



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران
شبکه بهداشت و درمان ری

من یک دیابتی خوشحالم

باورهای نادرست در خصوص دیابت



نویسنده: هانیه ولایتی
مشاوره تغذیه و رژیم درمانگر

باورهای نادرست درباره دیابت

شایعات زیادی در مورد دیابت وجود دارد و گاهی پیدا کردن حقیقت دشوار می شود، اما هرچه دانش بیشتری داشته باشید، بهتر می توانید دیابت را مدیریت کنید.

اطلاعات غلط بر درک ما از دیابت تأثیر می گذارد و کلیشه های منفی را در مورد کسانی که با دیابت زندگی می کنند ایجاد می کند. بیایید شروع به پاک کردن عقاید غلط در مورد دیابت کنیم و کسانی که با آن زندگی می کنند مانند افراد دیگر بدانیم و بدانیم با وجود دیابت هم می توان شاداب و خوشحال بود.



باورهای نادرست درباره دیابت

وقتی انسولین میزنی مجاز هستی هر غذایی میخواهی بخوری!

مصرف قرص دیابت و انسولین به شما امکان جادویی غذاخوردن بی حد و مرز نمی دهد بلکه باید یک رژیم غذایی سالم را در پیش بگیرید تا دیابت خود را کنترل کنید و داروها را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.

اگر برای مدت زمانی طولانی، مواد غذایی ناسالم یا غذا با حجم زیاد مصرف نمایید این امر می تواند در عملکرد داروهای مصرفی شما مشکلاتی ایجاد نماید.



باورهای نادرست درباره دیابت

اگر برنج قهوه ای یا سبوسدار بخورم، میتونم زیاد بخورم چون قندم بالا نمی بره

توصیه می کنیم یک فرد دیابتی اگر تمایل به مصرف برنج دارد همراه با سبوس برنج باشد و یا از نوع قهوه ای اما باید دقت داشت که مقدار کربوهیدرات آنها فرق چندانی با برنج سفید ندارد بلکه فیبر بیشتری دارند و این سبب می شود که انتخاب مناسب تری برای رژیم دیابتی باشد اما به معنی عدم افزایش قند خون نیست. فقط آب است که تغییری بر روی قند خون ایجاد نمی کند!

اگر برنج سفید میل نمودید حتما از حبوبات مثل عدس یا ماش و از سبزیجات مثل شوید گوجه و ... استفاده کنید تا فیبر آنها باعث شود میزان قندخون شما به آرامی زیاد شود.



باورهای نادرست درباره دیابت

چون دیابت دارم دیگه هیچ وقت نمیتونم دسر بخورم

حتی اگر به دیابت مبتلا هستید هر از چندگاهی می توانید یک دسر یا یک تکه کیک یا کلوچه میل نمایید. نکته مهم رعایت اصل **تعدیل و کنترل** است. محدودیت بیش از حد ممکن است بعدا باعث به وجود آمدن پرخوری بیش از حد شود. **تعدیل** یعنی مثلا ۱ یا ۲ هفته یکبار (با توجه به شرایط تان) یک دسر شیرین میل نمایید. **کنترل** یعنی آن یکبار در هفته، حواستان باشد به جای یک اسلایس متوسط کیک، یک کیک دو کیلویی را میل نفرمایید!



باورهای نادرست درباره دیابت

به جای ۶ قاشق شکر ۶ قاشق عسل بخور!

درباره عسل و شکر نمی توانیم به طور قطع بگوییم پرونده یکی سفید است و دیگری سیاه! زمانی که افت قندخون شدید پیدا می کنید خوردن مقداری آب قند می تواند حیات را به شما برگرداند. هردو آنها را بهتر است به دید یک چاشنی نگاه کنیم. ما از چاشنی ها همیشه استفاده نمی کنیم بلکه گاهی برحسب شرایط برای دلچسب شدن غذایی که میخوریم از آنها بهره می بریم.

ممکن است عسل به خاطر خواص بی نظیرش عملکرد بهتری داشته باشد ، اما هم عسل و هم شکر در صورت استفاده بیش از حد می توانند بر سلامتی شما اثرات منفی بگذارند.

”یک قاشق چای خوری عسل ۲۱ کالری و یک قاشق چایخوری شکر ۱۶ کالری دارد!“



باورهای نادرست درباره دیابت

در خانواده من دیابت وجود ندارد، پس من دیابت نمی گیرم

دیابت نوع ۲ علت های مختلفی دارد یکی از آنها ژنتیک و سابقه خانوادگی است. چه بسیار افرادی که سابقه دیابت در خانواده داشته اند ولی با یک رژیم سالم و تحرک بدنی درگیر این بیماری نشده اند و چه بسیار افرادی که با تداوم یک برنامه غذایی ناسالم و بیش خوری سلامت خود را به خطر انداخته اند.



DIABETES ✓

باورهای نادرست درباره دیابت

هر غذایی که طعم تلخ دارد برای دیابت خوب است!!

نام دیگر دیابت نوع ۲، دیابت شیرین یا به اصطلاح به آن بیماری قند می گویند، این تصور در باور عموم هست که هر غذایی که طعم تلخ دارد چون بر ضد طعم شیرینی است برای کنترل قندخون بالا خوب است. مثلا کدو که کمی مزه تلخی دارد برای فرد دیابتی مناسب است اما نه به خاطر طعم تلخ آن بلکه به خاطر فیبر بسیار خوبی که دارد. برای کنترل دیابت نیاز نیست از راه های تلخ و پرپیچ و خم بروید!



باورهای نادرست درباره دیابت

میوه یک میان وعده سالم است، هرچه قدر که خواستید مصرف کنید!

بخش اول این جمله صحیح است، اما بخش دوم آن قطعاً نه! میوه یک انتخاب عالی برای میان وعده هاست و سرشار از فیبر و ویتامین و مواد معدنی است اما در کنار اینها حاوی قند فروکتوز هم هست. باید توجه داشت که این به معنی بد یا خوب بودن میوه ها نیست. آنچه که باعث می شود یک خوراکی با این همه خواص برای شما ناسالم شود مصرف بیش از حد شماست نه خود میوه! به طور میانگین مصرف ۲-۴ عدد میوه در فواصل زمانی مختلف پیشنهاد می شود.



باورهای نادرست درباره دیابت

چون دیابت دارم دیگه ماکارونی اصلا نباید بخورم

نحوه پخت ماکارونی در افزایش نمایه گلیسمی آن نقش موثری دارد و با دم کردن ماکارونی یا برنج، نمایه گلیسمی مواد غذایی به میزان قابل ملاحظه ای افزایش پیدا می کند یا به عبارتی میزان قندخون را با سرعت بیشتری افزایش می دهد. پس نیازی به دم کردن نیست، ماکارونی را آبکش کنید و سپس همراه آن از سبزیجاتی مثل فلفل ها، قارچ و گوجه فرنگی و سایر سبزیجات می توانید استفاده کنید. یک ماکارونی سبوس دار پرفیبر (سبزیجات) و کم چرب میتواند انتخاب خوبی برای ناهار باشد.



باورهای نادرست درباره دیابت

هر نان جوئی نان جو است و برای دیابتی ها خوبه!

نان جو یک انتخاب مناسب برای افراد دیابتی است اما باید توجه داشت برخی از نان های جو موجود، مقداری آرد گندم و گاهی شکر یا عصاره مالت جهت نرم شدن و خوش طعم شدن به نان جو اضافه می شود. یا آرد گندم را روی حرارت تفت می دهند تا به رنگ قهوه ای دربیاید و با آن نان به ظاهر جو تهیه می کنند، که برای سلامتی مطلوب نیست. نان جو اصیل معمولاً نان های زبر و خشنی هستند. بهترین راه این است که نان جو را از فروشگاه های معتبر و در قالب محصولاتی که بسته بندی شده است و مهر استاندارد و برچسب مواد تشکیل دهنده دارد، تهیه نمایید.



باورهای نادرست درباره دیابت

برای اینکه دیابت کنترل بشه شام نخور، یا آخر شب دیگه هیچی نخور

اگر کسانی که این توصیه ها را می کردند می دانستند آن فرد دیابتی چه مشکلاتی با این توصیه ها برایش رقم خواهد خورد هیچ وقت چنین مطالبی نمی گفتند! به خصوص کسانی که انسولین میزنند یا قرص دیابت را شب هنگام استفاده می کنند بایستی یک شام متعادل و یک میان وعده آخر شب مثل یک لیوان شیر یا یک عدد میوه یا مقداری آجیل و سایر میان وعده های سالم را میل نمایند و گرنه ممکن است در حین خواب دچار هیپوگلیسمی یا افت قندخون شوند. می تواند با کابوس های شبانه، از خواب پریدن و در مراحل حاد تشنج خود را نشان دهد.



کلام آخر

بعضی از آدم‌ها از بس شیرین و عسل اند دیابت میگیرن (:

خاطرتان باشد حتی اگر درگیر دیابت هستید همچنان خواستنی و دوست داشتنی هستید. و با وجود این بیماری می‌توانید مثل یک فرد عادی خوشحال و شاداب باشید. این بیماری نیاز به دستوره‌های غذایی عجیب و قریب و سخت ندارد، با همراهی یک مشاوره تغذیه از مقدار و نوع مواد غذایی مورد نیازتان آگاه خواهید شد. و بدانید حفظ آرامش و تسلی خاطر شما در بحران‌ها و استرس‌ها نقش موثری در کنترل دیابت خواهد داشت.

آرزومند سلامتی و شادابی شما