

«Σταφύλια και Διαβήτης. Πόσο ανεβάζουν το ζάχαρο;», από τον Ρηγόπουλο Δημήτριο, Παθολόγο-Διαβητολόγο, Στρατιωτικό Ιατρό, και το smarthealth.gr!

Σταφύλια και Διαβήτης είναι μια σκέτη πρόκληση. Το ζάχαρο είναι πολύ πιθανόν να ανέβει, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να τα απολαύσεις. Απλά θα πρέπει να φερθείς έξυπνα. Δες παρακάτω τις προϋποθέσεις:

Σταφύλια και Διαβήτης με ρυθμισμένο ζάχαρο.

Σταφύλια και Διαβήτης, όταν έχουμε ρυθμισμένο ζάχαρο...μας επιτρέπεται να τρώμε κάτι παραπάνω. Δεν μας επιτρέπει όμως καταχρήσεις. Τι είναι ρυθμισμένο ζάχαρο;

Ρυθμισμένο είναι το ζάχαρο που παρουσιάζει φυσιολογικές διακυμάνσεις, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Έτσι όταν ξυπνάμε το πρωί έχουμε κάτω από

120, πριν τα φαγητά έχουμε κάτω από 130 και μετά τα φαγητά παρουσιάζουμε κάτω από 140.

Μια καλύτερη εικόνα της ρύθμισης μας δίνει η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη, που μετράμε κάθε 3 μήνες. Όταν η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη είναι κάτω από 7%, τότε μπορούμε να πούμε ότι το ζάχαρο και ο Διαβήτης είναι ρυθμισμένος.

Στην περίπτωση αυτή ισχύουν τα παρακάτω:

Θα φάω σταφύλια για σνακ

Αν φάμε για σνακ, δηλαδή χωρίς να συνοδεύουν το φαγητό μας και το φαγητό μας ήταν πριν 4 ώρες. Αν το ζάχαρο μας είναι ρυθμισμένο τότε μπορούμε να φάμε μέχρι 200 γραμμάρια. Αυτά περιλαμβάνουν 32 γραμμάρια υδατάνθρακες, οι οποίοι είναι γρήγορης απορρόφησης. Με ρυθμισμένο τον Διαβήτη όμως ο οργανισμός θα αντιδράσει καλά και δεν θα ανέβει πολύ το ζάχαρο.

Παρόλα αυτά μετράμε το ζάχαρο μετά από δύο ώρες, για να δοκιμάσουμε τον εαυτό μας. Αν μετά από 2 ώρες έχουμε ένα σάκχαρο κάτω από 160, τότε καλώς απολάυσουμε τα σταφύλια και μπορούμε να το ξανακάνουμε. Αν το σάκχαρο ήταν όμως περισσότερο από 160, τότε την επομενη φορά να δοκιμάσουμε να φάμε λιγότερα. Ίσως να μας ταιριάζουν μόνο 100 γραμμάρια.

Επειδή, οι υδατάνθρακες του σταφυλιού είναι γρήγορης απορρόφησης, το ζάχαρο ανεβαίνει απότομα. Ένα μυστικό για να το αποφύγουμε αυτό, είναι να

συνδυάσουμε τα μυστικά με ξηρούς καρπούς όπως τα αμύγδαλα. 4-5 αμύγδαλα προσφέρουν λιπαρά που φρενάρουν τον ρυθμό απορρόφησης των υδατανθράκων.

Θα φάω σταφύλια μαζί με το φαγητό

Αν φάμε μαζί με το φαγητό, το αποτέλεσμα εξαρτάται από το ποια ήταν η σύνθεση του φαγητού. Φαγητά που περιέχουν υδατάνθρακες, όπως ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά και άλλα, θα πρέπει να γνωρίζουμε την ποσότητα των υδατανθράκων που περιέχουν πριν αποφασίσουμε να φάμε τα σταφύλια.

Ακούγεται περίπλοκο αλλά θα πρέπει να μάθουμε να ζούμε με αυτό. Όταν έχουμε ρυθμισμένο ζάχαρο, ο οργανισμός αντιδρά καλά μέχρι 45 γραμμάρια υδατάνθρακα. Δηλαδή αν φάμε 45 γραμμάρια υδατάνθρακα, το πιθανότερο είναι να μην ανέβει το ζάχαρο πάνω από 160, μετά από 2 ώρες. Αν αυτό συμβεί τότε μας αντιστοιχούν λιγότεροι υδατάνθρακες, που μπορούμε να διαχειριστούμε.

Τα 100 γραμμάρια σταφυλιών περιέχουν 17 γραμμάρια υδατανθράκων. Άρα αν έχουμε επιλέξει να φάμε σταφύλια μαζί με το φαγητό, θα πρέπει να υπολογίσουμε ότι το φαγητό μας δεν πρέπει να έχει πάνω από 28 γραμμάρια υδατανθράκων.

28 γραμμάρια υδατάνθρακες περιέχονται σε μια φέτα ψωμί των 30 γραμμαρίων και μια πατάτα σε μέγεθος αυγού. Συγκεντρωτικά, αν το φαγητό μας αποτελείται από μια χοιρινή μπριζόλα (δεν περιέχει υδατάνθρακες), 50 γραμμάρια τυρί (δεν περιέχει υδατάνθρακες) μια πατάτα σε μέγεθος αυγού

(περιέχει 15 γρ. υδατάνθρακες) και μια φέτα ψωμί των 30 γραμμαρίων (περιέχει 15 γρ. υδατάνθρακες), μπορούμε να το συνοδεύσουμε με 100 γραμμάρια σταφύλια (περιέχουν 17γρ. υδατάνθρακες).

Και πάλι όμως ελέγχουμε το αποτέλεσμα μετά από 2 ώρες. Αν το ζάχαρο ανεβαίνει πάνω από 160, τότε την επόμενη φορά ή δεν θα φάμε σταφύλια, ή θα κόψουμε κάτι από το φαγητό που περιέχει υδατάνθρακες, με πιθανότερο το ψωμί.

Σταφύλια και Διαβήτης με αρρύθμιστο ζάχαρο.

Σταφύλια και Διαβήτης με αρρύθμιστο ζάχαρο, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί. Αρρύθμιστος Διαβήτης σημαίνει ότι ο οργανισμός μας, στην παρούσα φάση δεν μπορεί να διαχειριστεί καλά τους υδατάνθρακες που περιέχονται στα φαγητά. Θεωρούμε ότι έχουμε αρρύθμιστο Διαβήτη, όταν η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη είναι πάνω από 7%.

Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να τρώμε μικρότερες ποσότητες υδατανθράκων και ισχύουν τα παρακάτω:

Θα φάω σταφύλια για σνακ

Αν φάμε σταφύλια χωρίς να συνοδεύουν το φαγητό μας και το φαγητό ήταν πριν 4 ώρες, τότε μπορούμε να φάμε μέχρι 100 γραμμάρια σταφύλια. Θα πρέπει να μετρήσουμε όμως, το σάκχαρο μας μετά από 2 ώρες, για να δούμε αν ο οργανισμός μας είναι σε θέση να το διαχειριστεί. Μια τιμή σακχάρου κάτω από 160

είναι αποδεκτή. Αν είναι μεγαλύτερη καλύτερα να μην φάμε σταφύλια.

Θα φάω σταφύλια μαζί με το φαγητό.

Δεν θα το συνιστούσα! Η μόνη περίπτωση να φας σταφύλια μαζί με το φαγητό, ενώ έχεις αρρυθμιστο Διαβήτη, είναι το φαγητό να μην περιέχει καθόλου υδατάνθρακες. Δηλαδή, θα μπορούσες να φας 100 γραμμάρια σταφύλια, αν το φαγητό περιλάμβανε ένα μοσχαρίσιο φιλέτο, με ψητά λαχανικά.



Το άρθρο αυτό γράφτηκε από τον

Ρηγόπουλο Δημήτριο, Στρατιωτικό Ιατρό, Παθολόγο με μετεκπαίδευση στον Διαβήτη, την Παχυσαρκία και το Διαβητικό Πόδι.

E-mail: dr.rigopoulos@gmail.com, Ιατρείο: Λ. Κηφισίας 30, Αθήνα, τηλ.: 2107700211, www.rigopoulosdimitrios.gr

<http://www.smarthealth.gr/stafilia-ke-diavitis-zacharo/>