

دیابتی‌ها با شکم خالی ورزش نکنند

دیابت (بیماری قند) بیماری قابل‌کنترلی است که بیش از 3 میلیون نفر در ایران به آن مبتلا هستند. این بیماری با افزایش قند خون ایجاد می‌شود.



دیابت (بیماری قند) بیماری قابل‌کنترلی است که بیش از 3 میلیون نفر در ایران به آن مبتلا هستند. این بیماری با افزایش قند خون ایجاد می‌شود. علت این بیماری معمولاً کاهش میزان ترشح هورمون تنظیم‌کننده قند خون (انسولین) یا اختلال در عملکرد انسولین است.

به گزارش انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور در دیابت نوع اول، بیمار به تزریق انسولین نیاز دارد و بیشتر در کودکان و افراد زیر 30 سال ایجاد می‌شود. به این نوع دیابت، دیابت وابسته به انسولین نیز گفته می‌شود.

در دیابت نوع دوم معمولاً بیمار به تزریق انسولین نیازی ندارد، اما ممکن است در برخی موارد تزریق انسولین نیاز باشد. این نوع دیابت معمولاً در افراد بالای 40 سال، چاق و کم‌تحرک بیشتر است و به آن دیابت غیروابسته به انسولین نیز گفته می‌شود. در کنترل این بیماری از رژیم غذایی و داروهای خوراکی پایین آورنده قند خون استفاده می‌شود.

بر اساس اعلام انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، پراداری و تکرر آن، احساس پرنوشتی و تشنگی، احساس ضعف و پرخوری و کاهش وزن بدون دلیل به عنوان نشانه‌های دیابت مطرح است.

در صورت عدم کنترل بیماری دیابت عوارض درازمدت این بیماری می‌تواند به اختلالات قلبی - عروقی، بینایی، نارسایی و از کارافتادگی کلیه‌ها و بروز زخم‌های پوستی بویژه در پاها و آسیب‌های عصبی منجر شود و در نهایت صدمات جبران‌ناپذیری مانند کوری، قطع پا و سکت قلبی و مغزی را به دنبال داشته باشد. لازم است، بیماران دیابتی برای برخورداری از یک برنامه صحیح دارویی و رژیم درمانی به پزشک و کارشناس تغذیه مراجعه کنند. همچنین بهتر است بیماران دیابتی از مواد غذایی حاوی الیاف گیاهی (فیبر غذایی) مانند نان و غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها و میوه‌های با شیرینی کمتر استفاده کنند.

همچنین بیماران دیابتی باید به جای مصرف مواد قندی ساده مانند قند، شکر، مربا، عسل و... از خشکبار و میوه‌های خشک استفاده کنند. میزان مصرف روغن‌های جامد و چربی نیز باید در رژیم غذایی این بیماران محدود شود و تا حد امکان در رژیم غذایی خود از روغن زیتون استفاده کنند.

لازم است بیماران دیابتی از گوشت‌های بدون چربی، مرغ بدون پوست و از شیر و فرآورده‌های لبنی کم‌چرب استفاده کنند. مصرف حداقل 2 بار ماهی در هفته نیز برای این بیماران توصیه می‌شود.

بهتر است بیماران دیابتی از روش‌های پخت آب‌پز، بخارپز، تنوری کردن و کباب کردن به جای سرخ کردن استفاده کنند. برای کنترل وزن در حد مطلوب نیز انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی مناسب و رعایت رژیم غذایی صحیح تحت نظر پزشک و کارشناس تغذیه توصیه می‌شود.

انجام فعالیت‌های ورزشی متناسب با شرایط و وضعیت سلامت فرد، نرمش‌های ملایم روزانه و حداقل 15 دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا توصیه می‌شود. این بیماران هرگز نباید با شکم خالی و گرسنه، ورزش و یا پیاده‌روی کنند. شستشوی روزانه پاها با آب ولرم و صابون مناسب و خشک کردن با حوله نرم نیز به این بیماران توصیه می‌شود.