

מחלת הסוכרת

מחלת הסוכרת (Diabetes Mellitus), היא מחלה הנגרמת מפגיעה במנגנון הוויסות ההורמונאלי של מצבי רעב ושובע.

הסוכרת היא שם כללי למגוון של ליקויים פיזיולוגיים וקליניים כרוניים, התופעות המאפיינות את הסוכרת הן:

- ★ שינויים במטבוליזם
- ★ שינויים כרוניים ברקמות הגוף הנגרמים בעיקר מעודף סוכר בדם.

הגורם הראשוני המוכר למחלת הסוכרת (וליתר גלוקוז בדם) הוא מחסור מלא או חלקי של הורמון האינסולין בשל פגיעה בהפרשת ההורמון ו/או ביעילותו, מצב זה גורם לתאי הגוף להיות רעבים לסוכר ורעב זה גורם לכבד ולשרירים לייצר סוכר שבעצם אינו נחוץ. הסוכר העודף אינו יכול להיכנס לתאי הגוף ולכן הוא מצטבר בדם, ומופרש בשתן. רמות גבוהות של גלוקוז בדם הינן מסוכנות ויכולות לגרום למחלות ואפילו למוות.

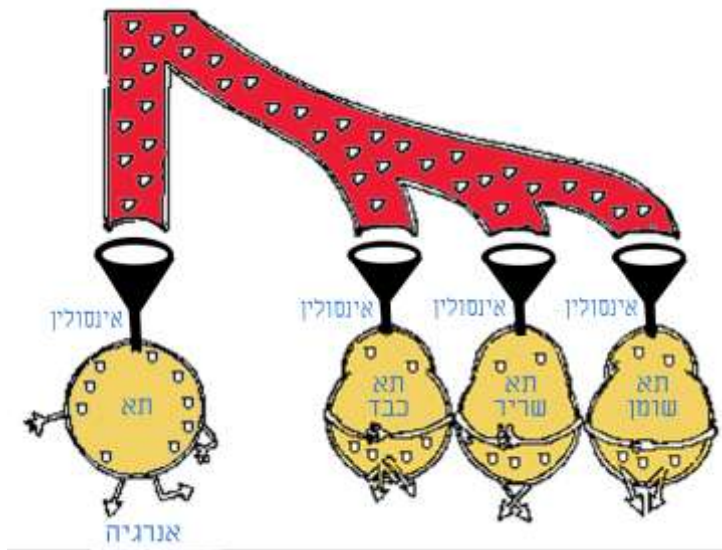
הסוכרת פוגעת בממוצע ב- 10%-5% מהאוכלוסייה בעולם המערבי, שכיחותה עלתה בארבעת העשורים האחרונים פי 5 בעולם המתועש, כשליש ממקרי אי ספיקת כליות סופנית (המחייבת דיאליזה) נובעים מסיבוכי הסוכרת.

4 מכל 5 חולי סוכרת נפטרים כתוצאה מסיבוכי המחלה: מחלות קארדיו-ווסקולאריות – התקפי לב, שבץ, ומחלות כלי דם היקפיים. מחלת הסוכרת היא הגורם העיקרי לקטיעת גפיים, ומהווה את אחד הגורמים העיקריים לעיוורון בגיל מתקדם.

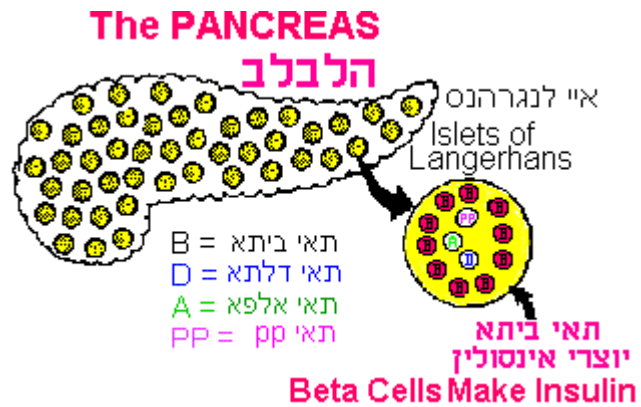
הסוכרת אינה ניתנת לריפוי אך ניתנת לטיפול שמירה טובה על רמות סוכר מפחיתה את הסיכויים להתפתחות סיבוכים.

תפקיד האינסולין

האינסולין הוא הורמון הנוצר בבלבב ותפקידו לווסת את כמות הסוכר בדם. אולם, אצל סוכרתיים הבלבב אינו מייצר אינסולין, או לעיתים כמות האינסולין מעטה מדי, או שהאינסולין פגום. על מנת להבין את חשיבות ההורמון אינסולין בגוף, עלינו לדעת ולהבין מה תפקידו וכיצד הוא מתפקד בגוף האדם:



כל אחד ממליארדי התאים שבגוף האדם מתפקד כמו מכונה זעירה. התאים זקוקים לדלק כמו כל מכונה. המזון שאדם אוכל, מורכב מפחמימות, חלבונים ושומנים אשר מפורקים על מנת לספק דלק לתאים. הדלק העיקרי המשמש את התאים נקרא גלוקוז - שהוא סוכר פשוט. הגלוקוז נכנס לתאים דרך קולטנים. הקולטנים הם אתרים בדופן התא שמקבלים אינסולין ומאפשרים לגלוקוז להיכנס. כאשר הגלוקוז נכנס ונמצא בתוך התא, הוא משמש כדלק. לגלוקוז קשה להיכנס לתא ללא האינסולין. האינסולין מתפקד כמעין משפך המאפשר לגלוקוז (סוכר) לעבור דרך הקולטנים לתוך התאים, להיכנס... ולהיספג בתא.



הלבלב ממוקם בגוף האדם בבטן, מאחורי הקיבה. הוא קשור למעי הדק ולטחול.

בתוך הלבלב יש אשכולות קטנים של תאים הנקראים איי לנגרהנס. בתוך תאים - איים אלה, נמצאים תאי ביתא המייצרים אינסולין.

אצל אנשים לא סוכרתיים, הגלוקוז בדם גורם לייצור אינסולין בתאי הביתא. תאי הביתא "מודדים" את רמת הגלוקוז בדם באופן קבוע וכך הם יודעים מהי כמות האינסולין שהם צריכים ל"ספק" לדם / לגוף כדי שהגלוקוז יותב בצורה יעילה לתאים.

תאי הביתא אחראים לשמירה על רמת הסוכר בדם בטווח התקין שבין 60-110 mg/dl ל-110 mg/dl.

כאשר יש חוסר באינסולין או כאשר האינסולין אינו פועל באופן תקין הגלוקוז לא מצליח להיכנס לתאי הגוף שכל כך זקוקים לו.....

כמו-כן כאשר קיים חוסר באינסולין, עודפי הגלוקוז אינם יכולים להיות מאוחסנים בכבד וברקמות השרירים. ובמקום זאת, הגלוקוז מצטבר בדם. ריכוז הגבוה של הגלוקוז נקרא = היפרגליקמיה.

מחלת הסוכרת מתחלקת ל - 2 סוגים:

- 1- TYPE 1 המוגדרת כתלוית אינסולין IDDM
2- TYPE 2 שאינה תלוית אינסולין NIDDM

סוכרת מטיפוס 1 TYPE 1:

כונתה בעבר "סוכרת נעורים", ומוגדרת כתלוית אינסולין. כ- 10%-15% מהסוכרתיים לוקים בטיפוס זה של המחלה, שמופיעה בדרך כלל בחולים מתחת לגיל 40, השכיחות גבוהה יותר לפני גיל 25. המחלה מתאפיינת בחוסר מוחלט של אינסולין בעקבות הרס תאי הבתא שבאיי לנגרהנס שבלבלב - המייצרים את ההורמון אינסולין. סיבות להופעת המחלה:

המחלה נגרמת עקב זיהום נגיפי או פעילות לקויה (אוטו אימונית) של המערכת החיסונית כנגד תאי הבלבלב המייצרים אינסולין. תאי מערכת החיסון - הנוגדנים אשר אמורים להגן על הגוף מפני פולשים זרים, תוקפים את תאי הבתא שבלבלב ומשמידים אותם כאשר למעלה מ- 90% מתאי הבתא נהרסים, מופיעים הסימפטומים והסימנים הקליניים המאפיינים מחלה זו. הסיבות שמעוררות תגובה אוטו-אימונית אינן ברורות אך ישנן מספר סיבות אפשריות: גורם תורשתי, מחלה ויראלית, טראומה נפשית. מחלות ויראליות מסוימות גורמות לייצור אינטרלוקין 1 ביטא, אינטרפרון גמא ועוד, חומרים אלו פוגעים בתאי בטא והורסים אותם. מחסור בוויטמין D אצל תינוקות הוא גורם נוסף למחלה זו.

- ישנו מחקר שמצא קשר בין תינוקות שינקו לפחות 3 חודשים, וצמצמו את הסיכוי לסוכרת "נעורים".
- בישראל מתגלים כל שנה יותר ויותר מקרי סכרת "נעורים" בגלל השימוש הגובר בתחליפי חלב במקום הנקה.

בסוכרת TYPE 1 קיים מצב מסוכן הנקרא: קטואצידוזיס

(Ketoacidosis) = הרעלה בגלל עודף יצירת גופי קטון מצב זה מתרחש כשתאי בטא נהרסו ורמת האינסולין יורדת מאד, אז הכבד מפרק חומצות שומן ואלה מעלות את חומציות הדם וגורמות לקטואצידוזיס, קומה ו.....מוות.

סימני הקטואצידוזיס:

בחילות, הקאות, נשימה מהירה - הריאות מנסות לסלק חומציות, ריח אצטון מהפה (עקב פירוק גופי קטון), בלבול עד מצב של קומה (איבוד הכרה). במקרה של חוסר טיפול, הקטונים מצטברים לרמה גבוהה ומסוכנת, הדם נעשה חומצי ורקמות הגוף ניזוקות. אם משאירים את המצב ללא טיפול אפשר חלילה להגיע עד כדי מוות.

סוכרת מטיפוס 2:TYPE

כונתה בעבר "סוכרת מבוגרים", ומוגדרת כסוכרת שאינה תלויה אינסולין. סוג זה של סוכרת מופיעה בחולים מעל גיל 40 ומקיפה 85%-90% מחולי הסוכרת.

במחלה זו העלייה ברמות הסוכר בדם נובעת מ- 2 סיבות:

- 1- פגם בתאי בטא שבלבל, הגורם להפרשת אינסולין מועטה ביחס לרמת הגלוקוז בדם
- 2- עקב התנגדות תאי הגוף לאינסולין הקיים.

רוב חולי הסוכרת TYPE 2 (מעל 70%) הם בעלי עודף משקל, עובדה זו מגבירה את התנגדות הגוף לאינסולין, אף כי חולים אלו מקבלים תוספת אינסולין ותרופות היפוגליקמיות שתפקידן להגביר את הפרשת האינסולין ולהקטין את התנגדות התאים לאינסולין = הפחתה במשקל היא טיפול חשוב מאד.

סוכרת זו נקשרה לסגנון חיים מערבי כי היא לא נפוצה בתרבויות שתזונתן יותר "פרימיטיבית", מאחר שהנטייה היא לעבור מהתזונה הטבעית שלהן למזונות ממוסחרים, שיעור הסוכרת בתרבויות "הפרימיטיביות" עולה ומגיע בסופו של דבר לשיעורים המקובלים בחברות המערביות.

נראה כי הגנטיקה היא גורם חשוב בחוסר העמידות בפני הסוכרת, אבל גורמים סביבתיים ודיאטטיים, אשר רבים מהם זהו, תורמים לתהליך התפתחותה.

תזונה עתירת פחמימות מזוקקות שאינן מכילות סיבים היא הגורם למחלה אצל אנשים רבים, ואילו צריכה גבוהה של מזונות עתירי סיבים ועתירי פחמימות מורכבות מעניקה הגנה מפני סוכרת.

- סוכרת מטיפוס 2 TYPE מתפתחת בדרך כלל באיטיות בשל הירידה האיטית של הפרשת האינסולין, לעיתים היא אינה מורגשת כלל במשך תקופה ארוכה ומתגלית באקראי בבדיקת דם שגרתית המגלה רמות גלוקוז גבוהות מהנורמאלי.
- למחלה יש קשר להשמנה ולנטייה תורשתית.

★ סוכרת הריונית – זוהי סוכרת מסוג TYPE2, המופיעה בדרך כלל בין השבוע ה-24 לשבוע ה-28 להריון. המחלה מסכנת את תקינות ההריון, אבל תזונה מתאימה ומעקב רפואי שוטף פותרת את הבעיה.

★ סכרת כפולה: (או מעורבת):

ילדים רבים פיתחו את 2 הסוגים של הסוכרת. בערך 10% מתוך הצעירים החולים בסוכרת מסוג 1 פיתחו גם סכרת מסוג 2. הסוכרת הכפולה קשורה בדרך כלל להשמנה אצל ילדים בצרופ הגן NF1 . alpha ילדים שמנים רבים פיתחו תחילה סוכרת מסוג 2 "סכרת מבוגרים" ולאחר מכן פיתחו בנוסף סכרת מסוג 1.

אבחון – בדיקות ומעקב:

- 1- בדיקת דם ע"י העמסת סוכר גלוקוז לאחר צום לילה , ומדידת רמת הסוכר בדם בטווח ייחוס : 70-110 מ"ג ל- 100 סמ"ק
- 2- בדיקת שתן למיקרואלבומין – בסוכרת תהיה מיקרואלבומינוריה (סימן ראשון פגיעה ראשונית בלבלב)
- 3- תפקודי כליה
- 4- בדיקת רמת ההמוגלובין A1C בדם, שהוא המוגלובין שנקשר אליו גלוקוז , בדיקה זו משקפת את מצב איזון הגלוקוז הממוצע
- ב- 3 החודשים שקדמו לבדיקה.
- 5- טריגליצרידים
- 6- בדיקות עיניים.

סיבוכים:

פגיעה באספקת דם סדירה לרקמות גורמת למרבית הסיבוכים הקשים של מחלת הסוכרת : נמק של איברים , אוטם שריר הלב, ואירוע מוחי (CVA) , המחסור באספקת הדם ויתר גלוקוז פוגעים ברקמות ואיברים רבים ומשבשים את תפקידם.

האיברים והרקמות העיקריים הניזוקים הם:

עיניים :

מחלה ניוונית לא דלקתית של רשתית העין המובילה במצב מתקדם לעיוורון

כליות:

מחלת כליות עד להרס הכליות

לב:

מחלת לב , פגיעה בעורקים הכליליים וכלי דם

מערכת העצבים:

מחלות והפרעות במערכת העצבים בעיקר בגפיים תחתונות, תחושות של נימול, הרדמות גפה, כאבים, אימפוטנציה, אי-שליטה בשלפוחית השתן , שלשול ועצירות

כיבים וזיהומים בכפות הרגליים:

בשל חוסר אספקת חמצן וחוסר תחושה , חתך או ציפורן חודרנית יכולים להתפתח למצב של זיהום - אם זיהום כזה אינו מטופל במהירות הוא עלול לחדור ולהתפשט לעומק , מצב זה עלול להתדרדר עד כדי קטיעה.

סימנים וסימפטומים למחלת הסוכרת :

השתנה תכופה, צמא רב וירידה במשקל (למרות אכילה רגילה), רעב מוגבר, עייפות, עקצוץ באיברי המין או בעור , הפרעות בראייה, והחלמה איטית של פצעים.

דרכי הטיפול של הרפואה המערבית:

טיפול תרופתי

תזונה , הדרכה ,

מניעת מצבי היפוגליקמיה

פעילות גופנית מתונה

מטרות הטיפול התזונתי בסוכרת :

- 1- השגת איזון ברמות הגלוקוז בדם (במקרה הצורך גם שיפור לחץ הדם , ירידה במשקל ואיזון פרופיל השומנים בדם)
- 2- טיפול ומניעה בסיבוכים ארוכי הטווח של מחלת הסוכרת
- 3- שיפור ושינוי תזונתי המלמד את החולה לאמץ תזונה נכונה כדרך חיים

ששת החוקים החשובים ביותר בתזונה היומית במצבים של חוסר איזון הסוכר בדם

- 1- להקפיד לאכול מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך = במזונות אלו הסוכר מתפרק בדם לאט ולכן לא גורם לעלייה חדה ברמות הסוכר בדם בעקבות אכילתם.
(מזונות מרוסקים , חתוכים לחתיכות קטנות , בישול ארוך ומעיכה מעלים את האינדקס הגליקמי)
☺ מצורפת טבלת מזונות לפי אינדקס גליקמי.
- 2- לאכול ארוחות קטנות ולא גדולות או עמוסות מידי בכדי לא לגרום להפרשה מוגברת של אינסולין , כמו-כן לא לפסוח על הארוחות גם אם אין תחושת רעב.
- 3- להרבות באכילת תזונה מרובת תאית המכילה סיבים תזונתיים : ירקות ופירות טריים , פחמימות מורכבות , קטניות (הסיבים הם החלק של הצמח שהגוף אינו מסוגל לעכלו , הם מאיטיים את עיכול הפחמימות ועוזרים להורדת כולסטרול בדם מגבירים פריסטלטיקה במערכת העיכול ומונעים עצירות, כמו-כן התאית מגדילה את נפח המזון על חשבון הפחמימות ומסייעת בהפחתת אירועים של קפיצות הסוכר בדם) ,
ההמלצה לאדם בריא = 25-30 גרי סיבים ליום
לחולה סוכרת = להגדיל ל: 50 - 100 גרי ליום
- 4- שמירה על משקל גוף תקין
- 5- פעילות גופנית 3-4 פעמים בשבוע למשך 45-60 דקות
- 6- חשוב לשלב בתפריט היומי את המזונות המומלצים על בסיס יומיומי ☺ (ראה דף מצורף).

פירוט בניית התפריט היומי = פחמימות / חלבונים / שומנים

✓ פחמימות

כמקור לפחמימות התפריט היומי צריך לכלול דגנים מלאים, ירקות, פירות
כדי לאזן ולהשפיע על עליית הסוכר בדם האדם חייב להקפיד על:
סוג הפחמימה וגם על כמות הפחמימות הנאכלות באותה הארוחה
המטופל צריך להיות מודע לכך שסוכר לבן גורם לעליית הסוכר בדם
זוהי לעמילן כגון תפוח אדמה אפוי / פירה ולכן כדי לשמור על רמת
סוכר מאוזנת בדם מוטב שהאדם יעדיף מזונות בעלי אינדקס גליקמי
נמוך משום שבמזונות אלו הסוכר מתפרק לאט והם אינם גורמים לעלייה
חדה ברמות הסוכר בדם
גם כמות גדולה של פחמימות בארוחה אחת עלולה לגרום לעלייה מהירה
וגדולה ולהחמיר את מצב המטופל
להמתקה: רצוי להשתמש בסטיביה
אם אין ברירה להשתמש בממתקים דיאטטיים: סכרין, סוכרלוז,
אצסולפס K (כמובן להתחשב במגבלות הכמותיות שמומלצות)

✓ חלבונים

כמות החלבון הרצויה בתפריט = 15-20% מסך הקלוריות (כמו
לאוכלוסיה הבריאה), או 0.8 גרי חלבון X כל ק"ג ממשקל הגוף
ישנן דיאטות עתירות חלבונים וזלות בפחמימות שעשויות לגרום בטווח
הקצר לירידה במשקל ולשיפור איזון הסוכרת, אולם אין עדיין הוכחה
לכך שהירידה נשמרת לטווח ארוך וכן לא נבדקה השפעת דיאטות אלה
על חולי סוכרת ובפרט חייבים להיזהר עם דיאטות אלו הסובלים מתפקוד
כלייתי לקוי

מומלץ להגביר בתפריט שימוש בחלבון מהצומח ע"י אכילת קטניות (מש,
עדשים, שעועית) שהם עשירים בסיבים תזונתיים ומשפרים את כל
הפרמטרים של מחלת הסוכרת
ההשפעה החיובית של הקטניות נובעת בעיקר מריבוי הסיבים שבהם
שיוצרים ג'ל מסיס במים, ויש לו השפעות חיוביות להורדת הסוכר בדם.

מומלץ להגביל את אכילת הבשר מהחי לפעמיים בשבוע ומנגד להגביר
את אכילת הדגים ל- 2-3 פעמים בשבוע
(בעיקר דגי ים צפוני = סלמון, הליבוט, טונה, מקרל)

✓ שומנים

כמות השומן הרצויה בתפריט : 10-15% שומן ומתוכם השומן הרווי יהיה פחות מ- 10% למטופלים עם רמות גבוהות של LDL ההמלצה היא ששומן רווי יהיה פחות מ- 7% , ועד מקסימום 200 מ"ג כולסטרול ליום , לחולה סוכרת ללא בעיות כולסטרול ההמלצה היא לצרוך מקסימום 300 מ"ג כולסטרול ביום.

כדי להפחית את כמות ה- LDL (הכולסטרול הרע) כדאי ורצוי להחליף את השימוש בשומן רווי לשומן חד בלתי רווי הנמצא ב- שמן זית , שמן קנולה

יש להימנע ככל האפשר בצריכת שומן "טרנס" שנמצא ב- מרגרינה, חטיפים , בייגלה, קרקרים , עוגיות , וופלים וכו'... שומן "טרנס" מעלה את ה- LDL , ומוריד / מפחית את ה- HDL (הכולסטרול הטוב).

*** ההמלצה של צריכת דגי ים צפוני 2-3 בשבוע גם היא מספקת למטופל חומצות שומן רב בלתי רוויות מסוג אומגה 3 , שמשפרות את רמת הטריגליצרידים בדם ומגינות מפני מחלות לב וכלי דם.

הנחיות לסוגי שומן

על הכולסטרול....

הכולסטרול היא מולקולה חיונית לגוף, הגוף משתמש בה לייצור ויטמין D, מלחי מרה והורמוני מין, משום היותו כל-כך חיוני הגוף מייצר אותו בעצמו ולא מסתמך על מקורות חיצוניים. כשהגוף לא מקבל מהמזון כולסטרול בכלל (תזונה צמחונית) הוא מייצר את כל הכמות הנחוצה לו, כנראה שעודף הכולסטרול שנדבק לדפנות העורקים הוא הכולסטרול הבא מהחוף מהמזון ה- LDL המכונה ה"כולסטרול הרע" אינו רע באמת כי הוא משמש לנו כאבן בניין לקרומי התאים ולהורמונים שבגוף, הבעיה מתחילה כשראדיקאליים חופשיים משנים את צורתו הראשונית ורק LDL שעבר את השינוי הזה הוא באמת "רע" וגורם לתגובה הדלקתית של העורקים.

👉 שומנים "רעים" =

שומן רווי (טרנס):

מעלה רמות כולסטרול בדם ולכן מומלץ לצמצם ככל האפשר את אכילתו, מצוי ב- מרגרינה, מאפים, מלאווח, בורקס, בייגלה, מוצרי בצק, קפואים למיניהם ומזונות מטוגנים

👉 שומנים "טובים" =

שומן חד-בלתי רווי:

מפחית את רמת הכולסטרול בדם ומגביר את הרגישות לאינסולין ולכן הוא המומלץ ביותר מבין השמנים מצוי ב-

דגי ים צפוני (סלמון, מקרל, טונה והליבוט) זיתים, שמן זית, שמן קנולה, טחינה, שקדים, בוטנים ואגוזי לוז

שומן רב בלתי רווי:

מפחית רמת כולסטרול בדם אך גם את הכולסטרול הטוב - HDL בדומה לצריכת שומן רווי, מומלץ להגביל את צריכתו ולא להפריז באכילתו, בעיקר בשל נטייתו הרבה להתחמצנות וליצירת גורמים מחמצנים הפוגעים בתאים מצוי ב-

שמן חריע, שמן סויה, שמן חמניות ובגרעיני חמניות אגוזי מלך ואגוזי פקאן

👉 חשוב לזכור לאכול מהשומנים ה"טובים" במתינות ולא להפריז באכילתם!

מקורות גלויים לסוכר:

ממתקים

עוגות ומאפים

דגני בוקר

משקאות קלים

המתקה של משקאות חמים

שוקולד

גלידות

קומפוטים

ריבות

חטיפים.

מקורות סמויים לסוכר:

מיוז, קטשופ, רטבים לסלטים, רטבים מוכנים

תבשילי עגבניות ורסק עגבניות

לחמים ובצקים כמו בלינצ'ס ופנקייק

ג'אנק פוד

תרופות כמו סירופ לשיעול

פירות

תחליפי סוכר:

סטיביה - צמח בעל מתיקות טבעית מכינים ממנו ממתיק למשקאות חמים ומאפים. הוא שהוא טבעי לחלוטין במתיקותו וחסר ערכים קלוריים, מה שמאפשר לאנשים עם משק סוכר לא מאוזן להשתמש בו. ניתן לשימוש בחליטה שלו, או למצות אותו. יש לקנותו כממתיק בחנויות טבע ובשווקים.

ממתיקים מלאכותיים - חומרים תעשייתיים המיועדים לתת מתיקות למזונות ולמשקאות ללא ערכים קלוריים. אינם מומלצים לשימוש באופן רגיל, אלא אם כן יש צורך בריאותי.

מקורות לסוכר :

סוכר פירות/ סוכר ענבים - מופק מפירות. משתמשים בו למאפים.

סוכר חום - זהו סוכר שמכיל מעט ויטמינים ומינרלים.

סוכר חום כהה - סוכר רגיל שהוסיפו לו צבע מאכל או מעט מולסה. לא מומלץ לשימוש.

סוכר חום מסוג "דמררה" - סוכר בעל גרגירים זהובים. מכיל קצת יותר ויטמינים ומינרלים מאשר הסוכר הפשוט.

סוכר קנים - סוכר בעל גבישים קטנים ודקיקים. זהו הסוכר הכי פחות

מעובד והכי מומלץ לשימוש (אם כבר). מכיל יותר ויטמינים ומינרלים, מאחר והוא מוכן מסירופ סוכר קנים.

מולסה - סירופ חום כהה המכיל סידן, ברזל וויטמיני B (בעיקר B3). ניתן להשתמש במולסה להמתקת עוגות ומאפים, גרנולה ודגני בוקר, למריחה על לחם ובתבשילים למיניהם.

דבש - מעבר לתכולת הפחמימות הגבוהה שבדבש הוא מכיל גם הרבה רכיבים תזונתיים, כמו חלבונים, חומצות שומן, ויטמינים, מינרלים וגם אנזימים, הורמונים, פולן.

דבש/סירופ חרובים - סירופ ממיצוי של החרובים. הוא עשיר בברזל וסידן. משמש לאפייה, בישול או להמתקת משקאות.

סילאן - סירופ מתמרים, המכיל: סידן, ברזל, ויטמין A, ויטמיני B ו-C. צריך לשים לב לתכולת הרכיבים, מאחר ויש סילאן שאינו טבעי המכיל תוספות סוכר וחומרים נוספים.

סירופ מייפל - סירופ המוכן מעץ המייפל. יש לוודא שהמקור הוא טבעי ולא סירופ "בטעם" מייפל. סירופ מייפל אמיתי מכיל מינרלים רבים וניתן להשתמש בו באפייה ובישול.

לתת דגנים (malt) - סירופ מהתססה של דגנים שונים (חיטה, שעורה, אורז) ויכול לשמש להמתקת מאפים ותבשילים. מכיל סידן ורמות גבוהות יחסית של ברזל וויטמיני B.

פעילות גופנית

לפעילות גופנית יש חשיבות עצומה לחולי סוכרת. הפעילות משפרת את הרגישות לאינסולין, משפרת את הסבילות לגלוקוז, עוזרת לירידה במשקל, מפחיתה רמות של כולסטרול וטריגליצרידים, ומעלה רמות של HDL.

הפעלת השרירים תגרום לספיגת גלוקוז מתוך הדם, בעקבות הפעילות ישנה העברה של הגלוקוז מהדם לתוך תאי הגוף ללא צורך באינסולין. פעילות גופנית סדירה גם מחזקת את השרירים, משפרת נשימה, ממריצה את זרימת הדם ומקטינה את רמת שומני הדם.

חשוב שהמטופל יהיה מודע לכך שפעילות גופנית מגבירה ספיגת גלוקוז ולכן מומלץ שלפני הפעילות הגופנית, המטופל יזכור להפחית אינסולין או להגביר אכילת פחמימות כדי לא לגרום לעצמו חלילה לנפילת סוכר ולהיפוגליקמיה.

הפעילות המומלצת לחולי סוכרת היא פעילות גופנית מתונה, זאת משום שפעילות גופנית מאומצת מידי עלולה להזיק בגלל שהסטרס גורם לשיחרור של סוכר מהתאים לדם. הורמוני הסטרס – אדרנלין ונוראדרנלין וקורטיקוסטרואידים מעלים את רמות הסוכר בדם, לכן יש גם להפחית את המתחים בעת המחלה.

הפעילות המומלצת היא מסוג פעילות אירובית כגון: הליכה, ריקוד, רכיבה על אופניים או שחייה.

פעילות מרגיעה ומאזנת

- במחלת הסוכרת חשוב גם האיזון הנפשי של המטופל ולכן:
- להימנע ככל האפשר ממתח וכעסים בחיי היומיום
 - להשתדל לישון בשעה קבועה במשך ימי השבוע
 - רצוי לקבל טיפולי מגע, עיסוי או טיפולי רפלקסולוגיה
 - מומלץ לקיים פעילות של טאי צ'י או יוגה או דימיון מודרך.

המלצות תזונתיות נוספות שיש לשקול במידה ומתלוות לחולי סוכרת גם הפרעות מטבוליות נוספות

כולסטרול גבוה (בעיקר LDL):

חשוב להפחית את כמות השומן הרווי ל- 7% ואף פחות להימנע לגמרי מאכילת מזונות שמכילים שומן "טרנס" הפחתה בשומן רווי, הגברת אכילת סיבים (גם ע"י תוספי מזון המכילים סיבים) הכנסת שומן חד בלתי רווי לתפריט היומי = שמן זית, שמן קנולה, אבוקדו - אבל עם הגבלה ל- 10% מהתפריט היומי הגברת פעילות גופנית = מעלה את ה- HDL

לחץ דם גבוה:

ירידה במשקל עוזרת ומשפרת את ערכי לחץ הדם הפחתה בצריכת המלח / הנתרן תורמת לירידה בערכי לחץ הדם ההמלצה היומית לנתרן: 2400 מ"ג ליום = 1 כפית מלח !!!

מחלות כליה:

לאנשים עם פגיעה אפילו מינימאלית בתפקודי הכליות מומלץ להפחית את צריכת כמות החלבון היומית - גם מהחי וגם מהצומח ההמלצה היומית לאנשים בריאים = 0.8 גרי חלבון לכל 1 ק"ג ממשקל הגוף, לחולי כליה ההמלצה היא לא לאכול יותר מכך ואפילו להשתדל פחות מכך.

צמחי מרפא המסייעים לאיזון הסוכר בדם

GYMNEMA SYLVESTRE גימנמה ✍

הוא צמח הודי המסייע בהורדת סוכר בדם. הוא משקם חלקית את תאי ביתא שבאיי לנגרהנס בבלב, מעורר ייצור מוגבר של אינסולין בגוף. ניתן לשלבו עם תוספים אחרים בטיפול בסוכרת. בשל הסכנה מנפילת רמות הסוכר יש צורך במעקב ע"י רופא באופן תקופתי ללוקחים אותו בשילוב עם תרופות מערביות.

OLIVE עלי זית ✍

הם מסייעים באיזון רמות הסוכר בדם ומשפיעים גם לטובה בלחץ דם. עלי הזית טובים גם בחיזוק מערכת החיסון ונגד אלרגיות.

BLUEBER / VACCINIUM ANGUSTIFOLIUM אוכמניות כחולות ✍

זהו צמח המכיל חומצה כלורוגנית המסייעת להורדת רמות גבוהות של הגלוקוז בסוכרת מסוג 2, וגם להורדת רמות של טריגליצרידים. הצמח הוא אנטי ויראלי ונוגד חימצון חזק מאד. הפרי השלם פעיל יותר מאשר התמציות שלו בהורדת הסוכר בדם.

FENUGREEK TRIGONELLA FOENUMGRAECUM חילבה ✍

(גרגרנית יוונית)

פרסומה הגיע מהעדה התימנית המקורית, מאחר והחילבה הוא מזון ניתן היה לבדוק את יעילותו בניסויים בבני אדם. החילבה מסייעת ב:

- הפחתת רמות סוכר בדם
- מאזנת ומשפרת הפרשת אינסולין
- יעילה להפחתת רמות גבוהות של כולסטרול וטריגליצרידים
- מורידה את האינדקס הגליקמי של המזונות באותה הארוחה

★ המלצה = להנביט לבד את החילבה, נבטי החילבה מכילים את מקסימום הויטליות וחומרי התזונה ללא ריח.

URTICA סרפד ✍

הצמח מחזק ומזין את הגוף, לצמח יש יכולת פינוי מאד טובה והמרצת ייצור והפרשת מרה, כמו-כן שהצמח יעיל בהורדת רמות סוכר בדם.

פוסוצ'אקה PASUCHACA ✍️

צמח מצמחי האמזונס, שיזוע כצמח שעוזר מאד לאזן רמות סוכר בכמוסות נמצא שהוא יעיל יותר מאשר בטינקטורה.

גנטיאנה GENTIANA JUTEA ✍️

הצמח מביא להמרצה של פעולת הכבד והלבלב, מווסת ייצור אינסולין ומשפר את תפקוד מערכת העיכול

דרדר ארופי ✍️

הצמח משפיע לטובה על כל המערכת הפנימית: לסוכרת – שיפור תפקוד הלבלב והכבד, למערכת העיכול – צרבת וכיב קיבה. להכין משרה של כף אחת בערב, לסנן ולשתות כל בוקר על קיבה ריקה.

מלון מר CHARANTIA MOMORDICA ✍️

(אגס צרי)

בצמח זה מצאו חומר שנקרא: צ'רנטין = לחומר זה יש מבנה שדומה לאינסולין ונקרא: "אינסולין צמחי" החומר מהווה תחליף לאינסולין וניתן להשיגו בטינקטורה או במיצוי הומיאופאטי. לעיתים החומר עלול לגרום לתופעות לוואי כגון כאבי בטן, ראש וכדו'.

ברנזה ARCTIUM LAPPA 🌿

הצמח מגביר תפקוד הכליה, עוזר להורדת רמות גלוקוז בדם ומנקה רקמות כללי גיינסינג ✍️

מגביר רמת האנרגיה בגוף, נמצא כתורם להורדה של כמות סוכר ושומנים בדם, מוריד רמות המוגלובין מסוכרר.

🌿🌿 אזהרה: לא מומלץ לשימוש לבעלי לחץ דם גבוה.

חלב נאקות ✍️

בחלב נאקות ישנה כמות גבוהה של נוגדנים, ויטמין C ומינרליים החלב ידוע כעוזר מאד בהורדת רמות סוכר בצורה מהירה ומידית. 1/4 כוס ביום עלול לגרום ל"היפוי" – לכן חייבים להיזהר בכמויות, רצוי להתחיל בכמות קטנה = 1 כף ולאט לאט לעלות בכמות היומית, וכן חשוב להקפיד לעשות בדיקות דם.

מאכלים המומלצים לאכילה יומיומית ומסייעים

להורדת רמות הגלוקוז בדם

✓ שום ALLIUM SATIVUM

בשום קיים חומר פעיל שנקרא = Allicin שנמצא בעוזר להפחית רמות סוכר בדם ע"י הפרעה לפירוק המטבולי של האינסולין בכבד, כתוצאה מכך האינסולין נשאר זמן רב יותר בדם וזה גורם לרמות הגלוקוז בדם לרדת.

✓ בצל ALLIUM CEPA

בבצל קיים חומר שנקרא = APDS שנמצא בעוזר להפחית רמות סוכר בדם.

✓ קינמון

החומר הפעיל בקינמון = MCHP : בזכותו הקינמון מגדיל את הכושר של תאי השומן להגיב לאינסולין. הקינמון מגדיל את יעילות האינסולין ע"י הקטנת התינגודת לאינסולין. (זהירות עלול לגרום לצרבת או לעליית לחץ דם)

✓ ארטישוק ירושלמי

הארטישוק מכיל חומר שנקרא = "אינולין", החומר מסייע להפחתת רמות האינדקס הגליקמי בארוחה.

✓ ריחן (בזיליקום)

עוזר להורדת רמות סוכר, ושומנים בדם הוא מכיל חומר נוגד חימצון ואנטי אוקסידנט חזק מאד שמגן על תאי בתא שבלבלב מומלץ להוסיפו לסלטים.

✓ זרעי כמון

לכמון יש תכונות העוזרות נגד סכרת, וירוסים וחיידקים מומלץ להוסיפם לסלטים, תבשילים, מרקם וכדו'.

✓ נבטי חילבה – היא מסייעת באיזון רמות סוכר בדם

✓ נבטי אלפאלפא – מסייע באיזון רמות סוכר בדם

✓ זרעי קצח – לאכילה כתבלין ו / או כמירתח לתי

אינדקס גליקמי

אינדקס גליקמי מתייחס לפחמימות , הפחמימות מהוות את אחד מאבות המזון שלנו , ולכן האדם חייב לקבל אותם מהמזון , הפחמימות דרושות לאיזון הסוכר בדם ולפעולת המוח. הפחמימות שאנו מקבלים מהמזון מתפרקות במערכת העיכול ונהפכות לגלוקוז , הגלוקוז זמין לשימוש הגוף.

ישנם 3 סוגי פחמימות :

- פחמימות פשוטות
- פחמימות מורכבות
- סיבים

הפחמימה הפשוטה ביותר היא החד-סוכר (גלוקוז , סוכר ענבים) והיא מייד נספגת בדם , גם הדו-סוכר שמכיל 2 יחידות של חד סוכר עובר תהליך פירוק אחד ונספג מייד ומהר אל הדם. ככל שהפחמימה מורכבת מיותר יחידות סוכר כך הפירוק במערכת העיכול נעשה איטי יותר וספיגת הסוכר לדם איטית יותר. לעומתם את הסיבים התזונתיים - הגוף שלנו כמעט ולא מצליח לפרק אבל יש להם יתרונות תזונתיים רבים אחרים.

פחמימות פשוטות = סוכר, ממתקים, שוקולד, עוגות , ריבות וכו'
פחמימות מורכבות = דגנים מלאים , קיטניות , ירקות ופירות (בחלקן)

לאחר אכילת פחמימות , רמת הסוכר בדם עולה , וכדי להוריד את רמת הסוכר בדם ← הגוף מפריש את ההורמון אינסולין שהוא ה"שוטר" שמפנה את עודפי הסוכר מהדם אל האיברים הרקמות והתאים שבגוף.

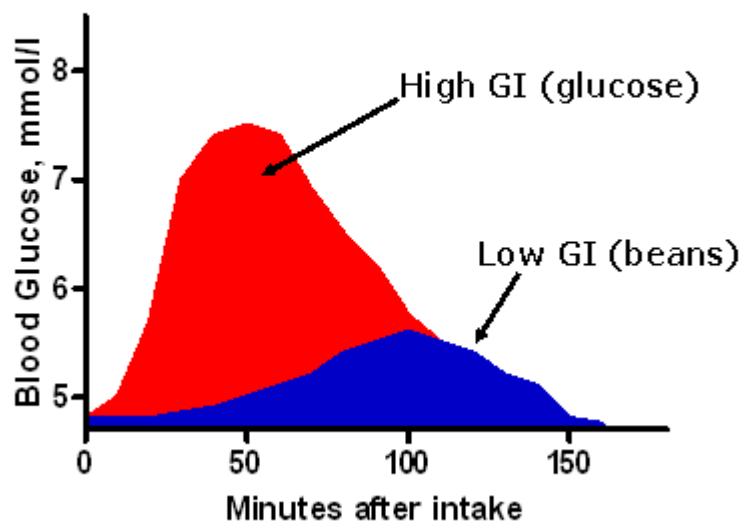
ככל שנאכל יותר פחמימות בעלות אינדקס גליקמי גבוה כך יוצף הדם ביותר ויותר סוכר והגוף שלנו יאלץ להפריש יותר ויותר אינסולין..... ואילו אכילת מזונות בעלי אינדקס גליקמי נמוך תשפיע על ירידה ברמת הסוכר בדם , ירידה ברמות האינסולין המופרשות מהלבלב , וירידה ברמת הטריגליצרידים והכולסטרול.

אינדקס גליקמי הוא ביטוי מספרי המודד את המהירות בה המזון הפחממתי מעלה את רמת הסוכר בדם מעל לנורמה בשעתיים הראשונות אחרי הארוחה. התגובה הגליקמית חזקה כאשר ריכוז הסוכר בדם עולה במהירות רבה לרמה גבוהה , והיא חלשה כאשר ריכוז הסוכר בדם עולה במתינות ולאורך זמן.

סיבות נוספות המשפיעות על רמת האינדקס הגליקמי:

- מזון נוזלי או מרוסק ולא שלם.
- בישול ארוך , בישול בטמפרטורה גבוהה.
- מזון מעובד ולא מלא.

Glycemic Index



ירקות בעלי ערך גליקמי נמוך

ארטישוק
שעועית ירוקה
סלרי
בצל
קולרבי
אצות
פטרוזיליה
חסה
בטטה
מלפפון
צנון
נבטים
נבטי אלפלפא
רוקט
נבטוטים
עלי בייבי
תרד
כרוב
כרובית
ברוקולי

ביבליוגרפיה :

- 1- מרק המזריך הרפואי השלם חלק 13 עמ' 717
- 2- גוף האדם - דר' ערן תמיר עמ' 9-228
- 3- לבלום את הסוכר בזרמים טבעיות ד"ר מרדכי הוכברג
- 4- מהפכת הגלוקוז עריכה מדעית ד"ר אבשלום מזרחי
- 5- אנציקלופדיה לרפואה טבעית במהדורה עברית מאת ד"ר נמרוד שיינמן עמ' 429 - 447
- 6- עוצמת הריפוי של תוספי התזונה - המזריך השלם - מאת דר' אטקינס
- 7- תזונה - פרי מחשבה - אילנה זילבר -רוזנברג
- 8- אמנות הריפוי בתזונה סינית מאת אורון אופק עמ' 167-178
- 9- רפואת הצמחים מאת דר' מינה פארן
- 10- WWW.HEALTH-PAGES.CO.IL
- 11- WWW.METUKIM.CO.IL
- 12- WWW.STARMED.CO.IL
- 13- WWW.KIRA.CO.IL