

رسالة محمد



سیاست های ملی پیشگیری از دیابت

دکتر زهرا عبداللهی
دکتری تخصصی تغذیه
مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه

نقش تغذیه در پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر

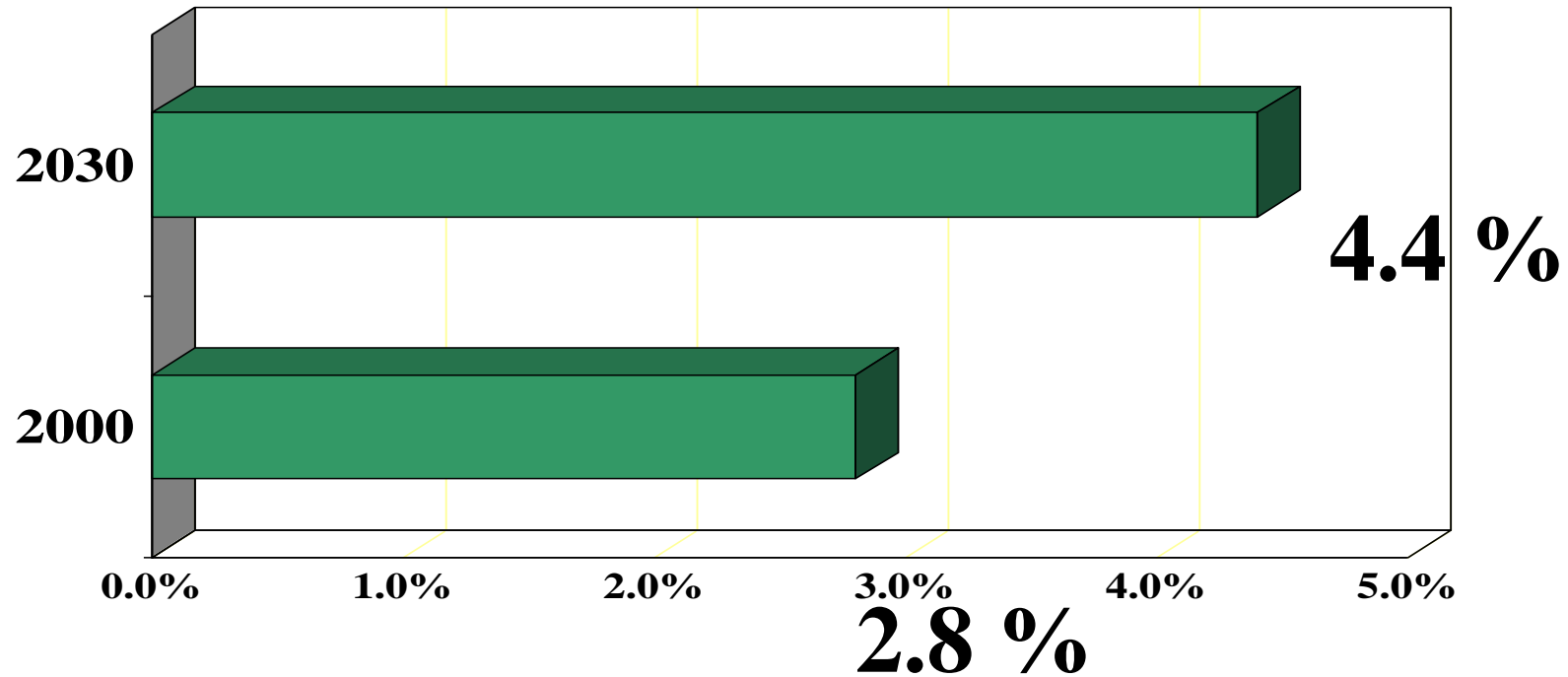
▶ 80% بیماری های قلبی عروقی

▶ 90% دیابت نوع 2 از طریق تغییر در شیوه زندگی و الگوی مصرف غذایی قابل پیشگیری است

▶ 30% سرطان ها از طریق رژیم غذایی سالم، نگهداری وزن در حد طبیعی و فعالیت بدنی قابل پیشگیری است

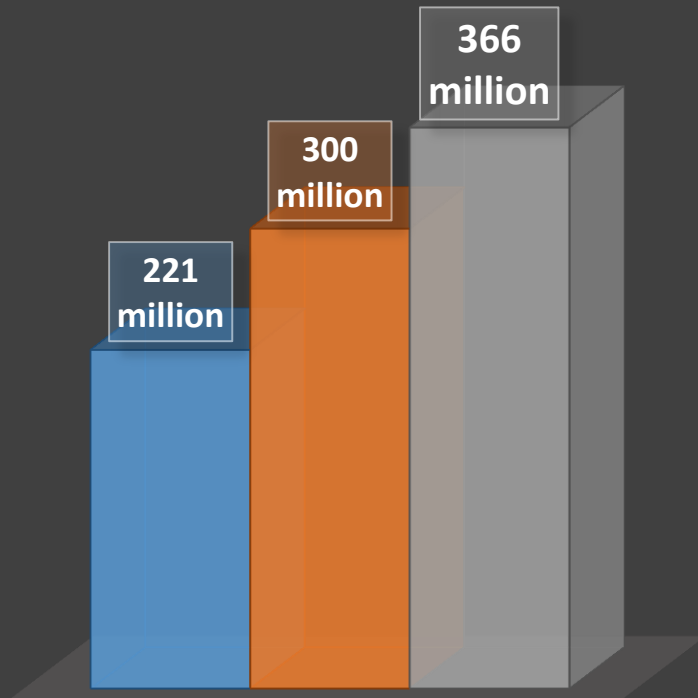
Global Prevalence Estimates, 2000 and 2030

number of people with diabetes is projected to rise from 171 million in 2000 to 366 million in 2030



GLOBALLY

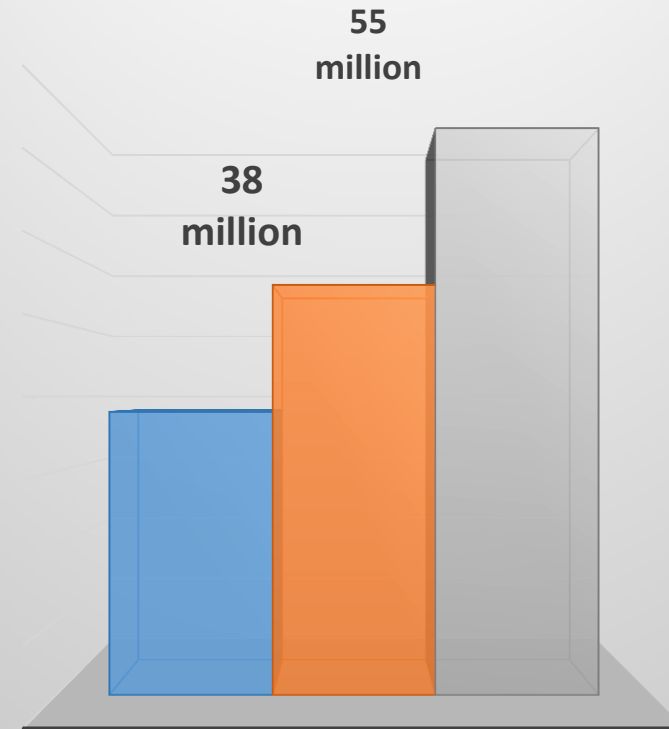
■ 2010 ■ 2020 ■ 2030



Diabetes Number of people aged 20 years and above

EMR

76 million

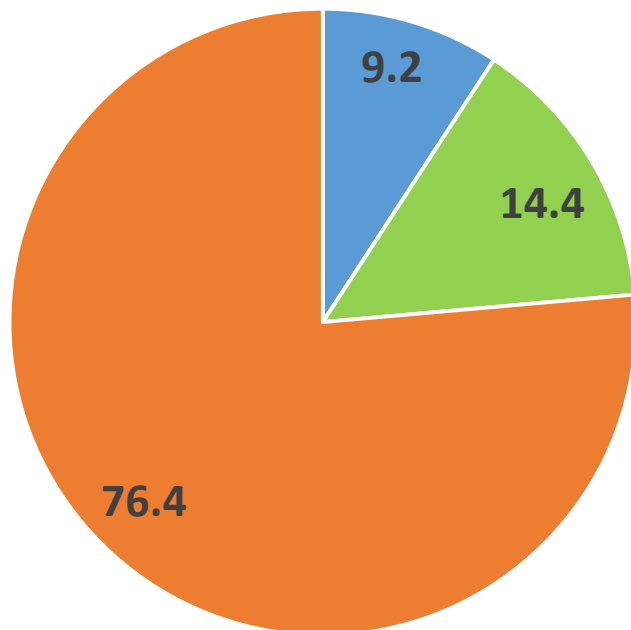


DIABETES NUMBER OF PEOPLE AGED 20 YEARS AND ABOVE

■ 2010 ■ 2020 ■ 2030

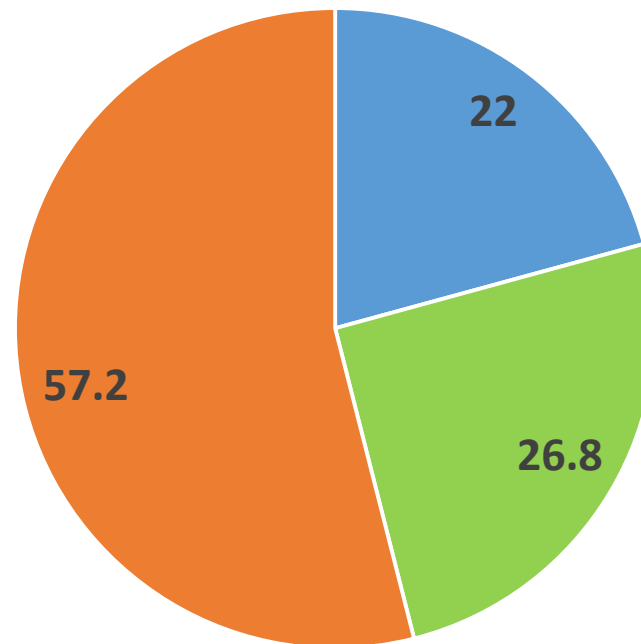
روند بیماری های غیرواگیر در کشور

1390



■ بیماری های غیرواگیر ■ بیماری های واگیر ■ حوادث

1380



■ بیماری های غیرواگیر ■ بیماری های واگیر ■ حوادث

بار ناشی از عوامل خطر تغذیه‌ای NCDs در ایران

- بیش‌ترین میزان مرگ و میر در سال 2010 به دلیل عوامل خطر تغذیه‌ای بیماری‌های غیرواگیر بوده است
- بیش‌ترین میزان DALY در بین عوامل خطر NCDs مربوط به عوامل تغذیه‌ای است
- میزان مرگ و DALY متناسب به دو عامل خطر مصرف کم سبزی و میوه از سال 1370 روند کاهشی داشته ولی در سال 1390 هم‌چنان از متوسط جهانی بالاتر است.
- مطالعات انجام شده در چین، فنلاند و ایالات متحده: 60% موارد دیابت نوع 2 با تغییر در رژیم غذایی و فعالیت فیزیکی قابل پیشگیری است و تاثیر آن 2 برابر درمان‌های دارویی است

رتبه بندی ده عامل خطر اول در ایران

1) الگوی غذایی نامناسب و غذای ناسالم

2) پُرفشاری خون

3) چاقی (توده بدنی بالا)

4) تحرک ناکافی

5) سیگار

6) دیابت

7) آلودگی هوا

8) کلسترول بالا

9) خطرات شغلی

10) مصرف مواد مخدر

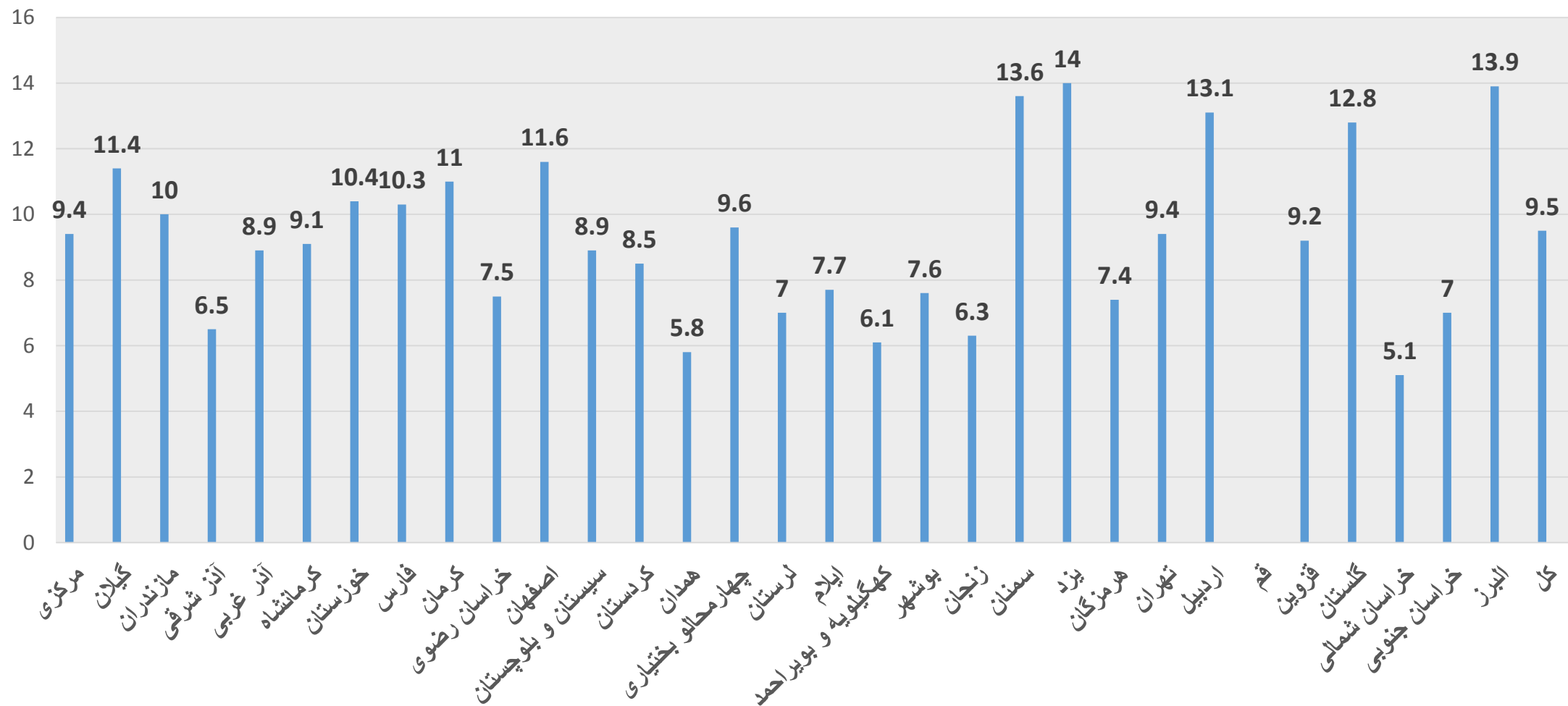
عوامل خطرزای تغذیه ای

+ نمک ↑	+ شیرینی ↑	- ویتامین و املاح ↓	- فیبر ↓	+ الکل ↑	+ چربی ↑	
	★ ★	★	★	★	★	سرطان
	★	★		★	★	فشار خون
		★	★		★	دیابت
★		★				پوکی استخوان
		★	★	★	★	آترواسکلروز
		★	★	★	★	چاقی
★			★	★	★	سکته
		★	★		★	دیورتیکولوز
	★	★				دهان و دندان

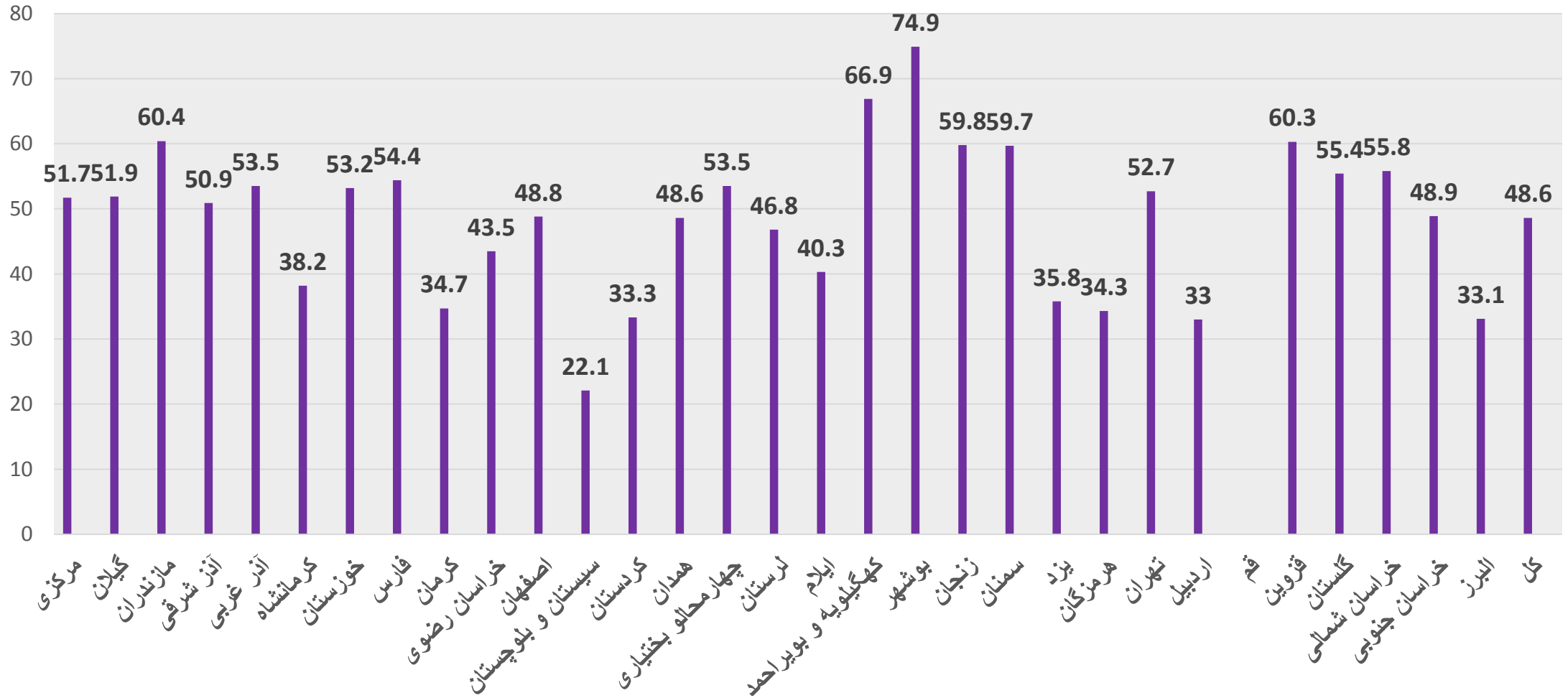
مقایسه متوسط مصرف با سبد مطلوب غذایی

اختلاف	مقدار توصیه شده در سبد مطلوب (گرم / روز)	میانگین مصرف (گرم / روز)	
+11	35	46	روغن
+26	40	66	قند و شکر
-68	280	212	میوه
-72	300	228	سبزی
-60	250	190	شیر و لبنیات

شیوع قند خون بالا در افراد بالای ۲۵ سال مطالعه STEPs-۱۳۹۵



مصرف سبزی و میوه بیشتر از ۵ سهم در روز در افراد بالای ۱۸ سال مطالعه STEPs-۱۳۹۵



سیاست های ملی پیشگیری از دیابت

مداخلات جامعه محور:

- ✓ بازنگری و کاهش میزان قند در استاندارد محصولات غذایی Reformulation
- ✓ اخذ عوارض و مالیات از محصولات غذایی حاوی قند افزوده و شیرین در صنف و صنعت (نوشابه های گازدار ، آب میوه های دارای قند افزوده ، نوشیدنی های میوه ای ، نوشیدنی مالت ، شیرینی های خامه ای)
- ✓ ممنوعیت تبلیغات محصولات غذایی حاوی قند افزوده و شیرین
- ✓ تشویق و حمایت از تولید محصولات غذایی حامی سلامت (جانشین شونده ها (Stevia) ، بدون قند افزوده ، کم شیرین)
- ✓ بهسازی بوفه های مدارس از نظر عرضه اقلام غذایی سلامت محور (کم قند ، کم نمک و کم چربی ، عرضه میوه و..)

بازنگری استاندارد مواد خوراکی از لحاظ میزان قند

نام فرآورده	قبل (درصد)	بعد (درصد)
نکتار مخلوط میوه	بیشینه ۵/۸	بیشینه ۵/۷
آب سیب تغلیظ شده	بیشینه ۲۰	بیشینه ۱۰
آب آلبالو	بیشینه ۷	بیشینه ۵
آب سیب	بیشینه ۵/۴	بیشینه ۵/۳
آب پرتقال	بیشینه ۷	بیشینه ۶
آب انار	بیشینه ۷	بیشینه ۵
آب آلبالو تغلیظ شده	فاقد حد مجاز	بیشینه ۵/۵
نوشیدنی میوه ای	۸/۸	۵/۷

بازنگری استاندارد مواد خوراکی از لحاظ میزان قند

نام فرآورده	قبل (درصد)	بعد (درصد)
شربت زرشک	کمینه ۶۰	بیشینه ۶۰
شربت آلبالو	کمینه ۶۰	بیشینه ۶۰
نوشیدنی عرقیات بدون گاز	کمینه ۵/۹	بیشینه ۵/۸
نوشابه گازدار کولا	کمینه ۵/۹	بیشینه ۱۰
نوشابه گازدار طعم دار رنگی	کمینه ۹	بیشینه ۱۰
نوشابه گازدار بی رنگ	کمینه ۵/۹	بیشینه ۹
سس کچاپ	18	بیشینه 15
ماست میوه ه ایی	20	بیشینه 12

برنامه بهبود و اصلاح الگوی تغذیه جامعه در طرح تحول سلامت در حوزه بهداشت

اهداف :

- افزایش دسترسی خانواده ها به خدمات آموزشی و پیشگیری تغذیه با توجه به گسترش روزافزون بیماری های غیرواگیر مرتبط با تغذیه از جمله دیابت
- افزایش بهره مندی مردم از خدمات کارشناسان تغذیه در قالب سیستم ارجاع
- گسترش طیف خدمات تغذیه پیشگیرانه قابل دسترسی در خدمات سطح اول و ارجاع به کارشناس تغذیه در موارد بیماری های غیرواگیر شایع (دیابت ، فشار خون بالا ، دیس لیپیدمی ، چاقی و اضافه وزن)

ارزیابی الگوی غذایی

1. مصرف میوه روزانه شما معمولاً "چقدر است؟"
گزینه اول: بندرت / هرگز
گزینه دوم: کمتر از ۲ واحد
گزینه سوم: ۲ تا ۴ واحد یا بیشتر
2. مصرف سبزی روزانه شما معمولاً "چقدر است؟"
گزینه اول: بندرت / هرگز
گزینه دوم: کمتر از ۳ واحد
گزینه سوم: ۳ تا ۵ واحد
3. مصرف شیر و لبنیات روزانه شما معمولاً "چقدر است؟"
گزینه اول: بندرت / هرگز
گزینه دوم: کمتر از ۲ واحد
گزینه سوم: ۲ واحد یا بیشتر
4. آیا سر سفره از نمکدان استفاده می کنید؟
گزینه اول: همیشه
گزینه دوم: گاهی
گزینه سوم: بندرت / هرگز
5. چقدر بطور معمول فست فود / نوشابه های گازدار مصرف می کنید؟
گزینه اول: هفته ای ۲ بار یا بیشتر
گزینه دوم: ماهی ۱ الی ۲ بار
گزینه سوم: بندرت / هرگز
6. از چه نوع روغنی معمولاً "مصرف می کنید؟"
گزینه اول: فقط روغن نیمه جامد یا فقط جامد یا فقط حیوانی
گزینه دوم: تلفیقی از انواع روغن های مایع و نیمه جامد
گزینه سوم: فقط گیاهی مایع (معمولی و مخصوص سرخ کردنی)

وضعیت BMI	دور کمر (cm)	امتیاز الگوی تغذیه	اقدام لازم
کمتر از ۱۸.۵ (کم وزنی)	با هر دور کمر	با هر امتیاز الگوی تغذیه ای	ارجاع به پزشک جهت انجام بررسی‌ها و اقدامات پزشکی و سپس ارجاع از پزشک به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت‌های تغذیه‌ای
۱۸.۵ تا ۲۵	زیر ۹۰	۱۲	تشویق فرد و ادامه مراقبت و پیگیری یکسال بعد
(طبیعی)	۹۰ و بالاتر	۷ - ۱۱	آموزش تغذیه و پی گیری توسط بهورز/ مراقب سلامت مطابق با بسته خدمت سلامت میانسالان - پیگیری یکسال بعد
		۰ - ۶	پی گیری توسط بهورز/ مراقب سلامت تا دو دوره سه ماهه و در صورت تداوم مشکلات تغذیه ای، ارجاع از بهورز/ مراقب سلامت به کارشناس تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای - پیگیری ۹ ماه بعد
۲۵ تا ۳۰ (اضافه وزن)	زیر ۹۰	۰ - ۶	پی گیری توسط بهورز/ مراقب سلامت تا یک دوره سه ماهه و در صورت تداوم مشکلات تغذیه ای، ارجاع از بهورز/ مراقب سلامت به کارشناس تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای - پیگیری ۶ ماه بعد
		۷ - ۱۱	پی گیری توسط بهورز/ مراقب سلامت تا دو دوره سه ماهه و در صورت تداوم مشکلات تغذیه ای، ارجاع از بهورز/ مراقب سلامت به کارشناس تغذیه جهت مراقبت های تغذیه ای - پیگیری ۹ ماه بعد
بیشتر از ۳۰ (چاقی)	با هر دور کمر	۰ - ۶	ارجاع به پزشک جهت انجام بررسی‌ها و اقدامات پزشکی و سپس ارجاع از پزشک به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت‌های تغذیه‌ای
		۷ - ۱۱	ارجاع به پزشک جهت انجام بررسی‌ها و اقدامات پزشکی و سپس ارجاع از پزشک به کارشناس تغذیه جهت اجرای مراقبت‌های تغذیه‌ای

هرم غذایی ایرانی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها
۲-۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
۱-۲ واحد



حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
۳-۵ واحد



میوه‌ها
۲-۴ واحد



نان و غلات
۶-۱۱ واحد

رهنمود های غذایی ایران

Food Based Dietary Guideline

1. برای داشتن وزنی مناسب و سالم بودن باید به اندازه خورد و به اندازه کافی فعالیت بدنی (مثل روزانه ۳۰-۴۰ دقیقه پیاده روی) داشت
2. هر روز در وعده های اصلی غذایی و میان وعده ها از سبزی های خام و پخته بخورید
3. هر روز ۳ بار میوه بخورید
4. هر روز یک واحد حبوبات و غذاهای پخته شده با آن را بخورید
5. هر روز شیر، ماست و پنیر کم چرب بخورید
6. برای پخت غذا فقط از روغن های مایع و به مقدار کم مصرف کنید
7. از روغن مخصوص سرخ کردنی فقط برای سرخ کردن استفاده کنید

رهنمود های غذایی ایران

8. در برنامه غذایی خود از انواع گوشت، ترجیحاً ماهی و مرغ (بدون پوست) و نیز تخم مرغ مصرف کنید
9. مصرف قند، شکر، انواع مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین و نوشابه ها را کم کنید
10. برای پخت غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سر سفره بر روی غذا نمک نپاشید
11. در طول روز به دفعات آب و نوشیدنی های بدون قند بنوشید
12. در انتخاب نان و غلات بهتر است از انواع کامل و سبوس دار و غنی شده استفاده کنید

بَا تَشْكُر