

## دیابتی‌ها کمتر کربوهیدرات بخورند

متخصصان علوم پزشکی دانشگاه «لینکوپینگ» تاکید کردند که انتخاب رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات کمتر به کاهش التهاب در بدن مبتلایان به دیابت کمک می‌کند.



متخصصان علوم پزشکی دانشگاه «لینکوپینگ» تاکید کردند که انتخاب رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات کمتر به کاهش التهاب در بدن مبتلایان به دیابت کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در بدن مبتلایان به دیابت نوع 2 به طور کلی سطح بیشتری از التهاب دیده می‌شود که همین امر خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را در آنان افزایش می‌دهد. پزشکان با مفید دانستن رژیم غذایی حاوی کربوهیدرات کمتر و نه لزوماً رژیم غذایی کم‌چرب، شرکت‌کنندگان در این مطالعه را به دو گروه تقسیم کرده و تاثیر رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌کربوهیدرات را در آنان بررسی کردند.

آنها پس از اتمام دوره دو ساله این بررسی مشاهده کردند که میزان کاهش وزن در هر دو گروه شرکت‌کننده مساوی بوده اما سطح گلوکز خون در مصرف‌کنندگان رژیم غذایی با کربوهیدرات پایین به طور قابل توجهی کاهش یافته و پس از گذشت شش ماه سطح التهاب بدن آنان نسبت به گروه دیگر کاهش بیشتری داشته است. پیش از این تصور می‌شد که رژیم غذایی با میزان کربوهیدرات پایین برای مبتلایان به دیابت سودمند نیست. هرچند به تازگی انجمن دیابت آمریکا اعلام کرده است که رژیم غذایی با کربوهیدرات پایین انتخاب مناسب و مفیدی برای بیماران دیابتی است.

دکتر «نیل بارنارد» از دانشکده پزشکی دانشگاه جورج واشنگتن نیز گفت: توافق کلی این است که بیماران دیابتی باید یک رژیم غذایی متعادل حاوی غلات، پروتئین، میوه و سبزیجات را دنبال کنند. بنابراین چه طرفدار رژیم غذایی کم‌چرب و چه کم‌کربوهیدرات هستید نکته مهم این است که در مصرف هر دو، حد تعادل را نگه دارید و نکته مهمتر اینکه میانه‌روی و کنترل رژیم غذایی به ویژه برای بیماران دیابتی ضروری است.