

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **תזונה ואיזון רמת הסוכר בדם**

**תזונה ואיזון רמת הסוכר בדם בקרב חולי סוכרת מאמר מערכת ב- Am J Diet Assoc בעקבות אנאליזת נתונים שבוצעה על ידי דר' סיגל אילת-אדר ושותפים ממכון מדסטאר בווישינגטון DC**

מעט מחקרים בדקו את הקשר בין תזונה לבין איזון רמת הסוכר בדם (איזון גליקמי) בקרב מבוגרים חולי סוכרת. לאיזון גליקמי יש חשיבות רבה להקטנה ולדחייה של ההשפעות השליליות של מחלת הסוכרת הכוללים נזקים לכליות ולעיניים ותוחלת חיים קצרה יותר. ההמלצות העיקריות של האגודה האמריקאית לסוכרת (ADA) הן שצריכת חומצות שומן רוויות (SFA) תוגבל ל- 7% מכלל האנרגיה במזון, צריכת חומצות שומן טראנס תצומצם למינימום וצריכת הכולסטרול לא תעלה על 200 מ"ג ביום. אוכלוסיית האינדיאנים בארה"ב מתאפיינת בשיעורי תחלואה בסוכרת הגבוהים בהרבה מאשר בקרב קבוצות אתניות אחרות בארה"ב. מטרת המחקר הזה הייתה לבדוק את הקשר בין הרכב התזונה ואיזון גליקמי בקרב האינדיאנים חולי הסוכרת בארה"ב.

תוצאות המחקר מצביעות על כך שחולי סוכרת שהתקשו לשמור על איזון גליקמי אכלו יותר שומן במזון (מעל 25% – 30% מכלל האנרגיה במזון), שיעור גבוה של SFA (מעל 13%), שיעור גבוה של חומצות שומן חד בלתי רוויות (מעל 10%) ושיעור נמוך יחסית של פחמימות (פחות מ: 35 – 40%). לחולים אלה הייתה גם נטייה לצרוך פחות סיבים תזונתיים ולצרוך יותר חלבונים. לא נמצא קשר בין איזון גליקמי לבין צריכת חומצות שומן טראנס וגם לא לצריכת חומצות שומן רב בלתי רוויות. החוקרים ממליצים שיבוצעו מחקרים התערבותיים, שיבדקו האם שינויים תזונתיים עשויים לשפר את האיזון הגליקמי.

המאמר המלא:

*Jiaqiong Xu, Sigal Eilat-Adar, Catherine M Loria, Barbara V Howard, Richard R Fabsitz, Momotaz Begum Ellie M Zephier, and Elisa T Lee* Macronutrient intake and glycemic control in a population-based sample of American Indians with diabetes: the Strong Heart Study1. *Am J Clin Nutr* 2007;86: 480–7.