

الأغذية الوظيفية تغذية الفئات الخاصة

غذاء و علاج مريض السكر

إن علاج مرض السكر يعتمد على ثلاثة أشياء رئيسية : الغذاء - الدواء (الحبوب أو الأنسولين) - الرياضة.. وحتى نضمن السيطرة الجيدة على المرض والتي تهدف إلى انضباط مستوى السكر (الجلوكوز) بالدم لأطول فترة ممكنة من العمر لابد من التوفيق بين هذه الأمور الثلاثة حتى يعتدل حال المريض, ومن الممكن جداً, لكثير من مرضى السكر (سكر الكبار) الذي يعالج بالحبوب) أن يستغنوا عن الدواء متى أمكنهم السيطرة على ناحية الغذاء, وممارسة شئ من الرياضة.. وإذا كان من الصعب تحقيق ذلك بالنسبة للمرضى الذين يعالجون بالأنسولين, إلا أنه لاشك أن اهتمامهم بهذين الأمرين السابقين, يمكنهم من الحد من جرعة العلاج بالأنسولين.

الاعتماد على الحبوب (الألياف وفوائدها)

يجمع خبراء التغذية في الوقت الحالي على أن غذاء مريض السكر يجب أن يعتمد إلى درجة كبيرة على تناول الحبوب باعتبارها أغنى الأغذية بالألياف.. ورغم أن الحبوب بها كمية كبيرة من النشويات إلا أنه لا خطر منها لأن وجود الألياف - وهو الجزء الذي لا يهضم من الأطعمة النباتية - يجعل امتصاص الجسم للجلوكوز الناتج منها بطيئاً.. بما يوافق ضعف إنتاج الجسم للأنسولين للتعامل معه. علاوة على أنها تزيد من مفعول الأنسولين الأصلي بالجسم, وتخفض مستوى الكولسترول وتقاوم الإمساك.. وهناك كذلك اعتقاد قوي بأنها تحمي من سرطان الأمعاء الغليظة.. بالإضافة لأنها تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

وهذه الحبوب مثل: العدس - الحمص - اللوبيا - الفاصوليا الناشفة - فول الصويا - فول التدميس - الترمس - الحلبة - حمص الشام - القمح - الذرة.

وتدل دراسات عديدة في مختلف الجامعات الغربية للاستدلال على فائدة الحبوب لمريض السكر..منها هذه الدراسة التي قام بها دكتور "اندرسون" على مجموعة من مرضى السكر..وكانت نتائجها كالتالي:

في حالة سكر الأطفال – أي السكر الذي يعالج بالأنسولين (IDDM):

▪ استطاع المرضى أن يقللوا جرعة الأنسولين بنحو 39% بعد التزامهم بنظام غذائي يعتمد أساساً على الحبوب.

في حالة سكر الكبار – أي السكر الذي يعالج أساساً بالحبوب (NIDDM):

▪ استطاع عدد كبير من المرضى أن يستغنوا تماماً عن تناول حبوب الدواء بعد التزامهم بنفس النظام الغذائي السابق.

التفسير العلمي:

1. تؤدي إلى ارتفاع تدريجي بطيء بمستوى الجلوكوز يتماشى مع حالة البنكرياس "المريض" ..أي لا يحتاج لكمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه.
2. تزيد من مفعول الأنسولين الموجود أصلاً بالجسم لذلك قد لا يحتاج المريض لأنسولين خارجي..وسبب ذلك – كما تقول أحدث الدراسات – أن الحبوب الغنية بالألياف (كالأنواع السابقة) تزيد من عدد "مستقبلات الأنسولين" عند جدران الخلايا (Insulin-receptors)..أي تزيد بالتالي من مفعول الأنسولين المحدود الكمية عند مريض السكر.

تأثير الحبوب على خفض ضغط الدم المرتفع؟

وجد أن الحبوب تؤدي من خلال عملية معقدة إلى زيادة إخراج الصوديوم من الجسم (من المعروف أن الصوديوم يرفع ضغط الدم ولذلك ينصح الأطباء بالإقلال من ملح الطعام في حالات ضغط الدم المرتفع).

هذا وقد وجد أن "النباتين" الذين يعتمدون على أكل الأطعمة النباتية الغنية بالألياف مثل الحبوب تنخفض عندهم القيمة السفلى لضغط الدم بحوالي 18% عن نظيرهم من الأشخاص الذين يعتمدون على تناول اللحوم.

وبذلك يمكن أن نقول أن كثرة تناول الحبوب الغنية بالألياف يمكن أن يؤدي لانخفاض بسيط بضغط الدم سواء عند مرضى الضغط المرتفع أو عند الأشخاص الأصحاء تماماً.

وهذه الفائدة لها قيمة كبيرة لمرضى السكر إذ يميل عدد كبير منهم إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم كإحدى مضاعفات مرض السكر.

ما مقدار ما تأكل من الحبوب يوميا؟

تناول يوميا ملء فنجان من الحبوب الجافة (مثل الترمس أو الفول النابت أو الفاصوليا المسلوقة أو ما تشتهي من أنواع الأخرى)..فهذا كفيلا بخفض مستوى الكولسترول الضار, وضبط مستوى الجلوكوز, وزيادة مفعول الأنسولين "الداخلي" وخفض ضغط الدم -بدرجة بسيطة- وتنشيط وظائف القولون وتنظيم حركته والوقاية من سرطان الأمعاء.

هذا وينصح باحث استرالي من خلال دراسة حديثة بأن يتجنب مريض السكر تناول الحبوب المعلبة (مثل علب الفول المحفوظ) حيث تؤدي لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم بينما يكون الاعتماد على تناول الحبوب المسلوقة أو المنقوعة في الماء مثل الترمس. ومن الأمثلة الصحية من الحبوب نذكر:

1. لوبيا (أم عين سوداء) مسلوقة في الماء + زيت زيتون + عصير ليمون.
2. فول نابت بالليمون.
3. عدس (أبو جبة) مسلوق + زيت زيتون.
4. ترمس أو حمص الشام (منقوع في الماء).
5. ذرة مشوي.
6. حمص (للتسلية).
7. حلبة كمشروب.

الخضروات والفاكهة..ومريض السكر

وهذه أيضا من الأغذية الهامة لمريض السكر لاحتوائها على الألياف علاوة على قيمتها الغذائية المرتفعة, مثل: الكرنب والخرشوف والخس والخيار والكرفس والحرنكش والجزر والجوافة.

ويعتبر التفاح أفضل أنواع الفاكهة لمريض السكر حيث يعمل على تنظيم مستوى الجلوكوز بالدم, وخفض مستوى الكولسترول, وخفض ضغط الدم المرتفع. بالإضافة لقيمته الغذائية العالية.

وقد تدهش من هذا الأمر نظراً لأن التفاح والجوافة يحتويان على سكريات.. لكن في الحقيقة سكر التفاح والجوافة يتمثل في الجسم بشكل بطئ أي أنه لا يتطلب من البنكرياس "المريض" إخراج كمية كبيرة من الأنسولين للتعامل معه و إلا ارتفع مستوى الجلوكوز بالدم بسرعة - كما هو الحال بالنسبة لتناول سكر المائدة أو الحلويات عموماً, وهما بهذه الخاصية التي ترجع لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الألياف, ويعتبرهما الباحثون في نفس مرتبة الحبوب المجففة الغنية بالألياف.

هذا علاوة على احتواء الجوافة على كبريت عضوي يزيد من كمية الأنسولين (Psychophysiology) بجامعة ييل الأمريكية.. إن مجرد استنشاق رائحة التفاح له أثر مهدئ لكثير من الأشخاص يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع.

ولأسباب غير واضحة تماماً تشير دراسة فرنسية إلى أن الإكثار من أكل الجوافة والتفاح يؤدي لخفض مستوى الكوليسترول عند النساء أكثر من الرجال. وقد يحدث خلال أول ثلاثة أسابيع من تناول التفاح أن يرتفع مستوى الكوليسترول, لكنه ينخفض بعد ذلك إلى معدله الطبيعي.

ومن الواضح بصفة عامة أن تأثير التفاح والجوافة كمخفض للكوليسترول أو لضغط الدم يختلف بين الأشخاص على حسب التركيب الكيميائي للجسم.. وأحياناً ينعدم هذه المفعول تماماً عند بعض الأشخاص.

هذا وأنصح أخيراً بأن يكون أكل التفاح والجوافة كاملاً دون أي تقشير لاحتواء القشر على نسبة عالية من الألياف المفيدة للجسم. أما بالنسبة لفاكهة العنب فهي تعد من "أخطر" أنواع الفاكهة لمريض السكر إذ يمكن أن تعرضه لزيادة طارئة بمستوى الجلوكوز بالدم, ولذا يجب أن تؤكل بحساب..

البيض واللبن ومنتجاته

لاحظ أن صفار البيض يحتوي على نسبة مرتفعة من الكوليسترول.. لذلك ينبغي الحذر من تناوله.. فيكفي 2-3 بيضات أسبوعياً على الأكثر. ويعتبر اللبن الزبادي واللبن الرائب من أفضل الأغذية للأشخاص عامة ولمرضى السكر على الخصوص. وأنصحك قبل شرب اللبن (العادي) أن تزيل عنه الطبقة العليا (الوش) لأنها غنية بالدهون.

اللحوم

بصفة عامة, ينصح خبراء التغذية في الوقت الحالي أن يكون الاعتماد الأكبر على تناول البروتين النباتي (مثل فول الصويا والحبوب المختلفة) وعلى البروتين الحيواني الخاص باللبن ومنتجاته..بينما يقلل تناول البروتين الحيواني الخاص باللحوم..ويفضل من هذه اللحوم اللحم الأبيض (الأسماك والطيور) والإقلال من تناول اللحم الأحمر باعتباره أقل احتواءً على الدهون وأخف هضمًا. وعند أكل اللحوم بصفة عامة لابد من نزع جلد الطيور وأي دهون ظاهرة.

المأكولات الدهنية

احترس منها تماما.. لأنها ترفع مستوى الكولسترول.. وهي مثل: السمن الحيواني (استخدم السمن النباتي أو الزيوت النباتية في إعداد المأكولات) والزبدة والقشدة ودهن اللحوم. أما الدهون التي تأتي من مصادر نباتية فهي لا تضر، لكنها تعرض لزيادة وزن الجسم، مثل الدهون الموجودة بالبندق واللوز والجوز وال فول السوداني وكذلك الزيوت النباتية.

الحلويات والمأكولات السكرية

احرص على الإقلال من تناول السكر الأبيض (سكر المائدة) إلى أقصى درجة، أو استبداله بالسكريات الخاصة بمرضى السكر (مثل السكرين).. وعموما فالأمر يتوقف على أحوال المرض معك. أحذر تماما من الجاتوهات والحلويات وغيرها من المأكولات المعتمدة على السكريات.. ولتتذكر أن جسمك لا يستطيع أن يتعامل جيدا مع السكر (الجلوكوز) إذا قدم إليه بدفعة كبيرة.. مما قد يؤدي لارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز بالدم فتتعرض لمتاعب تصل إلى حد الغيبوبة.

الأرز

تقول دراسة حديثة أن الأرز مفيد خاصة لسكر الكبار حيث عمل على خفض مستوى الكولسترول وضبط مستوى الجلوكوز. ذلك بالإضافة لفوائده الصحية المحتملة (بناء على نتائج الأبحاث) مثل: خفض ضغط الدم المرتفع - علاج مرض الصدفية (مرض جلدي) - مقاومة الإسهال - الوقاية من السرطان. وعموما لا تكثر من تناول الأرز.

المكرونه والبطاطس (النشا)

كلاهما ضار بمرضى السكر خاصة البطاطس إذ يمكن أن يؤدي تناولها إلى حدوث ارتفاع سريع بمستوى الجلوكوز.

الخبز

يفضل أن تعتمد على الخبز الذي يحتوي على ردة القمح وقشور القمح (دقيق أسمر) لأن فيه نسبة مرتفعة من الألياف، علاوة على احتواء قشور القمح على نسبة عالية من فيتامين (ب) وفيتامين (هـ) وكلاهما يقوي الناحية الجنسية (مصدر شكوى من بعض مرضى السكر). ولهذا الغرض يوصف خبز "السن" لعلاج السكر إذ يحتوي على نسبة كبيرة من الألياف لا تتوفر في غيره من أنواع الخبز

الماء والمشروبات

خذ كفايتك يوميا من الماء.. واحذر العطش لفترة طويلة.. فوجود الماء بالجسم بكمية كافية يبعد خطر حدوث متاعب بالكليتين لأنه يغسل مجرى البول، ويمنع ترسب الأملاح والمخلفات به (لاحظ أن مريض السكر يتعرض أكثر من غيره لمتاعب الكليتين).. ذلك علاوة على فائدة الماء العظيمة في حالة ارتفاع مستوى الجلوكوز بالدم حيث يعمل على تخفيف تركيزه بالدم والتخلص من الجلوكوز الزائد مع البول.. بل إنه يعتبر علاجاً أساسياً في حالات ارتفاع مستوى السكر بالدم.

وأفضل وسيلة لتحديد كفايتك من الماء هي أن تلاحظ لون البول.. فإذا كان غامقاً (أي مركزاً) فأنت تحتاج لشرب كمية من الماء.

أما بالنسبة للشاي والقهوة والكولا.. تعامل مع هذه المشروبات بحذر.. وليكن من الأفضل بالطبع لو تستطيع الاستغناء عنها تماماً، واستبدالها بمشروبات من الأعشاب الطبيعية المفيدة (كالحلبة والينسون أو الجريب فروت وغيرها)..

ذلك لأن هذه الأنواع الثلاثة تحتوي على مادة الكافين.. وقد وجد أن هذه المادة ترفع مستوى الجلوكوز بالدم علاوة على أضرارها الأخرى إذا أفرط في تناولها كالتوتر، واضطراب الهضم، والأرق وغير ذلك.

الفيتامينات والمعادن

من أهم المعادن والعناصر التي يحتاجها مريض السكر هي الزنك لأنه يساعد على زيادة مناعة الجسم وتجديد الأنسجة (موجود في كثير من الأطعمة)..والمنجنيز وهو ضروري لتوليد الطاقة من الخلايا, وسبب أهميته لمريض السكر أنه يتعرض لفقدان المنجنيز عن طريق الكلتيين (يوجد بالخضراوات والفواكه والبقول)..والكروميوم وهذا العنصر يزيد من كفاءة الأنسولين, أي يقاوم ارتفاع مستوى الجلوكوز (عامل مقاوم للسكر)..وهو يتوفر في خميرة البيرة دون غيرها من الأغذية.

أما بالنسبة للفيتامينات, فإن من أهمها لمريض السكر فيتامين (ج) لأنه يساعد على مقاومة العدوى, كما أنه يزيد من حيوية الأنسجة, ويساعد على التئام الجروح (لاحظ أن مريض السكر يتعرض للإصابة بالجروح والتقرحات بالقدمين)..ويتوفر هذا الفيتامين في الليمون والبرتقال والطماطم والتوت, ويعتبر الجريب فروت أغنى مصادره.

كما يحتاج إلى فيتامين (ب) المركب بكافة أنواعه خاصة (ب1) لأنه ضروري لسلامة الأعصاب, كما أنه ضروري لتمثيل المواد السكرية..وهو يتوفر في الخبز الأسمر والحبوب غير منزوعة القشور والبقول والخميرة..وكذلك (ب6) وهو عامل مساعد على كثير من تفاعلات الخلايا, وفيما يبدو أن مريض السكر يحتاج إليه أكثر من غيره..وهو يتوفر في الموز والحبوب غير منزوعة القشور والبقول ومعظم الخضراوات الورقية, وكذلك النياسين.. حيث يذكر انه يقوى من مفعول الكروميوم..وهو يتوفر في الحبوب غير منزوعة القشور والخميرة والردة.

ومما سبق يمكننا ملاحظة الآتي:

أ. الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على كبريت عضوي تعمل على تحويل خيطي الأنسولين المتوازيين والذي يسمى كل منهما بـ C-peptide إلى أنسولين فعال وذلك بربط هذه الخيطين بالرابعة أو القنطرة الكبريتية.

ب. لذلك نورد أن أحدث البحوث أوردت الآتي:

1. الحرنكش يخفض من سكر الدم حوالي 40%.
2. الترمس المبلول يخفض سكر الدم حوالي 20%.

3. الحلبة تخفض سكر الدم حوالي 25٪.
4. الجوافة تخفض سكر الدم حوالي 15٪.
5. البصل والثوم يخفض سكر الدم حوالي 20٪.
6. زيت الزيتون بواقع ملعقة كبيرة يخفض سكر الدم حوالي 10٪.
7. الفاصوليا الخضراء تخفض سكر الدم حوالي 10٪.

ج. بعض الأعشاب المخفضة لسكر الدم:

1. نبات الصموه ملء ملعقة شاي + كوب ماء يغلي ويشرب صباحاً ومساءً.
2. حب الرشاد (الفناء) من الطب النبوي وهو يخفض سكر الدم بنسبة عالية.
3. عشب لسان العصفور حيث يكسر عدد 40 حبة إلى 60 حبة وتبلع قبل الوجبة.
4. الحلبة حيث يحتوى الجرام على 2 وحدة من مركب شبيه بالأنسولين ويؤدي فعله.
5. ملء كوب من الحرنكش يخفض سكر الدم بنسبة حوالي 40٪.
6. أوراق الفراولة تسف بالماء مقدار ملء ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً وهي تخفض من السكر بنسبة تصل 30٪.
7. بذور الرجلة حيث تعيق امتصاص السكريات والدهون من الأمعاء حيث تؤدي إلى طبقة تغلف الأمعاء وتمنع الامتصاص أو تعيق الامتصاص.