



مصرف بستنی برای بیماران کلیوی در روزهای گرم توصیه نمی‌شود

یک متخصص تغذیه با اشاره به خطر گرما زدگی در افراد دیابتی، متذکر شد: افراد دیابتی به اختلال در تعریق مبتلا هستند و همین موضوع آنها را برای ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما و افزایش قندخون مستعد می‌کند.

ایسنا/آذربایجان شرقی یک متخصص تغذیه با اشاره به خطر گرما زدگی در افراد دیابتی، متذکر شد: افراد دیابتی به اختلال در تعریق مبتلا هستند و همین موضوع آنها را برای ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما و افزایش قندخون مستعد می‌کند. مهین ترابی در گفت و گو با ایسنا با بیان اینکه گرما زدگی خطر جدی برای مبتلایان به دیابت محسوب می‌شود، اظهار کرد: تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت که ساکن مناطق گرم هستند، به اندازه کافی از مراقبت‌های دیابتی در هوای گرم آگاهی ندارند، حتی از این موضوع که دیابت شانس ابتلا آنها را به گرما زدگی افزایش می‌دهد، بی‌اطلاعند. وی ادامه داد: براساس تحقیقات انجام یافته، در هوای بسیار گرم افراد دیابتی بیشتر به اورژانس‌ها مراجعه کرده و بستری می‌شوند، حتی مرگ بر اثر گرما زدگی در میان این افراد گزارش شده است. وی با بیان این که حرارت و دمای بالا همچنین بروی داروها و تجهیزات دیابت تأثیر منفی دارد، گفت: برای نگهداری داروهای خوراکی و داروی تزریقی (انسولین) دمای خاصی در نظر گرفته می‌شود که بالاتر از آن دما، دارو تأثیر خود را از دست می‌دهد که بیماران باید به آن توجه کنند.

ترابی تصریح کرد: اگر بیماران نتوانند قندخون خود را زمانی که در منزل نیستند، اندازه‌گیری کنند، باز هم خطر آنها را تهدید می‌کند، بنابراین باید نحوه نگهداری صحیح این تجهیزات به بیماران مبتلا به دیابت آموزش داده شود و آموزش این گروه باید درمورد مدیریت دیابت در آب و هوای گرم، متمرکز گردد.

وی در خصوص تابستان و بیماران کلیوی نیز گفت: خوردن بستنی یا ماست میوه‌ای خنک بدون شک در یک روز گرم تابستانی بسیار دل‌چسب است؛ اما کسانی که بیماری کلیوی دارند باید در خوردن دسرهای بیشتر احتیاط کنند. وی ادامه داد: بستنی و ماست که معروف‌ترین دسرهای تابستانی هستند، پتاسیم و فسفر زیادی دارند، یک یا دو وعده از این دسرها می‌تواند به کلیه‌هایتان آسیب بزند.

این متخصص تغذیه با بیان این که در تابستان باید کمتر نمک مصرف شود، متذکر شد: مصرف نمک اضافی، فشارخون را بالا می‌برد، فشارخون بالا نیز بر عملکرد کلیه‌ها اثر می‌گذارد، از این رو باید مصرف نمک را محدودتر کنند.

ترابی توضیح داد: به طور معمول ما هفت تا ده گرم نمک در روز مصرف می‌کنیم که باید آن را به چهار تا پنج گرم کاهش دهیم. در مورد افرادی که بیماری مزمن کلیوی دارند، مصرف نمک زیاد می‌تواند منجر به تشکیل سنگ‌های مجاری ادراری شود. وی با بیان این که کاهش مایعات در بدن، عامل اصلی بروز گرم‌زدگی است، اظهار کرد: همزمان با از دست دادن مایعات، سدیم و املاح معدنی نیز دفع می‌شود، بنابراین آب به طور صرف نمی‌تواند جایگزین مناسبی برای مواد از دست رفته بدن شود و بهتر است مقداری نمک یا آب لیمو به آب نوشیدنی اضافه شود.

ترابی با اشاره به این که مصرف قند به دلیل این که هضم آن نیاز به آب دارد، موجب کاهش میزان آب بدن می‌شود، ادامه داد: مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و شربت در گرما توصیه نمی‌شود.

وی توضیح داد: استفاده مداوم از میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل دارا بودن آب فراوان و فیبر نقش بسیار مهمی در پیشگیری از کم‌آبی، بیوست و جبران الکترولیت‌های از دست رفته حاصل از تعریق دارند.

این متخصص تغذیه با بیان این که مهم‌ترین املاحی که همراه با آب در فرآیند تعریق از بدن دفع می‌شوند سدیم، پتاسیم و منیزیم هستند، ادامه داد: استفاده از منابع غنی از پتاسیم شامل میوه‌ها و سبزیجاتی مانند موز، هندوانه، طالبی، مرکبات، آلو، توت‌فرنگی، خیار، سبزیجات دارای برگ سبز، قرمز و بنفش مانند اسفناج، چغندر، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی، هویج، لوبیا و غذاهای با طبع سرد مثل غذاهای دریایی در این فصل بیشتر توصیه می‌شود.

ترابی خاطرنشان کرد: مواد غذایی حاوی قند و چربی زیاد، فاقد آب هستند و متابولیسم را افزایش می‌دهند، به همین علت ترجیح بر این است که از این گونه مواد غذایی در فصل تابستان کمتر استفاده شود.

وی با اشاره به این که گرما باعث بی‌اشتهایی می‌شود، افزود: از این رو، مصرف غذاهای سرد بیشتر از غذاهای گرم و پخته ترجیح داده می‌شود و استفاده از غذاهای سنتی مانند مخلوط ماست و خیار به همراه سبزیجات، گردو و کشمش می‌تواند یک غذای مناسب در این فصل باشد.

ترابی ضمن تأکید بر ضرورت مصرف فراوان آب در این روزهای گرم تابستان، افزود: سعی کنید نوشیدنی‌های گازدار یا حاوی کافئین را جایگزین آب نکنید و از مصرف آب یخ خودداری کنید زیرا باعث بروز مشکلات گوارشی می‌شود.

این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: تنها با مصرف یک لیوان آب هندوانه در روز، می‌توانید سردرد ناشی از گرم‌زدگی در تابستان را از بین ببرید.