

## 2-TUR QANDLI DIABET BILAN XASTALANGAN KATTA YOSHLI BEMORLAR TAOMNOMASINING O'ZIGA XOSLIGI.

*Gayberdiyeva Hilola Olimjon qizi*

*hgayberdiyeva@gmail.com*

*Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi 1 kurs magistr talabasi*

*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, Toshkent, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Dunyoda qandli diabetning 2-turi bilan kasallangan soni tobora ortib bormoqda. Bu surunkali metabolik kasallik zamirida noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlilik, genetik omil va ko'plab faktorlarni keltirishimiz mumkin. Aynan kattalar orasida qandli diabetning 2-turida to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yish orqali qondagi qand miqdorini pasaytirishimiz va sog'lom turmush tarzini ta'minlashimiz mumkin. Qo'shimcha qilib aytganda inson o'ziga g'amxo'rlik qilishi va irodasi orqali bu kasallikni yengil kechishini ta'minlashi mumkin.

**Kalit so'zlar:** 2-tur qandli diabet, to'g'ri ovqatlanish, 9-parhez stoli, taomnoma, sog'lom turmush tarzi.

**Mavzuning dolzarbligi:** Insoniyat umrini uzaytirish, salomatligini saqlash va mustahkamlash muammolari tibbiyot va biologiyaning eng muhim va dolzarb masalasi bo'lgan va doim shunday bo'lib qoladi. Hozirgi vaqtda sog'lom ovqatlanish omili JSST bosh strategiyasining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, uning ma'lumotlariga ko'ra, insonlar o'limi sabablarining 60%i ovqatlanish muammolari bilan bevosita bog'liqdir. Bundan tashqari, atrof muhit zararli omillarining 80%i oziq-ovqat va suv orqali inson organizmiga ta'sir o'tkazadi. Hozirgi kunda dunyo bo'ylab qariyb 540-880 millon kattalar qandli diabet bilan yashaydi, bu ko'rsatkichlarning aksariyati 2-tur bilan bog'liq. Bu tur asosan noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi va semizlik va tana massasining oshishi natijasida kelib chiqadigan kasallanganlarning uchdan ikki qismini tashkil etadi. Bu esa muammoning global tengsizlik darajasini ko'rsatadi. Dunyo bo'ylab qandli diabet bilan bog'liq o'lim holatlari soni yildan yilga o'sib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, har yili taxminan 1,5 million kishi diabet va uning asoratlari tufayli vafot etadi.

**Taqdiqotning maqsadi:** 2-tur qandli diabet bilan xastalangan katta yoshli bemorlarga asosiy qo'yiladigan talab va yondoshuvlar bular kunlik taomnomani tuzish va sog'lom turmush tarziga qat'iy rivoya qilishdir. Bemorlarga ovqat ratsionida uglevodlar nazorati va glikemik indeksi yuqori bo'lgan mahsulotlarni cheklash. Shifokor tomonidan 2-tur qandli diabetga chalingan bemorlarga asosan 9-parhez stoli tayinlanadi. Bu parhez stoli diabet kasalligi uchun maxsus tuzilgan parhezdir. Bu

parhez qondagi qand darajasini me'yorlashtirish va modda almashinuvi jarayonlarini yaxshilashga qaratilgandir. 9-parhez stolining asosiy tamoyillari:

1. Karbogidratlarni cheklash:
  - tez hazm bo'ladigan shakarni cheklash (shirinliklar, shakar, asal, shirin ichimliklar va boshqalar);
  - murakkab uglevodlarga ustuvorlik (bo'tqalar-grechka, suli, qattiq navli bug'doy makaronlari, qora non).
2. Qand o'rnini bosuvchilar:
  - Ksilit, sorbit yoki stevia kabi tabiiy yoki sun'iy qand o'rnini bosuvchilardan foydalaniladi.
3. Protein miqdorini oshirish:
  - Yog'siz go'sht (mol go'shti, tovuq, kurka), baliq, tuxum (1-2 dona kuniga), pishloq (yog' miqdori kam bo'lgan)
  - Yog'ni nazorat qilish bunda kunlik iste'molda 30% dan oshmasligi kerak. O'simlik yog'laridan zaytun avzal ko'riladi.
4. Sabzavot va mevalar:
  - Ko'p tolalai sabzavotlar: karam, bodiring, pomidor, brokkoli, ko'katlar, baqlajon.
  - Mevalar: past glikemik indeksli mevalar (olma, nok, berry mevalar, sitruslar). Banan va uzum bundan mustasno.
5. Fraksion ovqatlanish:
  - Kuniga 5-6 mahal kichik porsiyalar bilan ovqatlanish.
6. Ovqatlarni tayyorlash:
  - Qaynatish, bug'da pishirish, dimlash va pechda pishirish.

Bu parhezni diabetning o'ziga xos xususiyatlariga qarab, shifokor yoki endikrinolog nazoratida moslashtirish zarur. Ular sizning glyukemik ko'rsatkichlarizngizga va sog'lig'ingizga qarab mahsulotlar ro'yxatini aniqlashtirishi mumkin.

**Xulosa.** 2-tur qandli diabeti bor katta yoshli bemorlar taomnomasiga alohida yondoshish. Qondagi qand miqdorini doimiy nazoratga olish, yondosh kasalliklarini hisobga olgan holda kunlik ratsion tuzib berish. Metabolizmni yaxshilash va kasallikning asoratlarini oldini olishga qaratilgan bo'lishi lozim. Bemorga tez hazm bo'luvchi uglevodlardan cheklanishlarini, murakkab uglevodlarni va ko'p tolali mahsulotlarni ratsionga qo'shish kerakligini, protein va sog'lom yog'larni me'yorida iste'mol qilish, fraksion ovqatlanish, ovqatlarni iloji boricha qovurmasdan tanovul qilish kerakligi haqida tushuntirishlari olib boriladi. Ushbu parhez va to'g'ri ovqatlanish, sog'lom hayot tarzini saqlash va diabetni samarali boshqarishda muhim

ahamiyatga ega. Ovqatlanish sifatini albatta shifokor va dietolog nazoratiga olishi muhimdir.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. “Nutrisiologiya”- Shayxova G.I, Ermatov N.J (Toshkent 2020).
2. PubMed Central.
3. Diabetes UK-Dairy and diabetes (22.02.2024).
4. Medical-inform.ru “Bir haftalik 9-parhez stoli menyusi. Qandli diabetda davolovchi ovqatlanish”.