



دیابتی‌ها در خوردن میوه‌های بهار و تابستانی افراط نکنند

رئیس انجمن دیابت گفت: دیابتی‌ها باید در مصرف میوه‌های بهار و تابستانی اعتدال را رعایت کنند.

رئیس انجمن دیابت:

دیابتی‌ها در خوردن میوه‌های بهار و تابستانی افراط نکنند

رئیس انجمن دیابت گفت: دیابتی‌ها باید در مصرف میوه‌های بهار و تابستانی اعتدال را رعایت کنند.

دکتر اسدالله رجب در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: مصرف میوه‌ها در فصل بهار و تابستان افزایش می‌یابد. لازم است دیابتی‌ها به دفعات قند خون خود را کنترل کنند بویژه مبتلایان به دیابت که انسولین تزریق می‌کنند باید در ابتدای هر فصل به پزشک خود مراجعه کنند تا شیوه درمان آنان به تناسب روش زندگی‌شان تنظیم شود.

وی تصریح کرد: 10 حبه انگور معادل یک واحد قند و به عبارت دیگر یک سیب 120 گرمی است بنابراین دیابتی‌ها باید به میزان قند میوه‌ها توجه داشته باشند و در مصرف میوه‌ها افراط و تفریط نکنند.

رئیس انجمن دیابت تأکید کرد: لازم است دیابتی‌ها به منظور کنترل صحیح قند خون خود در کلاس‌های آموزشی ویژه این بیماران شرکت کنند. به ویژه کنترل قند خون کودکان دیابتی بسیار مهم است چرا که باید به گونه‌ای این کار انجام شود که بیماران تا پایان عمر خود زندگی خوبی داشته باشند.

رجب درباره افزایش مصرف آب‌میوه در فصل‌های گرم و تأثیر آن بر بالا رفتن قند خون دیابتی‌ها گفت: آب‌میوه‌های صنعتی به هیچ‌وجه به این بیماران توصیه نمی‌شود علاوه بر آن بهتر است به جای آب‌میوه‌های خانگی، میوه مصرف کنند چرا که آب میوه، قند خون را سریعتر افزایش می‌دهد.

وی با بیان اینکه شنا مانند بسیاری از ورزش‌ها برای مبتلایان به دیابت مفید است، اظهار کرد: لازم است دیابتی‌ها پیش از شنا قند خون خود را اندازه‌گیری کنند. در این جهت قند آنان نباید کمتر از 120 باشد. اگر قند آنان کمتر از این میزان بود، آنان باید پیش از شنا یک واحد غذای دیرجذب مانند نصف کفگیر برنج یا 40 گرم نان بخورند.

رجب در پایان گفت: اگر قند فرد دیابتی پیش از شنا کمتر از 90 باشد، لازم است او مواد غذایی زود جذب مانند شکلات یا میوه مصرف کند. از سوی دیگر بهترین زمان فعالیت دیابتی‌ها زمانی است که قند آنان بین 150 تا 180 است و مبتلایان به دیابت که قندشان بیش از 180 است، اجازه فعالیت جسمی ندارند.