

تنظیم قند خون بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ با کاهش مصرف کربوهیدرات

بررسی جدید پژوهشگران دانمارکی نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به دیابت نوع دو می‌توانند با کاهش مصرف کربوهیدرات، سطح قند خون خود را تنظیم کنند.



بررسی جدید پژوهشگران دانمارکی نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به دیابت نوع دو می‌توانند با کاهش مصرف کربوهیدرات، سطح قند خون خود را تنظیم کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از وبسایت رسمی دانشگاه کپنهاگ، پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به دیابت نوع دو می‌توانند با کاهش مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات و افزایش سطح پروتئین و چربی، توانایی تنظیم سطح قند خون خود را پیدا کنند. نتایج این بررسی که با همکاری پژوهشگران "دانشگاه کپنهاگ" (UCPH)، "بیمارستان بیسپبجرج" (Bispebjerg Hospital) و "دانشگاه آرهوس" (AU) دانمارک انجام شده، با بسیاری از پیشنهادات کنونی در مورد رژیم غذایی افراد مبتلا به دیابت نوع دو، در تضاد است.

درمان با کمک رژیم غذایی، یکی از روش‌های مهم برای درمان دیابت نوع دو به صورت مطلوب است اما پیشنهاداتی که در این باره ارائه می‌شوند، نامشخص هستند. بر اساس گزارش اداره بهداشت دانمارک، تا ۸۵ درصد بیماران مبتلا به دیابت نوع دو هستند، اضافه وزن دارند و معمولاً به آنها توصیه می‌شود تا برای کاهش وزن، از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند که غذاهای کم‌کالری، کم‌چرب و دارای کربوهیدرات بالا را شامل می‌شود.

کاهش کربوهیدرات، افزایش پروتئین و چربی

یکی از جنبه‌های اصلی درمان دیابت نوع دو، توانایی بیمار در تنظیم سطح قند خون است و این پژوهش جدید نشان می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی با کربوهیدرات کم و پروتئین و چربی بالا می‌تواند توانایی بیمار را در تنظیم سطح قند خون بهبود بخشد. همچنین این رژیم غذایی می‌تواند میزان چربی کبد را کاهش دهد و تأثیر مثبتی بر متابولیسم چربی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو داشته باشد.

"توره کراروپ" (Thure Krarup)، از نویسندگان این پژوهش گفت: هدف ما از این پژوهش، بررسی اثرات رژیم غذایی بدون دخالت در کاهش وزن بود. ما برای این کار، از بیماران خواستیم تا وزن خود را نگه دارند. تأکید پژوهش ما بر این است که یک رژیم غذایی با میزان کمی از کربوهیدرات می‌تواند به بیماران مبتلا به دیابت نوع دو، کمک کند تا بدون کاهش وزن، سطح قند خون خود را تنظیم کنند.

وی افزود: یافته‌های این پژوهش، بسیار مهم هستند زیرا موضوع کاهش وزن را از رژیم غذایی حذف می‌کنند. پژوهش‌های پیشین، نتایج متناقضی را ارائه داده‌اند و کاهش وزن در بسیاری از آنها، تغییر پیچیده‌ای دارد.

رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو

کراروپ ادامه داد: ما با توجه به گسترش شواهد جدید، باید پیشنهادات جدیدی برای رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو پیدا کنیم. این پژوهش نشان می‌دهد که می‌توان با کاهش کربوهیدرات و افزایش پروتئین و چربی رژیم غذایی، میزان چربی کبد را نیز کاهش داد. در هر حال، برای تنظیم پیشنهادات مربوط به رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت نوع دو و تأیید یافته‌های پژوهش در مقیاس بزرگ، باید پژوهش‌های بیشتری انجام دهیم.

یافته‌های این پژوهش، در مجله "Diabetologia" به چاپ رسید.