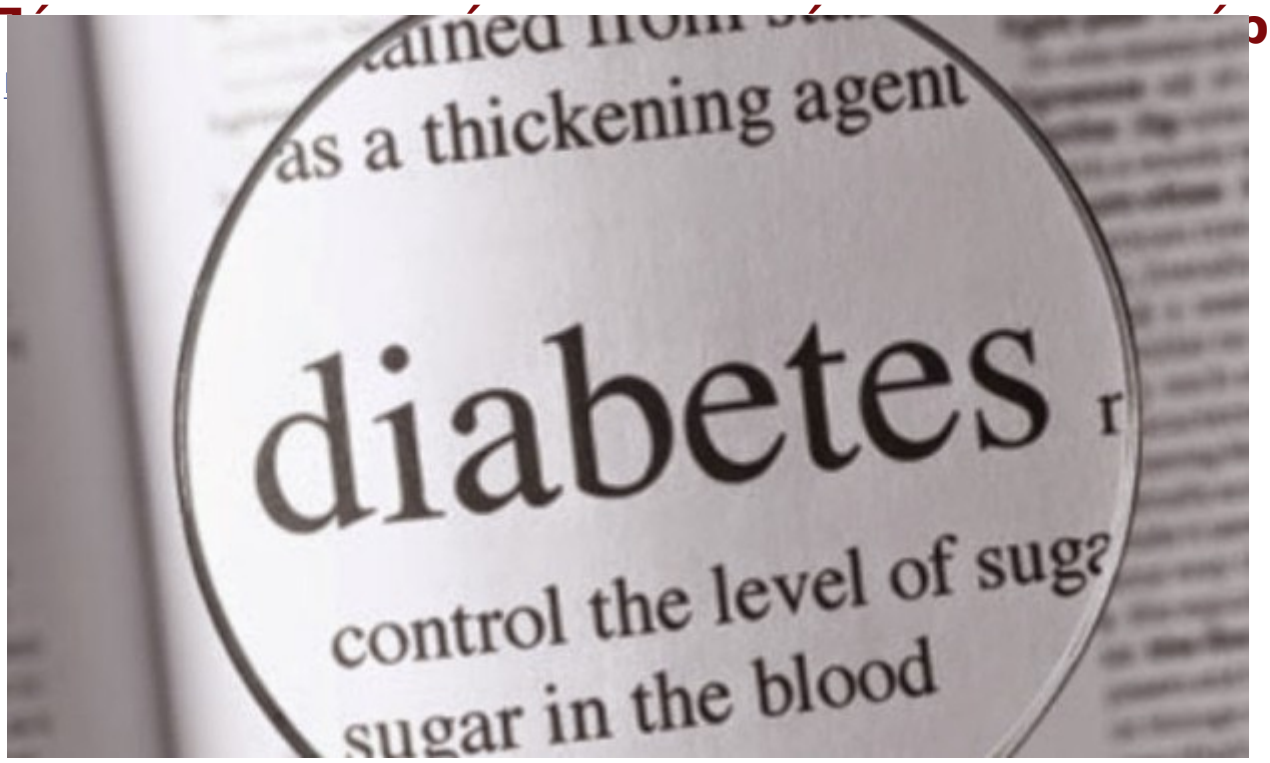
21 Σεπτεμβρίου 2014

Π[illegible]ου

/ [illegible]



Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια μεταβολική νόσος, στη διαχείριση της οποίας η διατροφή κατέχει πρωτεύοντα ρόλο.

Οι διατροφικές επιλογές και συνήθειες ενός ατόμου που πάσχει από διαβήτη συνδέονται άμεσα με τη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, που αποτελεί το βασικότερο παράγοντα για την εξέλιξη της νόσου. Συνεπώς, η υιοθέτηση ενός υγιεινού και ισορροπημένου προτύπου διατροφής είναι πολύ σημαντική, καθώς μπορεί να συμβάλλει στον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο και στην πρόληψη ή καθυστέρηση εμφάνισης βραχυχρόνιων και μακροχρόνιων επιπλοκών που σχετίζονται με το διαβήτη.
Παρακάτω θα βρείτε 5 τρόφιμα που μπορούν να βοηθήσουν στην προσπάθεια ρύθμισης των επιπέδων σακχάρου και συνεπώς δε θα πρέπει να λείπουν από τη διατροφή ενός ατόμου με διαβήτη:

Βρώμη: Δημητριακό υψηλής διατροφικής αξίας πλούσιο σε φυτικές ίνες και ειδικότερα β-γλυκάνες, που έχει φανεί ότι μειώνουν τη μεταγευματική απόκριση γλυκόζης και ινσουλίνης και αυξάνουν την ινσουλινοευαισθησία σε άτομα με διαβήτη. Με λίγα λόγια, η κατανάλωση βρώμης οδηγεί σε μικρότερη αύξηση των

επιπέδων σακχάρου και καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο. Παράλληλα, η ιδιότητά τους να αυξάνουν το ιξώδες του περιεχομένου του στομάχου, καθυστερεί τη διαδικασία της πέψης, γεγονός που αυξάνει το αίσθημα κορεσμού και μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση του σωματικού βάρους.

Φασόλια: Έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, γεγονός που οδηγεί σε μείωση του ρυθμού απορρόφησης της γλυκόζης και συνεπώς μικρότερη άνοδο των επιπέδων σακχάρου μεταγευματικά. Επιπλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι η συστηματική κατανάλωση οσπρίων, και ειδικότερα φασολιών, σχετίζεται με χαμηλότερες τιμές γλυκοζυλιωμένης αιμοαφαιρίνης, γεγονός που υποδηλώνει καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο.

Λιπαρά ψάρια: Αποτελούν καλές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία συμβάλλουν στη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και τη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, συνεπώς η κατανάλωση λιπαρών ψαριών όπως ο σολωμός, ο γαύρος, η σαρδέλα, η γόπα, το σκουμπρί, η πέστροφα και ο τόνος, 1-2 φορές την εβδομάδα, μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου. Από την άλλη, αποτελούν μια καλή εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης έναντι του κόκκινου κρέατος που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά.

Αμύγδαλα: Περιέχουν «καλά» λιπαρά, φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά συστατικά ενώ παράλληλα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Μελέτες έχουν δείξει ότι η προσθήκη αμυγδάλων στο γεύμα οδηγεί σε χαμηλότερα μεταγευματικά επίπεδα γλυκόζης, ενώ η τακτική κατανάλωση αμυγδάλων και άλλων ξηρών καρπών έχει συσχετισθεί με βελτίωση των τιμών γλυκόζης νηστείας και γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης. Επιπλέον, μπορούν να αντικαταστήσουν σνακ που περιέχουν υδατάνθρακες ενώ η υψηλή περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά συστατικά συμβάλλει στην προστασία της υγείας των αγγείων.

Κανέλα: Τα τελευταία χρόνια, σημαντικός αριθμός μελετών δείχνει ότι η κανέλα μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, πιθανότατα λόγω των πολυφαινολών που περιέχει, οι οποίες ασκούν παρόμοια δράση με την ινσουλίνη, αυξάνοντας τη μεταφορά γλυκόζης στους ιστούς.

Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση κανέλας σχετίζεται και με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Αν και τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα δεν επαρκούν για τη δημιουργία συγκεκριμένων συστάσεων, η προσθήκη κανέλας για παράδειγμα στο γιαούρτι, τα δημητριακά ή τη φρουτοσαλάτα σας, φαίνεται ότι μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού,
Πηγή: neadiatrofis.gr