



# دیابت و ویتامین D

## Diabetes and Vitamin D

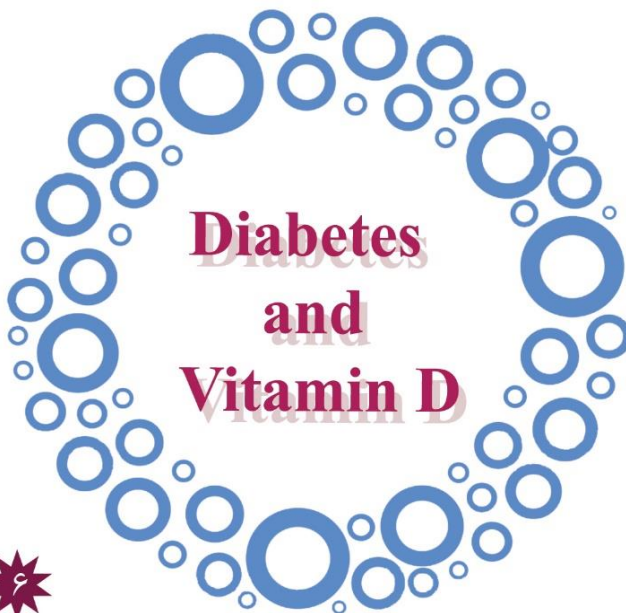


### ◀ منابع حیوانی ویتامین D ▶

کره، روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، خامه، جگر، ماهی ساردین حاوی مقادیر زیادی از این نوع ویتامین هستند. دریافت ویتامین D به صورت مصنوعی مثل کپسول و آمپول نیز وجود دارد.

### نکته مهم

قبل از مصرف مکمل های ویتامین D، انجام آزمایش خون برای بررسی سطح خونی ویتامین D توصیه می شود. مصرف این ویتامین، حتما باید تحت نظر پزشک صورت گیرد.



### ◀ ویتامین D از چه طریقی دریافت می گردد؟ ▶

#### ◀ آفتاب ▶

تابش پرتو فرابنفش به پوست انسان باعث می شود که ماده ای به نام دهیدروکلسترول با طی مراحل در بدن در کلیه به ویتامین D تبدیل شود. افراد با پوست روشن تر نسبت به تیره ترها می توانند در مدت کمتری که زیر آفتاب مانده اند نیاز خود به این ویتامین را تامین کنند. این روش بیشترین راه تامین ویتامین D در بدن می باشد و بسته به فصل سال و عرض جغرافیایی میزان تولید آن متفاوت می باشد.

#### ◀ منابع گیاهی ویتامین D ▶

غلات و برخی سبزیجات و میوه جات







Diabetes and  
Vitamin D



Diabetes  
and  
Vitamin D



### ◀ علائم دیابت ▶

- ◀ قند خون بالا ▶
- ◀ پرنوشی ▶
- ◀ پراداری ▶
- ◀ کاهش وزن ▶
- ◀ اختلال الکترولیتها ▶

◀ در تنظیم عملکردهای پیچیده بدن شامل:

غلظت استخوان، سیستم قلبی عروقی، ترشح انسولین توسط پانکراس نقش دارد.



### ◀ ویتامین D در دیابت ▶

مطالعات اخیر اهمیت ویتامین D در هر نوع دیابت را نشان می دهند. ویتامین D با چند مکانیسم، ترشح انسولین را در سطح نرمال نگه می دارد. گیرنده ویتامین D، با سطح کلسیم در حد نرمال که برای عملکرد سلول های بتای لوزالمعده لازم است، در کنترل تبدیل ژن انسولین و تولید نرمال انسولین نقش دارد.



### ◀ ویتامین D ▶

- ◀ یک نوع ویتامین محلول در چربی است.
- ◀ مانند یک هورمون در بدن عمل می کند.

## دیابت

دیابت با افزایش میزان قند خون در اثر کمبود ترشح انسولین از سلولهای بتا پانکراس (دیابت نوع یک) و یا اختلال در فعالیت انسولین (دیابت نوع دو) بروز پیدا می کند. بیش از ۹۰ درصد افراد مبتلا به دیابت، به دیابت نوع ۲ گرفتار می باشند. با افزایش شیوع دیابت نوع ۲، طی سال های اخیر سن ابتلا به این نوع دیابت نسبت به دهه های قبل به مراتب کاهش یافته است. افزایش میزان قندخون و واکنش ضعیف و نامناسب بدن به انسولین مهم ترین ویژگی این بیماری است. شیوع دیابت نوع ۲، در طی سال های اخیر افزایش بی رویه ای پیدا نموده و سن ابتلا به این نوع دیابت نسبت به دهه های قبل به مراتب کاهش یافته است.

