

رژیم غذایی که طی ۷ روز دیابت را از بین می‌برد

بیماران مبتلا به دیابت با ۱۵ کیلوگرم کاهش وزن می‌توانند این بیماری را شکست دهند البته تا زمانی که مسیر این رژیم غذایی را دنبال کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از سایکولوژی، اگر بیماران مبتلا به دیابت رژیم غذایی کم کالری داشته باشند و پس از کاهش وزن دوباره به وزن خود توجه نکنند، دیابت نوع ۲ تا ۱۰ سال برگشت‌پذیر است.

افراد مبتلا به بیماری دیابت، فقط طی هفت روز پس از پیروی از این رژیم، به دلیل کاهش میزان چربی در کبد، حساسیت به انسولین خود را به حالت عادی باز گردانند. در شرکت‌کنندگان این تحقیق، پس از هشت هفته، میزان چربی لوزالمعده کاهش یافت همچنین ترشح انسولین و کنترل گلوکز به سطح طبیعی بازگشت.

پروفسور روی تیلور که بیش از ۴۰ سال در مورد بیماری دیابت مطالعه کرده است، یافته‌های ذیل را در انجمن اروپایی برای مطالعه دیابت ارائه کرد:

خوردن بیش از حد، باعث تجمع چربی بیش از حد در کبد می‌شود بنابراین کبد به انسولین واکنش ضعیفی نشان می‌دهد و گلوکز (قند) زیادی تولید می‌کند.

هر گونه گلوکز اضافی در ماهیچه‌ها و یا به صورت لیپید در سلول‌های چربی که به بافت چربی نیز معروف هستند، ذخیره می‌شود.

چربی بیش از حد از کبد به لوزالمعده می‌رسد در نتیجه سلول‌های پانکراس قادر به تولید انسولین نخواهند بود.

وی می‌گوید: این موارد را می‌توان با رژیم غذایی، معکوس کرد زیرا با از دست دادن یک گرم چربی از لوزالمعده، تولید انسولین می‌تواند به حالت عادی برگردد و دیابت نوع ۲ معکوس خواهد شد.

تیلور خاطرنشان کرد که غلبه بر دیابت از طریق رژیم غذایی کم کالری تا ۱۰ سال پس از شروع بیماری قابل دستیابی است.

این محقق گفت: خبر خوب برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ این است که نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که حتی اگر به مدت ۱۰ سال به این عارضه مبتلا بودید، احتمالاً می‌توانید با انتقال آن مقدار ناچیز چربی به خارج از پانکراس، آن را معکوس کنید. در حال حاضر، این کار تنها از طریق کاهش وزن قابل توجه امکان‌پذیر است.

نتایج مطالعات گذشته نیز نشان می‌دهد که تمام این ناهنجاری‌ها را می‌توان در صورت کاهش شدید میزان مصرف غذا با یک رژیم غذایی بسیار کم کالری (VLCD) از بین برد. رژیم غذایی با کالری بسیار پایین، نوعی رژیم غذایی است که تحت نظر متخصص انجام می‌شود و کالری آن ۸۰۰ یا کمتر است. در این رژیم کم کالری غذاهای معمولی با خوراکی‌هایی با کالری پایین جایگزین می‌شود.

نتایج تحقیق نشان داد: تا زمانی که بیماران دیابتی به کاهش وزن خود ادامه دهند، متابولیسم پس از کاهش وزن به حالت عادی باز می‌گردد.

پروفسور تیلور توضیح داد: با کمال تعجب، مشاهده شد که رژیم غذایی که به‌عنوان یک ابزار آزمایشی ابداع شده بود، در واقع مورد پسند شرکت‌کنندگان تحقیق قرار گرفت. در بیشتر افراد این رژیم غذایی بدون گرسنگی و خستگی اما با افزایش سریع سلامتی همراه بود.

رویکرد «یک و دو» مورد استفاده در این تحقیق یک برنامه دو فازی تعریف شده بود؛ فاز اول دوره کاهش وزن و محدودیت کالری بدون ورزش اضافی است که یک دوره‌گذار با برنامه‌ریزی دقیق است و منجر به رسیدن به فاز دو می‌شود. فاز دوم شامل حفظ وزن با پشتیبانی طولانی‌مدت با محدودیت کالری متوسط و افزایش فعالیت بدنی روزانه است.

افراد مبتلا به دیابت که از این روش پیروی کردند حدود ۱۵ کیلوگرم وزن کم کردند و برای سال‌ها سطح گلوکز طبیعی داشتند.

منبع: ایسنا