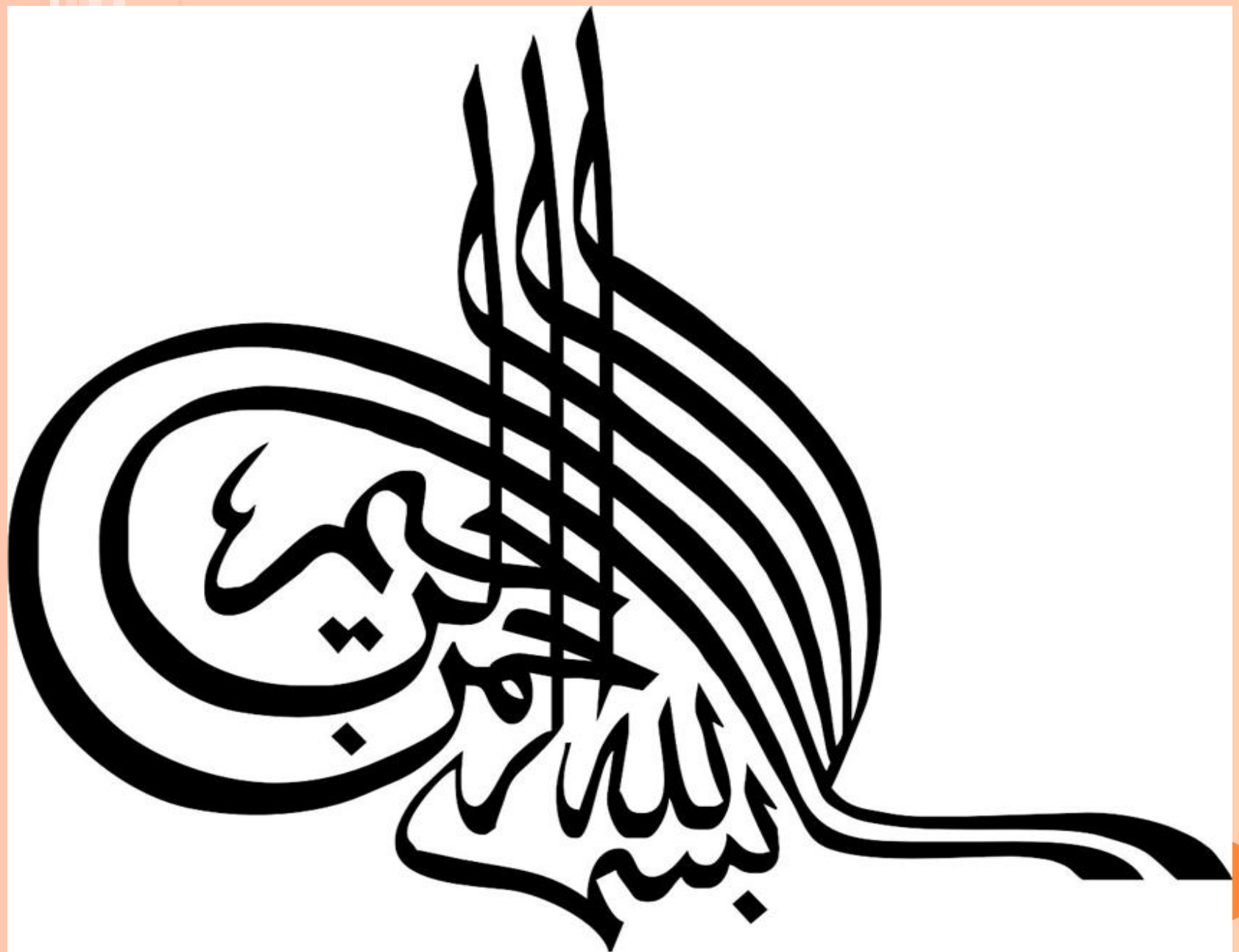




نقش تغذیه در پیشگیری و کنترل دیابت

دکتر فاطمه شیرانی

دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی
استادیار دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مهرماه 1404





- اهمیت تغذیه و سبک زندگی صحیح
- دیابت
- هیپر گلاسمی و هیپوگلاسمی
- اهداف تغذیه درمانی در دیابت
- درشت مغذی ها
- هرم راهنمای غذایی
- چاقی و فعالیت فیزیکی
- توصیه های تغذیه ای برای افراد مبتلا به دیابت
- بشقاب سالم من

اهمیت تغذیه

- تغذیه سالم شرط اساسی سلامت انسان و حال خوب
- رابطه برنامه غذایی و بیماریهای مزمن
- توسعه و پیشرفت جامعه



Bridging the Gap: **What we know vs. what we do**

Top 3 Behaviors Attributable to Chronic Disease:

1. Dietary pattern
2. Physical activity level
3. Tobacco use



Therapeutic Lifestyle Change

دیابت

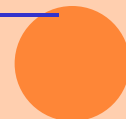
دیابت یک بیماری مزمن و متابولیک است که با ترکیبی از مقاومت به انسولین، کاهش ترشح انسولین و افزایش تولید گلوکز و هیپرگلیسمی همراه است.

هیپرگلیسمی در بلند مدت می تواند به اندام هایی

مانند چشم، کلیه، اعصاب و قلب آسیب های جدی وارد کند.

تغییر سبک زندگی از جمله اضافه وزن و چاقی، رژیم های غذایی ناسالم و

فعالیت بدنی ناکافی مهمترین عامل در افزایش شیوع انواع دیابت می باشد.





Hypertension



Smoking



Sedentary
lifestyle



Obesity

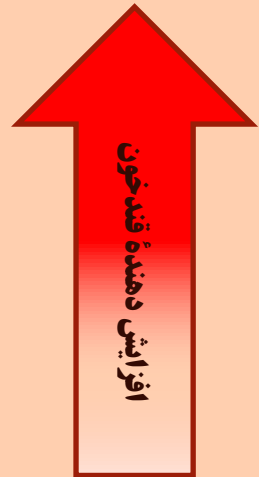


Fast food

Diabetes



عوامل موثر بر قند خون؟



- * تغذیه نامناسب
- * تنش و استرس



- * اصلاح سبک زندگی
- * تغذیه صحیح
- * ورزش و فعالیت بدنی
- * مصرف داروها



هیپو گلاسمی یا افت قند خون

افت سطح گلوکز خون به میزان کمتر از 70mg/dl است.

علائم افت قند خون :

لرزش، گیجی، گرسنگی، تحریک پذیری، ضعف،

سردرد، تنفس تند و کوتاه، بی حسی لب و زبان،

تشنج، سرگیجه، رنگ پریدگی، حالت تهوع، تعریق زیاد.



دلایل هیپو گلیسمی

○ بجز افزایش فعالیت ورزشی یا افزایش شدت ورزش عبارتند از:

○ ۱- تجویز انسولین بیش از مقدار مورد نیاز

○ ۲- هماهنگ نبودن زمان تزریق انسولین با غذای خورده شده

○ ۳- نخوردن غذای کافی در وعده های اصلی و میان وعده ها

درمان هیپو گلیسمی

اگر قند خون به کمتر از 70mg/dl برسد درمان با قند ساده ضروری است.

خوراندن ۱۵ گرم کربوهیدرات به بیمار:

○ ۳ عدد قند

○ نصف فنجان آبمیوه

○ نصف لیوان نوشابه

○ یک قاشق غذاخوری شکر یا عسل

اگر پس از ۱۵ دقیقه قند خون هنوز 70mg/dl یا کمتر باشد،

باید این عمل انجام گیرد تا شخص به حالت طبیعی برگردد.



هیپر گلیسمی

افزایش سطح قند خون به میزان 250mg/dl یا بیشتر

علل افزایش قند خون:

- عدم مصرف دارو یا عدم تزریق انسولین
- مصرف زیاد از حد غذا
- کاهش فعالیت بدنی
- وضعیت تنش زا یا پر اضطراب برای بیمار

○ اگر قند خون بالا درمان نشود، می‌تواند سبب ایجاد کتون در خون و ادرار (کتواسیدوز) شود در نهایت منجر به کما و مرگ شود.





توصیه کلی برای توزیع درشت مغذی‌ها:

۴۵ تا ۶۵ درصد از کالری روزانه از کربوهیدرات‌ها،

۲۰ تا ۳۵ درصد از چربی‌ها

۱۰ تا ۲۵ درصد از پروتئین‌ها تأمین شود.

نیاز روزانه پروتئین برای بزرگسالان سالم

۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است.

حداقل ۱۳۰ گرم کربوهیدرات

در روز برای بزرگسالان توصیه می‌شود تا نیاز مغز به گلوکز تأمین شود

برای تعیین دقیق نیازهای کالری و برنامه غذایی مناسب،

لازم است با متخصص تغذیه مشورت کنید.



اندازه واحد ها و میزان کربوهیدرات ، پروتیین ، چربی و انرژی فهرست جانشینی

فهرست	کربوهیدرات	پروتیین	چربی	انرژی
شیر				
بی چربی	12	8	1	90
کم چربی	12	8	5	120
پر چربی	12	8	8	150
سبزی	5	2	-	25
میوه	15	-	-	60
قند و شکر	5	-	-	20
نشاسته	15	3	1	80

Complex Carbs



کربوهیدرات‌ها

Simple Carbs



تاکید بر کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبردار

غلات کامل، حبوبات، سبزیجات، میوه‌ها با پوست

کاهش مصرف کربوهیدرات‌های ساده و تصفیه شده

شکر، انواع نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، نان سفید، برنج سفید

اهمیت کنترل حجم وعده‌های غذایی حاوی کربوهیدرات.

توزیع کربوهیدرات در وعده‌های اصلی و میان وعده‌ها

کربوهیدرات

Food	Grams of Carbs/Serving
Starch/Bread	15 grams
Fruit	15 grams
Milk	12 grams
Vegetables	5 grams
Meat	0 grams
Fat	0 grams



شیرین کننده های مصنوعی (تاییدیه FDA)

آسه سولفام کا، آسپارتام، نئوتام، ساخارین، سوکرالوز و استویا.

شیرین کننده های مصنوعی جایگزین های صنعتی برای شکر می باشند.

این شیرین کننده ها ممکن است از منابع طبیعی مانند گیاهان و یا خود قند گرفته شده باشند.

شیرین کننده های مصنوعی به عنوان شیرین کننده هایی قوی شناخته می شوند

در مقایسه با شکر مقادیر کمتری از آنها برای ایجاد همان میزان طعم شیرین لازم است.

شیرین کننده های مصنوعی به صورت گسترده ای در غذاهای فرآوری شده استفاده می شوند

- نوشیدنی های شیرین، شیرینی جات، ژله ها و کنسروها

به نظر می رسد که مصرف روزانه آن به مقدار ۷ میلیگرم به ازای کیلوگرم وزن بدن ضرری نداشته باشد.

لحظه ای تامل ...

هرچند شیرین کننده های مصنوعی کم کالری تر از شیرین کننده های قندی هستند

و مصرف آنها بطور کلی و همچنین در دوران بارداری و شیردهی خطری برای جنین ندارد

اما با تغییر ذائقه، تغییر عادات غذایی و اثراتی که در سیستم گوارشی ایجاد می کند

می تواند باعث افزایش وزن و اثرات منفی آن در سلامت شوند.

نمایه گلیسمی

- نمایه گلیسمی برای طبقه بندی کربوهیدرات ها براساس قابلیت آنها در میزان افزایش قند خون در مقایسه با یک منبع مرجع استفاده می شود.
- نتایج مطالعات بیانگر اثرات مفید مواد غذایی با شاخص گلیسمیک پایین بر کنترل سطح گلوکز خون در کوتاه و درازمدت می باشد که عملکرد فیبرها در این زمینه بسیار مفید است.
- نمایه گلیسمی از طریق اندازه گیری نسبی ناحیه ی زیر منحنی گلوکز پس از مصرف ۵۰ گرم کربوهیدرات قابل هضم در مقایسه با ۵۰ گرم ماده ی غذایی استاندارد مانند گلوکز یا نان سفید محاسبه می گردد.
- مصرف میوه های شیرین مانند خربزه، انگور، خرما و توت و همچنین خشکبار شیرین مانند توت خشک، کشمش و قیسی را در برنامه غذایی خود محدود کنید.

نمایه یا شاخص گلایسمی

نمایه یا شاخص گلایسمیک ، مواد غذایی مختلف را بر اساس تفاوت تاثیر آنها در الگوی بالا بردن قند خون، طبقه بندی می کند و **مقدار و سرعت افزایش میزان قند خون** بعد از خوردن

آن ماده غذایی را تعیین می کند.

کم	۰-۵۵
متوسط	۵۶-۶۹
بالا	≥ 70

افزودن فیبر های غذایی و مقادیر کافی میوه ها و سبزیجات به غذا و نیز استفاده از غلات کامل بجای غلات تصفیه شده (مثلا استفاده از نان سبوس دار به جای نان سفید) و کاهش مقدار سیب زمینی مصرفی و قند های ساده و شیرینی ها می تواند رژیم با شاخص گلایسمی بالا را به رژیم با شاخص گلایسمی پایین تبدیل کند.

Glycemic Index

Low GI (<55), Medium GI (56-69) and High GI (70>)

Grains / Starches		Vegetables		Fruits		Dairy		Proteins	
Rice Bran	27	Asparagus	15	Grapefruit	25	Low-Fat Yogurt	14	Peanuts	21
Bran Cereal	42	Broccoli	15	Apple	38	Plain Yogurt	14	Beans, Dried	40
Spaghetti	42	Celery	15	Peach	42	Whole Milk	27	Lentils	41
Corn, sweet	54	Cucumber	15	Orange	44	Soy Milk	30	Kidney Beans	41
Wild Rice	57	Lettuce	15	Grape	46	Fat-Free Milk	32	Split Peas	45
Sweet Potatoes	61	Peppers	15	Banana	54	Skim Milk	32	Lima Beans	46
White Rice	64	Spinach	15	Mango	56	Chocolate Milk	35	Chickpeas	47
Cous Cous	65	Tomatoes	15	Pineapple	66	Fruit Yogurt	36	Pinto Beans	55
Whole Wheat Bread	71	Chickpeas	33	Watermelon	72	Ice Cream	61	Black-Eyed Beans	59
Muesli	80	Cooked Carrots	39						
Baked Potatoes	85								
Oatmeal	87								
Taco Shells	97								
White Bread	100								
Bagel, White	103								



• Low GI یا GI پائین: مواد غذایی با GI برابر یا کمتر از 55

• Medium GI یا GI پائین: مواد غذایی با GI بین 56 تا 69

• High GI یا GI بالا: مواد غذایی با GI برابر یا بیشتر از 70





- با افزودن **فیبر های غذایی** به رژیم غذایی روزانه میتوان رژیم با شاخص گلیسمیک بالا را به رژیم با شاخص گلیسمیک پایین تبدیل کنیم.
- افزودن مقادیر کافی میوه ها و سبزیجات به غذا و نیز استفاده از غلات کامل بجای غلات تصفیه شده (مثلا استفاده از نان سبوس دار و سنگک به جای نان سفید) و کاهش مقدار سیب زمینی مصرفی و قند های ساده و شیرینی ها کمک کننده هستند.



بار گلیسمی (GL) Glycemic Load

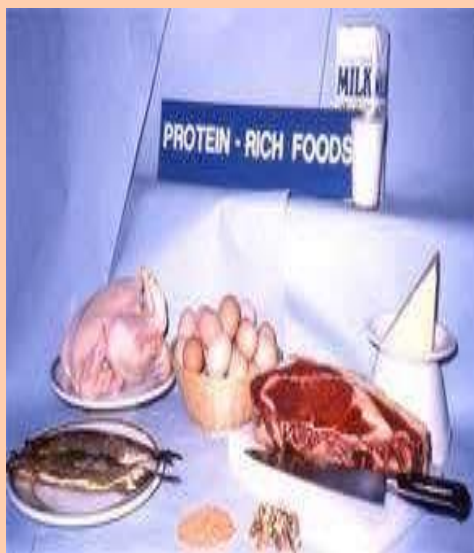
- اندیس گلیسمی وقتی که با مقدار غذای مصرفی ترکیب شود، شاخص قویتری را به نام بار گلیسمی (Glycemic load) ایجاد می کند.
- این مفهوم که تحت نام بار گلیسمی شناخته می شود اولین بار در سال ۱۹۹۷ توسط دکتر والتر ویلت (Walter Willett) در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد مطرح شد. بار گلیسمیک از فرمول زیر محاسبه می گردد: $GL = GI/100 \times \text{Net Carbs}$
- Net Carbs معادل کربوهیدرات کل موجود در ماده غذایی منهای فیبر غذایی است.
- بنابر این پاسخ گلیسمی را می توان با مصرف غذاهای با GI کم و محدود کردن دریافت کربوهیدرات ها کاهش داد.

پروتئین

○ مقدار توصیه شده

پروتئین: ۸/۰ گرم به ازاء کیلوگرم وزن بدن در روز

○ در طول بارداری، در دوران شیردهی و در نوزادان و کودکان نیاز به پروتئین افزایش می یابد.



○ حیوانی : گوشت قرمز، ماکیان، لبنیات و تخم مرغ

○ گیاهی : غلات، حبوبات، سویا و آجیل

ارزش غذایی پروتئین حیوانی بیشتر از پروتئین گیاهی است
و بهتر است منابع پروتئین بصورت مخلوط مصرف شود.



تکمیل سازی پروتئین

- تکمیل سازی پروتئین ها یعنی اضافه کردن پروتئینی که مقدار زیادی از اسید آمینه دارد به پروتئین دیگری که آن اسید آمینه در آن پروتئین محدود کننده می باشد.
- ر ژیم غذایی که صرفا از یک غذای گیاهی تشکیل شده باشد به دلیل اسید آمینه محدود کننده قادر به تولید پروتئین کافی برای رشد نخواهد بود.

➤ غلات و حبوبات

➤ غلات و لبنیات

➤ حبوبات و دانه ها



چربی ها:



۱. تامین انرژی

۲. تامین نیاز به اسیدهای چرب ضروری

۳. تامین نیاز به ویتامین های محلول در چربی

30-35 % دریافت انرژی در رژیم باید از چربیها تامین گردد.
اسیدهای چرب اشباع کمتر از **ده درصد** کل کالری دریافتی

دریافت چربی اضافه ← افزایش خطر ابتلا به چاقی.

اسیدهای چرب ترانس



- به طور طبیعی در چربی‌های غیراشباع، پیوندهای دوگانه در موقعیت فضایی سیس قرار دارند.
- اگرچه معمولاً پیوندهای دوگانه از نوع ایزومری ترانس در برخی گیاهان، شیر و چربی حیوانات نشخوار کننده وجود دارد.

○ اما منبع اصلی اسیدهای چرب ترانس **روغن‌های هیدروژنه شده** هستند.

- مارگارین هیدروژنه، روغن ترد کننده شیرینی، روغن‌های سرخ کردنی تجاری
- کره و چربی حیوانی (به دلیل تخمیر باکتریایی در روده گاو و گوسفند)



دریافت زیاد اسیدهای چرب ترانس

با بیماری کرونر قلب، دیابت نوع ۲، انواع سرطان و آلرژی ارتباط دارد.

پروتئین‌ها:

منابع پروتئین کم چربی

مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات کم چرب، حبوبات

پروتئین به سیری کمک می‌کند و از افت قند خون جلوگیری می‌کند.

چربی‌ها:

تاکید بر چربی‌های سالم

روغن کانولا، روغن زیتون، آووکادو، مغزها، دانه‌ها، ماهی‌های چرب

کاهش چربی‌های اشباع و ترانس

روغن جامد، دنبه، فست فود، غذاهای فرآوری شده

دریافت میزان بیشتر فیبر

فیبر ها با کمک به کاهش جذب قندها در دستگاه گوارش، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می دهند.

مواد حاوی فیبر با کمک به احساس سیری باعث کنترل وزن می شوند.

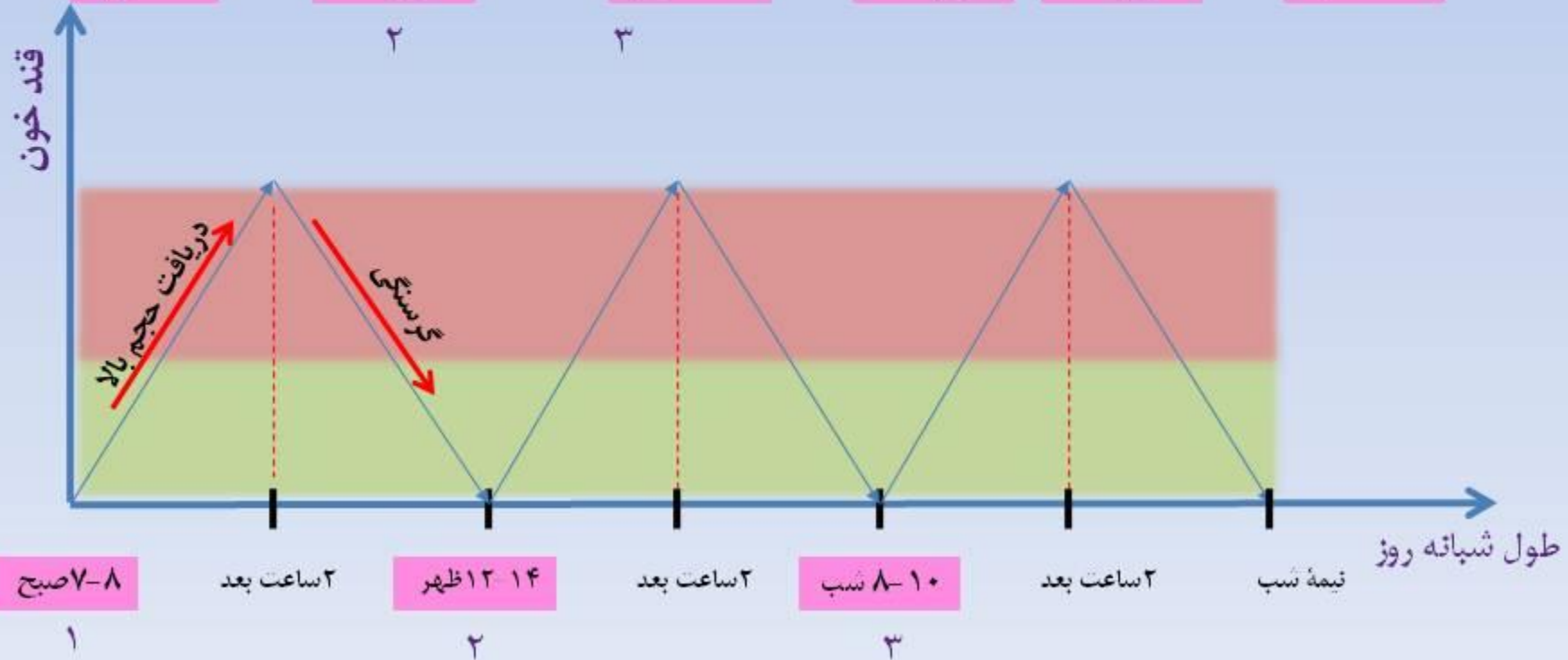
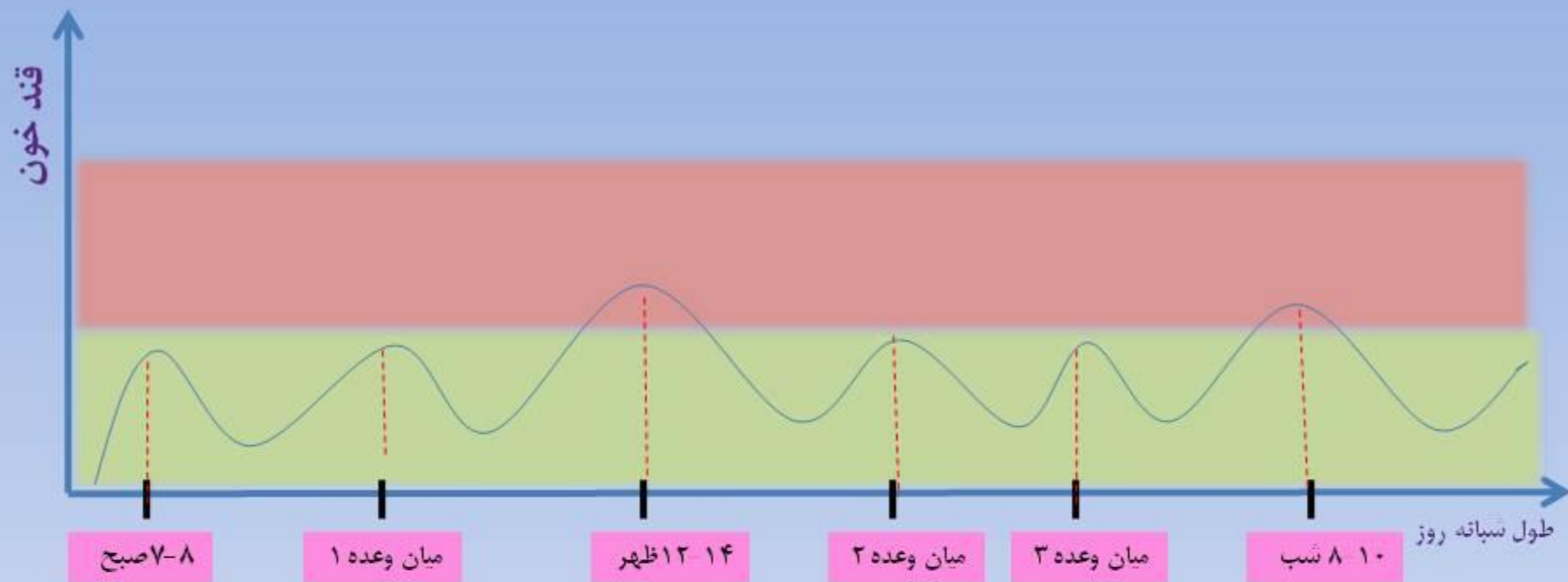
غذا ها و خوراکی های حاوی فیبر بالا عبارتند از:

میوه ها ، سبزی ها ، حبوبات ، غلات سبوس دار، آجیل و....



- مصرف فیبر در افراد دیابتی همانند عموم مردم است: ۱۴ گرم به ازای هر ۱۰۰۰ کیلوکالری.
- فیبر محلول دارای اثرات مفیدتری بر متابولیسم قند و چربی است.
- رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات با نمایه گلیسمی پایین، کنترل قند را بهبود می بخشد.

غذاهای با نمایه گلیسمی بالا	
سیب زمینی سرخ کرده	باقلا
کدو تنبل	سیب زمینی آب پز
ذرت بو داده	هندوانه
پاستیل	قند و شکر
عسل تجاری (گلوکز-صنعتی)	برنج کته
	نان سفید
	نان گندم کامل



کاهش وزن

کنترل وزن در افراد مبتلا به دیابت نوع دو بسیار حائز اهمیت است.

کاهش وزن متوسط **به میزان ۵-۷٪ وزن اولیه** بدون توجه به وزنی که فرد داشته، می

تواند بالا رفتن قند و چربی خون و فشار خون بالا را تا حدود زیادی بهبود بخشد.

محدودیت کالری متوسط (**۲۵۰ تا ۵۰۰ کیلوکالری** کمتر از مقدار مورد نیاز) به همراه

تنظیم یک برنامه غذایی اصولی و همچنین افزایش فعالیت فیزیکی برای این بیماران

توصیه می شود.



کاهش تدریجی وزن
(حداکثر ۵۰۰ گرم هر یک تا دو هفته)
به تمام افراد گروه هدف توصیه می شود.



تخم مرغ

تخم مرغ کاملترین، ارزانتترین و فراوان ترین غذاهای پروتئینی است

تخم مرغ کلسترول بالایی دارد اما این کلسترول در خون تاثیر منفی نمی گذارد.

کمک به کاهش وزن با افزایش سیرکنندگی و جلوگیری از ریزه خواری



لبنیات



○ استفاده از لبنیات کم چرب

○ استفاده از لبنیات پاستوریزه

○ استفاده از دوغ بدون گاز و کم نمک

○ جوشاندن کشک مایع قبل از مصرف

○ مصرف یک لیوان شیر همراه با خرما قبل از خواب

⇐ افزایش سروتونین ⇐ ایجاد خواب عمیق و راحت

مواد غذایی غیر مجاز



نوشابه



مصرف نوشابه باعث افزایش :

انواع سگته

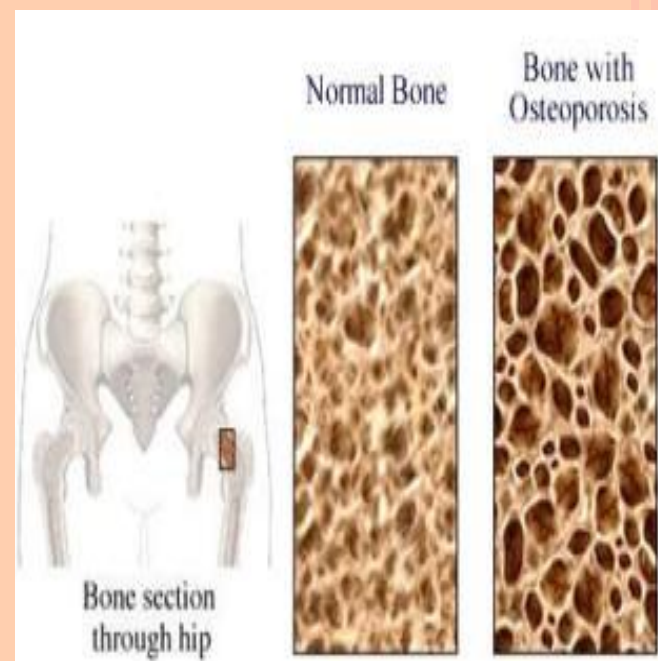
پوکی استخوان

پر فشاری خون

دیابت

سرطان پانکراس

سنگهای کلیوی



بیسکویت سبوس دار

بیسکویت نوعی نان است که روش پخت سریعی دارد

ترکیبات بیسکویت:

آرد، روغن قنادی یا همان روغن جامد،
شکر و بیکربنات آمونیوم و سدیم (جوش شیرین)

قابل توجه:

چربی ترانس و اسید چرب اشباع
جوش شیرین





چای و خرما

چای نوشیدنی لذت بخش و سرشار از آنتی اکسیدان
مصرف انواع شیرینی و شکلات کنار چایی

هر سه عدد خرما برابر یک واحد میوه = 60 کالری انرژی
هر عدد خرما تقریبا معادل یک قاشق برنج کالری دارد
خرما سرشار از قند ساده **گلوکز و فروکتوز** است



Nutrition Facts

Serving Size 4 oz raw (113.4 g)

Servings varied

Amount per serving

Calories 300 **Calories from Fat** 210

% Daily Value*

Total Fat 23g 36%

Saturated Fat 9g 47%

Cholesterol 85mg 28%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 0g 0%

Dietary Fiber 0g

Sugars 0g

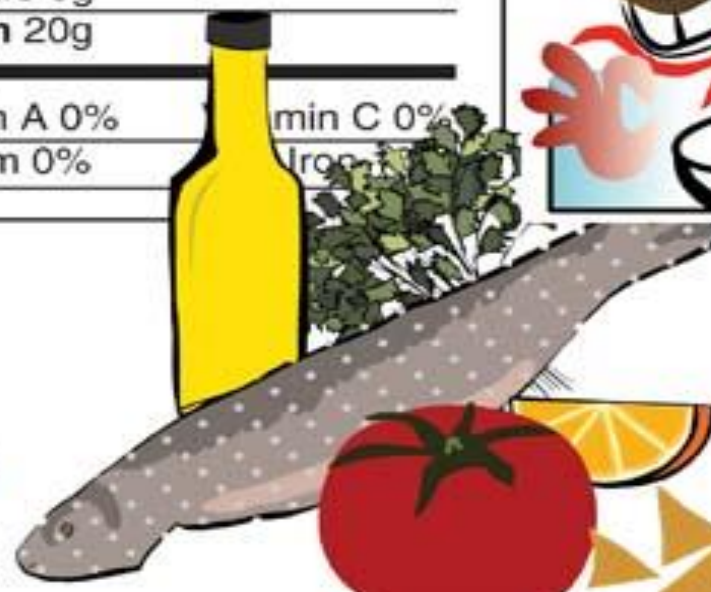
Protein 20g

Vitamin A 0%

Vitamin C 0%

Calcium 0%

Iron 0%



مصرف 6-8 لیوان آب در روز

○ آب ترکیب اصلی بافت بدن است.

○ حدود 65 درصد وزن بدن یک شخص بالغ را آب تشکیل می‌دهد.

سستی و خواب‌آلودگی

ضعف عضلات و سردرد

کاهش سوخت و ساز بدن

یبوست

تجمع سموم بدن

کم آبی در بدن :



ورزش و فعالیت بدنی

- انجام ورزشهای منظم هوازی شاید مفید باشند.
- بهبود تعادل گلوکز، افزایش حساسیت انسولین، بهبود تحمل گلوکز
- ورزش برای غلبه بر مقاومت انسولین و کنترل هیپرگلیسمی بعد از غذا توصیه می شود.
- انجام پیاده روی سریع در بعد از غذا شاید در کنترل سطح قند خون کمک کننده باشد.
- کمک به افزایش تدریجی وزن
- افزایش توده عضلانی و قدرت و انعطاف پذیری بدن
- بهبود خلق و خو و کیفیت زندگی، کاهش استرس و اضطراب، درمان افسردگی



چالش‌های پزشکان در متقاعد کردن بیماران به تغییر سبک زندگی در دیابت

۱. باورهای غلط و تصورات نادرست بیماران

۲. چالش‌های فرهنگی و اجتماعی

اطلاعات ضد و نقیض از اطرافیان: بیمار ممکن است توصیه‌های تغذیه‌ای متفاوتی از دوستان، خانواده یا اینترنت دریافت کند که او را گیج کرده و به پزشک بی‌اعتماد می‌کند.

۳. موانع اقتصادی و دسترسی

۴. مشکلات روانی و انگیزشی بیماران

۵. مهارت‌های ارتباطی و زمانی پزشک

استفاده از زبان ساده و قابل فهم:

به جای گفتن کربوهیدرات‌های پیچیده مصرف کنید

بگویید: به جای نان سفید، نان سنگک یا جو بخورید.

به جای برنج سفید، سعی کنید نصف بشقاب‌تان سبزیجات یا پروتئین باشد و برنج کمتر.

تکنیک تغییرات کوچک، نتایج بزرگ:

تأکید کنید که قرار نیست بیمار یک شبه همه عادات خود را تغییر دهد.

مثلاً از یک روز در میان پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای شروع کنید، نه یک ساعت!

یا فقط دو قاشق از برنج هر وعده غذایی کم کند.



بشقاب من



"بشقاب غذای سالم"



این بشقاب نیاز روزانه ی توصیه شده

- گروه های غذایی را به صورت تصویری نشان می دهد
- محتوای غذایی که می خوریم را یاد آور می شود
- ما را به انتخاب های درست تر غذایی هدایت می کند.

بر طبق راهنمای غذایی "بشقاب غذای سالم" باید **نیمی از بشقاب غذای**

روزانه به **گروه میوه جات و سبزی ها** اختصاص داده شود

نیمی دیگر بشقاب با مقدار بیشتر غلات و مقدار کمتر پروتئین ها پر شود و در

کنار آن ها از گروه لبنیات و نیز آب استفاده شود.

¼ بشقاب:

منابع پروتئین

½ بشقاب:

سبزیجات غیرنشاسته‌ای

¼ بشقاب:

کربوهیدرات‌های پیچیده یا کامل

بشقاب غذای دیابت



تغذیه و پر فشاری خون

دکتر فاطمه شیرانی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

پاییز ۱۴۰۴

Follow the DASH diet to potentially lower your blood pressure.



ADAM.

پرفشاری خون اولیه: تداخل عوامل ژنتیکی و سبک زندگی

✓ علت شناخته شده ای برای پرفشاری خون اولیه مشخص نشده است.



عوامل ایجاد کننده (سبک زندگی نامناسب)

✓ مصرف زیاد منابع سدیم از جمله مصرف نمک و غذاهای شور

✓ مصرف کم لبنیات

✓ مصرف ناکافی میوه و سبزی

✓ دریافت ناکافی منابع کلسیم، پتاسیم و منیزیم،

✓ فعالیت بدنی ناکافی

✓ سیگار کشیدن و مصرف الکل

✓ اضافه وزن و چاقی

✓ استرس



فشار خون بالا در شاغلین و دلایل آن



استرس و فشار کاری

تغذیه و برنامه غذایی نامناسب

عدم اختصاص زمان کافی به فعالیت های بدنی

کمبود زمان استراحت

زمان بندی نامناسب ساعات خواب



اضافه وزن و افزایش خطر پرفشاری خون

میزان شیوع پرفشاری خون در **افراد دارای اضافه وزن** نسبت به افراد با وزن نرمال **۶-۲ برابر** بیشتر است.

اضافه وزن در طول دوران بزرگسالی عامل اصلی پرفشاری خون در دوران سالمندی می باشد.

افزایش وزن باعث **افزایش التهاب** در بدن خصوصا **افزایش التهاب عروقی** می شود.

در مقابل کاهش وزن و حفظ وزن در محدوده نرمال نقش قوی و موثری در کاهش پرفشاری خون دارد.

توجه به کنترل اضافه وزن و چاقی برای جلوگیری از ابتلا به پرفشاری خون

باید از **سنین کودکی و نوجوانی** مد نظر قرار گیرد.

کاهش وزن به عنوان یک روش بسیار موثر در پیشگیری و درمان پرفشاری خون توصیه می شود.



دریافت نمک



بررسی های اپیدمیولوژی نشان می دهد : کاهش دریافت نمک باعث

کاهش پرفشاری خون و کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی و انواع سکته می شود.

بر اساس راهنماهای علمی

دریافت سدیم باید کم تر از **۲۳۰۰ میلی گرم در روز** باشد که معادل **۶ گرم نمک** است.

مصرف نمک در جامعه ایرانی نزدیک به **۱۵-۲۰ گرم** یعنی **دو تا سه برابر** مقدار مجاز است.

مصرف غذاهای آماده و فرآوری شده

بیشترین علت دریافت بالای سدیم در برنامه غذایی افراد می باشد.



حساس به نمک یا مقاوم به نمک

در برخی از مبتلایان به پرفشاری خون، کاهش مصرف نمک باعث کنترل بهتر فشار خون آنها می شود. این افراد اصطلاحاً **حساس به نمک** نامیده می شوند.

در گروهی دیگر با کاهش نمک دریافتی، پرفشاری خون کمتر کنترل می شود و این افراد اصطلاحاً **مقاوم به نمک** هستند.

✓ در همه افراد چه حساس به نمک و چه مقاوم به نمک، کاهش مصرف نمک و سدیم دریافتی

باعث کاهش پرفشاری خون، کاهش نارسایی قلبی و آسیب کلیوی، پیشگیری از سرطان معده

و جلوگیری از دفع ادراری کلسیم و پوکی استخوان می شود.





DASH DIET



یک الگوی غذایی مناسب برای حفظ سلامتی و کنترل پرفشاری خون در نوجوانان و بزرگسالان است.

DASH Diet بر مصرف غلات کامل، سبزی ها، میوه ها، حبوبات، گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب

تاکید دارد و غنی از منیزیم، پتاسیم، کلسیم، فیبر غذایی و اسید چرب غیر اشباع است.

مقدار سدیم، چربی های اشباع و چربی کل در این رژیم پایین است.

در این رژیم دریافت کربوهیدرات ها متعادل و بصورت غلات کامل، غنی از فیبر و با نمایه گلیسمی پایین می باشد

چربی رژیم در حد متوسط و از منابع خوب (انواع ماهی، مغزها و روغن های گیاهی حاوی PUFA و MUFA) تامین می شود.





مصرف واحد های روزانه میوه، سبزی، لبنیات کم چرب **دو برابر** شود.

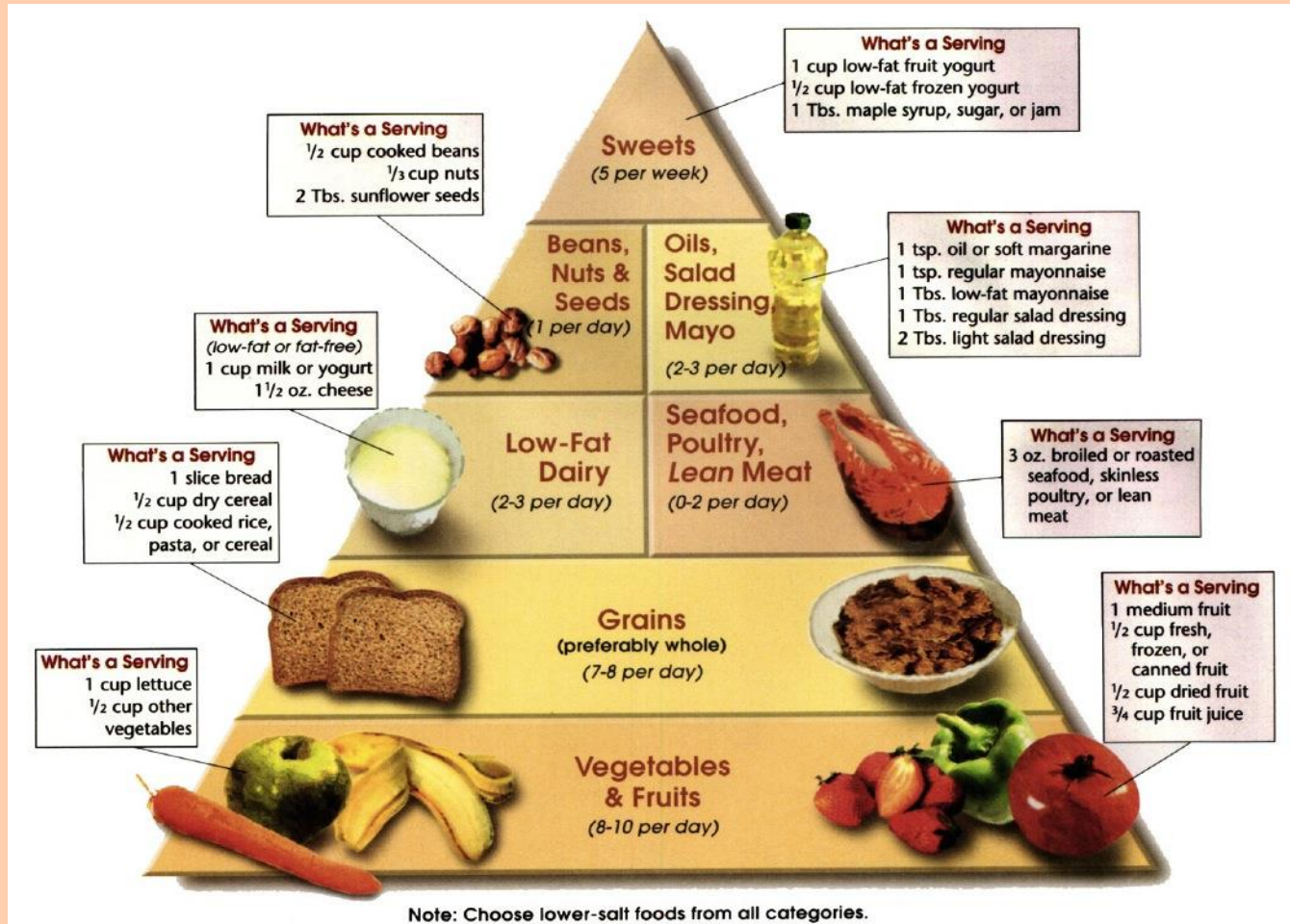
دریافت گوشت به یک سوم دریافت معمول کاهش یابد.

دریافت میان وعده های شیرین و انواع قند های ساده و اسنک ها به

یک چهارم کاهش یابد.



مصرف ۸-۱۰ لیوان آب در روز ضروری است.



بر اساس مطالعات متعدد رژیم غذایی DASH علاوه بر اثرات مفیدی
که در پیشگیری و کنترل پرفشاری خون دارد.

برای کنترل سایر بیماری‌های مزمن مانند چاقی، بیماری‌های قلبی -
عروقی، دیابت، سرطان، کبد چرب و سندرم متابولیک توصیه می‌شود.



اثرات فعالیت بدنی

○ افراد با فعالیت بدنی کم ۵۰-۳۰٪ بیشتر از افراد فعال در معرض خطر پرفشاری خون می باشند.

○ فعالیت بدنی یا شدت متوسط به مدت حداقل ۴۰ دقیقه و حداقل ۳-۴ روز در هفته

راهکار مهم و تکمیل کننده در کنترل پرفشاری خون است.



