



אפשר להיפטר מסוכרת - ואפילו מהר יותר ממה שאתם חושבים

**מתוך "נפלאות הבריאה"**  
**עורך ומלקט ש. אייזיקוביץ**  
**[eisikovits1@gmail.com](mailto:eisikovits1@gmail.com)**

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. [eisikovits1@gmail.com](mailto:eisikovits1@gmail.com),

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד .

## אפשר להיפטר מסוכרת - ואפילו מהר יותר ממה שאתם חושבים

יותר מ-830 מיליון אנשים ברחבי העולם סובלים מסוכרת – מחלה כרונית ומתישה. אבל מומחים אומרים שאפשר להתאושש עם כמה שינויים מוכחים באורח החיים.

מאת דריל אוסטין

סוכרת היא מחלה כרונית מתישה ומסכנת חיים המעמידה אנשים בסיכון גבוה יותר לעיוורון, אי ספיקת כליות ומחלות לב. אבל אנחנו גם לומדים יותר ויותר שזה לא מצב שאדם צריך לחיות איתו לנצח.

אחד מכל 10 אנשים בארצות הברית ויותר מ-830 מיליון אנשים ברחבי העולם חולים במחלה – 91% מהם עם סוכרת מסוג 2; אשר, בניגוד לסוכרת מסוג 1, נוטה להתפתח בבגרות. כשליש מהאמריקאים סובלים גם מטרום סוכרת - אם כי יותר מ-80% מהם אינם יודעים שיש להם את זה.

"סוכרת מסוג 2 דומה לטרמיטים בבית, בכך שהיא לא מראה תסמינים רבים בהתחלה, אבל יכולה לגרום לנזק פנימי משמעותי לאורך זמן", אומר אוסמה חמדי, רופא בכיר במרכז ג'וסלין לסוכרת במסצ'וסטס. "החדשות הטובות הן שלמדנו שאם נתפוס את המחלה ונתערב מוקדם, נוכל להפוך אותה או לגרום להפוגה".

הנה מה שנדרש כדי להפוך סוכרת מסוג 2 - ומדוע הפוגה יכולה להתרחש לעתים קרובות מהר יותר ממה שאנשים מבינים.

## מה משתבש בגוף כדי לגרום לסוכרת מסוג 2?

סוכרת מסוג 2 נגרמת על ידי בעיות עם עמידות לאינסולין או ייצור.

אינסולין הוא הורמון המשחרר על ידי הבלבב כאשר המזון שאנו אוכלים מתפרק לסוכר בדם, הנקרא גלוקוז. הוא מופעל כדי לעזור להעביר את הגלוקוז מזרם הדם אל תאי הגוף, על מנת לספק לגוף שלנו אנרגיה ולאיברים שלנו חומרים מזינים חיוניים.

"כשמישהו סובל מסוכרת מסוג 2, התהליך הזה לא עובד כמו שצריך", מסביר סידני בלאונט, עוזר פרופסור לרפואה בחטיבת הסוכרת, אנדוקרינולוגיה ומטבוליזם במרכז הרפואי של אוניברסיטת נברסקה.

כאשר מתרחשת תנגודת לאינסולין בתאים – או כאשר הבלבב אינו יכול לייצר מספיק מההורמון – עודף הגלוקוז בזרם הדם הופך רעיל לאיברים ופוגע בכלי הדם בכל הגוף.

"כלי דם פגומים הם הסיבה לכך שסוכרת היא הגורם המוביל לקטיעות, בעיות זיקפה, דיאליזה, דמנציה, עיוורון, התקף לב ושבץ", אומרת אליזבת ווהן, פרופסור חבר בסניף הרפואי של אוניברסיטת טקסס, שהייתה שותפה לכתיבת מחקר הסוכרת. סוכרת יכולה גם לגרום למחלת כליות סופנית, נזק עצבי ומספר סוגים של סרטן.

החדשות הטובות, עם זאת, הן כי "סוכרת מסוג 2 מונעת על ידי הפרעות מטבוליות הפיכות במידה רבה", אומר דריוש מוזפריאן, קרדיולוג ומנהל המכון לרפואה מזון בבית הספר פרידמן למדעי התזונה ומדיניות באוניברסיטת טאפטס. משמעות הדבר היא ירידה מתונה במשקל, הפחתת מתח, תזונה בריאה יותר ופעילות גופנית רבה יותר "כולם יכולים לעבוד כדי להחזיר תפקוד תקין של איברי הגוף ורקמותיו", הוא אומר.

### כיצד ירידה במשקל יכולה להפוך סוכרת

ירידה במשקל היא הדרך היעילה ביותר לגרום להפוגה בסוכרת מכיוון ש"עמידות לאינסולין קשורה קשר הדוק לרמות גבוהות של שומן בטני", אומר קנריק דורו, פרופסור לרפואה בבית הספר לרפואה של דיוויד גפן באוניברסיטת UCLA שחיבר מחקרים רבים על סוכרת.

שומן בטני הוא השומן הפנימי המקיף איברים כגון הכבד והמעיים, ולכן אנשים עם הרבה שומן בטני "נוטים להיות בעלי בטן גדולה יותר". למרות שאנחנו לא מבינים בדיוק איך זה קורה, אומר דורו, "אנחנו יודעים כי שומן הקרביים מתקשר עם האיברים הסופגים גלוקוז מהדם, גורם לאיברים אלה לפתח את התנגודת לאינסולין שמובילה לסוכרת מסוג 2".

הדבר ניכר עוד יותר כאשר מחקרי אורך מראים כי מדד מסת גוף גבוה (BMI) מעלה באופן משמעותי את הסיכון לסוכרת מסוג 2. "אפילו ירידה של 7% במשקל משפרת את הרגישות לאינסולין ב-57%", אומר חמדי.

למכון הלב, הריאות והדם הלאומי של ארה"ב יש כלי מקוון המאפשר לך לבדוק את ה-BMI שלך, כך שתוכל לדעת לאיזו קטגוריית "משקל תקין" אתה צריך לשאוף כדי להיות ברור לפיתוח סוכרת מסוג 2 - אם כי המומחים מדגישים כי BMI הוא לא תמיד המדד הטוב ביותר לבריאות הכללית.

### **כיצד פעילות גופנית מסייעת להפוך סוכרת**

פעילות גופנית עושה הבדל גדול, כמו גם "פעילות גופנית מקדמת ירידה במשקל וגם עושה את השרירים שלך חזק יותר מסוגל לספוג גלוקוז מהדם", אומר דורו.

פעילות גופנית גם "מגבירה את הרגישות לאינסולין" על ידי הגדלת היכולת של תאי שריר להעביר גלוקוז מזרם הדם, אומר ווהן "זו הסיבה שאני תמיד ממליץ לצאת לטיול ארוחה".

כדי לוודא שאתה מקבל מספיק פעילות גופנית, האגודה האמריקאית לסוכרת ממליצה לקבל מינימום של 2.5 שעות של פעילות גופנית מתונה בשבוע או חצי מזה של פעילות גופנית נמרצת - בתוספת אימון כוח לפחות פעמיים בשבוע.

### **כיצד תזונה ואורח חיים עוזרים להפוך סוכרת**

שינוי התזונה שלך יכול גם לשפר את רמות הסוכר שלך "על ידי מזעור קפיצות הסוכר בדם והאטת העיכול", אומר ווהן.

שינויים תזונתיים עשויים לכלול הפחתת מספר הקלוריות הכולל שלך והגבלת צריכת דגנים מזוקקים כגון לחם לבן, אורז לבן ופסטה לבנה, שכן מזונות אלה יכולים ליצור קפיצות גלוקוז בגוף.

"חשוב גם להשמיט לחלוטין את צריכת הסוכרים המוספים מכיוון שהם קלוריות ריקות ובעלי אינדקס גליקמי גבוה", מוסיף חמדי. מזונות אחרים בעלי אינדקס גליקמי גבוה שאולי תרצו להגביל כוללים טורטיות, קרקרים, אטריות, דגני בוקר מסוימים וירקות עמילניים כמו תירס ותפוחי אדמה.

חשוב גם להגדיל את כמות הסיבים והחלבון שאתם אוכלים, שכן סיבים מאטים את ספיגת הגלוקוז ומשפרים את תחושת השובע, וחלבון עוזר לבנות מסת שריר רזה. "העדיפו מזונות מעובדים מינימליים ובשרים רזים", מייעץ ווהן, "והקפידו לשתות שמונה כוסות מים ביום, שכן מים מסייעים לכליות שלכם לסנן את עודפי הסוכר".

לצד ירידה במשקל ושינויים תזונתיים, שיפורים באורח החיים חשובים גם הם. "לא לישון מספיק ולחוות יותר מדי מתח שניהם מעלים את רמות הסוכר בדם", אומר ווהן. "שאפו ל-7 עד 9 שעות שינה ותרגלו טכניקות הרפיה כדי להפחית את הלחץ".

גישה שמתמודדת עם כל הדברים האלה "תוביל לתוצאות הטובות ביותר", אומר סון קים, אנדוקרינולוג מאוניברסיטת סטנפורד, המתמחה בטיפול בסוכרת.

## כמה זמן לוקח להפוך סוכרת מסוג 2?

גישה רב-פרצופית כזו מוכחת כל כך עד שחמדי אומר שמרכז ג'וסלין לסוכרת יצר תוכנית המותאמת במיוחד להפוגה בסוכרת. "80% מהחולים שאושפזו בתוכנית נמצאים בהפוגה בסוכרת תוך שנתיים", הוא מציין.

אבל היפוך המחלה לא צריך לקחת כל כך הרבה זמן לכולם. "ככל שמשך הסוכרת קצר יותר ואחוז הירידה במשקל גבוה יותר, כך התוצאות טובות יותר", אומר חמדי.

למעשה, ברגע שאיבדת את עודף המשקל שהעמיד אותך לראשונה בסיכון לפתח סוכרת מסוג 2, הוא אומר, אתה עשוי לראות מספרי סוכר ברמת הפוגה תוך ימים או שבועות בלבד - בדיוק כפי שחולים שעברו ניתוח בריאטרי עושים לעתים קרובות.

זה יכול להתרחש גם באמצעות שיפורים תזונתיים משמעותיים אם זה מה שגרם לרמות הגלוקוז לזנק. "אדם שאובחן לאחרונה עם סוכרת מסוג 2 יכול להביא במהירות את רמת הסוכר בדם למצב נורמלי באמצעות שינויים בתזונה", אומר קים, "במיוחד אם מישהו פתאום חותך 'פריט גדול' כמו שישה משקאות מוגזים רגילים ביום".

חזרה לרמות סוכר בריאות היא רק ההתחלה. סוכרת אינה נחשבת להפוגה עד ש"מספרי הסוכר נמצאים מתחת לסף לאבחון סוכרת במשך שלושה חודשים לפחות ללא תרופות לסוכרת", אומר קים.

במילים אחרות, אתה צריך להגיע למספרי סוכר ברמת הפוגה ולהישאר שם. והמחלה תמיד יכולה לחזור עם עליות משקל משמעותיות או חזרה של הרגלי אכילה רעים.

"חשוב לזכור שסוכרת מסוג 2 ניתנת למניעה", מציע בלאונט, "ומניעה היא התרופה הטובה ביותר".