

6 باور غلط درباره دیابت



با وجود این که دیابت یکی از بیماری‌هایی به شمار می‌رود که بسیاری از مردم مطالب و گفته‌های فراوانی درباره آن شنیده‌اند و ممکن است در خانواده‌ها یا جمع‌ها و محیط‌های کاری و زیستی دیگر، با اشخاص مبتلا به این بیماری مراد شده باشند، اما متأسفانه برداشت‌ها و تصورات اشتباه در ذهن بسیاری از این افراد رخنه کرده است.

با وجود این که دیابت یکی از بیماری‌هایی به شمار می‌رود که بسیاری از مردم مطالب و گفته‌های فراوانی درباره آن شنیده‌اند و ممکن است در خانواده‌ها یا جمع‌ها و محیط‌های کاری و زیستی دیگر، با اشخاص مبتلا به این بیماری مراد شده باشند، اما متأسفانه برداشت‌ها و تصورات اشتباه در ذهن بسیاری از این افراد رخنه کرده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چار دیواری ضمیمه روزنامه جام جم، باورهای غلطی که در این زمینه بیشتر رایج است، در ادامه گویانده شده‌اند:

1 - ورزش برای دیابتی‌ها خطرناک است!

نه! از قضا فعالیت ورزشی از بروز زود هنگام عوارض دیابت به طرز عجیبی جلوگیری می‌کند. تنها در برخی موارد نادر به تشخیص پزشک باید نوع سطح و میزان ورزش مورد مشورت قرار گیرد و براساس راهنمایی پزشک انجام گیرد.

2 - دیابت باعث کوری چشم‌ها می‌شود!

خیر! کاهش بینایی ممکن است یکی از علائم ابتلا به دیابت باشد، اما ثابت شده که در صورت داشتن رژیم غذایی مناسب، انجام فعالیت‌های ورزشی و بویژه کنترل دقیق و مداوم میزان قند خون و فشار آن، صدمات این بیماری را بر چشم‌ها به شدت کاهش داد.

3 - دیابت نوع 1 خطرناک‌تر از نوع 2 است!

هر نوع بیماری، حتی یک سرماخوردگی کوچک ممکن است در صورت عدم درمان به مراحل خطرناک برسد. هم دیابت نوع اول و هم دیابت نوع دوم خطرات و عوارض خاص خودشان را دارند و در ابتلا به یکی از هر دو نوع باید درمان‌ها و توصیه‌ها را جدی گرفت.

4 - میوه‌هایی مثل توت خشک چون قند طبیعی دارند، برای بیماران دیابتی ضرر ندارند!

چنین برداشتی درست نیست. قند و شیرینی چه به صورت طبیعی در میوه‌ای چون یک دانه انگور یا توت خشک باشد چه به صورت‌های دیگر، قند است و شیرین! احساس شوری ناشی از ترکیب سدیم و کلسیم به دست می‌آید؛ این دو ماده چه درون میوه با هم موجود و ترکیب شوند چه در آزمایشگاه یا کارخانه‌های صنعتی، هر دو با هم نمک را می‌سازند و به همین‌گونه است شیرینی و قند موجود در توت خشک، انگور و مانند آن. میزان قند خون در بیماران دیابتی همواره باید تحت کنترل باشد و قندهای به اصطلاح طبیعی موجود در میوه‌ها و به اصطلاح شیمیایی ساخته شده در آزمایشگاه یا کارخانجات صنعتی همگی اثراتی کمابیش یکسان دارند.

5 - خوردن هرگونه شیرینی و مواد شیرین برای بیماران دیابتی سم است!

این تصور نادرست است. آنچه برای مبتلایان به دیابت اهمیت دارد پیش و بیش از هر چیز کنترل سطح قند خون و وزن بدن است. اگر فرد سالم هم در خوردن شیرینی زیاده‌روی کند و فعالیت نداشته باشد زودتر دچار اضافه وزن می‌شود که برای سلامتی خطرناک است. از سوی دیگر مواد قندی برای فعل و انفعالات و کارکرد بدن و ارگان‌ها و اندام آن لازم است. به همین دلیل حفظ تعادل و در نظر گرفتن میزان ورودی مواد شیرین و شیرینی‌ها با مقدار سوخت‌وساز و فعالیت است که هم برای فرد سالم و هم برای فرد مبتلا به دیابت خطرناک یا بی‌خطر است. اگر تعادل حفظ شود و از زیاده‌روی پرهیز شود، این‌گونه مواد خوراکی سم نخواهد بود.

6 - غذاهای دارای نشاسته نباید در رژیم غذایی دیابتی‌ها باشد.

چنین نیست! درست است نان، ماکارونی و مانند اینها حاوی مقادیری از نشاسته هستند، اما نشاسته هم مانند بسیاری از مواد معدنی و غذایی برای بدن و فعالیت سالم آن لازم است. تنها باید این دسته خوردنی‌ها را با دقت بیشتر و در میزانی معین مصرف کرد تا سبب از دست رفتن کنترل شخص بر میزان قند خونس نشود.