

با رژیم ۲ ماهه دیابت نوع ۲ را درمان کنید

در بررسی‌های محققان دانشگاه ییل مشخص شد رژیم‌های غذایی که کالری آنها بسیار پایین است، می‌توانند به راحتی دیابت نوع ۲ را درمان کنند.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از گیزمگ، محققان در طول سالیان متمادی اعلام کرده‌اند که دیابت نوع ۲ را می‌توان با رعایت رژیم‌های غذایی تحت کنترل درآورد ولی حال محققان دانشگاه ییل (در بررسی‌های خود متوجه شدند که با استفاده از رژیم‌های غذایی می‌توان اثرات این بیماری را معکوس کرده و حتی آن را درمان کرد.

مدتی است که محققان و پزشکان نسبت به فراگیر شدن بیماری دیابت نوع دو در سراسر جهان هشدار می‌دهند و تعداد مبتلایان را تا چند صد میلیون نفر برآورد می‌کنند.

بر اساس تخمین‌های اعلام شده تا سال ۲۰۵۰ از هر سه آمریکایی یک نفر به دیابت نوع دو مبتلاست و ساده‌ترین راه کنترل آن رعایت رژیم غذایی است.

حال محققان دانشگاه ییل در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند در صورتی که فرد مبتلا به این بیماری به مدت دو ماه در روز بین ۶۰۰ تا ۸۰۰ کالری دریافت کند، می‌تواند به طور کامل درمان شود.

این تحقیقات در مراحل ابتدایی خود به سر می‌برد و محققان جزئیات آن را اعلام نکرده‌اند؛ اما تست‌های حیوانی که در این تحقیق انجام شده‌اند کاملاً رضایت‌بخش بوده‌اند.

محققان دانشگاه ییل موفق شده‌اند در این تحقیقات سه مکانیسم اثرگذار بر کاهش میزان قند خون را شناسایی کنند.

آنها با تمرکز بر فرایندهای متابولیسمی کبد، متوجه شدند این رژیم می‌تواند تبدیل لاکتات، گلیکوژن و آمینواسید به گلوکز و به عبارت ساده‌تر تولید قند را کاهش دهد.

این فرایند چربی کبد را نیز کاهش داده و پاسخ کبد به انسولین را نیز بهبود داده است.

جرالد شولمن ()، محقق ارشد این تحقیق گفت: در صورتی که تست انسانی نیز با موفقیت انجام شود، می‌توان داروهای بسیار موثری برای مقابله با این بیماری فراگیر تولید کرد.

دیابت شیرین نوع ۲ (۲) که سابق بر این آن را دیابت شیرین غیروابسته به انسولین () یا دیابت بزرگسالان می‌نامیدند، نوعی اختلال در سوخت و ساز بدن است که با بالا بودن گلوکز خون در شرایط مقاومت در مقابل انسولین و کمبود نسبی انسولین شناسایی می‌شود. این مسئله در تقابل با دیابت شیرین نوع ۱ است که در آن به دلیل تخریب سلول‌های جزیره‌ای در لوزالمعده با کمبود مطلق انسولین مواجه هستیم.

نشانه‌های کلاسیک این بیماری عبارتند از احساس تشنگی مفرط، تکرر ادرار و احساس گرسنگی مفرط. ۹۰ درصد افراد مبتلا به دیابت به دیابت نوع ۲ دچار هستند و ۱۰ درصد دیگر به ترتیب به دیابت شیرین نوع ۱ و دیابت بارداری مبتلا هستند. گفته می‌شود که چاقی دلیل عمده دیابت نوع ۲ در افرادی است که به لحاظ ژنتیکی مستعد ابتلا به این بیماری هستند. از دیگر دلایل آن می‌توان به عدم تحرک، فشار خون بالا، داشتن خون پایین یا تری گلیسیرید بالا اشاره کرد.

در شروع بیماری می‌توان با افزایش ورزش و اصلاح رژیم غذایی دیابت نوع ۲ را کنترل کرد. اگر سطح گلوکز خون با این روش‌ها به اندازه کافی پایین نیامد، ممکن است مصرف داروهایی مانند متفورمین یا انسولین لازم باشد. معمولاً باید به طور مرتب سطح قند خون کسانی که انسولین مصرف می‌کنند، کنترل شود.

نرخ ابتلا به دیابت به طرز قابل توجهی در ۵۰ سال اخیر به موازات چاقی افزایش یافته است. تا سال ۲۰۱۰ تقریباً حدود ۲۸۵ میلیون نفر مبتلا به این بیماری بودند و این درحالیست که تعداد آنها در سال ۱۹۸۵ حدود ۳۰ میلیون نفر بوده است. عوارض ناشی از قند خون بالا می‌تواند شامل بیماری قلبی، سکته‌ها، رتینوپاتی دیابتی که بر بینایی اثر می‌گذارد، نارسایی کلیوی که در آن فرد ممکن است نیاز به دیالیز داشته باشد و گردش ضعیف خون در دست و پا که ممکن است منجر به قطع عضو شود.