

فصل هفتم

باورهای نادرست تغذیه در خصوص دیابت





۱. مصرف نان و برنج در بیماران دیابتی باید قطع گردد.

پاسخ: نان و برنج از گروه نان و غلات و حاوی کربوهیدرات هستند. پس از غذا خوردن، کربوهیدرات‌ها بیشترین اثر را بر سطح قند خون دارند و بنابراین، مدیریت مصرف کربوهیدرات برای کنترل خوب قند خون لازم است. کل مقدار کربوهیدرات دریافتی در هر وعده غذایی مهم است. مقدار توصیه شده کربوهیدرات در دیابت ۱۳۰ گرم در روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل کالری دریافتی) برای بزرگسالان می‌باشد. که هر واحد نان و برنج حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد.

هنگامی که دیابت با انسولین درمان می‌شود، دریافت ۴۰٪ تا ۵۵٪ کربوهیدرات از کل کالری دریافتی و تنظیم مقدار انسولین با شمارش دقیق کربوهیدرات منجر به کنترل بهتر قند خون می‌شود. بهتر است در رژیم‌های غذایی به جای کربوهیدرات‌های ساده (قند و شکر)، از کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان سبوس دار بیشتر استفاده شود تا نیاز به فیبر و سایر مواد مغذی نیز تامین گردد.

۲. برای کاهش قند خون و درمان دیابت به جای تزریق انسولین از مصرف جوشانده برگ انبه استفاده کنید.

پاسخ: مصرف گیاهان یا مکمل‌های گیاهی و جایگزینی آن به جای درمان دارویی دیابت و تزریق انسولین توصیه نمی‌شود و در برخی موارد، این درمان‌ها می‌توانند اثرات نامطلوبی داشته باشند. همچنین برخی از ترکیبات گیاهی دارای تداخلات دارویی قابل توجهی هستند و ممکن است با اثربخشی دارو تداخل داشته باشد در مورد مصرف جوشانده برگ انبه و تأثیرش بر روی کاهش قند خون شواهد قانع کننده علمی در دسترس نیست. رژیم غذایی و ورزش ممکن است برای کنترل سطح گلوکز خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کافی باشد. اما در افرادی که هموگلوبین A1c به سطح مطلوب نرسیده است، دارو درمانی نیاز است. انسولین درمانی برای همه افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ حتی افرادی که سطح قند خون آنها تقریباً طبیعی است، مورد نیاز است.

۳. در بیماران دیابتی آلبیمو باعث افزایش قندخون می‌گردد.

پاسخ: یک عدد کوچک لیمو ترش یا نصف لیوان آلبیمو یک واحد از گروه میوه محسوب می‌شود و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. مصرف متعادل آلبیمو به عنوان چاشنی در وعده‌های غذایی در طی یک شبانه روز بلامانع است. لیمو ترش قند بالایی دارد.

لیمو ترش در گروه میوه جات قرار دارد. میوه جات به ازای هر واحد دارای ۱۵ گرم کربوهیدرات و ۶۰ کیلوکالری انرژی می‌باشند و از این نظر تفاوتی میان میوه‌های مختلف وجود ندارد. تفاوت میوه جات در نوع ریزمغذی‌ها و کیفیت کربوهیدرات موجود در آنها می‌باشد. در حدود ۱۲۰ گرم لیموترش نیز به عنوان یک واحد میوه در نظر گرفته می‌شود. لیموترش به دلیل نوع قند و ویتامین C موجود در آن قند خون را به آرامی تغییر می‌دهد. به همین دلیل بیماران مبتلا به دیابت نیز می‌توانند از این میوه

در مقدار مناسب استفاده کنند. لیموترش تازه دارای مقادیر زیادی ویتامین C، سیترات پتاسیم (مفید برای افراد مبتلا به سنگ کلیه) است و در صورت مصرف به همراه غذا به جذب بالاتر آهن موجود در غذا کمک می‌کند. توصیه ما در همه افراد بویژه در بیماران دیابتی مصرف خود میوه بجای آب میوه است. آب میوه‌ها بطور کلی قند بالایی دارند و مصرف مکرر آنها می‌تواند باعث افزایش قند خون شود.

۴. شیره انگور به دلیل داشتن طبع گرم برای درمان دیابت مفید است.

پاسخ: انگور و شیره انگور از گروه میوه‌ها هستند و هر ۱۷ عدد حبه انگور (۹۰ گرم) معادل یک واحد میوه و حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند. هم چنین اثر شیره انگور در درمان دیابت ثابت نشده است.

۵. مصرف قند طبیعی مانند عسل، شیر، خرما و... در بیماران دیابتی محدودیتی ندارد.

پاسخ: ۱ قاشق غذاخوری عسل و ۳ عدد خرما حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و نباید بدون محدودیت مصرف شود. مصرف کربوهیدرات در افراد دیابتی طی یک شبانه روز، باید طبق توصیه‌های رژیم غذایی فرد باشد.

۶. استفاده از میوه‌های خشک باعث کنترل قند خون می‌شود.

پاسخ: هر ۲ قاشق غذاخوری میوه خشک معادل یک واحد میوه و حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند.

۷. به منظور کاهش قند خون بی رویه آبغوره و آلبیمو مصرف کنید.

پاسخ: نصف لیوان آلبیمو یا آبغوره یک واحد از گروه میوه محسوب می‌شود و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. مصرف متعادل آلبیمو و آبغوره به عنوان چاشنی در وعده‌های غذایی در طی یک شبانه روز بلامانع است. اما مصرف بی رویه آلبیمو و آبغوره توصیه نمی‌شود و اثرشان در کاهش قند خون ثابت نشده است.

۸. مصرف نبات و شیره انگور در دیابتی‌ها با تصور اینکه قند خون را بالا نمی‌برند.

پاسخ: شیره انگور از گروه میوه‌ها و حاوی کربوهیدرات است. همچنین نبات حاوی قند ساده و دارای کربوهیدرات است و با توجه به اینکه شاخص گلیسمی بالا دارند به این معنی که قند خون را سریع بالا می‌برند باید در مصرف این دو ماده غذایی احتیاط کرد.



۹. مصرف میوه‌های ترش مثل کیوی ترش، پرتقال ترش، انار ترش و... قند خون را پایین می‌آورد.

پاسخ: همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه میوه‌های شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قند خون را بالا می‌برند. هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد. لذا باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه‌ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند.

۱۰. افراد دیابتی به هر میزانی که دوست دارند می‌توانند میوه بخورند.

پاسخ: همه میوه‌ها چه میوه‌های ترش و چه میوه‌های شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قند خون را بالا می‌برند. هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد. لذا باید در شمارش کربوهیدرات جهت تنظیم مقدار (دوز) انسولین لحاظ شود. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی‌کنند باید میوه را طبق تعداد واحد میوه‌ای که توسط متخصص تغذیه تعیین شده است مصرف کنند. پس افراد دیابتی نباید به هر میزانی که دوست دارند میوه مصرف کنند.

۱۱. در افراد دیابتی برای کنترل بهتر قند خون یکی از وعده‌ها غذایی را حذف کنند. / گرسنگی کشیدن باعث درمان دیابت می‌شود.

پاسخ: در طی یک شبانه روز ۳ وعده غذای اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۳ میان وعده (میان وعده صبح، میان وعده عصر و وعده بعد از شام) باید مصرف شود. مقدار توصیه شده کربوهیدرات در دیابت ۱۳۰ گرم در روز (۵۰ تا ۶۰ درصد از کل کالری دریافتی) برای بزرگسالان می‌باشد که این مقدار کربوهیدرات بهتر است در ۶ وعده غذای اصلی و میان وعده توزیع شود تا کمترین افزایش قند خون را بعد از هر وعده غذایی داشته باشیم و همینطور از به وجود آمدن هیپوگلیسمی (افت قند خون) ناشی از تزریق انسولین یا قرص‌های پایین آورنده قند خون پیشگیری نماییم. حذف وعده‌های غذایی منجر به هیپوگلیسمی (افت قند خون) شده و توصیه نمی‌شود. مصرف سالاد و سبزیجات تازه همراه وعده‌های غذایی به جلوگیری از بالا رفتن ناگهانی قند خون بعد از غذا کمک می‌کند.

۱۲. جهت درمان و کاهش قند خون به صورت خوراکی اسپند مصرف کنید.

پاسخ: بیماران دیابتی باید تحت درمان دارویی باشند و تحت هیچ شرایطی دارو را قطع نکنند تا بیماری کنترل شود. هیچ ماده غذایی خاصی به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش قند خون در بیماران دیابتی شود. تاکنون مطالعه علمی در زمینه تاثیر خوراکی اسپند در درمان دیابت و کاهش قند خون بر روی انسان انجام نشده است.

۱۳. مصرف فلفل و غذاهای تند باعث کاهش قند خون بیماران دیابتی می‌شود

پاسخ: بیماران دیابتی باید تحت درمان دارویی باشند و تحت هیچ شرایطی دارو را قطع نکنند تا

بیماری کنترل شود. هیچ ماده غذایی خاصی به تنهایی نمی تواند باعث کاهش قند خون در بیماران دیابتی شود. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف فلفل می تواند به بهبود قند خون بعد از غذا کمک کند و به دلیل خواص آنتی اکسیدانی، استرس اکسیداتیو ناشی از بیماری را کاهش می دهد اما نیاز به مطالعات بیشتر در این خصوص می باشد.

۱۴. در بیماران دیابتی مصرف نان لواش بهتر از سایر غلات می باشد.

پاسخ: انواع نان ها (سبوس دار و بدون سبوس)، برنج، ماکارونی و سایر غلات از گروه نان و غلات هستند و هر واحد (۳۰ گرم) حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات است. از آنجاییکه مدیریت مصرف کربوهیدرات برای کنترل قند خون لازم است باید مقدار کربوهیدرات هر واحد نان و غلات در هر وعده غذایی شمارش و در نظر گرفته شود. در بیماران دیابتی مصرف انواع غلات سبوس دار مثل نان های حاوی سبوس (نان جو و...) نیاز به فیبر و سایر مواد مغذی را تامین می کنند و به دلیل فیبر بالاتری که دارند، زودتر احساس سیری ایجاد کرده و منجر به بهبود کنترل وزن می شوند. همچنین از بالا رفتن ناگهانی قند خون بعد از غذا جلوگیری می کنند و قند خون بهتر کنترل می شود. پس مصرف نان ها و غلات سبوس دار در بیماران دیابتی انتخاب بهتری است.

۱۵. خیساندن برنج به مدت طولانی باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت می شود

پاسخ: شواهد علمی قانع کننده ای وجود ندارد که نشان دهد خیساندن برنج باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت می شود. خیساندن غلات باعث می شود املاح و ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین های گروه ب در آب حل شده و با دور ریختن آب از دست بروند.

۱۶. افراد دیابتی حبوبات به دلیل افزایش قند خون مصرف نکنند.

پاسخ: حبوبات منبع غنی از فیبر غذایی، پروتئین گیاهی و کربوهیدرات با شاخص گلیسمی پایین (GI) هستند و از افزایش ناگهانی قند خون بعد از غذا جلوگیری می کنند. هر نصف لیوان حبوبات پخته حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می باشد و باید مقدار کربوهیدرات آن در هر وعده غذایی شمارش و در نظر گرفته شود. به دلیل محتوای فیبر بالا به بهبود کنترل قند خون و کنترل وزن کمک کرده، نیاز به پروتئین و املاح را تامین می کند و انتخاب خوبی برای بیماران دیابتی است.

۱۷. تره قند بالایی دارد و افراد دیابتی نباید تره مصرف کنند

پاسخ: تره از گروه سبزیجات است و حاوی املاح و ویتامین و خواص آنتی اکسیدانی است و میزان کربوهیدرات آن کم است (هر واحد ۵ گرم کربوهیدرات دارد) بنابراین مصرف تره در افراد دیابتی نه تنها مشکلی ایجاد نمی کند بلکه نیاز به برخی از مواد مغذی را نیز تامین خواهد کرد.



۱۸. خام گیاه خواری باعث درمان بیماری‌های دیابت می‌شود.

پاسخ: شواهد علمی حاکی از آنست که یک رژیم غذایی سالم و گیاهی شامل انواع غلات سبوس دار، سبزیجات، حبوبات و... منجر به بهبود کنترل قند خون و کنترل وزن می‌شود و خطر عوارض دیابت را کاهش می‌دهد. اما شواهد علمی قانع کننده‌ای مبنی بر اینکه خام گیاهخواری می‌تواند باعث درمان دیابت شود و جایگزینی به جای درمان دارویی دیابت و تزریق انسولین است وجود ندارد.

۱۹. استفاده از دم بادمجان برای کنترل قند مفید است

پاسخ: تاکنون مطالعه علمی در این زمینه انجام نشده است تا تاثیر دم بادمجان را در دیابت و کنترل قند خون بررسی کند. بیماران دیابتی باید تحت درمان دارویی باشند و تحت هیچ شرایطی دارو را قطع نکنند تا بیماری کنترل شود. هیچ ماده غذایی خاصی به تنهایی نمی‌تواند باعث کاهش قند خون در بیماران دیابتی شود.

۲۰. نان سنگگ و نان‌های جو و... حاوی قند نیستند و نیاز به محدود کردن آنها جهت کنترل قند و وزن نیست.

پاسخ: نان جو، نان سنگگ و انواع نان‌های حاوی سبوس از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند و به دلیل فیبر بالاتری که نسبت به نان‌های بدون سبوس دارند از بالا رفتن ناگهانی قند خون بعد از غذا جلوگیری می‌کنند و قند خون بهتر کنترل می‌شود و همچنین سبوس و فیبر این نان‌ها زودتر احساس سیری ایجاد کرده و منجر به بهبود کنترل وزن می‌شوند. اما به این معنی نیست که می‌توان هر مقداری از نان‌های سبوس دار را بدون محدودیت مصرف کرد. نان‌های حاوی سبوس هم از گروه نان و غلات و حاوی کربوهیدرات هستند و هر ۳۰ گرم نان سبوس دار حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد و باید مقدار کربوهیدرات آن در هر وعده غذایی شمارش و در نظر گرفته شود.

۲۱. افرادی که قند خون بالایی دارند اصلاً نمی‌توانند شکر، شیرینی و یا شکلات استفاده کنند.

پاسخ: این یک تصور غلط رایج است که افراد مبتلا به دیابت باید شکر را کنار بگذارند و تا آخر عمر خود بدون مصرف قند و شکر زندگی کنند. افراد مبتلا به دیابت در واقع هنوز هم می‌توانند قند یا شکر یا غذاهای حاوی قند افزوده شده و همچنین سایر غذاهای حاوی کربوهیدرات که در داخل بدن به قند تجزیه می‌شوند را مصرف کنند. اما باید مراقب میزان مصرف شکر و قند باشند. به عبارتی، کلمه کلیدی در کنترل دیابت «اعتدال» است.

هدف مدیریت دیابت، کنترل سطح قند خون است. سطح قند خون دائماً در حال نوسان است. کنترل نوسانات قند خون بخشی از راهکارهای مقابله با بیماری دیابت می‌باشد. زمانی که رژیم غذایی، ورزش و داروهای کنترل قند خون به درستی در تعادل نباشند، نوسانات قند خون می‌تواند خطرناک

باشد. افراد مبتلا به دیابت بر حسب شرایط و نیاز خود طبق توصیه متخصص تغذیه می‌توانند مقادیر مشخصی از غذاهای شیرین را به عنوان جزئی از غذاهای کربوهیدراتی در برنامه غذایی خود قرار دهند. برای مدیریت دیابت، مسئله مهمتر، توجه به میزان کل کربوهیدرات مصرفی است، نه فقط میزان قند و شکر و شکلات. البته بسیاری از غذاهای شیرین و حاوی شکر افزوده دارای مواد مغذی کم و چربی بالایی هستند و بهتر است از مصرف مقادیر زیاد آنها خودداری شود.

به طور کلی بر اساس مطالعات، افراد مبتلا به دیابت می‌توانند روزانه تا ۱۰ درصد از کالری دریافتی خود را به کربوهیدرات ساده (قند، شکر، شکلات و...) اختصاص دهند. علاوه بر این گاهی بیماران دیابتی نیازمند دریافت کربوهیدراتهای ساده مثل قند و شکر یا شکلات می‌باشند. برای مثال جهت درمان افت قند خون (قند خون ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر و یا کمتر) در بیماران دیابتی بهتر است از کربوهیدرات‌های سریع‌الاث‌ر مانند قند، شکر یا شکلات و یا آبمیوه استفاده کرد. درمان افت قند خون نیاز به مصرف غذاهای حاوی گلوکز یا کربوهیدرات ساده دارد. بنابراین منع کامل مصرف کربوهیدرات ساده مثل شکر، شکلات و یا شیرینی در بیماران دیابتی صحیح نمی‌باشد.

۲۲. مصرف دوغ و شیر برای دیابتی‌ها مضر است.

پاسخ: نتایج حاصل از مطالعات مروری جامع که در خصوص ارتباط مصرف شیر و لبنیات و دیابت نوع ۲ انجام شد نشان داده که مصرف شیر و لبنیات می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. علاوه بر این طبق مطالعات انجام شده مشخص شد که محصولات لبنیات تخمیری مثل پنیر، ماست و دوغ به دلیل اثرات مثبتشان بر باکتری‌های مفید روده می‌توانند منجر به کاهش قند خون پس از غذا در بیماران دیابت نوع ۲ شود.

بنابراین مصرف گروه شیر و لبنیات در بیماران مبتلا به دیابت دارای اثرات مفیدی می‌باشد. مقدار مجاز توصیه شده جهت بیماران دیابتی معادل ۳-۲ واحد از گروه لبنیات، علی‌الخصوص لبنیات کم چرب و پروبیوتیک می‌باشد.

استثنا: در بیماران دیابتی که دچار اختلالات کلیوی شده‌اند ممکن است مصرف لبنیات به دلیل محتوای بالای فسفر و پتاسیم محدود گردد. و جهت تنظیم مقادیر دقیق این گروه غذایی بهتر است با متخصصین تغذیه و رژیم درمانی مشورت شود.

۲۳. خوردن چند واحد میوه در یک میان وعده قند خون را بالا نمی‌برد. / مصرف میوه به مقدار زیاد در دیابت اشکالی ندارد.

پاسخ: در خصوص تعداد واحد مجاز میوه‌های مصرفی در طول روز بین افراد سالم و افراد دیابتی تفاوتی وجود ندارد. و یک فرد دیابتی مجاز به مصرف ۴-۲ واحد میوه در روز است. میوه‌ها دارای انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و می‌توانند در تامین مواد مغذی کمک‌کننده باشند. همچنین



به دلیل وجود فیبر بالا، میوه‌ها می‌توانند به کنترل قند خون کمک کنند. اما باتوجه به اینکه میوه‌ها دارای کربوهیدرات هستند و در هر ۱۰۰ گرم از میوه حدود ۱۵ گرم قند وجود دارد و در نتیجه می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند، پس توصیه می‌گردد در افراد دیابتی چند عدد میوه در یک زمان مصرف نشود، برای مثال در یک زمان یک بشقاب از میوه‌ها مصرف نشود. همچنین این عادت که مصرف میوه‌ها جایگزین یک وعده غذایی اصلی مثل شام گردد یک عادت اشتباه تغذیه‌ای است. چون احتمال عدم کنترل قند خون و همچنین احتمال کبد چرب را افزایش می‌دهد. چون قند میوه فروکتوز است که می‌تواند خیلی راحت به تری گلیسرید تبدیل شده و مصرف زیاد آن احتمال کبد چرب را بالا می‌برد.

همچنین در خصوص میوه‌هایی که شاخص گلیسمی بالاتری دارند مثل خربزه، انگور یا موز، بهتر است در طول روز حداکثر یک واحد از گروه میوه‌ها را به آنها اختصاص داد. که اگر در کنار واحد سبزیجات مثلاً در کنار خیار یا هویج استفاده شوند، شیب افزایش قند خون توسط آنها کاهش می‌یابد.

۲۴. استفاده از قلیان و مواد مخدر سنتی قند و چربی خون را پایین می‌آورد.

پاسخ: سوء مصرف مواد مخدر به عنوان یکی از مهمترین معضلات بهداشتی، پزشکی و اجتماعی قرن حاضر شناخته می‌شود. اعتیاد به مواد مخدر یک تهدید جدی برای سلامتی در جوامع مختلف به ویژه برای جوانان است. براساس مطالعات انجام شده، برخلاف تصوراتی که برخی از افراد در مورد اثرات مواد مخدر سنتی بر کاهش سطح چربی خون دارند بین مصرف تریاک و سطوح چربی و کلسترول خون ارتباطی وجود ندارد. همچنین مطالعات نشان داده اند که مصرف تریاک به دلیل افزایش شاخص‌های التهابی منجر به افزایش احتمال بروز دیابت، بیماری‌های گرفتگی عروق قلبی و سکنه قلبی می‌گردد. علاوه بر این مصرف قلیان به عنوان یک فاکتور خطر قوی برای بروز سکنه مغزی می‌باشد. بنابراین مصرف مواد مخدر سنتی و قلیان به عنوان خطر جدی برای سلامتی افراد محسوب می‌گردد و استفاده از آن جهت کاهش قند یا چربی خون به عنوان یک باور غلط در علم پزشکی محسوب می‌گردد. برای کنترل دیابت، استفاده دقیق از داروهای تجویز شده توسط پزشک، سبک زندگی سالم، پیروی از یک رژیم غذایی صحیح طبق نظرات متخصصین تغذیه و داشتن فعالیت بدنی، ضروریست. سایر توصیه‌ها کاربرد و نتیجه مفید و قابل توجهی ندارد.

۲۵. معتقدند مصرف بذر گشنیز برای درمان قند خون بالا مفید می‌باشد.

پاسخ: براساس مطالعات انجام شده گشنیز یکی از گیاهانیست که ممکن است دارای خواص درمانی باشد. بخش دارویی اصلی این گیاه دانه آن به نام تخم گشنیز است. دانه‌های گشنیز سرشار از ترکیبات زیست فعال با خواص آنتی اکسیدانی قوی از هستند. اما در حال حاضر غالب مطالعات انجام شده در مورد اثرات دانه گشنیز بر شاخص‌های قند خون،

مطالعات حیوانی می باشد؛ و تنها دو مطالعه انسانی در مورد تأثیر دانه گشنیز بر شاخص قند خون در بیماران دیابتی انجام شده است. براساس این دو مطالعه انسانی، مصرف پودر دانه گشنیز منجر به کاهش قابل توجهی در شاخص های قند خون گردید. اما با توجه به محدود بودن تعداد مطالعات، جهت بررسی تمامی جوانب این ترکیب گیاهی نیاز به انجام مطالعات انسانی بیشتری می باشد. به طور کلی مصرف هیچ یک از مواد غذایی به تنهایی نمی تواند منجر به کنترل و یا درمان دیابت شود. بنابراین افراد دیابتی بایستی حتما از داروهای توصیه شده توسط پزشک و رژیم غذایی تنظیم شده توسط متخصص تغذیه استفاده کنند. همچنین این بیماران جهت تقویت اثر داروها و رژیم غذایی، بایستی فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود بگنجانند.

۲۶. مصرف هویج برای مبتلایان به دیابت به دلیل قند بالا مضر است.

پاسخ: هویج یکی از سبزیجات ریشه ای مهم و غنی از ترکیبات فعال زیستی مانند کاروتنوئیدها و فیبرهای رژیمیست که خواص قابل توجهی برای ارتقاء سلامتی دارد. کاروتنوئیدهای موجود در هویج مانند آلفا و بتا کاروتن به عنوان یک آنتی اکسیدان منجر به کاهش استرس اکسیداتیو می گردند و در نتیجه دارای اثر محافظتی در برابر پیشرفت دیابت می باشند.

طبق هرم راهنمای غذایی هویج جزء گروه سبزیجات محسوب می گردد و هر ۲ عدد هویج متوسط (۱۰۰ گرم) معادل یک واحد از گروه سبزیجات می باشد که دارای حدود ۵ گرم کربوهیدرات، ۱ گرم پروتئین، ۳ گرم فیبر و مقدار بسیار ناچیزی چربی می باشد. این ماده غذایی در دسته غذاهای پرفیبر و همچنین دارای شاخص گلیسمی کم قرار دارد.

هویج دارای دو نوع فیبر محلول و نامحلول می باشد. پکتین شکل اصلی فیبر محلول موجود در هویج است. فیبرهای محلول می توانند با کاهش سرعت هضم قند و نشاسته، سطح قند خون را کاهش دهند، همچنین می توانند باکتری های مفید روده را تغذیه کنند و در نتیجه منجر به بهبود سلامتی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن شوند. علاوه بر این، فیبرهای محلول می توانند جذب کلسترول از دستگاه گوارش را مختل کنند و کلسترول خون را کاهش دهند.

فیبرهای نامحلول اصلی موجود در هویج سلولز، همی سلولز و لیگنین هستند. فیبرهای نامحلول منجر به کاهش خطر یبوست شده و حرکات منظم روده را تقویت می کنند. همچنین مصرف فیبرهای غذایی، گرسنگی و اشتها را کاهش می دهد و در نتیجه احتمال اضافه وزن و عدم کنترل قند خون را کاهش داده و منجر به بهبود وضعیت دیابت می گردند. بنابراین مصرف سبزیجات مختلف و با رنگ های متنوع از جمله هویج می تواند به بهبود کنترل قند خون کمک کند.

۲۷. آب پنیر برای درمان دیابت مناسب است.

پاسخ: آب پنیر حاوی یک نوع پروتئین به نام پروتئین وی می باشد. که این پروتئین در حین فرآیند



تولید پنیر از آن جدا شده و در آب پنیر وجود دارد. پروتئین آب پنیر (پروتئین وی)، محصول جانبی فرآیند پنیرسازی، غنی از اسیدهای آمینه ضروری و شاخه دار می باشد که از این ترکیبات در بدن برای ساخت پروتئین و سایر مسیرهای متابولیک استفاده می گردد. در حال حاضر این پروتئین در قالب پودر یا مکمل عرضه می گردد. مطالعات زیادی در خصوص مصرف "مکمل پروتئینی وی" بر بیماری دیابت انجام شده، اما تاکنون مطالعه ای در خصوص مصرف "آب پنیر" بر شاخص های قندی و بیماری دیابت انجام نشده. بنابراین تصمیم گیری قطعی در خصوص اثر آب پنیر بر بیماری دیابت قابل اجرا نیست. به طور کلی مصرف هیچ یک از مواد غذایی به تنهایی نمی تواند منجر به کنترل و یا درمان دیابت شود. بنابراین افراد دیابتی بایستی حتما از داروهای توصیه شده توسط پزشک و رژیم غذایی تنظیم شده توسط متخصص تغذیه استفاده کنند. همچنین این بیماران جهت تقویت اثر داروها و رژیم غذایی، بایستی فعالیت بدنی روزانه را در برنامه خود بگنجانند.

- دقت شود که بیماران کلیوی، به دلیل محدودیت در دریافت پروتئین بایستی از مصرف "مکمل پروتئین وی" اجتناب کنند.
- علاوه بر این آب پنیر دارای بیشترین مقدار لاکتوز (قند شیر) می باشد و در افرادی که عدم تحمل به لاکتوز دارند بایستی از مصرف آب پنیر اجتناب کنند.
- همچنین آب پنیر ممکن است حاوی نمک زیادی باشد و احتمال ابتلا به بیماری پرفشاری خون را بالا ببرد.

۲۸. سبزی های نشاسته ای فاقد قند بوده و مصرف آن در بیماران دیابتی بدون محدودیت است. /

مصرف آب سیب زمینی باعث کاهش قند خون می شود.

پاسخ: سبزیجات مصرفی به دو گروه نشاسته ای و غیرنشاسته ای تقسیم می گردند. از جمله سبزیجات نشاسته ای مورد استفاده در ایران سیب زمینی، کدو حلوایی، ذرت، نخود سبز، چغندر و لوبو می باشند. سیب زمینی بعد از برنج و گندم پرمصرف ترین غذای غالب در جهان است؛ که به دلیل محتوای بالای نشاسته دارای شاخص گلیسمی بالایی می باشد. به طوریکه یک عدد سیب زمینی کوچک پخته شده، حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می باشد و طبق فهرست جانشینی مواد غذایی به دلیل محتوای بالای کربوهیدرات جزء گروه غلات محسوب می گردد. بر اساس مطالعات انجام شده مصرف مقادیر زیاد سیب زمینی به عنوان یک سبزی نشاسته ای احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد، درحالیکه مصرف سبزیجات غیرنشاسته ای احتمال بروز بیماری دیابت نوع ۲ را کاهش می دهند. همچنین آب سیب زمینی فاقد ارزش تغذیه ای خاصی می باشد و صرفا حاوی مقادیر بالای نشاسته می باشد که می تواند احتمال افزایش قند خون و عدم کنترل دیابت و عوارض آن را بالا ببرد. بنابراین مصرف آب سیب زمینی جهت کنترل دیابت از نظر علم تغذیه مردود اعلام می گردد.

۲۹. مصرف رشته و بیشتر تفت دادن آن برای بیماران قندی مفیدتر است. / اگر رشته پلوئی با برنج

پخته بشه، دیگه بیمار دیابتی می‌تونه بخوره (رشته پلوئی قند ندارد)

پاسخ: رشته آشی و یا رشته پلویی فرآورده ایست که از مخلوط کردن آرد گندم، آب و نمک پس از طی مراحل مختلف، تولید و سپس خشک می‌گردد. نوع این رشته‌ها، بستگی به مدت پخت و نحوه برش آن‌ها در کوره‌های رشته پزی دارد. بنابراین رشته از آرد گندم تولید شده و در خانواده غلات قرار دارد. و هر نصف لیوان رشته پخته شده معادل یک واحد از گروه غلات می‌باشد و حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. پس مصرف زیاد و آزادانه رشته در بیماران دیابتی به هیچ وجه توصیه نمی‌گردد و در صورت تمایل به مصرف، بایستی جایگزین گروه غلات گردد و اگر برنج به صورت رشته پلو مصرف شود، در مقایسه با برنج ساده دارای کربوهیدرات بیشتری می‌باشد و احتمال افزایش قند خون را بالا می‌برد. همچنین تفت دادن بیش از حد رشته در حرارت بالا منجر به تجزیه نشاسته شده و قند را سریعتر افزایش می‌دهد. رشته خیلی برشته و قهوه ای دارای آکریلامید می‌باشد. آکریلامید جزو ترکیبات سرطان زاست و برای سلامتی مضر است و می‌تواند عوارض ناشی از بیماری دیابت و قند خون بالا را تشدید کند. بنابراین در صورت تمایل به مصرف رشته در غذاها بایستی به مقدار مصرفی توجه گردد، و از تفت دادن بیش از حد آن خودداری شود.

۳۰. مصرف خرما و توت خشک (بدون محدودیت) چون طبیعیست برای دیابتی‌ها ضرری ندارد. /

افراد دیابتی اگر به جای قند با چای خرما بخورند بهتر است زیرا خرما قند طبیعی دارد.

پاسخ: خرما و توت خشک در گروه میوه‌ها قرار دارند و هر فرد دیابتی می‌تواند یک واحد از مقدار مجاز مصرفی میوه در طول روز (۴-۲ واحد) را به میوه‌های خشک مثل خرما، توت خشک، انجیر خشک و یا کشمش اختصاص دهد. هر ۳ عدد خرما و یا هر دو عدد انجیر خشک و یا هر دو قاشق غذاخوری توت خشک و یا کشمش معادل یک واحد از گروه میوه‌هاست و حدود ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. خرما انواع مختلفی دارد و دارای شاخص گلیسمی متفاوت است. ولی در کل انواع خرماها به دلیل اینکه حاوی فیبر هستند، نمی‌توانند خیلی سریع قند خون را بالا ببرند. همچنین خرما حاوی مواد مغذی از جمله پتاسیم، منیزیم و منگنز و دارای اثرات آنتی اکسیدانیست.

توت سفید خشک یک منبع عالی از مواد مغذی از جمله آهن، کلسیم، ویتامین C، پروتئین و فیبر است. آنها همچنین حاوی آنتی اکسیدان‌های ضد پیری قوی مانند آنتوسیانین و رزوراترول هستند. توت سفید خشک همچنین سرشار از ویتامین‌های گروه B کمپلکس (ویتامین B-۶، نیاسین، ریبوفلاوین و اسید فولیک) و ویتامین K است. بنابراین اگر توت خشک و یا خرما جایگزین قند و شکر مصرفی شود دارای خواص بیشتری نسبت به قند و شکر می‌باشد. اما دقت شود که افراد دیابتی در طول روز مجاز به مصرف بیش از ۳ عدد خرما و یا ۲ قاشق غذا خوری توت خشک یا کشمش نمی‌



باشند و بهتر است که این مقادیر به یکباره مصرف نشوند و مصرف آنها در طول روز توزیع گردد.

۳۱. من دیابت دارم، به جای برنج باید نان بخورم (حالا با هر مقداری)

پاسخ: نان و برنج، هر دو در گروه غلات قرار دارند و حاوی کربوهیدرات می‌باشند. طبق فهرست جانشینی مواد غذایی هر واحد از غلات معادل ۵ قاشق برنج یا ۳۰ گرم از نان بربری یا سنگک (یک کف دست) و یا نان تافتون (دو کف دست) و یا نان لواش (۴ کف دست) می‌باشد. هر واحد از گروه غلات حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می‌باشد. بنابراین تفاوتی بین میزان کربوهیدرات هر واحد از گروه نان یا برنج وجود ندارد. پس حذف گروه خاصی از غلات و یا مصرف بیش از حد و آزادانه نوع دیگری از غلات توصیه نمی‌گردد. آنچه مهم است توجه به مقدار مصرفی گروه غلات است. زیرا مصرف مقادیر زیاد از گروه غلات می‌تواند منجر به افزایش وزن و افزایش قند خون گردد.

نکته مهم در افراد دیابتی، مصرف غلات سبوسدار می‌باشد. زیرا سبوس موجود در نان منجر به جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون می‌گردد. همچنین بهتر است برنج به صورت مخلوط با سبزی و یا حبوبات (مانند سبزی پلو، شوید پلو، عدس پلو و...) مصرف شود تا از افزایش شدید و ناگهانی قند خون جلوگیری شود. استثنا: دقت شود که چنانچه فرد دیابتی دچار کاهش عملکرد کلیوی شده، بایستی از مصرف سبوس اجتناب کند.

۳۲. دمنوش‌ها باعث کاهش قند خون می‌شود. / مصرف آب کدو بجای داروهای کاهنده قند خون

پاسخ: مصرف هیچ یک از دمنوش‌ها و هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند منجر به کاهش قند خون افراد دیابتی در حد مورد انتظار برای کاهش عوارض دیابت گردد. اگرچه اثر برخی از مواد غذایی در بهبود کنترل قند خون افراد دیابتی ثابت شده، اما هیچ یک از این مواد غذایی به تنهایی نمی‌توانند جایگزین داروها شوند. بنابراین افراد دیابتی جهت کنترل قند خون و کاهش عوارض بیماری خود حتماً بایستی از داروهای تجویز شده توسط پزشک و رژیم غذایی مناسب تنظیم شده توسط متخصص تغذیه پیروی کنند و به صورت روزانه فعالیت بدنی داشته باشند.

۳۳. ته دیگ برنج، قند کمتری دارد و مناسب برای مصرف دیابتی‌ها است.

پاسخ: ته دیگ‌ها به دلیل فشرده تر شدن و محتوای بالای روغن موجود در آنها، می‌توانند در حجم کمتر دارای کالری و کربوهیدرات بسیار بیشتری باشند و احتمال اضافه وزن و افزایش قند خون را بالا ببرند. همچنین اگر ته دیگ به صورت سوخته باشد، دارای ترکیبات سرطان‌زای آکریلامیدی می‌باشد و مصرف آن اصلاً توصیه نمی‌گردد. بهتر است افراد دیابتی در وعده‌های غذایی خود از مصرف ته دیگ اجتناب کنند و یا مقدار بسیار کمی از آن را مصرف کنند.

۳۴. رژیم روزه داری پیوسته قند خون را کاهش می دهد بنابراین برای افراد دیابتی مفید است.

پاسخ: رژیم روزه داری پیوسته یک رژیم بسیار محدود از کالری می باشد که فرد تنها ۵۰۰-۷۵۰ کیلوکالری در روز دریافت می کند. به صورت کلی این رژیم مورد تایید منابع علمی نیست و می تواند مشکلات متعددی برای فرد ایجاد کند. خصوصاً این رژیم در افراد دیابتی می تواند آثار زیان بار و جبران ناپذیری داشته باشد. زیرا محدودیت شدید کالری در افراد دیابتی احتمال افت شدید قند خون و بروز عوارضی همچون کتواسیدوز دیابتی و در نهایت کما و مرگ را افزایش می دهد. افراد دیابتی بایستی با مشورت با متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب با شرایط خود را دریافت کنند و طبق صلاحدید متخصص تغذیه در صورت نیاز به کاهش وزن، یک رژیم غذایی سالم و متعادل و با کاهش وزن آهسته داشته باشند؛ تا از نوسانات شدید قند خون و همچنین بروز عوارضی مثل افت قند خون، تحلیل عضلانی و یا بروز سوءتغذیه و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی ناشی از رژیم سختگیرانه جلوگیری گردد.

۳۵. نان برشته برای افراد دیابتی مفیدتر است و در کنترل قند خون موثر است.

پاسخ: در ترکیباتی که دارای مقادیر بالای نشاسته هستند مثل انواع نان، سیب زمینی و ته دیگ و... بر اثر حرارت زیاد، واکنشی به نام واکنش میلارد یا قهوه ای شدن یا همان برشته شدن رخ می دهد. که طی این واکنش ترکیباتی سرطانزا به نام آکریلامید ایجاد می شود، که این ترکیبات می توانند آسیب های ناشی از دیابت و قند خون بالا را افزایش دهند. همچنین در نان برشته در مقایسه با نان معمولی تفاوتی از لحاظ محتوای کربوهیدراتی وجود ندارد، و اتفاقاً وقتی نان در معرض حرارت بالا قرار می گیرد، ترکیبات نشاسته ای به ساختارهای کوچکتر تبدیل شده و قابلیت جذب آنها افزایش یافته و قند خون را راحت تر بالا می برند.

بنابراین، نان برشته نه تنها منجر به کنترل قند خون نمی شود، بلکه می تواند اثرات مضر در بیماری دیابت داشته باشد.