

«Διαβήτης: Οι 10 τροφές που δεν πρέπει να παραλείπονται», από τον 'Αγγελο Κλείτσα , Ειδικό Παθολόγο – Διαβητολόγο και το yourdoc.gr!

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια χρόνια διαταραχή του μεταβολισμού που χαρακτηρίζεται από αύξηση του σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα, δηλαδή υπεργλυκαιμία, και οφείλεται σε απόλυτη ή σχετική έλλειψη ινσουλίνης ή και μειονεκτική δράση της.

Η αντιμετώπιση της νόσου βασίζεται στον τρόπο ζωής του ατόμου και κυρίως στις διατροφικές συνήθειές του. Γενικότερα τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι χρήσιμο να τρέφονται υγιεινά, να έχουν φυσιολογικό βάρος και να διατηρούν σε φυσιολογικά επίπεδα το σάκχαρο, τα λιπίδια αίματος και την αρτηριακή πίεση. Η σωστή επιλογή των τροφών σε συνδυασμό με τη συχνή σωματική δραστηριότητα βοηθούν στην επίτευξη των στόχων του ατόμου.

Υπάρχουν δέκα συγκεκριμένες τροφές, οι οποίες είναι σημαντικό να περιλαμβάνονται στο διαιτολόγιο ενός ατόμου με διαβήτη:

- Όσπρια
- Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι, ραδίκι, μαϊντανός, άνιθος)
- Εσπεριδοειδή φρούτα (πορτοκάλι, λεμόνι, μανταρίνι, νεράντζι,)
- Γλυκοπατάτα
- Μούρα (βατόμουρα, φράουλες, μύρτιλα, γκότζι)
- Ντομάτα
- Ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα (σολομός, σκουμπρί,

σαρδέλα, ρέγγα, κολιός κ.ά.)

– Δημητριακά ολικής αλέσεως (νιφάδες βρώμης, πλιγούρι βρώμης, καστανό ρύζι, ψωμί ολικής αλέσεως)

– Ανάλατοι ξηροί καρποί (καρύδια και αμύγδαλα) και λιναρόσπορος

– Άπαχο γάλα και γιαούρτι (ιδιαίτερα εμπλουτισμένα σε βιταμίνη D).

Οι τροφές αυτές είναι απαραίτητες για τη διαχείριση του διαβήτη καθώς έχουν χαμηλό [γλυκαιμικό δείκτη](#), δηλαδή οι υδατάνθρακες που περιέχουν απορροφούνται αργά στην κυκλοφορία του αίματος, βοηθώντας στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου. Είναι επίσης πλούσιες σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, βιταμίνη Α, C και Ε προάγοντας την υγεία του ατόμου.

Παρόλα τα ευεργετικά αποτελέσματά τους και τα συστατικά που περιέχουν συνιστάται να καταναλώνονται με μέτρο.

July 21, 2017

Άγγελος Κλείτσας

Ειδικός Παθολόγος – Διαβητολόγος

Εθνικής Αντιστάσεως 74 & Αίαντος

Καλαμαριά, 55133

Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2310 488688

Κιν. 6946061863

Email ad. info@aklitsas.gr

<http://yourdoc.gr/diavitis-10-trofes-diaitologio/>