



## آیا لبنیات برای دیابتی ها مضر است؟

مدیریت دیابت با کمک تغذیه و دارو برای سلامت افراد دیابتی امری ضروری است. طبق تحقیقات متعدد، لبنیات از آن دسته از مواد غذایی است که می‌تواند با در نظر گرفتن نکاتی جایگاه ثابتی در رژیم غذایی دیابتی‌ها داشته باشد.

مدیریت دیابت با کمک تغذیه و دارو برای سلامت افراد دیابتی امری ضروری است. طبق تحقیقات متعدد، لبنیات از آن دسته از مواد غذایی است که می‌تواند با در نظر گرفتن نکاتی جایگاه ثابتی در رژیم غذایی دیابتی‌ها داشته باشد.

به گزارش نصر، همه ما چه افراد سالم و چه دیابتی‌ها نیازمند مصرف محصولات لبنیاتی (نظیر شیر، ماست و پنیر) یا جایگزین‌های لبنیات (مانند محصولات سویا یا بادام) به صورت روزانه هستیم. این مواد حاوی پروتئین‌ها و ویتامین‌ها بوده و منبع غنی از کلسیم هستند که برای حفظ استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. در افراد دیابتی به دلیل این که احتمال پوکی استخوان در آن‌ها بیشتر است، مصرف منابع حاوی کلسیم اهمیت بیشتری دارد. در ارتباط با مصرف لبنیات در افراد دیابتی به چند سؤال از منابع معتبر علمی پاسخ می‌دهیم:

### آیا لبنیات قند دارند؟

بله. شیر سرشار از قند طبیعی لاکتوز است. این قند پس از فرایند هضم در سیستم گوارش توسط آنزیمی به نام لاکتاز شکسته شده و تبدیل به یک واحد گالاکتوز و یک واحد گلوکز می‌شود؛ بنابراین پس از هر وعده مصرف لبنیات، در بدن ما گلوکز تولید می‌شود. به عبارت دیگر، شیر و سایر لبنیات حاوی واحدهای کربوهیدرات هستند.

### مصرف شیر و سایر لبنیات چه تأثیری بر سطح قند خون افراد دارد؟

با وجودی که شیر و سایر لبنیات حاوی کربوهیدرات هستند، ولی کربوهیدرات موجود در این مواد به آهستگی در بدن هضم و جذب می‌شوند.

به طور کلی کربوهیدرات‌ها با سرعت‌های متفاوتی در بدن هضم و جذب می‌شوند که این را «شاخص گلیسمی» می‌گویند. شاخص گلیسمی هر ماده غذایی به ما می‌گوید که مصرف آن ماده غذایی، قند خون ما را به سرعت بالا می‌برد یا به آهستگی در بدن تجزیه شده و سبب افزایش فوری قند خون نمی‌شود. مثلاً شاخص گلیسمی ماکارونی پخته شده و دم کرده بسیار بالاست و پس از خوردن آن بلافاصله قند خون بالا می‌رود.

همان‌طور که در بالا اشاره شد شیر و لبنیات شاخص گلیسمی پائین دارند؛ زیرا قند طبیعی آن‌ها یا لاکتوز با سرعت کمی در بدن تجزیه شده و سبب افزایش فوری قند خون پس از مصرف نمی‌شود. ضمن اینکه پروتئین موجود در این مواد زمان بیشتری در دستگاه گوارش می‌ماند و مدت بیشتری فرد احساس سیری دارد. مطالعات نشان می‌دهند پس از مصرف لبنیاتی مانند شیر، افراد تمایل کمتری به خوردن نوشیدنی‌های شیرین دارند.

بنابراین مصرف به اندازه لبنیات می‌تواند در رژیم غذایی دیابتی‌ها لحاظ شود و این افراد نیز از فواید این دسته از مواد غذایی بهره‌مند شوند.

### دیابتی‌ها هنگام گنجانیدن شیر و لبنیات در رژیم غذایی خود چه نکته مهمی را باید لحاظ کنند؟

همان‌گونه که می‌دانید یک دیابتی برای مدیریت این بیماری، باید کالری‌های دریافتی روزانه خود را شمارش کند. از آنجا که لبنیات نیز حاوی کربوهیدرات هستند، بنابراین باید در این محاسبه لحاظ شوند. هر یک فنجان شیر (244 گرم) حاوی یک درصد چربی، حدود 100 کالری و هر یک فنجان ماست کم چرب حدود 140 کالری دارد.

### مصرف شیر یا ماست؛ کدام یک برای دیابتی‌ها بیشتر توصیه می‌شود؟

ارتباط بین مصرف فرآورده‌های لبنی و دیابت نوع 2 در چندین مطالعه گسترده بررسی شده است. مجموع شواهد تا به امروز نشان می‌دهند که محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر؛ به ویژه ماست با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 ارتباط دارند. متخصصان می‌گویند مصرف انواع لبنیات می‌تواند مفید باشد، ولی به دلیل فواید تغذیه‌ای ماست، اغلب توصیه می‌شود که افراد مبتلا به دیابت، ماست را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم مصرف کنند.

ماست منبع خوبی از کلسیم، ویتامین D (D)، پتاسیم و پروتئین است. تحقیقات مختلفی نشان می‌دهد که ماست می‌تواند به کاهش التهاب و کنترل قند خون کمک کند.

از سوی دیگر پروبیوتیک‌ها یا «میکروب‌ها مفید» موجود در ماست نیز می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند. افرادی که دیابت نوع 2 دارند، سطح بالایی از التهاب در بدن دارند. التهاب مزمن می‌تواند خطر برخی از عوارض مانند بیماری قلبی و سکته را افزایش دهد.

دیابتی‌ها باید از چه نوع لبنیاتی اجتناب کنند؟

برخی از محصولات لبنی پرچرب هستند و مقادیر زیادی چربی‌های اشباع دارند؛ بنابراین برای همه افراد بهتر است که محصولات لبنی کم‌چرب را جایگزین کنند. کودکان و بزرگسالانی که مواد غذایی پرچرب مصرف می‌کنند، دچار اضافه وزن می‌شوند. مصرف زیاد چربی‌های اشباع شده سبب افزایش کلسترول شده که در نتیجه آن احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی نیز بیشتر می‌شود. متأسفانه دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. انتخاب جایگزین‌های غذایی کم‌چرب این خطر را در دیابتی‌ها مدیریت می‌کند.

به‌طور مشخص دیابتی‌ها باید از شیر، ماست و سایر لبنیات که دارای چربی‌های اشباع شده و ترانس بالایی هستند اجتناب کنند. برخلاف چربی‌های اشباع شده و ترانس، مصرف به‌اندازه چربی‌های غیراشباع می‌تواند مفید باشد. از سویی برخی محصولات لبنی فراوری شده و حاوی شکر افزوده هستند. استفاده از این نوع محصولات نیز توصیه نمی‌شود و دیابتی‌ها باید از مصرف این مواد اجتناب کنند.

مهدیه زکی‌خان؛ متخصص پزشکی مولکولی

تسنیم