3 Ιανουαρίου 2023

Ρυθμίστε το διαβήτη σας με τη σωστή διατροφή

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Με τις σύγχρονες ινσουλίνες, αλλά και με τη γνώση των ισοδυνάμων υδατανθράκων, οι ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και 2 μπορούν να επιτύχουν την άριστη ρύθμισή του και παράλληλα να έχουν μεγάλη ποικιλία καθημερινά στο διαιτολόγιό τους. Καθώς, όμως, η διατροφή είναι ο ακρογωνιαίος λίθος για τη σωστή ρύθμιση του διαβήτη, τι πρέπει να γνωρίζουμε για το διαιτολόγιό μας και πώς μπορούμε να το κάνουμε καλύτερο και αποτελεσματικότερο;

Η ρύθμιση του σακχαρώδη διαβήτη, εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή, περιλαμβάνει την απώλεια βάρους, την άσκηση και την υγιεινή διατροφή (συνδυασμός και των τριών διατροφικών κατηγοριών με αναλογία). Τα συστατικά των τροφών είναι πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, τυρί, αβγό, γαλακτοκομικά), υδατάνθρακες -στους οποίους θα αναφερθούμε εκτενώς στη συνέχεια- και λίπη (κορεσμένα και ακόρεστα).

Είναι μύθος ότι οι διαβητικοί δεν πρέπει να τρώνε υδατάνθρακες. Αυτό το συμβούλευαν οι ιατροί πριν γίνει διαθέσιμη η ινσουλίνη, γιατί ήταν γνωστό ότι οι υδατάνθρακες αυξάνουν το σάκχαρο μεταγευματικά. Σήμερα, όμως, οι διαβητικοί μπορούν να απολαμβάνουν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, που πρέπει να περιλαμβάνει και υδατάνθρακες.

Κωδικός… «υδατάνθρακες»
Οι υδατάνθρακες βρίσκονται στις αμυλούχες τροφές, στα ζυμαρικά, στο ρύζι, στις πατάτες, στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα, στη ζάχαρη. Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα παρέχει στον οργανισμό μας 4 θερμίδες. Κάθε 15 γρ. υδατανθράκων μας δίνουν ένα ισοδύναμο υδατάνθρακα, που είναι το μέτρο σύγκρισης της ποσότητας υδατανθράκων παγκοσμίως.

Με τα ισοδύναμα υδατάνθρακα, ο ασθενής μπορεί να υπολογίζει ακριβώς τη δόση της υπερταχείας ινσουλίνης, να καλύπτει τα γεύματά του και να μειώνει τα επίπεδα υπογλυκαιμίας ή υπεργλυκαιμίας που εμφανίζονται όταν δεν υπολογίζονται σωστά οι υδατάνθρακες.

Υπεργλυκαιμία εμφανίζεται όταν καταναλώνονται περισσότεροι υδατάνθρακες, οι οποίοι δεν καλύπτονται με την ινσουλίνη που χορηγείται ή που παράγεται από το πάγκρεας και δεν είναι ικανή να μεταβολίσει τη γλυκόζη η οποία καταναλώνεται από τον ασθενή.

Γι’ αυτόν το λόγο, πρέπει να είναι ισορροπημένη η διατροφή και να περιέχει σύνθετους υδατάνθρακες, ώστε το μεταγευματικό σάκχαρο (2 ώρες μετά το γεύμα) να είναι μέχρι 140 mg/dl.

Αν έχετε σακχαρώδη διαβήτη, η καλύτερη δίαιτα για εσάς είναι αυτή που περιλαμβάνει τα αγαπημένα σας, αλλά υγιεινά φαγητά σε σωστή αναλογία και με σύνθετους υδατάνθρακες, όχι απλούς (επεξεργασμένους) όπως η ζάχαρη.

Πώς πρέπει να τρέφεται ο διαβητικός

Ο διαβητικός:
Πρέπει να επιλέγει τους σύνθετους υδατάνθρακες που είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και μη επεξεργασμένοι, όπως μαύρο ψωμί ή πολύσπορο, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, ρύζι μη αποφλοιωμένο.
Μπορεί να τρώει όλα τα φρούτα της αρεσκείας του, αλλά άγουρα.
Ενδείκνυται να καταναλώνει al dente τα ζυμαρικά κι όχι πολυβρασμένα.
Πρέπει να προτιμά τα ωμά λαχανικά που έχουν φυτικές ίνες και καθυστερούν την απορρόφηση γλυκόζης, ώστε μεταγευματικά να μην αυξάνεται το σάκχαρό του.
Για να έχετε υπό έλεγχο το σακχαρώδη διαβήτη σας, θυμηθείτε αυτές τις συμβουλές υγιεινής διατροφής:
Να μετράτε το φαγητό σας.
Να χρησιμοποιείτε ελεύθερα καρυκεύματα, όπως ρίγανη, βασιλικό, λεμόνι.
Να πίνετε 6 έως 8 ποτήρια νερό κάθε ημέρα.
Ένας διατροφολόγος – διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε

εξατομικευμένα μενού, τα οποία περιλαμβάνουν τα τρόφιμα που τρώτε συνήθως. Για τους διαβητικούς είναι καλύτερο όταν τα κύρια γεύματα και τα ενδιάμεσα μικρά γεύματα χωρίζονται σε διαστήματα 3 – 4 ωρών. Χρειάζονται ποικιλία, φαντασία και γεύση για να πετύχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτοί που παίρνουν χάπια ή/και ινσουλίνη πρέπει να μιλήσουν με τον ιατρό τους για τον καλύτερο συγχρονισμό των γευμάτων με τη λήψη ινσουλίνης.

Η ισορροπία μεταξύ της ποσότητας φαγητού και της άσκησης είναι η βάση του καλού ελέγχου του σακχαρώδη διαβήτη!

Τι είναι ο γλυκαιμικός δείκτης
Ο γλυκαιμικός δείκτης αφορά στην ποιότητα των υδατανθράκων και όχι στην ποσότητα. Όσο χαμηλότερος είναι ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφών, τόσο λιγότερο είναι το μεταγευματικό σάκχαρο. Ουσιαστικά, ο γλυκαιμικός δείκτης δείχνει πόσο γλυκό είναι ένα τρόφιμο το οποίο περιέχει 50 γρ. υδατανθράκων σε σχέση με το λευκό ψωμί (ή καθαρή γλυκόζη) που περιέχει το ίδιο ποσοστό υδατανθράκων. Όταν τα φρούτα είναι ώριμα ή τα όσπρια και τα ζυμαρικά είναι πολυβρασμένα, αυξάνεται ο γλυκαιμικός δείκτης. Γι’ αυτό προτιμούμε άγουρα φρούτα ή λιγότερο βρασμένα όσπρια και ζυμαρικά. Οι φυτικές ίνες καθυστερούν την απορρόφηση γλυκόζης και γι’ αυτόν το λόγο είναι προτιμότερο να καταναλώνονται φρούτα και όχι χυμοί. Οι έτοιμοι χυμοί φρούτων περιέχουν ζάχαρη και πρέπει να αποφεύγονται. Συνιστώνται μόνο σε περίπτωση υπογλυκαιμία όπου χρειάζεται άμεση κατανάλωση υδατανθράκων.

Ιδέες για καθημερινές επιλογές!
Το πρώτο βήμα για τη διαχείριση του διαβήτη είναι η δημιουργία ενός ημερήσιου μενού, γι’ αυτό και σας δίνουμε κάποιες ιδέες για μια ενδεικτική δίαιτα. Μην ξεχνάτε: όποιον τύπο διαβήτη κι αν έχετε, είστε υπεύθυνοι για τα τρόφιμα που τρώτε.
Το πρόγραμμα που παρατίθεται, είναι ενδεικτικό και εξαρτάται από τις ημερήσιες ανάγκες κάθε ασθενούς.
—Πρωινό
2 φρυγανιές (κατά προτίμηση ολικής αλέσεως),
1 φλιτζάνι γάλα (1,5% λιπαρά)
και 1 φέτα άπαχο τυρί.
Αφεψήματα και καφές ελεύθερα, αρκεί να μην έχουν
ζάχαρη ή μέλι, ναι στα υποκατάστατα ζάχαρης
σε μικρές ποσότητες.

—Δεκατιανό – απογευματινό
1 κρέμα άγλυκη, ή 1 φρούτο, ή 1 γιαούρτι, ή

2 κριτσίνια πολύσπορα, ή 1 ζελέ άγλυκο.

—-Μεσημεριανό
90 – 120 γρ. κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο.
2 ισοδύναμα αμύλου (1 φλ. πουρέ, ή 2/3 φλ. ρύζι, ή
1 φλιτζάνι ζυμαρικό βρασμένο, ή 2 μικρές πατάτες).
2 φλιτζάνια ωμή σαλάτα, ή 1 φλιτζάνι βραστή σαλάτα.
1 μικρό φρούτο.

—Βραδινό
60 – 90 γρ. κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο.
1 φλιτζάνι πουρέ, ή ½ φλιτζάνι ρύζι, ή
1 φλιτζάνι ζυμαρικό βρασμένο,
ή 2 μικρές πατάτες.
2 φλιτζάνια ωμή σαλάτα ή
1 φλιτζάνι βραστή σαλάτα.
1 μικρό φρούτο.

«Τρικ» υγιεινά και… νόστιμα

Για τα λαχανικά
Χρησιμοποιήστε το 1/2 του πιάτου σας για λαχανικά.
Τα φρέσκα λαχανικά, πλυμένα και ωμά ή ελαφρά βρασμένα στον ατμό, προσθέτουν βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και φυτικές ίνες στη διατροφή σας.
Οι σούπες και οι σαλάτες είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να εμπλουτίσετε με λαχανικά τη διατροφή σας.
Χρησιμοποιήστε απλές σάλτσες σαλάτας φτιαγμένες με χυμό λεμονιών, μηλίτη, βαλσάμικο ξίδι και ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες.
Για το γάλα
Το αποβουτυρωμένο γάλα μπορεί να καταναλωθεί μαζί με δημητριακά ολικής αλέσεως ή και μόνο του.
Το γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, μπορεί να υποκαταστήσει το γάλα.
Για τα κρέατα, τα πουλερικά, τα προϊόντα σόγιας και τα ψάρια
Χρησιμοποιήστε το 1/4 του πιάτου σας για άπαχα κρέατα, πουλερικά και ψάρια.
Το άπαχο μοσχάρι, το χοιρινό κρέας, το αρνί, το κοτόπουλο χωρίς δέρμα και η γαλοπούλα, τα προϊόντα σόγιας και τα ψάρια παρέχουν πρωτεΐνες. Ψήστε τα, μαγειρέψτε τα στον ατμό. Γαρνίρετε με χυμό λεμονιών, σκόρδο ή φρέσκια ντομάτα.
Για τα σιτηρά, το ψωμί και το άμυλο
Χρησιμοποιήστε το 1/4 του πιάτου σας για 1 φλιτζάνι αμυλούχων τροφών (καστανό ρύζι, ψωμί, μακαρόνια).

Το καστανό ρύζι, το μαύρο ή πολύσπορο ψωμί, τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως και οι πατάτες είναι πλούσια σε ενέργεια. Μετατρέπονται σε σάκχαρα στο σώμα σας.
Κάθε γεύμα χρειάζεται άμυλο. Προτιμούμε δημητριακά που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες. Προτιμούμε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.
Στο μεσημεριανό και στο βραδινό δίνουμε 45 – 50 γρ. υδατανθράκων περίπου ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενούς.

Για τα φρούτα

Τα φρέσκα φρούτα προσθέτουν γλυκύτητα σε οποιοδήποτε γεύμα. Τα περισσότερα μπορούν να φαγωθούν ολόκληρα.
Προτιμούμε τα φρούτα να είναι άγουρα.
Για σνακ προτιμούμε φρούτο που ένα ισοδύναμο δίνει 15 γρ. υδατανθράκων.

Για τις φυτικές ίνες

Τα λαχανικά, τα φρούτα και τα σιτηρά περιέχουν φυτικές ίνες. Οι ίνες προσδίδουν στα φρέσκα τρόφιμα την τραγανή γεύση και βοηθούν στο να διατηρείται σταθερό το επίπεδο γλυκόζης αίματος λόγω της αργής απορρόφησης της γλυκόζης μεταγευματικά.
Χρειάζονται περίπου 25 – 30 γρ. φυτικών ινών καθημερινά.

Για τα λίπη

Το λάδι και το λίπος έχουν 45 θερμίδες ανά κουταλάκι του γλυκού. Χρησιμοποιήστε κατά προτίμηση ελαιόλαδο στα γεύματά σας και τρώτε ψάρια πλούσια σε Ω3 λιπαρά οξέα, που έχουν καρδιοπροστατευτική δράση και ελαττώνουν τα τριγλυκερίδια.
Προτιμούμε ψάρια παχιά, όπως ο σολωμός, το σκουμπρί και η σαρδέλα.

Πηγή: hygeia.gr