

«14 Νοεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα για το Διαβήτη», από την Διαιτολόγο- Διατροφολόγο Κωνσταντίνα Μαρούδα και το nutrimed.gr!

Τι κοινό έχουν η Χάλι Μπέρι, η Σάλμα Χάγιεκ, ο Λάρι Κίνγκ και η Σάρον Στόουν; Πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, όπως και άλλοι **400 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο**. Μάλιστα, υπολογίζεται ότι μέχρι το **2032 ο αριθμός αυτός θα αγγίξει τα 592 εκατομμύρια**. Ωστόσο, για τα συγκεκριμένα άτομα και για πολλά ακόμα από τον χώρο του αθλητισμού, των τεχνών και της πολιτικής η συγκεκριμένη νόσος δεν αποτέλεσε εμπόδιο. Άλλωστε είναι γνωστό, ότι οι ασθενείς που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και 2 μπορούν με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και με σωστή διατροφή να ελέγξουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα τους και να αποφύγουν τις επιπλοκές, χωρίς να επηρεάζεται η καθημερινότητά τους.

Ανησυχητικό είναι το γεγονός, ότι ο αριθμός των ατόμων που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη αυξάνεται συνεχώς. Συγκεκριμένα, μέσα στο τελευταίο έτος περίπου 79,000 παιδιά φαίνεται να εμφάνισαν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και 21 εκατομμύρια γυναίκες να εμφάνισαν διαβήτη κατά την διάρκεια της κύησης. Ταυτόχρονα, αυξάνονται και τα ποσοστά διαβήτη τύπου 2, ο οποίος εμφανίζεται κυρίως σε άτομα ηλικίας 40 έως 59 ετών και μάλιστα σε ποσοστό 80% στις υποανάπτυκτες χώρες.

Στην πραγματικότητα πολύ μεγάλο ποσοστό των περιστατικών με διαβήτη (περίπου το 70%) θα μπορούσε να προληφθεί ή να καθυστερήσει σημαντικά η εμφάνιση της νόσου με την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Οι περισσότεροι από τους ασθενείς δεν γνωρίζουν ότι πάσχουν από τη συγκεκριμένη νόσο και όταν

πραγματοποιείται η διάγνωση, συνήθως εμφανίζουν ήδη κάποια επιπλοκή που σχετίζεται με την ασθένεια.

Είναι αποδεδειγμένο, ότι το αυξημένο σωματικό βάρος και η παχυσαρκία ευθύνονται περίπου για το 80% των νέων περιστατικών διαβήτη τύπου 2. Ταυτόχρονα, η παράλειψη του πρωινού γεύματος, η οποία σχετίζεται με το αυξημένο σωματικό βάρος φαίνεται να αποτελεί έναν έμμεσο παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση της νόσου.

Η υιοθέτηση ενός μοντέλου υγιεινής διατροφής, η διατήρηση ενός φυσιολογικού σωματικού βάρους και η καθιέρωση του πρωινού γεύματος φαίνεται να αποτελούν παράγοντες που μπορούν να μας προφυλάξουν από την εμφάνιση της νόσου ή από την εμφάνιση επιπλοκών σε άτομα που πάσχουν ήδη.

Τι περιλαμβάνει το συγκεκριμένο μοντέλο ισορροπημένης διατροφής που θα μας βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη;

- Κατανάλωση τουλάχιστον τριών μερίδων λαχανικών καθημερινά, συμπεριλαμβανομένων των πράσινων λαχανικών.
- Κατανάλωση τριών μερίδων φρούτων ημερησίως.
- Περιορισμό των σακχάρων σύμφωνα με τις συστάσεις και προτίμηση ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών στη θέση της ζάχαρης.
- Ισορροπημένα και μικρά σνακ, ανάμεσα στα κύρια γεύματα της ημέρας, όπως κράκερ ολικής άλεσης, μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης, φρέσκα φρούτα και γιαούρτι.
- Περιορισμό της κατανάλωσης αλκοόλ σε 1 ποτήρι για τις γυναίκες, 1 – 2 για τους άνδρες.
- Κατανάλωση άπαχου κρέατος, κοτόπουλου και ψαριού και περιορισμός των αλλαντικών και του κόκκινου κρέατος.
- Αντικατάσταση των επεξεργασμένων δημητριακών με προϊόντα ολικής άλεσης, όπως ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά.
- Κατανάλωση κυρίως μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών (από τρόφιμα όπως ελαιόλαδο, ελιές, ξηρούς καρπούς, ψάρια, φυτική μαργαρίνη) με ταυτόχρονη μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών (από τρόφιμα όπως αγελαδινό/πρόβειο

βούτυρο, ζωικό λίπος κλπ).

Ας κινητοποιηθούμε δίνοντας έμφαση στην πρόληψη!

Γνωρίζατε ότι... Ο όρος διαβήτης αποδίδεται στον Έλληνα γιατρό Αρεταίο τον Καππαδόκη, εξαιτίας του ότι το νερό που έπινε ο άρρωστος διάβαινε αναλλοίωτο στα ούρα; Ο Αρεταίος έζησε τον 2ο αιώνα μ.Χ. και θεωρείται ο τρίτος σπουδαιότερος Έλληνας γιατρός της αρχαιότητας, μετά τον Ιπποκράτη και τον Γαληνό. (πηγή: sansimera.gr)

Συγγραφείς: [Κωνσταντίνα Μαρούδα](#)

http://www.nutrimed.gr/ygeia__lifestyle/diatrofi_kai_as8eneies/14_noembriou_pagkosmia_hmera_gia_to_diabiti.html

Άλλα άρθρα