**مقدمه**

دیابت نوعی بیمارى هست که مشخصه آن بالا رفتن [قند خون](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%82%D9%86%D8%AF+%D8%AE%D9%88%D9%86) بیش از حد طبیعى بوده و به علت اختلال عملکرد [هورمون انسولین](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A7%D9%86%D8%B3%D9%88%D9%84%DB%8C%D9%86) که تنظیم کننده قند خون است به وجود مى‌آید. بیمارى دیابت به دو نوع تقسیم مى‌شود. دیابت نوع اول یا دیابت جوانان و دیابت نوع دوم یا دیابت بالغین. علائم دیابت پرنوشى، پرادرارى و ضعف و تاخیر در ترمیم زخمهاى بدن است.

**عوامل مؤثر بر دیابت**

بیماران مبتلا به دیابت به علت اختلال در سوخت و ساز چربیها مستعد بیماریهاى قلبى \_ عروقى هستند. دیواره عروق خونى افراد مبتلا به دیابت درگیر شده و باعث کاهش خون رسانى به اعضاى مختلف بدن مى‌شود. اختلال در خون رسانى باعث آسیبهاى جدى در پاها، [چشم](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A8%DB%8C%D9%85%D8%A7%D8%B1%DB%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C+%DA%86%D8%B4%D9%85) و کلیه‌ها مى شود. بیماران مستعد به عفونت نیز مى‌شوند. رژیم غذایى نامناسب، حساسیت به مواد غذایى، عفونتهاى ویروسى و استرس مى‌تواند وضعیت بیماران مبتلا به دیابت را بدتر کند و بیمارى آنها را تشدید کند. به هنگام وارد شدن استرس سطح هورمون آدرنالین در خون افزایش یافته و افزایش این هورمون سبب افزایش سطح قند خون می‌شود.

**شیر مادر و دیابت**

تحقیقات نشان داده است که پروتئین موجود در شیر به عنوان آنتى ژن عمل کرده و باعث اختلال در عملکرد سیستم ایمنى و تولید آنتى بادى هایى بر علیه سلولهاى تولیدکننده انسولین در غده پانکراس مى شود. این مسئله باعث شروع دیابت نوع یک در نوزادانى هست که به آنها شیر گاو مى‌دهند بالاخص زمانى که نوزاد تا یک سالگى از شیر گاو استفاده کرده باشد. در نوزادانى که در خانواده‌هایشان سابقه‌اى از دیابت وجود دارد بهتر است فقط شیر مادر داده شود.

**نیازهاى غذایى مبتلایان دیابت**

**- ویتامین ث:** باعث کاهش مقاومت به انسولین شده، با عفونتها مقابله کرده و قدرت عروق خونى را افزایش مى‌دهد. در صورت وجود مشکلات کلیوى مصرف دوزهاى بالاى ویتامین ث بایستى تحت نظر پزشک باشد. بیوفلاونوئیدها، مشابه با عملکرد ویتامین ث نقش ایفا مى‌کند.
**- ویتامینE :**همراه با توکوفرول باعث پیشگیرى از عوارض عروقى مى‌شود و باعث کاهش مقاومت به انسولین شده و به عنوان مکملى هست که باعث جلوگیرى از نیاز افراد مبتلا به دیابت نوع دوم به انسولین مى‌شود.
**-**[**ویتامین B1**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86+B1)**:** باعث کاهش مقاومت به انسولین مى‌شود و در افراد مبتلا به نوروپاتى دیابتى (اختلالات اعصاب در اندامهاى بدن) سطح این ویتامین پایین است. اگر کمبود وجود داشته باشد بایستى مصرف شود.
**-**[**ویتامین B12**](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%88%DB%8C%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86+B12)**:** از آسیب اعصاب محیطى در بیماران دیابتى پیشگیرى مى‌کند.
**- بیوتین:** باعث کاهش قند خون شده و در پیشگیرى از اختلال اعصاب محیطى ناشى از دیابت بسیار موثر است.
**- ویتامینD :** باعث افزایش ترشح انسولین شده و سطح قند خون را پایین مى‌آورد.
**- اینوزیتون:** باعث بهبود حالت نوروپاتى یا اختلال اعصاب محیطى در دیابتی‌ها مى‌شود.
**- اسید آلفا لیپوئیک:** باعث کاهش نوروپاتى دیابت شده و در کاهش درد اندامهاى افراد مبتلا بسیار موثر است.
**- کارنى تین:** باعث کاهش دردهاى ناشى از نوروپاتى دیابتى شده و باعث کاهش درد مى‌شود.
**- روغن گل پامچال:** باعث کاهش آسیبهاى عصبى در بیماران دیابتى مى‌شود.

**مواد غذایى مفید در دیابت**

حبوبات، جو، برنج قهوه‌اى، شیر سویا، عدس، ماهى، تخم مرغ، میوه‌هاى تازه، آووکادو، [ریواس](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B1%DB%8C%D9%88%D8%A7%D8%B3)، گندم کوهى، گلابى، سبزیجات تازه، [پیاز](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D8%B2)، [قارچ](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%82%D8%A7%D8%B1%DA%86)، خربزه، [هندوانه](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%87%D9%86%D8%AF%D9%88%D8%A7%D9%86%D9%87)، کنگر فرنگى، [اسفناج](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A7%D8%B3%D9%81%D9%86%D8%A7%D8%AC)، آجیل، [سیر](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B3%DB%8C%D8%B1)، [شنبلیله](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%B4%D9%86%D8%A8%D9%84%DB%8C%D9%84%D9%87)، دارچین.

لازم به توضیح است دارچین، غنچه خشک شده گل میخک، زردچوبه، گل گاوزبان باعث تحریک ترشح انسولین مى‌شوند.

**مکملهای فیبری درمان جدید بیماری دیابتی**

تحقیقات جدی نشانگر آن است که مکملهای فیبری ممکن است خطر بیماری قلبی- عروقی را در افراد مبتلا به دیابت نوع دو، کاهش دهد. محققین دریافته‌اند که مصرف مکملهای فیبری در بیماران دیابتی تیپ دو، سطح LDL را پایین و سطح HDL را بالا می‌برد. یکی از علل مرگ بیماران دیابتی، ابتلا به بیماریهای قلبی- عروقی است. میزان کلسترول بالا یکی از عوامل خطرزا در بیماریهای قلبی- عروقی است و مکملهای فیبری می‌توانند در کاهش میزان کلسترول خون مفید باشند.

در یکی از تحقیقات اخیر، که بر روی 78 بیمار مبتلا به دیابت تیپ دو که میانگین سنی آنها 59 سال بود و میزان دریافت مکمل فیبری روزانه 10 تا 15 گرم بود، انجام شد. میزان کلسترول، تری گلیسیریدها، LDL و HDL خون آنها یک بار در آغاز تحقیق و دوباره پس از 90 روز اندازه گیری شد. در پایان تحقیق میزان کل کلسترول از 215mg/dl به 184mg/dl رسیده بود و کاهشی معادل 4/14 درصد را نشان می‌دهد و تری گلیسیرید آنها از 299mg/dl به 257mg/dl رسید (14 درصد کاهش). LDL از میزان 129mg/dl به 92mg/dl رسید (27 درصد کاهش). HDL از 43mg/dl به 55mg/dl رسید (تا 8/21 درصد افزایش).

تحقیقات صورت گرفته حاکی از تاثیر دو جانبه این دارو است به صورت کاهش تحقیقات LDL از یک سو و افزایش HDL از سوی دیگر بود، و این تاثیر پس از مدت قابل توجهی یعنی 90 روز همچنان وجود داشت. محققین بر این باورند که استفاده از چنین مکملی بدون عوارض جانبی است و می‌تواند به عنوان یک راهکار درمانی مطرح شود. در ضمن داروهای قبلی تنها میزان LDL را کاهش می‌دادند و موجب افزایش سطح HDL نمی‌گردیدند و تنها اثر یک جانبه داشتند.