

الفصل الرابع عشر

مقتطفات عن أنواع التغذية لمريض السكر

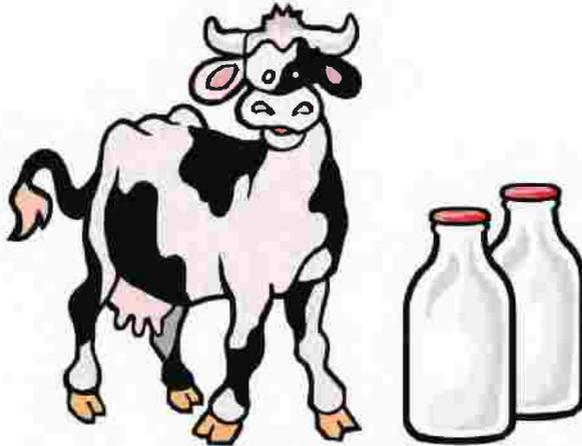


هل يسبب حليب الأبقار مرض السكر من النوع الأول لدى الأطفال؟

تظل الإجابة سراً في طي الكتمان. وما زال البحث جارياً على قدم وساق في هذا الخصوص، ويعكف الباحثون على دراسة تناول المبكر لحليب الأبقار (قبل عمر ٣-٤ شهور) كسبب مباشر لحدوث مرض السكر من النوع الأول.

ومن المعروف أن أغذية الأطفال البديلة عن الحليب تصنع من حليب الأبقار. وقد أوضحت البحوث الطبية والعلمية، أن الأطفال المصابون بمرض السكر من النوع الأول، لديهم كميات كبيرة من الأجسام المضادة ضد نوع محدد من أنواع البروتين المتواجد في حليب الأبقار. وقد وجد أن هذا البروتين المحدد في الحليب، يشابه إلى حد كبير مثيله الموجود في خلايا بيتا بجزر (لانجرهانز) الموجودة في البنكرياس لدى هؤلاء الأطفال.

ونظراً لتفاعل الجسم بالتحسس من هذا النوع من بروتين الحليب، فإن الأجسام المناعية تقوم بتحطيم هذا الصنف من الحليب، وما يقاربه في الشبه من خلايا بيتا الموجودة في البنكرياس والتي تقوم بمهام إنتاج الأنسولين في الجسم، ومن ثم تقضي عليها تماماً، مما يترتب عليه عدم توافر الأنسولين في الجسم، وهو ما يعنى إصابة الفرد بالنوع الأول من مرض السكر.



ولم تتوصل بعد بشكل قاطع تلك الدراسات الأخرى إلى تحديد العلاقة نفسها بين حليب الأبقار ومرض السكر من النوع الأول، ولا يزال البحث جارياً.

ويُعد حليب الثدي أهم مصدر للتغذية في السنة الأولى من عمر الأطفال المصابين وغير المصابين بمرض السكر، حيث يعود لبن الثدي بفوائد جسمانية وعاطفية وعملية، ويستفيد الطفل منه تماماً حتى لو رضع لفترة قصيرة فقط.

وقد لا تكون الرضاعة مناسبة لجميع النساء. ويُعد غذاء الأطفال البديل التجاري الصحي لحليب الأمهات، أو ما يطلق عليه مكملًا صحيًا للرضاعة.

ولقد تم تعديل حليب الأبقار المستعمل في صناعة غذاء الأطفال البديل لمقابلة الاحتياجات الخاصة للطفل. وقرار الاعتماد على الرضاعة الطبيعية أو استعمال غذاء الأطفال البديل أمر شخصي. ولكن هناك مصلحة عليا، ويمكن مناقشة تلك الأسئلة أو الاهتمامات مع مختص مرض السكر أو طبيب الأطفال.



لو أصبحت نباتيا، وتخلت عن اللحوم والألبان، فهل يساعدني ذلك في التحكم في مرض السكر؟

نعم يمكن ذلك. يمكن أن تكون حمية النباتيين خيار صحي للأشخاص المصابين بمرض السكر. وهناك عدة أنواع من حميات النباتيين:

- حمية من نوع المزج بين منتجات الألبان، والبيض، والخضراوات والفاكهة المختلفة: حيث لا يتم تناول الأطعمة التي تحتوي على اللحوم، والتي تشمل: لحوم الماشية والأسماك والأطعمة البحرية ولحوم الدواجن ومنتجاتها الثانوية، إلا أنها تشمل بعض منتجات الألبان والبيض والنباتات المختلفة.
- حمية من نوع تناول الخضراوات والفاكهة مع الألبان فقط: حيث لا يتم تناول الأطعمة التي تحتوي على اللحوم، أو البيض، ولكن تشمل بعض منتجات الألبان مع الخضراوات والفاكهة.



● حمية من نوع تناول الخضراوات والفاكهة فقط: وفي هذه الحمية لا يتم تناول الأطعمة ذات المصدر الحيواني، سواء أكانت لحوماً أم ألباناً. حميات النباتيين مبنية على الأنواع المختلفة من الفاكهة والخضراوات والحبوب، مثل العدس، وفول الصويا، والجوز، واللوز، والبندق. ونتيجة لذلك، فإن مستويات الشحوم والكوليسترول والسعرات الحرارية تظل منخفضة في تلك الحمية. ولاشك أن تقليل استعمال المنتجات الحيوانية يعطي عدة مزايا صحية تتعلق بمرض السكر وتفيد مرضاه. والنباتيون أقل عرضة لزيادة الوزن ولاارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، أو الإصابة بارتفاع ضغط الدم، كما أنهم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. فلو أنك مصاب بمرض السكر من النوع الأول وتتبع حمية النباتيين، فإن ذلك يساعدك على استعمال كمية من الأنسولين أقل. ولو كنت تعاني من مرض السكر من النوع الثاني، فإن فقد الوزن نتيجة لاتباع حمية النباتيين تحسن مستوى الجلوكوز في الدم لديك. ويمكن لمختص التغذية مساعدتك في تنظيم وجبات نباتية المصدر، ويضمن أنك سوف تحصل على جميع الفيتامينات والمعادن والبروتينيات التي تحتاجها.

أشعر بالمرح عندما أتناول طعاماً تحت الإجهاد النفسي، فكيف أتفادى الإفراط في الأكل في المرة القادمة عندما أشعر بهذا التوتر النفسي؟

يجب عليك أن تعلم الفرق بين الجوع، والشهية لتناول الطعام. فالجوع عبارة عن إحساس بدني بأن جسمك يحتاج للطعام. أما الشهية فتأتي من العقل ويطلق زنادها كل من الشعور النفسي والعاطفة.

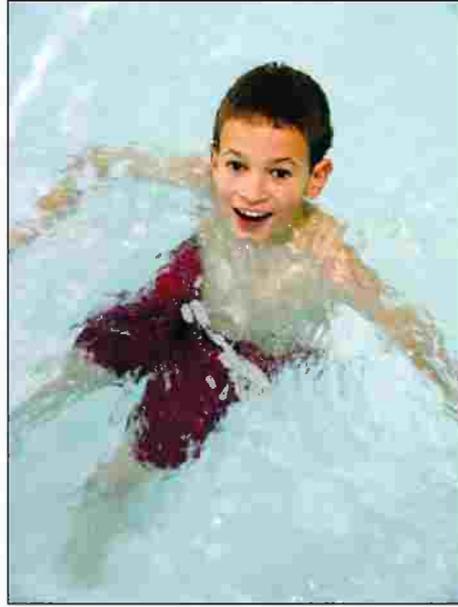
وفيما يأتي نبين عدة طرق للتعامل مع الاندفاع أو إلى "إتخام الشعور" أو المرح الصاحب:

- حدد الحالات التي تجعلك تأكل بإفراط. ودون ملاحظات عن مقدار ما تأكله، ومتى تأكل؟ وما المشيرات التي تحيط بك وتجعلك أكثر نهما لتناول الطعام؟
- حدد أنماطاً عادية للأكل، أي تناول الطعام بانتظام، حيث إن تخطي الوجبات أو عدم تناول المقدار الكافي من الطعام يقود إلى الإفراط في الأكل في المرة القادمة.



- حدد الأطعمة التي تفريك. لو كانت هي الشكولاته، لا تحضر قطعة شكولاته كاملة الحجم إلى البيت، بل أحضر قطعة صغيرة يمكن أن تشبع الرغبة في حينها.
- حدد الطرق التي تتغلب بها على الإجهاد، مفضلاً ذلك على الأكل.
- مارس التمارين الرياضية: أي أن تكون نشطاً (مارس المشي، أو قيادة الدراجة الهوائية، أو السباحة) فهذا مفيد لعقلك وبدنك.
- تحدث لصديق مشجع، أو أحد من أفراد العائلة.
- استمتع بحمام دافئ أو دش منعش مدة طويلة.

- اهتم بنفسك جيداً، واستمع إلى ما تحب من أشرطة قد تفضل سماعها، وناظر البرامج المحببة إليك من المرثيات التي تفضلها. أو تكلم مع صديق ترتاح إليه.
- يمكن أن يؤثر الإجهاد أو التوتر النفسي على مستوى الجلوكوز في الدم بعدة طرق.
- ناقش ردود أفعالك نتيجة للتوتر النفسي الذي قد يعتريك مع الفريق الذي يقدم لك الرعاية الصحية.



مارس أيّاً من أنواع الرياضة فهي مفيدة للجسم

أعاني من ركود الطعام وبطء إخراجه من المعدة إلى الأمعاء،

فما هي التغييرات أو الحماية الغذائية التي يمكنني اتباعها للتغلب على هذا الموقف الصحي المزعج بالنسبة لي؟

فقدت معدتك القدرة على تحليل الطعام إلى قطع صغيرة، وبقي الطعام فيها مدة طويلة جدا يراوح مكانه بدون مزج أو هضم مع العصارات الطبيعية التي كانت تنتجها المعدة من قبل.

وتلك الأعراض المزعجة، تشمل: الغثيان والقيء، وفقدان الوزن، والشعور بالانتفاخ والامتلاء، وعدم الراحة أثناء النوم.

ويكون من الصعب ضبط مستوى الجلوكوز في الدم لأنه لم يتم توصيل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة لامتناعه في حينه، لكي ينسجم مع أدوية السكر التي تم تناولها من قبل. وربما قد تحتاج إلى بعض الأدوية التي تحفز معدتك للانقباض والتفريغ في اتجاه الأمعاء الدقيقة أولاً.



وفيما يختص بحميتك، فقد تحتاج إلى:

تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم، بدلاً عن تناول وجبة أو وجبتين كبيرتين. تفادي تناول الأطعمة التي تحتوي على مقدار كبير من الدهون لأن الدهون يبطئ عملية تفريغ محتويات المعدة.

تفادي الأطعمة التي يصعب هضمها مثل البقوليات، والعدس، أو الحمضيات من الفاكهة مثل: الجريب فروت، والليمون الحامض، والبرتقال.

وحيث إن مستويات الجلوكوز في الدم العالية يمكن أن تبطئ عملية إفراغ المعدة، فإن جعل مستويات الجلوكوز في الدم تحت السيطرة يعد جزءاً مهماً من العلاج.



مضخة لحقن الأنسولين بجرعات موقّعة ومحسوبة

فلو كنت تتناول الأنسولين للعلاج، فإن فريق معالجة مرض السكر قد يقترحون عليك علاجاً مكثفاً بالأنسولين، مثلاً: (مضخة للأنسولين أو ثلاث حقن أو أكثر في اليوم).

وضبط جلوكوز الدم باستمرار قد يلزمك بتناول الأنسولين بعد الأكل نظراً لعدم إمكانية التنبؤ بامتصاص الطعام.