

علماء يعلنون ابتكار نظام غذائي يساعد مرضى السكري على فقدان الوزن



أعلن مجموعة من العلماء ، عن اكتشاف نظام غذائي خالي من كربوهيدرات يساعد مرضى السكري على تحقيق فقدان الوزن والتحكم في الغلوكوز بشكل أفضل مقارنة بمنخفض الدهون، وفقا لما نشره موقع SciTechDaily دورية عن Annals of Internal Medicine.

و وفقاً لنتائج تجربة عشوائية لأكثر من 100 شخص مصاب بداء السكري من النوع 2، تمكن المرضى المشاركون في التجربة من تحقيق فقدان أفضل للوزن، وتحكم في الغلوكوز خلال تدخل لمدة 6 أشهر، باتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون والسعرات الحرارية مقارنة بنظام غذائي عالي الكربوهيدرات وقليل الدهون.

لم تستمر التغييرات بعد 3 أشهر من التدخل من الخضوع للتجربة، ما يشير إلى الحاجة إلى تغييرات غذائية طويلة الأجل للحفاظ على فوائد صحية ذات مغزى.

ويعاني أكثر من 480 مليون شخص في جميع أنحاء العالم من مرض السكري من النوع 2. ويعاني أكثر من

نصف مرضى السكري أيضًا من مرض الكبد الدهني غير الكحولي NAFLD، والذي يمكن أن يتطور إلى تليّف الكبد ويضعف وظائف الكبد.

وتشير الدراسات السابقة إلى أن فقدان الوزن يحسن السيطرة على مرض السكري وحالات NAFLD، وأن تقييد تناول الكربوهيدرات يحسن التحكم في مستويات السكر في الدم.

وقام علماء من "جامعة جنوب الدنمارك"، بإشراك 165 شخصًا مصابًا بداء السكري من النوع 2 بشكل عشوائي في تجربة إما بتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات وعالي الدهون LCHF أو نظام غذائي عالي الكربوهيدرات قليل الدسم HCLF لمدة 6 أشهر. طُلب من المشاركين في كلتا المجموعتين تناول نفس العدد من السعرات الحرارية التي تساوي استهلاكهم للطاقة.

تم توجيه المرضى الذين يتبعون نظامًا غذائيًا منخفض الكربوهيدرات بألا يستهلكوا أكثر من 20% من سعراتهم الحرارية من الكربوهيدرات ولكن يمكن أن يحصلوا على 50-60% من السعرات الحرارية من الدهون، و30-20% من البروتين. فيما طُلب من المشاركين في النظام الغذائي قليل الدسم تناول نصف سعراتهم الحرارية من الكربوهيدرات والباقي مقسم بالتساوي بين الدهون والبروتينات.

وتوصل الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا منخفض الكربوهيدرات قد قللوا من الهيموغلوبين A1c بنسبة 0.59% أكثر من النظام الغذائي منخفض الدهون، كما فقدوا 3.8 كغم من الوزن مقارنة بأولئك في المجموعة منخفضة الدهون. كما خسر المشاركون في الحمية منخفضة الكربوهيدرات المزيد من دهون الجسم وقل محيط الخصر. كان لدى كلتا المجموعتين نسبة عالية من كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة وانخفاض الدهون الثلاثية في 6 أشهر.

لكن لم تستمر التغييرات 3 أشهر بعد التدخل، مما يشير إلى أن التغييرات الغذائية يجب أن تستمر على المدى الطويل للحفاظ على الآثار. لم يتأثر الكبد بالدهون المرتفعة في المجموعة منخفضة الكربوهيدرات، حيث لم يجد الباحثون فرقاً في كمية دهون الكبد أو الالتهاب بين المجموعتين.