



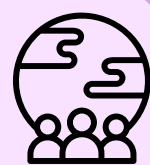
پیش‌دیابت: زنگ هشدار برای دیابت!



پیش‌دیابت چیست؟

زمانی که قند خون ناشتا بین 100 تا 126 یا قند خون دو ساعت پس از غذا بین 140 تا 200 mg/dl باشد، فرد در وضعیت پیش‌دیابت قرار دارد. این مرحله، فرصتی طلایی برای پیشگیری از دیابت نوع ۲ است.

- ارزیابی سالانه قندخون
- افزایش فعالیت بدنی: حداقل 150 دقیقه فعالیت متوسط در هفته
- کاهش وزن: حداقل کاهش 7٪ وزن بدن در افراد دارای اضافه وزن



توصیه‌های انجمن دیابت

غلات و نان‌ها:

- ترجیحاً غلات کامل مانند نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای و با نمایه گلیسمی پایین
- کاهش مصرف غلات تصفیه شده مانند نان سفید یا برنج سفید کمتر از 100 گرم در روز
- روزانه نصف لیوان حبوبات



اهول یک رژیم غذایی سالم برای پیش‌دیابتی‌ها

میوه و سبزیجات

- روزانه 3 تا 4 عدد میوه متنوع رنگی و با نمایه گلیسمی پایین (آلو، زردآلو، ذغال اخته، کیوی، لیمو)
- حداقل 2 لیوان سبزیجات رنگارنگ (کدوسبز، چغندر، پیازقرمز، کاهو، کلم‌ها، پیازچه، تره‌فرنگی)

لبنیات: مصرف روزانه 2-3 لیوان لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی



اهول یک رژیم غذایی سالم برای پیش‌دیابتی‌ها

پروتئین‌ها:

- مصرف روزانه 150 گرم پروتئین، که یک سوم آن از منابع گیاهی و دریایی (مانند حبوبات، آجیل، سویا، ماهی) باشد.

چربی‌ها:

- حداکثر 2 قاشق غذاخوری روغن در روز از چربی‌های غیراشباع (روغن زیتون، آفتابگردان، کلزا) باشد.
- مصرف چربی اشباع (کره، خامه، روغن حیوانی) حداقل باشد.



اهول یک رژیم غذایی سالم برای پیش‌دیابتی‌ها

- کاهش مصرف نمک به کمتر از 5 گرم در روز (یک قاشق چای خوری)
- کاهش مصرف قندهای ساده به کمتر از 6 درصد کل کالری دریافتی (کمتر از 3-4 قاشق مرباخوری)
- اجتناب از نوشیدنی‌های صنعتی، شیرینی‌ها، بیسکویت‌ها، کیک‌ها و اجتناب از اقلام پرنمک و غذاهای فرآوری‌شده



نمک و قند

تغییر سبک زندگی در مقایسه با دارو در پیشگیری از دیابت تأثیر بیشتری دارد.



نکته طلایی

اسکن QR code : پادکست خودآموز تغذیه سالم

مرکز تحقیقات ریزمغذی‌ها، پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

