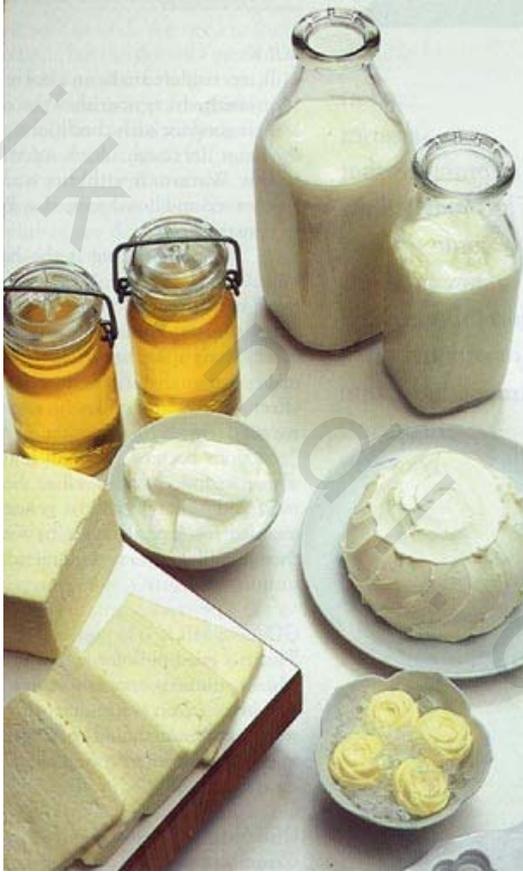




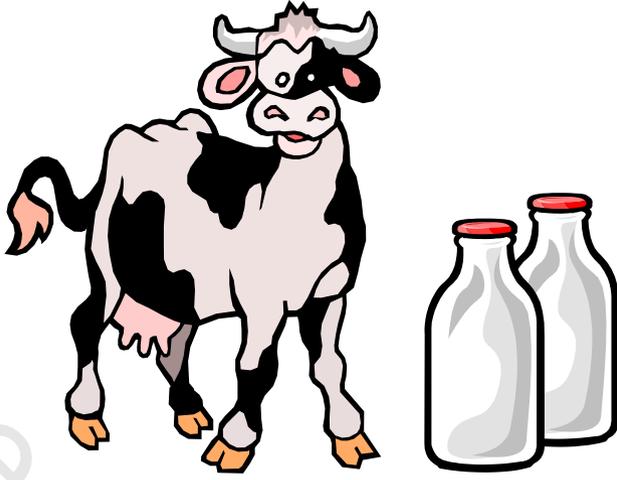
11 الفصل

مقتطفات من أنواع التغذية

لمريض السكر.



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



تظل الإجابة سرا في طي الكتمان. ولا زال البحث جارياً على قدم وساق في هذا الخصوص، ويعكف الباحثون على دراسة التعرض المبكر لحليب الأبقار (قبل عمر 3-4 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، بأن 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 المتواجد في خلايا بيتا بجزر (لانجرهانز) المتواجدة 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 المتواجدة في البنكرياس والتي تقوم بمهام إنتاج الأنسولين في الجسم، ومن ثم تقضى عليها تماماً،

مما يترتب عليه عدم توفر الأنسولين في الجسم، وهو ما يعنى إصابة الفرد بالنوع الأول من مرض السكر. ولم تتوصل بعد بشكل قاطع تلك الدراسات الأخرى إلى تحديد نفس العلاقة بين حليب الأبقار ومرض السكر من النوع الأول، ولا يزال البحث جاريا.

ويعتبر 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 تماما حتى لو رضع لفترة قصيرة فقط.

وقد لا تكون الرضاعة مناسبة لجميع النساء. ويعتبر غذاء الأطفال البديل التجاري الصحي لحليب الأمهات، أو ما يطلق عليه مكملا صحيا 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 أخصائي مرض السكر أو طبيب الأطفال.



لو أصبحت نباتيا، وتخلّيت عن اللحوم والألبان،
فهل يساعدي 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 الخضر والفاكهة.
- **حمية من نوع تناول الخضراوات والفاكهة فقط:** وفي هذه الحمية لا يتم تناول الأطعمة ذات المصدر الحيواني، سواء كانت لحوم أم ألبان.

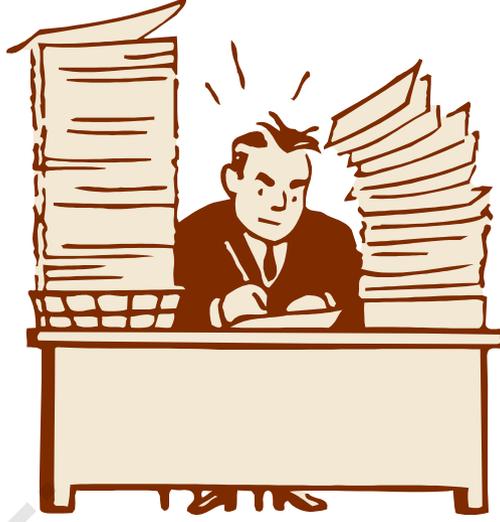
حميات النباتيين مبنية على الأنواع المختلفة من الفاكهة والخضراوات والحبوب، مثل العدس، وفول الصويا، والجوز، واللوز، والبندق. ونتيجة لذلك، فإن مستويات الشحوم والكوليسترول والسعرات الحرارية تظل منخفضة في تلك الحمية.

ومع تقليل استعمال المنتجات الحيوانية يعطي عدة مزايا صحية تتعلق بمرض السكر وتفيد مرضاه. والنباتيون أقل عرضة لزيادة الوزن وارتفاع 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 لأخصائي التغذية مساعدتك في تنظيم وجبات نباتية المصدر، ويضمن أنك سوف تحصل على جميع الفيتامينات والمعادن والبروتينات التي تحتاجها.

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

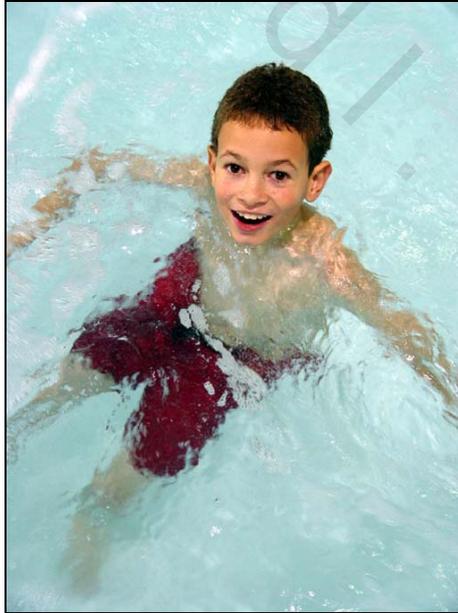


يجب عليك أن تعلم الفرق بين الجوع، والشهية لتناول الطعام. فالجوع عبارة عن إحساس بدني بأن جسمك يحتاج للطعام. أما الشهية تأتي من العقل ويطلق زنادها كل من الشعور النفسي والعاطفة.

فيما يلي نبين عدة طرق للتعامل مع الاندفاع أو إلى "إتخام الشعور" أو المرح الصاحب:

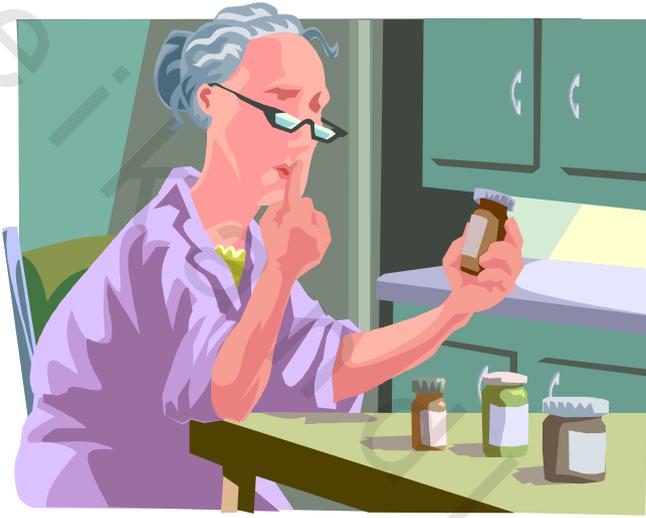
- حدد الحالات التي تجعلك تأكل بإفراط. ودون ملاحظات عن مقدار ما تأكله، وامتى تأكل، وما هي المثيرات التي تحيط بك وتجعلك أكثر نهما لتناول الطعام.
- حدد أنماط عادية للأكل، أي تناول الطعام بانتظام، حيث أن تخطي الوجبات أو عدم تناول المقدار الكافي من الطعام يقود إلى الإفراط في الأكل في المرة القادمة.
- حدد الأطعمة التي تغريك. 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 لمدة طويلة.
- اهتم بنفسك جيداً، واستمع إلى ما تحب من أشرطة قد تفضل سماعها، وناظر البرامج المحببة إليك من المرئيات التي تفضلها. أو تكلم مع صديق تترتاح 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 أي من أنواع الرياضة فهي مفيدة للجسم.

أعاني من ركود الطعام وبطء إخراجهِ من المعدة إلى الأمعاء، فما هي التغييرات أو الحمية الغذائية التي يمكنني اتباعها للتغلب على هذا الموقف الصحي المزعج بالنسبة لي؟



فقدت معدتك القدرة على تحليل الطعام إلى قطع صغيرة، وبقي الطعام فيها لفترة 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 وجبتان كبيرتان. 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 أن مستويات الجلوكوز في الدم العالية يمكن أن تبطئ عملية إفراغ المعدة، فإن جعل مستويات الجلوكوز في الدم تحت السيطرة يعتبر جزءاً هاماً من العلاج.



مضخة لحقن الأنسولين بجرعات موقته ومحسوبة.

فلو كنت تتناول الأنسولين للعلاج، فإن فريق معالجة مرض السكر قد يقترحون عليك علاجا مكثفا بالأنسولين، مثلا: (مضخة للأنسولين أو ثلاثة حقن أو أكثر في اليوم).

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

هل ينبغي أن أتبع حمية قليلة في ملح الطعام أو عنصر (الصوديوم)؟



معظم الناس لا يتأثرون بزيادة الصوديوم عند تناولهم الأطعمة المختلفة. ومع ذلك، فلو أنك تعاني من ارتفاع في ضغط الدم نتيجة الحساسية لعنصر الصوديوم، فإن إنقاص مقدار الصوديوم يصبح لازما للسيطرة على ضغط الدم.

والأشخاص الذين يعانون من مرض السكر يمكنهم أن يتناولوا نفس المقدار الموصى به من الصوديوم مثل عامة الناس أي من 2.4 إلى 3 جرام من الملح في اليوم الواحد. أما الأشخاص الذين يتراوح ضغط الدم لديهم من معتدل إلى مرتفع يجب أن يتناولوا أقل من 2.4 جرام من الملح في اليوم. أما هؤلاء الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ولديهم أمراض بالكلية، فيجب عليهم تناول أقل من 2 جرام من ملح الطعام في اليوم الواحد أو أقل من ذلك.

ولإنقاص مقدار الصوديوم في الطعام فيجب عليك اتباع ما يلي:

- مراجعة جدول حقائق التغذية المدون على العبوة الغذائية، بخصوص الصوديوم.
- لا تتناول الأطعمة المعالجة الجاهزة، أو سابقة التصنيع، بل يجب أن تشتري اللحوم والفواكه والخضراوات الطازجة بدلا عن منتجات اللحوم عالية الأملاح مثل: اللانشون، والبسطرمة، والبلوبيف والسلامى، واللحوم الأخرى المبردة. وكذلك أنواع الحساء المعلب أو وجبات الغذاء المجمدة.
- احترس من البهارات والصلصات الجاهزة، وخفف من المخللات والكاتشاب، وصلصة الصويا، ومرق السلطة أو Salad Dressing، وصلصة لحم الإستيك وصلصة الترياكى.
- أطبخ مستعملا ملح أقل، جرب الأعشاب والتوابل وعصير الليمون والفلفل أو الثوم، أبعدها عن الملح عن الطاولة. وتذوق الطعام قبل التمليح.
- تفادي أصناف الطعام التي بها نسبة عالية من الصوديوم وميزهم عن طريق الوصف، كما يجب أن

- تتجنب تلك الأطعمة التي تم تعريضها للدخان مثل أسماك الرنجة، والسلمون المدخن.
- أطلب طعامك بصورة بسيطة، أي تجنب الإضافات التي تضر بصحتك وتكلفك مبالغ أكثر. مثلا أن يكون الطعام بدون صلصة أو حشوات إضافية.
 - أطلب أن يتم تجهيز طعامك بدون إضافة الملح إليه إذا كنت تتناول هذا الطعام في أحد المطاعم العامة، ولا تتردد في أن تفعل ذلك.

والذي مصاب بمرض السكر من النوع الثاني، وأنا أخشى أن أصاب به أيضا، فهل هناك حمية يمكن أن اتبعها لمنع الإصابة بمرض السكر أو تأجيل الإصابة به؟



نعم .. توجد حمية صحية، مع إجراء التمارين الرياضية بانتظام.

لأن مرض السكر من النوع الثاني ربما يحدث نتيجة لخلل وراثي يقلل حساسية الشخص للأنسولين، ولا يمكنك تغيير ذلك لأنها إرادة الله، بل يمكنك تغيير نمط الحياة وتأجيل الإصابة بالمرض وذلك بإتباع أو اختيار الحمية ذات السعرات الحرارية المنخفضة، ومزاولة عمل رياضي نشط دوماً، وهذا يبعدك تماماً عن العوامل التي تؤدي إلى السمنة، ومن ثم حدوث المرض.

وبذلك يكون تغيير نمط الحياة وتغيير السلوكيات السلبية في المأكل والحركة هي من أهم العوامل التي تحول دون حدوث مرض السكر، أو الإقلال من مضاعفاته وتوابعه.

تعمل دراسات الأبحاث الحكومية في كثير من الدول (برنامج الوقاية من مرض السكر) على دراسة آثار تغييرات نمط الحياة والأدوية في الوقاية أو تأخير تطور مرض السكر من النوع الثاني.

ويتبع المشاركون في مجموعة تغيير نمط الحياة حماية غذائية ذات سعرات منخفضة وصحية، مع تأدية التمارين الرياضية بانتظام لإنقاص الوزن.

وحتى تتوفر نتائج هذه الدراسة، فمن الأفضل أن تغير نمط الحياة لتحقيق الأمل بعدم الإصابة بمرض السكر مع المحافظة على وزن صحي. وليكن شعارك " البدء بحمية ذات سعرات حرارية منخفضة وزيادة النشاط الجسماني".

ويمكن أن يساعدكم أخصائي التغذية بخصوص الأكل الصحي وبرنامج التمارين الرياضي اللازمة لتحقيق ذلك.