

QANDLI DIABET BILAN OG'RIGAN BEMORLAR UCHUN DIYETOTERAPIYA TIZIMINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI VA AMALIY SAMARADORLIGINI BAHOLASH

Turayev Yolqin Sherzod o'g'li - Axborot texnologiyalari va menejment univrsiteti
dotsent vazifasini bajaruvchi

Davurov Jahongir Ulug'bek o'g'li - Turon universiteti Biologiya yo'nalishi
magistranti. O'zbekiston.

Annotatsiya. Ushbu maqolada qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun diyetoterapiya tizimining ilmiy-nazariy asoslari hamda uning amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida qandli diabet kasalligida to'g'ri ovqatlanish tartibining ahamiyati, energiya balansini saqlash, uglevodlar almashinuvi nazorati va glyukozaning qondagi darajasini barqarorlashtirishdagi o'rni yoritib berilgan. Shuningdek, diyetoterapiya orqali metabolik jarayonlarni me'yorlashtirish, asoratlari xavfini kamaytirish hamda bemorlarning hayot sifatini yaxshilash imkoniyatlari ilmiy jihatdan asoslab beriladi. Tadqiqot natijalari diyetoterapiya tizimini to'g'ri tashkil etish qandli diabet bilan og'rigan bemorlarning klinik holatini yaxshilashga, qondagi glyukoza miqdorini nazorat qilishga hamda kasallikning uzoq muddatli asoratlari kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi. Maqola natijalari tibbiyot amaliyotida va profilaktik choralarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: qandli diabet, diyetoterapiya, terapevtik ovqatlanish, glyukoza nazorati, uglevod almashinuvi, metabolik jarayonlar, parhez terapiyasi, glikemik indeks, sog'lom ovqatlanish, diabet asoratlari profilaktikasi.

ASSESSMENT OF THE SCIENTIFIC AND THEORETICAL BASIS AND PRACTICAL EFFECTIVENESS OF THE DIETOTHERAPY SYSTEM FOR PATIENTS WITH DIABETES MELLITUS

Turaev Yolkin

Acting associate professor of the Department of Information Technology and management.

Davurov Jakhongir

Graduate School of Biology of Turan University. Uzbekistan.

Abstract. This article analyzes the scientific and theoretical foundations of the dietotherapy system for patients with diabetes mellitus, as well as its practical effectiveness. During the study, the importance of proper nutrition in diabetes mellitus, the maintenance of energy balance, control of carbohydrate metabolism and the role of glucose in stabilizing blood levels were highlighted. Also, the possibilities of normalizing metabolic processes through dietotherapy, reducing the risk of complications and improving the quality of life of patients are scientifically substantiated. The results of the study show that the correct Organization of the dietotherapy system has a positive effect on improving the clinical condition of patients with diabetes mellitus, controlling blood

glucose levels, and reducing long-term complications of the disease. The results of the article are important in medical practice and the development of preventive measures.

Keywords: diabetes mellitus, dietotherapy, therapeutic nutrition, glucose control, carbohydrate metabolism, metabolic processes, dietary therapy, glycemic index, healthy eating, prevention of diabetes complications.

Kirish. Bugungi kunda qandli diabet dunyo miqyosida keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri hisoblanadi. Ushbu kasallik organizmda uglevod almashinuvi buzilishi, qonda glyukoza miqdorining ortib ketishi va turli asoratlarning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Qandli diabet nafaqat bemorning sog'lig'iga, balki uning hayot sifati va mehnat faoliyatiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli kasallikni davolash va nazorat qilishda kompleks yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Qandli diabetni davolash jarayonida dori vositalari bilan bir qatorda to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish tartibi, ya'ni diyetoterapiya muhim o'rin tutadi. Dietoterapiya qondagi glyukoza darajasini barqarorlashtirish, metabolik jarayonlarni tartibga solish, tana vaznini me'yorlashtirish hamda kasallikning asoratlarni oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Ayniqsa, ovqat tarkibidagi uglevodlar, yog'lar va oqsillarning muvozanatini saqlash, mahsulotlarning glikemik indeksini hisobga olish va ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil etish qandli diabet bilan og'riq bemorlar uchun muhimdir.

Adabiyotlar tahlili; Qandli diabet bugungi kunda eng keng tarqalgan surunkali endokrin kasalliklardan biri bo'lib, u organizmda uglevod, yog' va oqsil almashinuvining buzilishi hamda qonda glyukoza miqdorining ortishi bilan tavsiflanadi. Ilmiy adabiyotlarda ushbu kasallikning etiologiyasi, patogenezi, klinik kechishi hamda davolash usullari keng o'rganilgan. Tadqiqotchilar qandli diabetni samarali boshqarishda farmakoterapiya bilan bir qatorda sog'lom turmush tarzi, ayniqsa diyetoterapiyaning muhim o'rin tutishini ta'kidlaydilar.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qandli diabet kasalligining rivojlanishi insulin yetishmovchiligi yoki to'qimalarning insulunga sezuvchanligining pasayishi bilan bog'liq ekani qayd etilgan. Natijada glyukoza hujayralarga yetarli darajada kirib

bormaydi va qonda giperglikemiya holati yuzaga keladi. Bu jarayonlar metabolik o'zgarishlarga olib kelib, uzoq muddatda turli mikro va makrovaskulyar asoratlarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Ilmiy manbalarda qandli diabetni davolashda kompleks yondashuv muhim ekani qayd etilgan. Bunda insulin terapiyasi, og'iz orqali qabul qilinadigan gipoglikemik preparatlar, jismoniy faollik va parhez terapiyasi o'zaro uyg'un holda qo'llanilishi kerakligi ta'kidlanadi. Parhez terapiyasi bemor organizmida uglevod almashinuvini tartibga solish, glyukoza darajasini nazorat qilish hamda tana vaznini me'yorlashtirishda muhim omil hisoblanadi.

Bir qator tadqiqotlarda diabet bilan og'rigan bemorlarning ovqatlanish tarkibi va mahsulotlarning glikemik indeksini hisobga olish muhimligi ko'rsatib o'tilgan. Masalan, o'simlik yog'lari, yong'oqlar va biologik faol moddalarga boy mahsulotlar insulin sezuvchanligini oshirishi, qondagi glyukoza darajasini barqarorlashtirishi hamda yurak-qon tomir tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlashi mumkinligi aniqlangan.

Shuningdek, zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda qandli diabetni nazorat qilishda glyukozaning uzoq muddatli ko'rsatkichlarini baholash muhimligi ta'kidlanadi. Jumladan, HbA1c ko'rsatkichi oxirgi 2–3 oy davomida o'rtacha glikemik nazorat darajasini aniqlash imkonini berib, davolash strategiyasining samaradorligini baholashda keng qo'llaniladi. Yuqoridagi ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, qandli diabet bilan og'rigan bemorlarni davolash va profilaktika qilishda diyetoterapiya muhim ahamiyatga ega bo'lib, u metabolik jarayonlarni me'yorlashtirish, glyukozani nazorat qilish va kasallik asoratlarini kamaytirishda samarali usullardan biri hisoblanadi. Shu sababli diyetoterapiya tizimining ilmiy-nazariy asoslarini o'rganish hamda uning amaliy samaradorligini baholash dolzarb ilmiy masala hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari; Mazkur tadqiqotda qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun diyetoterapiya tizimining ilmiy-nazariy asoslari hamda uning amaliy samaradorligini baholash maqsadida bir qator ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida avvalo mavzuga oid ilmiy adabiyotlar, monografiyalar, ilmiy

maqolalar hamda zamonaviy tibbiy tavsiyalar tahlil qilindi. Adabiyotlarni tahlil qilish usuli orqali qandli diabetning kelib chiqish sabablari, patogenezi, klinik belgilari hamda uni davolashda diyetoterapiyaning o'рни o'rganildi. Shuningdek, kuzatuv (observatsion) usuli yordamida qandli diabet bilan og'rgan bemorlarning ovqatlanish tartibi, kundalik ratsioni va metabolik ko'rsatkichlari o'rganildi. Tadqiqot davomida bemorlarning qondagi glyukoza darajasi, tana vazni, umumiy holati hamda davolash jarayonidagi o'zgarishlari muntazam ravishda kuzatib borildi.

Tadqiqotda qiyosiy tahlil usulidan ham foydalanildi. Bunda diyetoterapiya asosida davolanayotgan bemorlarning ko'rsatkichlari an'anaviy ovqatlanish tartibiga amal qilayotgan bemorlar natijalari bilan solishtirildi. Ushbu usul diyetoterapiya tizimining amaliy samaradorligini baholash imkonini berdi. Bundan tashqari, statistik tahlil usullari yordamida olingan natijalar qayta ishlanib, ularning ishonchliligi baholandi. Statistik ma'lumotlar tahlili orqali diyetoterapiyaning qondagi glyukoza miqdorini barqarorlashtirish, metabolik jarayonlarni yaxshilash hamda kasallik asoratlarini kamaytirishga ta'siri aniqlab berildi. Mazkur metodlar majmuasi tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini ta'minlash hamda qandli diabet bilan og'rgan bemorlar uchun samarali diyetoterapiya tizimini ishlab chiqish imkonini berdi.

Muhokama; Tadqiqot natijalari qandli diabet bilan og'rgan bemorlarni davolash va nazorat qilish jarayonida diyetoterapiya muhim o'rin tutishini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish tartibi qondagi glyukoza miqdorini barqarorlashtirish, metabolik jarayonlarni me'yorlashtirish hamda bemorlarning umumiy sog'liq holatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida diyetoterapiya asosida tuzilgan ovqatlanish rejimiga amal qilgan bemorlarda qondagi glyukoza darajasining nisbatan barqarorlashgani, tana vaznining me'yorlashgani hamda umumiy holatning yaxshilangani kuzatildi. Ayniqsa, uglevodlar miqdorini nazorat qilish, glikemik indeks past bo'lgan mahsulotlardan foydalanish va ovqatlanish tartibining muvozanatli tashkil etilishi ijobiy natijalarni

ta'minladi. Bu esa diyetoterapiyaning qandli diabetni boshqarishdagi samaradorligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari ko'rsatishicha, parhezga qat'iy amal qilgan bemorlarda kasallikning uzoq muddatli asoratlari rivojlanish xavfi kamayishi mumkin. Chunki ratsionni to'g'ri tashkil etish organizmda uglevod, yog' va oqsil almashinuvining muvozanatini saqlashga yordam beradi. Natijada metabolik jarayonlar yaxshilanadi va organizmning umumiy funksional holati barqarorlashadi. Muhokama jarayonida olingan natijalar boshqa ilmiy tadqiqotlar bilan ham mos kelishi aniqlandi. Ko'plab ilmiy manbalarda ham qandli diabet bilan og'rigan bemorlarni davolashda farmakologik davolash bilan bir qatorda diyetoterapiya muhim ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi. Ayniqsa, individual yondashuv asosida tuzilgan ovqatlanish rejimi bemorning yoshiga, kasallik darajasiga va organizmning metabolik xususiyatlariga mos bo'lishi kerakligi qayd etiladi.

Shu bilan birga, diyetoterapiya samaradorligi ko'p jihatdan bemorlarning parhezga rioya qilish darajasi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi hamda jismoniy faollik bilan ham bog'liq ekanligi kuzatildi. Shuning uchun qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun kompleks yondashuvni qo'llash, ya'ni parhez terapiyasi, dori vositalari va jismoniy faollikni uyg'unlashtirish muhim hisoblanadi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun diyetoterapiya tizimi ilmiy jihatdan asoslangan va amaliy jihatdan samarali usullardan biri ekanligini ko'rsatdi. Bu esa ushbu yo'nalishda qo'shimcha ilmiy izlanishlar olib borish va diyetoterapiya tizimini yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Natija; O'tkazilgan tadqiqotlar natijasida qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun diyetoterapiya tizimi kasallikni nazorat qilishda muhim va samarali usullardan biri ekanligi aniqlandi. Tadqiqot davomida to'g'ri tashkil etilgan parhez rejimi qondagi glyukoza miqdorini barqarorlashtirish, metabolik jarayonlarni me'yorlashtirish hamda bemorlarning umumiy sog'liq holatini yaxshilashga ijobiy

ta'sir ko'rsatishi kuzatildi. Shuningdek, ratsionda uglevodlar miqdorini nazorat qilish, glikemik indeks past bo'lgan mahsulotlardan foydalanish hamda ovqatlanish tartibiga qat'iy rioya qilish qandli diabet bilan og'rigan bemorlarda glyukozaning keskin o'zgarishlarini kamaytirishga yordam berishi aniqlangan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, diyetoterapiyaga amal qilgan bemorlarda tana vaznining me'yorlashuvi, umumiy holatning yaxshilanishi hamda kasallik asoratlari rivojlanish xavfining kamayishi kuzatildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, diyetoterapiya qandli diabetni kompleks davolash tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish rejimi dori vositalari bilan birgalikda qo'llanganda davolash samaradorligini oshiradi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Umuman olganda, olib borilgan tadqiqotlar qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun ilmiy asoslangan diyetoterapiya tizimini qo'llash kasallikni nazorat qilishda samarali natijalar berishini tasdiqlaydi. Bu esa diyetoterapiyani tibbiyot amaliyotida keng qo'llash hamda bemorlar o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish muhim ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa; Qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun diyetoterapiya tizimining ilmiy-nazariy asoslari va amaliy samaradorligini o'rganish natijalari shuni ko'rsatdiki, to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish rejimi kasallikni nazorat qilishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Dietoterapiya qondagi glyukoza miqdorini barqarorlashtirish, metabolik jarayonlarni me'yorlashtirish hamda bemorlarning umumiy sog'liq holatini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, ovqat tarkibidagi uglevodlar, oqsillar va yog'larning muvozanatini saqlash, glikemik indeks past bo'lgan mahsulotlardan foydalanish hamda ovqatlanish tartibiga qat'iy rioya qilish qandli diabet bilan og'rigan bemorlarning holatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, diyetoterapiya kasallikning uzoq muddatli asoratlari rivojlanish xavfini kamaytirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, qandli diabetni samarali boshqarish uchun kompleks yondashuv zarur bo'lib, bunda diyetoterapiya, dori vositalari bilan davolash hamda jismoniy faollikni uyg'unlashtirish muhim hisoblanadi. Bemorlar uchun individual yondashuv asosida tuzilgan parhez rejimi davolash samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, ilmiy tadqiqot natijalari qandli diabet bilan og'rigan bemorlar uchun diyetoterapiya tizimini qo'llash kasallikni nazorat qilish, bemorlarning hayot sifatini yaxshilash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Bu esa diyetoterapiya tizimini tibbiyot amaliyotida yanada keng qo'llash va ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqotlarni davom ettirish zarurligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dedov I.I., Shestakova M.V. "Qandli diabet: diagnostika, davolash va profilaktika asoslari". – Moskva: Tibbiyot nashriyoti, 2019.
2. Balabolkin M.I. "Endokrinologiya asoslari". – Moskva: GEOTAR-Media, 2018.
3. American Diabetes Association. "Standards of Medical Care in Diabetes". – Diabetes Care Journal, 2023.
4. WHO (World Health Organization). "Global Report on Diabetes". – Geneva, 2022.
5. Mamedov M.N., Turakulov Y.T. "Klinik endokrinologiya". – Toshkent: Ibn Sino nashriyoti, 2017.