

اهمیت صرف وعده‌های غذایی منظم در بیماران دیابتی

7 آذر 1402

رییس گروه تغذیه و دارویی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: داشتن یک برنامه زمانی منظم برای صرف وعده‌های غذایی در بیماران دیابتی بسیار اهمیت دارد.

فرشته فزونی، چاقی بویژه چاقی شکمی را یکی از دلایل مقاومت به انسولین برشمرد که کنترل قند خون در افراد دیابتی را دچار مشکل می‌کند.

وی رعایت یک برنامه غذایی صحیح، فعالیت بدنی مناسب و اصلاح شاخص توده بدنی (BMI) را از جمله عوامل موثر در کنترل قند خون در بیماران دیابتی عنوان کرد که علاوه بر بهبود و کنترل قندخون بیمار در پیشگیری از عوارض ناشی از دیابت نظیر افزایش چربی و پرفشاری خون نیز موثر است.

او رعایت زمان‌بندی مناسب برای صرف غذا در بیماران دیابتی را بسیار مهم عنوان کرد و افزود: فاصله زمانی زیاد بین وعده‌های غذایی باعث افت قند خون در بیمار دیابتی می‌شود؛ بنابراین نظم و ترتیب در زمان خوردن غذا نقش مهمی در کنترل قند خون این بیماران دارد.

رییس گروه تغذیه دارویی معاونت بهداشت، تاکید کرد: بیماران مبتلا به دیابت تا حد امکان باید مقدار مشخص و ثابتی از مواد غذایی را در ساعات معینی از روز مصرف کنند.

به گفته فزونی، بهترین الگوی غذا خوردن در افراد دیابتی صرف غذا در پنج تا شش وعده (سه وعده اصلی غذا و 2 تا 3 میان وعده) است.

وی با بیان اینکه رژیم غذایی فرد دیابتی شامل مقدار ثابت و مشخصی کربوهیدرات می‌شود، گفت: بهتر است رژیم فرد حاوی غلات کامل مانند آرد کامل، نان‌های سبوس‌دار و برنج مخلوط با حبوبات و سبزی باشد.

فزونی تاکید کرد: کربوهیدرات‌ها باید با توجه به شرایط هر فرد و میزان انسولین مصرفی یا داروهای پایین آورنده قند خون بین وعده‌های اصلی غذا و میان وعده‌ها توزیع و مصرف شوند.

به گفته وی، بیماران دیابتی به عنوان میان وعده مناسب می‌توانند از نان و پنیر و گردو (به همراه خیار، گوجه فرنگی یا سبزی خوردن)، مغزهای بی‌نمک (بادام، فندق، پسته، بادام زمینی)، ماست میوه‌ای خانگی، شیر کم چرب و انواع میوه مثل سیب در حجم و اندازه مشخص و تعیین شده استفاده کنند.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، فزونی به اجرای پویش ملی سلامت اشاره کرد و به تمام افراد بالای 18 سال که دارای اضافه وزن هستند بویژه مبتلایان به فشارخون و دیابت

توصیه کرد که ضمن شرکت در این پویش و اندازه گیری قند و فشارخون حتما برای تنظیم یک برنامه غذایی و اصلاح شیوه زندگی به کارشناسان تغذیه مراجعه کنند.