

10 اشتباه رایج درباره رژیم دیابتی

غذاهایی که برای مبتلایان به دیابت مناسبند برای دیگر اعضای خانواده نیز انتخاب های خوب و سالمی شمرده می شوند و معمولا نیازی به آماده کردن غذای خاصی برای دیابتی ها نیست.



غذاهایی که برای مبتلایان به دیابت مناسبند برای دیگر اعضای خانواده نیز انتخاب های خوب و سالمی شمرده می شوند و معمولا نیازی به آماده کردن غذای خاصی برای دیابتی ها نیست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، دیابت یکی از بیماری های مزمن شایع به ویژه در عصر حاضر است. کنترل دیابت نیازمند تغییرات اصولی در شیوه زندگی از جمله تغذیه و فعالیت بدنی است. با همه اینها افراد دیابتی می توانند زندگی طبیعی داشته و به راحتی بیماری خود را کنترل کنند. در ادامه به 10 اشتباه رایج درباره این بیماری می پردازیم.

اشتباه اول: قوانین زیاد و سختی باید برای برنامه غذایی دیابتی ها در نظر گرفته شود

اگر دیابت دارید وعده های غذایی تان نیاز به برنامه ریزی خواهند داشت. اما اصول کلی این برنامه ریزی بسیار ساده است. پیروی از رژیم دیابتی به این معناست که انتخاب غذاها به نحوی با فعالیت بدنی و داروهای مصرفی تان هماهنگ شود که قند خونتان تا حد ممکن نزدیک به مقدار طبیعی حفظ شود. ممکن است لازم باشد در نوع غذاها هم تغییراتی ایجاد کنید اما این تغییرات آنقدر نیستند که موجب نگرانی شما شوند.

اشتباه دوم: کربوهیدرات ها برای دیابتی ها ضرر دارند

در حقیقت کربوهیدراتها برای دیابتی ها مفیدند. کربوهیدراتها، اساس یک رژیم دیابتی سالم یا بهتر بگوییم هر نوع برنامه غذایی سالمی را تشکیل می دهند. کربوهیدراتها بیشترین تأثیر را روی قند خون دارند به همین دلیل در صورت ابتلا به دیابت نیاز به کنترل مقدار آنها در برنامه غذایی است. نکته قابل توجه در مورد کربوهیدراتها انتخاب نوع آنهاست مثل استفاده از غلات کامل و سبوس دار، میوه ها و کربوهیدرات های پر فیبر.

اشتباه سوم: برای دیابتی ها پروتئین ها از کربوهیدرات ها مفیدترند

به دلیل این که کربوهیدراتها بسیار سریعتر روی قند خون تأثیر می گذارند احتمالا دیابتی ها تمایل دارند که پروتئین ها را جایگزینشان کنند. اما مصرف پروتئین ها به مقدار زیاد، می تواند منجر به ایجاد مشکلاتی برای دیابتی ها شود. مهمترین اشکال این کار این است که بسیاری از غذاهای غنی از پروتئین مثل گوشت ممکن است از چربی های اشباع نیز انباشته باشند که خوردن مقدار زیاد این چربی ها خطر بیماری های قلبی عروقی را بالا خواهند برد. در رژیم دیابتی پروتئین ها باید 15 تا 20 درصد کل کالری روزانه محاسبه شوند.

اشتباه چهارم: دیابتی ها می توانند داروهای خود را طوری تنظیم کنند که هر غذایی می خواهند بخورند

اگر برای کنترل دیابتتان انسولین می گیرید آموخته اید که چگونه میزان و نوع آن را با مقدار غذای مصرفی تان هماهنگ کنید، اما این کار به این معنی نیست که می توانید هر مقدار که خواستید غذا بخورید و برای حفظ قند خونتان داروی بیشتری مصرف کنید. اگر از انواع دیگر داروهای دیابت استفاده می کنید سعی نکنید که دوز مصرفی تان را با تغییرات مقدار کربوهیدرات غذای تان هماهنگ کنید مگر این که این مهارت را از پزشکتان آموخته باشید.

اشتباه پنجم: اگر دیابت دارید باید غذاهای مورد علاقه تان را فراموش کنید

در صورت ابتلا به دیابت هیچ نیازی به دست کشیدن از غذاهای مورد علاقه تان نیست. با اندکی تغییرات و سالم سازی روش های آماده سازی می توانید غذای مورد علاقه تان را هم بخورید. در این زمینه می توانید با متخصص تغذیه مشورت کنید.

اشتباه ششم: اگر دیابت دارید دسرها برای شما ممنوع هستند

همیشه این طور نیست. در این مورد هم با تغییراتی می توانید دسر را در رژیم غذایی خود داشته باشید. مثلا می توان از شیرین کننده های مصنوعی استفاده کرد.

اشتباه هفتم: شیرین کننده های مصنوعی برای مبتلایان به دیابت خطرناک است

استفاده نامحدود از شیرین کننده های مصنوعی برای دیابتی ها و حتی افراد غیر دیابتی مجاز نیست اما در مقادیر مجاز می توانید از آنها استفاده کنید.

اشتباه هشتم: مبتلایان به دیابت باید از غذاهای ویژه دیابتی ها استفاده کنند

حقیقت این است که چیزی به عنوان غذای دیابتی وجود ندارد. غذاهایی که برای مبتلایان به دیابت مناسبند برای دیگر اعضای خانواده نیز انتخاب های خوب و سالمی شمرده می شوند و معمولا نیازی به آماده کردن غذای خاصی برای دیابتی ها نیست. تفاوت بین رژیم فرد دیابتی با برنامه معمول خانواده در این است که باید روی چیزهایی که می خورید کنترل دقیقتری داشته باشید. به این معنی که مقدار کل کالری مصرفی، مقدار و نوع کربوهیدراتها، چربی ها و پروتئین را در نظر داشته باشید.

اشتباه نهم: خوردن قند زیاد باعث دیابت می شود

بدن ما غذایی را که مصرف می کنیم به واحد های گلوکز که قند مورد نیاز سلولهاست می شکند. هورمون انسولین که توسط پانکراس ترشح می شود به سلول های بدن کمک می کند که از گلوکز به عنوان سوخت استفاده کنند. هرگونه اختلال در این مسیر موجب افزایش غیر طبیعی قندخون و دیابت می شود. بیماری دیابت انواع مختلفی دارد:

دیابت نوع 1: وقتی اتفاق می افتد که پانکراس توانایی ساختن انسولین را نداشته باشد. بدون انسولین قند در خون انباشته می شود. افراد مبتلا به این نوع دیابت باید انسولین دریافت کنند تا قند به درون سلولها راه پیدا کند. تحقیقات نشان می دهند که نوعی اختلال در سیستم ایمنی علت این نوع دیابت است.

دیابت نوع 2: وقتی اتفاق می افتد که یا پانکراس نتواند به حد کافی انسولین بسازد یا انسولین تولید شده در بدن کارایی نداشته باشد و یا هر دو. اضافه وزن، چاقی، پرخوری و بی تحرکی از علل ابتلا به این نوع دیابت به شمار می روند.

دیابت بارداری: این نوع دیابت ویژه دوران بارداری است. در این نوع دیابت تغییرات هورمونی دوران بارداری از کارکرد صحیح انسولین جلوگیری می کند. اغلب مبتلایان به دیابت بارداری نیاز به دریافت انسولین دارند. معمولا این شرایط بعد از تولد نوزاد بهبود می یابد.

اشتباه دهم: غذاهای رژیمی برای دیابتی ها بهترین انتخابند

فقط به دلیل این که غذایی برچسب رژیمی خورده به این معنی نیست که برای دیابتی ها انتخاب بهتری است. در هنگام انتخاب غذاها برچسب آنها را به دقت بخوانید تا مواد تشکیل دهنده و محتوای کالری آن را بررسی کنید. برای انتخاب نوع غذا می توانید از متخصص تغذیه کمک بگیرید.