

۵ سال افزایش طول عمر با رژیم دیابتی ها

متخصصان تغذیه با تاکید بر رعایت اصول تغذیه ای افراد دیابتی و سالم می گویند: اگر افراد سالم هم رژیم دیابتی ها را رعایت کنند، طول عمرشان به میزان پنج سال افزایش پیدا می کند.



متخصصان تغذیه با تاکید بر رعایت اصول تغذیه ای افراد دیابتی و سالم می گویند: اگر افراد سالم هم رژیم دیابتی ها را رعایت کنند، طول عمرشان به میزان پنج سال افزایش پیدا می کند.

به گزارش خبرنگار مهر، کوروش جعفریان -متخصص تغذیه و عضو مرکز جامع ترمیم زخم جهاددانشگاهی واحد علوم پزشکی تهران، گفت: هر گاه نام دیابت و تغذیه به زبان آورده می شود کمتر کسی است که دچار احساس ترس و استرس نشود زیرا از گذشته، دیابت با پرهیزهای غذایی بسیار سخت به ویژه در ایام نوروز همراه بوده است.

وی افزود: شاید به جرات بتوان گفت که اصول تغذیه ای یک فرد دیابتی با سایر افراد سالم چندان تفاوتی ندارد به طوری که اگر یک فرد سالم، رژیم یک فرد دیابتی را رعایت کند طول عمر خود را حتی تا ۵ سال افزایش داده است. در واقع مشکل این است که تغذیه ناسالم در میان اکثر افراد جامعه رواج پیدا کرده است اما عواقب آن در درازمدت نمایان می شود در حالی که آثار و نتایج تغذیه نامناسب در یک فرد دیابتی با توجه به شرایط پاتوفیزیولوژیکی ویژه ای که دارد، در کوتاه مدت و به صورت افزایش قند خون و سایر مشکلات نمایان می شود.

جعفریان با اشاره به اینکه تبعیت کردن از یک رژیم غذایی مناسب و طراحی شده توسط متخصص تغذیه برای فرد، ضامن کنترل بدون دغدغه قند خون است، اظهار کرد: متخصصین تغذیه با رعایت کردن چند اصل ساده مانند زمان خوردن وعده ها و میان وعده ها، مقدار کربوهیدرات و سایر مواد مغذی در هر وعده و نوع غذای مصرفی از نظر شاخص گلیسمیک به همراه برنامه ورزشی و فعالیت بدنی می توانند برای افراد مختلف با توجه به نوع دیابت برنامه ریزی غذایی کنند. البته فرایند درمان یک فرد دیابتی نیاز به یک کار تیمی دارد.

وی بیان کرد: نقش متخصصین تغذیه و متابولیسم انکار ناپذیر است و با همکاری این متخصصین میتوان رژیم غذایی را به موازات رژیم دارویی تدوین کرد البته اگرچه ایام نوروز برای بسیاری از افراد به منزله مهمانی و پرخوری است ولی باید افراد دیابتی بیشتر مراقب باشند که الگوی غذایی طراحی شده برای آنها توسط متخصصین تغذیه را فراموش نکنند برای مثال مصرف شیرینی جات و نوشیدنی های حاوی قندهای ساده می تواند کنترل قند خون این افراد را دچار مشکل کند که متأسفانه در این ایام تعداد زیادی از این افراد مجبور به مراجعه اورژانسی به مراکز درمانی می شوند در صورتی که با رعایت بسیار ساده رژیم غذایی می توانند این ایام را به کام خود و دیگران تلخ نکنند.

وی ادامه داد: مصرف معقول از غذاهای متنوع این ایام به ویژه مواد غذایی حاوی کربوهیدرات می تواند نقش بسیار زیادی در کنترل شاخص های گلیسمیک این بیماران داشته باشد. همچنین انجام فعالیت بدنی و ورزش در طول روزهای بهاری نیز به کنترل قند خون کمک می کند البته بیماران نباید فراموش کنند که مراقبت های درمانی خود را تغییر دهند و حتماً مراقب دریافت داروها و تزریق به موقع انسولین خود باشند ضمناً استفاده از گلوکومتر برای اطلاع داشتن از میزان قند خون توصیه می شود

جعفریان با تاکید بر مصرف آب کافی و همراه داشتن مواد غذایی مناسب و داروها در هنگام سفر برای بیماران دیابتی خاطرنشان کرد: امیدواریم بیماران دیابتی از ایام نوروز به عنوان یک فرصت برای تمرین رژیم غذایی سالم و صحیح استفاده کنند.