

## نکات طلایی در رژیم غذایی دیابتی‌ها



رئیس مرکز تحقیقات تغذیه در غدد درون ریز پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم با بیان اینکه حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد جمعیت کشور مبتلا به دیابت هستند، ضمن برشمردن عادات غذایی موثر در بروز یا کاهش ابتلا به دیابت، به نکات کلیدی موثر در رژیم غذایی افراد دیابتی اشاره کرد.

رئیس مرکز تحقیقات تغذیه در غدد درون ریز پژوهشکده علوم غدد درون ریز و متابولیسم با بیان اینکه حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد جمعیت کشور مبتلا به دیابت هستند، ضمن برشمردن عادات غذایی موثر در بروز یا کاهش ابتلا به دیابت، به نکات کلیدی موثر در رژیم غذایی افراد دیابتی اشاره کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر پروین میرمیران عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی و انسیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی گفت: در حال حاضر دیابت نوع ۲ به عنوان یک بیماری غیرواگیر شایع در جهان از جمله ایران مطرح است که متأسفانه روز به روز بر افراد مبتلا افزوده می شود.

وی با اشاره به نتایج مطالعات انجام شده در بخش های مختلف کشور در رابطه با دیابت، تصریح کرد: حدود ۱۰ تا ۱۲ درصد جمعیت کشور مبتلا به دیابت هستند که در برخی شهرها از جمله یزد این آمار بالاتر است. البته این آمار فقط مربوط به افرادی است که تشخیص دیابت برای آن ها انجام شده، چراکه برخی افراد مبتلا به دیابت یا در مرحله پیش از دیابت، احتمالاً از وضعیت خود اطلاعی ندارند.

وی در رابطه با نحوه تشخیص دیابت نوع ۲ به عنوان شایع ترین نوع این بیماری، گفت: با انجام تست های آسان قند خون ناشتا یا قند خون دو ساعته، می توان شرایط فرد را از لحاظ وجود دیابت نوع ۲ به راحتی بررسی کرد.

این عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه در خصوص علت بروز دیابت علاوه بر مشکلات ژنتیکی افزود: نوع تغذیه و فعالیت بدنی افراد به عنوان عوامل محیطی نقش بسیار اساسی در بروز این بیماری ایفا می کنند.

### نقش مواد غذایی در بروز بیماری دیابت

وی با اشاره به نقش مواد غذایی در بروز بیماری دیابت، خاطرنشان کرد: الگوی غذایی ناصحیح در طولانی مدت، افراد را در معرض ابتلا به بیماری های مزمن شایع از جمله دیابت قرار داده و بخصوص در جامعه شهری این معضل شایع تر است.

میرمیران با اشاره به برخی از عادات غذایی موثر در بروز یا کاهش ابتلا به دیابت، ادامه داد: در الگوی غذایی موثر در بروز دیابت، مصرف سبزیجات، میوه ها، حبوبات و لبنیات کاهش یافته و قند، شکر و چربی بسیار در لیست مصرف افراد قرار گرفته که این شکر و چربی اشباع به وفور در محصولات هم چون شیرینی جات، انواع کیک ها، نوشیدنی های صنعتی و غذاهای فراوری شده استفاده می شود.

این عضو هیات علمی دانشگاه با بیان اینکه مصرف غذاهای آماده در افراد بخصوص در جوانان ایرانی بسیار شایع شده است، گفت: همچنین تمایل بالای افراد به مصرف غذاهای نشاسته ای از جمله غلات تصفیه شده (نان لواش و ...) و همچنین برنج دیده می شود که این انتخاب های نامناسب افراد را دچار چاقی کرده و متعاقباً احتمال افزایش مقاومت به انسولین و بروز دیابت افزایش می یابد.

وی با تأکید بر اهمیت رعایت اصول مصرف مواد غذایی در پیشگیری از بیماری دیابت، ادامه داد: تغذیه و رژیم درمانی نه تنها در پیشگیری دیابت، بلکه در مدیریت و کنترل این بیماری نیز نقش بسیار حیاتی را ایفا می کند.

سه رکن اساسی در کنترل دیابت

وی با اشاره به سه رکن اساسی در کنترل دیابت، عنوان کرد: دارودرمانی، تغذیه و رژیم درمانی و فعالیت بدنی این سه رکن هستند که متاسفانه بخش عمده ای از بیماران دیابتی از انجام آن خودداری می کنند. میرمیران با انتقاد از عدم رعایت الگوهای غذایی مناسب در کشور، گفت: اگر افراد مبتلا به دیابت برای تغذیه مناسب زیر نظر متخصصین تغذیه اقدام نکنند، قطعاً دارودرمانی به تنهایی به کنترل و مدیریت دیابت کمکی نخواهد کرد و فرد با گذشت مدت کوتاهی در معرض بروز عوارض مختلف دیابت نوع ۲ از جمله آسیب های مربوط به عروق کلیه، عروق چشم، عروق قلب و عروق محیطی قرار می گیرد که در این صورت کیفیت زندگی افراد کاهش یافته و احتمال مرگ و میر بالاتر می رود. ضمن اینکه عدم توجه به الگوی غذایی مناسب باعث می شود فرد خیلی زودتر از حد انتظار به دریافت انسولین علاوه بر داروهای خوراکی نیاز پیدا کند.

نکات کلیدی در رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت

این عضو هیات علمی دانشگاه با تاکید بر اهمیت برنامه غذایی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، با اشاره به نکات کلیدی این رژیم غذایی، تصریح کرد: رژیم غذایی روزانه دیابتی ها باید به گونه ای باشد که اولاً دریافت های غذایی فرد در سه وعده اصلی و سه میان وعده بین آنها تقسیم شود. این کار بخصوص برای توزیع دریافت غذاهای نشاسته ای در وعده های طی روز اهمیت ویژه ای دارد، چراکه با این کار به بیمار دیابتی کمک می شود که از نوسانات قند خون وی در طول روز هم به صورت افزایشی و هم کاهش جلودگی شود.

وی، تنظیم مناسب زمان مصرف وعده های اصلی و میان وعده ها را به عنوان نکته مهم بعدی دانست و اضافه کرد: این تنظیم باید شکل ثابتی در طول هفته داشته باشد (یعنی مثلاً صبحانه در روزهای مختلف در یک ساعت معین مصرف شود) و هم اینکه فواصل بین وعده ها نیز باید بطور ثابت نگه داشته شود. همچنین در طول هفته و ماه بطور مکرر کم و زیاد نشود.

وی با تاکید بر اهمیت مراجعه بیمار دیابتی به متخصص تغذیه برای دریافت یک برنامه غذایی صحیح و مناسب جهت کنترل دقیق بیماری، خاطرنشان کرد: متخصص تغذیه برای فرد یک رژیم غذایی با انرژی متعادل همراه با کفایت مواد مغذی و تنوع رژیمی در نظر می گیرد و طبق آن، فرد دریافت های غذایی مورد نیاز خود از گروه های غذایی شامل میوه، سبزیجات، حبوبات و مغزها، گروه گوشت و پروتئین، لبنیات و گروه غلات را براساس مقادیر تعیین شده دریافت می کند.

میرمیران در خاتمه تصریح کرد: در این صورت هم نیازهای غذایی فرد تامین شده و هم از افزایش قند خون و افزایش وزن جلوگیری می شود. این روش تغذیه به کنترل مناسب دیابت و حفظ کیفیت زندگی فرد کمک کرده و از بروز عوارض مختلف دیابت جلوگیری می کند.