

«Διαβήτης: Με ποια σειρά πρέπει να καταναλώνονται οι τροφές», από το onmed.gr!

Παρότι πολλοί θεωρούν ότι ο διαβήτης τύπου 2 είναι λιγότερο επικίνδυνος από τον τύπου 1, οι ειδικοί τον αποκαλούν «σιωπηλό δολοφόνο», καθώς μπορεί να οδηγήσει σταδιακά σε καρδιακή ανεπάρκεια, τύφλωση, νεφροπάθεια και ακρωτηριασμό των κάτω άκρων.

Το κλειδί για τη μείωση του κινδύνου επιπλοκών σε όσους έχουν διαγνωστεί με τη νόσο, βρίσκεται στον έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Οι πάσχοντες πρέπει να υιοθετούν ένα τρόπο ζωής που βασίζεται στην υγιεινή διατροφή, την άσκηση και την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Το προσδόκιμο ζωής ενός πάσχοντος από διαβήτη τύπου 2, μπορεί να μειωθεί ακόμη και κατά 10 χρόνια.



Νέα μελέτη επιστημόνων του Ιατρικού Κολεγίου Γουέιλ του Πανεπιστημίου Κορνέλ, στις ΗΠΑ, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι **οι διαβητικοί θα πρέπει να καταναλώνουν το ψωμί στο τέλος του γεύματος για να διατηρούν τον [έλεγχο του σακχάρου](#) στο αίμα.**

Η κατανάλωση [υδατανθράκων](#) προκαλεί απότομη αύξηση του σακχάρου στους πάσχοντες, γι' αυτό πολλοί τους αποκλείουν από τη διατροφή τους.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι **όταν κάποιος αφήνει το ψωμί, τις πατάτες και τα ζυμαρικά για το τέλος του γεύματος, μειώνει την αύξηση του σακχάρου.**

Καταναλώνοντας πρώτα το κρέας και τα λαχανικά, θα φάει λιγότερους υδατάνθρακες με αποτέλεσμα μικρότερη αύξηση του σακχάρου.

Σύμφωνα με την επικεφαλής συγγραφέα της μελέτης Dr Alpana Shukla: «Η κατανάλωση υδατανθράκων στο τέλος μπορεί να είναι μια απλή στρατηγική για τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης μετά το γεύμα. Όλοι αναγνωρίζουμε ότι ενώ είναι καλό να

καταναλώνουμε λιγότερους υδατάνθρακες για να ελέγξουμε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο να ακολουθήσουμε αυτή τη συμβουλή».

Στη μελέτη έλαβαν μέρος 16 πάσχοντες από διαβήτη τύπου 2, οι οποίοι κατανάλωναν το ίδιο γεύμα, τρώγοντας όμως τις τροφές με διαφορετική σειρά.

Οι τροφές ήταν ψωμί, κοτόπουλο, σαλάτα και χυμός πορτοκαλιού. Όταν έτρωγαν τους υδατάνθρακες στο τέλος του γεύματος, οι μεταγευματικές τιμές σακχάρου είχαν ανέβει κατά 50% λιγότερο σε σύγκριση με τις φορές που τους κατανάλωναν στην αρχή.

Ήταν επίσης κατά 40% χαμηλότερες σε σχέση τις φορές που έτρωγαν όλες τις τροφές μαζί.

Η κατανάλωση των υδατανθράκων στο τέλος του γεύματος συνδέθηκε επίσης με χαμηλότερη έκκριση ινσουλίνης και υψηλότερα επίπεδα μια ορμόνης στο έντερο που βοηθά στη ρύθμιση της γλυκόζης και του κορεσμού.

Τα επίπεδα ινσουλίνης που χρειάστηκε για να τεθεί υπό έλεγχο η γλυκόζη των συμμετεχόντων στη μελέτη, ήταν περίπου 25% χαμηλότερα όταν έτρωγαν τους υδατάνθρακες στο τέλος.

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο BMJ Open Diabetes Research and Care.

Πηγή: Mail Online

<http://www.onmed.gr/ygeia/story/359718/diavitis-me-poia-seira-prepei-na-katallonontai-oi-trofes>