

۲۳ توصیه در مورد تغذیه بیماران دیابتی

یک متخصص تغذیه و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: یک بیمار دیابتی با کنترل و درمان مناسب می‌تواند سال‌ها یک زندگی طبیعی از نظر کمی و کیفی داشته باشد.



یک متخصص تغذیه و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: یک بیمار دیابتی با کنترل و درمان مناسب می‌تواند سال‌ها یک زندگی طبیعی از نظر کمی و کیفی داشته باشد.

به گزارش اینستا، دکتر عبدالرضا نوروزی در مراسم بزرگداشت روز دیابت که در تالار رازی مشهد برگزار شد، افزود: یک بیمار دیابتی با کنترل و درمان مناسب می‌تواند سال‌ها یک زندگی طبیعی از نظر کمی و کیفی داشته باشد ولی اگر بیماری به حال خودش رها شود، بیمار دچار عوارضی خواهد شد که بلافاصله ظاهر نشده و در طول سال‌های آینده بروز می‌کند. وی افزایش چربی، کلسترول و فشارخون را از عوارض دیابت برشمرد و گفت: رژیم غذایی سالم، حفظ وزن در محدوده نرمال، فعالیت ورزشی، ترک سیگار و کاهش استرس از مهمترین اقدامات برای کنترل بیماری دیابت است.

وی افزود: کنترل فشارخون، چربی خون به ویژه کلسترول، رعایت بهداشت پا و استفاده از کفش راحت و معاینه منظم چشم از مواردیست که افراد دیابتی باید به آن توجه کنند.

نوروزی با بیان اینکه افت قند خون تقریباً در همه دیابتی‌ها اتفاق می‌افتد، گفت: لرزش، سرگیجه، تعریق، گرسنگی زیاد، رنگ پریدگی، حواس پرتی، مور مور شدن دور دهان، تشنج و تغییر خلق و خو از جمله علائم افت قند خون است.

وی با بیان اینکه بیماران دیابتی نوع یک برای پیشگیری از افت قند خون باید دوز مناسب انسولین را رعایت کنند، افزود: استفاده از داروی دیابت، وعده‌های غذایی با فاصله طولانی، مصرف غذاهایی با نمایه‌های قند بالا و ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای از جمله عواملی است که باعث افت قند خون در بیماران دیابتی می‌شود.

وی ورزش را از جمله عوامل موثر در درمان افت قند خون دانست و گفت: با 45 دقیقه ورزش روزانه قند خون به میزان 50 میلی گرم کاهش می‌یابد علاوه بر این ورزش در کاهش وزن و کاهش نیاز به داروهای دیابتی نیز موثر است؛ همچنین موجب بهبود جریان خون، بهبود روحیه و افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

استادیار دانشکده پزشکی مشهد گفت: ورزش باید حداقل 15 دقیقه در هفته و به صورت منظم و مستمر باشد.

وی با بیان اینکه ریسک ابتلا به دیابت در افرادی که پدر و مادر مبتلا به دیابت دارند بالاتر است، افزود: بهترین راه پیشگیری از ابتلا به دیابت برای افرادی که پدر و مادر دیابتی دارند این است که وزن خود را در حد نرمال نگه دارند.

وی خاطر نشان کرد: 8 کیلوگرم کاهش وزن، میزان قند خون را 20 میلی‌گرم پایین می‌آورد.

نوروزی با بیان اینکه کاهش بسیار زیاد و به صفر رساندن مصرف نشاسته در افراد دیابتی پایه و اساس علمی ندارد، گفت: عدم مصرف نشاسته در دیابتی‌ها مطلوب نیست و یک فرد متوسط 70 کیلوگرمی می‌تواند به میزان 700 گرم مواد نشاسته‌ای مصرف کند.

وی ادامه داد: نان باگت و سیب زمینی که نمایه قندی بالایی دارند، قند خون را با سرعت افزایش می‌دهند ولی ماکارونی و نان سنگک جز بهترین مواد نشاسته‌ای برای افراد دیابتی هستند.

وی با تاکید بر اهمیت کاهش مصرف نمک به 5 گرم در روز گفت: کاهش مصرف چربی به ویژه چربی‌های حیوانی و مصرف حداقل پنج وعده سبزیجات در روز از نکاتی است که بیماران دیابتی باید به آن توجه کنند.

استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه داد: بیماران دیابتی منعی در مصرف برنج ندارند ولی باید میزان مصرف را به 200 گرم در روز برای یک فرد متوسط کاهش دهند.

وی با بیان اینکه برخلاف تصور معمول میوه‌های شیرین مثل موز و زردآلو برای بیماران دیابتی مضر نیستند، گفت: برای بیماران دیابتی بهتر است که این‌گونه میوه‌ها زیاد رسیده نباشد.

وی با تاکید بر اینکه افراد دیابتی باید سبزیجات بیشتری مصرف کنند، افزود: این بیماران باید از مصرف مواد پرچرب و روغن حیوانی دوری کنند.

نوروزی همچنین گفت: مواد غذایی که به اسم غذای دیابتی رواج پیدا کرده است مثل بیسکویت و شربنی دیابتی در حقیقت برای این بیماران خوب نیست.

وی ادامه داد: در تهیه این نوع غذاها، از مواد شیرین کننده به جای شکر استفاده می‌شود، طعم بد و تلخی دارند لذا تهیه‌کنندگان این غذاها باید برای خوشمزه‌تر شدن غذا از مواد چربی استفاده کنند بنابراین غذاها قند کم و چربی زیاد دارند.

وی افزود: مصرف نوشابه‌های رژیمی برای افراد دیابتی منعی ندارد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین خاطرنشان کرد: در هر 10 ثانیه یک نفر در اثر دیابت یا عوارض ناشی از دیابت در دنیا می‌میرد و دو نفر به مبتلایان به این بیماری افزوده می‌گردد.

وی با بیان اینکه هر سال دو میلیون نفر از مردم جهان به این بیماری مبتلا می‌شوند، افزود: شمار مبتلایان به دیابت تا 5 سال بعد به 350 میلیون نفر می‌رسد و تا سال 2025 مبتلایان به این بیماری در کشورهای مختلف 2 تا 3 برابر بیشتر خواهند شد.

نوروزی افزود: این افزایش در کشورهای حوزه خلیج فارس بیشتر است و پیش‌بینی می‌شود 25 درصد افراد جمعیت این کشورها را بیماران دیابتی تشکیل خواهد داد.