

## توصیه‌هایی برای تغذیه بیماران دیابتی در نوروژ

متاسفانه در ایام نوروژ تعداد زیادی از مبتلایان به دیابت به علت عدم رعایت نکات تغذیه‌ای، مجبور به مراجعه اورژانسی به مراکز درمانی می‌شوند در صورتی که با رعایت رژیم غذایی بسیار ساده، می‌توانند این ایام را به کام خود و دیگران تلخ نکنند.



متاسفانه در ایام نوروژ تعداد زیادی از مبتلایان به دیابت به علت عدم رعایت نکات تغذیه‌ای، مجبور به مراجعه اورژانسی به مراکز درمانی می‌شوند در صورتی که با رعایت رژیم غذایی بسیار ساده، می‌توانند این ایام را به کام خود و دیگران تلخ نکنند.

به گزارش ایسنا، دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه و عضو مرکز جامع ترمیم زخم جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران در این باره گفت: هرگاه نام دیابت و تغذیه به زبان آورده می‌شود کمتر کسی است که دچار احساس ترس و استرس نشود زیرا از گذشته، دیابت با پرهیزهای غذایی بسیار سخت به ویژه در ایام نوروژ همراه بوده است.

وی افزود: شاید به جرأت بتوان گفت که اصول تغذیه‌ای 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 پنج 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 خواهد شد در حالی که آثار و نتایج تغذیه نامناسب در یک فرد دیابتی با توجه به شرایط پاتوفیزیولوژیکی ویژه‌ای که دارد، در کوتاه‌مدت و به صورت افزایش قند خون و سایر مشکلات نمایان می‌شود.

دکتر 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 وعده‌ها و میان وعده‌ها، مقدار کربوهیدرات و سایر مواد مغذی در هر وعده و نوع غذای مصرفی از نظر شاخص گلیسمیک به همراه برنامه ورزشی و فعالیت بدنی می‌توانند برای افراد مختلف با توجه به نوع دیابت برنامه‌ریزی غذایی کنند البته نباید فراموش کرد که فرایند درمان یک فرد دیابتی نیاز به یک کار تیمی دارد.

وی تصریح کرد: نقش متخصصین تغذیه و متابولیسم انکارناپذیر است و با همکاری این متخصصین می‌توان رژیم غذایی را به موازات رژیم دارویی تدوین کرد البته اگرچه ایام نوروژ 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 شیرینی‌جات و نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده می‌تواند کنترل قند خون این افراد را دچار مشکل کند که متاسفانه در این ایام تعداد زیادی از این افراد مجبور به مراجعه اورژانسی به مراکز درمانی می‌شوند در صورتی که با رعایت بسیار ساده رژیم غذایی می‌توانند 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 می‌تواند نقش بسیار زیادی در کنترل شاخص‌های گلیسمیک این بیماران داشته باشد. همچنین انجام فعالیت بدنی و ورزش در طول روزهای بهاری نیز به کنترل قند خون کمک می‌کند. البته بیماران نباید فراموش کنند که مراقبت‌های 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 می‌شود.

این متخصص تغذیه 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 نوروژ به عنوان یک فرصت برای تمرین رژیم غذایی سالم و صحیح و نه یک تهدید استفاده کنند.