

## **QANDLI DIABET BILAN XASTALANGAN BOLALARDA OZIQ- OVQAT MAHSULOTLARIGA SEZUVCHANLIK**

*Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi*

*1-kurs magistr talabalari*

*H.O Gayberdiyeva,*

*M.I.Yuldasheva*

*Toshkent tibbiyot akademiyasi,*

*Toshkent, O'zbekiston*

**Mavzuning dolzarbligi.** Sog'liqni saqlash tizimida dolzarb muammolardan biri bu qandli diabet kasalligidir. Hozirgi kunda bu kasallik yosharib borayotgan kasalliklar ro'yxatida yetakchi o'rinlarni egallamoqda. Qandli diabet bilan chalingan bolalar ko'rsatkichi yildan yilga ko'payib boorish bu bejiz emas albatta, buning asosiy sabablari noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlilik, genetik omillar va shahar muhitining kengayishi (urbanizatsiya) desak mubolag'a bo'lmaydi. Qandli diabete bor bolalarda oziq-ovqatga sezuvchanlik juda muhim masala, chunki ayrim oziq ovqatlar ularning qondagi qand miqdorini keskin oshirishi yoki kamayishi shuning bilan birga allergik reaksiyalar keltirib chiqarishi mumkin. Ayniqsa, ba'zi bolalarda sut va tuxum mahsulotlariga sezuvchanlik yuqori bo'ladi.

Qandli diabet bilan xastalangan bolalarda oziq-ovqatga sezuvchalik alomatlari ko'p hollarda allergik belgilarini keltirib chiqaradi. Ular quyidagilar: teri reaksiyalari ( toshma toshish, qichishish, qizarish yoki egzemaga o'xshash toshmalar), hazm qilish muammolari (oshqozon sohasida og'riq, go'ngil aynishi, ich ketishi yoki ich qotishi), qondagi qand miqdorining keskin o'zgarishi, shishlar paydo bo'lishi (yuz, oyoq-qo'llarda), nafas olish muammolari (nafas qisishi, burun bitishi), energiyaning pasayishi (bola o'zini holsiz va charchagan his qiladi).

**Maqsad:** Qandli diabet bilan xastalangan bolalarda allergiya sinamalarini qo'yish va diagnostika ishlarini olib borishdan iborat. Bunda kasallik tarixiga murojat qilinadi allergiyaning kelib chiqishi va simptomlarini aniqlash zarur. Teri testi va oziq-ovqat allergenlariga IgE sinamasini qo'yish. Bolalarda hayotining dastlabki uch yilida oziqlanishdagi no'to'g'ri odatlari boladagi allergiya rivojlanishiga ta'sir qilish mumkin. Shu sababli ularning oziqlanishiga katta ahamiyat berish va quyidagilarga e'tibor berish muhim:

1. *Allergenni aniqlash:* Agar bola sut va tuxumga sezuvchan bo'lsa, bu mahsulotlarini ratsiondan chiqarish kerak yoki allergenlarni hisobga olgan holda o'rinbosar toppish zarur.

2. *Qand miqdorini nazorat qilish:* Sezuvchan bolalar uchun past qand miqdorli, tolaga boy oziq-ovqatlar tanlash tavsiya etiladi. Bu qonda qand miqdorini barqaror ushlab turishda yordam beradi.

3. *Muqobil oziq-ovqatlar:* Tuxum va sut mahsulotlarining o'rniga ularning o'simlik asosidagi muqobillarini, masalan, bodom suti, soya suti yoki boshqa o'simlik asosidagi protein manbalarini tanlash mumkin.

4. *Shifokor bilan maslahatlashish:* Bolaning ratsioniga o'zgartirish kiritishdan oldin shifokor va dietolog bilan maslahatlashish muhim. Oziq-ovqat allergiyasini davolash ko'pincha individual parhez va simptomatik davolash usullarini o'z ichiga oladi.

**Xulosa:** Yuqorida ko'rinib turibdiki, qandli diabetga chalingan bolalarda oziq-ovqatga sezuvchanlikni erta aniqlash, aniqlangan holatlarda zudlik bilan shifokor nazoratiga olib borish, bolaga individual aynan tuxum va sut mahsulotlarini cheklagan holda ularni o'rnini bosuvchi boshqa ozuqalarni tavsiya etish va kunlik ovqatlanish ratsioniga qo'shish juda muhimdir. Ota-onalarga bolalarini tez-tez qondagi qand miqdorilarini doimo nazoratga olishlarini va oziq-ovqatlarga ehtiyotkorona yondoshishni tushuntirish ishlarini olib borish asosiy maqsadimizdir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Frontriers in Nutrition jurnalining “Nutritional Management of Food Allergies: Prevention and Treatment” maqolasi.
2. Douglas P.Mack,MD,MSc Jurnal of Allergy and Clinical Immunology.2020.