



# دیابت



## سوالات رایج و باورهای اشتباه در علائم دیابت و درمان آن



افراد مبتلا به دیابت روزانه با سوالات مختلفی در مورد علائم دیابت و درمان و باید ها و نبایدهای آن روبرو می شوند و برای آنکه بتوانند قند خون خود را به خوبی مدیریت کنند با بتوانند برای سوالات خود پاسخ مناسب پیدا کنند و باورهای درست و غلط را از یکدیگر تشخیص دهند

### آیا افراد مبتلا به دیابت باید شکر، نان، برنج و سیب زمینی را از برنامه غذایی خود حذف کنند؟

این باورها با وجود اینکه بسیار رایج هستند صحیح نیستند. رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به دیابت یک رژیم معتدل است یعنی فرد می تواند از همه گروه های غذایی از جمله نان و غلات استفاده کند اما در استفاده از هر گروه با تنوع و تعادل را رعایت کند بنابراین افراد دیابتی نیازمند یک برنامه غذایی اصولی و سالم هستند و حتی این برنامه می تواند گاهی شامل مصرف شیرینی ها هم باشد.



### آیا خوراکی های بدون شکر برای افراد مبتلا به دیابت آزاد است و به هر میزان که بخواهند میتوانند از این خوراکی ها استفاده کنند؟

خوراکی های بدون شکر یا محصولات دیابتی. خوراکی هایی هستند که در تهیه آنها بجای شکر از شیرین کننده های رژیمی استفاده شده است اما با این وجود این خوراکی ها ممکن است از ترکیباتی که حاوی کربوهیدرات هستند مانند نشاسته، شکر و .. تشکیل شده باشند بنابراین همچنان قادر هستند که قند خون را بالا ببرند برای مثال در تهیه بیسکویت های بدون