

# «Νοέμβριος 14, Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη... Ενημερωθείτε και δράστε!», από την Διατροφολόγο Άννα Μαρία Βολανάκη και το [akispetretzikis.com!](http://akispetretzikis.com)

Γνωρίζετε τι γιορτάζουμε στις 14 Νοεμβρίου; Γιορτάζουμε μία ακόμα παγκόσμια ημέρα, την οποία αξίζει όλοι να γνωρίζουμε και να ενημερώνουμε όσους μπορούμε για αυτήν. Μιλάω, φυσικά, για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη. Ναι, η 14η Νοεμβρίου, είναι αφιερωμένη σε μία πάθηση η οποία δε γνωρίζει φύλο, ηλικία ή εθνικότητα. Με αφορμή την ημέρα αυτή, λοιπόν, αλλά και μία συζήτηση που είχα με έναν κύριο τον οποίο συνάντησα το προηγούμενο Σαββατοκύριακο, αποφάσισα να σας μιλήσω λίγο για την πάθηση αυτή. Βλέπετε, η κουβέντα μας με έκανε να καταλάβω τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητα του ο άνθρωπος αυτός – ιδίως όταν αποφασίζει να βγει έξω για φαγητό. Έτσι, λοιπόν, αποφάσισα να το ψάξω λίγο παραπάνω και να ενημερωθώ περισσότερο...

Μπορώ να πω ότι σοκαρίστηκα μαθαίνοντας δύο πράγματα... Πρώτον, στις τριτοκοσμικές χώρες δεν υπάρχει καθόλου ενημέρωση και πρόληψη για τη συγκεκριμένη ασθένεια με αποτέλεσμα ένα μεγάλο ποσοστό -κυρίως των γυναικών- να έχουν διαβήτη και να μη το γνωρίζουν ή να μη γνωρίζουν τίποτα για τη φροντίδα και τη θεραπεία της ασθένειας αυτής. Δεύτερον, 7 εκ. άνθρωποι πεθαίνουν κάθε χρόνο από την ασθένεια αυτή. Ο πληθυσμός με διαβήτη, λοιπόν, αυξάνεται δραματικά. Οι έρευνες δείχνουν ότι μέχρι το 2040 τα ποσοστά των πασχόντων θα έχουν διπλασιαστεί (μη σας πω τριπλασιαστεί)... Επίσης, αποτελεί βασική αιτία εμφάνισης άλλων ασθενειών όπως καρδιαγγειακών, μόνιμης βλάβης

αμφιβληστροειδούς και νεφρικής ανεπάρκειας.

Πολύ συνοπτικά θα πω ότι ο διαβήτης είναι μια ασθένεια που εμφανίζεται όταν το πάγκρεας σταματάει να παράγει την ορμόνη ινσουλίνη ή όταν ο οργανισμός δε μπορεί να χρησιμοποιήσει την ορμόνη αυτή αποτελεσματικά. Ο διαβήτης τύπου 1 συνήθως προκαλείται σε παιδιά και εφήβους και οφείλεται στο ότι παράγουν λίγη ή καθόλου ινσουλίνη. Ο διαβήτης τύπου 2 συχνά προκαλείται σε μεγαλύτερες ηλικίες και έχει να κάνει με τον γενικότερο τρόπο ζωής, την κακή διατροφή, την έλλειψη άσκησης, την ηλικία, την κληρονομικότητα, αλλά και την καταγωγή. Και στις δύο περιπτώσεις χρειάζεται θεραπεία με χάπια και ενέσεις, αλλά και μία γενικότερη αλλαγή του τρόπου ζωής. Ουσιαστικά, ο διαβήτης τύπου 2 θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι αναστρέψιμος αν γίνει μία καλή προσπάθεια και ο πάσχων αλλάξει εξ ολοκλήρου τον τρόπο ζωής του.

Εδώ, σας έχω ετοιμάσει μία λίστα με 5 βασικούς κανόνες που αν τους ακολουθήσετε -και ταυτόχρονα ενημερώσετε και τους γύρω σας σχετικά με αυτούς- τότε, θα καταφέρετε να βελτιώσετε τόσο τη δική σας υγεία, όσο και την καθημερινότητα των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα αυτό. Πιο αναλυτικά...

### **#1: Εκμεταλλευτείτε κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας.**

Τι εννοώ με αυτό; Περπατήστε κάθε μέρα και λίγο παραπάνω. Παρκάρετε το αυτοκίνητο σας λίγο πιο μακριά από το σπίτι ή το super market έτσι ώστε να κινηθείτε περισσότερο. Πηγαίνετε με τις σκάλες και όχι με το ασανσέρ. Βγάλτε το σκύλο βόλτα (ή για την ακρίβεια πιο συχνές βόλτες!). Αντί να πάτε για καφέ με το φίλο σας και να πείτε τα νέα σας, πάρτε «take away» και κάντε μια βόλτα.

### **#2: Προσθέστε περισσότερες φυτικές ίνες στη διατροφή σας.**

Οι φυτικές ίνες θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σταθερά, ενώ θα σας κάνουν να νιώσετε χορτάτοι για αρκετό χρονικό διάστημα. Τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής αλέσεως και τα φρούτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και

νομίζω ότι όλοι ξέρουμε πως είναι απαραίτητο να τα τρώμε καθημερινά. Βάλτε στόχο να τρώτε μία σαλάτα με κάθε μεσημεριανό και βραδινό γεύμα και δύο φρούτα την ημέρα. Με αυτό τον τρόπο θα αυξήσετε, επίσης, και την ποσότητα των βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων που χρειάζεται ο οργανισμός σας καθημερινά.

### **#3: Περιορίστε τη κατανάλωση ζάχαρης.**

Ξέρω ότι είναι πολύ δύσκολο, αλλά ταυτόχρονα είναι απαραίτητο να ελαττώσουμε την ποσότητα ζάχαρης και σακχάρων που καταναλώνουμε καθημερινά – ειδικά στη περίπτωση που πάσχετε από αυτήν την ασθένεια. Αυτό δε σημαίνει ότι δε μπορείτε να ξαναφάτε κανένα γλυκό ή κάποια φαγητά που σας αρέσουν. Καλό είναι απλά να μη το παρακάνουμε με τις ποσότητες και να τρώμε με μέτρο. Επίσης, φροντίστε να τρώτε το γλυκό σαν μέρος του γεύματος σας, δηλαδή να το υπολογίζετε κι αυτό στη συνολική ποσότητα του μεσημεριανού ή βραδινού γεύματος και όχι να το τρώτε σαν κάτι έξτρα αφού έχετε ήδη καταναλώσει ένα μεγάλο γεύμα!

### **#4: Χάστε λίγο βάρος.**

Η παχυσαρκία είναι κι αυτή ένας σημαντικός λόγος που μπορεί να προκαλέσει διαβήτη τύπου 2. Επίσης, αν ανήκετε ήδη στη κατηγορία των ατόμων που πάσχουν από αυτή την ασθένεια πιθανόν θα έχετε κάποια παραπάνω κιλά... Προσπαθήστε, λοιπόν, να χάσετε λίγο βάρος. Μπορεί να ακούγεται δύσκολο αλλά ακόμα και η απώλεια κάποιων λίγων κιλών θα φέρει μεγάλη διαφορά στην υγεία σας. Φυσικά, χωρίς να ακολουθήσετε κάποια από τις εξπρές δίαιτες που κυκλοφορούν... Ρωτήστε έναν ειδικό και ακολουθήστε ένα πρόγραμμα διατροφής το οποίο θα σας βοηθήσει να χάσετε τα κιλά αργά και σταδιακά.

### **#5: Μειώστε το άγχος.**

Φυσικά το άγχος επηρεάζει κι αυτό με τη σειρά του στη δημιουργία πολλών ανεπιθύμητων ασθενειών. Φροντίστε να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας για να ξεκουράζεστε σωστά.

Βρείτε πράγματα που σας αρέσουν και σας κάνουν να ξεφεύγετε από την καθημερινότητα και βάλτε τα στο καθημερινό σας πρόγραμμα.

Πάμε λοιπόν να ενεργοποιηθούμε όλοι μαζί και να παλέψουμε για την καταπολέμηση αυτής της πάθησης... Νομίζω όλοι καταλαβαίνετε το πόσο σημαντικό είναι! [Εδώ](#) θα βρείτε και μερικές από τις πεντανόστιμες, υγιεινές ευ ζην συνταγές μου για να ξεκινήσετε (αν θέλετε) να μαγειρεύετε λίγο πιο υγιεινά!!!

Άκης

*Το άρθρο γράφεται με την συνεργασία/επιμέλεια της Διατροφολόγου του Kitchen Lab Άννας Μαρίας Βολανάκη, MSc, BDA, SENr.*

[https://akispetretzikis.com/el/eyzin/pagkosmia-hmera-diavhth-e-nhmerwtheite-kai-draste?utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook&utm\\_campaign=pagkosmia-imeradiaviti&utm\\_content=photo-pagkosmia-imeradiaviti](https://akispetretzikis.com/el/eyzin/pagkosmia-hmera-diavhth-e-nhmerwtheite-kai-draste?utm_medium=social&utm_source=facebook&utm_campaign=pagkosmia-imeradiaviti&utm_content=photo-pagkosmia-imeradiaviti)