

²Ихтиёр Абдулхаков, ¹Низом Эрматов¹Тошкент тиббиёт академияси,
²Бухоро давлат тиббиёт институти✓ **Резюме**

Тадқиқотда Бухоро вилоятида истиқомат қилаётган қандли диабет билан хасталанган 1375 нафар (497 нафар эркаклар ва 726 нафар аёллар) олинган бўлиб, уларнинг ёши 18 дан 69 ёшгачани ташкил қилган. Тадқиқотлар йилнинг ёз ва куз мавсумларида 108 та таомноманинг таркиб ва тузилиши бўйича таҳлил қилинди. Пациентларнинг кунлик таомномаси ва унинг физиологик таркиби СанМваҚ 0007-2020 «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини ёшга, жинсга ва касбий фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормалари» талабларига мос келиши «Озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби» бўйича амалга оширилди. Пациентларнинг кунлик рациониги гигиеник талабларга мос келмайди, рацион таркибида нон маҳсулотларидан ун, нон ва макарон миқдори йилнинг барча фаслларида кескин даражада ортиқчадир, гуруч ва бўтқалар физиологик меъёрга нисбатан эркакларда 27,5%дан-37%гача, аёлларда эса 21,1%-30,2%га таъминланган. Сабзавотлар аналогик тартибда 1,73-1,07; 1,90-1,27% мартага, мевалар 3,0-2,9 ҳамда 3,1-2,6 мартага кам истеъмол қилинган. Ёзда эрийдиган витаминлардан ретинолнинг кунлик истеъмол даражаси эркакларда 94,6-95,3%ни, аёлларда эса 92,2-95,35%га, кальцеферол эса 84,8-87,7% ва 78,7-87,8%ни, филохиноннинг миқдори эса 60,5-65,1 ҳамда 49,5-54,8%га таъминланган бўлса, сувда эрийдиган витаминлардан фолат кислотаси 50,0-46,8%;45,2-50,55%га, биотиннинг миқдори эса 58,2%- 60,45% ҳамда 42,2-43,6%ни ташкил қилган. Пациентларнинг кунлик рацион таркибида витаминларнинг барчаси физиологик меъёр талабларига мос келмайди ва касалликнинг ривожланиши, қайталаниши ва асоратланишига шароит яратади.

Калит сўзлар: кунлик рацион таркибидаги витаминлар, қандли диабет, витаминлар овқатланишида тутган ўрни.

ОСОБЕННОСТИ ВИТАМИНОВ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ
СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ²Ихтиёр Абдулхаков, ¹Низом Эрматов¹Ташкентская медицинская академия,
²Бухарская медицинская академия✓ **Резюме**

Нами было исследовано пациентов проживающие в Бухарской области 1375 (497 мужчин и 726 женщин) больных сахарным диабетом в возрасте от 18 до 69 лет. Исследования проанализированы в летнем и осеннем периодах по составу и структуре 108 меню-раскладок. Соответствие суточного рациона пациентов и их физиологический состав требованиям СанПиН 0007-2020 «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини ёшга, жинсга ва касбий фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормалари» направленные на обеспечение здорового питания населения Республики Узбекистан» проводился по «Химическому составу продуктов питания». Суточный рацион пациентов не соответствует гигиеническим требованиям, в составе рациона из хлебобулочных продуктов отмечается резкий избыток муки, хлеба и макаронных изделий, а рис и каши по сравнению физиологическими нормами обеспечены у мужчин до 27,5% -37%, а у женщин до 21,1%-30,2%. Овощи в аналогичном порядке на 1,73-1,07; 1,90-1,27% раз, фрукты на 3,0-2,9 и 3,1-2,6 раз меньше были употреблены. Из жирорастворимых витаминов суточный уровень потребления ретинола обеспечен у мужчин на 94,6-95,3%, а у женщин на 92,2-95,35%, кальциферол на 84,8-87,7% и 78,7-87,8%, количество филлохинона на 60,5-65,1 и 49,5-54,8%, из водорастворимых витаминов фолиевая кислота составила 50,0-46,8%; 45,2-50,55%, а количество биотина 58,2%- 60,45% и 42,2-43,6%. В составе суточного рациона витамины не соответствуют физиологическим нормам и создают условия на развитие, рецидивы и осложнений заболевания.

Ключевые слова: витамины в суточный рацион, сахарный диабет, роль витаминов в рационе.

PECULIARITIES OF VITAMINS OF DAILY DIET IN PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS

²Ikhtiyor Abdulkhakov, ¹Nizom Ermatov

¹Tashkent Medical Academy,

²Bukhara Medical Academy

✓ Resume

We studied 1375 patients living in the Bukhara region (497 men and 726 women) with diabetes mellitus with age range from 18 to 69 years. The studies were analyzed in the summer and autumn periods in terms of the composition and structure of 108 menu-layouts. Compliance of the daily diet of patients and their physiological composition with the requirements of Sanitary norms and rules (SanRN) 0007-2020 "Average daily norms of rational nutrition aimed at ensuring a healthy diet for the population of the Republic of Uzbekistan by age, gender and occupation groups" rationalized food for the population of the Republic of Uzbekistan" nutrition". The daily ration of patients does not meet hygienic requirements, a sharp excess of flour, bread and pasta are noted in the diet of bakery products, and rice and cereals in comparison with physiological norms are provided in men up to 27.5% -37%, and in women up to 21.1% -30.2%. Vegetables in a similar order by 1.73-1.07; 1.90-1.27% of times, fruits were consumed 3.0-2.9 and 3.1-2.6 times less. From fat-soluble vitamins, the daily intake of retinol is provided in men by 94.6-95.3%, and in women by 92.2-95.35%, calciferol by 84.8-87.7% and 78.7-87, 8%, the amount of phyloquinone by 60.5-65.1 and 49.5-54.8%, from water-soluble vitamins folic acid was 50.0-46.8%; 45.2-50.55%, and the amount of biotin 58.2% - 60.45% and 42.2-43.6%. As part of the daily diet, vitamins do not meet the physiological norms and create conditions for the development, relapses and complications of disorders.

Key words: vitamins in the daily diet, diabetes mellitus, the role of vitamins in the diet.

Долзарблиги

Кандли диабет билан хасталанган пациентларни сони ўртача дунёда 1-8,6% ни, болалар ва ўсмирлар орасида эса 0,1-0,3% ни ташкил қилади. Хасталикнинг ташхисланмаган шакллари қатор мамлакатларда эса 6%ни ташкил қилади. ЖССТнинг Халқаро диабет Федерацияси билан биргаликдаги олиб борган тадқиқотларининг натижалари ҳамда 2019 йилдаги ҳисоботининг натижаларига кўра хасталикнинг тарқалиши Маршалл оролларида 30,5% ни, Кирибатида 22,5% ни, Суданда 22,1% ни, Германияда 10,4% ни, Хитойда 9,2% ни, Жанубий Кореяда 6,9% ни, Қозоғистонда 6,1% ни, Буюк Британияда эса 3,9% ни, Бенинда 1,0% ни ташкил қилган. Мамлакатимизда хасталикнинг тарқалиши даражаси 6,5% ни ташкил қилади ва мамлакатлар орасида учраш даражаси 111 ўринни эгаллаб турибди [3,6,9]. Бу ҳолат бугунги кундаги замонавий тиббиёт ходимларнинг долзарб муаммоларидан биридир.

Мамлакатимиз аҳолисининг ёши ва жинсига мос равишда ривожланиши, улар орасида метаболик синдром касалликларни олдини олиш, турли даражадаги юрак қон

томир тизими касалликлари, унинг асоратида ривожланадиган қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланишнинг ўрни ва аҳамияти қатор муаллифларнинг ишларида келтирилган [7,8].

Кунлик овқатланиш рациони таркибида аскорбин кислотаси, Д витамин ва рух микроэлементларнинг камайганлиги, пациентларнинг ҳаракат фаолиятини камайиши билан биргаликда қон айланиш тизими касалликлари сонининг кескин ортиши ва қандли диабет касаллигини ривожланишига шароит яратади.

Касалликнинг асоратлари пациентлар орасида асосан фаолиятини пасайиши, кўриш тизимидаги нуқсонлар, турли шикастланишлар ва ногиронлик асоратлари ва ўлим хавфини юзага келтириши билан биргаликда COVID-19 касаллигини ривожланиш ва асоратлар билан кечиши ҳам исботланмоқда.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда қандли диабет билан хасталанган пациентларнинг касаллигини ривожланишидаги энг асосий хавф омиллардан бири соғлом турмуш тарзи ва

соғлом овқатланиш таркибидаги витаминларнинг ўрни ва аҳамиятини баҳолаш бугунги кундаги долзабр муамолардан биридир.

Тадқиқотнинг мақсади. Қандли диабет билан хасталанган пациентларнинг кунлик рациона таркибида витаминларнинг истеъмол миқдорини гигиеник таҳлил қилишдан иборат.

Тадқиқот материал ва усуллари

Тадқиқот ишлари 2017-2020 йиллар давомида Бухоро вилоятида истикомат қилаётган қандли диабет билан хасталанган эндокринологик диспансер ҳисобида турган 1375 нафар (497 нафар эркаклар ва 726 нафар аёллар) олинган бўлиб, уларнинг ёши 18 дан 69 ёшгачани ташкил қилган пациентлар олинган.

Тадқиқотлар йилнинг ёз ва куз мавсумларида алоҳида мавсум мисолида ҳар ойнинг боши, ўртаси ва ойнинг охирида, жами йил давомида 108 тадан таомноманинг таркиб ва тузилиши бўйича таҳлил қилинди. Пациентларнинг кунлик таомномаси ва унинг физиологик таркиби СанМваҚ 0007-2020 «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини ёшга, жинсга ва касбий фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормалари» [4] санитария меъёр ва қоидалари талаблари Кунлик рационнинг кимёвий таркибининг миқдори «Озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби» бўйича амалга оширилди [5].

Тадқиқот натижаларини статистик қайта ишлашда «Statistica for Windows 7,0» персонал компютерининг амалий дастур пакетидан фойдаланилди.

Натижа ва таҳлиллар

Эндокрин тизими касалликлари билан хасталанган беморларнинг кунлик

овқатланиш рационини таркибидаги витаминлар таъминланганлик даражасини ёз-куз мавсумида алоҳида тартибда таҳлил қилиш ва олинган натижаларнинг физиологик меъёрий кўрсаткичлар билан солиштирма таҳлилин амалга оширдик.

Бизнинг пациентларнинг овқатланиш тартибини фасллар давомида таҳлили касалликнинг ривожланишидаги энг асосий хавф омилларини алоҳида ажратиш ва бири-бирига боғлиқлиги ва касалликнинг кескин ривожланиши ва орган ва тизмларнинг издан чиқишига асос бўлади.

Пациентларнинг ёз ва куз мавсумларида, яъни, олти ойлик давридаги кунлик овқатланиш тартибини 24 соат давомида гигиеник таҳлилин барча истеъмол қилинган озиқ-овқат маҳсулотларининг тури ва уннинг таркибидаги асосий озиқа моддалари билан биргаликда витаминлар миқдорини гигиеник таҳлил қилдик.

Аҳолининг овқатланиш тартибини сўровнома асосида таҳлиладан кўриниб турибдики, эркакларнинг кунлик маҳсулотларининг истеъмол нисбати аёлларга нисбатан кескин фарқ қилганлигини кўрсатмоқда. Олинган натижалар 1-жадвалда келтирилган. Биз эса ўзимизнинг тадқиқотимизда кунлик маҳсулотларнинг тўплами йилнинг ёз ва куз фаслларида алоҳида тартибда ўрганиш, унинг таъсирини баҳолаш орқали касалликнинг ривожланишидаги ўрни ва аҳамиятини очиқ беришга қарор қилдик. Маҳсулотларнинг истеъмол даражасини баҳолашда кун давомидаги овқатланиш тартиби ва унинг гигиеник талабларга мос келиш ва келмаслиги баҳоланади. Олдимизга қўйилган вазифаларимиздан бири, бу витаминларнинг истеъмол даражасини гигиеник таҳлил қилиш ва касалликнинг ривожланишидаги хавф омилларни баҳолашдан иборат.

Кунлик овқатланиш рационада ёз-куз мавсумларида эркак пациентларнинг истеъмол қилган озиқ-овқат маҳсулотларини миқдори

№	Маҳсулот	Физио логик меъёр	Мутлоқ истеъмол даражаси		%		Меъёрга нисбатан камлиги	
			ёз	куз	ёз	Куз	ёз	куз
1	Ун	20	25±0,1	26±0,3	125,0	130,0	+5	+6
2	Гуруч	50	15±0,01	18±0,3	30,0	36	-35	-32
3	Бўтқалар	20	5±0,1	5±0,2	25,0	25	-15	-15
4	Нон	250	419±13,1	422±13,3	167,6	168,8	+169	+172
5	Макарон	50	52±5,6	55±5,1	104,0	110,0	-2	-5
6	Картошка	220	160±30,2	175±21,2	72,7	79,6	-60	-45
7	Карам	50	65±5,6	65±5,6	130,0	130,0	+30	+30
8	Бодринг, помидор	100	70±7,1	80±3,2	70,0	80,0	-30	-20
9	Лавлаги ва сабзи	80	55±5,3	59±5,9	68,8	73,8	-25	-21
10	Бошқа сабзовот	60	43±22,4	80±3,3	71,6	133,3	-17	20
11	Полиз экинлари	50	30±3,5	40±2,5	60,0	80,0	-20	-10
12	Қовоқ	30	0	25±0,2	0,0	83,3	-30	-5
13	Мевалар	250	81±4,3	85±5,2	32,4	34,0	+169	+165
14	қурит. мевалар	20	5±0,2	6±0,1	25,0	30,0	-15	-14
15	Узум	30	10±0,9	40±6,2	33,3	133,3	-20	+10
16	Цитрус мевалар	15	5±0,2	10±1,2	33,3	66,7	-10	-5
17	Мол гўшти	60	30±3,1	30±3,3	50,0	50,0	-30	-30
18	Қўй гўшти	30	10±1,1	12±1,1	33,3	40,0	-20	-18
19	Ич маҳсулотлари	8	0	9±0,4	0,0	112,5	-8	-1
20	Товуқ	70	30±3,3	35±7,1	42,9	50,0	-40	-35
21	Колбаса	25	15±0,9	17±3,4	60,0	68,0	-10	-8
22	Балиқ	35	10±0,3	15±2,1	28,6	42,9	-25	-20
23	Балиқ тузланган	8	5±0,5	10±1,4	62,5	125,0	-3	-2
24	Балиқ консерва	22	5±0,5	5±0,9	22,7	22,7	-17	-17
25	Сут	400	65±3,1	72±8,5	16,3	18,0	-335	-328
26	Сметана, қаймоқ	15	10±3,1	10±2,2	66,7	66,7	-5	-5
27	Ҳайвон ёғи	30	15±1,1	16±2,4	50,0	53,3	-15	-14
28	Сузма	25	20±1,1	12±3,1	80,0	48,0	-5	-13
29	Пишлоқ,	20	5±0,3	5±1,3	25,0	25,0	-15	-15
30	Тухум	1	1	1	100,0	100,0	0	0
31	Шакар	30	40±1,1	43±2,5	133,3	143,3	+10	+13
32	Маргарин	5	15±2,1	16±1,1	300,0	320,0	+10	+11
33	Ўсимлик мойи	30	25±2,1	30±3,2	83,3	100,0	-5	-0
34	Мош	6	3±0,1	4±0,1	50,0	66,7	-3	-2
35	Ловия	6	3±0,1	4±0,2	50,0	66,7	-3	-2
36	Нўхат	8	10±0,05	12±1,1	125,0	150,0	+2	+4
37	Туз	5	17±0,2	19±2,1	340,0	380,0	+12	+14
38	Қандолат маҳс.	40	41±2,1	45±6,9	102,5	112,5	+1	+5

1-жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, назорат остига олинган эркак пациентларнинг ёз ва куз мавсумларидаги кунлик овқатланиш тартибининг гигиеник таҳлилилан кўриниб турибдики, нон ва нон маҳсулотларидан нон, ун, гуруч, макарон ва турли бўтқалар киритилган бўлиб, уннинг кунлик истеъмол даражаси ёз фаслида 125 % ни куз фаслида эса 130 % ни ташкил қилган.

Ноннинг истеъмол даражаси ёз фаслида 167,6%, куз фаслида 168,8% га ортиқчалиги, макарон ҳам белгиланган физиологик меъёрдан ортиқчадир. Нон маҳсулотларидан гуруч ва бўтқаларнинг таъминланганлик даражаси эса қуйидагича бўлиб, гуруч аналогик тартибда 30-36% ни, бўтқалар эса 25% га таъминланган. Кўриниб турибдики, бўтқалар ва гуруч меъёрдан кескин камайган.

Таъкидлашимиз жоизки, нон маҳсулотлари таркибида асосан витаминларнинг В тури бошқаларига нисбатан кўпроқдир. Шунингдек, нон маҳсулотлари таркибида А, К, Е витаминлари ҳам мавжуддир.

Белгиланган маҳсулотлармизнинг кейинги гуруҳларни сабзовотлардан, картошка, карам, бодринг, помидор, лавлаги, сабзи ва бошқа сабзовотлар ташкил қилган. Сабзовотлар манба ҳисобланмай, профилактик таомлар гуруҳига киртилади.

Эркак пациентларимизнинг кунлик рациониди эса картошканинг истеъмол даражаси ёз фаслида меъёрга нисбатан 1,3 марта, куз фаслида 1,2 мартага кам истеъмол қилинган, аксинча карамнинг истеъмол даражаси ёз-куз фаслларида 1,3 мартага ортиқча истеъмол қилинган. Бошқа сабзовотларнинг миқдори эса кескин камайган.

Мевалар асосан инсон организмга витаминларнинг манбаини таъминлашда фаол иштирокчи ҳисобланади. Бизнинг тадқиқотлармиз шуни кўрсатадики, умумий мевалар ёзда 3,0 мартага, кузда эса 2,9 мартагача камайганлиги кўрсатиб турибди.

Соф узум ва қовун ва қуритилган маҳсулотларнинг истеъмол даражаси йилнинг турли фаслларида турличадир, чунки,

маҳсулотлар мавсумийлигига боғлиқдир. Узумнинг куздаги истеъмол даражаси 1,3 мартага қовуннинг истеъмол даражаси барча полиз маҳсулотлари билан биргаликда ёзда 1,6 мартага, кузда эса 1,25 мартага кам, алоҳида қовуннинг истеъмоли меъёрий стандартларда келтирилмаган.

Тузланган балиқнинг миқдори эса ёз фаслида 62,5%ни куз фаслида эса 125% ни ташкил қилган.

Пациентларнинг кунлик рацион таркибида қандолат маҳсулотларининг миқдори аналогик тартибда 102,5-112,5% га, шакар 133,3-143,3% га, маргариннинг таъминланганлик даражаси 300-320%га, нўхотнинг миқдори 125-150%га, тузнинг миқдори эса 340-380%га ортиқча таъминланган. Соф карам йилнинг ёз мавсумида эркакларда 130%га, аёлларда 110,0%ни таъминланган. Сут ва гўшт маҳсулотлари ҳам рационда камлигини кўрсатиб турибди. Бизнинг пациентларимизнинг кунлик рациониди сутнинг истеъмол даражаси физиологик меъёрга нисбатан 6,15 мартагача камлиги аниқланди.

Назорат остига олинган аёл пациентларнинг ёз-куз мавсумидаги кунлик овқатланиш рационининг таркибий тузилиши 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвалда келтирилган маълумотлардан кўриниб турибдики, қандли диабет билан хасталанган аёл пациентларнинг ёз-куз мавсумидаги овқатланишнинг гигиеник таҳлили шуни кўрсатдики, истеъмол қилинадиган маҳсулотларнинг миқдори, бошқа мавсумларга нисбатан айрим маҳсулотларнинг, яъни, мевалар ва сабзовотларнинг истеъмоли нисбатан ортиқчалигини кўрсатиб турган бўлсада, бироқ, физиологик меъёрдан бу мавсумларда ҳам камлиги кўриниб турибди.

Ёз-куз мавсумида пациентларнинг тоамномасига узум, қовоқ, тарвуз ва қовун киритилганлигига қарамадан ушбу мавсумида ҳам буларнинг жамламаси камлиги кўриниб турибди.

Кунлик овқатланиш рационада ёз-куз мавсумларида аёл пациентларнинг истеъмол қилган кунлик озиқ-овқат маҳсулотларини миқдори

№	Маҳсулот	Физиологик меъёр	Мутлоқ истеъмол даражаси		%		Меъёрга нисбатан камлиги	
			Ёз	Куз	Ёз	куз	ёз	куз
1	Ун	20	22±0,1	25±0,2	110,0	120,0	-5	-5
2	Гуруч	45	10±0,2	12±0,4	22,2	26,67	-35	-33
3	Бўтқалар	20	4±0,1	4±0,1	20,0	20	-16	-16
4	Нон	220	359±11,2	362±12,1	163,2	164,6	+139	+142
5	Макарон	40	22±5,3	23±5,2	55,0	57,5	-18	-17
6	Картошка	200	140±31,1	145±20,1	70,0	72,5	-60	-55
7	Карам	50	55±6,4	56±6,7	110,0	112,0	+5	+6
8	Бодринг, помидор	100	50±4,2	65±3,1	50,0	65,0	-50	-35
9	Лавлаги ва сабзи	80	38±3,2	46±3,2	47,5	57,5	-42	-34
10	Бошқа сабзот	60	49±2,2	73±3,4	81,6	121,7	-11	+13
11	Полиз экинлари	50	26±2,4	35±2,2	52,0	70,0	-24	-15
12	Қовоқ	30	0	16±0,3	0,0	53,3	-30	-14
13	Мевалар	250	80±4,2	95±5,3	32,0	38,0	-170	-155
14	курит. мевалар	20	5±0,3	5±0,2	25,0	25,0	-15	-15
15	Узум	30	10±0,9	43±4,2	33,3	143,3	-20	+13
16	Цитрус мевалар	15	5±0,2	13±1,3	33,3	86,7	-10	-3
17	Мол гўшти	60	25±2,2	25±3,2	41,7	41,7	-35	-35
18	Қўй гўшти	20	10±1,2	10±1,2	50,0	50,0	-10	-10
19	Ич маҳсулотлари	5	0	4±0,5	0,0	80,0	-5	-1
20	Товуқ	60	20±3,1	20±3,1	33,3	33,3	-40	-40
21	Колбаса	15	10±0,7	12±3,3	66,7	80,0	-5	-3
22	Балиқ	35	10±0,2	10±3,1	28,6	28,6	-25	-25
23	Балиқ тузланган	3	3±0,5	8±1,3	100,0	266,7	0	+5
24	Балиқ консерва	22	5±0,5	5±0,8	22,7	22,7	-17	-17
25	Сут	400	60±3,1	65±6,6	15,0	16,3	-340	-335
26	Сметана, қаймоқ	15	7±2,1	5±2,3	46,7	33,3	-8	-10
27	Хайвон ёғи	25	10±1,2	12±2,5	40,0	48,0	-15	-13
28	Сузма	20	15±1,1	9±3,2	75,0	45,0	-5	-11
29	Пишлоқ,	20	3±0,1	3±1,2	15,0	15,0	-17	-17
30	Тухум	1	0.5	0.5	50,0	50,0	-0,5	-0,5
31	Шакар	20	35±1,2	36±2,2	175,0	180,0	+15	+16
32	Маргарин	5	15±3,2	12±1,2	300,0	240,0	+10	+7
33	Ўсимлик мойи	25	15±2,2	16±1,7	60,0	64,0	-10	-9
34	Мош	6	2±0,2	3±0,3	33,3	50,0	-4	-3
35	Ловия	6	2±0,1	4±0,3	33,3	66,7	-4	-2
36	Нўхат	8	5±0,05	6±0,5	62,5	75,0	-3	-2
37	Туз	5	12±0,2	10±1,1	240,0	200,0	+7	+5
38	Қандолат маҳс.	40	45±2,2	55±6,2	112,5	137,5	+5	+15

Қовоқ асосан кузнинг иккинчи ойидан бошлаб, баҳор фаслининг март ойигача ишлатилади. Қовоқ қандли диабет касаллиги беморлар учун пархез маҳсулот ҳисобланади.

Узум билан қовун эса умуман тақиқланадиган маҳсулотлари гуруҳига киритилади.

Қандли диабет билан хастланаган пациентларга таъқиқланадиган маҳсулотлардан қандолат маҳсулотларининг кунлик истеъмол миқдори ёз фаслида 112,5%га, куз фаслида эса 137,5%га ортиқча истеъмол қилинган бўлса, шакарнинг миқдори эса 175,0дан 180,0%гача ортиқчаллигини кўриниб турибди. Шу билан биргаликда уннинг истеъмол миқдори 110,0-120,0%ни, ноннинг истеъмол даражаси 163,2 ва 164,6%гача ортиқчадир.

Ўсимлик мойининг миқдори аёлларда 20,0%га, ҳайвон ёғи, яъни, ич ва гўшт ёғларидан ташқари сариеғ аёлларда 52,0%га кам таъминланганлигини кўрсатиб турибди.

Дукаккли маҳсулотларни истеъмолида эҳтиёткороналик талаб қилинади. Мош ва ловиянинг миқдори 2 мартагача кам бўлса, нўхотнинг истеъмол миқдори физиологик меъёрдан аёлларда 1,6 дан 1,3 мартагача ортиқчадир.

Маргариннинг миқдори эса аёлларда эса3,0 дан 2,4 мартагача ортиқчадир. Бу эса моддалар аламашинуви билан боғлиқ ҳолатларнинг, яъни касаллининг хавф омилининг ривожланиши ва касалликнинг шаклланишига шароит туғдирганлиги кўриниб турибди.

Қандли диабет билан хасталанган пациентларнинг кунлик рацион таркибидаги асосий озиқа моддаларнинг таҳлилига ҳам тўхталиб ўтмоқчимиз.

Оқсилларнинг истеъмол даражаси физиологик меъёрий даражага нисбатан эркакларда ёз-куз мавсумида 74,8%ни, аёлларда эса 63,3%ни ташкил қилди, таҳлилларни шуни кўрсатадики, ҳайвон оқсилларни миқдори сезиларли даражада камайган.

3-жадвал

Қандли диабет билан хасталанган пациентларнинг асосий озиқа моддаларнинг кўрсаткичлари

№	Ингредиент таркиби	Меъёр	Эркаклар				Меъёр	Аёллар			
			Ёз	%	Куз	%		Ёз	%	куз	%
1	Оқсиллар, г	120,0	88,8±15,2	74,0	90,8±16,3	75,6	108,1	68,7±13,1	63,5	68,4±14,2	63,2
2	Ёғлар, г	120,5	96,7±14,2	80,2	105,2±15,3	87,3	109,3	81,3±15,2	70,9	87,7±16,2	74,7
3	Карбонсувлар, г	386,4	474,6±25,2	140,4	461,1±26,1	136,4	339,9	442,8±25,5	130,2	445,4±24,4	133,6
4	Энергетик қиймати	3158,5	3161,79	100,10	3195,04	101,16	2764,7	2808,9	101,60	2913,6	105,39
5	О:Ё:К нисбати	1:1:3	1:1,08:5,34		1:1,16:5,07		1:1:3	1:1,13:6,44		1:1,19:6,51	

4-жадвал

Қандли диабет билан хасталанган пациентларнинг кунлик рацион таркибида витаминларнинг истеъмол даражаси

№	Ингредиентлар миқдори	меъёр	Эркаклар				Меъёр	аёллар			
			Ёз	%	Куз	%		Ёз	%	Куз	%
1	Аскорбин кислотаси, г	60	57,5±0,3	95,8	58,5±0,4	97,5	60	58,4±0,4	97,3	59,7±0,5	97,5
2	ретинол мкг, рет. экв	600	567,7±19,4	94,6	572,2±19,6	95,3	600	553,4±19,8	92,2	555,3±19,9	95,3
3	Тиамин, мг	1,2	1,0±0,01	83,3	1,1±0,02	91,6	1,2	0,9±0,02	75,0	0,9±0,01	91,6
4	Рибофлавин, мг	1,8	1,1±0,01	61,1	1,2±0,02	66,6	1,8	0,9±0,01	50,0	0,9±0,01	50,0
5	Пиридоксин, мг	1,5	1,2±0,01	80,0	1,3±0,02	86,6	1,5	1,1±0,01	73,3	1,2±0,01	80,0
6	Цианакобаламин, мкг	2,4	1,8±0,01	75,0	1,9±0,02	79,1	2,4	1,5±0,01	62,5	1,7±0,01	79,1
7	Кальциферол, мкг	3,3	2,8±0,01	84,8	2,9±0,02	87,8	3,3	2,6±0,01	78,7	2,8±0,01	87,8
8	Филохинон, мкг	120	72,7±9,4	60,5	78,1±9,5	65,1	120	59,5±7,4	49,5	65,8±6,4	54,8
9	Фолат килотаси, мкг	400	200,1±13,6	50,0	213,0±14,8	53,2	400	160,7±16,6	40,1	171,4±17,7	42,8
10	Биотин, мкг	50	29,1±3,7	58,2	30,2±3,7	60,4	50	21,1±3,7	42,2	21,8±3,7	43,6

Кунлик рационда ўсимлик мойлари билан марагарининг кескин ортиқчалигига қарамадан ёғларнинг миқдори аналогик тартибда эркакларда 80,2-87,3%гача, аёлларда эса 70,9-74,7%ни ташкил қилди.

Карбонсувларнинг миқдори эса 30,4-40,45гача, аёлларда эса 30,2-33,6%га ортиқча истеъмол қилинган.

О:Ё:К нисбати эркакларда ёз фаслида 1:1,08:5,34 нисбатни ташкил қилган бўлса, куз фаслида 1:1,16:5,07ни ташкил қилди, аёлларда эса аналогик тартибда 1:1,13:6,44 ҳамда 1:1,19:6,51 нисбатларни ташкил қилди.

Таъкидлашимиз жоизки, оксилларга нисбатан ёғ ва карбонсувларнинг нисбати мос келмайди, асосан карбонсувларнинг миқдори кескин даражада юқоридир.

Витаминлар организмда катализатор фаолиятини бажаради, яъни, барча асосий озиқа моддаларни сўрилишида фаол иштирок этади.

Витаминларнинг истеъмол даражасининг таҳлилидан кўриниб турибдики, аскорбин кислотасининг манбаи мева ва сабзотлар ҳисобланади, юқори уларнинг таъминланганлик даражасида қатор камчилликлар аниқланган, витамининг кунлик рационда таъминланганлик даража эркакларда 95,8-97,5%ни ташкил қилса, аёлларда эса 97,3дан 97,55ни ташкил қилди.

Ретинолнинг асосий вазифасини кўриш фаолиятини яхшилашга қаратилган бўлиб, ёғда эрийдиган витаминлар гуруҳига киритилиши билан биргаликда қандли диабет билан хастланган орасида ушбу витаминнинг ўрни аҳамиятлидир.

Тиамин (В₁)нинг асосий вазифаси асаб руҳий зўриқишларни олдини олади. Тиаминнинг сақловчи маҳсулотларга асосан турли ёрмалар билан биргаликда ёнғоқлар, гуруч ва кўкатлар ҳисобланади.

Тиаминнинг кунлик истеъмол даражаси эркакларда ёз-куз мавсумида 83,3-91,65ни, аёлларда эса аналогик тартибда 75,0-91,65%ни ташкил қилди.

Рибофлавин (В₂) нинг кунлик рациондаги миқдори эркакларда ёз фаслида физиологик меъёрга нисбатан 1,6 мартага, куз фаслида эса 1.5 мартага кам таъминланган бўлса, аёлларда аналогик тартибда иккала фаслда ҳам 50%га камлиги кўриниб турибди.

Пиридоксин, яъни, В₆ витаминни сақловчи маҳсулотларга сут маҳсулотлари ва тухум, денгиз маҳсулотлари, дукакдилар, ёнғоқлар, мевалар ва кўзқорин қиради.

Пиридоксин (В₆)— ушбу витамин моддалар аламшинуви, асаб руҳий зўриқишлар ва аллергия хасталикларда ижобий хусусиятлар эга ҳисобланади, қандли диабет хасталигида қатор асаб руҳий тизимидаги ўзгаришлар юзага келади. Ушбу витамининг истеъмол даражаси ёз мавсумида эркакларда 80,0%ни, куз мавсумида 86,6%ни таъминланган бўлса, аёлларда эса аналогик тартибда 26,7%га, куз мавсумида эса 20,0%га кам таъминланган.

Цианакоболамин (В₁₂)-нинг кунлик рацион таркибидаги миқдори эркакларда 75,0-79,15ни ташкил қилса, аёлларда ёз фаслида 62,5%ни, куз фаслида эса 79,1%ни ташкил қилди. Ушбу витамининг етишмаслиги ошқозон ичак тизимининг касалликлари билан биргаликда камқонлик касалигини ривожланишига шароит яратади. Қандли диабет касалигида эса камқонлик касаллиги хасталикнинг кескин асоратларни юзга келишига олиб келади.

Филлохиноннинг (К витамин) организмдаги ўрни ва аҳамияти сезиларлидир. Энг асосий қонининг ивиш қобилияти, буйрак фаолиятининг бошқариш, ички қон кетиш билан биргаликда суяк тизимининг минераллашиши бузилишига олиб келади. Олиб борилган тадқиқотларимиз шуни кўрсатадики, қандли диабет билан хасталанган пациентларимизнинг кунлик рацион таркибида филлохиноннинг истеъмол даражаси эркакларда ёз фаслида 1,65 мартага, куз фаслида 1,53 мартага, аёлларда эса аналогик тартибда 2,01 ва 1,82 мартага камлиги аниқланди.

Фолат кислотаси (В₉) билан биотининг манбалари деярли бир хил. Асосий манбаи ловия, мош ва нўхот, кўкатлар, кўк пиёз, лавлаги, ёноқ ва банан, билан биргаликда асосийси гўшт маҳсулотларидир. Фолат кислотасининг организмдаги аҳамиятини асослашда унинг ўрни ва аҳамиятини баҳолаш зарур. Фолат кислотасининг асосий вазифаси қон ҳосил бўлиш жараёнида иштирок этади. Ҳомиладор аёлларда фолат кислотаси ҳомиладорликнинг кечиши билан

биргаликда, ҳомиланинг меъёрий даражада қандли диабет битлан хасталанган пациентларда ҳомилдорликнинг кечишида фолат кислотасининг ўрни аҳамиятлидир.

Назорат остига олинган пациентларнинг кунлик рацион таркибида фолат кислотаси эркакларда 50,0-46,8%га, аёлларда эса 45,2-50,55га кам таъминланганлиги кўриниб турибди.

Биотин (витамин В₇) асосан дукакдилар, лавлаги, бодринг сабзи ва ўрик таркибида бошқалар нисбатан кўпроқ мавжуддир, ушбу маҳсулотларда фақат нўхотни бизнинг пациентлармиз ортиқча истеъмол қилишган. Қолган маҳсулотлар етарли эмас. Биотиннинг 7 та асосий вазифалари мавжуд бўлиб, уларга теридаги ўзгаришлар, сочларнинг ўсишдан орқада қолиш, ўсишнинг орқада қолиши, камқонлик, иштаҳанинг бузилиши, тилнинг оқариш, қон таркибидаги қанд миқдорини камайтириш каби белгилар киради. Бизнинг пациентларимиз асосан биотин сақловчи маҳсулотлар билан биргаликда хром сақловчи маҳсулотларни истеъмол қилишса, қандли диабет касаллигининг даволашда самарали ҳисобланади.

Олиб борган тадқиқотларимизда биотиннинг кунлик истеъмол даражаси эркакларда ёз мавсумида 58,2%ни, куз мавсумида эса 60,45%ни, аёлларда эса аналогик тартибда 42,2-43,6%ни ташкил қилди. Биотиннинг кунлик рацион таркибида етишмовчилик ҳолати эса касаллигининг янада асоратлар билан ривожланиши ва кескин ортишга шароит яратади.

Хулосалар

1. Қандли диабет билан хасталанган пациентларнинг кунлик овқатланиш рацион гигиеник талабларга мос келмайди, рацион таркибида нон маҳсулотларидан ун,

2. нон ва макрон миқдори йилнинг барча фаслларида кескин даражада ортиқчадир, гуруч ва бўтқаларнинг умумий миқдори физиологик меъёрга нисбатан эркакларда 27,5%дан-37%гача, аёлларда эса 21,1%дан -30,2%га таъминланган.

3. Кунлик рацион таркибида сабзотларнинг миқдори ёз-куз фаслида эркакларда 1,73 дан 1,07 мартага, аёлларда эса 1,90-1,27% мартага, меваларнинг миқдори эса аналогик тартибда эркакларда ёзда 3,0 мартага, кузда эса 2,9 мартага,

ривожланишида ўринлидир.

аёлларда эса ёз фаслида 3,1 ҳамда кузда 2,6 мартага кам истеъмол қилинган.

4. Оксилларнинг истеъмол даражаси эркакларда ёз-куз мавсумида 74,8%ни, аёлларда эса 63,3%ни, ёғларнинг миқдори аналогик тартибда 80,2-87,3% ҳамда 70,9-74,7%ни, карбонсувларнинг миқдори эса 30,4-40,45%га, аёлларда эса 30,2-33,6%га ортиқча истеъмол қилинган.

5. Ёғда эрийдиган витаминлардан ретинолнинг кунлик истеъмол даражаси эркакларда 94,6-95,3%ни, аёлларда эса 92,2-95,35%га, кальцеферол эса 84,8-87,7% ва 78,7-87,8%ни, филохиноннинг миқдори эса 60,5-65,1 ҳамда 49,5-54,8%га таъминланган.

6. Сувда эрийдиган витаминлардан фолат кислотасининг миқдори эркакларда 50,0-46,8%га, аёлларда эса 45,2-50,55%га, биотиннинг миқдори эса 58,2%- 60,45%ни, аёлларда эса 42,2-43,6%ни ташкил қилган.

7. Пациентларнинг кунлик рацион таркибида текширилган витаминларнинг барча физиологик меъёр талабларига мос келмайди ва касаллигининг ривожланиши, қайталаниши ва асоратланишига шароит яратади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Витамины. Макро- и микроэлементы: справочник / В. В. Горбачев, В. Н. Горбачева. - Москва: 2011.
2. Коденцова В.М. Витамины.- Москва: Медицинское информационное агентство, 2015.
3. ЖССТнинг йиллик ҳисоботи.- 2019
4. СанНваҚ №0007-2020 «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини ёшга, жинсга ва касбий фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормалари» Ташкент, 2001.
5. Химический состав российских продуктов: справочник /под ред.И.М.Скурихина, В.А.Тутельяна. /М.: ДеЛипринт, 2002. 236 с.
6. American Diabetes Association. Classification and diagnosis of diabetes: Standards of medical care in diabetes– 2018. //Diabetes Care. 2018; S13–27; DOI:10.2337/dc18-S002

7. Ermatov Nizom, Inoyatov Amrillo, Mavlonov Anvar, Saidov Saidamir, Bobokhanov Otabek. Evaluation of the effectiveness of therapy with calcium-containing compounds of experimental osteoporosis. //International journal of Pharmaceutical research Oct-Dec 2019 Vol 11 Issue 4.
8. Ermatov Nizom, Shaykhova Guli, Salomova Feruza, Rustamov Bakhtiyor. The effectiveness of red palm oil in patients with gastrointestinal disease. //International journal of Pharmaceutical research Oct-Dec 2019 Vol 11, Issue.
9. Szypowska A, Ramotowska A, Grzechnik-Gryziak M, Szypowski W, Pasierb A, Piechowiak K. High frequency of diabetic ketoacidosis in children with newly diagnosed type 1 diabetes. //J Diabetes Res. 2016; 9582793; DOI:10.1155/2016/9582793.

Қабул қилинган кун 09.09. 2021