



توصیه‌های شب یلدا برای مبتلایان به دیابت

یک کارشناس تغذیه با بیان اینکه بیماران دیابتی در مصرف آجیل بی‌نمک شب یلدا منعی ندارند، توصیه کرد: این بیماران در مصرف میوه‌جات و شیرینی‌جات مخصوص شب یلدا نهایت دقت را بکار ببرند.

همشهری آنلاین: یک کارشناس تغذیه با بیان اینکه بیماران دیابتی در مصرف آجیل بی‌نمک شب یلدا منعی ندارند، توصیه کرد: این بیماران در مصرف میوه‌جات و شیرینی‌جات مخصوص شب یلدا نهایت دقت را بکار ببرند.

دکتر محمد علیزاده در گفت و گو با ایسنا، با بیان مطلب فوق افزود: ممکن است مصرف خارج از محاسبه‌ی غذاها و تنقلات مخصوص شب یلدا و نیز مصرف بی‌رویه‌ی میوه‌جات به ویژه موز، هندوانه و انگور با احتمال زیاد بیماران دیابتی را روانه‌ی بیمارستان کند. بهتر است این بیماران از میوه‌هایی مثل گریپ‌فروت، سیب، برگه‌ی زردآلو، آلو خشک به جای هندوانه و انگور استفاده کنند.

وی گفت: هندوانه از جمله میوه‌هایی است که قند موجود در آن به سرعت منجر به افزایش قند خون شده و بیماران دیابتی باید به میزان خیلی کم هندوانه مصرف کنند. در صورت مصرف آن نیز به یاد داشته باشند که 400 گرم هندوانه حاوی 15 گرم قند یا یک واحد قند است و با مصرف این مقدار یک واحد از غذاهای قنددار خود را مصرف کرده‌اند.

بیماران دیابتی به ازای مصرف اضافی هر 10 گرم قند، یک واحد انسولین تزریق کنند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در ادامه توصیه کرد: بیماران باید با مشاوره پزشک معالیشان در صورت مصرف اضافی به ازای مصرف هر 10 گرم قند به سرعت یک واحد انسولین تزریق کنند.

وی در ادامه توصیه کرد: بیماران دیابتی مقداری از قندی را که در وعده شام مجاز به مصرف آن هستند به شیرینی‌جات شب یلدا اختصاص دهند در این صورت کل قند مصرفی روزانه‌ی آنها تغییر نخواهد کرد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه در ادامه گفت: مصرف آجیل حاوی گردوی زیاد تاثیرات فیزیولوژیکی مفیدی برای بیماران دارد.

وی با بیان اینکه در مصرف انار نباید افراط کنیم، گفت: چرا که مجموع گروه‌های غذایی حاوی قند در وعده‌ی شام و بعد از شام افراد دیابتی نباید از 7 واحد بیشتر شود.

میان وعده‌های بیماران دیابتی نباید بیشتر از 1 تا 2 واحد قندی باشد

علیزاده با بیان اینکه بیماران دیابتی باید بدانند کدام یک از گروه‌های غذایی حاوی قند و عاری از قند را استفاده کنند، گفت: از بین گروه‌های غذایی، شیر، میوه، غلات و قندها تقریباً حاوی 15 گرم قند هستند.

وی در ادامه افزود: بقیه گروه‌های غذایی یعنی سبزیجات (شامل سبزی، خیار، گوجه)، گوشت‌ها (شامل انواع گوشت‌ها، تخم مرغ و پنیر) و چربی‌ها (شامل انواع روغن‌ها و نیز پسته، بادام‌ها، گردو، فندق، انواع تخمه‌ها، زیتون و شیر نارگیل) تقریباً عاری از قند هستند.

این کارشناس تغذیه درباره رژیم غذایی دیابتی‌ها خاطرنشان کرد: تعداد وعده‌های غذایی روزانه آنها باید به 6 واحد افزایش یابد. مردان در وعده‌های اصلی از 4 تا 5 واحد و زنان از 3 تا 4 واحد از گروه‌های غذایی حاوی قند استفاده نکنند. میزان مصرف گروه‌های غذایی حاوی قند در میان وعده‌ها در هر دو جنس، زن و مرد از 1 تا 2 واحد نباید بیشتر باشد.