

“Η τροφή σου είναι το φάρμακό σου.”

Ιπποκράτης

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ



ΣΕΛ.

Επιμέλεια: Ράνια Α. Σουλτούκη, Μικροβιολόγος - Βιοπαθολόγος

Τι είναι ο διαβήτης;

Ο διαβήτης είναι μια ασθένεια του μεταβολισμού που δημιουργείται, όταν ο οργανισμός μας δεν παράγει ινσουλίνη, ή όταν δεν τη χρησιμοποιεί σωστά, ώστε η γλυκόζη να μπει μέσα στα κύτταρα για να παραχθεί η απαιτούμενη ενέργεια.

Ο πιο απλός ορισμός είναι: υψηλή τιμή σακχάρου στο αίμα = διαβήτης. Ο διαβήτης αν αφεθεί αρρυθμιστος ή αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά, οδηγεί σε σοβαρότατες επιπλοκές, που μπορεί να απειλήσουν τη ζωή του ανθρώπου.



Είναι συχνή νόσος;

Είναι μια ασθένεια που έχει πάρει πλέον επιδημικές διαστάσεις παγκοσμίως. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με την πρόχειρη διατροφή και την έλλειψη άσκησης, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για να νοσήσει κάποιος από διαβήτη.

Ποιος μπορεί να πάθει διαβήτη;

Από διαβήτη μπορεί να προσβληθούν άτομα που έχουν γενετική προδιάθεση. Οι παράγοντες που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη είναι οι ακόλουθοι:

- η ηλικία: άνθρωποι άνω των 45 ετών έχουν αυξημένο κίνδυνο
- το βάρος σώματος: οι υπέρβαροι και οι παχύσαρκοι παρουσιάζουν συχνότερα διαβήτη
- η σωματική άσκηση: η έλλειψη τακτικής άσκησης είναι παράγων κινδύνου
- το οικογενειακό ιστορικό: άτομα που έχουν ένα γονιό ή αδελφό ή αδελφή με σακχαρώδη διαβήτη, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν κι αυτοί τη νόσο
- η εγκυμοσύνη: γυναίκες που παρουσίασαν διαβήτη κατά την εγκυμοσύνη ή που γέννησαν παιδί, που ζύγιζε περισσότερο από 4 κιλά έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσβληθούν από διαβήτη.

Ποια συμπτώματα έχει ο ασθενής με διαβήτη;

Έχει υπολογισθεί ότι πολλοί ασθενείς πάσχουν από διαβήτη 5 περίπου χρόνια πριν εμφανιστούν τα συμπτώματα και μπει η διάγνωση. Μέχρι τότε είναι δυνατόν να προκληθούν πολλές βλάβες σε ζωτικά όργανα. Τα κυριότερα συμπτώματα του διαβήτη είναι:

- έντονη δίψα
- έντονη πείνα
- συχνή ούρηση
- πληγές και έλκη που δεν θεραπεύονται εύκολα
- δέρμα ξηρό και φαγούρα
- προβλήματα στην όραση, που διαρκώς επιδεινώνονται
- ασυνήθιστη κόπωση και νύστα
- μυρμηκιάσματα, μουδιάσματα στα χέρια και στα πόδια
- συχνές μολύνσεις στο γεννητικό σύστημα, στα ούρα, στο δέρμα (μύκητες) και στα ούλα.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι συχνά ο διαβήτης στα αρχικά στάδια δεν προκαλεί συμπτώματα.



ΣΕΛ.



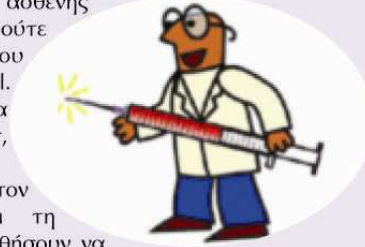
ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Με ποιες εξετάσεις μπορώ να δω αν έχω διαβήτη;

Η αρχική εξέταση είναι το σάκχαρο νηστείας. Ο ασθενής μετά από 1-12 ώρες νηστεία (ούτε παραπάνω, ούτε λιγότερο), θα εξετασθεί για το σάκχαρο του αίματος, που έχει φυσιολογικές τιμές 70-110mg/dl. Είναι μια απλή, φθηνή εξέταση αίματος, την οποία πρέπει να συμπεριλαμβάνουμε σε κάθε τσεκ απ, που κάνει ο ασθενής.

Για τιμές σακχάρου 110-120mg/dl, συνεχίζουμε τον έλεγχο με την καμπύλη σακχάρου και τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη, που θα μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε αν πρόκειται για προδιαβητική κατάσταση.

Η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη χρησιμεύει για τον έλεγχο του διαβητικού ασθενούς.



Τι είναι ο διαβήτης τύπου 1;

Είναι ανοσολογική ασθένεια, δηλαδή το σώμα φτιάχνει αντισώματα που στρέφονται ενάντια στα κύτταρα του παγκρέατος.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να καταστραφούν τα β- κύτταρα του παγκρέατος, που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή της ινσουλίνης. Δεν είναι κληρονομικός, αλλά φαίνεται πως για την εκδήλωσή του υπάρχει γενετική προδιάθεση και κάποιοι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως ιοί, το άγχος, αλλά και τρόφιμα αλλεργιογόνα, παίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνισή του.

Ο διαβήτης τύπου 1 λέγεται και ινσουλινοεξαρτώμενος ή νεανικός διαβήτης. Ινσουλινοεξαρτώμενος γιατί απαιτεί εφ' όρου ζωής θεραπεία με ινσουλίνη και νεανικός διαβήτης, γιατί κατά κανόνα εμφανίζεται σε άτομα νεότερης ηλικίας.

Η συχνότητά του είναι 1 στα 590 άτομα ηλικίας κάτω των 20 ετών. Τα συμπτώματά του είναι τις περισσότερες φορές θορυβώδη: μεγάλη δίψα, μεγάλη ποσότητα ούρησης, συνεχής πείνα, απώλεια βάρους, αδυναμία και αφυδάτωση. Αν δεν γίνει έγκαιρα η διάγνωση και η χορήγηση ινσουλίνης, τότε έχουμε το διαβητικό κετοοξωτικό κώμα, μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση.

Τι είναι ο διαβήτης τύπου 2;

Για την εμφάνιση αυτής της μορφής διαβήτη παίζει ρόλο η γενετική προδιάθεση, αλλά και το γήρας, η παχυσαρκία και η έλλειψη άσκησης παίζουν σημαντικό ρόλο.

Στο διαβήτη τύπου 2 το πάγκρεας εκκρίνει ινσουλίνη, αλλά δεν χρησιμοποιείται αποτελεσματικά από τον οργανισμό.

Λέγεται μη ινσουλινοεξαρτώμενος ή διαβήτης των ενηλίκων.

Μη ινσουλινοεξαρτώμενος, γιατί η επιβίωση των ασθενών δεν εξαρτάται από την ινσουλίνη και διαβήτης των ενηλίκων, γιατί συνήθως εμφανίζεται σε άτομα ηλικίας άνω των 40 ετών και συνηθέστερα άνω των 55 ετών.

Περίπου το 90-95% όλων των περιπτώσεων του διαβήτη είναι μορφές διαβήτη τύπου 2. Τα συμπτώματά του δεν είναι τόσο θορυβώδη και είναι: αδυναμία, κόπωση, συχνουρία (ειδικά βράδυ), δίψα, θολή όραση, συχνές λοιμώξεις (κολπίτιδες, ουρολοιμώξεις), αργή επουλωση πληγών κ.ά.

Τα άτομα με διαβήτη τι πρέπει να προσέχουν;

Ο διαβήτης είναι μια ασθένεια που δεν θεραπεύεται. Σκοπός μας όμως είναι να

ΣΕΛ.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

αποτρέψουμε ή να ελαχιστοποιήσουμε τις επιπλοκές του, οι οποίες μπορεί να είναι πολύ σοβαρές όπως: η τύφλωση, η καρδιακή νόσος, το εγκεφαλικό επεισόδιο, η νεφρική ανεπάρκεια και οι ακρωτηριασμοί. Για να αποφύγουμε αυτές τις δυσάρεστες συνέπειες, θα κινηθούμε σε τρεις δράσεις:

- Διατροφή
- Άσκηση
- Θεραπεία

Κανένας από τους άξονες δράσης δεν μπορεί να λειτουργήσει μόνος του.

Τι πρέπει να αλλάξει στη διατροφή του διαβητικού;

Ένας μύθος είναι ότι οι διαβητικοί πρέπει να τρώνε ξεχωριστά και ειδικά φαγητά. Αυτό που χρειάζεται, είναι ότι ο διαβητικός πρέπει να τρώει πειθαρχώντας στους κανόνες υγιεινής διατροφής, κάτι που πρέπει να κάνουμε όλοι.

Η διατροφή θα πρέπει να βασίζεται σε φαγητά με μικρή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι. Να περιέχει καθημερινά φρούτα και λαχανικά και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως το ψωμί, οι πατάτες, το ρύζι και τα ζυμαρικά.

Η υγιεινή διατροφή είναι θεμελιώδης, ανεξάρτητα από τη θεραπεία που παίρνει ο ασθενής (ινσουλίνη, ή χάπια), ή την ηλικία (ενήλικας ή παιδί). Όλοι πρέπει να παίρνουμε καθημερινά πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό και βραδινό, με ισορροπία στην κατανάλωση υδατανθράκων, λιπών και των πρωτεϊνών. Σημασία όμως δεν έχει μόνο το τι τρώει ο διαβητικός ασθενής αλλά και η ποσότητα.



- Η υγιεινή διατροφή είναι θεμελιώδης για όλους μας.
- Είναι πρόκληση για όλη την οικογένεια να αλλάξει διατροφή.
- Απορρίψτε την ιδέα, ότι η υγιεινή διατροφή είναι βαρετή, άνοστη και γεμάτη περιορισμούς.
- Ανακαλύψτε νέες γεύσεις και απολαύσεις.
- Ξεκινήστε σταδιακά με μικρές, απλές αλλαγές.
- Μη σκέπτεστε τα απαγορευμένα φαγητά συνεχώς.
- Να θυμάστε, ότι σας δίνεται η ευκαιρία να κάνετε μια πράξη αγάπης για τον εαυτό σας.

Οι μικρές αλλαγές είναι πάντα πιο εφικτές...

<i>Πρωινό</i>	Αντί για... ψημένο ψωμί και βούτυρο	Δοκιμάστε Δημητριακά ολικής αλέσεως Δημητριακά με φρούτα Ψωμί ολικής αλέσεως με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή με χαμηλά λιπαρά
<i>Σνακ</i>	Σοκολάτα	Φρούτα, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, λίγο κέικ
<i>Κυρίως γεύμα</i>	Πίτσα, πατάτες τηγανιτές Πίτες, τηγανητό ψάρι	Ψάρι στα κάρβουνα ή στον ατμό με βραστές πατάτες ή βραστά λαχανικά
<i>Επιδόρπιο</i>	Γλυκά, παγωτά	Ψητά μήλα ή κυδώνια Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα Φρούτα

ΣΕΛ.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Τι είναι οι υδατάνθρακες;

Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη σημαντικότερη πηγή ενέργειας στην ανθρώπινη διατροφή και χωρίζονται σε 4 μεγάλες ομάδες.

Υδατάνθρακες

1. Μονοσακχαρίτες
(Γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη)

2. Δισακχαρίτες
(Σουκρόζη, λακτόζη, μαλτόζη)

3. Μη αμυλούχοι πολυσακχαρίτες
(είναι οι φυτικές ίνες)

Που τους βρίσκουμε

-φρούτα
-γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα
-μέλι

-γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα
-καραμέλες
-ζάχαρη, σιρόπια
-αναψυκτικά με σάκχαρη

-λαχανικά, φρούτα
-δημητριακά ολικής αλέσεως
-βρώμη κ.ά.

Προμηθεύουν τον οργανισμό με ενέργεια, κυρίως τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα.

Πόσους υδατάνθρακες πρέπει να παίρνουμε με τη διατροφή μας;

Το 50-60% των συνολικών θερμίδων της διαίτας, πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες, κυρίως φρούτα και γαλακτοκομικά. Καλές επιλογές είναι τα δημητριακά με φλοιό, το μαύρο ψωμί, τα όσπρια, ο αρακάς, το ρύζι, τα ζυμαρικά και η πατάτα με φλούδα, που καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνες και ασβέστιο, σε μια ημέρα διαίτα διαβητικού με πρόσληψη 2000 kcal.

Μειωμένη πρόσληψη ή παράλειψη των υδατανθράκων της διαίτας, διαταράσσει σοβαρά τη λειτουργία του οργανισμού (υπογλυκαιμία, εμφάνιση οξόνης κ..τ.λ.).

Παράδειγμα διαβητικής διατροφής 2000 kcal/ημέρα με 50% υδατάνθρακες

Πρωινό	1 φλιτζάνι γάλα χαμηλών λιπαρών 2 φέτες ψωμί σίκαλης 1 κ.γ. φυτική μαργαρίνη 1 ποτήρι κρασιού φυσικός χυμός φρούτου
Δεκατιανό	30 γρ. άπαχο ανθότυρο 1 φέτα ψωμί σίκαλης 1 μέτριο φρούτο
Μεσημεριανό	100 γρ. άπαχο κοτόπουλο 1 κούπα αρακάς 1 φέτα σίκαλης 1 μερίδα σαλάτα με 2 κ.γ. λάδι
Απογευματινό	1 μέτριο φρούτο σε μισό γιαούρτι χαμηλών λιπαρών 100 gr. Ψάρι βραστό

ΣΕΛ.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

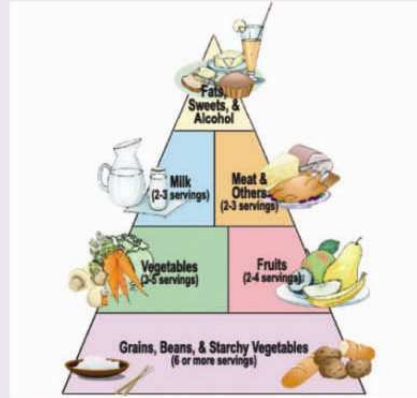
- Βράδυ** 1 μερίδα ψαρόσουπα (βραστά λαχανικά και 1 μέτρια πατάτα)
1 φέτα σίκαλης
1 μερίδα χόρτα + 2 κ.γ. λάδι
- Πριν τον ύπνο** 1 κούπα άπαχο γάλα
1 μέτριο φρούτο

Τι είναι οι πρωτεΐνες;

Οι πρωτεΐνες αποτελούν το βασικό δομικό υλικό για κάθε ιστό του οργανισμού. Κύριες πηγές είναι τα αυγά, κρέας, πουλερικά, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια και ξηροί καρποί. Σε ένα μικρό ποσοστό πρωτεΐνες περιέχουν και τα δημητριακά και λιγότερο τα λαχανικά. Οι ζωικής προέλευσης πρωτεΐνες είναι οι λεγόμενες υψηλής βιολογικής αξίας. Οι πρωτεΐνες που απαιτούνται για να καλυφθούν οι ημερήσιες ανάγκες ενός ατόμου με σακχαρώδη διαβήτη, υπολογίζονται στα ίδια επίπεδα, που απαιτούνται σε ένα φυσιολογικό άτομο, δηλ. 0,8-1 g/kg. δηλαδή περίπου 10-20% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης.

Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες πρωτεϊνούχων τροφών ανά μερίδα.

Τροφή	πρωτεΐνες (gr)
1 αυγό	8
1 μερίδα μοσχάρι, χοιρινό ή κοτόπουλο (150 γρ.)	35-40
1 μερίδα ψάρι (150 γρ.)	30-35
1 φλιτζάνι τσαγιού όσπρια	15
1 γιαούρτι (200 γρ.)	7-8
1 φέτα ψωμί (30 γρ.)	2-3
1 φλιτζάνι ζυμαρικά	6-8



Τι ρόλο παίζει η άσκηση στον διαβήτη;

Ένα καθημερινό πρόγραμμα άσκησης μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο πολλών επιπλοκών του διαβήτη, όπως η υπέρταση και η στεφανιαία νόσος. Συνίσταται η αεροβική γυμναστική (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, ανέβασμα σκαλών) και η μυϊκή ενδυνάμωση (ελαφρά βάρη).

- Προσέχετε τα παπούτσια σας να είναι άνετα και να φοράτε πάντα κάλτσες.
- Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε ότι: "κόβεται" η ανάσα, ζάλη, ναυτία, ιδρώτα ή πόνο στο στήθος, το λαιμό, στους βραχίονες και στο κάτω σαγόνι.
- Αν σας αρέσει, προτιμήστε το κολύμπι 30 λεπτών για 3-4 φορές την εβδομάδα ή το ποδήλατο για 20 λεπτά σε επίπεδο έδαφος.
- Μην κάνετε υπερβολές!
- Διαλέξτε το είδος της άσκησης που σας αρέσει περισσότερο και θα μπορείτε να το επαναλαμβάνετε τακτικά.
- Θυμηθείτε, ότι η τακτική άσκηση είναι μια πράξη αγάπης για τον εαυτό σας.

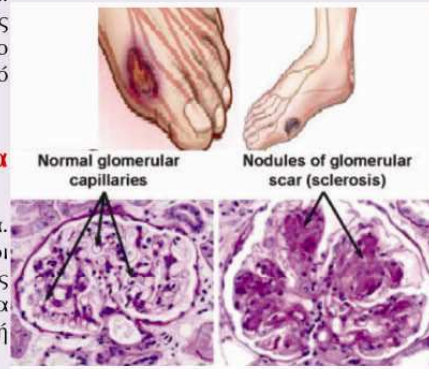
ΣΕΛ.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

• Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τη διατροφή πριν και μετά την άσκηση.
Με την άσκηση επιτυγχάνεται μείωση του σωματικού βάρους (η παχυσαρκία σχετίζεται με το διαβήτη τύπου 2) όχι μόνο επειδή καίγονται περισσότερες θερμίδες κατά τη διάρκειά της, αλλά γιατί αυξάνει το βασικό μεταβολισμό ώστε να καίγονται περισσότερες θερμίδες σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Ο διαβητικός ασθενής, γιατί πρέπει να προσέχει ιδιαίτερα τα πόδια του;

Ο διαβήτης εμφανίζει διάφορες επιπλοκές μεταξύ των οποίων είναι η νεφρική ανεπάρκεια. Οι διαταραχές των νεφρών αρχικά μπορεί να δώσουν συμπτώματα από τα πόδια, όπως πόνοι, μουδιάσματα, μέχρι πλήρη απώλεια των αισθήσεων στα πόδια. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα μικροί τραυματισμοί να μην γίνονται αισθητοί και αντιληπτοί από τον ασθενή στο ξεκίνημά τους και να μην φορτίζονται. Έτσι με τον καιρό δημιουργούνται φλεγμονές και έλκη που μπορούν να φτάσουν μέχρι το κόκαλο. Αυτό χαρακτηρίζεται σαν "διαβητικό πόδι".



Ποια πρέπει να είναι η φροντίδα των ποδιών;

- Να αγοράζετε παπούτσια φαρδιά και άνετα.
- Φοράτε πάντα βαμβακερές κάλτσες, οι οποίες να πλένονται σε θερμοκρασίες υψηλές και να είναι άσπρες, ώστε να μπορέσετε να δείτε ίχνη τραυματισμού ή φλεγμονής (αίμα ή πύο).
- Μην περπατάτε ξυπόλητοι.
- Κάνετε 2-3 φορές την εβδομάδα, ποδόλουτρο, σε θερμοκρασία 30-35οC χωρίς σαπούνι. Χρησιμοποιείτε σκευάσματα που δεν περιέχουν σαπούνι, που στεγνώνει το δέρμα.
- Στεγνώνετε τα πόδια σας μετά το πλύσιμο πάρα πολύ καλά.
- Αν το δέρμα ανάμεσα στα δάκτυλα των ποδιών είναι ξηρό βάζουμε κρέμα.
- Ελέγχουμε καθημερινά τα πόδια μας, ακόμη και κάτω στις πατούσες.
- Δεν χρησιμοποιούμε ψαλίδι ή ξύστρα ποδιών. Προσεκτικά λιμάρουμε τα νύχια των ποδιών μας.

Τι είναι ο διαβήτης της εγκυμοσύνης;

Αποτελεί μια ιδιαίτερη μορφή διαβήτη, που δεν σχετίζεται με τον διαβήτη τύπου 1, ούτε με το διαβήτη τύπου 2. Εμφανίζεται μεταξύ 24ης και 28ης εβδομάδας της εγκυμοσύνης και στις περισσότερες περιπτώσεις, εξαφανίζεται μετά τη γέννηση του παιδιού.



Ποιες γυναίκες εμφανίζουν διαβήτη στην εγκυμοσύνη;

Διαβήτης μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε γυναίκα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Υπάρχουν όμως κάποιοι προδιαθεσικοί παράγοντες, όπως είναι:

ΣΕΛ.

- άλλη γυναίκα στην οικογένεια με διαβήτη
- προηγούμενη εγκυμοσύνη με διαβήτη
- γέννηση υπέρβαρων παιδιών
- μεγάλη ποσότητα αμνιακού υγρού
- μεγάλη ηλικία της γυναίκας και
- παχυσαρκία

Πως δημιουργείται ο διαβήτης στην εγκυμοσύνη;

Στην εγκυμοσύνη ο πλακούντας μεταφέρει την ενέργεια που λαμβάνει με την τροφή η μητέρα στο έμβρυο και εκκρίνει ουσίες που παίζουν ρόλο στη διατροφή του εμβρύου (οιστρογόνα, κορτιζόλη, πλακουντιακό γαλακτογόνο). Οι ουσίες αυτές δρουν αντίθετα από την ινσουλίνη και αυξάνουν τη γλυκόζη, για να δώσουν περισσότερη ενέργεια στο έμβρυο. Φυσιολογικά λοιπόν το πάγκρεας της εγκύου πρέπει να παράγει περισσότερη ινσουλίνη για να αντιμετωπίσει τη γλυκόζη που πλεονάζει. Όμως σε ένα ποσοστό 3-5% των εγκύων γυναικών το πάγκρεας δεν ανταποκρίνεται στις αυξημένες ανάγκες για παραγωγή ινσουλίνης και έτσι αυξάνεται το σάκχαρο στο αίμα της εγκύου.



Τι εξετάσεις πρέπει να περιλαμβάνει το τσεκ απ του διαβητικού;

- Γενική αίματος
- Σάκχαρο
- Ουρία , κρεατινίνη
- Χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, ουρικό οξύ
- SGOT, SGPT
- K, Na
- HbA1c (γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη)
- Γενική ούρων
- Μικροαλβουμίνη ούρων 24.ωρου ή τυχαίας ούρησης (έλεγχος νεφρικής λειτουργίας)
- Οφθαλμολογική εξέταση
- Οδοντιατρική εξέταση



ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

Φάτε υγιεινές τροφές

Γιατί πρέπει να τρεφόμαστε υγιεινά;

- Για να έχουμε ενέργεια στη μάθηση, στο παιχνίδι, στη ζωή
- Για να αναπτυσσόμαστε με σωστούς ρυθμούς
- Η υγιεινή διατροφή βοηθά να κρατάμε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα μας σε ισορροπία - ούτε υψηλά, ούτε χαμηλά
- Για να χάσουμε βάρος αν αυτό είναι απαραίτητο
- Για να βοηθήσουμε το σώμα μας να "εργάζεται" σωστά

Τα παιδιά με διαβήτη, χρειάζεται να τρώνε ειδικές τροφές;

Όχι, δεν χρειάζεται! Τα παιδιά με διαβήτη, πρέπει να διατρέφονται υγιεινά, όπως εξάλλου και όλα τα μέλη της οικογένειας.

Πως επηρεάζει η τροφή το σώμα μας;

Η τροφή είναι το "καύσιμο" του οργανισμού μας. Υπάρχουν τρεις τύποι "καυσίμων": οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Το σώμα μας όλα αυτά τα μετατρέπει σε γλυκόζη για να εξασφαλίσει ενέργεια ή τα αποθηκεύει σαν λίπος. Ένα αυτοκίνητο χρειάζεται βενζίνη για ενέργεια, ενώ εμείς χρειαζόμαστε γλυκόζη. Επιλέγοντας μια ισορροπημένη διατροφή, που περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη καθημερινά βοηθούμε τον οργανισμό μας να διατηρεί το σάκχαρο σε φυσιολογικά επίπεδα και το βάρος μας εκεί που θέλουμε να είναι.

Οι υδατάνθρακες προσφέρουν αρκετή ενέργεια στο σώμα μας. Πολλές τροφές περιέχουν υδατάνθρακες. Κάποιες από αυτές είναι καλύτερες από άλλες και πρέπει να προτιμώνται. Αν φας πολλούς υδατάνθρακες σε ένα γεύμα, το σάκχαρο του αίματος αυξάνεται γρήγορα. Μάθε να τρως τη σωστή ποσότητα στο γεύμα και σε μερικά τοιμπολογήματα.

Τα παρακάτω είναι σωστές επιλογές με υδατάνθρακες. Έχουν πολλές φυτικές ίνες.

- Δημητριακά
- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά που έχουν ένα από τα χρώματα του ουράνιου τόξου- κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, άσπρο, πράσινο, μπλε και μοβ.



Διαλέξτε αυτούς τους υδατάνθρακες λιγότερο συχνά.

- Άσπρο ψωμί
- Άσπρο ρύζι
- Αναψυκτικά με ζάχαρη
- Γλυκά και επιδόρπια

Οι πρωτεΐνες σε βοηθούν να "κτίσεις" γερούς μυς και κόκαλα.

Οι πρωτεΐνες δεν αυξάνουν το σάκχαρο, όπως μερικοί υδατάνθρακες. Επιλέγοντας τις πρωτεΐνες στο γεύμα σου, βοηθάς ώστε να μη νιώθεις πείνα.

ΣΕΛ.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

Τροφές που είναι καλές πηγές πρωτεϊνών είναι:

- Κρέας και πουλερικά χωρίς την πέτσα τους
- Ψάρια, τυρί με χαμηλά λιπαρά, αυγά
- Προϊόντα σόγιας και καρύδια

Τα λιπαρά είναι καλή μορφή "καύσιμου" για τον οργανισμό και σε βοηθούν να αναπτυχθείς. Τα λιπαρά δεν αυξάνουν το σάκχαρο, αλλά μπορούν να αυξήσουν το βάρος σου.



Διάλεξε λιπαρά που θα σε κρατήσουν υγιή.

- Μικρές ποσότητες ντρέσινγκ σε σαλάτες, μαγιονέζα με χαμηλά λιπαρά και μαργαρίνη
- Καρύδια, ελιές και λάδι λαχανικών (τρούφα)
- Αβοκάντο



Τι γίνεται με τη ζάχαρη, τα γλυκά και τα επιδόρπια;

Σε όλους μας αρέσουν τα γλυκά. Μικρές ποσότητες τροφών που περιέχουν ζάχαρη, μπορούν να είναι μέρος της διατροφής μας.

Τα επιδόρπια όπως τα κέικ, τα μάφιν, οι πίτες, τα μπισκότα και τα παγωτά, εκτός από ζάχαρη, περιέχουν και πολλά λιπαρά. Αν επιλέξετε να φάτε κάποια από αυτές τις γλυκές τροφές, ας είναι μια μικρή ποσότητα στο τέλος ενός υγιεινού γεύματος.

Αν εξακολουθείτε να πεινάτε, τότε φάτε ένα κομμάτι φρούτου. Πιείτε νερό και αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη, όταν διψάτε.

Πόσο πρέπει να φάτε;

Το ύψος, το βάρος, η ηλικία, το φύλο (αγόρι ή κορίτσι), το πόσο δραστήριος είναι κάποιος θα καθορίσει πόση τροφή πρέπει να πάρει κάθε μέρα ώστε να διατηρεί το ιδανικό βάρος. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Μίλα με το γιατρό σου ή τον διαιτολόγο, για την ποσότητα του φαγητού, ειδικά αν είναι απαραίτητο να χάσεις βάρος.

Είναι καλό η ποσότητα της τροφής να μοιράζεται στη διάρκεια της ημέρας, σε πρωινό γεύμα, δείπνο και δύο μικρογεύματα (κολατσιό). Έτσι θα έχετε πάντα ένα απόθεμα ενέργειας και δεν θα νιώθετε πεινασμένοι.

Αν πάρετε περισσότερη τροφή από όση μπορείτε να "κάψετε", τότε θα αυξήσετε το βάρος σας. Παραμείνετε σε δραστηριότητα και τρώτε μικρότερες ποσότητες τροφής και λιγότερα γλυκά ή λιπαρές τροφές. Έτσι θα διατηρήσετε το βάρος σας σε φυσιολογικά όρια και την καρδιά σας σε κατάσταση υγείας.

ΣΕΛ.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ



ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λαχανικά

- 2-2 1/2 κούπες/ημέρα, π.χ.
- 1 κούπα μαγειρεμένα ή ωμά λαχανικά
- 2 κούπες πράσινη σαλάτα
- 1 κούπα χυμό λαχανικών

Φρούτα

- 1 1/2 κούπα/ημέρα

- 1 κούπα κομμένα φρούτα
 - 1 κούπα χυμός φρούτων
 - 1/2 κούπα αποξηραμένα φρούτα
- Διαλέξτε φρέσκα φρούτα όσο πιο συχνά μπορείτε.

Μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρι, φασόλια, αυγά, καρύδια

- 5 ounces/ημέρα
- 1 αυγό
- 1 ounce άπαχο κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο

- Αναφυκτικά
- Γλυκά
- Μπισκότα
- Επιδόρπια

Αν διαλέξετε να φάτε ή να πιείτε κάτι από αυτή την ομάδα προσέξτε να είναι σε μικρή ποσότητα και όχι κάθε μέρα.

Γάλα, γιαούρτι και τυρί

- 3 κούπες/ημέρα
- 1 κούπα άπαχο ή με χαμηλά λιπαρά γάλα ή γιαούρτι
- 1 μικρή φέτα τυρί

Ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά

- 5-6 ounces/ημέρα
- 1/2 κούπα δημητριακά
- 1/2 κούπα μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικό
- 1 φέτα μαύρο ψωμί
- 1 μικρό μάφιν

Υγιεινά για την καρδιά λιπαρά

- 1κ.σ. λάδι λαχανικών
- 1κ.σ. μαργαρίνη
- 5 ελιές
- 1κ.σ. χαμηλών λιπαρών μαγιονέζα
- 2κ.σ. ντρέσινγκ σαλάτας με χαμηλά λιπαρά



ΣΕΛ.



ΑΙΜΟΔΙΑΓΝΩΣΗ, Κύπρου 45 & Ασκληπιού Γωνία - Λάρισα, Τηλ: 2410 537761, Fax:
2410257420

© Ράνια Σουλτούκη - Μικροβιολόγος / Βιοπαθολόγος



ΑΙΜΟΔΙΑΓΝΩΣΗ, Κύπρου 45 & Ασκληπιού Γωνία - Λάρισα, Τηλ: 2410 537761, Fax:
2410257420

© Ράνια Σουλτούκη - Μικροβιολόγος / Βιοπαθολόγος



ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

προσεκτικός, για το πότε και το τι θα φάτε και γιατί πρέπει να κάνετε ενέσεις. Μπορεί να τους φαίνεται παράξενο, ότι πρέπει να κάνετε μερικά πράγματα, που εκείνοι δεν χρειάζεται να κάνουν.

Αν θέλετε οι συμπαίχτες σας να σας καταλαβαίνουν, πρέπει να τους μιλήσετε. Πρέπει επίσης να γνωρίζουν για να καλέσουν τους γονείς σας ή κάποιον άλλον ενήλικα αν ξαφνικά αισθανθείτε αδιαθεσία. Πρέπει επίσης να ξέρουν ότι δεν πρέπει να πιείτε ή να φάτε τα ίδια με εκείνους. Πέρα από αυτό μπορείτε να παίξετε και να κάνετε όποιο σπορ θέλετε, όπως και εκείνοι.

**ΜΥΘΟΙ
Μύθος 1**

Η μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης προκαλεί διαβήτη.
Όχι! Ο διαβήτης προκαλείται από ένα συνδυασμό γενετικών παραγόντων και συνηθειών τρόπου ζωής. Βέβαια η παχυσαρκία αυξάνει τον παράγοντα κινδύνου για το διαβήτη τύπου 2. Αν ασκούμαστε και ακολουθούμε υγιεινή διατροφή, τότε μπορούμε να φάμε και γλυκά. Πρέπει να είμαστε προσεκτικοί να ισορροπούμε καθημερινά στη διατροφή μας τα λίπη, τις πρωτεΐνες και τους υδατάνθρακες.

Μύθος 2

Θα καταλάβω αμέσως ότι έχω διαβήτη, γιατί θα νιώσω άρρωστος.

Το 1/3 από τα 21 εκατομμύρια διαβητικών, δεν το γνωρίζουν. Ο αρρύθμιστος διαβήτης προκαλεί βλάβες στην καρδιά, στα αγγεία, τα νεύρα, τους οφθαλμούς και στα νεφρά. Αλλά ακόμη και αν έχει γίνει η διάγνωση του διαβήτη και εσείς αισθάνεστε πολύ καλά, είναι απαραίτητο να συνεργάζεστε με το γιατρό σας, για τον έλεγχο του διαβήτη. Οι βλάβες που προκαλεί φαίνονται μετά από πολλά χρόνια.

Μύθος 3

Δεν έχω οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, άρα δεν κινδυνεύω.

Μερικοί άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν διαβήτη, από κάποιους άλλους. Όμως πολλοί από τους ασθενείς με διαβήτη, δεν είχαν οικογενειακό ιστορικό.

Μύθος 4

Οι ασθενείς με διαβήτη πρέπει να τρώνε ειδικές τροφές για διαβητικούς.

Ένα υγιεινό γεύμα για διαβητικούς είναι το ίδιο για τον καθένα από εμάς τους υπόλοιπους, που δεν έχουμε διαβήτη. Δηλαδή χαμηλά λιπαρά, μικρή κατανάλωση αλατιού και σάκχαρης και γεύματα βασισμένα σε φρούτα και λαχανικά κυρίως. Τα διαβητικά ή διαιτητικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά, συνήθως δεν έχουν να προσφέρουν τίποτα, ωφέλιμο, αντίθετα είναι ακριβά και εξακολουθούν να αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα μας.

Μύθος 5

Αν έχεις διαβήτη δεν πρέπει να τρως γλυκά και σοκολάτες.

Αν τα γλυκά ή η σοκολάτα είναι μέρος μιας υγιεινής διατροφής και συνδυάζονται με καθημερινή άσκηση, τότε μπορεί να καταναλωθούν από ανθρώπους που πάσχουν από διαβήτη. Δεν υπάρχουν πια διαφορετικοί περιορισμοί και απαγορεύσεις στη διατροφή των διαβητικών, από τους υπόλοιπους ανθρώπους.

ΣΕΛ.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

Μύθος 6

Οι διαβητικοί είναι περισσότερο ευαίσθητοι να κρουολογήσουν ή να κολλήσουν κάποια άλλη αρρώστια.

Λάθος! Στους διαβητικούς όμως συστήνουμε να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο. Αυτό συμβαίνει γιατί αν προσβληθούν από κάποια ίωση, συχνά απορυθμίζονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους.

Μύθος 7

Αφού τα φρούτα είναι υγιεινή τροφή, μπορώ να τρώω όσα θέλω κι αν έχω διαβήτη.

Τα είναι υγιεινή τροφή. Περιέχουν ίνες, βιταμίνες και χρήσιμα άλατα. Επειδή έχουν και υδατάνθρακες όμως, θα πρέπει να περιέχονται στο καθημερινό μας διαιτολόγιο, αλλά ποια και σε τι ποσότητες, αυτό θα μας το καθορίσει ο γιατρός μας.

Μύθος 8

Έχω διαβήτη, παίρνω τα φάρμακά μου κάθε μέρα, μετρώ μερικές φορές το σάκχαρό μου στο σπίτι με τη συσκευή άρα δεν χρειάζομαι άλλες εξετάσεις.

Λάθος! Η μέτρηση του σακχάρου που κάνουμε στο σπίτι μας με τη ειδική συσκευή, είναι ένας καθημερινός αδρός έλεγχος που δεν αντικαθιστά το μικροβιολογικό τσεκ απ, που πρέπει να κάνουμε κάθε τρίμηνο περίπου, όπου εκτός από το σάκχαρο, ελέγχουμε την: HbA1c (γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη), ουρία, κρεατινίνη, Κ, Να, μικρολευκωματίνη ορού και ούρων, γενική ούρων, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, HDL και LDL.

Μύθος 9

Ο διαβήτης είναι δύσκολο να ελεγχθεί.

Ο διαβήτης δεν είναι θεραπεύσιμη ασθένεια, αλλά μπορεί να ελεγχθεί όταν ο ασθενής έχει υγιεινό διαιτολόγιο, συστηματική άσκηση και τη σωστή φαρμακευτική θεραπεία. Με τη σωστή εκπαίδευση και καθοδήγηση του ασθενούς, μπορούμε να εμποδίσουμε ή να ελαχιστοποιήσουμε πολλές από τις σοβαρές επιπλοκές του διαβήτη. Σε αυτό θα παίξουν ρόλο αρκετοί ειδικοί όπως: ο παθολόγος, ο ενδοκρινολόγος, ο διαιτολόγος και ο μικροβιολόγος.

ΣΕΛ.

ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΒΗΤΗ

Όνομα:..... Ημερομηνία:.....

Ενδοκρινολόγος:..... τηλέφωνο:.....

Παθολόγος:..... τηλέφωνο:.....

Διαβητολόγος:..... τηλέφωνο:.....

Στόχος σακχάρου: Από..... σε.....
(Γενικά ο στόχος είναι 80-120mg/dl, σε νηστεία)

Στόχος αρτηριακής πίεσης:/..... ή λιγότερο
(Φυσιολογική είναι 130/85 ή λιγότερο)

Στόχοι άσκησης:

Διάρκεια Είδος άσκησης
..... λεπτά κάθε μέρα, 3 φορές την εβδομάδα, 1 φορά την εβδομάδα, άλλο
..... λεπτά κάθε μέρα, 3 φορές την εβδομάδα, 1 φορά την εβδομάδα, άλλο
..... λεπτά κάθε μέρα, 3 φορές την εβδομάδα, 1 φορά την εβδομάδα, άλλο

Στόχος βάρους:kg

Στόχος BMI:

Στόχος LDL χοληστερίνης:
(πρέπει να είναι <100mg/dl)

Καθημερινά φάρμακα	Δόση	Πότε τα παίρνω
.....
.....
.....
.....

HbA1c (γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη):
(Η εξέταση αυτή δείχνει αν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας, ήταν ρυθμισμένα τις τελευταίες 8-12 εβδομάδες. Οι τιμές της πρέπει να είναι κάτω από 7%).

Επόμενη κλινική εξέταση:

Επόμενη οφθαλμολογική εξέταση:

Επόμενη HbA1c:

Ημέρα	Σάκχαρο		Πήρατε το φάρμακο:	Αρτηριακή πίεση	Βάρος	Άσκηση (τύπος)	Άσκηση (διάρκεια)	Ελέγξατε τα πόδια σας	Σημειώσεις
	π.μ.	μ.μ.							
Δευτέρα									
Τρίτη									
Τετάρτη									
Πέμπτη									
Παρασκευή									
Σάββατο									
Κυριακή									

ΣΕΛ.