

«Ποια φρούτα αυξάνουν τη γλυκόζη και την ινσουλίνη;» από την Ευαγγελία Γιαζιτζόγλου MD, ειδική ενδοκρινολόγο – διαβητολόγο και το Hashimoto.gr!

Η ινσουλίνη παράγεται από το πάγκρεας και είναι απαραίτητη για να κρατήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας υπό έλεγχο. Ωστόσο, τα αυξημένα επίπεδα ινσουλίνης συνδέονται με έναν υψηλότερο κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιων ασθενειών, όπως ο διαβήτης τύπου 2.

Η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες των τροφίμων που καταναλώνετε είναι ο κύριος παράγοντας που καθορίζει το αν και πόσο τα επίπεδα της ινσουλίνης σας θα αυξηθούν.

Τα φρούτα περιέχουν υδατάνθρακες και κατά συνέπεια η κατανάλωσή τους μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της ινσουλίνης σας.

Η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες

Αν και οι υδατάνθρακες που βρίσκονται στα φρούτα θεωρούνται περισσότερο «υγιεινοί» επειδή είναι συνδυάζονται με φυτικές ίνες και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, όλοι οι υδατάνθρακες, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που περιέχονται στα φρούτα, διασπώνται σε σάκχαρα.

Η γλυκόζη που παράγεται από την πέψη των φρούτων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας, γεγονός το οποίο με τη σειρά του ωθεί το πάγκρεας να παράγει ινσουλίνη.

Όσο περισσότερους υδατάνθρακες καταναλώνετε σε ένα γεύμα, τόσο

περισσότερο θα αυξηθούν και τα επίπεδα της ινσουλίνης. Για παράδειγμα, τα επίπεδα της ινσουλίνης σας θα αυξηθούν περισσότερο αν επιλέξετε μια μεγάλη μπανάνα ή ένα χυμό πορτοκάλι σε σύγκριση με το αν καταναλώσετε τρία σταφύλια. Αν καταναλώσετε και άλλους υδατάνθρακες στο ίδιο γεύμα όπως μια φέτα ψωμί, λίγο κέικ, ρύζι ή βρώμη, τα επίπεδα της ινσουλίνης θα ανεβούν περαιτέρω.

Καθαροί υδατάνθρακες

Αν θέλουμε να συγκρίνουμε τις διάφορες μερίδες φρούτων για να δούμε ποιο θα αυξήσει τα επίπεδα της ινσουλίνης πιο πολύ, θα πρέπει να υπολογίσουμε την καθαρή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες για το καθένα.

Τα φρούτα περιέχουν ποικίλες ποσότητες φυτικών ινών, που υπολογίζονται ως υδατάνθρακες, αλλά δεν μπορεί να αναλυθούν σε γλυκόζη. Ο υπολογισμός των καθαρών υδατανθράκων αφαιρώντας την ποσότητα των ινών από το σύνολο των υδατανθράκων μας δίνει μια καλύτερη ιδέα για τις δυνατότητες της ευαισθητοποίησης της ινσουλίνης για κάθε φρούτο.

Για παράδειγμα, ένα φλιτζάνι βατόμουρα περιέχει 14,7 γραμμάρια υδατάνθρακες συνολικά, αλλά 8 γραμμάρια από αυτούς είναι φυτικές ίνες, γεγονός που καθιστά τους καθαρούς υδατάνθρακες σε μόνο 6,7 γραμμάρια.

Φρούτα που αυξάνουν λιγότερο την ινσουλίνη

Αν σας απασχολεί το πόσο αυξάνονται τα επίπεδα της ινσουλίνης, για παράδειγμα αν σας έχει γίνει η διάγνωση της υπερινσουλιναϊμίας, της αντίστασης στην ινσουλίνη ή ακόμη και του σακχαρώδη διαβήτη, καλό θα ήταν να επιλέγετε τα φρούτα που έχουν το χαμηλότερο καθαρό περιεχόμενο σε υδατάνθρακες.

Τα μούρα είναι η καλύτερη επιλογή, με 6,7 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ανά φλιτζάνι βατόμουρα, 8,2 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ανά φλιτζάνι φράουλες και 6,2 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ανά φλιτζάνι βατόμουρα. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη ζυγίζει 4 γραμμάρια, κάθε φλιτζάνι

μούρα παρέχει το ισοδύναμο για 1 έως 1,5 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη. Μια τέτοια μικρή ποσότητα γλυκόζης δεν είναι πιθανό να προκαλέσει μεγάλη αύξηση των επιπέδων ινσουλίνης στο αίμα σας.

Φρούτα που αυξάνουν την ινσουλίνη περισσότερο

Αποφύγετε τις μπανάνες, με 27,6 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ή 7 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη σε κάθε μεγάλη μπανάνα και το μάνγκο, με έως και 44,9 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ή 11 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη ανά καρπό. Οι χυμοί φρούτων, ακόμα και αυτοί χωρίς ζάχαρη, περιέχουν μεγάλη καθαρών υδατανθράκων, με 38 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ή σχεδόν 10 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη ανά μερίδα χυμού πορτοκαλιού, για παράδειγμα. Τα αποξηραμένα φρούτα μπορούν επίσης να αυξήσουν γρήγορα το σακχάρο και την ινσουλίνη στο αίμα σας, διότι αποτελούν μια πολύ συμπυκνωμένη πηγή υδατανθράκων. 1/3 του φλιτζανιού από αποξηραμένα cranberries, για παράδειγμα, παρέχει 30,6 γραμμάρια καθαρών υδατανθράκων ή σχεδόν 8 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη!

**Ευαγγελία Γιαζιτζόγλου MD, ειδικός ενδοκρινολόγος –
διαβητολόγος**
www.endomed.gr

<http://hashimoto.gr/pia-frouta-afxanoun-ti-glikozi-ke-tin-insoulini/>