

Διατροφή και Σακχαρώδης Διαβήτης

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02



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

Αιτιοπαθογένεια

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

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

@nutrihealth_ep

Σύνθετοι Υδατάνθρακες



Καστανό
Ρύζι



Κινόα



Μακαρόνια
ολικής



Βρώμη



Όσπρια



Αρακάς



Ψωμί
ολικής



Δημητριακά
ολικής



Κράκερ
ολικής



Γλυκοπατάτα



Καλαμπόκι

Απλοί Υδατάνθρακες



Πατατάκια



Σοκολάτα



Ζάχαρη



Σιρόπι



Χυμός



Αναψυκτικό



Κέικ



Καραμέλες



Μέλι

Φυσικοί Απλοί Υδατάνθρακες



Γιαούρτι



Φρούτα



Γάλα

✓ **COMPLEX CARBS**



✗ **SIMPLE CARBS**



Βασικές αρχές της δίαιτας ενός διαβητικού

- **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 καρδιοαγγειακά και τον καρκίνο



	Χαμηλός Γλυκαιμικός Δείκτης (55 ή λιγότερο) Επιλέγω με μεγαλύτερη συχνότητα	Μέτριος Γλυκαιμικός Δείκτης (56 με 69) Επιλέγω με μικρότερη συχνότητα	Υψηλός Γλυκαιμικός Δείκτης (70 ή περισσότερο) Επιλέγω με τη μικρότερη συχνότητα
Δημητριακά & αμυλούχα τρόφιμα	Ψωμί: Πολύσπορα, Ψωμί μαγιάς, Τορτίγια (ολικής άλεσης) Δημητριακά: All-Bran Δημητριακά, Πίτουρο Βρώμης Σιτηρά: Κριθάρι, Πλιγούρι, Χυλοπίτες, Κινόα, ζυμαρικά (Al Dente), Αλεύρι από όσπρια Άλλα: Αρακάς(½ φλ), Ποπ κορν, Γλυκοπατάτα, Κολοκύθα	Ψωμί: Charati (Λευκό, Ολικής), Πίτα (Λευκή, Ολικής αλέσεως), Ψωμί Σίκαλης (Ελαφρώς σκούρο, Ολικής αλέσεως), Ψωμί Ολικής Αλέσεως Ψωμί Πολύσπορο Δημητριακά: Βρώμη Σιτηρά: Ρύζι Basmati, Καστανό ρύζι, Σμιγδάλι καλαμποκιού, Κουσκούς (Απλό, Ολικής), Rice Noodles, Λευκό ρύζι (Μικρών και μακριών κόκκων), Άγριο Ρύζι Άλλα: Παντζάρια*, Καλαμπόκι. Πατάτες τηγανιτές, Πατάτα (Κόκκινη, Λευκή, Κρύα), Κράκερ σίκαλης	Ψωμί: Ψωμί (Λευκό, Ολικής αλέσεως) Naan (Λευκό, Ολικής αλέσεως) Δημητριακά: All-Bran Flakes Δημητριακά Corn Flakes Δημητριακά Σιτηρά: Jasmine Rice, Κεχρί Λευκό ρύζι Άλλα: Πατάτα (Στιγμαίος πουρές), Πατάτα (Κόκκινη, Λευκή, Ζεστή), Ρυζογκοφρέτες, Καρότα*, Αλμυρά κράκερ, Pretzels
Φρούτα	Μήλο, Βερίκοκο (Φρέσκο, Αποξηραμένο), Μούρα Πεπόνι (Κανταλούπε, Honeydew), Μάνγκο, Γκρέιπφρουτ, Πορτοκάλι, Ροδάκινο, Αχλάδι, Δαμάσκηνο, Ρόδι, Αποξηραμένο Δαμάσκηνο Μπανάνα (Πράσινη, Άγουρη)	Μπανάνα (Ωριμη, Κίτρινη), Κεράσια (Κονσέρβα), Κεράσια (Φρέσκα) cranberries (Αποξηραμένα), Σύκο (Φρέσκα, Αποξηραμένα), Σταφύλι, Ακτινίδιο, Ανανάς, Σταφίδες	Μπανάνα (Καφέ, Παραγινωμένη), Καρπούζι
Γάλα & γιαούρτι	Αγελαδινό Γάλα και γιαούρτι (Άπαχο, 1%, 2%, Πλήρες), Γάλα σόγιας, Γάλα αμυγδάλου		Γάλα ρυζιού
Κρέας και Εναλλακτικές Λύσεις	Φασόλια, Ρεβίθια, Φακές Ροβίτσα, σόγια/ Ενταμάμε Φάβα	Φακές σούπα (έτοιμη) Μπιζελόσουπα (έτοιμη)	