

Τελικά κάποιος που έχει υψηλό σάκχαρο μπορεί να τρώει υδατάνθρακες:



σακχαρώδης διαβήτη αποτελεί μια χρόνια νόσο, της οποίας η «ρύθμιση» και εξέλιξη συνδέεται στενά με τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου.

Το γεγονός αυτό, έχει οδηγήσει κατά καιρούς στη εμφάνιση διάφορων μύθων, σχετικά με την επίδραση τροφίμων και θρεπτικών συστατικών στα επίπεδα σακχάρου, ορισμένοι από τους οποίους παραμένουν μέχρι και σήμερα παγιωμένοι στην αντίληψη πολλών ασθενών, αλλά και επαγγελματιών υγείας, παρά το γεγονός ότι τα επιστημονικά δεδομένα τους διαψεύδουν.

Αδιαμφισβήτητα, ένας από τους πιο δημοφιλείς μύθους σχετικά με το διαβήτη και τη διατροφή, αφορά την κατανάλωση υδατανθράκων και τροφίμων που είναι πλούσια σε αυτούς, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι ή πατάτες, καθώς δεν είναι λίγοι εκείνοι που πιστεύουν πως η αποφυγή τους μπορεί να οδηγήσει στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Στην πραγματικότητα, σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, η πρόσληψη υδατανθράκων δε θα πρέπει να περιορίζεται σε διαβητικούς ασθενείς. Αντ' αυτού, οι παράγοντες στους οποίους θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση είναι η ποιότητα, δηλαδή το είδος, των υδατανθράκων που επιλέγονται, καθώς και η κατανομή της συνολικής τους ποσότητας στα διάφορα γεύματα της ημέρας.

Συνεπώς, άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη δε θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων, αλλά να φροντίζουν έτσι ώστε η ημερήσια

πρόσληψη υδατανθράκων, αφενός να διαμοιράζεται στα γεύματα της ημέρας και αφετέρου, να προέρχεται από τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και προϊόντα τους, όσπρια και γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών και όχι από πηγές όπως επεξεργασμένα δημητριακά, έτοιμα προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής και πρόχειρο φαγητό.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr