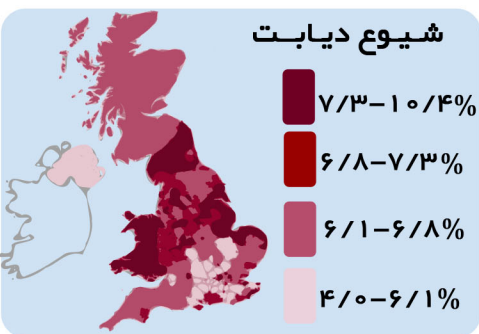


دیابت عارضه‌ای جدی است که ممکن است به عوارضی از جمله قطع عضو، نابینایی، بیماری‌های کلیوی، سکته و بیماری‌های قلبی منجر شود.

دیابت در انگلستان



دیابت نوع ۱، عارضه‌ای خودایمنی است که در آن بدن قادر به ساخت انسولین نیست، در نتیجه این امر قند (گلوکز) خون بالا می‌رود. دیابت نوع ۲، از نتایج مقاومت به انسولین است، حالتی که در آن بدن قادر به پاسخ به آثار و عملکرد انسولین نیست، بنابراین قند خون بالا می‌رود.

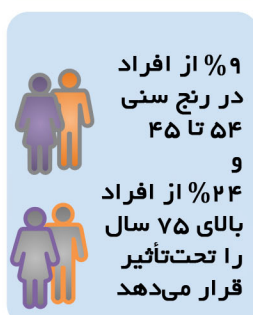


- دیابت نوع ۲ تحت تأثیر رژیم غذایی و سبک زندگی ایجاد شده و عموماً قابل پیشگیری است.
- این بیماری، پیامدی اجتناب‌ناپذیر از پیری نیست.
- تجمع چربی در کبد و سلول‌های ماهیچه‌ای، عملکرد نرمال انسولین را مختل می‌کند.

پیشگیری از T2D

✓ رژیم‌های گیاه‌پایه ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۶۰٪ کاهش می‌دهند.

✓ رژیم‌های گیاه‌پایه همچنین در درمان و در بعضی موارد، معکوس کردن روند T2D اثربخش‌اند.



- تشخیص داده شده که ۳/۷ میلیون نفر (۶/۶٪) دیابت دارند.
- تخمین زده می‌شود که ۴/۶ میلیون نفر دیابت نوع دو دارند.
- حدود ۹۰٪ از موارد، دیابت نوع دو هستند.
- ۱۲/۳ میلیون نفر ریسک بیشتری برای ابتلا دارند.
- T2D ۹٪ از افراد در رنج سنی ۴۵-۵۴ را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- ۲۳/۸٪ از افراد بالای ۷۵ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
- ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت نوع دو
 - ↑ اضافه وزن داشتن یا چاق بودن
 - ↑ اضافه وزن دور شکمی
 - ↑ افزایش سن
 - ↑ رژیم‌های غذایی سرشار از محصولات حیوانی، غذاهای فراوری شده و کربوهیدرات‌های تصفیه شده
 - ↑ داشتن نژاد آسیای جنوبی، آفریقایی-کارائیبی، آفریقایی رنگین پوست یا اسپانیایی
 - ↑ داشتن سابقه خانوادگی دیابت نوع دو

از رژیم‌های گیاه‌پایه که عمدتاً شامل غذاهای گیاهی و کامل (WHOLE PLANT FOODS) است پیروی کنید. میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات.



از خوردن غذاهای فراوری شده که مملو از نمک، قند و چربی اشباع‌اند خودداری کنید.



وزن سالمی داشته باشید.

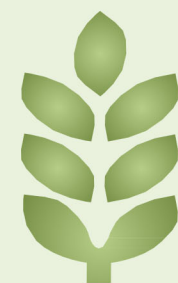
شاخص توده بدنی (BMI) بین ۱۸/۵-۲۴/۹.



از مصرف الکل خودداری کنید.



از غلات کامل به جای غلات تصفیه شده استفاده کنید. سعی کنید خوردن روزی حداقل ۳۰ گرم فیبر را در برنامه غذایی‌تان داشته باشید.



از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های پر قند، از جمله آبمیوه‌های مصنوعی خودداری کنید. بیشتر آب بنوشید.



فعالیت جسمانی داشته باشید. ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در هفته (۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته).



راه‌های خوب و راه‌های بد کاهش قند خون

رژیم کم‌کربوهیدرات (کتو و کم‌کربوهیدرات، رژیم‌های پرچرب) چطور عمل می‌کند؟ با محدود کردن غذاهای حاوی قند یا نشاسته (که تبدیل به قند می‌شوند) قند خون را پایین می‌آورد. بدن که دچار قحطی گلوکز شده، وارد فاز کتوز می‌شود و چربی را به انرژی تبدیل می‌کند.

فواید

✓ با کاهش دریافت کالری، منجر به کاهش وزن می‌شود.

مضرات

- ✗ فاقد غذاهای سالم مثل غلات کامل و میوه‌ها است که در مقابل بیماری‌های قلبی و بعضی سرطان‌ها اثر محافظتی دارند.
- ✗ علت اصلی شکل‌گیری بیماری را درمان نمی‌کند.
- ✗ شامل محصولات حیوانی فراوانی است که ریسک بیماری‌های قلبی، سکته، سرطان، زوال عقل و مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

رژیم گیاه‌پایه کم‌چرب شامل غذاهای گیاهی و کامل چطور عمل می‌کند؟

با خارج کردن چربی از سلول‌ها و تجدید حساسیت انسولین، علت اصلی ایجاد دیابت را معکوس می‌کند.

فواید

- ✓ باعث حفظ وزن سالم در درازمدت می‌شود.
- ✓ شامل غذاهای سالم از جمله غلات کامل و میوه‌جات است.
- ✓ فاقد محصولات حیوانی است.

References

Diabetes.org.uk
Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013 Apr;23(4):292-9
Cardiovasc Diagn Ther 2014 Oct;4(5):373-82. doi: 10.3978/doi.org/10.1371/journal.pone.0055030
fingertips.phe.org.uk/profile/diabetes-ft/data#page/8

