

مصرف ماهی برای کنترل دیابت

مصرف دو بار ماهی در هفته احتمال بروز عوارض کلیوی را در افراد مبتلا به دیابت کاهش می دهد. بر اساس تحقیقاتی که در شماره نوامبر ژورنال بیماری‌های کلیه آمریکا به چاپ رسیده است، مصرف ۲ بار ماهی در هفته احتمال بروز عوارض کلیوی را در افراد مبتلا به دیابت کاهش می دهد.

محققان پس از بررسی مصرف ماهی در بیش از ۲۲ هزار زن و مرد میانسال که ۵۱۷ نفر از آنان به دیابت مبتلا بودند، متوجه شدند افرادی که در هفته یک وعده یا کمتر ماهی می‌خورند، ۴ بار بیشتر از افرادی که دو بار در هفته ماهی می‌خورند در ادرارشان آلبومین وجود دارد. وجود آلبومین در ادرار به معنی آسیب کلیوی ناشی از دیابت است.

اثر روغن ماهی بر دیابت

بیش از ۹۰٪ دیابتی‌ها مبتلا به دیابت تیپ ۲ هستند که در آن اختلال در پاسخ بدن به انسولین باعث افزایش سطح خون میشود. ارتباط بین دیابت و مصرف روغن ماهی نخستین بار در طی دهه ۱۹۶۰ توسط محققین دانمارکی مورد توجه قرار گرفت. در آن زمان کاهش قابل ملاحظه در بروز دیابت و بیماریهای قلبی عروقی در اسکیموهای گرینلند در مقایسه با جمعیت عادی دانمارک بیانگر این موضوع بود که اسکیموها گرچه عمدتاً افزایش وزن داشتند اما مصرف منظم ماهی، به سبب وجود اسیدهای چرب امگا-۳ باعث کاهش دیابت و اختلالات کاردیو و اسکولر در آنان شده بود. بالا بودن میزان مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی- عروقی در بیماران دیابتیک تا حدودی به نامناسب بودن پروفایل لیپوپروتئین‌ها نسبت داده میشود. یعنی سطح تری گلیسرید سرم (بخصوص VLDL) بالا بوده و سطح HDL کلسترول پایین میباشد.

روغن ماهی باعث بهبود عملکرد انسولین در افراد مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ میشود.

در یک مطالعه تعدادی افراد در گروه سنی ۷۰-۴۰ سال که دچار افزایش وزن بودند بررسی شدند هیچ یک از این افراد دیابت قطعی نداشتند اما همگی دچار مقاومت به انسولین بودند یعنی وضعیت prediabetic که در آن بدن قادر به پاسخ مناسب به انسولین نمیشود. به این افراد روزانه ۱/۸ گرم DHA داده شد (Docosahexaenoic Acid) داده شد.

تست های خونی در شروع و پایان مطالعه بیانگر آن بود که در ۷۰٪ از افراد عملکرد وابسته به انسولین بهبود یافت. امروزه متخصصین تغذیه مصرف روزانه ۰/۶ گرم اسیدهای چرب امگا-۳ (ارجحاً از منشاء روغن ماهی را

توصیه میکنند. در مطالعه دیگری در ایتالیا بررسی بر روی حیوانات نشان داد که مصرف مکمل های حاوی روغن ماهی در کاهش مقاومت به انسولین مفید بوده و می تواند ایجاد دیابت در افرادی که عدم تحمل گلوکز دارند را به تاخیر بیندازد.

ترکیبات حاوی روغن ماهی در بیماران دیابتیک مفید و بی ضرر هستند.

در یک مطالعه در فرانسه ۱۰ مرد مبتلا به دیابت تیپ ۳ با میانگین سنی ۵۴ سال مورد بررسی قرار گرفتند. این افراد در یک مطالعه دو سوکور به دو گروه تقسیم به گروه اول بمدت ۲ ماه روزانه ۶ گرم روغن ماهی (که حاوی ۳۲۰ میلی گرم A و ۲۱۰ میلی گرم DHA بوده است) داده شد. در حالیکه گروه دوم روزانه ۶ گرم روغن مایع آفتابگردان (پلاسیو) دریافت کردند.

در تمام مدت بررسی، رژیم غذایی شرکت کنندگان همان رژیم معمولی (۵۵٪ کربوهیدرات، ۱۵٪ پروتئین و ۳۰٪ چربی) بوده است. و داروهای آنها نیز در طول مدت مطالعه ادامه یافت مگر داروهای کم کننده کلسترول که از دو ماه قبل از شروع مطالعه قطع شدند.

محققین دریافتند پس از دو ماه مصرف روغن ماهی، سطح EPA و DHA در فسفو لیپیدهای پلاسمای خون و در غشاء گلبولهای قرمز افزایش قابل ملاحظه ای یافته است.

بدنبال مصرف روغن ماهی سطح تری گلیسرید خون و لیپو پروتئین پلازما بطور قابل ملاحظه ای کاهش یافته است. هیچ اثر منفی بر کنترل گلوکز خون مشاهده نشد. افزایش مختصری در سطح LDL وجود داشت که با افزایش مشابه در سطح HDL خون جبران شده است. (چون در نهایت نسبت LDL/HDL که اهمیت زیادی دارد بدون تغییر ماند محققین به این نتیجه رسیدند که مکمل های حاوی روغن ماهی در کاهش تری گلیسرید خون در دیابتی های نوع ۲ موثر میباشند و هیچ اثر سوئی بر کنترل قند خون یا سطح کلی کلسترول خون ایجاد نمی نمایند.

روغن ماهی و فیبر در دیابتی ها مفید است.

محققین دانشگاه Case Western Reserve در اوهایو گزارش نمودند: اضافه کردن فیبرهای محلول به مکمل های روغن ماهی بسیار مفید است، دریک مطالعه آنها ۱۵ بیمار دیابتی NIDDM غیر چاق در سنین ۷۴-۳۲ سال را مورد بررسی قرار دادند و به مدت ۴ هفته روزانه ۲۰ گرم روغن ماهی به ایشان داده شد. در طی ۴ هفته بعد به تمام بیماران روزانه روغن ماهی + ۱۵ گرم پکتین سیب داده شد و در طی ۴ هفته آخر تمامی این مکمل ها را قطع نمودند. در تمام مدت مطالعه، بیماران همان رژیم های دیابتی و دارو درمانی معمولی خود را ادامه دادند. ارزیابی نمونه های خون بیماران نشان داد مکمل روغن ماهی به تنهایی سطح تری گلیسرید سرم را

۴۱٪ و سطح VLDL را ۳۶٪ کاهش داده و هیچگونه تغییری در سطح کلی کلسترول ، LDL یا HDL ایجاد نکرده است. اما زمانی که پکتین سیب به رژیم درمانی اضافه شد سطح تری گلیسرید و VLDL هر دو ۳۸٪ کاهش یافته علاوه بر آن سطح کلی کلسترول ۱۳٪ و سطح VLDL ۷٪ کاهش یافته است.

در این رژیم درمانی دوم هم هیچگونه تغییر قابل ملاحظه ای در سطح HDL مشاهده نشده است . سطح گلوکز پلازما در زمان ناشتا و ۲ ساعت بعد از غذا با هیچیک از دو رژیم مذکور تغییر نکرد . ۴ هفته بعد از قطع این مکمل ها سطح پلاسمایی تری گلیسرید و کلسترول به وضعیت قبل از درمان برگشت نمود.

محققین دریافتند ترکیب روغن ماهی + فیبر می تواند در بیماران دیابتی NIDDM که کلسترول بالا دارند مفید باشد.

روغن ماهی برای بیماران مبتلا به دیابت و پر فشاری خون توصیه میشود.

ماهی و روغن ماهی می تواند از ایجاد آترو اسکروز و بیماری قلبی جلوگیری کند این اثر روغن ماهی به سبب تاثیر آن در کاهش فشارخون، کاهش تری گلیسرید و VLDL همچنین بعلت کاهش تجمع پلاکتی و ساپرس کردن رشد عضلات صاف جدار عروق شریانی می باشد.

بسیاری از افراد مبتلا به پرفشاری خون از دیابت رنج می برند . و محققین دانشگاه Tromso در نروژ دریافتند مکمل های حاوی روغن ماهی فشارخون افراد مبتلا به پرفشاری خون افراد مبتلا به HTN را بطور قابل ملاحظه ای کاهش میدهد هیچگونه اثری بر کنترل گلوکز ندارد. بدین جهت اعلام نمودند روغن ماهی در جلوگیری از بیماریهای عروقی در دیابتی ها مفید می باشد و بیماران دیابتی که نمیتوانند هفته ای ۲-۳ بار ماهی مصرف کنند بهتر است از مکملهای حاوی روغن ماهی (بطور روزانه) استفاده نمایند.