

PARHEZ YORDAMIDA QANDLI DEABETNI TUXTATISH MUMKINMI

Muminov Shavkat Xusanovich
*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi*

Annotatsiya: Ushbu maqola qantli deabed kassigi bilan kasallangan bemorlar ovqatlanish ratsionida mavjud buligan taomlar ruyxatini to'g'ri taqsimlash uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: Diabet, nordon mevalar, qand miqdori , glyukoza , insulin.

Annotation: This article is intended for the correct distribution of the list of foods available in the diet of patients with diabetes mellitus.

Key words: Diabetes, sour fruits, sugar content, glucose, insulin,

Аннотация: Данная статья призвана правильно распределить перечень продуктов, имеющихся в рационе больных сахарным диабетом.

Ключевые слова: Сахарный диабет, кислые фрукты, содержание сахара, глюкоза, инсулин,

Qandli diabetni davolash tamoyillari quyidagi tadbirlardan iborat:

- Parhez ovqatlanishga amal qilish;
- Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;
- Qonda qand miqdorini tushiruvchi tabletkalar qabul qilish;
- Insulin yordamida davolash.

Qayd etilganlar orasida qandli diabet taomnomasi asosida parhez ovqatlanish yetakchi o'rinlardan birini egallab, bemor qandni tushiruvchi tabletkalar yoki insulin qabul qilganda ham unga amal qilishi lozim. Aks holda, olib borilgan muolajalar yetarlicha samara bermaydi. Shuning uchun qandli diabetga moyilligi bo'lgan yoki unga chalingan kishilar tavsiya etilgan ovqatlanish tartibiga amal qilishlari shart.

Parhezga amal qilish qandli diabet ta'sirida yuzaga keladigan qator ichki a'zolaridagi (yurak, buyrak, asab tizimi, oyoqlar va boshqalar) jiddiy o'zgarishlarning oldini olish imkonini yaratadi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, qand kasalligi turli asoratlar berishi bilan xavfli hisoblanadi. Shuning uchun asoratlar yuzaga kelmasligi uchun organizmni nazorat qilib, a'zolar parvarishiga ham ahamiyat berish lozim. Jumladan, qandli diabetda ayrim bemorlar oyoqlarining og'rishiga shikoyat qilishadi, vaholanki, qandli diabetda ovqatlanish tartibiga amal qilish hamda oyoqlarni to'g'ri parvarishlash orqali bu kabi muammodan forig' bo'lish mumkin. Tibbiyotda qandli diabetga chalingan kishilar uchun parhez taomnoma tuzishda non birligidan foydalaniladi. Ushbu birlik uglevodlarni o'lchash imkonini beradi.

Oziq – ovqat mahsulotlarining tarkibi va sifatidan qat'iy nazar (olma, non yoki boshqa mahsulotlar) 1 non birligida 12-15 gramm yengil hazm bo'ladigan uglevod saqlovchi ozuqa mahsuloti bo'ladi.

- Qandli diabet taomnomasi bo'yicha tavsiya etiladigan mahsulotlar
- Qandli diabetga chalingan bemorlarga quyidagi oziq-ovqatlar tavsiya etiladi:
- Qora yoki diabetlar iste'mol qiladigan maxsus non – kunda 200 gr;
- Yog'siz mol go'shti, baliqli yoki sabzavotli sho'rvalar — haftada 2 marta;

Yog'siz mol yoki terisidan ajratilgan tovuq go'shti (kunda 100 gr) yoki baliq mahsulotlari (kunda 150 gr) qaynatilgan yoki dimlangan holda;

Boshqali, dukkakli va makarondan tayyorlangan taomlar iste'molini chegaralash (ularni iste'mol qilgan kunlarda non miqdorini keskin kamaytirish). Boshqali mahsulotlardan javdar va grechka (grechixa), ba'zan bug'doy, perlovka yoki guruchli taomlar (ulardan tayyorlangan bo'tqalar yog' almashinuvini yaxshilaydi va jigar faoliyatini me'yorlashtirib, unda yog' o'tirishini kamaytiradi). Manna yormasi bundan istisno.

Sabzavotlar va ko'katlar — kartoshka, lavlagi, sabzi kunda 200 gr dan. Karam, salat bargi, rediska, bodring, pomidor va ko'katlar istalgan miqdorda yangi uzilgan, qaynatilgan holda;

Tuxum — chala pishgan, omlet ko'rinishida yoki boshqa taomlarga qo'shilgan holda haftada 2 donagacha;

Nordon, shirin — nordon mevalar, apelsin, olxo'ri, maymunjon, na'matak va boshqalar kunda 200-300 gr gacha;

Sut va sut mahsulotlarini (qatiq, prostokvasha, shirin bo'lmagan yogurt, tvorog) shifokor ruxsati bilan kunda 2 piyoladan. Haftaning ba'zi kunlarida chegaralangan miqdorda pishloq, qaymoq, smetana; Tvorog — kun ora turli taomlar ko'rinishida kunda 100-200 gr.

Qandli diabet bilan xastalangan bemorlar taomnomasi quyidagi oziq – ovqat mahsulotlaridan to'liq holi bo'lishi shart:

Oshirma va qavatli xamirli mahsulotlar; Tortlar; Yog'li sho'rvalar; Manna yormali sutli bo'tqalar;

Ugra oshi, yog'li go'sht, o'rdak, g'oz go'shti va qazi — qarta; Dudlangan mahsulotlar; Kolbasalar, yog'li va tuzlangan baliq; Yog'li baliq konservalari; Ikra, sho'r pishloq, qaymoq, tuzlamalar; Uzun, banan, anjir murabbo, konfetlar, turshak, ananas, mayiz, xurmo, o'rik, qovun; Muzqaymoq, shirin sharbatlar, gazlangan ichimliklar va limonadlar; Spirtli ichimliklar.

2-tip qandli diabet bilan kasallangan bemorlar uchun qandli diabet taomnomasi glikemik indeks jadvalidan foydalanilgan holda tuziladi. Ushbu jadval u yoki bu ozuqa mahsulotini qaysi darajada qonda qand miqdorini oshirishi mumkinligini ko'rsatadi.

Glikemik indeks deganda, mahsulotlar tarkibidagi uglevodlarning glyukozaga aylanish tezligi tushuniladi. Glikemik indeksi 30 % kam bo'lgan mahsulotlarni qandli diabetga chalingan bemorlar taomnomasiga istalgancha qo'shish mumkin; Indeksi 30 – 50 % bo'lgan mahsulotlarni – har kuni zarur miqdorda qabul qilish lozim; Glikemik indeksi 50 – 70 % bo'lgan mahsulotlar — chegaralangan miqdorda tavsiya etiladi; Indeks 70 – 90 % bo'lgan mahsulotlarni – iste'mol qilish chegaralanishi kerak, chunki ular qisqa vaqtda qonda qand miqdorini oshiradi;

Glikemik indeks 90 – 100 % bo'lgan mahsulotlarni — qandli diabetga chalingan bemorlar iste'mol qilishi taqiqlanadi. Chunki ularni qabul qilish kasallikning jiddiy asoratlari rivojlanishiga sabab bo'ladi. Tabiiyki har xil meva – sabzavotlar va oziq – ovqatlar turlicha glikemik indeksga ega.

Olma, nok va tropik sharoitda o'sadigan ba'zi mevalarning glikemik indeksi past bo'lganligi sababli ularni qandli diabetga chalingan bemorlar chegaralanmagan miqdorda iste'mol qilishlari mumkin. Olcha, shaftoli, olxo'rining glikemik indeksi kam bo'lganligi tufayli, qandli diabetda tavsiya etiladigan parhez dasturxoniga qo'shish zararsiz hisoblanadi. Tarvuz, ananas, mango kabi o'rta glikemik indeksga ega bo'lganlarni kam miqdorda iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar;

1. Бутрова С.А. От эпидемии ожирения к эпидемии сахарного диабета // Междунар. эндокринолог. журнал – 2013. № 2 (50)
2. Лолтарёв С.С., Курцина И.Т. Физиология пищеварения. Учебн. Пособие. М.:“Высшая школа”. 1984. –С. 87-100.