

סכרת / ד"ר רחמים סעדיה

סכרת יכולה להיות מחלה נוראה כאשר היא איננה מאוזנת אך היא יכולה להיות כמעט בלתי מזיקה, כאשר היא מאוזנת היטב. סכרת מאוזנת היטב היא כאשר רמת הסוכר קרובה לערכים נורמליים.

אחד הקשיים באיזון הסכרת הוא, שחלק מן החולים נמנעים מלקחת תרופות להורדת הסוכר מחשש לתופעות לוואי. סכרת לא מאוזנת מסוכנת אלפי מונים יותר מאשר התרופות.

סכרת לא מאוזנת יכולה לגרום לנזק לעיניים ולעיוורון, לסתימות בעורקים, להתקפי לב מסכני חיים, לאירועים מוחיים, הגורמים למוות ושיתוק. יכולה לגרום לסתימות בעורקי הרגליים עד לקטיעתן, להפרעות בתפקוד הכליות, ליתר לחץ דם, לפגיעה בעצבים, למצבים של איבוד הכרה ועוד.

התרופות מונעות סיבוכים אלה. התרופות מצילות חיים ומונעות נכות. וכאשר יש תופעות לוואי מתרופה, הן חולפות עם הפסקתה ותמיד אפשר להחליפה באחרת.

דיאטה

גם לדיאטה תפקיד חשוב באיזון הסכרת. חשובה דיאטה דלת סוכרים חופשיים כמו סוכר ודברי מתיקה, ופחות חשובה יחסית, הדיאטה של הסוכרים המורכבים, כמו אלה הנמצאים בקמח ובתפוחי אדמה.

רצוי להימנע ממשקאות ממותקים ולהשתמש במשקאות דיאט. מזונות לא רצויים הם - סוכר לבן, סוכר חום, דבש, ריבה, שוקולד, חלבה, עוגות, ופלים, ממתקים למיניהם, תרכיזי שתייה, שימורי פירות וגלידות.

אך כדאי לזכור! שום מזון אינו אסור באופן מוחלט! השאלה היא כמותית - רצוי להגביל את כמות המאכלים האלה למינימום.

אכילת פירות נחשבת לאחרונה כחלק מדיאטת בריאות ולכן היא מותרת לחולי סכרת למרות הסוכר שבפירות.

סיבים תזונתיים משפרים את איזון הסכרת והם מומלצים. סיבים תזונתיים יש בקליפות של פירות וירקות, במזון עשוי מחיטה מלאה, באגוזים וקטניות.

שומן מזיק לחולי סכרת ע"י עליה במשקל וע"י שקיעת שומנים בעורקי הדם. רצוי להימנע ממזון המכיל שומן מהחי, כמו בשר שמן, מוצרי חלב שמנים וחלמון של ביצה, המכילים את השומן הרע, ולהשתמש בשומן מן הצומח, כמו טחינה, שמן בישול, זיתים, אבוקדו ופצוחים, המכילים את השומן הטוב. גם בשומן מן הצומח יש להשתמש במידה מבוקרת בכדי למנוע השמנה.

- מותר ורצוי לצרוך ירקות מכל הסוגים ללא הגבלה. ירקות טריים, מבושלים, או אפילו כבושים. בתנאי שאין בהם מלח.
- מותר להשתמש חופשי בכל התבלינים - שוב עם ההסתייגות לגבי המלח.
- רצוי לאכול שש ארוחות ביום - שלוש עיקריות ושלוש משניות. כאשר כמות האוכל בכל ארוחה מוגבלת יותר, והסוכרים מפוזרים בצורה שווה בכל הארוחות.

סכרת וגורמי סיכון אחרים

גורמי סיכון הם מחלות ומצבים המחמירים את הנזק לעורקים, הנגרם ע"י הסכרת. גורמי סיכון מוכרים הם: לחץ דם גבוה, רמה גבוהה של כולסטרול ושומנים בדם, עישון, השמנת יתר, חוסר פעילות גופנית ועוד. הנזקים הנגרמים לעורקים מחמירים פי כמה כאשר יש גורם סיכון נוסף לסכרת. לכן חולי סוכרת צריכים לשמור על:

- רמת כולסטרול רע נמוכה במיוחד, מתחת ל 100 מ"ג ורמת טריגליצרידים מתחת ל-150 מ"ג.
- רמת לחץ דם נמוכה במיוחד מתחת ל 130/85 .
- לחולי סכרת אסור לעשן! העישון מחמיר את הסתימות בעורקים ע"י כיווץ כלי הדם, וע"י החמרה בהסתיידות עורקים.
- חולי סכרת צריכים לשמור על משקל נמוך. השמנה מעלה את רמת הסוכר. חולה סכרת היורד מספר ק"ג, יכול להוריד את רמת הסוכר שלו לערכים נורמליים, או להזדקק למנה קטנה יותר של תרופות.
- להקפיד על פעילות גופנית סדירה. פעילות גופנית "שורפת" סוכרים וע"י כך מורידה את רמת הסוכר בדם. פעילות גופנית מונעת עליה במשקל, משפרת את מחזור הדם ומפחיתה את הסתימות בעורקים.