

خوراکی‌های سالمی که کودکان نباید مصرف کنند

21 شهریور 1403

پژوهشگران به تازگی دریافته‌اند برخی از مواد خوراکی سالم نیز ممکن است زمینه‌ساز ابتلا به بیماری در کودکان شوند.

پژوهشگران اظهار کردند مصرف برخی از خوراکی‌ها با خطر ابتلا به دیابت در کودکان همراه است. دیابت نوع یک، بیماری خودایمنی مزمن است که از تولید انسولین توسط پانکراس جلوگیری می‌کند. انسولین، هورمون مهمی است که میزان گلوکز (قند) خون را تنظیم می‌کند.

اگر انسولین کافی در بدن فرد وجود نداشته باشد، قند بیش از حد در خون انباشته می‌شود و باعث هیپرگلیسمی (قند خون بالا) خواهد شد در این مورد، بدن نمی‌تواند از غذایی که مصرف می‌کنید برای تولید انرژی استفاده کند همچنین می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی یا حتی مرگ در صورت عدم درمان شود. افراد مبتلا به دیابت نوع یک، برای زندگی و سلامتی روزانه خود به انسولین مصنوعی نیاز دارند.

مصرف خوراکی‌های سالم و خطر ابتلا به دیابت

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد نوزادان و کودکانی که مقدار زیادی میوه، جو و گندم سیاه (دانه چاودار) مصرف می‌کنند، به‌طور قابل‌توجهی تشخیص دیابت نوع یک در آنان بیشتر است و این بیماری می‌تواند منجر به مشکلات چشم، قلب، بیماری عصبی و کلیوی شود؛ دیابت نوع یک شایع‌ترین نوع دیابت در کودکان است.

محققان از والدین ۵۶۰۰ کودک در فنلاند خواستند که از سه ماهگی تا ۶ سالگی برنامه غذایی خود را یادداشت کنند. در پایان، ۹۴ کودک مبتلا به دیابت نوع یک تشخیص داده شدند و بیش از ۲۰۰ کودک دچار تغییرات سلولی جزایری شدند که آنها را در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار داد.

هنگامی که رژیم غذایی این کودکان شامل ۳۴ گروه غذایی در نظر گرفته شد، نتایج نشان داد کودکانی که بیشترین میوه، جو و گندم سیاه را مصرف کرده بودند، بسیار بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به دیابت نوع یک بودند. اما به نظر می‌رسد که انواع توت‌ها – از جمله توت فرنگی، زغال اخته و تمشک – محافظت در برابر این بیماری ایجاد می‌کنند. هرچه کودک توت بیشتری مصرف کند، خطر ابتلا به دیابت نوع یک در وی کمتر است.

پژوهشگر این پژوهش معتقد است توت‌ها به‌ویژه غنی از پلی‌فنول‌ها هستند، ترکیبات گیاهی که ممکن است التهاب مرتبط با ابتلا به دیابت نوع یک را کاهش دهند. موز، محصولات لبنی تخمیر شده مانند

ماست و گندم با افزایش خطر آسیب جزایری در حالی که بروکلی، گل کلم و کلم با کاهش خطر مرتبط بودند.

این پژوهشگران اظهار کردند اگرچه این یافته‌ها مهم هستند، اما هنوز برای توصیه هر گونه تغییر رژیم غذایی زود است. آنان گفتند بسیاری از غذاهایی که با دیابت نوع یک مرتبط هستند، سالم در نظر گرفته می‌شوند، بنابراین ابتدا باید نتایج این پژوهش تکرار شود.

علائم ابتلا به دیابت نوع یک کدامند؟



علائم دیابت نوع یک می‌تواند به‌طور ناگهانی ظاهر شود و ممکن است شامل احساس تشنگی بیشتر از حد معمول، تکرر ادرار یا خیس کردن بستر در کودکانی که هرگز در طول شب رختخواب را خیس نکرده بودند، احساس گرسنگی شدید کاهش وزن بدون هیچ تلاشی برای کاهش وزن، احساس تحریک‌پذیری یا تغییرات خلقی دیگر، احساس خستگی و ضعف، داشتن تاری دید است.

دیابت نوع یک چگونه درمان می‌شود؟

افراد مبتلا به دیابت نوع یک روزانه چندین بار به انسولین مصنوعی نیاز دارند تا بتوانند زندگی کنند و سالم باشند. آنان همچنین باید سعی کنند قند خون خود را در محدوده سالم نگه دارند. از آنجایی که عوامل متعددی بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارند، مدیریت دیابت نوع یک پیچیده و کاملاً فردی است. سه مولفه اصلی مدیریت دیابت نوع یک، میزان انسولین، پایش گلوکز (قند) خون و شمارش کربوهیدرات است.

آیا دیابت نوع یک قابل پیشگیری است؟

متأسفانه، هیچ کاری نمی‌توانید برای جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع یک انجام دهید. از آنجایی که دیابت نوع یک می‌تواند در خانواده دیده شود، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی شما می‌تواند اعضای خانواده شما را از نظر اتوآنتی‌بادی که باعث بیماری می‌شود مورد آزمایش قرار دهد. وجود اتوآنتی‌بادی‌ها، حتی بدون علائم دیابت، به این معنی است که احتمال ابتلا به دیابت نوع یک بیشتر است. اگر خواهر یا برادر، فرزند یا والدینی مبتلا به دیابت نوع یک دارید، آزمایش اتوآنتی‌بادی را انجام دهید. این آزمایش‌ها می‌توانند به تشخیص دیابت نوع یک در مراحل اولیه کمک کنند.

چگونه از کودک مبتلا به دیابت نوع یک مراقبت کنیم؟

هنگامی که کودک شما برای اولین بار مبتلا به دیابت نوع یک تشخیص داده می‌شود، ممکن است ناراحت‌کننده باشد اما شما باید موارد زیادی را بیاموزید و به سرعت در مورد نحوه مدیریت دیابت نوع یک و ایجاد تغییرات در سبک زندگی عمل کنید. مراقبان اغلب دیابت نوع یک را برای فرزندان خود مدیریت می‌کنند، به خصوص اگر آنها کودک باشند. برخی از کارهایی که باید انجام دهید شامل موارد زیر است:

یاد بگیرید کربوهیدرات‌ها را بشمارید و ممکن است شامل تطبیق رژیم غذایی خانواده شما باشد.

نحوه عملکرد انسولین و نحوه تزریق و یا استفاده از پمپ انسولین را بیاموزید.

یاد بگیرید که قند خون فرزندان را بررسی کنید و نتایج را تفسیر کنید.

بدانید که چگونه غذاها، ورزش و بیماری‌های مختلف بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارند.

از سلامت روانی و عاطفی فرزندان حمایت کنید و در صورت نیاز از افراد حرفه‌ای کمک بگیرید.

به کودک خود کمک کنید تا یاد بگیرد که چگونه به بدن خود برای علائم قند خون بالا و پایین گوش دهد و چگونه دیابت نوع یک را به تنهایی مدیریت کند.

به دوستان، خانواده، مدیران مدرسه و دیگران در مورد دیابت نوع یک و نیازهای مدیریتی فرزندان و کارهایی که می‌توانند برای کمک به او انجام دهند، آموزش دهید.

چه نوع برنامه‌ریزی غذایی نیاز است؟

وعده‌های غذایی منظم و انواع غذاها برای مبتلایان به دیابت مهم هستند. آنان باید وعده‌های غذایی منظم و انواع غذاها را به‌عنوان بخشی از برنامه غذایی معمول خود مصرف کنند و می‌توانند هر روز از غذاهای هر یک از چهار گروه غذایی از جمله سبزیجات و میوه‌ها، نان و غلات، شیر و فرآورده‌های شیر، گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی، تخم مرغ، حبوبات، آجیل و دانه‌ها لذت ببرند.