

# راهنمای تغذیه ایمن دیابتی‌ها در شب یلدا

27 آذر 1404

**یک متخصص تغذیه بر محدودیت مصرف میوه‌های خشک و ترجیح میوه تازه به منظور تعادل قند خون بیماران دیابتی تأکید کرد.**

دکتر شیما عبداللهی متخصص تغذیه گفت: با نزدیک شدن به شب یلدا، مصرف خوراکی‌های شیرین و میوه‌ها افزایش می‌یابد و بیماران دیابتی باید در انتخاب مواد غذایی خود دقت کنند، برخلاف تصور رایج، میوه‌های خشک لزوماً گزینه‌ای بی‌خطر برای افراد دیابتی نیستند و مصرف بی‌رویه آن‌ها می‌تواند کنترل قند خون را مختل کند.

وی گفت: میوه‌های خشک به دلیل حذف آب، حاوی قند متراکم‌تری نسبت به میوه تازه هستند و مقدار کمی از آن‌ها می‌تواند معادل چند برابر همان میوه تازه، کربوهیدرات وارد بدن کند.

دکتر عبداللهی افزود: اگرچه میوه‌های خشک دارای فیبر، ویتامین‌ها و مواد آنتی‌اکسیدانی هستند، اما معیار اصلی برای بیماران دیابتی مقدار کل کربوهیدرات مصرفی است. مصرف زیاد میوه خشک می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون، به‌ویژه در ساعات پایانی شب شود.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: بیماران دیابتی در صورت تمایل به مصرف میوه خشک باید مقدار آن را محدود کنند. مصرف مقدار کم و کنترل‌شده، معادل یک واحد کربوهیدرات، برای بسیاری از بیماران قابل قبول است، اما نباید به‌صورت آزاد یا جایگزین میوه تازه مصرف شود.

وی گفت: ترجیح بیماران دیابتی در شب یلدا مصرف میوه‌های تازه مانند انار، سیب یا مرکبات است، زیرا این میوه‌ها به دلیل داشتن آب و فیبر بیشتر، افزایش تدریجی‌تری در قند خون ایجاد می‌کنند.

این متخصص تغذیه ادامه داد: در صورت مصرف میوه خشک، بهتر است آن‌ها همراه با منابع پروتئینی یا چربی‌های سالم مانند مغزها مصرف شوند تا از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری شود و پاسخ گلوکز خون متعادل‌تر باشد.

وی خاطرنشان کرد: کنترل مقدار مصرف، توجه به برچسب‌های تغذیه‌ای و پرهیز از میوه‌های خشک دارای قند افزوده از مهم‌ترین اصول تغذیه‌ای بیماران دیابتی در شب یلدا است و رعایت این نکات می‌تواند به حفظ تعادل قند خون و گذراندن این شب سنتی بدون عارضه کمک کند.