

ყურაშვილი ბ., ზედგინიძე ი., ბობოხიძე ე.

შაქრიანი დიაბეტი ბავშვებში და მათი კვების ორგანიზების ძირითადი საკითხები
თსსუ, კვებისა და ასაკობრივი მედიცინის დეპარტამენტი

შაქრიანი დიაბეტი მსოფლიო ჯანდაცვის პრობლემას წარმოადგენს. დღეისათვის მსოფლიოში 415 მილიონი ადამიანია დაავადებული ამ ვერაგი დაავადებით. მოსალოდნელია შემთხვევათა მატება და პროგნოზირდება, რომ 2040 წლისათვის დაავადებულთა რიცხვი 640 მილიონს გადააჭარბებს.

შაქრიანი დიაბეტი - ენდოკრინული დაავადებაა, რომლის დროსაც ირღვევა ნივთიერებათა ცვლის რიგი პროცესები და რომელიც ხასიათდება შაქრის დონის ქრონიკული მატებით სისხლში. შაქრიანი დიაბეტით ავადდებიან ორივე სქესის, სხვადასხვა ასაკისა და პროფესიის ადამიანები, მცხოვრები განსხვავებულ კლიმატურ და სოციალურ პირობებში. ხშირად შაქრიანი დიაბეტით ავადდებიან 20-დან 60 წლამდე ასაკის პირები, მაგრამ, არცთუ იშვიათად, ეს დაავადება გვხვდება ბავშვებში და მოზარდებშიც. აღწერილია დაავადების დიაგნოსტიკა ჩვილ ბავშვებშიც. ბავშვთა ასაკში დაავადება მიმდინარეობს შედარებით მიმედ, ვიდრე მოზარდილებში (3,4,5). პრობლემის აქტუალობას შაქრიანი დიაბეტით დაავადებული ბავშვთა კვების თავისებურებებიც განაპირობებს.

შაქრიანი დიაბეტი ბავშვებში ხშირად ვითარდება ინფექციური დაავადებების გადატანის შემდეგ (გრიპი, ყბაყურა, ვირუსული ჰეპატიტები, წითელა, ჩუტყვავილა) და სხვადასხვა საკვებისმიერი მოშხამვების შედეგად. დაავადებული ბავშვების ანამნეზში ხშირია დაავადებამდე ტკბილეულის (შაქარი, კანფეტები, შოკოლადი, ნამცხვარი, ტორტი და სხვ.) ჭარბი მოხმარება. დარღვევები ძალიან ხშირია იმ ბავშვებში, რომელთაც კუჭქვეშა ჯირკვლის კუნძულოვან აპარატში თანდაყოლილი პათოლოგია აღენიშნებათ. მემკვიდრული განწყობა ხშირად ერწყმის სხვა მავნე ფაქტორებსაც, როგორცაა მუდმივად ზედმეტი ჭამა (“გადამამძრება”). ზოგიერთ ოჯახში ბავშვების ზედმეტად გამოკვება, განსაკუთრებით ნახშირწყლებით მდიდარი საკვებით, როგორც ოჯახური ტრადიცია, თაობიდან თაობებს გადაეცემა.

ამდენად, დაავადების პრევენციაში ძალიან დიდი მნიშვნელობა ენიჭება ჯანსაღ და სწორად ორგანიზებულ კვებას.

შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულ ბავშვთა მკურნალობის ძირითად მიმართულებას წარმოადგენს ნივთიერებათა ცვლის პათოლოგიური დარღვევების აღმოფხვრა, რისი მიღწევაც შესაძლებელია კომპლექსური მკურნალობით: ინსულინოთერაპიით და დიეტით.

დიეტა, რომელიც გამოიყენება შაქრიანი დიაბეტით დაავადებული ბავშვებისთვის, უნდა უზრუნველყოფდეს სრულფასოვან ფიზიოლოგიურ კვებას, უნდა შეესაბამებოდეს მათ ასაკობრივ მოთხოვნებს და ფიზიკურ დატვირთვას. ბავშვის მზარდი ორგანიზმი განსაკუთრებით მომთხოვნიან ნორმალური კვებისადმი (6,7).

შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულ ბავშვთა საკვები ისევე, როგორც ჯანმრთელი ბავშვების, უნდა შეიცავდეს ყველა ძირითად ნუტრიენტს. კერძოდ, ცილებს, ცხიმებს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებს, მინერალურ ელემენტებს, საკვებ ბოჭკოებს. ყველა ძირითადი საკვები ნივთიერება (ცილები, ცხიმები, ნახშირწყლები) რაციონში უნდა შედიოდეს არა მარტო აუცილებელი რაოდენობით, არამედ განსაზღვრული თანაფარდობითაც, რადგანაც ერთ-ერთი მათგანის ნაკლებობამ ან გადაჭარბებამ შეიძლება გამოიწვიოს ნივთიერებათა ცვლის მნიშვნელოვანი დარღვევა. აქედან გამომდინარე, შეცდომების თავიდან აცილების მიზნით, მკურნალი ექიმი ადგენს ინდივიდუალურ დიეტას ავადმყოფებისთვის, სადაც კონკრეტულად იქნება მითითებული თითოეული პროდუქტის რაოდენობა.

საკვები პროდუქტების შერჩევასა გათვალისწინებული უნდა იქნას ასაკობრივი თავისებურებები და დაავადების სიმძიმე, ასევე თითოეული ბავშვის მადის თავისებურებები.

დიეტის შედგენისას უნდა გაითვალისწინონ მოსახლეობის სხვადასხვა ჯგუფების ფიზიოლოგიური მოთხოვნების ნორმებით განსაზღვრული საკვები ნივთიერება და კალორიულობა. ეს ნორმები მოცემულია საქართველოს მთავრობის 1487 დადგენილებაში, რომელიც მიღებული იქნა 2017 წლის 30 ოქტომბერს (ტექნიკური რეგლამენტი - „ადრეული და სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებებში კვების ორგანიზებისა და რაციონის კვებითი ღირებულების ნორმირების დამტკიცების შესახებ“) (1) და საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს მიერ 2015 წლის 27 ოქტომბრის 101-306/ო ბრძანების თანახმად დამტკიცებულ ეროვნულ რეკომენდაციაში „ჯანსაღი და უსაფრთხო კვება სკოლაში“ (გაიდლაინი) (2). ჯანმრთელ ბავშვთა ფიზიოლოგიური მოხმარების ნორმები წარმოდგენილია №1 ცხრილში.

ცხრილი 1. ცილების, ცხიმებისა და ნახშირწყლების და კალორიების რეკომენდირებული სიდიდეები ბავშვებისა და მოზარდებისთვის

ასაკი	კალორიულობა	ცილები გ/დღე	ცხიმები გ/დღე	ნახშირწყლები გ/დღე
1-3 წელი	1165	43,7	53	145,6
4-6 წელი ბიჭები	1715	64,3	66,7	214,4
გოგონები	1745	57,9	60,1	193,1
7-10 წელი ბიჭები	1970	28,3	76,6	262,7
გოგონები	1740	28,3	67,7	232
11-14 წელი ბიჭები	2220	41,4	86,3	296

გოგონები	1845	41,2	71,8	246
15-18 წელი				
ბიჭები	2755	55,2	107,1	367,3
გოგონები	2110	45	82,1	281,3

დიაბეტიანი ბავშვების საკვების კალორიულობა დღე-ღამეში, ასაკის მიხედვით, უნდა შეადგენდეს: 2- 3 წლის ასაკში - 1200კკალ, 3-4 წლის ასაკში - 1500კკალ, 5-7 წლის ასაკში - 1800კკალ, 7-9 წლის ასაკში - 2000კკალ, 10 წელზე მეტი ასაკისთვის - 2500კკალ. შაქრიანი დიაბეტის დროს კვების რაციონიდან უნდა გამოვრიცხოთ არა მარტო ტკბილი, არამედ ბევრი სხვა პროდუქტიც: მცენარეული ცხიმები, ნაღების კარაქი, არაჟანი, მაგარი ყველი, ბურღული, ბრინჯი, მანანი, კარტოფილი, ყავა, ჩაი. ბავშვებს ეკრძალებათ შებოლილი და შემწვარი საკვები, მწარე და ცხარე საკვები. ავადმყოფი ბავშვებისთვის საკვები უნდა იყოს მოხარშული და გამომცხვარი, უპირატესობა უნდა მიენიჭოს ნედლე ხილს და ბოსტნეულს, რძემჟავა არაცხიმოვან პროდუქტებს. ხილი და ბოსტნეული არამარტო დაშვებულია დიაბეტიანი ბავშვებისთვის, არამედ ძალიან სასარგებლოცაა, რადგან ისინი ხელს უწყობენ შაქრის დონის დაწევას, ვინაიდან უჯრედის, რითაც მდიდარია ხილი და ბოსტნეული, შეუძლია გლუკოზის რეგულირება სისხლში.

შაქრიანი დიაბეტით დაავადებული ბავშვები უნდა იცავდნენ კვების რეჟიმს. რაციონალურად ითვლება 6-ჯერადი კვება, რომლის დროსაც ბავშვი იკვებება ყოველ სამ საათში ერთხელ. მიზანშეწონილია საკვების სამ ნაწილად განაწილება: საუზმე (7:00-9:00), სადილი (12:00-14:00), ვახშამი (18:00-19:00). ასევე, უნდა დაემატოს სამი მსუბუქი წახემსება, მეორე საუზმე, სამხარი და მეორე ვახშამი ძირითადი საკვების მიღებიდან ორნახევარი-სამი საათის შემდეგ.

საქართველოში შაქრიანი დიაბეტით დაავადებულ ბავშვთა არსებული სტატისტიკა არ არის სრულყოფილი. დაავადებათა კონტროლის ეროვნული ცენტრის მონაცემებით, ბავშვთა ასაკში შაქრიანი დიაბეტი ტიპი II რაოდენობა გაიზარდა, რაც შეესაბამება მსოფლიოში ამ ტიპის დიაბეტის ზრდის ტენდენციას. 2016 წელს საქართველოში დიაბეტი ტიპი I-ის პრევალენტობა, 15 წლის მოზარდთა შორის, შემცირდა, ხოლო ინციდენტობის მაჩვენებელი უცვლელი დარჩა.

დიაბეტი ტიპი II-ის შემთხვევათა რაოდენობა გაიზარდა როგორც საქართველოში, ასევე მთელ მსოფლიოში. 2016 წელს დიაბეტი ტიპი II-ის მაღალი პრევალენტობა გამოვლინდა საქართველოს შემდეგ რეგიონებში: რაჭა-ლეჩხუმი, იმერეთი, ქვემო ქართლი, სამეგრელო-ზემო სვანეთი.

შაქრიანი დიაბეტი ტიპი II-ის ზრდა შესაძლებელია გამოწვეული იყოს არაჯანსაღი და არარაციონალური კვებით, რაც განვითარებული ქვეყნის მოსახლეობისთვის არის დამახასიათებელი. მსოფლიოს ყველა ქვეყანაში მოიმატა სწრაფი კვების ობიექტებმა, საკონდიტრო ნაწარმის წარმოებამ და „სნეკებმა”, რაც მავნედ მოქმედებს მზარდ ორგანიზმზე და მომავალ თაობას უქმნის საფრთხეს შაქრიანი დიაბეტის განვითარების თვალსაზრისით. უნდა მოვარიდოთ ბავშვები

ზედმეტად ტკბილ საკვებს და გაზიან სასმელებს, აუცილებელია კვებოთ ისინი ჯანსაღად.

ლიტერატურა:

1. საქართველოს მთავრობის დადგენილება N487, „ადრეული და სკოლამდელი აღზრდის დაწესებულებებში კვების ორგანიზებისა და რაციონის კვებითი ღირებულების ნორმირების დამტკიცების შესახებ“, თბილისი, 2017წ.
2. საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტრო, „ჯანსაღი და უსაფრთხო კვება სკოლაში“, თბილისი, 2015წ.(გაიდლაინი)
3. Г.И. Гром, Сахарный диабет у детей, Научнопопулярная медицинская литература М. 1968г. 57с.
4. И.И. Дедов, В.А. Петеркова, Л.Н. Шербачева, Т.Л. Кураева, В.П. Максимова, Е.А. Андрианова, Как жить с диабетом (советы врача детям, подросткам и их родителям). М. 2000г. 85с.
5. И.И. Дедов, Т.Л. Кураева, В.А. Петеркова, Л.Н. Шербачева, Сахарный диабет у детей и подростков. М, 2002г. 391.
6. Питание детей и подростков с сахарным диабетом. Пособие для родителей, М.2003, Министерство здравоохранения российской федерации ГУ эндокринологический научный центр РАМН, В.А. Петеркова, Т.Л. Кураева, В.П. Максимова, А. С. Делчих.
7. Consensus Guidelines for the Management of Insulin – Dependent (Type-1) Diabetes Mellitus (IDSM) in childhood and Adolescence.

Short Scientific Information

Kurashvili B., Zedginidze I., Bobokhidze E.

DIABETES MELLITUS AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS AND MAIN ASPECTS OF THEIR NUTRITION ORGANIZATION TSMU, DEPARTMENT OF NUTRITION AND AGE MEDICINE

Diabetes Mellitus is one of the major world health care problems, the disease has increased among children and adolescents during past few years.

According to NCDC data, prevalence of diabetes type 1, among the group of 15-year-olds has decreased in 2016 in Georgia, the number of incidents hasn't changed.

Number of cases of type 2 diabetes mellitus has increased in Georgia, as well as in the world.

High prevalence rate of type 2 diabetes, has been detected in the following regions of Georgia; Racha-Lechkhumi, Imereti, Kvemo Kartli, Samegrelo, Zemo Svaneti, in 2016. High incidence rate of type 2 diabetes, has been detected in Kvemo Kartli, in 2014-15 and Zemo Svaneti, Samegrelo in 2016.

The reasons for the growing number of type 2 diabetes mellitus might possibly be unhealthy, irrational eating, that is common for developed countries. The number of Fast Food restaurants and cafes has increased, it has bad impact on growing organisms of children and can predispose development of diabetes. It is recommended to keep children away from too many sweets and fizzy drinks and focus on healthy and rational eating instead.