

گزارشی درباره آسیب‌های برخی از محصولات دیابتی که این روزها پرطرفدار هستند

حقایق تلخ از خوراکی‌های بیماری شیرین

گزارش روز

روزنامه نگار تکم چلوپد

«شکلات مغذی دیابتی»، «عسل طبیعی برای دیابتی‌ها»، «قنادی خونگی با شیرین کننده مخصوص بیماران دیابتی»، این‌ها را بگذارید کنار دیگر تبلیغات که پشت شیشه مغازه‌های عطاری نصب شده است. همه به نوعی فروشنده محصولات دیابتی شده‌اند، درحالی که تهیه این مواد نباید به همین آسانی هم باشد. با یک جست‌وجوی ساده می‌توان فهمید که شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در بازار، البته آن‌ها که استاندارد دارند و بدون عارضه‌اند، گران هستند و محصول تمام شده هم باید گران باشد اما وقتی قیمت یک بسته شیرینی خشک خانگی ۶۵ هزار تومان است، یعنی باید در پایه و اساس آن شک کرد. امروز، روز جهانی دیابت است و فرصتی است برای ما تا درباره یکی از مشکلات این بیماران بنویسیم، بیماران را آگاه کنیم و درباره یکی از معضلات مراقبتی آن‌ها بگوییم.

همه جور مشتری ای دارد

است و می‌گوید: همه جور مشتری داریم؛ هم بیمار دیابتی، هم آن‌ها که رژیم دارند. در یک خانواده، پدر و مادر دیابت دارند و عروس‌ها و داماد و همه خانواده مشتری من هستند و همگی از من خرید می‌کنند.

این سؤال را که آیا خودش هم از این خوراکی‌ها استفاده می‌کند یا نه، این گونه پاسخ می‌دهد: ضرر که ندارد؛ من هم خیلی استفاده می‌کنم ولی نه همه را. مشکل این است که اغلب این مواد گران هستند، یعنی اگر بخواهید در برنامه غذایی ثابت خانه از این نان‌ها بخورید، هزینه هفتگی نان زیاد می‌شود. هر بسته نان ۸۵ هزار تومان است و دو

پیدا کردن فروشگاه محصولات دیابتی کار آسانی نیست؛ باید از این و آن بپرسیم و سری به اینترنت بزنیم. چند فروشگاه پیدا می‌شود که دوتای آن‌ها تعطیل است و دو فروشگاه دیگر در محدوده بولوار پیروزی است. همان طور که تصور می‌کردم، قفسه‌های چیده شده از انواع خوراکی می‌تواند مدتی آدم را سرگرم کند. از هر محصولی که تصور کنید، هست؛ از آدامس و شکلات و یک گرتفه تا پودر نوشیدنی، مواد پروتئینی و نان. «بدون قند، بدون شکر و بدون گلوتن»، عبارت‌هایی است که روی محصولات داخل مغازه به چشم می‌خورد. فروشنده جوان، پشت دکل نشسته

قصه شیرین‌کننده‌های مصنوعی

مدت‌هاست تصورهای گذشته درباره مراقبت بیماران دیابتی تغییر کرده است؛ مثل این جمله‌ها: «غذای دیابتی‌ها باید غذای مخصوصی باشد» یا «شخص مبتلا به دیابت، نباید از غذاهای حاوی قند و شکر استفاده کند»؛ یعنی بیمار دیابتی از خوردن و آشامیدن محروم نیست اما یک نکته مهم دارد؛ لازم است از شیرینی‌ها و قند‌هایی استفاده کند که مصنوعی‌اند. این ترکیبات، طعم شیرین را بدون ارائه کالری اضافی یا تأثیر بر سطح قند خون ارائه می‌دهند، در مقدار وزنی برابر با شکر تا چهارصد برابر شیرین تر هستند اما یا انرژی تولید نمی‌کنند یا انرژی ناچیزی دارند. هم اکنون شیرین‌کننده‌های مصنوعی متنوعی در بازار عرضه می‌شود اما همه آن‌ها صد درصد سالم نیستند و برای برخی، عوارضی گزارش شده است. شنیدن نام شیرین‌کننده یا برچسب کالایی که روی آن نوشته شده است «بدون شکر» نباید خاطر شما را جمع کند و بدون بررسی، آن محصول را بخرید. تبلیغات بی‌حد و حساب در سایت‌ها یا پیج‌های اینستاگرامی هم اغواکننده است و بیماران را وادار به خرید آن محصولات می‌کند، درحالی‌که می‌توانند غیرمجاز باشند و خطر بیماری را چند برابر کنند. دکتر فرهاد رجب پور صنعتی، به عنوان پزشک دیابت، سال‌هاست در مراکز مراجعه بیماران دیابتی به‌کار درمان، به طبابت این افراد مشغول است و در این حوزه با همه جزئیات آشناست.

آماري بيش از متوسط كشوري

او ابتدا ترجیح می‌دهد کمی از بیماری دیابت بگوید و سپس نکته‌های خرید محصولات را یادآوری کند: «قند هشت ساعت ناشتای فرد عادی باید بین ۷۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم باشد. عدد بین ۱۱۰ تا ۱۲۶ را پیش دیابت یاد ریزم می‌گویند و قند ناشتای ۱۲۶ میلی‌گرم به بالا به عنوان دیابت شناخته می‌شود اما به معنی این نیست که به هر فردی که یکی دو بار چنین عددی را در آزمایش داشته باشد، دارو بدیم. این عدد برای بسیاری از افراد با تغییر سبک زندگی و اصلاح غذایی درست می‌شود. آمار جدید را ندارم اما براساس نتایج کشوری، هم اکنون یزد بیشترین مبتلایان به دیابت را دارد و بین ۱۲ تا ۱۳ درصد جمعیت کل کشور را این افراد تشکیل می‌دهند. اما تصور می‌کنم تعداد مبتلایان در خراسان رضوی، بیش از این درصد هاست.

چایگزین های قند

رجب پور درباره تعریف بیماری قند هم اظهار می‌کند: ابتلا به دیابت به معنی اختلال در ترشح انسولین یا پاسخ سلول‌ها به انسولین است. اگر بدن نتواند انسولین بسازد یا به درستی از این هورمون استفاده کند، قند خون افزایش پیدا می‌کند. یکی از ارکان کنترل قند خون، رعایت رژیم غذایی است که در کنار



تکه نان دارد. خیلی وقت‌ها مشتری‌هایم از بین خوراکی‌ها انتخاب می‌کنند یا گاهی سری به اینجا می‌زنند.

مدت کوتاهی که آنجا هستیم، دو مشتری وارد می‌شوند. هر دو خانم هستند و معلوم است که تجربه اولشان است. یکی از آن‌ها می‌گوید: خیلی وقت بود از اینجا عبور می‌کردم و دیدم نوشته است محصولات ارگانیک. دوست داشتم طعم و مزه این محصولات را امتحان کنم. تعدادی شکلات، پودر کیک و نان می‌خرند و خارج می‌شوند.

فروشگاه دیگر دو چهارراه بالاتر است و در کنار مواد غذایی دیابتی که حجم کمی از محصولاتش را شامل می‌شود، مواد غذایی خارجی و ویژه افراد گیاه‌خوار و بیماری‌های خاص هم دارد. خانمی

جوان درحالی‌که دست پسر کوچکش را گرفته است، وارد فروشگاه می‌شود. می‌گوید پسر اولش دیابت نوع یک دارد و آمده است تا برای مدرسه او خرید کند و ادامه می‌دهد: پسرم کلاس چهارم است. تابستان‌ها بهتر می‌توانم کنترلش کنم اما مدرسه‌که می‌رود، به هوای بچه‌های دیگر او هم کیک و شکلات می‌خورد. همسایه فروشگاه هستیم و هر از گاهی می‌آیم برایش خوراکی می‌خرم.

شبیه سوپرمارکت‌های عادی نیست که مشتری زیادی داشته باشد. شاید مردم هنوز با این خوراکی‌ها آشنایی ندارند یا قیمت‌ها برایشان مهم است، شاید هم طعم و مزه محصولات را دوست ندارند.

می‌کنید، استاندارد و سیب سلامت داشته باشد و حتی مکان فروش هم مهم است که معتبر باشد. به آسانی به تبلیغات اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی اطمینان نکنید؛ زیرا ترکیبات آن ماده غذایی مشخص نیست و می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد؛ به خصوص اینکه فروش این محصولات به صورت فله‌ای و آزاد، زیاد شده است.

این پزشک ادامه می‌دهد: حتی هنگامی که محصولات را از مراکز و فروشگاه‌های معتبر تهیه می‌کنید، نوع ترکیبات و مواد تشکیل‌دهنده و شیرین‌کننده درج شده بر روی محصول را مطالعه و بعد خرید کنید. اگر مواد تشکیل‌دهنده محصولی مشخص نیست، نوع آن را از فروشنده یا تولیدکننده بپرسید، هرگز به عبارت «خانگی بودن» یا «طبیعی بودن» که فروشنده بر آن تأکید می‌کند، اطمینان نکنید.

پای پول در میان است

رجب پور یادآوری می‌کند: نکته مهمی که ممکن است دیابتی‌ها آن را فراموش کنند، این است که حتی در مصرف خوراکی‌هایی با شیرین‌کننده‌ای مانند استویا هم نباید زیاده روی کنند. یادشان باشد که همیشه قبل و پس از مصرف آن ماده غذایی، قند خون را در زمان‌های مختلف با دستگاه کنترل کنند تا عوارض احتمالی مشخص شود، به‌رحال زیاده روی در مصرف مواد قندی حتی اگر رژیمی باشد، بدون عارضه نیست. به‌گفته او، گاهی نام محصولات را می‌شنویم که می‌گویند برای بیماران دیابتی مفید است اما این گفته از اساس اشتباه است. تولید برخی مواد غذایی اصلاً بدون شیرینی، معنا ندارد؛ مانند عسل. تبلیغ این است که عسل، مخصوص دیابتی‌هاست (!) حتی اگر عسل مربوط به گیاه خاصی هم باشد، باز فرایند فراوری آن همراه شیرینی است. گاهی می‌گویند این ماده نه تنها برای دیابتی‌ها ضرری ندارد، بلکه مفید هم هست و زخم‌ها را درمان می‌کند. این‌ها تبلیغات است و پای پول در میان است. اگر بتوانیم مراکز راه‌اندازی کنیم که مخصوص دیابتی‌ها و زیر نظر پزشک و متخصص باشد، خیلی مؤثر است؛ زیرا اکنون مراکز سامان دهی نشده‌اند و تعداد مراکز عرضه هم فراوان نیست و اطلاع‌رسانی نشده است. در کل فروشگاه‌های کنار درمانگاه‌های دیابت، معتبرتر هستند.

شیرین کننده ای که قند را بالا می برد

عجیب است که تعداد بسیاری از بیماران با مصرف این نوع شیرین‌کننده‌های رژیمی، دچار نوسان‌های قند شده‌اند: «چنین بیمارانی زیاد هستند. مدتی بود بین بیماران، مصرف نوعی قارچ رایج شده بود که شنیده بودند برای دیابتی‌ها مناسب است یا نوعی از قهوه که بیماران، در پی بازاریابی و تبلیغات



تخلف‌ها را اطلاع دهید

اینکه فروشگاه‌های ناشده که محصولات را عرضه‌کنند، لزوماً به معنی سالم و استاندارد بودن آن نیست. همین‌ها هم تحت بازرسی و کنترل قرار دارند تا از عرضه غیرمجاز یا پیشگیری شود. بسیاری از افراد سودجو به حوزه تولید محصولات غذایی علاقه دارند و محصولات دیابتی هم طرفداران بسیار دارد؛ همین است که دکتر فرشید وفا، رئیس اداره بهداشت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، و همکارانش، مسئولیت نظارت بر عرضه همه این مواد غذایی را برعهده گرفته‌اند.

او اگرچه به طور دقیق به خاطر ندارد که چه وقت و چه تعداد فروشگاه و محصول را از نظر مناسب بودن برای بیماران دیابتی بررسی کرده‌اند، توضیح می‌دهد: همچون همه محصولات دیگر، مواد غذایی این گروه را نیز در بازدیدها بررسی می‌کنیم که دارای مجوز و پروانه تولید از معاونت غذا و دارو باشند و درباره مراکز تولید و عرضه غیرمجاز زیرزمینی هم، برای جمع‌آوری و پلمب آن اقدام خواهیم کرد. اگر هم مجوز تولید داشته باشند، نحوه عرضه و شرایط سالم را بررسی می‌کنیم.

وفا این نکته را هم اضافه می‌کند که به خاطر ندارم کسی تا به حال درخواستی برای تولید و عرضه محصولات مخصوص دیابتی‌ها داشته باشد اما تاجایی‌که بتوانیم، همه این محصولات را هم کنترل می‌کنیم. ممکن است با تولیدکنندگان محصول، برخورد و مواد غذایی را معدوم کنیم. رئیس اداره بهداشت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اضافه می‌کند: اگر در میان بازرسی‌ها به کیفیت و کمیت مواد غذایی مخصوص بیماران دیابتی تردید کنیم، از روی سایت «Fdacrm.ir»، سامانه اعلام پروانه‌های بهداشتی سازمان غذا و دارو، تاریخ انقضای پروانه تولید بررسی می‌شود. همچنین اگر محصولی در همان مکان عرضه تولید بشود، ادوات و تجهیزات آن و مواد تشکیل‌دهنده را کنترل می‌کنیم و در صورت مشاهده تخلف با آن برخورد خواهیم کرد. شهروندان هم می‌توانند گزارش‌های تولید و عرضه مشکوک را از طریق سامانه ۱۹۰ اعلام کنند که پس از پیگیری، نتیجه را اطلاع‌رسانی خواهیم کرد.

توصیه‌های غذایی

مصرف چربی‌های اشباع را باید حذف کنید و مواد غذایی مانند روغن‌های گیاهی کانولا و زیتون استفاده کنید. بیماران دیابتی، مستعد مسدود شدن شریان‌ها هستند و مصرف مواد مضر برای آن‌ها آسیب‌زا تر است.

مصرف میان وعده، توصیه مهم دیگری به دیابتی‌هاست که احساس گرسنگی را سرکوب می‌کند و به تأخیر می‌اندازد و از افت قند خون برای آن‌ها که داروی انسولین مصرف می‌کنند، پیشگیری می‌کند. میوه‌ها و سبزیجات، تخم مرغ آب‌پز، مغزها، کدو حلوایی، پاپ‌کورن خانگی، کره بادام زمینی و سیب، میان‌وعده‌های مناسبی هستند.

یکی از بهترین روش‌ها برای تنظیم رژیم غذایی دیابتی، روش بشقاب است؛ نیمی از بشقاب را باید با سبزیجات غیرنشاسته‌ای مثل اسفناج و گوجه فرنگی پر کرد، یک چهارم دیگر را با غذاهای پرپروتئین و در یک چهارم باقی‌مانده، غلات کامل گذاشت. روش شمارش کربوهیدرات هم مؤثر است.

عکس: حدیث‌الفتنی اشورا