

دیابتی ها ،روزانه 6 وعده غذا بخورند



دبیر انجمن متخصصان غدد و چاقی با بیان اینکه تغذیه فرد دیابتی باید به گونه ای باشد که قند خون وی ثابت باشد ، به افراد دیابتی توصیه کرد برای ثبات قند خون خود ، سه وعده غذایی روزانه را به شش وعده افزایش دهند.

دبیر انجمن متخصصان غدد و چاقی با بیان اینکه تغذیه فرد دیابتی باید به گونه ای باشد که قند خون وی ثابت باشد ، به افراد دیابتی توصیه کرد برای ثبات قند خون خود ، سه وعده غذایی روزانه را به شش وعده افزایش دهند. محمد هاشمی متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه روز چهارشنبه در گفت و گو با ایرنا به مناسبت هفته دیابت افزود: خوردن سه وعده غذایی اصلی و سه وعده میان وعده مناسب، برای افراد دیابتی موجب می شود تا ضمن جلوگیری از نوسان قند خون، فرد با مشکل سوء تغذیه مواجه نشود.

وی خوردن سبزیجات در تمام وعده های غذایی را به افراد دیابتی توصیه کرد و گفت: افراد مبتلا به دیابت باید تا حد ممکن مواد غذایی را به شکل کبابی، آب پز یا بخار پز مصرف کنند و از خوردن غذاهای سرخ شده خودداری کنند. هاشمی با بیان اینکه مبتلایان به دیابت در معرض فشار خون قرار دارند، به دیابتی ها توصیه کرد تا نمک کمتری استفاده کنند. با توجه به اینکه تغذیه یکی از پایه های درمان در دیابت محسوب می شود، این سووال همیشه از سوی این بیماران مطرح است که یک دیابتی چقدر، چه زمانی و چه مواد غذایی را بخورد.

هاشمی با اشاره به وجود یکسری باورهای غلط در مورد اینکه افراد دیابتی خیلی مواد غذایی را نمی توانند بخورند ، افزود: فرد دیابتی در صورتی که بتواند قند خون و میزان چربی خون یا چاقی را کنترل کند، می تواند از همه مواد غذایی در حد مناسب استفاده کند. اصولا هر فرد عادی برای داشتن یک تغذیه مناسب باید به هرم تغذیه توجه کند و فرد دیابتی نیز برای حفظ سلامت و کنترل قند خون باید به این هرم تغذیه به خوبی توجه کند.

وی اضافه کرد: 60 درصد انرژی فرد دیابتی از گروه نان و غلات تامین می شود که حاوی ویتامین های گروه ب است و تاثیر بسزایی در کنترل و ثابت نگه داشتن قند خون دارد. در گروه دوم هرم غذایی، میوه و سبزیجات قرار دارند که فیبرها و ویتامین های مورد نیاز بدن را تامین می کنند.

وی به وجود باور غلطی در مورد مصرف میوه توسط دیابتی ها اشاره کرد و گفت: برخی بر این باورند که دیابتی ها برخی میوه ها از جمله خربزه ، انگور، انجیر یا طالبی مصرف نکنند.

هاشمی توضیح داد: بدن به تمام ویتامین ها نیاز دارد و نخوردن برخی از میوه ها و کمبود ویتامین های مختلف در بدن موجب سوء تغذیه خواهد شد و برخی عفونت های فرصت طلب به بدن حمله کرده و عوارضی چون نارسایی کلیه یا زخم پا را در بدن فرد دیابتی ایجاد می کنند.

متخصص بهداشت عمومی و سلامت جامعه گفت: فرد دیابتی می تواند با نظر متخصص تغذیه از تمام این مواد، در اندازه مناسب که موجب افزایش قند خون نشود، استفاده کند.

وی گروه گوشت و لبنیات را حاوی منابع کافی آهن و کلسیم عنوان و به دیابتی ها توصیه کرد از گوشت بویژه گوشت سفید و لبنیات کم چرب استفاده کنند.

هاشمی با اشاره به اینکه 20 تا 30 درصد انرژی مورد نیاز فرد دیابتی از چربی تامین می شود ، اظهار داشت: طبقه دیگر مواد غذایی که باید توسط فرد دیابتی مصرف شود، چربی ها هستند که البته این چربی باید منبع گیاهی داشته باشد و فرد دیابتی از مصرف هر گونه چربی لبنیات یا حیوانی خودداری کند.

دبیر انجمن متخصصان غدد و چاقی اضافه کرد: در آخرین طبقه هرم غذایی، شیرینی ها قرار دارند که برخی خوردن شیرینی برای دیابتی را ممنوع می کنند. اگر فرد دیابتی، داروهایش را به وقت مصرف کند و قند خونسش را ثابت نگه دارد، می تواند در بعضی مهمانی ها یا جشن های خاص، مقدار کمی شیرینی مصرف کند و این توصیه به افراد عادی و سالم هم ارایه می شود.