

مدیریت دیابت و سبک زندگی

Elham Akhtari, MD, PhD

Associate Professor of Iran University of Medical sciences,
Department of Traditional Medicine



سبک زندگی دیابت عوارض دیابت

بر اساس گزارشهای رسیده سالانه بیش از یک و نیم میلیون کیس جدید در ایالات متحده ثبت میشود تا جایی که دیابت به عنوان ششمین علت مرگ مطرح می شود.

آیا ریسک فاکتورهای ابتلا به دیابت قابل مدیریت هستند؟

در نوع ۱ وابسته به ژنتیک و شرح حال خانوادگی و نژاد و همچنین رخداد بیماری ویروسی در کودکی است.

و در نوع دو سن، نژاد و خانواده، سابقه بیماری دیابت بارداری و وزن کم حین تولد

کدام دسته از این عوامل با سبک زندگی قابلیت مدیریت دارند؟



عوارض دیابت

عوارض ماکرو واسکولار مثل عوارض قلبی عروقی

استروک

رتینوپاتی

عوترض میکروواسکولار مثل نروپاتی

نفروپاتی

رتینوپاتی

چگونه با سبک زندگی!؟



ریسک فاکتورهای قابل مدیریت

آنچه که در میان ریسک فاکتورهای دیابت با سبک زندگی قابلیت مدیریت دارد:

افزایش توده بدنی

فعالیت بدنی

تغذیه نامناسب

فشار خون

سیگار و الکل است به خصوص افزایش دور کمر به باسن شاخص ارزشمندی است که باید مورد توجه قرار گیرد.



سبک زندگی در طب سنتی

خوردن و آشامیدن

خواب و بیداری

حرکت و سکون

احتباس و استفراغ

آب و هوا

اعراض نفسانی



غذا در دیابت از نگاه طب سنتی

الهام اختری، پزشک و متخصص طب سنتی، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران



آنچه که خواهید آموخت:

نحوه چینش سبزی‌ها، میوه‌ها و دانه‌ها در بیماران مبتلا به دیابت



گروه‌های غذایی مناسب در دیابت



سبزی‌ها



دانه‌ها



میوه‌ها



سبزی‌ها بخش غیر قابل جایگزین رژیم یک بیمار مبتلا به دیابت
در بوی تند عرق، گرسنه شدن زودهنگام، عدم تحمل گرما
و در بی‌بویی عرق، دیرتر گرسنه شدن، عدم تحمل سرما
تفاوت نحوه پخت؟!
بامیه، کدو سبز، لوبیا سبز، اسفناج، کرفس و ...
سیر و پیاز



دانه‌های ارزشمند در رژیم یک بیمار دیابتی
تفاوت در انتخاب دانه‌ها
کینوا، جو، جوی دو سر، برنج سفید، برنج قهوه‌ای، دانه تف و
بلغور گندم



انتخابهای مناسب سفره
همراه غذا چه چیزی خورده شود؟
زیتون، گشنیز، جعفری، ریحان، شنبلیله، و کلم پره بیوتیک



نوشیدنی‌های مناسب یک بیمار مبتلا به دیابت
تخم بالنگو، تخم شربتی، خاکشیر، دانه چیا، بارهنگ،
اسفرزه، تخم خرفه، چای سیاه، چای سبز و چای سفید



تنقلات مناسب
بسته به مزاج بیمار انتخاب تنقلات متفاوت است.
انتخاب پسته؟ عنب، سنبج، فندق، بادام درختی، توت خشک





ادویه‌ها؟ زردچوبه و زعفران

نان‌ها؟ نان سبوس‌دار، نان جو

مصرف لبنیات؟ ماست، کشک، شیر و دوغ

چاشنی‌ها؟ لیمو عمانی، آبغوره، قره قروت

تمر هندی، رب انار

برنج مخلوط؟ سماق، زیره سبز، شوید

حبوبات محبوب؟ لوبیا چشم بلبلی و ماش

انواع حسو، انواع آش

تاس کباب و کوکو؟

از توجه شما ممنونم

@dr.elham_akhtari Instagram

@drakhtari Telegram

