

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱) آیا دیابت از فردی به فرد دیگر سرایت می کند؟

ج) خیر - با وجود اینکه تاکنون دلیل اصلی ابتلا به دیابت هنوز کشف نشده است . اما این مطلب ثابت گشته که دیابت به هیچ عنوان قابل انتقال و سرایت نیست و نمی توان شرایط ابتلا به آن را با بیماری مسری سرماخوردگی یا آنفلوانزا مقایسه کرد در حقیقت می توان گفت که عوامل محیطی و به خصوص ژنتیکی ، آن هم بیشتر در دیابت نوع ۲ ، در ابتلا به دیابت موثر است.

۲) آیا افراد دیابتی می توانند شکلات یا شیرینی مصرف کنند؟

ج) بلی - در صورتیکه فرد دیابتی اینگونه تنقلات را جزیی از برنامه غذایی روزانه خود به شمار آورد ، و یا در کنار مصرف آنها به ورزش کردن بپردازد تا قند وارد شده به درون خون سریعتر جذب سلولها شود و یا اصطلاحاً " بسوزد ، می تواند شیرینی و شکلات را نیز در حد متعادل مصرف کند .

۳) آیا مصرف زیاده از حد شکر و شیرینی جات موجب ابتلا به دیابت می گردد؟

ج) خیر . عوامل ژنتیکی ، محیطی و شیوه زندگی افراد در ابتلاء آنان به دیابت دخیل هستند . در هر صورت توجه داشته باشید که چاقی و اضافه وزن خطر ابتلا به دیابت را به طور مستقیم افزایش می دهد . چنانچه یکی از اعضاء خانواده شما همچون پدر ، مادر ، خواهر ، برادر عمو، عمه ، دایی، و یا خاله ، دیابتی باشد می توانید با رعایت یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم وزنتان را کنترل کنید و از ابتلایتان به دیابت پیشگیری نمایید.

(۴) آیا افراد دیابتی می بایست حتماً از غذاهای خاص و ویژه استفاده کنند؟

خیر - رژیم غذایی افراد دیابتی ، سالمترین رژیم غذایی برای همگان است زیرا حاوی حداقل میزان چربی ها، میزان متعادلی از شکر و نمک ، مواد غذایی سبوس دار ، سبزیجات و میوه جات میباشد. مواد غذایی دیابتی و رژیمی که حاوی شیرین کننده های مصنوعی و رژیمی هستند فایده چندانی برای دیابتی ها ندارند . زیرا آنها نیز به هر حال موجب افزایش قند خون می شوند (در مدت زمان طولانی تر) و معمولاً "گران هستند .

(۵) آیا افراد دیابتی می توانند از مواد نشاسته ای مانند ، نان ، سیب زمینی و ماکارونی استفاده کنند؟

ج (بلی . مواد غذایی نشاسته ای ، بخشی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می دهند آنچه مهم است مقدار مصرفی آنهاست. نان های سبوس دار ، برنج ، غلات صبحانه ، ماکارونی و سبزیجات نشاسته ای مانند سیب زمینی ، نخود فرنگی ، کدو حلوائی ، ذرت و باقلا می توانند در هریک از وعده های اصلی یا میان وعده ها مصرف شوند تنها مسئله مهم رعایت مقدار مصرفی آنهاست . برای اکثر دیابتی ها مصرف ۳ الی ۴ واحد از مواد غذایی حاوی نشاسته بلامانع است . همچنین غلات سبوس دار ، منابع خوبی برای تامین فیبر مورد نیاز بدن نیز بشمار می روند و به حفظ سلامتی تان نیز کمک می نمایند .

۶) آیا افراد دیابتی بیشتر در معرض ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا قرار دارند؟

ج) خیر. علت اینکه به افراد دیابتی توصیه می شود که در آغاز فصول سرد سال از واکسن آنفلوآنزا استفاده کنند آن است که وجود هر نوع عفونت در بدن فرد دیابتی کنترل قند خون او را بامشکل مواجه می سازد و احتمال داشتن قند بالا در طول روز را افزایش می دهد و در دیابتی های نوع ۱ خطر بروز کتواسیدوز را به وجود می آورد.

۷) آیا تزریق انسولین موجب تصلب شرائین و افزایش فشار خون می گردد؟

ج) خیر. تزریق انسولین به هیچ وجه موجب تصلب شرائین نمی گردد. پیش از این محققین حدس می زدند که ممکن است تزریق انسولین در ایجاد مشکلات ناشی از تصلب شرائین دخیل باشد و یا خود به نوعی موجب بروز آن و نیز افزایش فشارخون گردد، در حالی که ادا چنین نیست.

۸) آیا چون تزریق انسولین موجب افزایش وزن و چاقی می گردد بنابر این فرد دیابتی چون، نباید

اضافه وزن داشته باشند. پس مصرف انسولین به هیچ وجه برای او مناسب نخواهد بود؟

ج) خیر. تمامی محققین و دانشمندان بر این عقیده اند که فواید مصرف انسولین و اهمیت آن در کنترل دیابت و حفظ قند خون، بسیار مهم تر از افزایش وزن می باشد.

۹) آیا میوه ها که سرشار از ویتامین ها و مواد مورد نیاز بدن هستند . می توانند به هر میزان دلخواه توسط افراد دیابتی مصرف شوند ؟

ج) خیر . با وجود اینکه میوه ها بسیار مغذی و حاوی فیبر و انواع ویتامین ها و املاح معدنی هستند و باید در رژیم غذایی روزانه افراد موجود باشد . ولی مصرف آنها به میزان دلخواه مجاز نیست و اکثر میوه ها دارای مواد شیرین هستند و برای آنکه افراد دیابتی بدانند بدن آنها بطور روزانه به چه میزان میوه نیاز دارد . باید از کارشناسان تغذیه و یا پزشک معالیشان راهنمایی بخواهند.

۱۰) آیا دیابتی ها تا زمانی که HbA1c شان (میزان متوسط قند خون در ۱۲ هفته اخیر) بالاتر از ۸ گرفته است، نیازی به تغییر در برنامه غذایی شان نخواهند داشت ؟

ج) خیر . افراد دیابتی باید بدانند که هر چه میزان قند خونشان به محدوده نرمال نزدیکتر باشد خطر ابتلا به عوارض دیابت به طرز چشمگیری کاهش می یابد. اگر HbA1c شان برابر ۷٪ باشد کنترل خوبی از دیابت رانشان نمی دهد . آنان باید سعی کنند که میزان HbA1c خون خود را به حد نرمال (کمتر از ۶٪) نزدیک نمایند .

در چنین حالتی ، بویژه در افراد دیابتی نوع ۱ ، ممکن است خطر بروز قند خون پایین (هیپو گلیسمی) افزایش یابد . بهتر است بمنظور تعیین بهترین میزان قند خون متناسب با بدن خودشان با پزشک مشورت کنند.

۱۱) در صورتیکه در خانواده ای کودکی مبتلا به دیابت شود ، خطر ابتلا به دیابت برای خواهران و برادران دیگر به چه صورت است ؟

- (a) در صورتیکه فرد مبتلا زیر ۱۰ سال باشد خطر ابتلا برای خواهران و برادران دیگر ۶ در صد است .
- (b) در صورتیکه فرد مبتلا بالای ۱۰ سال باشد خطر ابتلا برای خواهران و برادران دیگر ۳ در صد است.
- (c) در صورت ابتلاء یکی از والدین خطر ابتلاء فرزندان ۲-۳ در صد است .

*** مرکز بهداشتی و درمانی سانسین**