# باحثون: نظام الطعام منخفض الكربوهيدرات مفيد لمرضى السكري

قد لا يتطلب الأمر اتباع نظام غذائي صارم كما يُعتقد للحفاظ على مرض السكري من النوع الأول تحت السيطرة وفق دراسة سويدية جديدة.

و وفق الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة غوتنبرغ السويدية، فإن اتباع نظام غذائي معتدل منخفض الكربوهيدرات، يساعد المصابين بداء السكري من النوع الأول، في المحافظة على معدلات متوازنة للسكر في الدم.

و في مرض السكري من النوع الأول، يقوم البنكرياس بإنتاج القليل من الأنسولين أو لا ينتجه على الإطلاق لمساعدة السكر في الدم على دخول الخلايا لاستخدامه كطاقة.

وبدون الأنسولين، يتراكم السكر في الدم، ويمكن أن يسبب تلفا خطيرا في الأعضاء.

وخلال الدراسة، اختار الباحثون 25 رجلاً و25 امرأة مصابين بداء السكري من النوع الأول، وطلب منهم

تناول نظام غذائي يحتوي على 50 في المئة من الطاقة من الكربوهيدرات، أو نظام غذائي معتدل منخفض الكربوهيدرات مع 30 في المئة من الطاقة من الكربوهيدرات.

وكان جميع المشاركين في الدراسة يعانون من ارتفاع مستويات السكر في الدم، وأخذوا جرعات أنسولين.

وتم استخدام جهاز مراقبة مستمرة لسكر الدم لتسجيل مستوياته في الدم كل 15 دقيقة على الأقل على مدار 16 أسبوعاً.

وتضمن كلا النظامين الغذائيين على مستويات صحية من الكربوهيدرات الغنية بالألياف، بالإضافة إلى الخضار، والدهون غير المشبعة، والمكسرات، والبذور، والبقوليات.

و وجد الباحثون أن مستويات السكر في الدم كانت ضمن النطاق المستهدف لفترة أطول (68 دقيقة يوميا في المتوسط) بالنسبة لأولئك الذين يتبعون نظاما غذائيا معتدلا منخفض الكربوهيدرات مقارنة بالنظام الغذائي التقليدي عالي الكربوهيدرات.

وفي الوقت نفسه، انخفض الوقت الذي يستغرقه ارتفاع مستويات السكر في الدم بمقدار 85 دقيقة في اليوم.

و وجدت الدراسة التي نشرت نتائجها في مجلة "لانسيت" الطبية أن أحد أشكال الأحماض التي تسمى "الكيتونات" ظل عند مستويات معقولة، مما يقلل المخاوف من أنها يمكن أن تصبح مرتفعة للغاية عندما يتم تخفيض الكربوهيدرات في مرض السكري من النوع الأول.

و تعليقاً على الدراسة قالت المؤلفة الرئيسية وأخصائية التغذية صوفيا ستيرنر إيزاكسون: "تظهر الدراسة أن اتباع نظام غذائي معتدل منخفض الكربوهيدرات يخفض متوسط مستوى السكر في الدم، وهو ما يعتبر مفيداً في تقليل خطر تلف الأعضاء للأشخاص المصابين بداء السكري من النوع الأول"، حسبما نقل موقع "ميديكال إكسبريس" الطبي.

و نصحت إيزاكسون بأنه "من المهم أن يكون النظام الغذائي صحياً، مع التركيز بشكل خاص على جودة الدهون والكربوهيدرات، وألا تكون كمية الكربوهيدرات منخفضة جداً".