

# مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت پاسخ داد: بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون چیست؟



مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت از خرما به عنوان بهترین ماده غذایی برای تامین تدریجی قند خون یاد کرد و گفت: خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است و در تنظیم قند خون بسیار مفید است

صنعت غذا و کشاورزی- احمد اسماعیل زاده اظهارکرد: مواد خیلی شیرین مانند زولبیا، بامیه و گوش فیل، حلوا و شله زرد در وعده سحری که سبب افت سریع قند خون در ساعات اولیه روز می شود، نباید مصرف شود. همچنین مصرف آب زیاد در وعده افطار و بین صرف غذا سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود.

## روشهایی برای کنترل قندخون

وی افزود: روزه داری برای بیماران دیابتی نوع ۲ که دیابت آنان با رژیم غذایی کنترل شده، مفید است و نه تنها بیماری آنان را تشدید نمی کند بلکه کاهش وزن را نیز به همراه دارد که برای مبتلایان به

دیابت دارای اضافه وزن یا چاقی موثر است. افرادی که برای کنترل دیابت خود از قرص استفاده می کنند اگر علائم افت قند خون را در طول روز داشتند باید فوراً روزه خود را باطل کنند.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت یادآور شد: براساس نظر اجماعی پزشکان متخصص و موسسه موضوع شناسی فقهی بیماران دیابتی که سن کمتر از ۶۵ سال داشته و تحت درمان و مراقبت پزشکی هستند و همراه با رعایت رژیم غذایی خود مجبور به استفاده از داروهای متفورمین، آکاربوز، گلوکزوزون و گروه گلیپتین ها هستند، در صورتی که قند خون ناشتای آنان کمتر از ۱۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و همچنین هموگلوبولین A1c کمتر از ۷ دارند، در صورتی که آموزش پذیر و متعهد به پایش منظم قند خون بوده و اصول حفاظتی و پیشگیری را به دقت رعایت کنند، می توانند روزه بگیرند.

اسماعیل زاده گفت: بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ با نظر پزشک معالج و کارشناس تغذیه به شرط اینکه به سایر بیماری ها مبتلا نباشند، به راحتی می توانند در ماه مبارک رمضان روزه بگیرند و از اثرات مفید آن بهره کافی ببرند. بیماران دیابتی که روزه می گیرند باید با تنظیم داروهای مصرفی خود زیر نظر پزشک در وعده های سحر و افطار، رژیم غذایی مخصوص خود را در افطار و سحر رعایت کرده و در مصرف غذاهای شیرین که در ماه مبارک رمضان در وعده افطار استفاده می شود، دقت و میزان توصیه شده توسط مشاورین تغذیه را رعایت کنند.

وی با اینکه توصیه می شود که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ در صورت امکان قند خون قبل از سحر و بعد از افطار خود را کنترل کنند، خاطرنشان کرد: بیماران دیابتی در صورتی که قند خون قبل از سحری بالاتر از ۳۵۰ میلی گرم بر دسی لیتر داشته، وعده غذایی سحری نخورده باشند، روزانه برای کنترل قند خون دارو مصرف می کنند، انسولین در طول روز باید تزریق کنند و یا عوارض بیماری مانند عوارض کلیوی و چشم ها نمایان می شود، بهتر است روزه نگیرند و روزه داری برای این بیماران، توصیه نمی شود.