

توصیه‌های عیدانه انجمن دیابت به دیابتی‌ها

رئیس انجمن دیابت ایران در آستانه فرا رسیدن فصل بهار و ایام نوروز به بیماران دیابتی توصیه کرد که به صورت روزانه قند خون‌شان را کنترل کنند.



رئیس انجمن دیابت ایران در آستانه فرا رسیدن فصل بهار و ایام نوروز به بیماران دیابتی توصیه کرد که به صورت روزانه قند خون‌شان را کنترل کنند.

دکتر اسدالله رجب در گفت‌وگو با (ایسنا)، در آستانه فرا رسیدن فصل بهار و ایام نوروز در توصیه به بیماران دیابتی، گفت: با توجه به تغییر فصل و همچنین تعطیلات عید و سفرهای نوروزی، ممکن است نوع تغذیه افراد و از جمله بیماران دیابتی تغییر کند.

وی خطاب به دیابتی‌هایی که هیچ گونه آموزشی درباره بیماری خود و چگونگی کنترل قند خون‌شان دریافت نکرده‌اند، گفت: دیابتی‌هایی که قند خون ناشتای آنها بالای 130 و همچنین افرادی که قند خون‌شان دو ساعت پس از صرف غذا به صورت مداوم بالای 180 است، نباید از مواد غذایی که با قندهای ساده تهیه می‌شوند، استفاده کنند. این مواد قندی برای این دسته از افراد ممنوع است.

رئیس انجمن دیابت ایران افزود: طبیعتاً آن دسته از بیماران دیابتی که قند خون‌شان در حد طبیعی کنترل می‌شود، می‌توانند به صورت محدود همانند سایر افراد از شیرینی‌ها و مواد غذایی مرسوم ایام عید استفاده کنند. در مجموع استفاده از این مواد به شرط آنکه کمتر از 50 درصد کالری روزانه بوده و همراه با غذاهای دیگر مصرف شود، اشکالی ندارد.

رجب گفت: مجدداً تاکید می‌کنم آن دسته از بیماران دیابتی که قند خون آنها مرتب بالای 180 است و یا از وضعیت قند خون‌شان در طی روز خبر ندارند، نباید مواد غذایی مرسوم نوروز را استفاده کنند. دیابتی‌ها باید به صورت روزانه قند خون‌شان را کنترل کنند.