

Μύθοι και αλήθειες για τη διατροφή στο διαβήτη

/ Επιστήμες Τέχνης & Πολιτισμός



* Τι ισχύει και τι όχι

1. Τα άτομα με διαβήτη δεν μπορούν να καταναλώσουν αμυλώδη τρόφιμα, όπως ρύζι, πατάτα, μακαρόνια.

Ο μύθος αυτός είναι αρκετά διαδεδομένος και οι περισσότεροι ασθενείς φοβούνται τα συγκεκριμένα τρόφιμα. Η αλήθεια είναι όμως ότι η διατροφή του διαβητικού ασθενούς δεν χρειάζεται να είναι ιδιαίτερα στερητική και αυστηρή, όπως πίστευαν παλαιότερα. Το σημαντικό για την ένταξη και κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων στη διατροφή των ασθενών, είναι να υπάρχει καταμερισμός τους στη διάρκεια της ημέρας, ώστε να μην συγκεντρώνονται μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων ανά γεύμα - επιπλέον θα πρέπει να τηρείται ένα σταθερό ωράριο στα γεύματα, για την καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου. Πολύ σημαντικό είναι επίσης, τα τρόφιμα αυτά να επιλέγονται στη λιγότερο επεξεργασμένη τους μορφή, δηλαδή το ψωμί να είναι ολικής άλεσης και όχι λευκό, το ρύζι να είναι καστανό και αντίστοιχα για όλα τα υπόλοιπα αμυλώδη τρόφιμα. Η κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, οδηγεί σε ηπιότερες διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του διαβητικού και σε καλύτερη ρύθμισή του.

2. Το καλύτερο τρόφιμο για τον διαβητικό ασθενή είναι το ξινόμηλο.

Ο μύθος αυτός έχει ευτυχώς καταρριφθεί τα τελευταία χρόνια, που όλο και περισσότεροι επιστήμονες υγείας ενημερώνουν τους ασθενείς για το τι πραγματικά ισχύει. Το ξινόμηλο μπορεί να έχει λιγότερο γλυκιά γεύση σε σχέση με άλλα φρούτα, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν έχει υδατάνθρακες. Όλα τα φρούτα έχουν υδατάνθρακες, τα λεγόμενα φυσικά σάκχαρα. Όλα τα φρούτα επιτρέπονται στους διαβητικούς ασθενείς, απλώς πρέπει να ρυθμίζεται η ποσότητά τους και η μερίδα από το καθένα, ώστε να μην υπάρχουν έντονες διακυμάνσεις στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα του. Σε ορισμένα φρούτα η ποσότητα πρέπει να είναι πιο μικρή, χωρίς όμως να απαγορεύονται ή να αποκλείονται εντελώς από το πιάτο του

διαβητικού.

3. Η κατανάλωση ζάχαρης προκαλεί διαβήτη.

Η ζάχαρη δεν αποτελεί αιτία εμφάνισης διαβήτη. Για την εμφάνιση της νόσου ενοχοποιούνται γενετικοί κυρίως παράγοντες, αλλά και προδιαθεσικοί. Ωστόσο, είναι σημαντικό σε έναν διαβητικό ασθενή η κατανάλωση ζάχαρης να γίνεται με μέτρο ή να προτιμώνται γλυκαντικές ουσίες, οι οποίες δεν έχουν επίδραση στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα του.

4. Ο διαβητικός ασθενής απαγορεύεται να καταναλώσει γλυκά.

Αυτός είναι ένας άλλος μύθος. Συνεχίζουμε να υποστηρίζουμε ότι στο πιάτο του διαβητικού δεν υπάρχουν απαγορευτικά, παρά μόνο σωστοί και ισορροπημένοι διατροφικοί χειρισμοί. Το γλυκό δεν απαγορεύεται, αλλά είναι συνετό να καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες (όχι περισσότερο από το ¼ του πιάτου) και σε μια αραιή εβδομαδιαία βάση. Τα γλυκά που είναι φτιαγμένα με υποκατάστατα ζάχαρης σε ένα βαθμό, δεν σημαίνει ότι επιτρέπονται ελεύθερα στους ασθενείς, γιατί συνεχίζουν να αποτελούν καλή πηγή λίπους. Το λιπιδαιμικό προφίλ του διαβητικού ασθενούς διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην γενικότερη κατάσταση της υγείας τους, συνδυαστικά με το διαβήτη.

5. Όσα τρόφιμα δεν επηρεάζουν τα επίπεδα του σακχάρου μπορούν να καταναλώνονται σε απεριόριστες ποσότητες.

Αυτό αποτελεί έναν μύθο. Γιατί πρωταρχικό μέλημα για τον διαβητικό ασθενή είναι ο έλεγχος και η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, το οποίο βοηθά στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου του. Για τον λόγο αυτό, η απεριόριστη κατανάλωση τροφών που μπορεί να μην επηρεάζουν τα επίπεδα του σακχάρου από τη μία, αλλά συμβάλλουν στην αύξηση βάρους μακροπρόθεσμα, είναι μια τακτική που δεν συστήνεται.

6. Η κατανάλωση αλκοόλ απαγορεύεται στον διαβητικό ασθενή.

Το αλκοόλ δεν απαγορεύεται στους ασθενείς με διαβήτη. Απλώς θέλει προσοχή, διότι μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα τους και μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία, ειδικά αν ο ασθενής καταναλώσει μεγάλες ποσότητες νηστικός. Πολύ σημαντικό είναι να συνοδεύει το αλκοόλ του με μικρή ποσότητα κάποιου σνακ ή να μην κάνει φυσική δραστηριότητα παράλληλα (π.χ. να χορεύει ή να περπατάει), διότι η άσκηση σε συνδυασμό με την κατανάλωση αλκοόλ μπορεί ακόμα πιο εύκολα να μειώσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα του ασθενούς.

Πηγές: zougla.gr [-philenews.com](http://philenews.com)