

לא מותרת

בכלל

תזונה, כושר, תרופות, סיבוכים, מה מותר ומה אסור • ביקשנו משורה של מומחים מובילים לספק לכם תשובות לשאלות הכי נשאלות על מחלת הסוכרת | אריאלה איילון

לות גופנית. אצל חלק לא מבוטל מהחולים הקפדה על שני הסעיפים האחרונים מייטרת את הצורך בנטילת תרופות. לשם מימוש התוכנית הוכשרו בנתי החולים ובקהילה אחיות ודיאטניות שמלמדות את החולים כיצד לנהל נכון את המחלה ומדריכות אותם לאורח חיים שיאזן את רמות הסוכר ברמתם. עם זאת, חיי לים רבים, כך על פי התרשמות הרופאים, נכשלים בכך מסיבות שונות. אחד הגורמים הוא חוסר ידע ודעות קדומות. לכן קיבצנו שאלות בולטות שמתיריות חולים וביקשנו מהמומחים להשיב. למשימה נרתמו ד"ר חוליו וינשטיין, מנהל היחידה לטיפול בסוכרת במרכז הרפואי וולפסון ובעבר נשיא האגודה הישראלית לסוכרת; ד"ר

משה זלוצובר, מומחה לאנדוקרינולוגיה ולגינקולרי גיה במרכז הרפואי רמב"ם; וגילה פימן, דיאטנית קלינית וסגנית מנהלת היחידה לתזונה ולדיאטה במרכז שניידר לרפואת ילדים.

אני חדש להתחיל טיפול באינסולין כי נאמר לי שזה לכל החיים. זה נכון?

לא מדויק ולא בהכרח. זו רעה קדומה, אבל רוחת, שאינסולין הופך לטיפול כרוני אצל מי שמתחיל בו. המציאות היא שהתקדמנו רבות בהבנת מנגנוני המחלה ולמדנו גם לגמול חולים משימוש באינסולין ולהחליף אותו בטיפול תרופתי אחר. מתי זה מתאפשר? אם החולה משתמש במינון נמוך של אינסולין. בכל מקרה, תהליך הגמישה של חולה כזה הוא הדרגתי ומבווק.

האם מומלץ, לצד הטיפול התרופתי, להשתמש בתוספי מזון שונים המיועדים "לאיזון הסוכר"?

ככלל, כשנטלים תרופה כימית יש להיזהר או אף להימנע משימוש מקביל בתוספי מזון, שיערי לותם לא נבדקת בכלים מדעיים. הרבה הצמחים השונים ומינונם בתוסף אינם ידועים, ולכן קשה לשער מהי השפעתם. החשש הוא מהשפעה מויקה בחלק מהחולים, למשל נפילה חדה ברמת הסוכר ברם.

האם נכון שניתוח לקיצור קיבה משפר, או אפילו מרפא, את הסוכרת?

נכון. מרבית חולי הסוכרת שסובלים מהשמנת יתר חולנית ועוברים ניתוח לקיצור קיבה מאזנים

את מדרי הסוכר ברמתם ואף נרפאים מהמחלה. אבל זה נכון בעיקר למי שהמחלה לא הצתה אצלו את קו ה-20 השנים. לחולים בעלי ותק כזה לא מומלץ לעבור את הניתוח, כי ספק גדול אם תוצאותיו אכן ישפרו את מדרי הסוכר ברם.

עברתי ניתוח לקיצור קיבה והבריאתי מהסוכרת. מותר לי כבר לאכול הכל, כולל מאכלים מותרים?

ממש לא. הניתוח רק סיפק הורמנות לאתחל את המנגנונים ולשפר את תפקודם, אבל גוף שחלה פעם במחלה "זוכר" אותה, והיא תתחדש אם לא שומרים על תזונה מאוזנת. הגומה תזונתית תעורר מחדש את הסוכרת.

אני משתמש בתרופות לאיזון הסוכרת. האם מותר לי לשנות אלה?

ההמלצה הגורפת לגבר מסתכמת בשתי מנות

אלכוהול ביום ולא ישה – מנה אחת. זאת לפי תחשיב של 15 גרם אלכוהול לכוסית. בעבר חל

אני חולת סוכרת ורוצה להרות. מותר לי? עקרונית כן, אבל אסור שזה יהיה היריון ספונטני כי כל היריון בקרב חולות סוכרת נחשב היריון בסיכון גבוה. יש להרות רק אחרי ייעוץ רפואי ובתנאי שרמות הסוכר בדמך מאוזנות

איסור חמור על צריכת שתייה חריפה מחשש לאינטראקציה מויקה עם התרופות, אבל ככל שהעמיק מחקר הסוכר שוחרר מעט את הרסן, כך שכיום זה כבר לא טאבו. עם זאת, יש לזכור ששתיית יתר עלולה לגרום לאיבוד הכרה.

כמה מנות פרי יומיות מומלצות לסוכרתיים? הרפואה האופטימלית שואפת להתאמה לכל חולה, להיות "מחוייטת אישית", ולכן ההמלצה משתנה מחולה לחולה. מה שכן, מאחר שבי-100 גרם פרי מכיל סוג יש בערך אותה רמת סוכר, אין למעשה הגבל בין לימון לרימון, או בין תפוח ירוק וחמוץ לתפוח אדום ועסיסי. מה שקובע זו הכמות ולא בהכרח סוג הפרי.

האם מומלץ לשנות מיני פירות טבעי? לא. לכל כוס כזו נשחטים שניים, שלושה ולפעמיים אף יותר פירות, שבטעות נספרים כמשקה קל ומשכשים את ספירת מינון הפירות היומי המומלץ. מה גם שריכוז גבוה של סוכר, שמתמצה מסחיטת כמה פירות, עלול להעלות מהר מדרי ובאופן מסוכן את רמות הסוכר ברם.

האם ירקות אדומים, גמבה ועגבנייה מבילים במות סוכר גבוהה יותר מאשר ירקות ירוקים? לפלפלים משני הצדדים יש אותה השפעה, ולכן כבר לא מגבילים בצריכתם. בעבר צימצמו את תצרוכת הגוה, כיום כבר לא, אבל מומלץ להימנע ממיץ גוה שמכיל 5-3 גורים.

האם אפשר לאכול שוקולד ללא סוכר או סוכר ריות ללא סוכר ללא הגבלה? לא. מאכלים אלה אכן לא מכילים סוכר אבל מכילים ממתקים מלאכותיים בעלי ערך פחמימי ת, כך שצריכה מוגברת תעלה בסופו של דבר את רמת הסוכר ברם.

האם מומלץ לצרוך לחם קל? לא בהכרח. העדיפות היא לחם מרגנים מלאים כיוון שתוספת דגנים לתזונתם של החו"רים לים חשובה יותר מההבדל הקלורי בין סוגי הלחם השונים.

הדיאטה המומלצת לחולי סוכרת צריכה להתבסס על ריכוז ירקות, מיעוט פירות ובשר רזה במיוחד?

התזונה המומלצת צריכה להכיל גם דגנים

האם מומלץ, לצד הטיפול התרופתי, להשתמש בתוספי מזון שונים המיועדים "לאיזון הסוכר"?

ככלל, כשנטלים תרופה כימית יש להיזהר או אף להימנע משימוש מקביל בתוספי מזון, שיערי לותם לא נבדקת בכלים מדעיים. הרבה הצמחים השונים ומינונם בתוסף אינם ידועים, ולכן קשה לשער מהי השפעתם. החשש הוא מהשפעה מויקה בחלק מהחולים, למשל נפילה חדה ברמת הסוכר ברם.

האם נכון שניתוח לקיצור קיבה משפר, או אפילו מרפא, את הסוכרת?

נכון. מרבית חולי הסוכרת שסובלים מהשמנת יתר חולנית ועוברים ניתוח לקיצור קיבה מאזנים

אני משתמש בתרופות לאיזון הסוכרת. האם מותר לי לשנות אלה?

ההמלצה הגורפת לגבר מסתכמת בשתי מנות אלכוהול ביום ולא ישה – מנה אחת. זאת לפי תחשיב של 15 גרם אלכוהול לכוסית. בעבר חל

בכל שנה מאובחנים בישראל כ־3,000 חולי סוכרת חדשים, המצטרפים למאגר הקיים שכולל על פי רישומי משרד הבריאות כ־500 אלף חולים מאובחנים ועל פי אומדנים כמיליון אנשים נוספים שאינם יודעים עדיין שלקו במחלה או שברמתם מתפתחת תסמונת טרום-סוכרתית.

מחלה זו, שהוגדרה על ידי האו"ם כמגפת הע"שור האחרון מאחר שמספרם של חולי הסוכרת גרל בהתמדה, מרכיבת את תשומת לב רשויות הבריאות השונות. האגודה הישראלית לסוכרת וכל ארבע קופות החולים יזמו יחד תוכנית לאומית למלחמה במחלה. התוכנית מורכבת משלוש זרועות שוות בחשיבותן: טיפול תרופתי, תזונה מבוקרת ופעיי

