

تغذیه، دیابت و ورزش

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهرنشینی و افزایش سن جوامع بشری، متاسفانه شیوع بیماری دیابت در جهان و در کشور ما به رو به افزایش است. مطالعات اخیر نشان داده با رعایت برنامه غذایی سالم و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون، فشار خون و سطح چربی‌های خون؛ از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می‌شود و بدین طریق بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم و عمر طبیعی بهره‌مند گردند. رژیم غذایی در درمان بیماری دیابت نقش مهم و اساسی دارد. گاهی به غلط تصور می‌شود که افراد دیابتی نباید غذایی را که دوست دارند، بخورند؛ در حالی که در صورت اعتدال و میانه‌روی در مصرف مواد غذایی، می‌توان از تمام غذاها استفاده کرد. نکته‌ای که همه می‌بایست بهش توجه کنند این است که :

دستورات غذایی الفبای غذا خوردن صحیح بوده و فقط مختص بیماران دیابتی نیست.

موارد تغذیه‌ای که ورزشکاران دیابتی می‌بایست بدان توجه کنند :

- ۱) سطح قند خون را قبل از ورزش کنترل نمائید. اگر کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر بود، حتما یک واحد کربوهیدرات میل شود.
- ۲) اگر سطح قند خون بیشتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر بود، نباید ورزش کرد.
- ۳) حتما مواد قندی همراه داشته باشید تا در صورت افت قند خون مصرف شود.
- ۴) هیچ وقت در حالت گرسنه ورزش نکنید.
- ۵) حدود ۱ تا ۳ ساعت بعد از صرف غذا زمان مناسبی برای ورزش کردن می‌باشد.
- ۶) هرگز نباید یکی از وعده‌های غذایی و اصلی خود را حذف کنند.
- ۷) از میوه‌های غیر شیرین و سبزی‌ها به مقدار زیاد در وعده‌های غذایی خود استفاده کنند.
- ۸) میوه‌های شیرین و خشکبار در برنامه غذایی محدود شود.
- ۹) از حبوبات بیشتر استفاده شود.
- ۱۰) نان سبوس‌دار مصرف کنند.
- ۱۱) از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارانی، سیب زمینی، نان به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنند.

مواردی در خصوص نوع فعالیت ورزشی ورزشکاران دیابتی که می‌بایست بدان توجه کنند :

- ۱) در شروع ورزش قند خون به شدت بالا می‌رود، بدون آن که در مقدار انسولین یا هورمون‌های بالابرنده قند خون تغییری حاصل شده باشد.
- ۲) ورزش‌های ملایم و نسبتاً طولانی مانند پیاده‌روی و شنا مقدار انسولین خون را پائین می‌آورند، و همین باعث افزایش جریان گلوکز کبدی به خون را افزایش می‌دهد. که در اینجا می‌توانیم بگوئیم ورزش در بیماران دیابتی می‌تواند نقش انسولین را ایفا کند و موجب ورود گلوکز به سلول‌ها به خصوص سلول‌های عضلانی شود.
- ۳) ورزش‌های طولانی و حرکات خسته کننده عضلانی برای بیماران دیابتی به علت عدم توجه به رژیم غذایی توصیه نمی‌گردد.
- ۴) ورزش‌های ملایم و طولانی قند خون دیابتی‌های نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) را نیز کاهش می‌دهد.
- ۵) قبل از شروع به فعالیت حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه بدن خود را کاملاً گرم کنید.
- ۶) بعد از اتمام ورزش حتماً از حرکات کششی بسته به زمان تمرین اصلی بین ۵ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

مواردی در خصوص پاهای افراد ورزشکار دیابتی :

- ۱) بعد از هر تمرین پاهای خود را کاملاً بررسی نمائید.
- ۲) برای مشاهده‌ی کف پا از آینه استفاده نمائید.
- ۳) تاول‌ها و قرمزی‌های ایجاد شده را جدی بگیرید.
- ۴) ناخن‌های پای خود را کوتاه نگه‌دارید.
- ۵) از جوراب نخی، ضخیم و تمیز استفاده نمائید.
- ۶) از کفش مناسب با پنجه‌ی پهن استفاده گردد.
- ۷) هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشوئید.

به طور خلاصه ورزش صحیح و تغذیه مناسب می‌تواند به کنترل بیماری دیابت در افراد مبتلا کمک بزرگی نماید؛ و هم چنین در افراد سالم از بروز این بیماری جلوگیری کند.

نکته‌ی آخر :

برای انجام هرگونه فعالیت ورزشی ابتدا از دکتر خود راهنمایی و اطلاعات لازم را گرفته و سپس اقدام به شروع تمرینات منظم نمائید.

منابع :

(۱) دیابت و ورزش

ترجمه و تالیف : دکتر احمد همت‌فر-۱۳۸۸

(۲) کتابچه آموزشی بهورز

تهیه شده در معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همدان-۱۳۹۴

(۳) اصول آموزشی تغذیه در دیابت

تهیه شده در پژوهشکده علوم و غدد و متابولیسم-۱۳۸۹

گردآورنده : فرمهر شمس

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

کارشناس تربیت بدنی اداره کل دانشگاه فنی و حرفه ای