

سندرم متابولیک چیست؟

نویسنده: مونا نوروزی

دانشجوی دکترای تخصصی علوم تغذیه

وجود همزمان دسته ای از عوامل خطر که در انسان، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع دو و بیماری های کلیوی را افزایش می دهد، سندرم متابولیک نامیده می شود. از مهمترین عوامل خطری که باعث بروز این بیماری می شود، چاقی شکمی، افزایش سطح چربی خون، افزایش فشار خون و افزایش قند خون است. سندرم متابولیک بر اساس وجود همزمان ۳ مورد یا بیشتر از موارد زیر تعریف می گردد:

- چاقی شکمی (بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و ۸۸ سانتی متر در زنان)
- افزایش سطح تری گلیسرید (بیشتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر)
- کاهش سطح چربی خوب خون (HDL) (کمتر از ۴۰ میلی گرم در مردان و کمتر از ۵۰ میلی گرم در زنان)
- افزایش فشار خون (سیستول یا بیشینه بالاتر از ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر و دیاستول یا کمینه بالاتر از ۸۵ میلی گرم در دسی لیتر)
- اختلال در سطح قند خون ناشتا.

وجود سندرم متابولیک در یک فرد، وی را به شدت آماده ابتلا به بیماریهای مختلف به خصوص بیماریهای قلبی-عروقی، بیماریهای تحلیل برنده مغز و اعصاب مانند آلزایمر، اختلالات هورمونی از جمله تخمدان پلی کیستیک و مشکلات باروری، دیابت، انواعی از سرطانها و سکته مغزی می کند.



تغذیه نقش بسیار مهمی در پیشگیری و کنترل این بیماری دارد. الگوهای غذایی غنی از غلات کامل، میوه، سبزیجات و لبنیات کم چرب، اثر بسیار مهمی در کنترل این بیماری دارد. یکی از مهمترین فاکتورها در کنترل این بیماری، کاهش وزن در افراد دچار اضافه وزن و چاقی است.

نقش تغذیه در سندرم متابولیک

هر یک از درشت مغذی ها (کربوهیدرات ها، پروتئین ها، چربی ها) می تواند نقش مؤثری در این بیماری داشته باشد. کربوهیدرات، مسئول اصلی تنظیم قند خون و سطح هورمون انسولین به شمار می رود. دریافت مقادیر زیاد کربوهیدرات می تواند علت اصلی مقاومت به انسولین و بروز دیابت نوع ۲ در افراد مبتلا به سندرم متابولیک باشد. مطابق با مطالعات علمی، یک رژیم غنی از فیبر می تواند ۱۰ درصد در کاهش سطح انسولین و ۱۳ درصد در مقاومت به انسولین نقش داشته باشد. دریافت فیبر زیاد می تواند سطح گرسنگی را کنترل کند و خطر پیشرفت بیماری دیابت ۲ را کاهش دهد. رژیم غذایی حاوی فیبر زیاد می تواند سطح LDL یا چربی بد خون را نیز کنترل کند. دریافت کربوهیدرات ساده (مثل انواع نان های سفید، پاستا و ماکارونی)، ساخت اسیدهای چرب را افزایش و سطح HDL یا چربی خوب خون را کاهش می دهد. متخصصین تغذیه توصیه می کنند افراد مبتلا به سندرم متابولیک از کربوهیدرات های پیچیده مانند غلات کامل و سبوس دار استفاده کنند تا خطر بیماری های قلبی - عروقی و ابتلا به بیماری دیابت کم شود.

منبع اصلی انرژی بدن، کربوهیدرات و چربی است. چربی نیز نقش مهمی در بروز بیماری های قلبی - عروقی ایفا می کند. چنانچه چربی دریافتی از برنامه غذایی روزانه زیاد باشد، می تواند بر حساسیت به انسولین و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ اثر داشته باشد. چربی ها به دو دسته چربی های اشباع (روغن های جامد) و غیر اشباع (روغن های مایع) دسته بندی می شوند. دریافت میزان بیشتری از روغن های غیر اشباع به بهبود وضعیت چربی های خون، کاهش سطح چربی بد خون و تری گلیسرید، افزایش سطح چربی خوب خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ که غیر اشباع هستند، کاهش سطح تری گلیسرید، بهبود سطح فشار خون، کاهش سطح التهاب در بدن و کاهش خطر بیماری های قلبی - عروقی در بیماران دیابتی را در پی دارد.

دریافت پروتئین کافی می تواند سطح اشتها را کنترل کند. دریافت بیشتر پروتئین، ترشح انسولین را افزایش می دهد و این امر، در بیماران مبتلا به سندرم متابولیک بسیار با اهمیت است.

نوع الگوی غذایی در بیماران

مهمترین اصل در مدیریت بیماران مبتلا به سندرم متابولیک، کاهش سطح انرژی دریافتی است. متخصصین تغذیه توصیه می کنند که بیماران پیش دیابتی، حدود ۷ تا ۱۰ درصد از وزن خود را کاهش دهند تا به این

بیماری مبتلا نشوند. داشتن یک شیوه زندگی سالم برای تحقق چنان هدفی بسیار مهم است. بررسی ها مشخص کرده که نگرانی اصلی بیماران سندرم متابولیک، پیشرفت دیابت و در نتیجه، افزایش بروز بیماری های قلبی -عروقی منتج از آن است. لذا، یکی از مهمترین اهداف در این افراد، کاهش وزن اصولی، علمی، پایدار و صحیح است. جدول زیر اثر الگوهای غذایی مرسوم و متداول را بر عوامل کلیدی سندرم متابولیک نشان می دهد.

کاهش فشار خون	کاهش LDL و افزایش HDL	کاهش وزن	بیماری های قلبی	تری گلیسرید	کاهش سطح هموگلوبین A1C	کاهش خطر دیابت	عامل کلیدی / نوع الگوی غذایی
		*				*	کم چرب
*	*	*		*	*		کم کربوهیدرات
			*	*	*	*	رژیم غذایی مدیترانه ای
*		*				*	رژیم غذایی DASH

متخصص تغذیه با در نظر گرفتن وضعیت و شرایط بیمار تعیین می کند که کدام نوع الگوی غذایی برای مدیریت او مناسب تر است.

رژیم غذایی مدیترانه ای حاوی مقادیر بالایی از غلات کامل و سبوس دار، میوه، سبزی و چربی های مفید است که می تواند خطر بروز بیماری های قلبی و التهابی را در بیماران مبتلا به سندرم متابولیک کاهش دهد.

رژیم غذایی DASH نیز غنی از میوه و سبزی، لبنیات کم چرب و روغن های مفید از جمله روغن زیتون است که در کاهش وزن و به دنبال آن، کاهش سطح فشار خون نقش بسیار مهمی دارد.

برای آشنایی با رژیمهای غذایی متداول، اینجا را کلیک کنید.

بنابراین، بیماری سندرم متابولیک مجموعه ای از عوامل خطر است که احتمال ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی -عروقی را افزایش می دهد. تغذیه مناسب و داشتن یک الگوی زندگی فعال و سالم می تواند به کنترل این بیماری کمک شایانی کند. دریافت میزان مناسبی از درشت مغذی ها نیز نقش مهمی در بهتر و یا بدتر شدن این بیماری دارد که با پیروی از یک برنامه غذایی متعادل و متناسب می توان به این امر دست یافت.

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رحمانی