

دیابت

برای میلیون‌ها دیابتی ایران

آشنایی با انواع دیابت و عوارض آن

○ داروها و ابزارهای جدید ○ گیاهان موثر بر دیابت

○ مکمل‌های غذایی، چاقی، ورزش ○ پاسخ به پرسش‌ها

○ مولفان: حیدری بنی (پژوهشگر)، موسوی جزایری (برگزیده آکادمی اروپا)

دکتر امام (هماتولوژیست)، دکتر پورمقدم (مدیر بین الملل ارس)، حسینی خرمی (دانشجوی دکترای تغذیه)

نوری (کارشناس تغذیه) با تشکر از: سیده کتابون زمانی

○ با نوشتاری از: دکتر پپیل زاده (فارماکولوژیست)، دکتر دستگیری (ایمنیولوژیست)

در دنیای معاصر که ضوابط تنگ تولید و پیشرفت علم، سرعتی خیره کننده گرفته، باید جامعه را با جدیدترین شیوه های درمان آشنا ساخت. این کتاب، پس از ماه ها تلاش و با هزاران فراز و فرود، مطالبی پیچیده را به زبانی ساده برای میلیون ها بیمار دیابتی ساکن ایران و خانواده آنها فراهم آورده است.

در سرزمین ایران، از گذشته های دور، همواره تلاش برای نجات بیماران، امری مقدس به حساب می آمده. در قرآن نیز آمده است: "هر که یک نفر را نجات دهد، گویی تمام مردم را نجات داده". در تهیه و تالیف این کتاب از الطاف خیر گرامی "جناب آقای علیرضا تقی زاده علمداری" و به یاد پدر گرامی شان "مرحوم حاج عباس"، بهره مند گشتیم. امید آنکه سبب جان بیمارانش شود، و در این میان، ثوابی به روان آن مرحوم رسد؛ و نیز الگویی گردد برای دیگر خواران، تا سطح فکری جامعه ارتقاء، و میزان درد و اندوه بیماران و هزینه های درمان آنان کاهش یابد. به راستی، چه خیراتی برتر از نجات جان انسان ها؟! مهم آن است که نقش زیبایی در این دنیا بر جای گذاریم، تا شاید به برکت دعای دردمندی، مورد رحمت آفریدگار قرار گیریم. چه خوش گفت سعدی:

که هستی را نمی بینم بقای
کند در حال درویشان دعایی

"غرض نقشی است که ما جای ماند
مگر صاحب دلی روزی به رحمت



از دیگر تألیفات این گروه از نویسندگان:

- تغذیه و سرطان پروستات، از پیشگیری تا درمان: مؤلفان: موسوی جزایری - حیدری بنی
- تغذیه و سنگهای کلیوی: مؤلفان: حیدری بنی - موسوی جزایری
- رژیم درمانی دیابت: موسوی جزایری، حیدری بنی، دکتر امام، دکتر پورمقدم، زمانی
- با همکاری: پروفیسور میلر (رئیس کمیته تغذیه ملی استرالیا و مولف پرفروش ترین کتاب سال نیویورک تایمز) - دکتر برکلی (رئیس تحقیقات دیابت استرالیا)

تماس جهت مشارکت خیر در تهیه کتاب های مشابه:

ایمیل: sponsorbooks@gmail.com

تلفن: ۰۹۱۲۵۷۰۱۳۴۰

عنوان و نام پدیدآور: دیابت برای میلیون ها دیابتی ایران: مکمل های غذایی، چاقی، ورزش، داروها و ابزارهای جدید، گیاهان موثر بر دیابت، پاسخ به پرسش ها/ مولفان: مطهر حیدری بنی، ... [و دیگران]. مشخصات نشر: تهران: کتاب آبان، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مولفان: مطهر حیدری بنی، سید محمد حسین موسوی جزایری، علی پورمقدم، سید جلال امام،

سمیه حسینی خرمی «موسوم توری»

موضوع: دیابت

موضوع: دیابت -- تغذیه

شناسه افزوده: حیدری بنی، مطهر، ۱۳۶۲ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ر ۶۶۰/۹۰ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۴۶۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۲۸۰۱۰

۹۴-۹۳-۸۹۱۳-۹۶۴-۹۷۸



نوبت چاپ: اول

ناشر: آبان • لیتوگرافی: نصر • چاپ و صحافی: طیف نگار • سال نشر: ۱۳۹۰ • تیراژ: هزار نسخه
تهران: خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی - کوی داریان - مجتمع ناشران - واحد ۱۰ تلفن: ۶۶۹۵۵۰۱۲ (خط ویژه) نمابر: ۶۶۳۰۱۶۳۳

۷۰۰۰۰ ریال

تقدیم به

میلیون ها بیمار دیابتی ایران ،
که هر کدام باید برنامه غذایی مخصوص به خود ،
و تحت نظارت متخصص تغذیه را داشته باشند :

و تقدیم به

میلیون ها بستگان درجه یک بیماران دیابتی ،
که از لحاظ ژنتیکی ،
همگی در معرض ابتلا به دیابت هستند ،
و باید با تغذیه ای صحیح ،
در پیشگیری از آن بکوشند .

به امید آنکه :

- هر بیمار دیابتی ، برنامه غذایی ویژه خود را با نظارت متخصص تغذیه ، کاملاً اجرا نماید
- افراد غیر متخصص رشته تغذیه و رژیم درمانی ، اقدام به تجویز رژیم های غیر علمی ، سطحی و غالباً اشتباه برای بیماران ننمایند (چیزی که متأسفانه امروزه در کشور بسیار مرسوم است) .

• تحقیقات جدید نشان داده‌اند که دیابت با بسیاری از بیماری‌ها ،
همانند بیماری‌های قلبی، کلیوی و سرطان در ارتباط است.

• اما به راحتی و با یک رژیم غذایی صحیح می‌توان دیابت را کنترل کرد ،
و در نتیجه " احتمال " ابتلا به بیماری‌های مختلف را نیز کاهش داد.

• یک بیمار دیابتی باید همیشه از رژیم غذایی صحیح پیروی کند. این کتاب تا حد زیادی می‌تواند برای اجرای یک رژیم
غذایی صحیح به شما کمک کند؛ اما برای داشتن یک برنامه غذایی صحیح، این برنامه باید تنها از سوی متخصصین
تغذیه و رژیم درمانی تجویز شود.

نکات مهمی که دانستن آنها پیش از مطالعه کتاب، لازم است :

• مطالب این کتاب جهت ارتقای سطح دانش جامعه ایرانی، براساس آخرین دستاوردهای دانشمندان، اما با زبانی ساده تالیف گشته است .

• نگذارید که همچون قرص های سرماخوردگی، برای شما، دستورات تجویز مقدار داروهای دیابت و یا انسولین، بدون مشورت با کارشناس تغذیه، و بدون اندازه گیری قند خون پیش از غذا و ۲ ساعت پس از آن باشد.

• اگر قند خونتان را درست کنترل کنید، شاید لازم باشد که هر ۲ ماه مقدار انسولین را (با توجه به رژیم غذایی، فعالیت بدنی، فشار روحی و غیره) تغییر بدهید. این کار، به "کنترل دیابت" شما بسیار کمک می کند، و در نتیجه کمتر دچار عوارض دیابت (همچون از کار افتادگی کلیه، مشکلات قلبی و غیره) خواهید شد .

• باید صنعتگران و مسئولان مرتبط با سلامت را متقاعد کرد که همچون برخی کشورهای پیشرفته، با تدوین استاندارد ملی، به سمت تولید محصولات غذایی مناسب برای دیابتی ها گام بردارند .

فهرست

۲۱	نوشتاری از متخصصان رشته های مختلف درباره این کتاب
۲۲	از دیدگاه فارماکولوژیست
۲۲	از دیدگاه اپیدمیولوژیست
۲۴	سخن اول
۲۴	تحول جهانی در دانش رژیم غذایی دیابتی ها و بی خبری برخی متخصصان و بیشتر بیماران!
۲۶	مقدمه
۲۷	تاریخچه دیابت در جهان
۲۸	تعداد افراد دیابتی در جهان
۲۹	تعداد افراد دیابتی در خاورمیانه
۲۹	تعداد افراد دیابتی در ایران
۳۱	شیوع دیابت در چند استان کشور
۳۱	مزیت های سنگین درمان دیابت
۳۲	مرگ و میر در افراد مبتلا به دیابت
۳۳	فصل اول: آشنایی با بیماری دیابت

۲۲	الف) پیش دیابت
۲۵	پیش دیابت با دیابت نوع دو چه تفاوتی دارد؟
۲۵	آیا پیش دیابت با اختلال تحمل گلوکز یا اختلال قند خون ناشتا مشابه است؟
۲۵	آیا پیش دیابت مشابه سندرم متابولیک یا سندرم X می باشد؟
۲۵	چرا به این وضعیت پیش دیابت گفته می شود؟
۲۶	چطور می توانم بفهمم که مبتلا به پیش دیابت هستم؟
۲۶	چه محدوده ای در آزمایش FPG به عنوان پیش دیابت تشخیص داده می شود؟
۲۶	چه محدوده ای در آزمایش OGTT به عنوان پیش دیابت تشخیص داده می شود؟
۲۶	اگر فکر می کنم ممکن است مبتلا به پیش دیابت باشم، ضرورت تشخیص آن چیست؟
۲۷	پیش دیابت چگونه درمان می شود؟
۲۷	چه کسانی باید از نظر ابتلا به پیش دیابت مورد آزمایش قرار گیرند؟
۲۷	چه موقع باید آزمایش بدهم؟
۲۸	آیا ممکن است به پیش دیابت مبتلا بود و از آن مطلع نشد؟
۲۸	پیشگیری یا به تاخیر انداختن دیابت امکان پذیر است؟
۲۹	ب) دیابت

- ۴۰ دیابت یعنی چه؟
- ۴۱ علایم دیابت چیست؟
- ۴۲ معیارهای تشخیص دیابت چیست؟
- ۴۲ تحمل گلوکز بر اساس قند ناشتا (FBS) به ۳ دسته تقسیم می‌شود
- ۴۲ افزایش قند خون (هیپرگلیسمی) یعنی چه؟
- ۴۲ انواع دیابت چیست؟
- ۴۲ الف) دیابت نوع اول چیست؟
- ۴۴ ب) دیابت نوع دوم (ملیتوس) چیست؟
- ۴۴ در چه افرادی احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ بیشتر است؟
- ۴۵ دیابت نوع ۲ در کودکان ممکن است به وجود آید؟
- ۴۶ تفاوت میان دیابت نوع I و II چیست؟
- ۴۸ ج) دیابت حاملگی چیست؟
- ۴۸ دیابت دوران حاملگی چگونه تشخیص داده می‌شود؟
- ۴۹ علت دیابت دوران حاملگی
- ۵۰ عوارض مادری دیابت حاملگی چیست؟

- عوارض جنینی دیابت حاملگی چیست؟ ۵۰
- نفش چاقی و سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) در دیابت حاملگی چیست؟ ۵۱
- در حدود ۲۰ سال پیش در من سندرم تخمدان پلی کیستیک یا PCOS تشخیص داده شد. دکتر، تست تحمل گلوکز را انجام داد که نرمال بود. چرا من هیچ علائمی را از مقاومت به انسولین نشان نمی دهم در حالی که فرض می شود PCOS می تواند یکی از علت های مقاومت به انسولین باشد؟ ۵۲
- تغذیه درمانی دیابت حاملگی چگونه است؟ ۵۳
- الگوی وزن گیری در فردی با دیابت حاملگی چگونه باید باشد؟ ۵۴
- عوارض دیابت ۵۵
- کتواسیدوز ۵۶
- کتواسیدوز دیابتی چیست؟ ۵۶
- علائم هشدار دهنده کتواسیدوز دیابتی چیست؟ ۵۶
- چشم ها ۵۷
- آیا بیماری دیابت می تواند بر سلامت چشم تاثیر داشته باشد؟ ۵۷
- چگونه بیماران دیابتی قادر به حفظ سلامت چشمان خود می باشند؟ ۵۷
- کلیه ها ۵۸

۵۸	چگونه بیماری دیابت بر سلامتی کلیه ها تاثیر می گذارد؟
۵۹	علائم بیماری کلیه در بیماران دیابتی
۶۰	نشانه های عفونت کلیه یا مثانه چیست؟
۶۰	چگونه بیمار دیابتی قادر به حفظ سلامت کلیه های خود می باشد؟
۶۱	پاهای
۶۱	چرا مراقبت از پا برای افراد دیابتی ضروری است؟
۶۲	روش های مراقبت از پا برای بیماران دیابتی چیست؟
۶۲	قطع پا و نقش غسل
۶۴	دندان
۶۴	آیا بیماری دیابت تاثیری بر سلامت دهان و دندان دارد؟
۶۴	تغییر در بزاق افراد دیابتی و تخریب دندان، نقش رژیم غذایی
۶۵	چگونه بیماران دیابتی قادر به حفظ سلامت دهان و دندان های خود می باشند؟
۶۶	نکته : چگونه جلوی این همه خطرهای (عوارض) دیابت را بگیریم ؟
۶۷	درمان دیابت
۶۸	اهداف درمان دیابت چیست؟

۶۸	در صورت عدم توجه و درمان دیابت عوارض زیر اجتناب ناپذیر خواهد بود
۶۹	الف) انسولین
۶۹	انسولین چیست؟
۷۰	انسولین چگونه و در چه سالی کشف شد؟
۷۰	عملکرد انسولین چیست؟
۷۱	عوارض جانبی احتمالی مصرف انسولین چیست؟
۷۱	چگونه و چه وقت باید انسولین تزریق کنم؟
۷۱	انواع انسولین
۷۲	ب) قرص های خوراکی
۷۲	قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون چیستند؟
۷۳	قرص هایی که به طور معمول برای درمان دیابت مورد استفاده قرار می گیرند
۷۳	عوارض جانبی قرص های خوراکی پایین آورنده قند خون چیست؟
۷۵	پاسخ به پرسش هایی در مورد دیابت
۷۶	الف) پیشگیری
۷۶	در مورد پیشگیری از دیابت چه می دانید؟

۷۶	آیا دیابت قابل پیشگیری است؟
۷۷	ب) اتیولوژی و تشخیص
۷۷	چگونه بیماری دیابت قابل تشخیص است؟
۷۷	علت بیماری دیابت چیست؟
۷۸	گوشت های بسته بندی و خطر دیابت
۷۹	آیا یائسگی تاثیری بر دیابت دارد؟
۷۹	آیا بارداری می تواند سبب بروز دیابت گردد؟
۸۰	ج) عوارض دیابت
۸۰	آیا دیابت سبب ابتلا به سرطان می شود؟
۸۰	آیا بیماری دیابت می تواند بر خلق و خو تاثیر داشته باشد؟
۸۱	آیا بیماری دیابت سبب ایجاد سوء هاضمه می شود؟
۸۱	آیا دیابت تاثیری در نحوه پاسخ دهی به سرما خوردگی و یا آنفولانزا دارد؟
۸۲	آیا بیماری دیابت سبب ایجاد اختلالات خواب می شود؟
۸۲	چرا زیاد تشنه ام می شود؟
۸۳	اثر روزه داری بر دیابت نوع ۲ چگونه است؟

۸۳	د) کنترل دیابت
۸۳	چه اقداماتی بطور روزانه جهت کنترل بیماری باید انجام شود؟
۸۴	هرکاری می‌کنم قند خونم پایین نمی‌آید. چاره چیست؟
۸۴	آیا ترک سیگار می‌تواند به بیمار دیابتی کمک نماید؟
۸۴	عوارض مصرف قرص‌های ضد بارداری در افراد دیابتی چیست؟
۸۶	فصل دوم: چاقی، کاهش وزن و ورزش در دیابت
۸۷	چاقی و دیابت ارتباطی با هم دارند؟
۸۷	چگونه چاقی می‌تواند باعث بروز بیماری دیابت گردد؟
۸۸	چگونه کاهش وزن و یا حفظ وزن در محدوده نرمال به بیمار دیابتی کمک خواهد کرد؟
۸۸	برای کاهش وزن: صبحانه را مثل یک پادشاه بخورید و شام را مثل فقیران!
۸۹	مواد غذایی حاوی کربوهیدرات کمتر را در سبد خرید خود قرار دهید:
۹۰	از وقتی که دیابت گرفته‌ام، ۱۰ کیلو در ۲ ماه اخیر کاهش وزن داشته‌ام، آیا این خوب است؟
۹۰	نقش تناسب اندام و فعالیت بدنی چیست؟
۹۱	به چه دلیل فعالیت بدنی و ورزش کردن برای افراد دیابتی حائز اهمیت است؟
۹۲	آیا ورزش سبب کاهش قند خون خواهد شد؟

- ۹۳ اثر بهتر ورزش مقاومتی بر قند خون نسبت به ورزش هوازی:
- ۹۴ میزان فعالیت بدنی افراد دیابتی به طور متوسط باید چقدر باشد؟
- ۹۴ ورزش هوازی (ایروبیک) چیست؟
- ۹۵ چه اقداماتی لازم است قبل از فعالیت بدنی صورت پذیرد؟
- من برای مدت ۶ ماه از رژیم $G1$ (اندکس گلیسمی) پائین پیروی کرده ام، و همچنین فعالیت بدنی خود را بسیار بیشتر نموده ام. با این حال، فقط ۴ کیلوگرم و ۱ الی ۲ سایز از دور کمرم کاهش یافت. من نگرانم که هنوز به خاطر BMI بالا، در خطر ابتلا به دیابت هستم. خطا و اشتباه کار من چیست؟
- ۹۵
- ۹۶ $G1$ از چه طریق برای ورزشکاران مناسب است؟
- ۹۷ فصل سوم: روش ها و ابزارهای جدید کنترل دیابت
- ۹۸ الف) دستگاه های تست قند خون (گلوکومتر)
- ۹۸ نوار تست قند ادرار بهتر است، یا دستگاه های تست قند خون (گلوکومتر)؟
- از کجا بدانیم که عددی که دستگاه تست قند خون (گلوکومتر) نشان می دهد، هنوز صحیح است (و مطمئن شویم که دستگاه سالم است)؟
- ۹۹
- ۹۹ دستگاه های تست قند خون (گلوکومتر) تا چقدر دقیق هستند؟
- ۹۹ از کجا بدانیم که عددی که دستگاه تست قند خون (گلوکومتر) نشان می دهد، هنوز صحیح است

۱۰۰	ب) گلوکوکواچ یا ساعت اندازه گیری کننده قند خون
۱۰۰	چگونه این وسیله کار می کند؟
۱۰۱	ج) انسولین خوراکی: یک واقعیت است؟
۱۰۳	د) پمپ انسولین چیست؟
۱۰۳	مزایای پمپ انسولین
۱۰۵	معایب پمپ انسولین
۱۰۶	ه) درمان دیابت با سلول های بنیادی
۱۰۷	و) داروی سیتاگلیپتین
۱۰۸	ز) HbA1c چیست؟
۱۰۸	سطح گلوکز همیشه تغییر می کند؟
۱۰۹	چگونه HbA1c اندازه میانگین قند خون را در چند هفته گذشته نشان می دهد؟
۱۰۹	چه موقع سطح HbA1c باید مورد آزمایش قرار گیرد؟
۱۱۰	چگونه HbA1c کنترل دیابت را نشان می دهد؟
۱۱۱	ح) ترازوی کنترل میزان قند غذاها و اشتباه شرکت آلمانی سازنده
۱۱۱	اشتباه سازنده :

ط (پیوند جزایر پانکراس چیست؟

۱۱۲

بیشرفت تحقیقات

۱۱۲

فرایند پیوند

۱۱۳

فواید و خطرات پیوند جزایر پانکراس چیست؟

۱۱۴

فصل چهارم : گیاهان و ریز مغذی های مؤثر بر کنترل دیابت

۱۱۵

آنتی اکسیدانت ها

۱۱۶

منگنز

۱۱۶

منیزیم

۱۱۶

کروم

۱۱۷

منظور از یک مغز آجیل چیست؟

۱۱۹

خواص آجیل ها

۱۱۹

گردو

۱۲۱

بادام

۱۲۱

بادام زمینی

۱۲۲

دانه آفتابگردان

۱۲۳

۱۲۵	سیر
۱۲۶	پیاز
۱۲۶	قارچ
۱۲۷	خریزه تلخ
۱۲۸	دارچین
۱۲۹	شنبلیله
۱۳۰	زردچوبه
۱۳۰	قهوه، چای و خطر دیابت
۱۳۲	روغن زیتون
۱۳۲	روغن کنجد
۱۳۳	امگا ۳ و روغن ماهی
۱۳۵	مطالعات بر موش های دیابتی
۱۳۵	۱- برگ گیاه زیتون
۱۳۶	۲- فلفل قرمز
۱۳۶	۳- سیاه دانه

۱۳۷	۴- خارخاسک
۱۳۷	۵- برگ چغندر
۱۳۸	۶- دانه اسپرزه
۱۳۹	فصل پنجم : مکمل ها
۱۴۰	چرا مکمل ها جایگزین میوه و سبزی نیستند؟
۱۴۰	آیا ویتامین یا عنصر معدنی وجود دارد که به بهبود وضعیت سلامتی فرد دیابتی کمک نماید؟
۱۴۱	مکمل با طعم میوه!
۱۴۱	مصرف مکمل کاروتنوئیدها ضرر دارد؟
۱۴۲	داروی متفورمین و ویتامین ب۱۲
۱۴۲	ویتامین ب۱۲ را از کجا دریافت کنیم؟
۱۴۴	فصل ششم : رژیم مدیترانه ای
۱۴۵	رژیم مدیترانه ای، رژیمی با GI پایین
۱۴۵	نوع یونانی رژیم سنتی مدیترانه ای
۱۴۶	نکاتی در مورد رژیم مدیترانه ای
۱۴۸	جدول یادداشت صحیح و کامل قند خون ، جهت تجویز رژیم غذایی صحیح



نوشتاری از متخصصان
رشته‌های مختلف
درباره این کتاب

از دیدگاه فارماکولوژیست

دیابت یک بیماری قدیمی و در حال گسترش است که جنبه های مختلف آن تمامی جوامع جهان را تحت تاثیر قرار داده است . یافته های کنونی ما بر آنند که شیوه زندگی عامل اصلی توسعه این بیماریست ؛ این مطلب بدین معناست که بیماری دیابت در بسیاری از موارد قابل پیشگیری می باشد . با توجه به این مطلب ، کتاب حاضر هم برای بیماران دیابتی و هم افرادی که در معرض ابتلا به این بیماری خاموش و خطرناک هستند ، مفید است .

از دیدگاه فارماکولوژی ، این کتاب دارای اطلاعات اندکی در خصوص درمان این بیماری است ؛ اما این کتاب ، یک کتاب داروشناسی نبوده است ؛ بلکه هدف آن بوده است تا راهنمایی هایی در خصوص پیشگیری سریع ارائه دهد ، که به گمان بنده ، این کتاب با موفقیت به این هدف رسیده است .

علاوه بر این ، کتاب حاضر اطلاعاتی در خصوص بیماری دیابت و چگونگی کنترل آن نیز ارائه نموده است . شیوه نوشتار ، شیوه گویایی است که راهنمایی های ساده و کاربردی در خصوص پیشگیری و یا زندگی با دیابت و جلوگیری از عوارض آن ارائه می نماید . این کتاب را به تمامی علاقه مندان در خصوص دیابت، توصیه می نمایم .

دکتر محمد حسن پیهل زاده

از دیدگاه اپیدمیولوژیست

به تدریج در دهه های اخیر با کنترل بیماریهای عفونی، بیماری های مزمن (شامل سرطان ها، بیماریهای قلبی و بیماریهای مرتبط با وضعیت تغذیه) از عوامل اصلی مرگ و میر و ناتوانی در دوره میانسالی و سالمندی محسوب می شوند. از میان این بیماری ها، دیابت حائز اهمیت اساسی است؛ چرا که در جوامع توسعه یافته و برخی کشورهای در حال توسعه در نتیجه پدیده " انتقال اپیدمیولوژیک " الگوهای ابتلا به تدریج از بیماریهای عفونی به بیماریهای غیر عفونی (شامل دیابت) تغییر یافته است.

بر این اساس و با افزایش روز افزون بروز و بخصوص شیوع بیماری دیابت در جمعیت های انسانی کشورهای در حال توسعه، از هم اکنون می بایست تخصیص منابع امکانات با توجه به الگوهای ابتلای جدید چنان طراحی شوند که در آینده نزدیک بخش قابل قبولی از آن را به پیشگیری و کنترل این بیماری اختصاص دهند. تالیف و ترویج منابع و کتاب هایی در مورد دیابت می تواند در این راستا مفید واقع گردد.

نویسندگان کتاب حاضر کوشیده اند موضوع بیماری دیابت را با این هدف مورد بررسی قرار دهند. برای همه آنها آرزوی موفقیت در مراحل علمی زندگی را دارم.

دکتر سعید دستگیری

سخن اول

تحول جهانی در دانش رژیم غذایی دیابتی‌ها، و بی‌خبری برخی متخصصان و بیشتر بیماران! چندی پیش به یکی از شهرستان‌های شمال غرب کشور رفتیم. نشستیم با تعداد زیادی از بیماران دیابتی آن شهر گذاشتیم. در آنجا مشخص شد که حتی یک نفر هم، رژیم غذایی ندارد. علاوه بر این، چندی پیش بیماری را مشاهده کردیم که از ۳۰ سال پیش به دیابت مبتلا شده بود، او با حالتی اندوهناک که هر کسی را متأثر می‌کرد، می‌گفت که ۳۰ سال است دیابت دارد و نه تنها حتی یک لقمه نان نخورده است، بلکه لب به برنج نیز نزده است! با این وجود قند وی هیچ‌گاه کمتر از ۲۰۰ نیامده. دردناک‌تر آنکه بسیاری از متخصصین ارجمند، تنها نقش تغذیه را در چاقی و لاغری می‌دانند! در جوامع پیشرفته، کنترل دیابت به وسیله تغذیه و دارو است. چیزی که متأسفانه برای بسیاری از مردم ایران ناآشنا می‌باشد.

شاید بی‌دلیل نباشد که هموطنان دیابتی ما "رژیم‌های سخت و اشتباه" می‌گیرند، میزان داروی قندشان را افزایش می‌دهند، اما بسیار کم شنیده‌ایم که قندشان کنترل شده باشد؛ دلیل این همه کاستی، عدم رژیم غذایی صحیح است. متأسفانه امروزه بسیار شنیده‌ایم که (حتی برخی از پزشکان نیز توصیه می‌کنند) رژیم غذایی دیابتی‌ها، پرهیز کامل از نان و برنج است. این سخنی است که ده‌ها سال است از میان کتاب‌های علمی تغذیه‌ای، رخت بر بسته است.