

16.8x16.22	1	עמוד 50	השקמה חולון ואזור	25/03/2015	47179828-6
20160 בית חולי - 11099500					

בוקר בא - לארוחה

חולי סוכרת, שימו לב: ארוחת בוקר עשירה מפחיתה את עליית הסוכר בדם אחרי ארוחות וגם במהלך כל היום. כך עולה ממחקר שנערך במרכז הרפואי וולפסון, בראשות פרופ' דניאלה יעקובוביץ'



צילום להמחשה בלבד

"אם ברצוננו לאזן את הסוכר בקרב חולי סוכרת ולמנוע מחלות לבביות, לא מספיק לומר למטופלים מה עליהם לאכול וממה להימנע - אלא יש להדגיש את חשיבות תז' מון הארוחות ביום, ובעיקר את חשיבות ארו' חת הבוקר", הסבירה פרופ' יעקובוביץ'.

דוריס קרונהאוז
doriskr@gmail.com

מחקר שנערך באחרונה במרפאת הסוכרת אותה מנהל ד"ר חור ליו ויינשטיין בוולפסון, בחן האם היפוך סדר הארוחות מקטין את עליות הסוכר בדם, ותורם להימנעות מסיבוכים לבביים ואירועים מוחיים.

קודם כל לנתונים המצמררים: כיום יש למ' עלה מ-380 מיליון חולי סוכרת בעולם להם סיכוי פי 20-10 ללקות בהתקף לב ובאירוע מוחי, לעומת אנשים ללא רקע סוכרתי. לא' חרונה, נמצא קשר הדוק בין עליות גבוהות של הסוכר בדם לאחר ארוחות לסיבוכים אלה, ולכן, הפחתת רמת הסוכר היא המטרה העיקרית בטיפולים בסוכרת.

פרופ' דניאלה יעקובוביץ' מיחידת הסוכרת בוולפסון חשבה שאם נהפוך את סדר הארו' חות ביום, כך שארוחת הבוקר תהיה הגדולה והמזינה ביותר וארוחת הערב תהיה קטנה, נוכל להפחית את העליות ברמת סוכר בדם. בקרב 18 נבדקים חולי סוכרת, גברים ונשים בגילאי 70-30, שאכלו ארוחת בוקר גדולה (700 קלוריות), ארוחת צהריים בינונית (600 קלוריות) וארוחת ערב קטנה (200 קלוריות) - עליית הסוכר אחרי הארוחות לאורך היום הייתה נמוכה משמעותית (40%) מהאחרים, שצרכו את אותן ארוחות בסדר הפוך. כלומר, שינוי זמן הסעודה העשירה בקלוריות בלי לשנות את מרכיביה, איפשר ירידה חשובה ברמות הסוכר בדם.



פרופ' דניאלה יעקובוביץ'
צילום: ברק נונא

"אם ברצוננו לאזן את הסוכר בקרב חולי סוכרת ולמנוע מחלות לב, לא מספיק לומר למטופלים מה עליהם לאכול וממה להימנע - יש להדגיש את חשיבות הארוחות, ובעיקר של ארוחת הבוקר"