

پیش‌دیابت مرحله‌ی قبل از دیابت نوع ۲ است

اگر شما به پیش‌دیابت دچار هستید، سطح قند خون شما افزایش یافته و خطر تبدیل پیش‌دیابت به دیابت نوع ۲ در شما افزایش پیدا می‌کند. دیابت نوع ۲ خطر ابتلا به سکته‌ی قلبی و آمبولی مغزی (سکته‌ی آمبولی) را افزایش می‌دهد. شما با رژیم غذایی مناسب و ورزش می‌توانید از ابتلا به دیابت نوع ۲ پیشگیری یا از پیشرفت بیماری جلوگیری کنید. اگر شما اضافه وزن دارید، یکی از بستگان نزدیک به شما مبتلا به دیابت نوع ۲ است یا اگر شما به طور منظم ورزش نمی‌کنید، این سه چیز خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. شما اگر دچار پیش‌دیابت هستید، سالانه حق کنترل قند خون‌تان را دارید. برای رزرو کردن یک وقت با درمانگاه‌تان تماس بگیرید.

ورزش

شما وقتی حرکت می‌کنید قند خون پایین می‌آید. هر روز حداقل ۳۰ دقیقه تحرک داشته باشید به طوری که هم ضربان قلب و هم تنفس‌تان افزایش پیدا کند، برای مثال از طریق پیاده‌روی کردن. علاوه بر این به شما توصیه می‌شود که در هفته، دو تا سه روز ورزش کنید به نحوی که حداقل برای ۲۰ دقیقه عرق کنید و نفس نفس بزنید. یک تمرین ورزشی که دوست دارید را پیدا کنید، برای مثال تمرین گروهی در باشگاه، رقص یا هر چیز دیگری که باعث بالا رفتن ضربان قلب بشود.



تغذیه

شما اگر قرار است وزن کم کنید و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهید، نیاز به خوردن غذای سالم دارید. جایگزین کردن چربی اشباع شده (چربی جامد مانند کره) با روغن زیتون یا روغن کلزا و همچنین خوردن مقدار زیاد فیبر مفید است. فیبر برای مثال در نان جو سبوس‌دار، برنج سبوس‌دار (برنج قهوه‌ای)، بلغور درشت، ماکارونی سبوس‌دار، لوبیا (حبوبات) و عدس وجود دارد.

شما اگر نیاز به کاهش وزن دارید اندازه وعده‌ی غذایی (پُرس) مهم است. یک روش ساده این است که شما فکر کنید غذای داخل بشقاب را باید به سه قسمت تقسیم کنید. بزرگترین قسمت بشقاب باید از سبزیجات که شما از آنها سیر می‌شوید تشکیل بشود. برای مثال نصف بشقاب را از کلم بروکلی، هویج، سبزیجات ریشه‌ای، کلم، بادمجان، کدو سبز، پیاز، اسفناج و فلفل دلمه‌ای پر کنید. شما از خوردن کاهو، گوجه‌فرنگی و خیار به اندازه‌ی کافی سیر نمی‌شوید. اکنون شما نصف بشقاب که برایتان باقی مانده را باید به دو قسمت تقسیم کنید، یک قسمت برای کربوهیدرات و یک قسمت برای پروتئین. قسمت حاوی کربوهیدرات باید کمی از قسمت دیگر بزرگتر باشد و آن قسمت باید حاوی کربوهیدرات سرشار از فیبر مانند برنج سوبس‌دار، سیب‌زمینی، بلغور درشت یا ماکارونی سبوس‌دار باشد. قسمت پروتئین می‌تواند حاوی ماهی، تخم‌مرغ، لوبیا و عدس (حبوبات)، مرغ و گوشت باشد. برای جا دادن غذای بیشتر در بشقاب، وعده‌های غذایی را از نظر ارتفاع بزرگتر نکنید.



نمونه‌ای از یک غذای سالم: کلم بروکلی آب‌پز، کلم قرمز، هویج، یک تیکه حمص/هموس، کینوآ و مرغ. کمی سرکه (وینیگر) بر روی سبزیجات.

بد نیست بدانیم که الکل حاوی کالری بسیار است که بر روی وزن تأثیر می‌گذارد و استعمال دخانیات می‌تواند باعث افزایش قند خون بشود. از خوردن شیرینی‌جات پرهیز کنید، حداکثر فقط یک بار در هفته مقدار کمی شیرینی‌جات بخورید. آب‌میوه‌ها و نوشابه‌های معمولی را با نوشیدنی‌های رژیمی یا آب جایگزین کنید.

در طول روز حداکثر سه میوه بخورید. شما اگر میوه‌های شیرین مانند انبه (مانگو)، پاپایا و میوه‌هایی مانند خربزه، طالبی و هندوانه می‌خورید، ۱۰۰ گرم از این میوه‌ها یک میوه به حساب می‌آید.

میوه‌هایی خشک مانند خرما، انجیر و کشمش حاوی قند بسیاری هستند. مقدار مصرف آنها را محدود کنید. آجیل و تخمه‌ها قند خون را افزایش نمی‌دهند اما در طول روز بیشتر از یک مشت آجیل و تخمه نخورید.

با کمک ورزش بیشتر و غذای سالم قند خون‌تان می‌تواند به سمت میزان طبیعی کاهش پیدا کند. در این هنگام خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار کاهش پیدا می‌کند. بنابراین به ورزش کردن و خوردن غذای سالم ادامه دهید.



کاهش وزن نه فقط خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد، بلکه حتی ابتلا به خیلی از انواع مختلف سرطان را نیز کاهش می‌دهد. کاهش وزن برای قلب و عروق شما هم فایده دارد همانطور که برای سلامت و انرژی شما فایده دارد.

اگر می‌خواهید درباره‌ی دیابت و دوره‌های آموزشی مربوط به دیابت بیشتر بدانید به سایت www.diabetesstockholm.se مراجعه کنید.