

# «Γλυκιές απολαύσεις στη δίαιτα και το Σακχαρώδη Διαβήτη» από την Διαιτολόγο- Διατροφολόγο Ελίζα Τζόβα και το Nutrimed .

Η προτίμηση και η ανάπτυξη της γλυκιάς γεύσης φαίνεται ότι ξεκινάει από τα πρώτα κιόλας χρόνια της ζωής μας, αφού ήδη από τη βρεφική ηλικία η ανταπόκρισή μας σε αυτήν είναι σημαντικά πιο ευχάριστη σε σύγκριση με την πικρή ή την ξινή γεύση. Η επιθυμία για γλυκιά γεύση είναι έμφυτη και στην πραγματικότητα τα γλυκά έχουν θέση στη διατροφή μας και δεν υπάρχει λόγος να τα στερούμαστε, ακόμη και όταν πρόκειται για άτομα που ακολουθούν κάποιο πρόγραμμα αδυνατίσματος ή για άτομα που πρέπει να διατηρούν χαμηλά τα επίπεδα σακχάρου στον οργανισμό τους. Αρκεί να διατηρούμε πάντα το μέτρο στην ποσότητα που καταναλώνουμε και να φροντίζουμε ώστε να επιλέγουμε όσο το δυνατόν πιο υγιεινές και ισορροπημένες γλυκές απολαύσεις.

## **Μπορώ να καταναλώνω γλυκά ενώ κάνω δίαιτα;**

Τα γλυκά μπορούν να καταναλώνονται ακόμα και από κάποιον που ακολουθεί κάποιο πρόγραμμα απώλειας βάρους. Χρειάζεται ωστόσο να εντάξει κανείς το γλυκό στην κατάλληλη ποσότητα και με την κατάλληλη συχνότητα στη διατροφή του. Φυσικά, η συχνότητα κατανάλωσης καθορίζεται από το είδος του γλυκού που θα επιλέξετε. Για παράδειγμα, ένα γλυκό που έχει χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά και πιο αυξημένη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες μπορεί να αποτελέσει μία επιλογή που μπορείτε να καταναλώνετε πιο συχνά, ιδιαίτερα μάλιστα στην περίπτωση που και η ζάχαρη έχει υποκατασταθεί με ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες. Επιλέξτε, λοιπόν, επιδόρπια χαμηλά σε λιπαρά, με φυτικές ίνες, που περιέχουν αντί της ζάχαρης γλυκαντικές ύλες, όπως το

γλυκαντικό από στέβια.

### **Μπορούν να συνδυαστούν γλυκό και διαβήτης;**

Ο στόχος στο σακχαρώδη διαβήτη είναι η διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα. Οι υδατάνθρακες, με πρωταγωνιστές τα απλά σάκχαρα όπως η ζάχαρη και το μέλι, είναι αυτοί που επηρεάζουν πιο άμεσα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα γι' αυτό συστήνεται να περιορίζονται.

Ένας γλυκός «σύμμαχος» των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη «ακούει» στο όνομα ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες. Πρόκειται για συστατικά που προσδίδουν γλυκιά γεύση χωρίς θερμίδες σε διάφορα προϊόντα και βασικό τους πλεονέκτημα είναι ότι δεν επηρεάζουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Η στέβια, για παράδειγμα, αποτελεί ένα γλυκαντικό φυσικής προέλευσης με το οποίο μπορεί κανείς να αντικαταστήσει μέρος ή ολόκληρη την ποσότητα της ζάχαρης. Το αποτέλεσμα; Επιδόρπια χαμηλότερα σε θερμίδες, που επηρεάζουν σε μικρότερο βαθμό τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Βέβαια, τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη χρειάζεται να εξετάζουν προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων, καθώς ένα τρόφιμο ή γλύκισμα μπορεί να μην περιέχει ζάχαρη, εξακολουθεί όμως να περιέχει άλλα συστατικά όπως οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες, τα οποία επηρεάζουν τη γλυκόζη στο αίμα. Ωστόσο, όταν στα επιδόρπια η ζάχαρη αντικαθίστανται με γλυκαντικές ύλες, όπως η στέβια, έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες, λιγότερες θερμίδες και λιγότερα λιπαρά σε σύγκριση με τις εκδοχές τους που παρασκευάζονται με τον κλασικό τρόπο, τότε αποτελούν μία ιδανική επιλογή γλυκού για τα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Δοκιμάστε λοιπόν «έξυπνα» επιδόρπια όπως ζελέ φρούτων, μους σοκολάτας, μιλφείγ, cheesecake , χωρίς να ξεχνάτε το μέτρο και την ισορροπία στη διατροφή σας.

[http://www.nutrimed.gr/ygeia/ola\\_gia\\_tin\\_prolici/glukies\\_apola\\_useis\\_sti\\_diaita\\_kai\\_to\\_sakxarodi\\_diabiti.html](http://www.nutrimed.gr/ygeia/ola_gia_tin_prolici/glukies_apola_useis_sti_diaita_kai_to_sakxarodi_diabiti.html)