

خوردن آب نبات می تواند یک موضوع بحث برانگیز برای افراد مبتلا به دیابت باشد.

تصورات غلط در مورد ممنوعیت مصرف شکر و آب نبات برای افراد مبتلا به دیابت را می توان در ذهنیت عمومی، رسانه ها و سرگرمی ها و در خود جامعه پزشکی یافت.

این مقاله که در **دقیقترین آزمایشگاه شمال تهران** تهیه شده است، به بررسی این موضوع می پردازد که آیا افراد مبتلا به دیابت واقعاً می توانند آب نبات بخورند (و از آن لذت ببرند)، چه مقدار ممکن است مجاز باشد و آیا آب نبات بدون قند ارزش بررسی دارد یا خیر.

آیا خوردن آب نبات برای افراد مبتلا به دیابت اشکالی دارد؟

پاسخ کوتاه: بله، افراد دیابتی می توانند آب نبات بخورند.

بزرگسالان و کودکان مبتلا به دیابت (بدون توجه به نوع دیابت) هر از گاهی حق دارند از یک خوراکی شیرین استفاده کنند. اما مانند هر چیز دیگری، اعتدال بسیار مهم است. غذاها و نوشیدنی های با قند بالا می توانند سطح گلوکز را سریعتر و به طور چشمگیری تحت تأثیر قرار دهند، بنابراین درک اینکه چگونه آنها بر مدیریت دیابت تأثیر می گذارند مهم است.

افراد مبتلا به دیابت اگر می خواهند آب نبات بخورند باید برنامه ریزی بیشتری در نظر بگیرند. آنها باید در مورد شمارش کربوهیدرات ها و دوز صحیح انسولین آگاه باشند اگر اتفاقاً از آن هورمون برای کمک به مدیریت شرایط خود استفاده می کنند.

همچنین مهم است به خاطر داشته باشید که افراد مبتلا به دیابت معمولاً به حجم کل کربوهیدرات غذا و نوشیدنی توجه می کنند و لزوماً به محتوای قند توجه نمی کنند.

در حالی که آب نبات می تواند باعث افزایش سریعتر قند خون شود، اما باید به میزان کربوهیدرات موجود در آب نبات هم دقت کرد. همین امر در مورد آب نبات های بدون قند نیز صدق می کند، که حاوی مقدار معینی کربوهیدرات نیز می باشد و باید در هنگام انتخاب آن غذا در مدیریت دیابت خود در نظر گرفته شود.

برخی از آب نبات ها، مانند آنهایی که حاوی کره بادام زمینی یا آجیل هستند، ممکن است مدت بیشتری طول بکشد تا قند خون را تحت تأثیر قرار دهند و بلافاصله پس از خوردن آنها به افزایش چشمگیر قند خون منجر نشوند. با این حال، سایر آب نبات های معمولی می توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند و برخی از

متخصصان پزشکی خوردن یک تکه آب نبات را نزدیک به زمان غذا توصیه می کنند تا افزایش ناگهانی قند خون را کاهش دهند.

البته، همچنان باید کالری و کربوهیدرات موجود در آب نبات را در نظر بگیرید.

آیا خوردن آب نبات بدون قند برای دیابت خوب است؟

در حالی که مطمئناً آب نبات های بدون قند به خودی خود جایزه ای برای "سالم" بودن دریافت نمی کنند، بسیاری از افراد مبتلا به دیابت (به ویژه کودکان) به آن به عنوان جایگزینی برای آب نبات معمولی روی می آورند. تصور این است که آب نبات های بدون قند ممکن است برای سطح قند خون سالم تر باشند.

آب نبات های بدون قند با شیرین کننده های مصنوعی ساخته می شوند، به این معنی که می توانند تاثیر کمتری بر سطح قند خون داشته باشند.

با این حال، یک تصور غلط رایج این است که آب نبات های بدون قند بر قند خون تاثیر نمی گذارد. در واقع حاوی کربوهیدرات و کالری است. این بدان معناست که شما هنوز هم نیاز به دوز انسولین یا داروهای دیابت کاهنده گلوکز برای آن آب نبات های بدون قند دارید.

اگر فردی که مبتلا به دیابت غیر وابسته به انسولین است، مراقب وزن خود باشد، خوردن آب نبات بدون قند به جای شیرینی جات مناسب نیست. این گزینه های بدون قند ممکن است به دلیل محتوای کالری بالا، تلاش های کاهش وزن را خراب کنند.

یکی از مزایای غیر مرتبط با دیابت آب نبات های بدون قند این است که با دندان ها مهربان تر هستند. در غیاب محتویات قند بالاتر، این خوراکی های بدون قند منجر به پوسیدگی دندان یا حفره هایی که اغلب با مصرف مکرر قند مرتبط است، نمی شوند.

علاوه بر این، معمولاً تفاوت زیادی از نظر محتوای چربی یا پروتئین در آب نبات های بدون قند در مقایسه با آب نبات معمولی وجود ندارد.

نمونه هایی از شیرین کننده های مصنوعی مورد استفاده در آب نبات های بدون قند عبارتند از:

- استویا
- سوکralوز

- آسپارتام
- ساخارین

آیا خوردن آب نبات بدون قند عوارضی دارد؟

مشکل بزرگ در مورد آب نبات های بدون قند مربوط به الکل های قندی موجود در آن خوراکی ها است که بسته به میزان مصرف می تواند اثرات منفی داشته باشد.

عوارض جانبی الکل های قندی شامل موارد زیر است:

- اسهال
- حالت تهوع و ناراحتی معده
- نفخ

الکل های قند به عنوان الیگوساکاریدهای قابل تخمیر، دی ساکاریدها، مونوساکاریدها و پلی ال ها یا نوعی FODMAP در نظر گرفته می شوند. اینها مولکول های غذایی هستند که برخی از افراد نمی توانند به راحتی آن ها را هضم کنند، به خصوص زمانی که در مقادیر زیاد خورده شوند.

الکل های قند نیز می توانند اثر ملین داشته باشند، به خصوص اگر مستعد مشکلات معده هستید. در حالی که آنها کالری کمتری نسبت به شکر دارند، اما بدون کالری نیستند. خوردن هر گونه خوراکی بیش از حد می تواند از کاهش وزن جلوگیری کند یا باعث افزایش وزن شود.

خوردن آب نبات بدون قند ساخته شده با شیرین کننده های مصنوعی نیز می تواند عوارض جانبی ایجاد کند، از جمله اختلال در میکروبیوم روده که برای سلامتی مهم است.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ در دقیقترین آزمایشگاه ها، نشان می دهد که ساخارین، سوکرالوز و استویا ترکیب میکروبیوتای روده را تغییر می دهند. در یک مطالعه، افرادی که باکتری های روده را مختل کرده بودند، ۵ روز پس از خوردن شیرین کننده مصنوعی، کنترل قند خون بدتری را نشان دادند.

آیا برای درمان افت قند خون باید آب نبات بخورید؟

درمان هر گونه قند خون پایین با قند سریع الاثر می تواند مفید باشد.

برخی از آب نبات های حاوی شکر بسیار سریع الاثر هستند. با این حال، برخی دیگر (از جمله آنهایی که شکلات یا کره بادام زمینی دارند) محتوای چربی بالاتری دارند و دیر هضم می شوند و زمان بیشتری برای تأثیرگذاری بر قند خون طول می کشد، بنابراین ممکن است برای درمان سریع هیپوگلیسمی شدید مناسب نباشند.

یکی دیگر از مضرات خوردن آب نبات برای درمان قند خون پایین این است که می تواند به سرعت واکنش نشان دهد و اگر بیش از حد بخورید، ممکن است باعث افزایش قند خون شود.

منابع:

[/https://www.nhs.uk](https://www.nhs.uk)

[/https://www.niddk.nih.gov](https://www.niddk.nih.gov)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%88%DA%A9%D8%B1%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B2>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Aspartame>