

توصیه های تغذیه ای نادرست

خلاصه سازی علم

دکتر سید محسن مداح

متخصص تغذیه

علم طب برای شناخت، پیشگیری و درمان بیمار ها بر پایه علمی استوار است که تحصیل آن همه، قدرت تشخیص و درمان بیماری ها را فراهم می کند. در میان علوم مرتبط با طب، تغذیه نوین بنا به دلایلی که در این نوشته مجال طرح آن نیست، هنوز برای بسیاری از اطبا به صورت سنتی و بر پایه تنها چند دستور ساده غذایی باقی مانده است؛ تا آنجا که از نگاه برخی در دنیای بدون تخم مرغ و نمک و گوشت قرمز و شیرینی و احياتا برنج، مرضی مرتبط با تغذیه وجود ندارد. مردم توصیه های غذایی پزشک را تا آخرین کلمه باور دارند و تنها امید و توکل شیرین از سوی بیماران، آنها را از اندیشیدن درباره درست یا غلط بودن این دستورات باز می دارد. داستان گریز از گوشت قرمز و تخم مرغ و دوری از روغن برای درمان بیماری های مزمن عصر حاضر آنقدر در میان مردم جا افتاده که همه دستورات غذایی پزشک توسط بیمار قابل پیش بینی است و تقریباً طبیب و بیمار به یک اندازه از تغذیه و بیماری ها می دانند.

ارائه توصیه غذایی به صورت دادن فهرستی از خوردنی های مجاز و غیر مجاز به بیماران تنها به اشاعه خرافه های غذایی دامن نمی زند بلکه آنان را از نوع بدخوری و عادات غذایی نادرستی که منجر به بیماری شان شده منحرف و سرگرم امور مستحب همچون رنگ گوشت مصرفی یا عوض کردن برنج ظهر با نان می کند؛ بی گمان علم ساده شده به چند عبارت و صفحه در حیطه علوم پزشکی تنها از آن بهورزان خانه های بهداشت است و نه شایسته طبیبان.

این هنرمندی در خلاصه سازی علم تنها برای گریز از پیچیدگی های آن نیست بلکه دارای مزایایی است از جمله اینکه طبیب را از گفت و شنود زیاد با بیمار آن هم در زمینه ای اگر چه مهم و لیکن مبهم در امان می دارد و مزیت دیگر از آن بیمار است که تنها با دوری جستن از چند غذای ممنوعه، با خیال راحت با بیماری خود سر می کند.

در تغذیه بالینی، دو بیمار با بیماری مشابه لزوماً توصیه غذایی واحدی دریافت نمی کنند. به عنوان مثال تری گلیسرید خون بالا ممکن است در فردی ناشی از بار بالای گلیسمیگ غذای دریافتی در یک وعده غذایی باشد و در فردی دیگر، تجمع چربی احشایی و لیپولیز چربی از آن ناحیه موجب بالا رفتن تری گلیسرید خون شود. قضاوت در مورد تغییرات لازم در تغذیه یک بیمار بر پایه ارزیابی های تن سنجی و عادات غذایی، و نیز با نظر گرفتن این نکته که تغییرات تغذیه ای در رابطه با بیماری های مزمن می بایست ماندگار و در عین حال مبتنی بر حفظ کیفیت زندگی بیمار باشد، است.

خلاصه سازی علم تغذیه و بیماری ها را می توان در اختلالات کلیه و کبد مثال زد: توصیه مهم و کلیدی محدود کردن مصرف پروتئین به ۵۰ یا ۶۰ گرم در روز از سوی پزشک به بیمار مبتلا به اختلال کار کلیه یا سیروز کبد، در عمل چگونه در تغذیه روزانه بیمار پیاده می شود؟ با توجه به اینکه منابع پروتئین گیاهی سهم زیادتری در تولید آمونیاک و اوره دارند و با در نظر داشتن این واقعیت که کیفیت پروتئین با مقدار نیاز ارتباط معکوس دارد، و اینکه متابولیسم ازت در محدودیت مقطعی انرژی افزایش می یابد و نیز با توجه به این اصل که توزیع مصرف منابع ازت در طول روز بیشتر از کل مقدار مصرف آن در کلیرانس آمونیاک و اوره نقش دارد و باز اینکه منحرف شدن از مقدار نیاز به پروتئین، چه کمتر و چه بیشتر، به یک اندازه جان بیمار را به خطر می اندازد؛ چگونه میتوان به بیماران کلیوی یا مبتلا به سیروز کبد با جثه های بدنی متفاوت و یافته های آزمایشگاهی مختلف، تنها با چند جمله شامل گوشت قرمز حذف شود و مرغ هفته ای دو بار، ماست و شیر نصف لیوان در روز، دستور غذایی داد؟! چنین راهنمایی به بیمار هم از کیفیت زندگی وی می کاهد و هم زودتر از آنچه باید وی را به مراحل آخر بیماری نزدیک می کند. در سایر بیماری ها و نقش تغذیه در کنترل آن ها نیز کم و بیش چنین شکلی جریان دارد. از بیماری قند تا دیس لیپیدمی و سنگ کلیه و نقرس و ...

پانویس: برخی پرسنل زحمت کش آزمایشگاه های تشخیص طبی نیز بیمار را بی نصیب نمی گذارند و زمان ارائه پاسخ آزمایش خون، عبارت های پرهیز از برنج و سیب زمینی برای تری گلیسرید بالا و پرهیز از تخم مرغ و گوشت قرمز برای کلسترول و اسید اوریک بالا و ... را چاشنی جواب آزمایش بیمار می کنند!

توصیه‌های **نادرست** غذایی زیر را بخوانید. اینها نمونه‌های از خلاصه‌سازی علم تغذیه است که بیماران روزمره می‌شنوند:

- مهمترین توصیه غذایی برای کاهش کراتین خون در مبتلایان به نارسایی کلیه، محدود کردن مصرف گوشت قرمز است.
- انسان بالغ در روز دقیقاً باید هشت لیوان آب بنوشد.
- تری‌گلیسرید خون بالا نتیجه مصرف زیاد غذاهای چرب و سرخ شده است.
- خوابیدن زیاد یک علت مهم افزایش وزن است.
- با درس خواندن و انجام کار فکری، نیاز به انرژی در مغز افزایش می‌یابد.
- افزایش مصرف شیر تا حد ۴ لیوان در روز بهترین توصیه غذایی برای مبتلایان به پوکی استخوان است.
- محدود کردن مصرف برنج سفید و استفاده از غذاهای رژیمی مثل نان رژیمی و برنج قهوه‌ای از اولویت‌های تغذیه مبتلایان به دیابت است.
- گوشت قرمز و تخم مرغ پرفشاری خون را تشدید می‌کند.
- خرما، عسل و توت از جمله شیرین‌کننده‌های طبیعی هستند و بهترین جایگزین قند و شکر در جیره غذایی می‌باشند.
- اولین اقدام تغذیه‌ای برای کاهش وزن کاستن از مصرف برنج و غذاهای سرخ شده است.
- نان سنگک در حال حاضر بهترین نان برای افراد سالم و مبتلایان به دیابت است.
- مصرف شربت‌های مولتی‌ویتامین اولین اقدام برای رفع بی‌اشتهایی اطفال کم‌وزن است.
- با حرکات منظم شکم می‌توان مانع تجمع چربی در ناحیه شکم و پهلو شد.
- اولین اقدام تغذیه‌ای پس از تشخیص ابتلا به تنگی شریان‌های قلب قطع مصرف گوشت قرمز و تخم مرغ و نمک است.
- مصرف گوشت قرمز (و نه ماهی یا مرغ) با تشکیل سنگ‌های اوراتی در کلیه‌ها ارتباط دارد.
- ماهی کبابی در وزنی معادل با برنج، انرژی کمتری دارد.
- به کودک کم‌وزن در وعده عصرانه شیر و خرما بدهید.
- بیماری کبد چرب ناشی از رژیم غذایی پر چرب است و با رژیم غذایی کم چربی بهبود می‌یابد.
- دل‌درد یا همان نفخ شیر خوار پس از شیر خوردن در دوران شیرخوارگی مربوط به رژیم غذایی مادر است و با حذف سبزی و سالاد و شیر و ماست از غذای مادر برطرف می‌شود.
- همیشه با مصرف غذاهای پخته انرژی کمتری در مقایسه با مصرف غذاهای سرخ شده به بدن می‌رسد.
- لازم است مصرف شیر و ماست در مبتلایان به سنگ کلیه محدود شود.