

דיאטה ים-תיכונית והזקפה בחולי סוכרת

ד"ר ירון בוקר

מה ידוע לנו על הדיאטה הים תיכונית ?

בארצות הים התיכון נמצאה לאורך השנים תוחלת חיים גבוהה ושכיחות נמוכה של מחלות שונות ובעיקר מחלות לב ויתר לחץ דם. המחשבה היא שהממצאים קשורים בין היתר גם בהרגלי האכילה הנהוגים במדינות אלו. בשנים האחרונות הדיאטה צוברת פופולריות. כי בנוסף לירידה במשקל (הפוחת באופן איטי יחסית), כנראה שהיא מסייעת בהפחתת לחץ דם, הורדת רמות כולסטרול וצמצום מחלות לב.

מחקר שפורסם בעיתון הרפואי - British Medical Journal הראה שדיאטה ים תיכונית מפחיתה סיכון למחלת פרקינסון, אלצהיימר מחלות לב וסרטן בכ- 10 אחוז.

המחקר בוצע באיטליה ובדק כמליון וחצי אנשים שהשתתפו במחקרים בינלאומיים לבריאות ודיאטה בתקופה של 3-18 שנים. האנשים שניזונו מדיאטה ים תיכונית הראו ירידה של 9% בתמותה ממחלות לב, 13% ירידה בתמותה מפרקינסון ואלצהיימר וכמו כן 6% ירידה בתמותה מסרטן. ממצאי המחקר מראים שלדיאטה יש השפעה ללא קשר למיקום הגיאוגרפי.

מהי דיאטה ים תיכונית ?

הדיאטה מבוססת על הרגלי אכילה ומקורות מזון המיוחסים לאוכלוסיית מדינות הים התיכון, כגון –

- צריכה גבוהה של פירות וירקות טריים
- מזון מהצומח - חיטה מלאה, קטניות, אגוזים, תפוחי אדמה, זרעים, אורז
- מזונות טריים וצמצום בצריכת מזון מעובד
- שומן בלתי רווי, בעיקר – שמן זית (כשליש מהקלוריות היומיות)
- אכילה מתונה של דגים, עוף וביצים וצמצום אכילת בשר אדום
- כמויות קטנות של מוצרי גבינה, ובעיקר גבינת עיזים ויוגורט
- שתיית יין אדום (2-4 כוסות בשבוע)

המחשבה היא שכנראה ששמן הזית והיין האדום מעלים רמות נוגדי חמצון ובעקבות כך ישנה ירידה ברמת הכולסטרול ובאופן משני ירידה בשכיחות המחלות הכרוניות.
חסרונות אפשריים של הדיאטה – תתכן השמנה בקרב אלו שאינם מאזנים כראוי בין מרכיביה עקב אחוזי השומן הגבוהים. כמו כן יתכן שהרכב הדיאטה עלול לגרום למחסור בסידן וברזל.

כיצד משפיעה הדיאטה על חולי סוכרת ?

מחקר אשר פורסם בירחון הרפואי *Annals of Internal Medicine* מראה שהדיאטה, כשהיא ניתנת בחולי סוכרת, מורידה את הצורך בטיפול תרופתי, טוב יותר מאשר דיאטה דלת שומן ועתירת פחמימות. המחקר שבוצע אף הוא באיטליה, כלל חולים שאובחנו לאחרונה כסוכרתיים (סוכרת מסוג 2). הם חולקו לשתי קבוצות. קבוצה אחת (107 משתתפים) קבלה תזונה דלת שומן והשניה (108 משתתפים) קבלה תזונה ים תיכונית. כמות הקלוריות היומית היתה זהה בשתי הקבוצות. בסיום 4 שנות מחקר מצאו שהחולים בקבוצת התזונה הים תיכונית נזקקו באופן משמעותי פחות לטיפול תרופתי (44% לעומת 70% בקבוצת התזונה דלת השומן).

כיצד משפיעה הדיאטה על בעיות זקפה בחולי סוכרת ?

מחקר שפורסם בעיתון הרפואי *J Sex Med* ניסה לבדוק את השפעת הדיאטה הים-תיכונית על הפרעות זקפה בחולי סוכרת מסוג 2. המחקר כלל מעל 500 גברים חולי סוכרת בגילאי 35-70 המטופלים בדיאטה או בתרופות. החולים סבלו מסוכרת בין חצי שנה ל-10 שנים. הם מילאו שני שאלונים, שאלון תזונתי ושאלון לגבי תפקודם המיני. התוצאות הראו שבחולי הסוכרת עם ניקוד תזונתי ים תיכוני גבוה נמצאה שכיחות נמוכה יותר של השמנה והיה פרופיל סוכרים ושומנים טוב יותר מהחולים עם ניקוד נמוך.

נצפתה עלייה מובהקת מבחינה סטטיסטית בשמירה על דיאטה ים-תיכונית בקרב הגברים הפעילים מינית ובגברים אלו היתה שכיחות נמוכה יותר של הפרעת בזקפה כולל הפרעות זקפה חמורות בהשוואה לגברים עם ניקוד תזונתי ים תיכוני נמוך.