

دیابتی‌ها میان وعده را فراموش نکنند



معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی البرز به ضرورت خوردن میان وعده برای بیماران دیابتی تاکید کرد و گفت: خوردن میان وعده برای دیابتی‌ها باعث ثابت ماندن قند خون می‌شود و از پرخوری در وعده‌های اصلی جلوگیری می‌کند.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی البرز به ضرورت خوردن میان وعده برای بیماران دیابتی تاکید کرد و گفت: خوردن میان وعده برای دیابتی‌ها باعث ثابت ماندن قند خون می‌شود و از پرخوری در وعده‌های اصلی جلوگیری می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، جلال غفارزاده اظهار کرد: سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است در فاصله 36 سال گذشته شمار مبتلایان به بیماری دیابت در جهان چهار برابر شده است و 422 میلیون نفر از مردم به دلایل مختلف بویژه مصرف چربی‌های مضر، نبود تحرک کافی و چاقی مفرط به این بیماری مبتلا هستند.

وی افزود: دیابت بیماری خاموشی است که در مراحل اولیه بروز، بدون علامت است و تا زمانی که آزمایش‌های مربوطه انجام نشود یا علایم آن بروز نکند، نمی‌توان به وجود این بیماری پی برد. طبق برآورد فدراسیون بین المللی دیابت، 48 درصد ساکنان منطقه خاورمیانه از جمله ایران، دیابت بدون تشخیص دارند و به عبارتی از هر دو نفر یک نفر از بیماری خود بی‌خبر است.

وی ادامه داد: بیماری دیابت شامل دیابت نوع یک و دیابت نوع دو است. دیابت نوع یک در اثر کمبود یا نبود انسولین در بدن به وجود می‌آید، بنابراین افراد مبتلا به دیابت نوع یک باید انسولین دریافت کنند اما دیابت نوع دو در اثر اختلال در تولید انسولین در افراد بزرگسال بروز می‌کند و افراد مبتلا به این نوع از دیابت می‌توانند بیماری خود را از طریق ورزش و رژیم غذایی مناسب کنترل کنند.

غفارزاده در ادامه مواد غذایی غیر مجاز در بیماران دیابتی را شامل انواع شیرینی، بیسکویت‌های شیرین و خامه‌دار، نوشابه‌های تجارتي و گازدار، قند، شکر، عسل، مربا، انواع بستنی و کمپوت ذکر کرد و افزود: همچنین غذاهای چرب و سرخ کرده، انواع گوشت قرمز پرچرب، کله پاچه، سس مایونز، لبنیات پر چرب، سوسیس و کالباس، مواد غذایی کنسرو شده، چیپس، پفک، دل، جگر، قلو، زرده تخم مرغ، خامه و سرشیر از جمله غذاهای غیر مجاز برای بیماران دیابتی نوع دو به شمار می‌روند.

وی افزود: بیماران دیابتی برای جلوگیری از افت قند خون در شب لازم است قبل از خواب یک میان وعده مختصر مصرف کنند. بهتر است بیماران دیابتی از گوشت مرغ و ماهی در برنامه غذایی خود استفاده کرده و علاوه بر آن، در صورت توان حداقل روزی نیم ساعت پیاده روی کنند.

غفارزاده یادآور شد: برای بیماران دیابتی به علت نوع انسولین که مصرف می‌کنند، خوردن میان وعده در زمان عصر لازم است.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی استان البرز گفت: توصیه می‌شود، این گروه از بیماران از قندهای مصنوعی مانند آنسپارتام، نان‌های سبوس دار و مواد غذایی فیبردار استفاده کنند.

وی در پایان گفت: بیماران دیابتی سیب زمینی آب پز و پوره شده و هویج پخته و ماکارونی را کمتر در برنامه غذایی استفاده کنند و در مقابل روزانه شش تا هشت لیوان مایعات بدون شیرینی و در نهایت از حبوبات و پروتئین سویا بیشتر استفاده کنند.