

## **«Γερό» πρωινό και «ελαφρύ» δείπνο τα κλειδιά για ελέγξετε το σάκχαρό σας**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Νέα μελέτη δείχνει πως, μεταξύ ατόμων που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, εκείνοι που καταναλώνουν πρωινό υψηλής και δείπνο χαμηλής περιεκτικότητας σε ενέργεια, εμφανίζουν καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο, συγκριτικά με όσους καταναλώνουν πρωινό χαμηλής και δείπνο υψηλής ενεργειακής πυκνότητας. Συνεπώς, φαίνεται πως η κατάλληλη προσαρμογή του διατροφικού προτύπου, μπορεί να βελτιώσει το μεταβολικό έλεγχο και να προλάβει την εμφάνιση επιπλοκών που σχετίζονται με το διαβήτη.

Παλαιότερη μελέτη από την ίδια ερευνητική ομάδα είχε δείξει βελτίωση της γλυκαιμικής απόκρισης σε παχύσαρκους μη-διαβητικούς εθελοντές, μετά από κατανάλωση πρωινού υψηλής και δείπνου χαμηλής περιεκτικότητας σε ενέργεια. Στην παρούσα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Diabetologia*, συμμετείχαν 18 ενήλικες με σακχαρώδη διαβήτη, ηλικίας 30-70 ετών, με δείκτη μάζας σώματος που κυμαινόταν από 22 έως 35 kg/m<sup>2</sup>. Οι εθελοντές χωρίστηκαν τυχαία σε ομάδες, εκ των οποίων η μία κατανάλωνε δίαιτα με πρωινό υψηλής και δείπνο χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας και η άλλη δίαιτα με πρωινό χαμηλής και δείπνο υψηλής ενεργειακής πυκνότητας για διάστημα μίας εβδομάδας. Οι δίαιτες που ακολούθησαν οι δύο ομάδες είχαν την ίδια συνολική ημερήσια πρόσληψη θερμίδων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, τα άτομα που κατανάλωσαν τον

πρώτο τύπο δίαιτας (πρωινό υψηλής και δείπνο χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες) εμφάνισαν μείωση των μεταγευματικών επιπέδων γλυκόζης κατά 20% και αντίστοιχη αύξηση των επιπέδων ινσουλίνης.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η βελτίωση της γλυκαιμικής απόκρισης μετά την κατανάλωση πρωινού υψηλής περιεκτικότητας σε ενέργεια, σε αντίθεση με την κατανάλωση δείπνου υψηλής ενεργειακής πυκνότητας, ενδεχομένως να οφείλεται στην καλύτερη απόκριση των β-κυττάρων του παγκρέατος και την αυξημένη έκκριση ινσουλίνης, καθώς και στο χαμηλότερο ρυθμό αποδόμησης της ινσουλίνης και την αυξημένη είσοδο της γλυκόζης στα κύτταρα των μυών, που παρατηρούνται κατά τις πρωινές ώρες.

Συνεπώς, καταλήγουν, η σύσταση για κατανάλωση πλουσιότερου ενεργειακά πρωινού, συγκριτικά με το δείπνο, σε άτομα με διαβήτη, θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερη μεταγευματική απόκριση γλυκόζης συνολικά μέσα στην ημέρα, γεγονός που ενδεχομένως να προσφέρει οφέλη, όσον αφορά στην πρόληψη εμφάνισης καρδιαγγειακών και άλλων επιπλοκών που σχετίζονται με τη νόσο.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)