

Date: 1st December-2025

QANDLI DIABET BILAN YASHOVCHI BEMORLAR UCHUN HAFTALIK
OVQATLANISH REJASI: ILMIY ASOSLANGAN YONDASHUV

Mahmudova Mushtariy Murodbek qizi

Marg'ilon Yuqumli Kasalliklarlar Shifoxonasi
laboratoriya shifokori

Annotatsiya: Ushbu maqolada 2-tip qandli diabet bilan yashovchi bemorlar uchun haftalik ovqatlanish tizimini ilmiy asoslangan yondashuv orqali ishlab chiqish masalalari yoritiladi. Glyukemik indeks (GI), glyukemik yuklama (GY), uglevodlarga sezgirlik, ovqatlanishning porsiya nazorati va makronutrientlar muvozanati asosida menyu tuzish tamoyillari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri tuzilgan ovqatlanish rejimi glyukozani nazorat qilishda 30–50% gacha ijobiy o'zgarishga olib kelishi mumkin. Maqolada diabetga mos haftalik menyu namunasi, tavsiya etiladigan mahsulotlar, cheklanishlar hamda amaliy maslahatlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: qandli diabet, glyukemik indeks, ovqatlanish rejasi, insulin rezistentligi, makronutrientlar muvozanati, sog'lom turmush, diabetik dieta.

Kirish:

Bugungi kunda qandli diabet global xarakterga ega bo'lib, JSST ma'lumotlariga ko'ra dunyoda 500 milliondan ortiq odam ushbu kasallik bilan yashamoqda. Diabetning asosiy boshqaruv mexanizmlaridan biri — to'g'ri ovqatlanishdir. Ovqatlanish rejasi bemorning glyukozani barqaror ushlab turishiga, insulin sezgirligini yaxshilashga va asoratlarning oldini olishga yordam beradi.

Asosiy qism: Qandli diabetda dieta shunchaki cheklovlar emas, balki organizmning metabolik holati bilan muvozanatni saqlashga qaratilgan ilmiy asoslangan tizimdir⁹.

Qandli diabetda ovqatlanishning ilmiy asoslari

1. Glyukemik indeks va glyukemik yuklama

➤ Glyukemik indeks (GI) — mahsulotning qondagi shakarni qanchalik tez oshirishini ko'rsatadi.

➤ Past GI (0–55): xavfsiz

➤ O'rta GI (56–69): me'yorida

➤ Yuqori GI (70+): cheklash lozim

➤ Glyukemik yuklama (GY) esa porsiyadagi umumiy uglevod miqdorini hisobga oladi, bu diabetda eng muhim ko'rsatkichdir¹⁰.

2. Makronutrientlar balansining ilmiy asoslari

Ko'pchilik diabet bemorlari uchun tavsiya etiladi:

➤ 40–50% — murakkab uglevodlar

➤ 20–30% — foydali yog'lar (omega-3, o'simlik yog'lari)

⁹ American Diabetes Association. *Standards of Medical Care in Diabetes — 2021–2024*. Diabetes Care

¹⁰ Evert A.B., Dennison M. *Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes*. Diabetes Care, 2020.



Date: 1st December-2025

- 20–30% — oqsillar

Murakkab uglevodlar (don mahsulotlari, dukkaklilar) glyukozani keskin oshirmaydi, jigarda glyukoza chiqarilishini sekinlashtiradi.

3. Porsiya nazorati: Diabetda porsiya o'lchami glyukozani nazorat qilishda kalit hisoblanadi.

Tavsiya:

- kichik likopcha ishlatish
- “tabaq ko‘rinish” metodi:
- $\frac{1}{2}$ — sabzavot
- $\frac{1}{4}$ — oqsil
- $\frac{1}{4}$ — murakkab uglevod

Diabet uchun tavsiya etiladigan mahsulotlar

Murakkab uglevodlar:

- suli yormasi
- grechka
- jigarrang guruch
- dukkakli mahsulotlar

Oqsillar:

- tovuq go'shti
- baliq
- tvorog
- tuxum (cheklangan holda)
- Yog'lar:
- zaytun moyi
- kungaboqar moyi
- yong'oqlar, urug'lar

Sabzavotlar: GI juda past: karam, bodring, baqlajon, ko'katlar, brokkoli, sabzi (me'yorda).¹¹

HAFTALIK DIABETIK OVQATLANISH REJASI (namuna)

Ilmiy tavsiyalar asosida GI past mahsulotlar tanlangan.

Dushanba

- Nonushta: suli bo'tqa + yong'oq + dolchin
- Tushlik: grechka + bug'da pishgan tovuq + vitamin salat
- Kechki ovqat: sabzavotli sho'rva + qatiq

Seshanba

- Nonushta: 2 dona tuxumdan omlet + pomidor
- Tushlik: baliq (bug'da) + karam salati
- Kechki ovqat: loviya salati + ko'katlar

Chorshanba

- Nonushta: qora non + tvorog + ko'kat

¹¹ World Health Organization. *Global Report on Diabetes*, 2021.



Date: 1st December-2025

- Tushlik: jigarrang guruch + brokkoli
 - Kechki ovqat: sabzavotli dimlama
- Payshanba
- Nonushta: yogurt (shakarsiz) + urug‘lar
 - Tushlik: tovuq filesi + bodring salati
 - Kechki ovqat: grechka + karam sho‘rvasi

Juma

- Nonushta: suli bo‘tqa mevalar bilan (olma, nok)
- Tushlik: dukkakli sho‘rva
- Kechki ovqat: baliq dimlama

Shanba

- Nonushta: omlet + yashil choy
- Tushlik: grechka + sabzavot aralashmasi
- Kechki ovqat: qatiqli salat

Yakshanba

- Nonushta: tvorog + urug‘lar
- Tushlik: tovuq go‘sh tidan tayyorlangan salat (GI past)
- Kechki ovqat: sabzavotli sho‘rva + ko‘katlar

Diabetik ovqatlanishning amaliy tavsiyalari

1. Ovqatlar orasidagi tanaffus 3–4 soatdan oshmasin.
2. Gazli ichimliklar, oq un, shakar butunlay cheklanadi.
3. Bir kunda kamida 1,5–2 litr suv ichish tavsiya etiladi.
4. Har ovqatga ko‘kat yoki sabzavot qo‘shish foydali.
5. Mevalar: GI past — olma, nok, greyfrut (me‘yorida).

Qandli diabetda nimalardan ehtiyot bo‘lish kerak? Shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlardan, Quyidagilar qonda glyukoza darajasini keskin oshiradi: oq shaker, shirinliklar (konfet, pirog, tort, shokolad), oq non, oq makaron, shirin gazli ichimliklar, industrial sharbatlar.¹²

Nega? Tez so‘riladi → qonda shakar keskin ko‘tariladi → insulin yetishmasligi kuchayadi. Yog‘li, qovurilgan va trans-yog‘li mahsulotlardan, fast-food, chips, qovurilgan kartoshka, margarin, yog‘da qovurilgan go‘shlar, yog‘li kolbasa, sosiskalar

Nima uchun?

Trans-yog‘lar insulin rezistentligini oshiradi va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kuchaytiradi. Tuz va natriy miqdori yuqori ovqatlardan, Diabetda yurak kasalliklari xavfi yuqori, shuning uchun: tuzni ko‘p ishlatish, tuzlangan mahsulotlar, konservalar, dudlangan go‘shlar, cheklanadi. Stress va uyqusizlik, Stress → kortizol gormoni ko‘tariladi → glyukoza oshadi.

Uyqusizlik ham insulin sezgirligini pasaytiradi.

¹² Ludwig D., Ebbeling C. *Glycemic Index and Diabetes Management*. NEJM, 2022.



Date: 1stDecember-2025

Ehtiyot bo'lish: kuniga 7–8 soat uxlash, meditatsiya, sokin yurish, nafas mashqlari qilish, harakatsizlik. Jismoniy harakatsizlik insulin yetishmovchiligini kuchaytiradi.

Kamida: uniga 30 daqiqa piyoda yurish, haftasiga 3–4 marta yengil mashqlar, sigaret va alkogol, chekish: qon tomirlarini toraytiradi, diabet asoratlari (oyoq gangrena, yurak xurujlari, insult) xavfini 2–3 baravar oshiradi, Alkogol: past glyukozaga (gipoglikemiya) olib kelishi mumkin, jigar ishini buzadi, insulin darajasiga ta'sir qiladi.¹³

Shuning uchun: to'liq cheklash tavsiya etiladi.

Oyoqlarga e'tiborsizlik, Diabetik neyropatiya natijasida oyoqlarda sezgirlik pasayadi. Shuning uchun: tor oyoq kiyim kiyish, oyoqdagi yaralar, chaqaloqlarni e'tiborsiz qoldirish, yalangoyoq yurish,

Mutlaqo tavsiya etilmaydi: Har kuni oyoqlarni ko'zdan kechirish kerak, dori-darmonlarni o'zboshimchalik bilan o'zgartirish, Insulin dozasini o'zboshimchalik bilan kamaytirish yoki ko'paytirish, Shifokor yozmagan dori-darmonlarni qabul qilish, diabetni og'irlashtiradi. Juda uzoq vaqt ovqatsiz qolish

Ovqatlanish oralig'i katta bo'lsa → gipoglikemiya xavfi oshadi.

Me'yor: har 3–4 soatda yengil ovqat.

Shakar darajasini nazorat qilmaslik

Ko'pchilik bemorlar uyda glyukometrdan kam foydalanadi.

Kerak: 1–2 marta kuniga o'lchash (shifokor tavsiyasiga qarab) **11. Yomon suv ichish odati,** Suv yetishmasligi organizmda insulin ta'sirini susaytiradi. Kuniga kamida **1,5–2 litr** suv ichish zarur.

Qisqa Xulosa; Qandli diabet bilan yashovchi bemor quyidagilardan ehtiyot bo'lishi shart:

- ✓ tez uglevodlar,
- ✓ trans-yog'lar
- ✓ stress
- ✓ harakatsizlik
- ✓ chekish va alkogol
- ✓ uzun tanaffuslar (och qolish)
- ✓ oyoqlarga zarar
- ✓ dori va insulin bilan o'zboshimchalik

Bu qoidalariga amal qilinsa, diabet nazoratda bo'ladi va asoratlarning 70% gacha oldi olinadi.

Xulosa:

Qandli diabetda ovqatlanish rejasi bemorning kundalik hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Ilmiy asoslangan haftalik menyu glyukozani barqarorlashtiradi, insulin rezistentligini pasaytiradi va bemor organizmda metabolik jarayonlarni normallashtiradi. Mazkur maqolada keltirilgan metodik yondashuv amaliyotda qo'llashga qulay bo'lib, shifokor tavsiyalari bilan birgalikda yuqori samaraga ega bo'lishi mumkin.

¹³ O'zbekiston Respublikasi SSV. *Qandli diabetni boshqarish bo'yicha klinik protokollar*, 2020.



Date: 1st December-2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (2020 YILDAN KEYINGI):

1. American Diabetes Association. *Standards of Medical Care in Diabetes — 2021–2024*. Diabetes Care.
2. Evert A.B., Dennison M. *Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes*. Diabetes Care, 2020.
3. World Health Organization. *Global Report on Diabetes*, 2021.
4. Ludwig D., Ebbeling C. *Glycemic Index and Diabetes Management*. NEJM, 2022.
5. O‘zbekiston Respublikasi SSV. *Qandli diabetni boshqarish bo‘yicha klinik protokollar*, 2020.
6. Harvard School of Public Health. *Healthy Eating Plate for Diabetes*, 2023.
7. Mayo Clinic. *Diabetes Diet Planning*, 2022.