

# نظام غذائي يُقلل من الآثار الضارة لمرض السكري والكبد



السبت 20 ديسمبر 2025 07:00 م

توصلت دراسة إلى أن النظام الغذائي "النوردي"، الغني بالأسماك والخضراوات والتوت والبقوليات، يمكن أن يقلل من الآثار الضارة لمرض السكري من النوع الثاني وأمراض الكبد الدهني غير الكحولي المرتبط بخل التمثيل الغذائي.

واكتشف باحثون سويديون قاموا بتتبع أكثر من 100 شخص أن هذا النظام يحسن التحكم في نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني عن طريق خفض كمية الدهون في الكبد.

ووجدوا أيضًا أنه ساعد نصف المشاركين المصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي على الدخول في حالة هدوء المرض وخفض مستويات "الكوليسترول الضار".

## النظام الغذائي "النوردي" لمرضى السكري

وقال الباحثون، الذين وصفوا النتائج بأنها "مهمة"، إنها أظهرت أن النظام الغذائي "النوردي" يمكن أن يكون أداة فعالة للأشخاص المصابين بالسكري من النوع الثاني أو مرض السكري المرتبط بالعمر للحفاظ على استقرار حالتهم.

وقال البروفيسور أولف ريسيروس، الخبير في التغذية السريرية والتمثيل الغذائي في جامعة أوبسالا، المؤلف المشارك في الدراسة: "لقد حقق النظام الغذائي النوردي الصحي أفضل النتائج لدى المشاركين في الدراسة المصابين بمرض السكري".

وأظهرت النتائج تقليل نسبة الدهون في الكبد لدى المرضى بنسبة تزيد قليلاً عن 20 في المائة، وتحسن التحكم في نسبة السكر في الدم - الجلوكوز - على مدار عام واحد، وفق ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل".

كما شهد أكثر من نصف المشاركين تحسناً في حالة مرض الكبد الدهني لديهم، مما يجعل النتائج بنفس القدر من الأهمية للأشخاص المصابين بمرض الكبد الدهني غير الكحولي مثل أولئك المصابين بالسكري من النوع الثاني.

وأضاف الدكتور مايكل فريدين، الباحث في مجال التغذية وأمراض الكبد الدهني غير الكحولي في جامعة أوبسالا، والمؤلف المشارك في الدراسة: "على الرغم من السماح للمشاركين بتناول ما يريدونه من الأطعمة الموصى بها، إلا أنهم ما زالوا يفقدون الوزن".

وتابع: "في العديد من الدراسات السابقة التي تناولت أنظمة غذائية مختلفة، تم تقييد تناول السعرات الحرارية، وهو أمر فعال أثناء العاصفة، ولكن من الصعب متابعة الزيادة في الجوع على المدى الطويل".

وخلال الدراسة، قسم الباحثون المشاركين البالغ عددهم 150 شخصاً إلى ثلاث مجموعات:

طُلب من المجموعة الأولى اتباع نظام غذائي نباتي منخفض الكربوهيدرات، ومنخفض في المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الألبان، بينما طُلب من المجموعة الثانية اتباع نظام غذائي نورديكي صحي.

أما المجموعة الثالثة فكانت المجموعة الضابطة، التي طُلب منها اتباع نظامها الغذائي المعتاد.

كما طُلب من المشاركين في المجموعات الثلاث الحد من استهلاكهم للمشروبات المحلاة والحلويات والساكر والوجبات الخفيفة التي تحتوي على سكر مضاف.

## تقليل دهون الكبد والكوليسترول

وعلى مدار متابعة استمرت عامًا، وجد الباحثون أن النظام الغذائي النباتي منخفض الكربوهيدرات والأنظمة الغذائية الإسكندنافية متشابهة في تقليل دهون الكبد وكذلك الكوليسترول الضار

لكن النظام الاسكندنافي كان أيضًا أكثر فعالية في خفض نسبة الجلوكوز في الدم على المدى الطويل، وكان له أيضًا آثار أكثر فائدة على وزن الجسم

ولم يتمكن الباحثون من إثبات السبب الدقيق وراء هذا التأثير الذي أحدثته النظام الغذائي النوردي

لكن الباحثين كتبوا في مجلة "نيتشر كومينيكيشن"، أن ذلك قد يكون بسبب ارتفاع استهلاك الشوفان والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وانخفاض استهلاك الزبدة

وأضاف الدكتور ريسيروس: "هذا أمر مثير للاهتمام للغاية، لأنه يشير إلى أن النظام الغذائي نفسه قد ساهم في تقليل ترسبات الدهون في الكبد، ولكن ربما أيضًا في تحسين مستويات الجلوكوز في الدم وقيم الدهون بالإضافة إلى تقليل الالتهاب".

وتابع: "نتائجنا مهمة للتوصيات الغذائية المستقبلية، وهي مهمة بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن المصابين بالسكري من النوع الثاني أو مقدمات السكري".

## السكري من النوع الثاني

ويحدث السكري من النوع الثاني عندما لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنسولين أو يصبح مقاومًا له، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم

وتشمل الأعراض التعب، وزيادة العطش، وكثرة التبول عن المعتاد، وفقدان الوزن دون بذل جهد، وعدم وضوح الرؤية، وتأخر التئام الجروح

## مرض الكبد الدهني غير الكحولي

أما مرض الكبد الدهني غير الكحولي في معظم الحالات، لا يتم اكتشافه إلا أثناء فحوصات الدم الروتينية أو فحوصات وظائف الكبد التي يتم إجراؤها لأسباب أخرى

ويعاني الأشخاص المصابون بمرض الكبد الدهني غير الكحولي من تراكم الدهون الزائدة في الكبد وعامل خطر واحد أو أكثر من عوامل الخطر الأيضية، والتي يمكن أن تشمل السمنة وارتفاع نسبة السكر في الدم وارتفاع ضغط الدم

يعاني ما يقرب من ربع المرضى من شكل أكثر تقدمًا يسمى التهاب الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي في هذه الحالة، يؤدي تراكم الدهون إلى الالتهاب وتلف الخلايا، وفي بعض الحالات، إلى تندب الكبد