

Τμήμα: Β Υγείας

Μάθημα: Υγεία και Διατροφή

Ενότητα: Διατροφή και Σακχαρώδης Διαβήτης

Αιτιοπαθογένεια

- Είναι μια ανωμαλία στο **μεταβολισμό του οργανισμού**
- Παράγεται **μικρή ποσότητα ινσουλίνης ή και καθόλου**
- Η έλλειψη ή ανεπάρκεια της ποσότητας της ινσουλίνης έχει ως αποτέλεσμα τη **διαταραχή του μεταβολισμού των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών**
- Ο διαβητικός έχει **υψηλή συγκέντρωση γλυκόζης** γιατί η ινσουλίνη **δεν είναι αρκετή** για να μεταφέρει τη γλυκόζη από το αίμα στα κύτταρα

Λόγοι που σχετίζονται με την εμφάνιση Σ.Δ.

1. Η **παχυσαρκία**
2. Το **στρες**
3. Οι **κληρονομικές ανωμαλίες**
4. Η **δίαιτα**
5. **παράγοντες** που επηρεάζουν τη **σύνθεση, τη μεταφορά και δράση της ινσουλίνης** στα κύτταρα

Διαιτητική Αντιμετώπιση

- **Σκοπός της δίαιτας:** να **αποφεύγονται οι απότομες μεταβολές του σακχάρου στο αίμα χωρίς να αλλάξει ο τρόπος ζωής και οι συνήθειες του ατόμου**
- Οι **διατροφικές συνήθειες** ενός ατόμου **είναι δύσκολο να αλλάξουν** γιατί είναι στενά συνδεδεμένες με την ίδια του τη ζωή
- Το **80% των διαβητικών είναι παχύσαρκοι**
- Ανεξάρτητα από τον τύπο του διαβήτη ο διαβητικός να διατηρεί το **σωματικό του βάρος κάτω του ιδανικού**
- Στους **παχύσαρκους διαβητικούς** χρειάζεται μια **δίαιτα περιορισμένη σε θερμίδες**

Βασικές αρχές της δίαιτας ενός διαβητικού

- Το **σωματικό βάρος** και η **φυσική δραστηριότητα** είναι αυτά που καθορίζουν τις **ανάγκες σε θερμίδες, πρωτεΐνες, λίπος και υδατάνθρακες**

- Η **ηλικία**, το **φύλο** και το **ύψος** λαμβάνονται υπόψη
- Δίαιτα ποιοτικά ίδια με αυτή των υγιών ατόμων αλλά τα **τρόφιμα θα πρέπει να ζυγίζονται και να υπολογίζονται** για αποφυγή απότομης αύξησης της γλυκόζης στο αίμα
- Προτιμώνται **σύνθετοι υδατάνθρακες** και τρόφιμα **πλούσια σε φυτικές ίνες**
- Οι **υδατάνθρακες** να είναι μοιρασμένοι **σε 6 τακτικά γεύματα** για αποφυγή απότομης αύξησης του σακχάρου στο αίμα
- **Προσοχή** στην πρόσληψη **λίπους και χοληστερόλης** γιατί οι διαβητικοί παρουσιάζουν και **διαταραχή στα επίπεδα των λιπιδίων** στο αίμα
- **Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη** – γλυκά, σοκολάτες, καραμέλες, μαρμελάδες, μέλι, ζαχαρωτά, κέικ, πάστες, αναψυκτικά, αλκοολούχα ποτά – **πρέπει να αποφεύγονται**
- **Προσοχή** τα ειδικά **τρόφιμα για διαβητικούς** του εμπορίου – **θα πρέπει να υπολογιστούν** στη δίαιτα της ημέρας γιατί αποδίδουν ενέργεια και **δεν μπορούν να καταναλώνονται ελεύθερα**

Ο **διαβήτης** αποτελεί μια από τις **πιο συνηθισμένες** ασθένειες του ανθρώπου

- **3^η αιτία θανάτου** μετά τα καρδιαγγειακά και τον καρκίνο