

## TË USHQYERIT TEK PERSONAT ME DIABET



Dafina Demolli

Nutricionist  
Poliklinika Dafina,  
Prishtinë

Diabeti po përhapet me shpejtësi të frikshme. Ai është një prej shkaktarëve kryesor të vdekjeve në Shtetet e Bashkuara të Amerikës duke i përfshirë këtu edhe ata që vdesin nga sëmundjet kardiovaskulare të shkaktuara prej tij. Diabeti i tipit 2 quhet edhe "Vdekja e zezë e shekullit XXI" për shkak të përhapjes në të gjithë botën dhe ndikimit që ka në shëndet. Sipas Federatës Internacionale të Diabetit (IDF) thuhet se deri më tani kemi 537 milion persona që vuajnë nga diabeti në të gjithë botën, e ky numër është gjithmonë në rritje për sa kohë që numri i fëmijëve dhe të rriturve mbipeshë vazhdon të shtohet me ritme të shpejta. Diabeti i pakontrolluar është shkaktari kryesor i verbimit, mosfunksionimit të veshkave, problemeve me zemër, dëmtimit të nervave etj.

Sistemi ynë tretës i shpërbën karbohidratet në sheqer më të thjeshtë që quhet glukozë e që është furnizuesi kryesor i të gjitha qelizave të trupit. Që glukozë të kalojë nga sistemi i qarkullimit të gjakut në qeliza, ka nevojë për insulinë. Pra roli i insulinës është futja e glukozës në qelizë. Pas çdo vakti, pankreasi lëshon insulinë që të ndihmojë glukozën të hyjë në qelizë për tu përdorur pastaj për energji. Pa insulinë, qelizat nuk e përthithin dot glukozën dhe kështu glukozë akumulohet në gjak. Me kalimin e kohës ky sheqer i tepërt mund të dëmtojë enët e gjakut në organizëm.

Kur flasim për menaxhimin e diabetit me anë të ushqimit mund të themi se një person me diabet mund të mbesë i shëndetshëm dhe të gëzojë një jetë të gjatë nëse ndjek terapinë e duhur, bën matjen e vazhdueshme të nivelit të sheqerit në gjak, kujdeset ndaj ushqimit dhe merret me aktivitet fizik së paku 30 minuta ecje në ditë. Pra personat me diabet duhet të kenë kujdes në marrjen e ushqimit se çfarë ushqimi po konsumojnë dhe sasinë që po marrin.

Matja e vazhdueshme e nivelit të glukozës në gjak tregon nëse trajtimet (ushtrimet, dieta, mjekimet) janë të duhura.

Kryerja e ushtrimeve ndihmon në kontrollin e niveleve të glukozës në gjak. Ushtrimet pakësojnë prodhimin e insulinës dhe nxisin qelizat e muskujve të marrin më tepër glukozë nga gjaku. Nëse në qelizat e muskujve ka më tepër glukozë, prodhohet më shumë energji për muskujt. Përveç që ndikojnë në uljen e nivelit të glukozës në gjak, ushtrimet përmirësojnë edhe sistemin kardiovaskular si dhe nxisin rënien në peshë, që ka shumë rëndësi për personat me diabet.

Në këtë shekull ushqyerja ka marrë rëndësi, të jashtëzakonshme. Ajo përbën disiplinën themelore të kujdesit shëndetësorë. Ushqyerja është shumë e rëndësishme si për njerëzit e shëndoshë ashtu edhe për të sëmurët. Mjekimi nëpërmjet ushqyerjes së përshtatshme përmirëson cilësinë e jetës dhe kursen shpenzimet për kujdesin shëndetësorë.

Termi dietë jo gjithmonë nënkupton kufizimin e kalorive. Zakonisht ai ka të bëjë me një ushqyerje të ekuilibruar, në përputhje me nevojat, gjendjen

shëndetësore dhe moshën. Në trajtimin e diabetit, termi dietë është zëvendësuar me termin terapi nutricionalë, që do të thotë trajtim i diabetit me anë të ushqyerjes së përshtatshme.

Nuk ka asnjë ushqim që personat me diabet nuk duhet të hanë kurrë. Në hulumtimin që e kam bërë për "Rolin e ushqimit tek personat me diabet", në vitin 2022, pikërisht tek pyetja se "A keni kujdes në ushqimet që duhet marr në moderim" një pjesë e madhe e të anketuarve nuk e kuptuan këtë pyetje pasi që kishin dëgjuar vetëm për ushqimet që duhet eliminuar plotësisht nga dieta e tyre dhe jo t'i fusnin ato ushqime në dietë kohë pas kohe. Njerëzit me diabet nuk kanë nevojë për një dietë speciale që dallon nga pjesëtarët e tjerë të familjes. Këshillohet që ata të ndjekin një princip të një ushqyerje të shëndetshme që është e mirë edhe për anëtarët e tjerë të familjes.

Mendimet për dietën diabetike kanë ndryshuar kohë pas kohe. Para zbulimit të insulinës në vitin 1920, dieta diabetike kishte kufizime të karbohidrateve ku vetëm 5% e kalorive ditore ishin nga karbohidratet, ndërsa pjesa më e madhe ishte nga yndyrat me 75%. Me futjen në përdorim të insulinës, mjekët prapë ishin shumë të kujdesshëm në marrjen e karbohidrateve. Ndërsa në fund të viteve të '70 filluan me futjen e 50% të karbohidrateve në dietë por vetëm u diskutua për ndalimin e sukrozës (sheqerit). Me këtë ata konstatuan se dieta me karbohidrate nuk ishte e keqe pasi ulte nivelin e kolesterolit në gjak.

Sa i përket yndyrave, jo të gjitha llojet e yndyrave ndikojnë njësoj në qelizat muskulore. Për shembull një lloj i yndyrës siç është palmitate që gjendet kryesisht në mish, prodhimet e bylmetit dhe vezë shkakton rezistencë ndaj insulinës. Ndërsa nga ana tjetër, oleate, një yndyrë mono e pangopur që gjendet në frutat e thata, ullinj, avocado, mund të na mbrojnë nga efektet e dëmshme nga yndyrat e ngopura. E këto të fundit mund t'i shkatërrojnë qelizat muskulore dhe ndikojnë në akumulimin e produkteve toksike dhe radikaleve të lira, si dhe mund të shkaktojnë inflamacion, madje dhe mosfunksionim mitokondrik që është përplasja me vlerat bimore që ndodhen brenda qelizave tona. Ndërsa yndyrat mono të pangopura, detoksifikohen nga vetë trupi ose ruhen në mënyrë të sigurt.

Si përfundim studiuesit kanë arritur se personat që konsumojnë më shumë ushqime me bazë bimore si: arrore, fruta, perime, legume dhe drithërat e plota janë më të aftë si në prodhimin e insulinës, ashtu edhe në përdorimin e saj.

### Referencat:

1. Elaine Magee. *Tell Me What to Eat If I Have Diabetes*. 18pt Edition. Nj 07417 USA; 2004.

2. Michael Greger MD, Gene Stone. *How Not to Die. Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease*. Pan Macmillan; 2016.