31 Δεκεμβρίου 2015

«Μέτρον άριστον» στο γιορτινό τραπέζι για τις



Ο κ. Δημοσθενόπουλος στο Πρακτορείο 104,9 FM

Διατροφικές συμβουλές για τις γιορτινές ημέρες

Συμβουλές για το τι πρέπει να προσέξουν διατροφικά τις ημέρες των γιορτών διαβητικοί, καρδιοπαθείς, υπερτασικοί και άτομα με γαστρεντερολογικά προβλήματα δίνει στην εκπομπή της Τάνιας Μαντουβάλου 104,9 ΜΥΣΤΙΚΑ ΥΓΕΙΑΣ ο κ. Χάρης Δημοσθενόπουλος κλινικός διαιτολόγος- βιολόγος, υπεύθυνος του τμήματος Διατροφής στο Λαϊκό Νοσοκομείο . Όπως επισημαίνει ο κ. Δημοσθενόπουλος, οι ευάλωτες αυτές ομάδες, χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής τις ημέρες αυτές, προκειμένου να μην καταλήξουν στα επείγοντα, όπου στατιστικά αυξάνεται η κίνηση από περιστατικά τέτοιων νοσημάτων.

ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΙ

Οι διαβητικοί πλέον μπορούν να ακολουθούν ένα πιο ελεύθερο διατροφολόγιο και οι απαγορεύσεις δεν είναι τόσο αυστηρές όσο παλιότερα, τονίζει ο κ. Δημοσθενόπουλος: « Βέβαια η πρόσληψη γλυκών, η πρόσληψη τροφών που είναι πολύ πλούσια σε ζάχαρα, όπως είναι τα αμυλούχα τρόφιμα που συνοδεύουν τα τραπέζια, όλα αυτά τα αρκετά εμπλουτισμένα ρύζια η ζυμαρικά με κουκουνάρια,

καλαμπόκια, κάστανα, θέλουν ένα μέτρο, χωρίς να πούμε ότι απαγορεύονται. Τα άτομα με διαβήτη καλό είναι να καταναλώσουν πιο αραιά τα γλυκά των γιορτών, για αυτό λέμε να αφήσουν περιθώριο για τον εαυτό τους την παραμονή, ή την ημέρα των Χριστουγέννων ή της Πρωτοχρονιάς και όχι όλο το δεκαήμερο. Σίγουρα όταν κάθονται στο τραπέζι, η παρουσία της σαλάτας, των φυτικών ινών θα είναι κάτι που θα βοηθήσει, ώστε τα ζάχαρα του σώματος και του οργανισμού μετά από ένα μεγάλο γεύμα να μην πάνε πάρα πολύ ψηλά, λειτουργούν πάντα σαν ένα φρένο στην απορρόφηση της γλυκόζης από την τροφή. Όσον αφορά το αλκοόλ οι συστάσεις για τα άτομα με διαβήτη είναι οι ίδιες με τις συστάσεις που αφορούν και τον υπόλοιπο πληθυσμό. Μέχρι δύο ποτήρια κρασί η άλλο ποτό για τους άνδρες, μέχρι ένα για τις γυναίκες».

ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΙ

Προσοχή στην παρουσία του αλατιού, όσο περνάει από το χέρι μας, γιατί συνήθως τρώμε έξω ή σε άλλα σπίτια, οπότε είναι δύσκολο κανείς να ελέγξει την ποσότητα λέει ο κ. Δημοσθενόπουλος στους υπερτασικούς: «Οι υπερτασικοί μπορούν κυρίως να αποφύγουν τρόφιμα με εμπλουτισμένο αλάτι, τις κρυφές πηγές αλατιού, όπως είναι τα τυριά, οι ξηροί καρποί, όπως είναι και τα ίδια τα αμυλούχα π.χ το ψωμί είναι μια αλμυρή τροφή. Οπότε αν δεν μπορούν να μειώσουν το αλάτι σε αυτό που τρώνε , σίγουρα μπορούν να μειώσουν την προσθήκη αλατιού στην τροφή τους μέσα από τις πηγές αυτές. Όσον αφορά το ποτό σαφώς και θέλει μέτρο που αναφέραμε για τους διαβητικούς, αν και για αυτή την ομάδα καλύτερα θα ήταν η αποφυγή της αλκοόλης».

ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΣ

Ατομα που έχουν ένα ιστορικό μιας καρδιαγγειακής νόσου , άτομα που έχουν περάσει κάποιο έμφραγμα ή άτομα που έχουν υψηλά λιπίδια σίγουρα θέλουν μία προσοχή αυτές τις μέρες, καθότι είναι μία περίοδος που έχει πολλούς πειρασμούς τονίζει ο κ. Δημοσθενόπουλος: «Τα τρόφιμα είναι πολύ πλούσια συνήθως σε προστιθέμενα λιπαρά, άρα εκεί πρέπει προστατεύοντας τον εαυτό τους, όσο γίνεται πιο άπαχη επιλογή πρωτείνης, δηλαδή να διαλέγουν το πιο άπαχο έστω και φαινομενικά κομμάτι του κρέατος, όσο μπορούν αποχή από το τυρί που είναι πλούσιο σε λιπαρά και αλάτια και βεβαίως και αυτή η ομάδα όπως οι διαβητικοί, καλόν είναι να τρώνε άφθονη σαλάτα».

ΟΣΟΙ ΕΧΟΥΝ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Όσοι έχουν ιστορικό έλκους ή κάποια προβλήματα με το έντερο τους όπως

εγκολπώματα η άλλα, έχουν ιδιαίτερα προβλήματα αυτή την περίοδο, τονίζει ο κ. Δημοσθενόπουλος:« Ωστόσο γνωρίζουν από το γιατρό τους η το διατροφολόγο τους ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουν. Είναι κυρίως οι τροφές που είναι εμπλουτισμένες με ξηρούς καρπούς, η με μικρά σποράκια, η χοντρές φλούδες που είναι δύσπεπτες και τους ενοχλούν. Αν αυτά τα άτομα δεν φάνε ότι πιο λιπαρό ή ότι πιο τηγανητό και βάλουν στο πιάτο τους μία κανονική ποσότητα, δεν θα βάλουν σε κίνδυνο τον οργανισμό τους, από τρόφιμα που ξέρουν ότι τους ενοχλούν. Το ποτό καλόν είναι σε κάθε περίπτωση να το αποφεύγουν, γιατί είναι ερεθιστικό για όλα αυτά τα γαστρεντερολογικά προβλήματα»

Πηγή: protothema.gr