

رژیم غذایی بر مبنای گروه خونی: ترفندی تازه

دکتر تیرنگ نیستانی

متخصص تغذیه بالینی

حدود ۳ سال پیش خانمی ۴۴-۵ ساله با سابقه ۷-۸ ساله دیابت نوع ۲ (T2DM) برای مشاوره تغذیه به اینجانب مراجعه کرد. وزن حدود ۱۰۷ کیلوگرم، قد ۱۵۵ سانتیمتر، دور کمر ۱۲۵ سانتیمتر، فشارخون ۱۴۰/۹۰ mmHg، آزمایشهای یک ماه پیش از مراجعه $HDL=35\text{ mg/dL}$ ، $FBS=220\text{ mg/dL}$ ، $TG=176\text{ mg/dL}$. در آزمایش آنالیز ترکیب بدن، درصد توده چربی ایشان بالای ۵۰٪ وزن بدن بود. مشخصاً این بیمار افزون بر T2DM به سندروم متابولیک نیز دچار بود. پزشک متخصص غدد درون ریز برای ایشان روزانه ۲ عدد متفورمین ۵۰۰ میلی گرمی تجویز کرده بود. برای بیمار یک رژیم غذایی دیابتی همراه با محدودیت کالری دریافتی را شروع کردم. به دلیل حجم بسیار بالای توده چربی و نتیجتاً میزان متابولیسم نسبتاً پایین و تحرک بسیار کم به دلیل مشکلات استخوانی-ماهیچه ای طبعاً روند کاهش وزن بیمار خیلی سریع نبود اما به هر حال پس از ۶ هفته وزن ایشان به ۱۰۴ کیلوگرم کاهش یافت و مهمتر آنکه قند خون ناشتا به 126 mg/dL رسید. قرار ویزیت بعدی بیمار به یک ماه بعد موکول شد اما بیمار برسر قرار خود حاضر نشد. اندیشیدم احتمالاً ایشان نیز مانند بسیاری از دیگر بیمارانی که به دنبال یک راه حل فوری هستند از ادامه درمان خود خسته شده اند. تا اینکه بیمار هفته پیش پس از ۲ ماه دوباره به من مراجعه نمود و چنین گفت: "آقای دکتر من آمده ام تا از شما عذرخواهی کنم. حدود ۲ ماه پیش توسط یکی از دوستانم مطلع شدم که آقای دکتر هستند که بر مبنای گروه خونی رژیم غذایی می دهند. به مطب ایشان مراجعه کردم، از فرط شلوغی سوزن مینداختی، پایین نمی آمد. بالاخره نوبت به من رسید و آقای دکتر من را ویزیت کرد، به من گفت اگر رژیم ایشان را بگیرم ظرف یک هفته به کلی مشکل قند من رفع می شود، حتی دستگای داشتند که سیمهایی را به سر وصل می کردند و می گفتند به کمک آن کاملاً درمان خواهم شد و دیگر نیازی به مصرف متفورمین هم نخواهم داشت... آقای دکتر به من گفتند که مطلقاً نباید لبنیات، روغن مایع و برخی از میوه ها از جمله انار را بخورم و در عوض می باید تا می توانم روغن حیوانی، گوشت و کره بخورم." سپس افزود: "آقای دکتر، اکنون پس از کلی هزینه دوباره به وزن قبلی برگشته ام و از آن بدتر قند خونم به ۲۴۰ رسیده و حتی با روزی ۲ عدد متفورمین هم تکان نمی خورد." نمی دانستم تاسف خود را چگونه اظهار کنم، گفتم: "خانم...، اگر این ماجراهایی که سرکار فرمودید، واقعیت داشته باشند خیلی تردید دارم آن آقای محترم اصلاً دکتر بوده و بویی از پزشکی برده باشند." گفت: "پس چرا جلوی کار این افراد شارلاتان را نمی گیرند که با جان بیمارانشان اینگونه بازی می کنند؟" چه می توانستم بگویم؟

از شما چه پنهان که یکی دو ماهی پیش از این ماجرا یک روز عصر که در مطبی در یک کلینیک مشغول کار بودم، تلفن زنگ زد، گوشی را برداشتم، خانم دکتر داروساز از داروخانه بود. پس از سلام و احوالپرسی معمول با شوق ازم پرسید: "ببخشید آقای دکتر می خواستم از شما در باره رژیم غذایی بر مبنای گروههای خونی بپرسم... آیا خوب است و شما آن را قبول دارید؟ من می خواستم این رژیم را بگیرم اما گفتم اول از شما در مورد آن بپرسم." داشتم از تعجب شاخ در می آوردم... نه به این خاطر که چیز جدیدی درباره رژیم غذایی شنیده بودم چون نخستین باری نبود که چنین چیزی می شنیدم، بلکه از این بابت که حتی فردی تحصیل کرده از گروه پزشکی بی اعتنا به دانسته های خود (که کم هم نیست!) به این درجه از باور رسیده بود... گفتم: "خیلی ممنون که اول از بنده در این مورد جويا شدید، نه خانم دکتر ... چنین چیزی به هیچ وجه از نظر علمی"

ثابت نشده است ... ولی آخر شما چرا این اراجیف را باور می کنید؟!....." اما واقعاً داستان این رژیم غذایی چیست...

این رژیم توسط فردی به نام دکتر پیترو دی آدامو Peter D'Adamo، که یک ناتوروپات* است، ابداع شده است. ایشان معتقدند که آنتی ژن های گروههای خونی با برخی از غذاها سر ناسازگاری دارند و اگر به این مساله توجه نشود، این ناسازگاری بالقوه می تواند سلامت انسان را تهدید کند. ایشان از این هم فراتر می روند و می گویند مقدار ترشح اسید معدی و شیره های گوارشی نیز به گروه خونی بستگی دارد. خنده دارتر اینکه به گفته آقای دی آدامو، چون گروههای خونی گوناگون در زمانهای متفاوتی در طول تاریخ تکامل بشر ایجاد شده اند، ما باید از رژیم غذایی پیروی کنیم که نیاکان ما در زمان تظاهر آن آنتی ژنهای خونی داشته اند!!! بنابراین چون گروه خونی O به تعبیر آقای دی آدامو ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح تظاهر یافته و بشر در آن زمان عمدتاً شکارچی بوده است، رژیم دارندگان این گروه خونی می باید پرپروتئین و برمبنای گوشت باشد. گروه خونی بعدی A بوده است که ۱۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح پیدا شده و بشر در آن زمان رفته رفته با کشاورزی آشنا شده است پس افراد با گروه خونی A می باید عمدتاً رژیم غذایی گیاهی داشته باشند. گروه خونی B ۱۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح پدید آمده، یعنی هنگامی که بشر کوچ نشین بوده است پس دارندگان این گروه خونی می توانند یک رژیم غذایی متنوع متشکل از گوشت، لبنیات، غلات و سبزیها داشته باشند. اما گروه خونی AB تنها ۱۰۰۰ سال پیش، یعنی زمان گذر از عهد کهن به دوران مدرن، پدیدار شده است پس افراد با این گروه خونی می باید از آمیزه ای از رژیم گروههای خونی A و B پیروی کنند. البته آقای دی آدامو خیلی از پرسشها را بی پاسخ می گذارند، مثلاً چگونه است که با وجود تظاهر یک آنتی ژن جدید (که معلوم نیست ایشان زمان پیدایش آن را هم از کجا پیدا کرده اند!) و ناسازگاری عوامل محیطی (رژیم غذایی)، میانگین طول عمر بشر افزایش یافته است؟ نقش عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی در این رژیم غذایی چگونه است؟ آیا این به اصطلاح "ناسازگاری" در زمان کودکی، رشد و نوجوانی هم وجود دارد؟ اگر پاسخ مثبت است، که قاعدتاً هم می باید باشد، یک کودک ۱ ساله مثلاً با گروه خونی A چگونه می باید تغذیه شود؟ و....

راستش این نظریه آنقدر غیرعلمی و خنده دار هست که نیازی به نقد ندارد. برخی ها می گویند خیلی ها با این رژیم "جواب" گرفته اند، که البته منظور ایشان عمدتاً افراد چاقی است که با رعایت این رژیم وزن کم کرده اند. بد نیست بدانیم برخی از تحقیقات نشان داده اند که درصد بسیار بالایی از افراد چاق به هر نحو که رژیم بگیرند (علمی یا غیرعلمی) در یکی دو ماه نخست وزن کم خواهند کرد چون به هر حال به نوعی مواظب دریافت غذایی خود خواهند بود. اما اولاً در رژیمهای غیراصولی این کار به احتمال خیلی زیاد ممکن است با عوارضی (گاه برگشت ناپذیر) همراه باشد و ثانیاً تعریفی که از درمان چاقی می شود به کلی متفاوت است و آن این است که بیمار پس از رسیدن به وزن هدف، دست کم ۲ سال افزایش وزن بیش از ۲ کیلوگرم یا افزایش دور کمتر بیش از ۲ سانتیمتر نداشته باشد. اما ادعای درمان چاقی با درمان اختلالات متابولیک جدی تری چون دیابت فرق دارد. پس از پیدایش فردی که ظاهراً در هواپیمایی کار می کرده و پس از مطالعه یکی دو کتاب پزشکی به نظریات جدیدی نظیر زیانبار بودن لبنیات و روغنهای مایع! دست یافته و با جدیت و پشتکار این نظریات را حتی در سطح مدارس نیز تبلیغ کرده است (اینجانب برای انجام پژوهشی بر روی وضع تغذیه کودکان معلول جسمی-حرکتی به یکی از مدارس مربوطه مراجعه کرده بودم و مربی بهداشت آن

* پزشکی ناتوروپاتی naturopathic medicine شاخه ای از طب است که عمدتاً بر درمانهای طبیعی تاکید دارد.

مدرسه لوح فشرده سخنرانی این آقا را به من نشان داد و گفت ما فکر می کردیم حرفهای این آقا مورد تأیید مراجع علمی است! خودتان تصور کنید اگر کودک بی گناهی که به دلیل معلولیت اسیر صندلی چرخدار است و به هر حال افزون بر معلولیت به نوعی با مشکلات ماهیچه ای-استخوانی نیز دست به گریبان است، از مصرف لبنیات، یعنی اصلی ترین منبع کلسیم در رژیم غذایی، هم محروم شود، چه بر سرش خواهد آمد؟؟؟) اینک چشممان به جمال ترفند جدیدی برای سر کیسه کردن بیماران بی گناه روشن شده است. شگفتی من بیش از آنکه از پیدایش یاوه های جدید باشد، از رویکرد مجامع علمی مربوطه مانند انجمن تغذیه ایران، انجمن متخصصان داخلی، انجمن دیابت و... است. امیدوارم این انجمن ها هر چه زودتر در قبال این حرکت های سودجویانه به طور خیلی جدی موضع گیری کنند.