



## სამედიცინო კვებითი თერაპიის პრინციპები

### შაქრიანი დიაბეტი ტიპი 2-ის დროს

სტატიის ავტორი: ენდოკრინოლოგი ნათია ვაშაყმაძე

დიაბეტით დაავადებული პაციენტის საკვები უნდა იყოს მრავალფეროვანი. იგი უნდა შეიცავდეს ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებსა და მინერალებს. აქედან ნახშირწყლები უნდა შეადგენდეს დიაბეტით დაავადებული პაციენტის რაციონის 50-60%, ცილები 25-30% და ცხიმები 15-20%. ვიტამინების და მინერალების საკმარისი რაოდენობით მიღებისთვის აუცილებელია ბოსტნეულის, მწვანე ხილისა და ხილის ყოველდღიური მიღება.

**გახსოვდეთ!** უნივერსალური დიეტა შაქრიანი დიაბეტი ტიპი 2-თვის არ არსებობს. იგი უნდა შეირჩეს ინდივიდუალურად პაციენტის ორგანიზმის თავისებურებების, პაციენტის მოთხოვნებისა და რელიგიურ-ეთნიკური თავისებურებების გათვალისწინებით. დიეტა გულისხმობს ჯანსაღი კვების პრინციპებს. ქვემოთ ჩამოთვლილთაგან ყველა პროდუქტი ინდივიდუალურად შეიწოვება კუჭ-ნაწლავის ტრაქტიდან და სრულიად ინდივიდუალურ გავლენას ახდენს სისხლში შაქრის შემცველობაზე. ამიტომ, რომ გავერკვიოთ რომელი საკვები პროდუქტი რა გავლენას ახდენს სისხლში გლუკოზას დონეზე, თავიდან თვითექსპერიმენტის მეთოდს შეგვიძლია მივმართოთ, რაც შემდეგში მდგომარეობს:

ჩვენთვის საინტერესო პროდუქტის მიღების წინ უნდა გავიზომოთ შაქარი სისხლში. იგი უნდა იყოს ნორმის ფარგლებში რომ ჩვენ შევძლოთ სწორი დასკვნის გამოტანა, თუ რა გავლენას ახდენს კონკრეტული საკვები თქვენს შაქარზე. თუკი კვების წინ გლუკოზა ნორმის ფარგლებშია, მაგ., ნაკლებია 125 მგ/დლ-ზე (7 მმოლ/ლ) უნდა მივირთვათ ჩვენთვის საინტერესო საკვები, დავინიშნოთ დრო და ზუსტად საკვების მიღებიდან 2 საათის შემდეგ ისევ გავისინჯოთ შაქარი სისხლში. თუკი კვებიდან 2 საათში თქვენი შაქარი სამიზნე მაჩვენებლების ფარგლებშია მაგ., ნაკლებია 160 მგ/დლ-ზე (9 მმოლ/ლ) ე.ი. შეგიძლიათ ეს პროდუქტი მიირთვათ, ხოლო თუ სამიზნე მაჩვენებელს აღემატება, ასეთ შემთხვევაში ან პორცია შეამცირეთ და ისევ გადაამოწმეთ 2 საათში შაქრის მაჩვენებელი და/ან თუ არ მოხვდა სამიზნე მაჩვენებლებში თქვენი შაქრის მნიშვნელობა მაშინ სრულიად უნდა ამოიღოთ ეს პროდუქტი რაციონიდან. მსგავსი ექსპერიმენტული მეთოდით თქვენ უკეთ გაიცნობთ თქვენი ორგანიზმის რეაქციას სხვადასხვა საკვებ პროდუქტებზე და ზუსტად გეცოდინებათ რა არ შეიძლება, რა შეიძლება და რა დოზით შეიძლება მიირთვათ და თქვენი გემოვნებით შეადგენთ თქვენი ყოველდღიური კვების რაციონს. ქვემოთ მოყვანილია ზოგადი რეკომენდაციები საკვებ პროდუქტებთან დაკავშირებით, რომლითაც უნდა იხელმძღვანელოთ თქვენი ყოველდღიური რაციონის შედგენისას.



**ნახშირწყლები** თქვენი ყოველდღიური საკვები რაციონის 50-60% უნდა შეადგენდეს. 1 გ. ნახშირწყლის დაშლისას გამოთავისუფლდება 4 კკალ ენერჯია. თავისი შემადგელობითა და ათვისების უნარით ნახშირწყლები შეგვიძლია დავყოთ ორ ტიპად: **მარტივი და რთული ნახშირწყლები.**

**მარტივი ნახშირწყლების შეწოვა** კუჭ-ნაწლავის ტრაქტიდან ხდება ძალიან სწრაფად, ამდენად მათი მიღების შემდგომ დიაბეტიანი პაციენტის სისხლში შაქრის შემცველობა ძალიან სწრაფად მიაღწევს მაღალ ციფრებს. მათი მიღება შაქრიანი დიაბეტით დაავადებული პაციენტისთვის შესაძლებელია მხოლოდ ჰიპოგლიკემიის (სისხლში შაქრის დაბალი შემცველობა) კუპირებისთვის. მარტივ ნახშირწყლებს მიეკუთვნება სისხლის შაქარი - გლუკოზა, რომელსაც თქვენ ყოველდღიურად იკონტროლებთ გლუკომეტრით, ფრუქტოზა (ხილის შაქარი), გალაქტოზა (რძის შაქარი), და სუფრის შაქარი საქაროზა. მათი მიღება შაქრიანი დიაბეტით დაავადებული პაციენტისთვის მკეთრად უნდა იყოს შეზრუდული.

**კატეგორიულად აკრძალულია შემდეგი პროდუქტები:** სუფრის შაქარი, კანფეტები, შოკოლადები, ნაყინი, ორცხობილა, მურაბები, ჯემები, ნამცხვრები, ტკბილი სასმელები (წვენები, გაზიანი სასმელები, მაგ., ლიმონათი, კოკა-კოლა და სხვ.) თავლი, თეთრი პური და თეთრი ფქვილისგან დამზადებული ცომეული: ხაჭაპური, ლობიანი, ხინკალი, ვარენიკი და ა.შ. მანის ფქვილი და თეთრი ბრინჯი, თეთრი მაკარონი.

ასევე **მკვეთრად შეზრუდეთ** ხილი საქაროზასა და ფრუქტოზას მაღალი შემცველობით (ყურძენი, ბანანი, ხურმა, კარალიოკი, ლეღვი, მსხალი) და ჩირები (ქიშმიში, კურაგა, შავი ქლიავი ჩირი, ლეღვის ჩირი).

შაქრის შემცვლელად შეგიძლიათ გამოიყენოთ **ასპარტამი**. მისი გემო პრაქტიკულად შაქრის იდენტურია, შეიცავს 0 კალორიას და მისი უსაფრთხოება დადასტურებულია მრავალი კვლევით.

**რთული ნახშირწყლები** კუჭ-ნაწლავის ტრაქტში განიცდიან დაშლას მარტივ ნახშირწყლებად და შემდგომ შეიწოვებიან. ამდენად მათი შეწოვა ხდება ნელ-ნელა და დოზირებულად. დიაბეტით დაავადებულმა პაციენტმა უნდა მიიღოს უპირატესად რთული ნახშირწყლები. რთული ნახშირწყლების წყარო გახლავთ: ჭვავის პური, კარტოფილი, ბურღულეული: შვრია (ჰერკულესი), ქერი, წიწიბურა. ყავისფერი ბრინჯი და რუხი მაკარონი, მჭადი.

**ცილები.** რაც შეეხება ცილებს, ცილა გავლენას არ ახდენს შაქრის დონეზე სისხლში, ამდენად მისი მიღება თუ არ არის თირკმლის ფუნქციის დარღვევა არ არის შეზღუდული. ცილას შეიცავს ხორცი, სასურველია მოხარშული, არა ცხიმოვანი ხორცი, როგორცაა ქათმის, ინდაურის კანგაცილილი ხორცი, საქონლის (ან ხბოს), კურდღლის მოხარშული ხორცი და თევზი. გარდა ხორცისა ცილას შეიცავს ყველი (სარურველია ნაკლებ ცხიმოვანი და ნაკლებ მარილიანი ყველი), ხაჭო, სოკო, კვერცხის ცილა, რძე, კეფირი, იოგურტი, მაწონი და პარკოსნები. თუმცა რძე, კეფირი, მაწონი და იოგურტი ასევე შეიცავს ნახშირწყლებსაც, რომლებიც საკმაოდ სწრაფად შეითვისებიან, ამდენად რეკომენდირებულია მხოლოდ 250 მლ ანუ ერთი ჭიქა ერთ მიღებაზე. ასევე პარკოსნებზე შეიცავს ნახშირწყლებს, ამდენად უნდა მიირთვათ უპუროდ.



**ცხიმები.** რაც შეეხება ცხიმებს, ცხიმები ისევე როგორც ცილა არ ახდენს გავლენას შაქრის დონეზე სისხლში. ცხიმი შეგვიძლია დავყოთ ორგანიზმისთვის „კარგ“ და „ცუდ“ ცხიმებად. ე.წ. „ცუდ“ ცხიმებს მიეკუთვნება ცხოველური ცხიმი და ტრანს ცხიმოვანი მჟავები. ცხოველური ცხიმი შეიცავს ნაჯერ ცხიმოვან მჟავებს, რომლებიც ზრდიან ე.წ. „ცუდი ქოლესტეროლის“ რაოდენობას სისხლში და იწვევენ სისხლძარღვების დაზიანებას, რასაც ათეროსკლეროზი ჰქვია. დიაბეტი და სისხლძარღვების ათეროსკლეროზული დაზიანება კი უდიდესი რისკ ფაქტორია გულ-სისხლძარღვთა გართულებების განვითარებისთვის, როგორცაა გულის ინფარქტი ან ინსულტი. ცხოველურ ცხიმებს შეიცავს მიეკუთვნება: კარაქი, არაჟანი, მაიონეზი, მდნარი ყველი, ნალები, კვერცხის გული, თავმოუხდელი რძე, ცხიმოვანი ხორცი, როგორცაა ღორის, გოჭისა და ცხვრის ხორცი, ძეხვეული, ლორი, პაშტეტი, სოსისი. ასევე კატეგორიულად აკრძალულია სწრაფი კვების ობიექტებში დამზადებული ბურგერები, კარტოფილი ფრი, შემწვარი ხორცი და ჩიფსები.



**GOOD FATS**

VS.

**BAD FATS**



სწრაფი კვების ობიექტებში დამზადებული პროდუქტები შეიცავს ტრანს-ცხიმებს, რომლებიც ძალიან საზიანო გულ-სისხლძარღვთა სისტემისთვის და დადგენილია მათი კავშირი გარკვეულ ონკოლოგიურ დაავადებებთანაც. რაც შეეხება „კარგ“ ცხიმებს, ესენია მონო და პოლიუჯერი ცხიმოვანი მჟავები, რომლებიც შედიან მცენარეული ცხიმის

შემადგენლობაში, მაგ., ზეთუნის, მზესუმზირის, თხილის, ნიგოზის, ფისტაშკების



შემადგენლობაში. სასურველია საკვები დაამზადოთ ზეთუნის ზეთით. შესაწვავად გამოიყენეთ რაფინირებული (refined olive oil) ზეთუნის ზეთი, ხოლო სალათების შესაკმაზად არარაფინირებული (extra virgin olive oil) ზეთუნის ზეთი. რაც შეეხება თევზს, იგი შეიცავს განსაკუთრებულ ცხიმოვან მჟავებს (ω-3 და ω-6 ცხიმოვან მჟავებს), რომლებიც დადებითად მოქმედებენ ქოლესტერინის გარკვეულ ფრაქციებზე და ამცირებენ გულ-სისხლძარღვთა გართულებების რისკს. ამიტომაც თევზეული კვირაში 2-ჯერ აუცილებლად უნდა ჩართოთ დღის რაციონში. უმჯობესია მოხარშული ან გრილზე შემწვარი ზღვის ან ოკეანის თევზი, მაგ.: ქაშაყი, სკუმბრია, თინუსი, ორაგული...

**ბოსტნეული და ხილი** უჯრედის ანუ მცენარეული ბოჭკოს, ცელულოზას ძირითადი წყაროა. იგი მნიშვნელოვანია რომ ჩართული იყოს ყველა ადამიანის და მით უფრო დიაბეტით დაავადებული პაციენტის ყოველდღიურ რაციონში. უჯრედის აქვს წყლის შეწოვის განსაკუთრებული უნარი, იგი თავისზე ბევრად მეტ წყალს შეიწოვს, ამიტომ იჯირჯევა და იძლევა დანაყრების შეგრძნებას. ცელულოზა მცენარეული ბოჭკოთი მდიდარი ნივთიერებაა, რომელიც შეუცვლელია საჭმლის ნორმალური მონელებისთვის. მისი წყარო მხოლოდ და მხოლოდ მცენარეული სურსათია. უჯრედის მცენარეული ქსოვილების ძირითადი საშენი მასალაა, მისი უხეში საფუძველი, ჩონჩხი, რომელიც საჭმლის მომნელებელ ტრაქტში გავლისას არსებითად არ იცვლება უმნიშვნელო გარაქმნას განიცდის, თუ არ ჩავთვლის პირის ღრუში კბილებით მის მექანიკურ დაქუცმაცებას. ვინაიდან ცელულოზა არ გარდაიქმნება, მისგან ორგანიზმი ვერაფერს ითვისებს და ამიტომ მას საკვები ნივთიერებების რიცხვს არ მიაწერენ. მას კვებით ღირებულებას შემდეგი თვისებები ანიჭებს: არ მოინელება და ამიტომ ნაწლევეს უკეთ მუშაობას აიძულებს. ცელულოზას მთავარი ღირსება ის არის, რომ მისი მიღებისას ადამიანი სწრაფად ნაყრება და ცხიმითა და ნახშირწყლებით მდიდარი საკვების მიღების სურვილი აღარ უჩნდება. იკლებს მიღებული კალორიების რაოდენობა, იზრდება ორგანიზმში ვიტამინების, მიკროელემენტებისა და მინერალების კონცენტრაცია.



### **რეკომენდაციები წყლისა და მარილის მიღებასთან დაკავშირებით:**

წყლის მიღება არ არის შეზღუდული, მიირთვით იმდენი წყალი, რამდენსაც ორგანიზმი მოგთხოვთ.

სადილი სასურველი დაიწყეთ წვნიანი სუპით, რომელიც ბოსტეულით იქნება დამზადებული

რაც შეეხება სუფრის მარილის მიღებას, თუ თქვენ გაქვთ არტერიული ჰიპერტენზია, აუცილებელია შეზღუდოთ სუფრის მარილის მიღება. ნატრიუმის ქლორიდი იკავშირებს წყალს და ამდენად ზრდის მოცირკულირე სისხლის მოცულობასა და სისხლის არტერიულ წნევას. სასურველია არ მიიღოთ მინერალური წყლები და არ მოაყაროთ საკვებს მარილი, ყველაფერი მიირთვათ უმარილოდ.

### **რეკომენდაციები ალკოჰოლის მიღებასთან დაკავშირებით:**

დიაბეტი ალკოჰოლის მიღების უკუჩვენებას არ წარმოადგენს. პირიქით, 1 ჭიქა (250 მლ) წითელი ღვინო დღეში სასარგებლოა გულ-სისხლძარღვთა სისტემისათვის, თუმცა დიდი რაოდენობით ალკოჰოლის მიღება ერთის მხრივ საზიანოა თქვენი ღვიძლისთვის და მეორეს მხრივ შეიცავს ჰიპოგლიკემიის რისკს. თუკი თქვენ იმყოფებით ინსულინოთერაპიაზე, ან ღებულობთ ტაბლეტირებულ თერაპიას, რომელიც შეიცავს ჰიპოგლიკემიის რისკს, აუცილებელია, რომ ალკოჰოლის მიღებასთან ერთად მიიღოთ რთული ნახშირწყლები, რათა არ მოხდეს სისხლში შაქრის შემცველობის სახიფათოდ დაქვეითება - ჰიპოგლიკემია. ლუდი სხვა ალკოჰოლური სასმელებისგან განსხვავებით თვითონ შეიცავს ნახშირწყლების საკმაოდ დიდ რაოდენობას, ამიტომ ლუდის მიღებისას პირიქით შეიძლება ჰიპერგლიკემია ანუ შაქრის მაღალი ციფრები დაგიფიქსირდეთ სისხლში.