

روزه دیابتی‌ها



یک کارشناس تغذیه به بیماران دیابتی که پزشک آنها روزه گرفتن را برایشان مجاز دانسته توصیه کرد، به هیچ عنوان وعده سحری را حذف نکنند و از همه گروه‌های غذایی هم در این وعده مصرف کنند.

ایسنا/کرمانشاه یک کارشناس تغذیه به بیماران دیابتی که پزشک آنها روزه گرفتن را برایشان مجاز دانسته توصیه کرد، به هیچ عنوان وعده سحری را حذف نکنند و از همه گروه‌های غذایی هم در این وعده مصرف کنند. فرشاد رشیدی در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، با اشاره به مهمترین نکات تغذیه‌ای که بیماران دیابتی باید در ماه رمضان رعایت کنند، گفت: مهمترین نکته این است که این بیماران برای گرفتن روزه حتما با پزشک خود مشورت کنند و خودسرانه روزه نگیرند، زیرا شرایط بیماران دیابتی بسته به میزان پیشرفت بیماری آنها متفاوت است و طبیعتا نمی‌توان به افرادی که کنترل قند خون آنها صرفا با رژیم غذایی صورت می‌گیرد، با کسانی که دارو می‌خورند و یا انسولین تزریق می‌کنند، توصیه‌های مشابهی داشت. وی اظهار کرد: چنانچه پزشک روزه گرفتن را برای بیمار دیابتی مجاز دانست، لازم است نکات تغذیه‌ای را رعایت کند تا قند خون او در طی روز با شیب کمتری افت کند و فرد ساعات کمتری از روز را دچار افت قند خون باشد. این کارشناس تغذیه با بیان اینکه دیابتی‌ها باید وعده سحر را بر وعده شام و افطار ترجیح دهند و به هیچ عنوان این وعده را حذف نکنند، یادآور شد: در وعده سحر باید همه گروه‌های غذایی از جمله غلات، گوشت و میوه و سبزیجات گنجانده شود. رشیدی استفاده از نان‌های سبوس‌دار، برنج کته (به جای برنج صاف شده) و لبنیات کم‌چرب و کم‌نمک را برای دیابتی‌ها ضروری دانست و خاطرنشان کرد: این افراد باید حداقل دو عدد میوه معادل ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم را در وعده سحری استفاده کنند و ترجیحا میوه‌هایی که کمتر شیرین هستند را در برنامه غذایی خود بگنجانند. به علاوه مصرف حدود دو واحد سبزیجات که حتی می‌تواند خیار و گوجه باشد نیز به دیابتی‌ها توصیه می‌شود. وی گفت: مصرف گوشت سفید مانند مرغ و ماهی هم نسبت به گوشت قرمز برای بیماران دیابتی بهتر است. این کارشناس تغذیه درباره مصرف خرما برای بیماران دیابتی نیز عنوان کرد: خرما یک میوه است که تحمل بدن در برابر کم‌آبی را افزایش می‌دهد و از همین رو بیشتر در مناطق گرمسیر پرورش می‌یابد و مصرف می‌شود، از همین رو مصرف آن برای بیماران دیابتی مفید است، اما توصیه می‌شود از خرمای زرد و خشک (زاهدی) استفاده کنند. رشیدی با بیان اینکه بیماران دیابتی باید وعده افطاری را سبک مصرف کنند، لقمه نان و پنیر و یا نان و گوجه و خیار را برای این افراد مناسب دانست و اظهار کرد: فاصله بین افطار و شام باید در بیماران دیابتی بیشتر از افراد عادی و بین دو تا سه ساعت باشد تا قند خون آنها ناگهان بالا نرود و بتوانند غذای بیشتری بخورند. وی تاکید کرد: غذای وعده شام نیز باید حاوی همه گروه‌های غذایی خصوصا غلات، پروتئین و سبزیجات باشد. این کارشناس تغذیه گفت: دیابتی‌ها می‌توانند با فاصله چند ساعت بعد از شام، مقداری مغز مانند پسته و بادام البته به میزان نرمال استفاده کنند تا انرژی آنها حفظ شود. رشیدی با بیان اینکه مجموع غذای دیابتی‌ها باید کم‌چرب و کم‌نمک باشد و از روغن‌های مایع و مناسب پخت و پز و سرخ کردن در غذای آن هم به میزان کم استفاده شود، یادآور شد: به علاوه بیماران دیابتی باید بین وعده افطار تا سحر در مجموع هشت لیوان آب مصرف کنند. وی مصرف فندهای ساده و شیرینی مانند زولبیا و بامیه را نیز برای بیماران دیابتی نامناسب دانست.