

## آیا دیابتی ها نباید میوه شیرین بخورند؟

شاید شما هم این مطلب را شنیده اید که اگر کسی به دیابت مبتلا باشد، باید از مصرف میوه های شیرین مانند انبه ، زرد آلو ، هندوانه ، موز و ... خودداری نماید. ولی آیا این ادعا حقیقت دارد؟



شاید شما هم این مطلب را شنیده اید که اگر کسی به دیابت مبتلا باشد، باید از مصرف میوه های شیرین مانند انبه ، زرد آلو ، هندوانه ، موز و ... خودداری نماید. ولی آیا این ادعا حقیقت دارد؟

این يك تفکر رایج است که اگر فردی به دیابت مبتلا باشد، باید از مصرف برخی غذاهای خاص به دلیل شیرین بودن بیش از حدشان اجتناب کند. بعضی اوقات هم دیابتی ها فکر می کنند که اصلا نباید میوه بخورند، چرا که قندشان افزایش می یابد.

**\* مضرات مصرف میوه های شیرین برای افراد دیابتی:**

میوه های شیرین حاوی فیبر کمتر و قند بالاتری هستند، بنابراین مصرف این نوع میوه ها و جایگزین کردن آن ها با میوه های دیگر باید تحت مشاوره و راهنمایی های متخصص تغذیه انجام پذیرد؛ برای مثال هندوانه ( و یا هر میوه دیگری که محتوای قند بالایی دارد) ممکن است به سرعت قند خون فرد را بالا ببرد و در نتیجه مصرف آنها برای افراد دیابتی مناسب نیست.

در کل مصرف مداوم و زیاد میوه های شیرین به هیچ وجه برای افراد دیابتی خوب نیست، زیرا در کنترل اشتها و کنترل قند خون افراد دیابتی تاثیر نامطلوبی دارند، در حالی که میوه های پر فیبر و با نمایه گلیسمی کمتر، برای کنترل اشتها و نوسانات قند خون افراد دیابتی بهتر هستند.

لذا راهکار مفید برای کنترل دیابت آن است که افراد دیابتی از مصرف انواع کربوهیدرات های سریع الجذب مثل برخی میوه های بسیار شیرین (مثل هندوانه، زردآلو، انبه و...)، شکر ، عسل ، کشمش و ... تا حد امکان پرهیز نمایند.

**\* مصرف میوه های شیرین برای افراد دیابتی غیرممکن نیست:**

شما باید بدانید که نان، غلات و میوه ها همگی حاوی کربوهیدرات می باشند و غذاهای شیرین نیز جزء گروه کربوهیدرات ها هستند. همه غذاهای دارای کربوهیدرات پس از هضم و جذب در بدن به گلوکز تبدیل می شوند. يك اشتباه رایج در افراد دیابتی آن است که فکر می کنند نباید از قند استفاده کنند و یا برنج را کاملا از رژیم غذایی خود حذف نمایند، اما از طرف دیگر در خوردن نان و مواد غذایی شیرین مانند خرما و عسل پرهیز نمی کنند، با این فکر که قند این نوع مواد غذایی، طبیعی است!!

متخصصین تغذیه در حال حاضر توصیه می کنند که دیابتی ها نباید کاملا از میوه و مواد کربوهیدراتی دست بکشند، بلکه می توانند با رعایت جانب احتیاط، ارقام شیرین از جمله میوه های شیرین را نیز مصرف کنند. ولی باید به دقت مقدار کل کربوهیدرات غذایی خود را تحت کنترل داشته باشند.

در هر حال باید بدانید که مقدار کل کربوهیدرات دریافتی، بیش از نوع کربوهیدرات دریافتی بر سطوح قند خون موثر است. لذا اگر يك فرد دیابتی حقیقتا بتواند میزان دریافت کربوهیدرات غذایی خود را کنترل کند، می تواند با رعایت جانب احتیاط مقدار محدودی از میوه های شیرین را نیز مصرف کند. اما از آنجا که بسیاری از افراد دیابتی ممکن است نتوانند دریافت های غذایی خود را به خوبی کنترل کنند و ممکن است بیش از مقدار مجاز کربوهیدرات مصرف کنند، متخصصین از آنها می خواهند که همواره از مصرف مواد غذایی شیرین اجتناب نمایند.

هر واحد میوه حاوی 15 گرم کربوهیدرات می باشد. اندازه هر واحد میوه به محتوای کربوهیدراتی آن بستگی دارد. البته مزیت میوه هایی که محتوای کربوهیدرات شان کمتر است و شیرینی کمتری دارند این است که می توان مقادیر بیشتری از آن ها را در مقایسه با

میوه های شیرین مصرف نمود. ولی در هر حال چه شما میوه کم کربوهیدرات بخورید و چه میوه پر کربوهیدرات، تا زمانی که به اندازه یک واحد میوه مصرف نمایید، یعنی 15 گرم کربوهیدرات را مصرف نموده اید و لذا تاثیر آن بر مقدار قند خون مشابه است.

برای افزایش آگاهی شما، اندازه هر واحد غذایی برخی از میوه ها (که هر یک حاوی 15 گرم کربوهیدرات هستند) را مثال می زنیم:

نصف یک موز متوسط یا یک موز کوچک

نصف لیوان انبه خرد شده (83 گرم)

یک و یک چهارم لیوان (190 گرم) هندوانه خرد شده

یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی (180 گرم)

سه چهارم لیوان آناناس خرد شده (124 گرم)

یک سیب متوسط و ...

در پایان ذکر چند نکته به طور خلاصه دارای اهمیت است:

- رژیم غذایی دیابتی نباید به طور کامل از سبب غذایی خانواده جدا باشد، بلکه اعتدال در مصرف مواد غذایی به ویژه میوه های شیرین دارای اهمیت ویژه می باشد.

- در سبب غذایی یک فرد دیابتی نباید میوه جات به بهانه آن که قند خون کنترل نمی شود، حذف گردند.

- بیش از نوع میوه ها، میزان کل کربوهیدرات دریافتی در کنترل قند بیمار دیابتی تاثیرگذار می باشد. البته میوه جاتی که دارای فیبر بیشتر و نمایه گلیسمی پایین تری هستند (قندشان دیرتر هضم و جذب می گردد)، برای یک فرد دیابتی مفیدتر خواهند بود.

- مصرف مداوم میوه های شیرین ایده مناسبی برای افراد دیابتی نیست، زیرا ممکن است مشکلاتی را در کنترل اشتها و نوسانات قند خون آن ها ایجاد کند، در حالی که میوه های کم شیرین و با نمایه گلیسمی کمتر، برای کنترل اشتها و نوسانات قند خون افراد دیابتی موثرتر واقع می گردند.

- حذف بعضی از مواد غذایی مانند برنج و یا میوه هایی مانند موز به بهانه کنترل بهتر قند خون و از طرف دیگر مصرف آزاد خرما و عسل به بهانه آن که قند آنها طبیعی است، با واقعیت کنترل قند خون سازگاری ندارد.

- بیمار دیابتی در مراحل اولیه، برای آموزش و نحوه کنترل دریافت کربوهیدرات های خود بایستی با یک متخصص تغذیه مشورت کند، ولی بعد از مدتی خودش یاد خواهد گرفت که چگونه میوه جات و مواد غذایی مفیدتر را جایگزین نماید.

دکتر حمیدرضا فرشچی متخصص تغذیه - فوق تخصص دیابت و چاقی