

آیا دیابتی ها از خوردن شیرینی محرومند؟

19 آبان 1404

افراد مبتلا به دیابت لازم نیست مصرف شکر و مواد قندی را به طور کامل کنار بگذارند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به یکی از باورهای نادرست رایج درباره تغذیه بیماران دیابتی اعلام کرد: برخلاف تصور عموم، افراد مبتلا به دیابت لازم نیست مصرف شکر و مواد قندی را به طور کامل کنار بگذارند.

بر اساس مطالعات علمی، افراد دیابتی می‌توانند در چارچوب یک برنامه غذایی متعادل و با رعایت توصیه‌های متخصص تغذیه، مقدار مشخصی از قند، شکر، شکلات یا سایر مواد حاوی کربوهیدرات ساده را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

کلمه کلیدی در کنترل دیابت، «اعتدال» است. هدف اصلی، حفظ و کنترل سطح قند خون در محدوده طبیعی است و نه حذف کامل مواد قندی. زمانی که تعادل بین رژیم غذایی، فعالیت بدنی و مصرف داروهای کنترل قند خون برقرار نباشد، نوسانات قند خون می‌تواند خطرناک باشد.

کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه یادآور شدند که مسئله مهم در مدیریت دیابت، توجه به میزان کل کربوهیدرات مصرفی است، نه صرفاً پرهیز از شکر یا شیرینی. با این حال، چون بسیاری از خوراکی‌های شیرین دارای چربی بالا و مواد مغذی کم هستند، مصرف زیاد آنها توصیه نمی‌شود.

بر اساس شواهد علمی، بیماران دیابتی می‌توانند تا ۱۰ درصد از کالری روزانه خود را به کربوهیدرات‌های ساده مانند شکر یا شکلات اختصاص دهند. همچنین در شرایط افت قند خون (قندخون کمتر از ۷۰ میلی‌گرم در دسی لیتر)، مصرف کربوهیدرات‌های ساده مانند قند، شکلات یا آبمیوه برای درمان ضروری است.

بنابراین، منع کامل مصرف شکر و مواد قندی در بیماران دیابتی، نادرست و غیرعلمی است.