



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για
την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14/11/2012)
Θέμα: « Διαβήτης: Προστατέψτε το μέλλον μας!»**

Το 2012 είναι η τέταρτη χρονιά της πενταετής καμπάνιας «Εκπαίδευση και Πρόληψη για τον Διαβήτη», της Διεθνούς Ομοσπονδίας Διαβήτη (International Diabetes Federation, ή IDF). Το θέμα αυτής της χρονιάς είναι «Διαβήτης: Προστατέψτε το Μέλλον μας» και εστιάζεται στα νεαρά άτομα με διαβήτη ή με κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη. Το IDF υπολογίζει ότι ένας στους 10 ενήλικες θα έχει διαβήτη μέχρι το 2030, έτσι πρέπει να ξεκινήσουμε τον αγώνα της πρόληψης και της σωστής ενημέρωσης / εκπαίδευσης όσο πιο νωρίς γίνεται στην ζωή όλων των ατόμων. Ο αγώνας είναι δύσκολος αλλά πρέπει όλοι να συμβάλουν, το άτομο με ή χωρίς διαβήτη, η κυβέρνηση, η βιομηχανία τροφίμων και οι επαγγελματίες υγείας.

Τι είναι ο διαβήτης;

Ο διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση η οποία μπορεί να επιβαρύνει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα ζωής του ατόμου. Χαρακτηρίζεται από ανεπάρκεια ή μειωμένη παραγωγή της ορμόνης ινσουλίνης με αποτέλεσμα τα ψηλά επίπεδα ζαχάρου στο αίμα, μια κατάσταση που αν δεν ελεγχθεί σωστά θα οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές υγείας. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι διαβήτη. Ο **διαβήτης τύπου 1**, είναι επίσης γνωστός ως ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης και αποτελεί περίπου 10% των ατόμων με διαβήτη. Δεν έχει αποδειχτεί ακόμη τι ακριβώς προκαλεί τον τύπο αυτό που συνήθως παρουσιάζεται σε πολύ νεαρές ηλικίες και έτσι η πρόληψη του δεν είναι εύκολη. Ο δεύτερος τύπος διαβήτη, που αποτελεί το 90% των ατόμων με διαβήτη, ονομάζεται **διαβήτης τύπου 2** και συνήθως παρατηρείται σε μεγαλύτερες ηλικίες και χαρακτηρίζεται από μειωμένη παραγωγή ινσουλίνης ή / και με αντίσταση στην ινσουλίνη. Δυστυχώς ο τύπος αυτός μένει σε μεγάλο βαθμό αδιάγνωστος για πολλά χρόνια μέχρις ότου προκύψουν επιπλοκές στην υγεία του ατόμου. Ακόμη πιο λυπηρό είναι το γεγονός ότι ο τύπος 2 τώρα παρουσιάζεται και σε πολύ νεαρά άτομα που συχνά είναι παχύσαρκα ή / και έχουν αντίσταση στην ινσουλίνη. Πρόσφατα δεδομένα δείχνουν ότι η Κύπρος έχει τα μεγαλύτερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας σε όλη την Ευρώπη και αυτό πρέπει να μας προβληματίσει όλους.

Επιπρόσθετα με τους 2 τύπους διαβήτη υπάρχει επίσης και ο **διαβήτης κύησης**, που αναπτύσσεται σε μια για κάθε 25 εγκυμοσύνες παγκοσμίως. Περίπου 50% των γυναικών με διαβήτη κύησης θα αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2 σε πέντε με δέκα χρόνια μετά την γέννα. Επίσης τα παιδιά αυτών των γυναικών έχουν αυξημένο κίνδυνο για να αναπτύξουν τύπου 2 διαβήτη στο μέλλον.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Πρόληψη.

Ο διαβήτης ευτυχώς μπορεί να προληφθεί, ή αν υπάρχει να ελεγχτεί και να γίνει τρόπος ζωής, χωρίς δυσμενείς εξελίξεις στην υγεία του ατόμου. Ο διαβήτης έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να προκαλέσει πολλές επιπλοκές στην υγεία όταν δεν υπάρξει έγκαιρη διάγνωση και σωστή αντιμετώπιση, δηλαδή καλή ρύθμιση ζαχάρου στο αίμα, όπως καρδιοπάθεια, νεφροπάθεια, νευροπάθεια, ζημιά στα μάτια (μέχρι και τύφλωση), και ακρωτηριασμούς. Αυτά στην συνέχεια επιβαρύνουν το άτομο, αλλά και το κράτος, με τεράστιο οικονομικό κόστος. Για να αποφύγουμε λοιπόν αυτές τις δυσμενείς επιπλοκές πρέπει πρώτα να αντιμετωπίσουμε τους παράγοντες που συνδέονται με την αύξηση του τύπου 2 διαβήτη και του διαβήτη κύησης και δεύτερον να αναπτύξουμε και να εφαρμόσουμε εντατικά προγράμματα ενημέρωσης και έγκαιρης διάγνωσης. **Οι παράγοντες αυτοί συμπεριλαμβάνουν την παχυσαρκία, την αντίσταση στην ινσουλίνη, την λανθασμένη διατροφή και έλλειψη φυσικής άσκησης.** Δεν μπορούμε να επηρεάσουμε την κληρονομικότητα, την εθνικότητα μας και την αύξουσα ηλικία, επίσης παράγοντες που συντείνουν στον διαβήτη τύπου 2, αλλά πρέπει να τα έχουμε υπόψη για πρόληψη με τακτικές αιματολογικές εξετάσεις και το τεστ ανοχής γλυκόζης όταν χρειάζεται.

Διατροφή και Άσκηση.

Η **υγιεινή διατροφή** με πρότυπο την μεσογειακή διατροφή μπορεί να συντείνει στην απώλεια βάρους και στην σωστή ρύθμιση του ζαχάρου. Η διατροφή που εισηγείται συμπεριλαμβάνει τροφές από όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, φρέσκα φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, πρωτεΐνες (ψαχνό κρέας / πουλερικά, και ψάρι), και μετριασμένη χρήση ελαιόλαδου και άλλων φυτικών λιπαρών, πρέπει να υπάρχουν στην καθημερινή διατροφή όλων. Ιδιαίτερη σημασία δίνεται στην ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνεται, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Επίσης αν το άτομο ζει με διαβήτη, πρέπει να εκπαιδεύεται για τον υπολογισμό υδατανθράκων στα γεύματα και στα ενδιάμεσα σνακ για να χορηγεί την σωστή δόση ινσουλίνης ή φαρμακευτικής αγωγής για τα καλύτερα αποτελέσματα. Οι υδατάνθρακες συμπεριλαμβάνουν τροφές από την ομάδα δημητριακών, φρούτων, αμυλούχων λαχανικών, τα όσπρια, το γάλα, γιαούρτι, γλυκά ποτά και τρόφιμα. Τα γλυκά ποτά και τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο ή να αποφεύγονται μιας και δεν προσφέρουν στο οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά που προσφέρουν τα άλλα τρόφιμα. Η χρήση γλυκαντικών ουσιών μπορεί να γίνεται με μέτρο αλλά δεν είναι απαραίτητη. Η χρήση επιπρόσθετης φρουκτόζης πρέπει να γίνεται με προσοχή ή να αποφεύγεται βάσει επιστημονικών τεκμηρίων που συσχετίζουν την χρήση της με δυσμενείς αποτελέσματα στο συκώτι και στα επίπεδα τριγλυκεριδίων. Προσοχή δίνεται και στην **μετριασμένη κατανάλωση αλκοόλ**, και την **αποφυγή καπνίσματος**. Όσο αφορά την **σωματική άσκηση**, οι γενικές οδηγίες είναι για μίνιμουμ 30 λεπτά μέτριας έντασης ημερησίως, όπως το περπάτημα, ο χορός, το κολύμπι και άλλα.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή **Βοηθός Γραμματέας:** Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Κατανομή ευθύνης για την πρόληψη και αντιμετώπιση του διαβήτη.

Η καμπάνια του IDF καλεί όλους τους υπεύθυνους για την φροντίδα του διαβήτη πρώτα να κατανοήσουν το θέμα του διαβήτη όσο καλύτερα γίνεται και δεύτερο να πάρουν τον έλεγχο.

Ατομική ευθύνη

Το άτομο με διαβήτη πρέπει να ελέγξει τον διαβήτη του και να δεχτεί τις ευθύνες του (εκπαίδευση, στενή συνεργασία με την ομάδα υγείας, καλή ρύθμιση ζαχάρου, καλή διατροφή και άσκηση). Δυστυχώς στην Κύπρο παρατηρείται σοβαρή έλλειψη σωστής εκπαίδευσης και ψυχο-κοινωνικής στήριξης στους έφηβους, ιδίως με τύπου 1 διαβήτη. Αυτά τα παιδιά χρειάζονται ενδυνάμωση με σωστή εκπαίδευση και υποστήριξη για να αντιμετωπίσουν τον διαβήτη τους σωστά. Η κυβέρνηση, η οικογένεια, και οι σύνδεσμοι υποστήριξης των ατόμων αυτών, πρέπει να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα. Χωρίς έγκαιρη αντιμετώπιση αυτά τα παιδιά θα είναι οι ενήλικες του μέλλοντος με σοβαρές επιπλοκές υγείας.

Επίσης το άτομο με κίνδυνο να αναπτύξει διαβήτη (λόγω κληρονομικότητας ή παχυσαρκίας ή με ιστορικό διαβήτη κύησης) πρέπει να λάβει σοβαρά τις ευθύνες του για πρόληψη μέσω της εκπαίδευσης επί του θέματος, απώλεια βάρους όταν χρειάζεται, εφαρμογή υγιεινής διατροφής και ένταξη καθημερινής φυσικής άσκησης στην ζωή του.

Ευθύνη κυβέρνησης και επαγγελματιών υγείας

Η κυβέρνηση έχει σοβαρό ρόλο στο θέμα πρόληψης με το να εφαρμόσει την σωστή στρατηγική και πολιτική που θα προωθήσει προγράμματα εκπαίδευσης για τον διαβήτη (στα σχολεία, στα νοσοκομεία κτλ.) και για ένα περιβάλλον που θα ευνοεί την υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση για όλους τους πολίτες της. Στην Κύπρο παρόλο που υπάρχει εξαιρετική, δωρεάν φαρμακευτική περίθαλψη για την αντιμετώπιση του διαβήτη (φάρμακα, ινσουλίνες, αντλίες ινσουλίνης, κ.α.) τα ποσοστά ατόμων με αρρυθμιστο διαβήτη παραμένουν πολύ ψηλά. Πρέπει να βελτιωθούν τα προγράμματα εκπαίδευσης και παρακολούθησης των ατόμων με διαβήτη, από ειδικούς γιατρούς, νοσηλευτές, ψυχολόγους, και κλινικούς διαιτολόγους, κατά προτίμηση σε κέντρα που επανδρώνονται από όλους αυτούς τους ειδικούς υγείας στον ίδιο χώρο. Όλοι οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να ακολουθούν τυποποιημένα πρωτόκολλα για τον διαβήτη βασισμένα στα πιο έγκαιρα επιστημονικά τεκμήρια (evidence based medicine). Επίσης παραμένει μεγάλος ο αριθμός αδιάγνωστων ατόμων με διαβήτη. Έμφαση πρέπει να δοθεί σε προγράμματα ενημέρωσης για **τα συμπτώματα του διαβήτη**, όπως είναι η συχνή ούρηση, έντονη δίψα, απώλεια βάρους, θόλωση όρασης, κτλ.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ευθύνη ιδιωτικού τομέα

Ο ιδιωτικός τομέας μπορεί επίσης να παίξει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση του διαβήτη, στην παραγωγή τροφίμων, με σωστές πρακτικές εμπορίου, και με παροχή κατάλληλων χώρων εργασίας και ασφάλιση υγείας για τους πολίτες. Ο ιδιωτικός τομέας έχει την ευθύνη παραγωγής υγιεινών προϊόντων προς κατανάλωση, όπως για παράδειγμα βιομηχανοποιημένα προϊόντα που να είναι χαμηλά σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι και πλούσια σε φυτικές ίνες. Επίσης μπορεί να προστατεύσει την υγεία των παιδιών μας με περιορισμένο μάρκετινγκ για τρόφιμα που περιέχουν υψηλά ποσοστά των συστατικών αυτών.

Συνοψίζει όλα τα πιο πάνω πρόσφατη ανακοίνωση που έκανε ο πρόεδρος του IDF, Jean Claude Mbanya «Μόνο με τον συνδυασμό του ιδιωτικού τομέα, του δημόσιου τομέα και του ατόμου θα μπορέσουμε να μεταδώσουμε τις απαραίτητες ενέργειες για την καταπολέμηση της επιδημίας του διαβήτη». Το θέμα της πρόληψης και σωστής εκπαίδευσης του διαβήτη είναι πολύπλευρο, πολύπλοκο και απαιτεί την συμμετοχή όλων! Ας εστιάσουμε την προσοχή μας στα παιδιά και νεαρά άτομα! Ας προστατέψουμε το μέλλον τους!

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Ξένια Αβερκίου, MS, RD

Κλινική Διαιτολόγος

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292