



چه شیرینی هایی برای افراد مبتلا به دیابت مجاز است؟

دکتر کامران نیکو سخن گفت: «در ایام نوروز افراد حتما باید پایش روزانه قند را داشته باشند و در هر زمان و مکانی که مشکلی پیش آمد، انجمن دیابت ایران جوابگوی سوالات بیماران خواهد بود.»

سلامت نیوز: دکتر کامران نیکو سخن گفت: «در ایام نوروز افراد حتما باید پایش روزانه قند را داشته باشند و در هر زمان و مکانی که مشکلی پیش آمد، انجمن دیابت ایران جوابگوی سوالات بیماران خواهد بود.»

دکتر کامران نیکو سخن در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز در رابطه با تغذیه افراد دیابتی در ایام نوروز گفت: «در ایام نوروز تغییراتی در شیوه زندگی دیابتی ها ایجاد می شود که ممکن است این تغییرات باعث ایجاد تغییر در میزان قند خون آنها شود. تغییراتی از جمله ایجاد تغییر در تغذیه و میزان تحرک و فعالیت که در این ایام تعطیل که ممکن است ایجاد شود در صورتی که این تغییرات در روزهای غیر تعطیل ممکن است وجود نداشته باشد و یا بالعکس.»

وی در رابطه با مصرف شیرینی درعید گفت: «در ایام نوروز افراد وقتی برای دید و بازدید به جایی می روند، شیرینی و آجیل مصرف می کنند که معمولا این قبیل مواد غذایی در برنامه روزانه غذایی آنها جای ندارد، شیرینی جات به این دلیل که قندهای زود جذب دارند به سرعت قند را بالا می برند، مخصوصا شیرینی های خشک که چربی کمتری دارند با سرعت بیشتری قند را بالا می برند اگر شیرینی به صورت کیک و خامه دار باشد به دلیل وجود چربی زمان بیشتری طول می کشد تا قند بالا برود.»

دکتر کامران نیکو سخن تاکید کرد: «گاهی افراد دیابتی تصور می کنند که شیرینی های خشک که حجم کوچکتری دارند خیلی روی قند آنها تاثیر نمی گذارد اما این تصور اشتباه است و می توانند قند آنها را به شدت افزایش دهد، که در این زمینه افراد باید بسیار دقت کنند.»

وی در ادامه گفت: «افرادی که انسولین استفاده می کنند و به آنها در این زمینه آموزش دیده باشند منع کامل برای مصرف شیرینی وجود ندارد این افراد می توانند یک واحد غذایی را حذف کنند و مقدار کمی از شیرینی جات را استفاده کنند و در صورت لزوم می توانند دوز انسولین خود را افزایش دهند.»

مدیرعامل انجمن دیابت ایران خاطر نشان کرد: «تغییر دوز انسولین فقط در کسانی که آموزش لازم را دیده اند امکان پذیر است که میزان قند خود را به صورت روزانه چک می کنند و هم چنین با روش های افزایش میزان دوز انسولین آشنا هستند، در کسانی که با افزایش دوز انسولین آشنا نیستند، افزایش شدیدی در میزان قند خون آنها ایجاد می شود.»

دکتر نیکو سخن در رابطه با خوردن آجیل گفت: «مغزهای روغنی مثل گردو و بادام، پسته چربی های مفیدی هستند اما باید توجه داشت که این مغزها انرژی زیادی به بدن می رسانند بنابراین مصرف این مغزها حد مجازی دارد، اگر مصرف آجیل از حدی بیشتر بشود بعد از تعطیلات با افزایش وزن و قند خون افراد می شود.»

وی افزود: «توصیه ما به افراد دیابتی این است که به اندازه یک مشت مغز در روز بیشتر مجاز نیستند که بخورند، برای مثال گردو به اندازه دو تا سه بادام به اندازه ده تا دوازده تا.»

مدیرعامل انجمن دیابت ایران خاطر نشان کرد: «افرادی دیابتی علاوه بر قند خون با مساله افزایش فشار خون نیز مواجه هستند بنابراین استفاده از این مغزها که اغلب به صورت پخته و با نمک است ممکن است باعث افزایش فشار خون شود.»

دکتر سخن دوست توصیه کلی خود را در ایام نوروز به این صورت بیان کرد: «در دید و بازدیدها بیشتر از میوه ها استفاده کنند، البته با در نظر گرفتن این موضوع که میوه ها هم واحد نشاسته دارند که آنهم می تواند باعث افزایش قند خون شود بنابراین در مصرف میوه هم باید دقت لازم را کنند.»

وی در ادامه گفت: «افرادی که شمارش کربوهیدرات ها را می دانند میدانند که در روز چند واحد از سبزیجات را می توانند استفاده کنند و در این بین واحدهای میوه را هم منظور می کنند، اصولا میوه ها به اندازه یک مشت بسته یک واحد نشاسته به حساب می آیند مثلا یک سیب متوسط یک واحد و موز که در دو مشت بسته جای میگیرد به اندازه دو واحد نشاسته محسوب می شود، افرادی که این شمارش را می دانند می توانند یک واحد نشاسته را کم کنند و میوه را جایگزین آن کنند.»

وی تاکید کرد: «میوه باید با واحدهای شمارش اندازه گرفته شود در غیر اینصورت می تواند باعث افزایش قند خون

شود.«

دکتر کامران نیکو سخن در پاسخ به این سوال که آیا بیسکویت ها و شیرینی های مخصوص افراد دیابتی می تواند در کنترل قند خون نقشی داشته باشند گفت:« بعضی از شیرینی جات با قندهای مصنوعی تهیه می شوند، این قندها انواع و اقسام مختلفی دارند و بعضی از آنها در پخت و پز استفاده می شود قاعدتا باعث افزایش قند خون نمی شوند، ولی باید به این مساله توجه کرد که با این حال اگر به این شیرینی ها قند مصنوعی هم اضافه شود، نشاسته ای که آرد دارد هم میتواند عامل افزایش قند خون باشد، برای مثال سه یا چهارتا بیسکویت ساقه طلایی که هیچ قندی هم به آن اضافه نشده است یک واحد نشاسته دارد (برابر یک کف دست نان سنگک).«

وی تاکید کرد:« مساله دیگری هم که وجود دارد این است که در پخت این شیرینی ها مقداری چربی استفاده می شود که این امر باعث افزایش چربی خون و در نهایت افزایش وزن میشود، افراد دیابتی همانطور که باید قند خون را کنترل کنند باید چربی خون را هم چک کنند.«

دکتر کامران نیکو سخن توصیه های به افراد دیابتی در ایام عید کرد:« افراد باید در این ایام اعتدال را رعایت کنند تا وضعیت بهتری داشته باشند. عدم رعایت مسائل تغذیه ای در ایام نوروز می تواند باعث بروز مشکلاتی برای خود افراد دیابتی و خانواده شان شود. افراد می توانند از آموزش ها و کتاب هایی که در این زمینه وجود دارد استفاده کنند که می تواند برای آنها بسیار مفید باشد.«

وی خاطر نشان کرد:« در بضعی افراد فعالیت بدنی در ایام نوروز کاهش می یابد که می تواند باعث افزایش قند خون شود. اما در عین حال در بعضی افراد فعالیت بدنی افزایش می یابد که گاهی با افت قند خون مواجه می شوند، در نهایت برای اینکه بسیاری از این مشکلات پیش نیاید، مهم ترین توصیه ای که می توان کرد این است که، چه در افرادی که قرص می خورند و چه در افرادی که انسولین استفاده میکنند حتی افرادی دیابتی که بدون دارو هم قند خود را کنترل می کنند باید کنترل و پایش روزانه قند خون به دفعات داشته باشند که این کار را بوسیله دستگاه های کنترل قند خون و یا استفاده از نوارهای خاص که به بضعی افراد توصیه می شود، باید انجام شود.«

در ادامه مدیرعامل انجمن دیابت ایران اظهار کرد:« افراد باید روزانه قند را چک کنند تا دچار مشکل نشوند، با کنترل روزانه فرد زنگ خطر را احساس می کند و مراقبت بیشتری می کنند و از آنجایی که شایع ترین علامت قند خون بالا بی علامتی است، گاهی بالا رفتن قند خون ممکن است علامتی نداشته باشد و فرد متوجه افزایش قند خون نشود زیرا قند آرام آرام بالا می رود.«

وی در پایان تاکید کرد:« در این ایام حتما باید پایش روزانه قند را داشته باشند و در هر زمان و مکانی که مشکلی پیش آمد، انجمن دیابت ایران جوابگوی سوالات بیماران خواهد بود.«