

## رژیم درمانی کامپیوتری: تجارت کامپیوتری

دکتر سید محسن مداح متخصص تغذیه

رژیم درمانی کامپیوتری که عمدتاً برای کاهش وزن افراد چاق به "بازار" آمده است عمدتاً بوسیله کسانی که متخصص تغذیه نیستند و بر پایه مشاوره با فرد کار نمی کنند مورد استفاده قرار می گیرد. این نوع کار رژیم درمانی بر پایه یک نرم افزار کامپیوتری است که در آن همه افراد چاق با قد، وزن و سن مشابه، از نظر سوخت و ساز پایه یکسان فرض می شوند (که البته هیچگاه یکسان نیستند) و بر این اساس رژیم غذایی با کالری یکسان (گاهی با ظاهر متفاوت) برایشان ارائه می شود. این در حالی است که یکی از اصول بیولوژی، تفاوت صفات بیولوژیک از فردی به فرد دیگر است. این تفاوت ها از رنگ چشم تا اندازه پا و مهم تر از همه سوخت و ساز بدن آدمی را شامل می شود. این تفاوت ممکن است به آن اندازه باشد که دو فرد با وزن و قد و سن مشابه تا ۵۰٪ در مقدار سوخت و ساز پایه متفاوت باشند.

رژیم درمانی علمی شاخه ای از علم تغذیه انسان است که به تاثیر تغذیه در بروز و درمان بیماری ها می پردازد. بسیاری تصور می کنند رژیم درمانی تنها در برگیرنده لاغر کردن افراد چاق است در حالیکه برای بسیاری از بیماری ها نظیر دیابت، اختلالات کلیه، چربی خون بالا، نقرس، پر فشار خونی، بیماری های عصبی و ... نیاز به برنامه غذایی خاص برای تخفیف و اصلاح بیماری وجود دارد. در رژیم درمانی برای افراد چاق (با فرض نداشتن بیماری های مرتبط با چاقی) که ساده ترین شکل برنامه نویسی غذایی است هدف تنها ارائه دادن یک برنامه غذایی نوشته بر کاغذ و نشان دادن کم خوردن به فرد چاق نیست. در رژیم های غذایی کامپیوتری یک برنامه هفتگی که طی آن فرد باید غذا های معینی را بخورد به او داده می شود که از ابتدا پیداست که خسته کننده بوده و قابل تداوم نیست. در حالیکه درمان چاقی عبارت است از تصحیح رفتارهای پرخطر تغذیه ای به گونه ای که بیمار بیاموزد چگونه در دراز مدت از برگشت وزن کم شده جلوگیری کند. بسیار ساده اندیشی است که فردی با مصرف غذاهای پخته و حذف کامل تنقلات و جدا شدن از فرهنگ رایج تغذیه جامعه خود اقدام به کاهش وزن کند. یکی از دلایل اصلی ناتوانی افراد چاق در کاهش وزن ماندگار همین شکل کم خوردن موقت و خسته کننده است که نهایتاً موجب برگشت وزن می شود. یک رژیم شناس کاربلد با رفتار درمانی فرد چاق وی را با همان غذاهای معمول خانواده در مسیر کاهش وزن قرار می دهد و به او می آموزد که مقدار کاهش وزن او در ماه مهم نیست بلکه حفظ کیفیت زندگی و یاد گرفتن چگونگی نگهداری وزن کم شده اهمیت دارد. براساس تعریف انجمن تحقیقات چاقی آمریکا درمان چاقی اینگونه است که فردی خود را لاغر کند و بتواند بمدت ۵ سال خود را در وزن کم شده نگه دارد و کمتر از ۳ کیلوگرم برگشت وزن داشته باشد.



رژیم شناس با استفاده از دانش و قضاوت خود تفاوت های فردی در متابولیسم بدن را در برنامه غذایی برای فرد بیمار یا سالم لحاظ می کند. این مسئله همانند تجویز انسولین برای یک بیمار دیابتی است. پزشک براساس قضاوت خود مقدار انسولین مورد نیاز بیمار را تخمین می زند و سپس آن را طی ملاقات های آتی به حد قطعی می رساند. کاهش وزن بدنبال پیروی از برنامه های کاهش وزن کامپیوتری که در آن تفاوت های ژنتیکی افراد چاق لحاظ نمی شود منجر به کاهش

وزن خیلی تند و یا کند می گردد. اساساً افراد از نظر سوخت و ساز به دو دسته **Small eater** و **Large eater** تقسیم می شوند. **Large eater** ها به دلیل سوخت و ساز بالاتر خود که اثری است به انرژی روزانه بالاتری نیازمند هستند، در حالی که **Small eater** ها بطور طبیعی سوخت و ساز کمتری دارند. نرم افزار کامپیوتری فاقد قوه تشخیص این دو تیپ سوخت و ساز در انسان است. فرض کنید یک **Large eater** با وزن ۸۰ کیلوگرم رژیم مشابه فرد **Small eater** با همین وزن را دریافت کند در این حالت وی در همان روز اول یا دوم برای همیشه از رژیم گرفتن منصرف می شود و یا اگر بخاطر رودربایستی با دیگران به رژیم ادامه دهد دچار تخریب توده های عضلانی، تخریب بافت صورت و چروکیدگی صورت می شود و نهایتاً پس از ناسازگاری بسیار زیاد چنین رژیم غذایی آن را رها و به زندگی قبل خود باز می گردد. یک کارشناس با تجربه تغذیه با پرسش های اولیه و گرفتن شرح حال فرد مبتلا به اضافه وزن متوجه می شود که وی از دسته افراد کم سوخت و ساز است یا از سوخت و ساز بالایی برخوردار است و سعی می کند سلامتی بیمار خود را به خطر نیندازد.

علاوه بر این در چنین برنامه های کامپیوتری علایق، سلیقه ها، دارو مصرفی و نوع زندگی فرد لحاظ نمی شود. تصور کنید اگر فردی کارمند باشد و صبحانه خود را ساعت ۷ صبح و ناهار را در ساعت ۲ بعد از ظهر میل کند می بایست همانند فردی دیگر که صبحانه ساعت ۹ صبح و ناهار ساعت یک بعد از ظهر می خورد برنامه غذایی برای ناهار و صبحانه دریافت کند. برنامه نرم افزاری رژیم نویسی فاقد شعور لازم برای لحاظ کردن این تفاوت های نوع زندگی ناشی از نوع حرفه در تجویز برنامه غذایی است. یک رژیم شناس حرفه ای براساس نوع زندگی، علاقه مندی های فرد، ساعت خواب و زندگی جمعی برنامه ریزی غذایی انجام می هد. همچنین افراد با شدت چاقی مختلف ممکن است در فاز دینامیک و یا استاتیک چاقی باشند که هریک نیازمند برنامه های غذایی مختلفی برای کاهش وزن هستند. در فاز دینامیک فرد در حال چاق شدن است و در فاز استاتیک فرد دچار اضافه وزن است ولی در همان وزن مدت ها باقی مانده است. دو فرد با قد و وزن مساوی یکی در فاز دینامیک چاقی و دیگری در فاز استاتیک، نباید رژیم غذایی مشابهی داشته باشند در غیر این صورت برای فردی که در فاز دینامیک چاقی است کار به تخریب توده های بدون چربی، پوکی استخوان، تزریق سرم و ..... می کشد.

نرم افزار کامپیوتری، بیماری های متابولیک فرد مثل وجود کبد چرب، تری گلیسرید خون بالا، کلسترول خون بالا و دیابت را که معمولاً در افراد چاق وجود دارند و یا نوع داروهای مصرفی فرد که قطعاً ترکیب رژیم غذایی مورد نیاز را دچار ملاحظاتی می کند، درک نمی کند. بیماری با تری گلیسرید خون بالا در هنگام کاهش وزن نیاز به تقسیم منظم سهم غلات در جیره غذایی خود دارد. بیمار با کبد چرب نیاز به ملایم کردن سرعت کاهش وزن و بیمار دیابتی در همه اجزا غذایی خود براساس دارو و فعالیت بدنی نیازمند تقسیم دقیق وعده های غذایی است. نرم افزار رژیم شناسی یک نرم افزار **بدون شعور** است که در دستان افراد غیر متخصص و غیر کارشناس نه تنها موجب آسیب زدن به بیماران است بلکه برای عموم مردم که اطلاعی از رژیم شناسی ندارند خاطره و ذهنیتی غلط از رژیم غذایی ایجاد می کند.

بنظر شما آیا می توانیم نرم افزاری طراحی کنیم که با دانستن قند خون، وزن و قد و یا هر اطلاعات دیگری از بیمار دیابتی مقدار قرص یا انسولین مورد نیاز را تجویز کند؟ در این صورت بیماران دیابتی در کافی نت ها نیز درمان می شدند! کار با نرم افزار رژیم درمانی نیازی به پزشک و کارشناس ندارد و می توان این خدمات را از دفاتر پستی نیز دریافت کرد. کما اینکه امروزه دستگاه سنجش فشار خون، ترازو دیجیتال و کامپیوتر متصل به آن در اداره پست و فرودگاه و ... وجود دارند و وضعیت سلامت افراد را برایشان روشن می کند و با استفاده از فرمول های "جادویی" که مربوط به کتب ۶۰ سال پیش است میزان اضافه وزن افراد چاق را برایشان اعلام و احتمالاً با **اغماضی ادامه دار نظام سلامت** در آینده نزدیک در ثانیه ای برنامه غذایی هم برای آنها پرینت خواهد گرفت!

گسترش رژیم شناسی کامپیوتری در جامعه دلایل مختلفی دارد. کم بودن فرصت های شغلی برای پزشکان عمومی و آموزش ضعیف تغذیه بالینی در گروههای کارشناسی تغذیه می توانند از دلایل اصلی باشند. برنامه های کامپیوتری کاهش وزن با ملاقات های پی در پی با بیمار و دادن پرینت های متفاوت به دست او همراه با توصیه های عجیب و غریب ( ۳ قطره ابلیمو قبل از صبحانه + ۲ لیوان آب ناشتا ) بیمار چاق را کماکان در غفلت از ریشه های رفتاری مشکل خود نگاه میدارد.

به امید روزی که مردم ما نسبت به مسئله رژیم درمانی نگاه عمیق تری پیداکنند و فرصت های شغلی مناسب برای پزشکان عمومی کشور آنچنان فراهم باشد تا به حرفه اصلی و مهم خود مشغول باشند.