



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14 Νοεμβρίου 2021)**

Φετινό Θέμα: «ΑΝ ΟΧΙ ΤΩΡΑ, ΠΟΤΕ;»

Το θέμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη σύμφωνα με την Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη (IDF) είναι «ΑΝ ΟΧΙ ΤΩΡΑ, ΠΟΤΕ;». Αυτό είναι το θέμα που ανακοίνωσε και η ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΒΗΤΗ, Κύπρου.

Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη δημιουργήθηκε το 1991 από τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη & τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Ο μπλε κύκλος είναι το παγκόσμιο σύμβολο του διαβήτη: ο κύκλος συμβολίζει τη ζωή και την ενότητα ενώ το μπλε επιλέχθηκε ως το χρώμα των Ηνωμένων Εθνών μετά την ψήφιση της Διακήρυξης 61/225 με την οποία η 14η Νοεμβρίου έγινε μία από τις επίσημες “Ημέρες των Ενωμένων Εθνών”. Η 14η Νοεμβρίου είναι η μέρα γενεθλίων του канаδού νομπελίστα γιατρού Φρέντερικ Μπάντινγκ (1891-1941), ο οποίος ανακάλυψε την ινσουλίνη μαζί με τον βιοχημικό Τζον Μακ Λιοντ (1876-1925) το 1921 και έσωσε εκατομμύρια ζωές.

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων σχετικά με το φετινό θέμα αποφάσισε να δώσει έμφαση στην ποιότητα και ποσότητα της διαβητικής διατροφής. Η διατροφή επηρεάζει άμεσα τον Σακχαρώδη Διαβήτη είτε αυτό έχει να κάνει με την πρόληψη είτε με την αντιμετώπιση. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι ένα χρόνια νόσημα κατά το οποίο οι τιμές της γλυκόζης στο αίμα είναι αυξημένες. Αυτό συμβαίνει είτε γιατί δεν υπάρχει καθόλου ινσουλίνη είτε γιατί η ινσουλίνη που παράγεται δεν είναι αποτελεσματική. Η γλυκόζη στο αίμα αυξάνεται μετά την κάθε κατανάλωση και διάσπαση των υδατανθράκων και αυτό είναι φυσιολογικό. Έτσι λοιπόν, άμεσα σχετίζεται με τη διατροφή και η διαχείριση μιας μόνιμης υπεργλυκαιμίας, δηλαδή η αδυναμία να επανέλθει η γλυκόζη στο φυσιολογικό- αυτό που εξετάζουμε εδώ σαν διαβήτη. Ο διαβήτης έχει δύο τύπους, τον τύπο 1 και τον τύπο 2. Υπάρχει, επίσης και ο Διαβήτης Κυήσεως και ο διαβήτης LADA, Διαβήτης τύπου 2 σε παιδιά και έφηβους.

Ο τύπος 1 γνωστός και ως νεανικός διαβήτης είναι ινσουλινοεξαρτώμενος, δηλαδή είναι απαραίτητη η χορήγηση ινσουλίνης εξωγενώς καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να παράγει καθόλου. Στον διαβήτη τύπου 2 ο οργανισμός παράγει ινσουλίνη απλά σε μικρή ποσότητα που δεν επαρκεί για της ανάγκες του οργανισμού.

Πρόληψη του διαβήτη

Από την στιγμή λοιπόν που οι ενδείξεις είναι τέτοιες που ο γιατρός διαγνώσει προδιάθεση και μας συστήσει προσοχή, τρία είναι τα πράγματα που θα πρέπει να κάνουμε προκειμένου να αποτρέψουμε ή να καθυστερήσουμε την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2:

- Κατάλληλη διατροφή
- Σωματική άσκηση
- Απώλεια των περιττών κιλών, εάν αυτά υπάρχουν



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Διάγνωση για τον διαβήτη

Οι εξετάσεις που μας δίνουν την εικόνα του διαβήτη ή προδιάθεση για την εμφάνισή του είναι :

- Η μέτρηση της γλυκόζης αίματος
- Η μέτρηση της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης
- Το test αντοχής στην γλυκόζη (GTT)
- Η καμπύλη σακχάρου

Διαβήτης και διατροφή

Η διατροφή όπως και η ζωή ενός με διαβήτη πρέπει να είναι αυτή που ακολουθούν όλοι. Είναι σημαντικό να δούμε ότι δεν υπάρχουν περιορισμοί όπως να μην καταναλώνουμε μακαρόνια. Με σωστούς συνδυασμούς και με μέτρο ένα άτομο με διαβήτη μπορεί να καταναλώνει όλα τα τρόφιμα. Αντίθετα, η αποφυγή κατανάλωσης ορισμένων τροφίμων μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ορισμένων συστατικών όπως βιταμινών και μετάλλων ή ακόμη πιο δύσκολα μπορεί να οδηγήσει σε αντιδραστική υπεργλυκαιμία και υπογλυκαιμία.

Η άσκηση είναι ένα από τα σημαντικότερα μέτρα θεραπείας αλλά και πρόληψης του διαβήτη. Η φυσική δραστηριότητα απαιτεί από τα κύτταρα να κάψουν ενέργεια.

Ποιο φύλο προσβάλλει περισσότερο ο διαβήτης τύπου II;

Ο διαβήτης τύπου II έδειξε μια εκ σεσημασμένη υπεροχή στις γυναίκες στο πρώτο ήμισυ του περασμένου αιώνα, αλλά η επίπτωση είναι ίση τώρα μεταξύ των ανδρών και των γυναικών στους περισσότερους πληθυσμούς, με μερική ένδειξη υπερίσχυσης στην πρώιμη μέση ηλικία. Οι άνδρες εμφανίζονται περισσότερο ευάλωτοι από τις γυναίκες στις επιπτώσεις της νωθρότητας και της παχυσαρκίας, πιθανώς λόγω των διαφορών στην ευαισθησία στη ινσουλίνη και στην σπλαχνική εναπόθεση του λίπους.

Απλές διατροφικές συστάσεις

Υιοθετώντας σαν τρόπο ζωής ορισμένες απλές διατροφικές συστάσεις πετυχαίνουν τον επιδιωκόμενο στόχο. Ως τέτοιες λοιπόν συστάσεις αναφέρουμε τα ακόλουθα:

Προγραμματισμός

Εισάγετε τον προγραμματισμό στην καθημερινή σας διατροφή και μην αφήνετε τίποτα στην συντυχία. Όταν υπάρχει έλλειψη προγραμματισμού, γινόμαστε όλοι επιρρεπείς και ευάλωτοι και μπορεί, ακόμα και αν είμαστε πεπεισμένοι για την αξία της προσπάθειάς μας, να καταφύγουμε σε επιλογές που γνωρίζουμε ότι θα μας βλάψουν. Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι τα τακτικά μικρογεύματα βοηθούν στο να διατηρούνται τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας πιο σταθερά, αντί να παρουσιάζουν μεγάλες διακυμάνσεις.

Ισορροπημένη διατροφή

Στοχεύστε σε μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες: φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, γαλακτοκομικά, ψωμί, ψάρι, πουλερικά, κρέας και λίπη. Δεν χρειάζεται να υπαρχει φοβία με το ψωμί, τις πατάτες, μακαρόνια και να τα αποβάλλεται τελείως



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

από την διατροφή σας, απλά προτιμάτε το ψωμί ολικής αλέσεως και τις πατάτες να μην τις τρώτε τηγανιτές αλλά βραστές.

Περιορισμός σε κορεσμένα λιπαρά οξέα

Επιλέξτε τρόφιμα με την ελάχιστη δυνατή περιεκτικότητα λίπους και περιορίστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε εάν προτιμήσετε το ψάρι και το λευκό κρέας, έναντι του κόκκινου. Επίσης, στο μαγείρεμα χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο το οποίο το προσθέτετε ωμό στο τέλος και αντικαταστήστε το βούτυρο με μαργαρίνη εμπλουτισμένη με φυτικές στερόλες κλπ.

Ελαχιστοποιήστε την κατανάλωση ζάχαρης

Αυτό δεν σημαίνει ότι επιβάλλεται οπωσδήποτε ο αποκλεισμός της από την διατροφή σας. Ωστόσο, η αντικατάστασή της από την φρουκτόζη (η οποία μεταβολίζεται βραδύτερα και δεν προκαλεί τόσο απότομη αύξηση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα μας όσο η γλυκόζη) ή από υποκατάστατα ζάχαρης στον καφέ ή στο τσάι σας πρέπει να γίνεται προσεκτικά. Οι μελέτες έδειξαν τις επιδράσεις της φρουκτόζης που κατέδειξαν ότι διεγείρει το ήπαρ ώστε να εκκρίνει μεγάλες ποσότητες τριγλυκεριδίων, όπως συμβαίνει όταν το συγκεκριμένο όργανο διοχετεύεται με ινσουλίνη. Η εμφάνιση στους μύες ινσουλινοαντίστασης και η αύξηση του κινδύνου για καρδιαγγειακές νόσους μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμη. Φυσικά, αν η διατροφή περιέχει μεγάλες ποσότητες φρουκτόζης και επομένως δεν πρέπει να ανησυχούμε.

Μην παραλείπετε να προσλαμβάνετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα φυτικών ινών με την διατροφή σας (συνιστώμενα επίπεδα ημερήσιας πρόσληψης: 20 - 30 γραμμάρια). Τροφές πλούσιες σε φυτική ίνα είναι τα δημητριακά, τα όσπρια, το πιτυρούχο αλεύρι, τα λαχανικά.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα περισσότερα υποκατάστατα ζάχαρης εάν έχετε διαβήτη, όπως: Σακχαρίνη, Ασπαρτάμη, Ακεσουλφαμικό κάλιο, Σουκραλόζη, Stevia

Τα τεχνητά γλυκαντικά, που ονομάζονται επίσης υποκατάστατα ζάχαρης, γλυκαντικά χαμηλών θερμίδων ή μη εδώδιμα γλυκαντικά, προσφέρουν τη γλυκύτητα της ζάχαρης χωρίς τις θερμίδες. Τα τεχνητά γλυκαντικά είναι πολλές φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη, οπότε χρειάζεται μικρότερη ποσότητα για να γλυκάνετε τα τρόφιμα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα τρόφιμα που παρασκευάζονται με τεχνητά γλυκαντικά μπορεί να έχουν λιγότερες θερμίδες από αυτές που παρασκευάζονται με ζάχαρη.

Τα υποκατάστατα ζάχαρης δεν επηρεάζουν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας. Στην πραγματικότητα, τα περισσότερα τεχνητά γλυκαντικά θεωρούνται "ελεύθερα τρόφιμα" - τρόφιμα που περιέχουν λιγότερες από 20 θερμίδες και 5 γραμμάρια ή λιγότερο υδατάνθρακες - επειδή δεν υπολογίζονται ως θερμίδες ή υδατάνθρακες σε μια ανταλλαγή σακχαρώδη διαβήτη. Θυμηθείτε, ωστόσο, ότι άλλα συστατικά σε τρόφιμα που περιέχουν τεχνητά γλυκαντικά μπορούν ακόμα να επηρεάσουν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας.

Απαιτούνται περισσότερες έρευνες, αλλά μερικές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι τα οφέλη από την αντικατάσταση τεχνητών γλυκαντικών με ζάχαρη και ποτά με αυτά που έχουν υποστεί γλύκανση



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

τεχνητά μπορεί να μην είναι τόσο ξεκάθαρα όσο κάποτε θεωρήσαμε. Αυτό μπορεί να ισχύει ιδιαίτερα όταν τα τεχνητά γλυκαντικά καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Ένας λόγος μπορεί να είναι ένα φαινόμενο "ανάκαμψης", στο οποίο κάποιοι άνθρωποι καταλήγουν να καταναλώνουν περισσότερο ένα ανθυγιεινό είδος τροφής λόγω της εσφαλμένης αντίληψης ότι είναι υγιεινό επειδή είναι χωρίς ζάχαρη.

Επίσης, να είστε προσεκτικοί με τις αλκοόλες σακχάρων - συμπεριλαμβανομένης της μαννιτόλης, της σορβιτόλης και της ξυλιτόλης. Οι αλκοόλες ζάχαρης μπορούν να αυξήσουν το επίπεδο σακχάρου στο αίμα σας. Και για μερικούς ανθρώπους, οι αλκοόλες σακχάρων μπορεί να προκαλέσουν διάρροια.

Περιορισμός στο αλάτι

Είναι συχνό εύρημα μετά από την διάγνωση ευαισθησίας στον μεταβολισμό της γλυκόζης, η διάγνωση αρτηριακής υπέρτασης. Τα πολύ αλμυρά φαγητά δεν ταιριάζουν στο υγιεινό μοντέλο ζωής που αποφασίσαμε να ακολουθήσουμε από εδώ και στο εξής, κατά συνέπεια, θα πρέπει να περιορίσουμε την κατανάλωση αλατιού. Άλλωστε, οι περισσότερες τροφές εμπεριέχουν από την φύση τους αλάτι με αποτέλεσμα το επιπρόσθετο να αποτελεί υπερβολή, συχνά εις βάρος της γεύσης του φαγητού.

Φυσική δραστηριότητα

Κάντε την κίνηση τρόπο ζωής. Ο συνδυασμός έστω μισής ώρας γρήγορου περπατήματος με λίγες ασκήσεις 1-2 φορές την βδομάδα και φυσικά με μια σωστή διατροφή θα αποφέρει ακόμα καλύτερα αποτελέσματα στην προστάθεια απώλειας βάρους. Οι αρμόδιοι φορείς συνιστούν 150 λεπτά άσκησης την εβδομάδα. Καλό είναι να θυμόμαστε στην περίπτωση τύπου I διαβήτη όταν η τιμή της γλυκόζης είναι $\geq 250 \text{mg/dl}$ η άσκηση πρέπει να αποφεύγεται.

Κρατείστε την ζάχαρη στα σωστά επίπεδα

Ένα ακόμα πράγμα που θα ήθελα να τονίσω είναι πόσο σημαντικό είναι να μένει η γλυκόζη στα φυσιολογικά επίπεδα δηλαδή $70+-110 \text{mg/dL}$. Πρέπει να αποφευχθεί η κατάσταση υπογλυκαιμίας και υπεργλυκαιμίας και αυτό θα επιτευχθεί με το να υπάρχουν 6 γεύματα. Από αυτά πρέπει να υπάρχουν 3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 3 μικρά σνακ (πρόγευμα, απογευματινό, προ ύπνου).

Εδώ πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τους συνδυασμούς που προαναφέραμε καθώς αυτοί θα καθορίσουν την ευγλυκαιμία σας. Δηλαδή να καταναλώνονται δημητριακά ολικής άλεσης (μακαρόνια, ρύζι, ψωμί), αναποφλοιώτα φρούτα και ωμά λαχανικά, τα γεύματα να είναι ισορροπημένα σε υδατάνθρακες $\frac{1}{4}$ του πιάτου, πρωτεΐνες $\frac{1}{4}$ πιάτου και σαλάτα στο υπόλοιπο μισό πιάτο.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Τι πρέπει να γίνει σε περίπτωση υπογλυκαιμίας

Η σημαντική μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα χαρακτηρίζεται ως **ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ**. Η υπογλυκαιμία ορίζεται ως η κατάσταση στην οποία το σάκχαρο στο αίμα είναι κάτω από τα 70 mg / dl

Γνωρίζετε τον Κανόνα 15-15:

Αφού παρατηρηθεί υπογλυκαιμία, θα πρέπει να εφαρμοστεί ο Κανόνας 15-15: Καταναλώστε 15 gr υδατανθράκων ταχείας δράσης π.χ.

- ½ ποτήρι χυμό ή ½ κουτάκι ανθρακούχου αναψυκτικού (όχι διαίτης)
- 4 δισκία γλυκόζης
- 3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη ή μέλι
- 3-4 καραμέλες

Για να αυξήσετε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και επανελέγξτε τα επίπεδά σας μετά από 15 λεπτά. Εάν εξακολουθούν να είναι κάτω από 70 mg/dL, καταναλώστε άλλα 15 gr υδατανθράκων ταχείας δράσης και επανελέγξτε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος σε 15 λεπτά. Αυτά τα άμεσα μέτρα θα ανακουφίσουν τα συμπτώματα με ομαλοποίηση του επιπέδου γλυκόζης αίματος. Δεδομένου ότι ενδέχεται να εμφανιστούν υπογλυκαιμίες οποτεδήποτε, οπουδήποτε, να είστε πάντα προετοιμασμένοι. Η προετοιμασία περιλαμβάνει το να έχετε μαζί σας τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες ταχείας δράσης, όπως δισκία γλυκόζης, ένα σωληνάριο γέλης γλυκόζης, 150 ml χυμό ή ένα κανονικό ανθρακούχο αναψυκτικό (όχι διαίτης), 3 κουταλάκια γλυκού ζάχαρη ή μέλι ή ζαχαρωτά, όπως καραμέλες ή ζελεδάκια. Είναι επίσης καλή ιδέα να έχετε μαζί σας διαθέσιμο ένα γεύμα ή σνακ, καθώς και γλυκαγόνη, για την οποία θα πρέπει να δώσετε οδηγίες στους φροντιστές σχετικά με τον χρόνο και τον τρόπο χρήσης της. Ωστόσο, θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας ότι οι σύνθετοι υδατάνθρακες ή οι τροφές που περιέχουν λιπαρά μαζί με υδατάνθρακες (π.χ. σοκολάτα) μπορούν να επιβραδύνουν την απορρόφηση γλυκόζης και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση μίας ακραία χαμηλής τιμής γλυκόζης αίματος.

Το μέγεθος της μερίδας μετράει

Πέρα από όσα αναφέραμε η ποσότητα έχει και αυτή μεγάλη σημασία. Τα τελευταία χρόνια οι μερίδες και οι θερμίδες σε τρόφιμα έχουν αυξηθεί. Έρευνα και κλινικές μελέτες έδειξαν ότι τα μεγαλύτερα σκεύη σερβιρίσματος αυξάνουν και την ποσότητα σερβιρίσματος.

Τα άτομα με διαβήτη, λοιπόν, καλύτερα από όλους πρέπει να ξέρουν να χειρίζονται σωστά της μερίδες. Για παράδειγμα θα φάνε 30gr σοκολάτα στο μέγεθος ενός σπιρτόκουτου αντιστοιχεί με τα ισοδύναμα 1ισοδύναμα ψωμιού και 2 ισοδύναμα λαδιού.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Τα ισοδύναμα τροφίμων στην πράξη

Η μέθοδος των ισοδυνάμων τροφίμων βασίζεται στην ομαδοποίηση των τροφίμων σε 6 ομάδες. Τα τρόφιμα που ανήκουν σε κάθε ομάδα έχουν τις ίδιες αναλογίες σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη (θερμιδογόνα συστατικά). Επομένως υπάρχει η δυνατότητα να αντικατασταθούν από άλλα τρόφιμα της ίδιας ομάδας χωρίς να αλλάξει η περιεκτικότητα στα θερμιδογόνα συστατικά και να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή. Θεωρείται μια πρακτική και γρήγορη μέθοδος που εφαρμόζεται στους διαβητικούς διότι βοηθάει στον υπολογισμό των υδατανθράκων της διατροφής τους και των λιπιδίων και των θερμίδων που λαμβάνουν. Επίσης μπορούν να μετρούν και τις πρωτεΐνες απαραίτητη γνώση για τους νεφροπαθείς διαβητικούς.

1 ^η ΟΜΑΔΑ	2 ^η ΟΜΑΔΑ	3 ^η ΟΜΑΔΑ	4 ^η ΟΜΑΔΑ	5 ^η ΟΜΑΔΑ	6 ^η ΟΜΑΔΑ
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥ (εκτός του τυριού)	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΦΡΟΥΤΑ ΧΥΜΟΙ ΞΕΡΑ ΦΡΟΥΤΑ	ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΣΠΡΙΑ ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΚΡΕΑΣ-ΨΑΡΙ ΑΥΓΟ ΤΥΡΙ	ΛΙΠΗ-ΕΛΑΙΑ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Ως μερίδα τροφίμου από κάθε ομάδα θεωρούμε μια συγκεκριμένη ποσότητα που αποτελεί και το ισοδύναμο τροφίμου. Για παράδειγμα θεωρώντας ως 1 μερίδα γάλακτος το 1 φλιτζάνι 240 ml αυτό αποτελεί το 1 ισοδύναμο γάλακτος και μπορεί να αντικατασταθεί από άλλα γαλακτοκομικά παρόμοιας σύστασης.

Διατροφικοί συνδυασμοί για τα άτομα με διαβήτη

Πάμε να δούμε μερικούς διατροφικούς συνδυασμούς που μπορούν να κάνουν καθημερινά όσοι πάσχουν από:

1. Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης

Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες δεν ανεβάζουν απότομα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα και προκαλούν πρόωρο κορεσμό. Το γάλα είναι μια καλή πηγή πρωτεΐνης συνιστάται το χαμηλό σε λιπαρά για να αποφύγουμε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που έχουν συνδεθεί επιβαρυντικά με την καρδιαγγειακή υγεία.

2. Φρουτοσαλάτα με ξηρούς καρπούς και κανέλα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Είναι γεγονός ότι πολλοί που πάσχουν από διαβήτη αποφεύγουν τα φρούτα από φόβο μην ανεβάσουν το σάκχαρό τους. Όντως τα φρούτα θα ανεβάσουν το σάκχαρο όπως και άλλα τρόφιμα, αλλά το να τα αποφύγουμε δεν δίνει λύση γιατί αποφεύγουμε μαζί και πολλά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες και μέταλλα. Αντίθετα, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να προλάβουμε την απότομη αύξηση του σακχάρου. Μπορείτε για παράδειγμα να επιλέξετε τα φρούτα να είναι άγουρα και να καταναλωθούν με τη φλούδα.

Οι ξηροί καρποί είναι τρόφιμα πολύ ευεργετικά σε αυτή τη περίπτωση, διότι είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνη που καθυστερούν την αύξηση της γλυκόζης διαβήτη Η κανέλα έχει μελετηθεί από πολλές έρευνες ότι σε πρόσληψη 3-6gr καθημερινά μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, των τριγλυκεριδίων, της LDL χοληστερόλης και της ολικής χοληστερόλης.

Αν και η ποσότητα αυτή είναι αρκετά μεγάλη για να καταναλωθεί ως μπαχαρικό, παρά πετυχαίνεται με τη λήψη συμπληρώματος, σίγουρα όμως το να προσθέσουμε λίγη κανέλλα στη φρουτοσαλάτα μας θα μας κάνει καλό και θα μας δώσει ένα γευστικό αποτέλεσμα.

3. Χυμός με μαύρο ψωμί και είδος πρωτεΐνης

Συνδυασμός υδατανθράκων και πρωτεΐνης. Το ψωμί σας θα επιλέξετε να είναι ολικής άλεσης, το τυρί να είναι με χαμηλά λιπαρά και θα βάλετε και μία φέτα γαλοπούλα. Ο χυμός σας, καλό είναι να είναι φυσικός και μπορείτε να περάσετε τα φρούτα στο μπλέντερ αντί να τα στύψετε ώστε να διατηρηθούν οι φυτικές ίνες.

Οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στο τυρί και στη γαλοπούλα και οι φυτικές ίνες που βρίσκονται στο ψωμί και τα φρούτα θα καθυστερήσουν την απορρόφηση των υδατανθράκων και θα εμποδίσουν την απότομη αύξηση του σακχάρου.

Ακόμα το άτομο με διαβήτη όπως όλοι μας και να μην στερείται, αλλά να καταναλώνει με σύνεση και ασφάλεια για την υγεία του. Αν λοιπόν, θελήσετε το αναψυκτικό σας, προτιμήστε κάποιο «χωρίς ζάχαρη». Αυτά συνήθως περιέχουν ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες, εγκεκριμένες για την ασφάλειά τους αλλά και για την χρήση τους από άτομα με διαβήτη ώστε να μην στερούνται την γλυκιά γεύση χωρίς κίνδυνο υπεργλυκαιμίας.

4. Ψωμί ολικής άλεσης με μαργαρίνη και μαρμελάδα

Η φυτική μαργαρίνη είναι το λιπαρό στοιχείο που θα καθυστερήσει την πέψη του γεύματος και τελικά θα εμποδίσει την απότομη απορρόφηση των απλών σακχάρων όπως είναι η μαρμελάδα. Το ίδιο θα κάνουν και οι φυτικές ίνες του ψωμιού. Καλύτερα χρησιμοποιείστε την μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.
Μέλος της Εθνικής Επιτροπής Διαβήτη

Βιβλιογραφία

Matti Uusitupa et al (2020). Evolving Nutritional Therapy for Diabetes Mellitus. Nutrients: 4 February 2020

