



برای دوری از دیابت مواظب وزن خود باشید

فردا روز جهانی بیماری‌ای است که افراد تا به آن مبتلا نشوند، متوجه حضورش در زندگی‌شان نمی‌شوند.

فردا روز جهانی بیماری‌ای است که افراد تا به آن مبتلا نشوند، متوجه حضورش در زندگی‌شان نمی‌شوند. برای بسیاری از کسانی که مبتلا به دیابت می‌شوند، قند خون، رقمی است که بالا و پایین می‌رود و تا عارضه‌ای چشم‌ها، کلیه و سایر اعضای را برهم نریزد، باور نمی‌کنند که بایستی این بیماری را جدی بگیرند. دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره نکاتی که باید افراد دیابتی و سالم به آن توجه داشته باشند، به همشهری گفت:

دیابت شایع‌ترین بیماری متابولیک در سرتاسر دنیاست و مشخصه اصلی آن افزایش پایدار و بالای قند خون است. از یک منظر دیابت به دو نوع یک و دو تقسیم می‌شود. دکتر تیرنگ نیستانی در مورد اینکه چه کسانی ریسک بیشتری برای ابتلا به دیابت دارند گفت: سندروم متابولیک (مجموع نشانه‌هایی که به وضعیت خاص از سوخت‌وساز بدن اشاره دارد) جزو عوامل مستعدکننده ابتلا به دیابت است. این سندروم با پنج صفت زیاد بودن محیط دور شکم، بالا بودن تریگلیسیرید خون، پایین بودن چربی خوب خون (HDL)، افزایش مرزی فشار و قند خون شناخته می‌شود.

اگر کسی از این میان سه مورد را دارا باشد، مهر تشخیص سندروم متابولیک به او می‌زنیم. شیوع این سندروم در ایران بالاست و در حدود 30 تا 55 درصد در گروه‌های مختلف جمعیتی گزارش شده است. براساس مطالعه انستیتو تحقیقات تغذیه کشور که روی زنان 30 تا 50 سال معلم در تهران انجام شده مشخص شد که 38 درصد آنها سندروم متابولیک داشتند. اگر چه داشتن سه اختلال باعث ایجاد این سندروم می‌شود اما تحقیقات زیادی نیز نشان داده‌اند که داشتن شکم بزرگ یا همان دور کمر بالا نشان‌دهنده چربی بالا و انباشت احتمالی چربی در احشا (دور کبد، قلب، پانکراس، لوزالمعده) است.

این نشانه، سنگ بنای ابتلا به بیماری‌ها از جمله دیابت، پرفشاری خون، بیماری قلبی و... است. دکتر تیرنگ نیستانی در مورد رژیم غذایی برای جلوگیری از ابتلا به دیابت گفت: ما در رژیم تغذیه هیچ فرمول جادویی نداریم؛ در واقع هیچ غذای سلامتی‌بخش نداریم. پخش همه مواد مغذی در گروه‌های غذایی متفاوت است. طبیعت به بشر پیام می‌دهد که تنوع غذایی داشته باشد و از گروه‌های مختلف غذایی مصرف کند. علاوه بر تنوع، تعادل نیز مهم است. وی در مورد فعالیت بدنی دیابتی‌ها و افراد سالم گفت:

آفرینش سیستم‌های مختلف بدن فلسفه و حکمت خود را دارد، همانطور که فلسفه روده جذب و هضم غذاست و فلسفه ماهیچه‌ها و استخوان‌ها تحرک است. بشر اولیه فعال مایشاء بوده است. بنابراین برای نشستن مداوم و بازی کامپیوتری خلق نشده است. وی در مورد دغدغه‌هایی که در مورد بچه‌های با دیابت نوع یک وجود دارد گفت: برای این بچه‌ها همیشه باید مراقب بود تا قندشان بالا یا پایین نیاید و رشد طبیعی داشته باشند. دوز انسولین برای این افراد بسیار اهمیت دارد.

نکته مهم در این زمینه آن است که دوز دریافت انسولین آنها بایستی مطابق با دریافت غذایی باشد که مصرف می‌کنند. بنابراین، این کودکان بایستی زیر نظر متخصص غدد و تغذیه باشند. وی در مورد غذاها و خوراکی‌های رژیمی که تبلیغ زیادی در مورد آن می‌شود گفت: برخی مواد غذایی مانند آب‌نبات و مربا پایه قند دارند. برای درست کردن این خوراکی‌ها از شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا گیاهی استفاده می‌کنند. مشکل این شیرین‌کننده‌ها این است که شیرینی بالایی دارند و ذائقه افراد را تغییر می‌دهند.

برخی از مواد غذایی مثل شیرینی و نان قندی جزئی از آنهاست و وقتی می‌گویند رژیمی است به معنای این است که کمی سبوس دارد و قند ندارد ولی آرد و روغن که در نهایت تبدیل به قند خواهد شد را دارد. دیابتی‌ها باید توجه داشته باشند که این مواد غذایی فقط کمی مزیت نسبی نسبت به مواد غذایی عادی دارند.

وی در مورد تحقیقات انستیتو تحقیقات تغذیه کشور در مورد دیابت گفت: در مطالعات انستیتو تحقیقات تغذیه کشور که از سال 86 در مورد دیابت انجام شده، مشخص شده که شیوع کمبود ویتامین D در ایرانی‌ها و بالطبع در دیابتی‌ها بالاست. اگر وضعیت ویتامین D در بیماران زیر نظر پزشک بهبود پیدا کند تا حدود زیادی به کنترل قند خون کمک می‌کند و به پزشک این امکان را می‌دهد که داروهای قند خون را کمتر کنند، اما نکته اساسی این است که نه ویتامین D و نه ویتامین‌های دیگر که در تحقیقات دیگر تأثیرات‌شان سنجیده شده است، به هیچ وجه جایگزین درمان، کنترل درمان یا رژیم غذایی مناسب نمی‌شوند.