

## نقش نشانگر رنگی تغذیه ای در کنترل دیابت جامعه



# دیابت

## پدیده ای همه گیر جهانی



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

### تأثیر نشانگر رنگی تغذیه ای در کنترل و مهار دیابت :

یک بیمار دیابتی می تواند از طریق جدول نشانگر رنگی تغذیه ای میزان مصرف انرژی، قند، نمک، چربی و اسید چرب ترانس را در رژیم غذایی خود تنظیم و مدیریت کند و از بین دو ماده غذایی مناسب ترین را انتخاب نماید. الصاق بر چسب نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی تمامی محصولات مواد غذایی بسته بندی شده آماده فروش مشمول اخذ پروانه ساخت یا پروانه بهداشتی ورود الزامی است .

تهیه و تنظیم: مدیریت نظارت بر مواد غذایی آشامیدنی آرایشی و بهداشتی  
جناب آقای دکتر حبیبی ، مهندس سمانه مرتضایی مهندس امیر فلاح  
نشانی: تهران ، میدان آرژانتین، خیابان الوند ، پلاک ۶۰  
شماره تلفن : ۸۸۷۷۹۱۱۸  
پایگاه اینترنتی: [WWW.Fdo.iums.ac.ir](http://WWW.Fdo.iums.ac.ir)  
مرداد سال ۱۳۹۵



با توجه به اینکه خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی در بیماران دیابتی نسبت به افراد سالم بالاتر است و میزان کلسترول این بیماران می بایست پائین تر از سطح عادی باشد بنابراین این بیماران می بایست احتیاط بیشتری در زمینه مصرف مواد غذایی دارای اسید چرب ترانس داشته باشند .



### ۵-چربی :

چربی ها در مقایسه با دیگر درشت مغذی ها (یعنی کربوهیدرات و پروتئین) دارای انرژی بیشتری هستند (حدود ۲ برابر) هر گرم چربی میزان ۹کیلو کالری انرژی دارد . یک قاشق مرباخوری روغن ۴۵کیلو کالری انرژی دارد. بنابراین استفاده از مواد غذایی با نشانگر رنگی قرمز در مورد میزان چربی باعث افزایش خطر ابتلا به چاقی شده و کنترل بیماری قند را با مشکل مواجه می کند.



### ۳-نمک :

مدیریت هوشمندانه مصرف غذاهای فرآوری شده و با نمک بالا (قرمز نشانگر رنگی ) می تواند به کنترل فشار خون در بیماران مبتلا به دیابت کمک نماید .

### ۴-اسید چرب ترانس :

فرآیند هیدروژناسیون باعث به وجود آمدن دو شکل فضایی در اسیدهای چرب به فرم های سیس و ترانس می شود مصرف چربی های ترانس خطر ابتلا به بیماری کرونر قلبی را افزایش می دهد و باعث بالا رفتن سطح LDL و پائین آوردن سطح HDL خون می شود.



## ۱- انرژی:

تنظیم دریافت کالری روزانه و کالری مورد نیاز منجر به حفظ وزن بدن می شود. از آنجایی که کاهش وزن باعث بهبود عملکرد گیرنده های انسولین و در نتیجه کنترل قند خون می شود آگاهی از میزان کالری ماده غذایی دریافتی شمارا در کنترل قند خون یاری می نماید.



## ۲- قند:

دریافت بالای قندهای ساده علاوه بر دریافت بالای انرژی و خطر اضافه وزن باعث افزایش سریع قند خون شده و عوارض این بیماری را دو چندان می کند.

سبز: به معنای (کم) است.

مارا به انتخاب سالم راهنمایی می کند.

زرد به معنای (متوسط) است.

ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند.

قرمز: به معنی (زیاد) است.

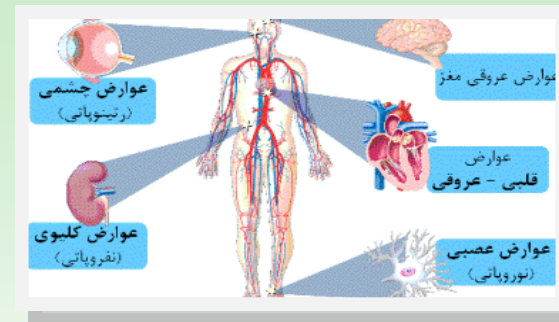
انتخاب این ماده غذایی در افراد بخصوص بیماران دیابتی می بایست محدود گردد.

نشانگر رنگی تغذیه ای با توجه به پنج عامل مهم تغذیه ای که برای حفظ سلامت باید به آنها توجه شود انتخاب شده است.



## پنج فاکتور مطرح شده نشانگر رنگی تغذیه ای

با الصاق طرح نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی برچسب محصولات غذایی مصرف کننده از محتوای انرژی، قند، چربی، نمک و اسید چرب ترانس مطلع می شود.

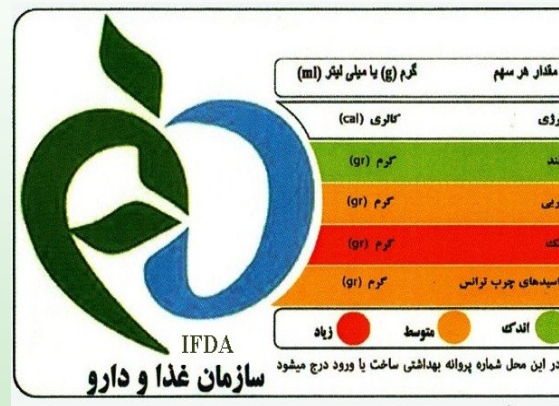


## نشانگر رنگی تغذیه ای ( چراغ راهنما):

آمار بالای مبتلایان به دیابت و عوارض جبران ناپذیر این بیماری آگاه سازی مردم را می طلبد.

سازمان غذا و دارو در راستای احقاق این حق طرح نشانگر رنگی تغذیه ای را تدوین و عملیاتی کرده است در این طرح اطلاعات مفیدی به صورت شفاف و قابل درک در اختیار مصرف کننده قرار می گیرد.

چراغ راهنما از سه رنگ سبز - زرد - قرمز تشکیل شده است.



## تعریف دیابت:

دیابت یا بیماری قند یک اختلال متابولیک (سوخت و ساز) در بدن است در این بیماری توانایی تولید انسولین در بدن از بین می رود و یا بدن در برابر انسولین مقاوم می شود. انسولین یک هورمون است که از غده پانکراس ترشح شده و در متابولیسم مواد قندی و نشاسته ای نقش دارد. بیماری دیابت با میزان قند خون ناشتا بالاتر از 126 Mg/Dl خود را نشان می دهد.



## عوارض دیابت:

دیابت می تواند صدمات جبران ناپذیری بر روی اندامهای مختلف از جمله کلیه، چشم، قلب و عروق و نروپاتی (آسیب دیدگی اعصاب) داشته باشد اما لازم است بدانیم افرادی هستند که از