



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14 Νοεμβρίου 2018)

Φετινό Θέμα: «Ο διαβήτης αφορά κάθε οικογένεια»

Τι είναι ο Διαβήτης

Ο διαβήτης είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που επηρεάζει 371 εκατομμύρια άτομα ανά τον κόσμο και περισσότερα από 1,9 εκατομμύρια νέα περιστατικά διαγιγνώσκονται κάθε χρόνο. Μέχρι το 2030 αναμένεται ο αριθμός των ατόμων με διαβήτη να ανέβει στα 552 εκατομμύρια. Ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας (WHO) έχει ανακοινώσει ότι ο διαβήτης είναι η 7^η κύρια αιτία θανάτου ανά το παγκόσμιο. Οι κύριοι τύποι διαβήτη είναι ο τύπου 1, τύπου 2 και ο διαβήτης κύησης. Η ρύθμιση του σακχαρώδη διαβήτη, εκτός από τη φαρμακευτική αγωγή, περιλαμβάνει την άσκηση και την υγιεινή διατροφή. Η διατροφή των ατόμων με διαβήτη είναι ισορροπημένη υγιεινή διατροφή που δεν διαφέρει από τη διατροφή που πρέπει να ακολουθεί ο γενικός πληθυσμός.

Άτομα με **διαβήτη τύπου 1** είναι ινσουλινοεξαρτώμενα (το πάγκρεας δεν παράγει καθόλου ινσουλίνη), δηλαδή πρέπει να λαμβάνουν είτε ενέσεις ινσουλίνης καθημερινά είτε να έχουν αντλία ινσουλίνης. Συνήθως, τα άτομα που έχουν διαβήτη τύπου 1 διαγιγνώσκονται σε νεαρή ηλικία.

Άτομα με **διαβήτη τύπου 2** (ο οργανισμός τους δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη που παράγει) συνήθως είναι μεγαλύτερης ηλικίας και με φαρμακευτική αγωγή, διατροφή και άσκηση μπορούν να ελέγξουν σε μεγάλο βαθμό τη γλυκόζη στο αίμα τους και να αποφύγουν καταστάσεις υπεργλυκαιμίας και υπογλυκαιμίας. 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.

Τα άτομα με διαβήτη **τύπου 1** θα πρέπει να μετρούν τα γραμμάρια υδατανθράκων από τις τροφές ή τις διαβητικές ανταλλαγές και να λαμβάνουν την ανάλογη δόση ινσουλίνης. Τα άτομα με διαβήτη **τύπου 2** θα πρέπει να μετρούν τα γραμμάρια υδατανθράκων από το φαγητό ή τις διαβητικές ανταλλαγές που τους έχει γράψει ο κλινικός διαιτολόγος για να κατανέμονται ισορροπημένα καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας και να αποφεύγονται καταστάσεις υπεργλυκαιμίας και υπογλυκαιμίας.

Διατροφική παρέμβαση για άτομα με διαβήτη

Ο ακρογωνιαίος λίθος της διατροφικής παρέμβασης για την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη είναι η ελεγχόμενη πρόσληψη υδατανθράκων. Πιο

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

συγκεκριμένα, είναι απαραίτητος ο καταμερισμός των ολικών προσλαμβανόμενων υδατανθράκων, τόσο στα κύρια γεύματα όσο και στα ενδιάμεσα σνακ.

Η άποψη πως οι υδατάνθρακες είναι απαγορευμένο τρόφιμο για άτομα με διαβήτη, είναι μύθος. Αν και δεν έχει καθοριστεί ιδανική ποσότητα πρόσληψης υδατανθράκων, εν τούτοις το 45-60% των ολικών ενεργειακών αναγκών στα άτομα με διαβήτη πρέπει να προέρχεται από την κατανάλωση υδατανθράκων.

Γλυκαιμικός έλεγχος στα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου Ι

Για άτομα τα οποία κάνουν ενέσεις ινσουλίνης ή φέρουν αντλία ινσουλίνης, η προσλαμβανόμενη ποσότητα υδατανθράκων πρέπει να αντιστοιχεί στην ποσότητα της παρεχόμενης ινσουλίνης σε κάθε γεύμα.

Η εκπαίδευση των ατόμων όσον αφορά στην επίδραση των υδατανθράκων στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, την καταμέτρηση υδατανθράκων, την εξατομικευμένη αντιστοιχία υδατανθράκων με την προσλαμβανόμενη ινσουλίνη και την διόρθωση ινσουλίνης κρίνεται αναγκαία. Απώτερος στόχος της διατροφικής υποστήριξης είναι η αυτοδιαχείριση από τον ίδιο τον ασθενή.

Καταμέτρηση Υδατανθράκων - Διαβητικά Ισοδύναμα

Η λίστα των διαβητικών ισοδυνάμων είναι ένας κατάλογος διαβητικών ανταλλαγών στον οποίο τα διάφορα τρόφιμα κατηγοριοποιούνται με βάση την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λίπος (Πίνακας 1). Η καταμέτρηση υδατανθράκων μέσω της χρήσης των διαβητικών ισοδυνάμων επιτρέπει τον υπολογισμό της ινσουλίνης με ακρίβεια και παρέχει στα άτομα με διαβήτη μεγαλύτερη ευελιξία ως προς την επιλογή του είδους του τροφίμου, την ποσότητα της τροφής καθώς και τον χρόνο του γεύματος.

Πίνακας 1. Περιεκτικότητα σε ενέργεια και μακροθρεπτικά συστατικά των ισοδυνάμων των διαβητικών.

	Ομάδα	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος	Άπαχο	12	8	0.3	90
	Ημίπαχο	12	8	5	120
	Πλήρες	12	8	8	150
	Λαχανικών	5	2	-	25
	Φρούτων	15	-	-	60
	Λιμνούχων	15	3	ίχνη	80
Κρέατος	Πολύ άπαχο	-	7	0.1	35
	Άπαχο	-	7	3	55
	Μέτριου λίπους	-	7	5	75
	Υψηλού λίπους	-	7	8	100
	Λίπους	-	-	5	45

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Όπως προαναφέρθηκε, το κύριο συστατικό που θα πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψιν ώστε να φτιαχτεί ένα διατροφικό πλάνο για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι οι υδατάνθρακες. Στον επόμενο πίνακα (Πίνακας 2), αναφέρονται οι βασικές πηγές υδατανθράκων καθώς και οι ποσότητες των εν λόγω τροφίμων, οι οποίες αντιστοιχούν σε 15 ή 12 γραμμάρια υδατάνθρακα.

Πίνακας 2. Πηγές υδατανθράκων καθώς και οι ποσότητες που ισοδυναμούν σε 15 ή 12 γραμμάρια υδατάνθρακα.

Τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες	Ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα διαβητικό ισοδύναμο
<ul style="list-style-type: none">✓ Ψωμί, δημητριακά, σιτηρά, μακαρόνια✓ Ρύζι, όσπρια, αμυλούχα λαχανικά όπως πατάτα, μπιζέλι, καλαμπόκι✓ Γάλα και γιαούρτι✓ Φρούτα και οι χυμοί τους✓ Αναψυκτικά, φρουτοποτά✓ Γλυκά, κέικ, μπισκότα, σοκολάτα	<p><u>15 γραμμάρια υδατανθράκων</u></p> <ul style="list-style-type: none">1 φέτα ψωμί1/3- 1/2 φλιτζάνι όσπρια½ φλιτζάνι δημητριακά½ φλιτζάνι μακαρόνια1 μικρή πατάτα (90g)1 φρούτο <p><u>12 γραμμάρια υδατανθράκων</u></p> <ul style="list-style-type: none">1 φλιτζάνι γάλα1 φλιτζάνι γιαούρτι

Τρόφιμα τα οποία μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα από τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη

Πρόκειται για τρόφιμα ή/και ποτά με λιγότερες από 20 θερμίδες ή λιγότερο από 5 γραμμάρια υδατανθράκων ανά ισοδύναμο (Πίνακας 3). Τα τρόφιμα αυτά δεν λαμβάνονται υπόψιν κατά τον υπολογισμό της προσλαμβανόμενης ενέργειας ούτε των μακροθρεπτικών συστατικών.

Πίνακας 3. Ελεύθερα τρόφιμα.

Τρόφιμα Ελεύθερης Κατανάλωσης			
Λεμόνι	Πάπρικα	Σκόρδο	Σκόνη κακάο
Ξύδι	Κανέλλα	Κάπαρη	Ζελέ χωρίς ζάχαρη
Κέτσαπ	Ταμπάσκο	Κρασί (για μαγείρεμα)	Σόδα
Μουστάρδα	Βασιλικός	Καφές	Αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη
Πιπέρι	Άνηθος / μαϊντανός	Τσάι	Υποκατάστατα ζάχαρης
Τσίλι	Ρίγανη / θυμάρι	Αφεψήματα	

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Γλυκαιμικός δείκτης των τροφών

Με τον όρο γλυκαιμικός δείκτης αναφερόμαστε στο κατά πόσο ανεβαίνει η γλυκόζη αίματος μετά την κατανάλωση ορισμένης ποσότητας διαφόρων τροφίμων, συγκεκριμένα 50 γραμμαρίων, συγκριτικά με ένα τρόφιμο αναφοράς (γλυκόζη ή άσπρο ψωμί).

Ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφών λαμβάνεται υπόψιν κατά τον προγραμματισμό ενός διατροφικού πλάνου για άτομα με διαβήτη, καθώς η αντικατάσταση τροφίμων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (γλυκά, παγωτά), από τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια) φαίνεται να βελτιώνει την ρύθμιση του μεταγευματικού σακχάρου.

Ο γλυκαιμικός δείκτης ενός τροφίμου επηρεάζεται από μια πληθώρα στοιχείων, συμπεριλαμβανομένου της περιεκτικότητας του τροφίμου σε φυτικές ίνες, την ύπαρξη πρωτεΐνης και λίπους στο γεύμα, την μέθοδο προετοιμασίας του γεύματος, το στάδιο ωρίμανσης όσον αφορά τους καρπούς και τα φρούτα καθώς και την ποικιλία ενός τροφίμου. Στον παρακάτω πίνακα (Πίνακας 4) παρατίθεται ο γλυκαιμικός δείκτης διαφόρων τροφίμων.

Πίνακας 4. Μέση τιμή γλυκαιμικού δείκτη με τρόφιμο αναφοράς τη γλυκόζη.

Τρόφιμο	Γλυκαιμικός δείκτης	Τρόφιμο	Γλυκαιμικός δείκτης
Γλυκόζη	100	Μαρμελάδα	55
Μέλι	90	All bran	51
Πουρές πατάτας	90	Αρακάς	50
Corn flakes	80	Μακαρόνια άσπρα	50
Weetabix	75	Αχλάδια	47
Άσπρο ψωμί	75	Σπαγγέτι ολ. άλεσης	42
Ρύζι λευκό	72	Πορτοκάλια	40
Σοκολάτα/ Μπισκότα	70	Μήλα	39
Ψωμί ολικής άλεσης	69	Ρεβίθια	30
Ρύζι καστανό	66	Φακές	29
Σταφίδες	64	Σόγια	<15
Μπανάνες	62	Πράσινα λαχανικά / ντομάτες	<15

Αντιμετώπιση υπογλυκαιμίας

Η υπογλυκαιμία είναι το σημαντικότερο πρόβλημα στον γλυκαιμικό έλεγχο ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη. Η εκπαίδευση των ατόμων σχετικά με τα συμπτώματα υπογλυκαιμίας και τον τρόπο αντιμετώπισης της υπογλυκαιμίας κρίνεται απαραίτητη. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως ακόμα και όταν τηρείται αυστηρά

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

το εξατομικευμένο πρόγραμμα γλυκαιμικού ελέγχου, μπορεί να εκδηλωθεί υπογλυκαιμία.

Σε ασυμπτωματική ή τεκμηριωμένη συμπτωματική υπογλυκαιμία ≤ 70 mg/dl ή 3.9 mmol/L το άτομο πρέπει να λάβει άμεσα 15-20 γραμμάρια γρήγορα απορροφήσιμης γλυκόζης όπως:

- ✓ 1Κ ζάχαρη
- ✓ 1Κ μέλι
- ✓ ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι ή μήλο (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)
- ✓ 90ml αναψυκτικό (κανονικό όχι με γλυκαντικές ουσίες)
- ✓ 2-3 κουταλιές λεμονάδας (squash)
- ✓ 1 ταμπλέτα γλυκόζης

Εάν τα επίπεδα ζαχάρου δεν έχουν επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα 15 λεπτά αργότερα, τότε το άτομο πρέπει να ξαναλάβει 15-20 γραμμάρια γρήγορα απορροφήσιμης γλυκόζης. Μόλις σταθεροποιηθούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα το άτομο πρέπει να καταναλώσει ένα γεύμα ή σνακ ώστε να προληφθεί περαιτέρω επεισόδιο υπογλυκαιμίας.

Πρωταρχικοί στόχοι για άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I & II

Κύριοι στόχοι της διατροφικής υποστήριξης σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη I και II είναι η διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων σακχάρου, λιπιδίων και αρτηριακής πίεσης και σωματικού βάρους. Σε υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα συστήνεται η απώλεια βάρους με αρχικό στόχο την απώλεια 5-7% του αρχικού βάρους του ατόμου. Μικρότερης τάξης απώλεια βάρους προσφέρει επίσης οφέλη, ενώ μεγαλύτερης τάξης απώλεια θα έχει μεταβολικά οφέλη μακροπρόθεσμα

Ο έλεγχος των καταναλισκόμενων ποσοτήτων υδατανθράκων, δίνοντας έμφαση σε τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη για βελτίωση της γλυκοζηλιωμένης αιμοσφαιρίνης, είναι απαραίτητος. Επιπρόσθετα, συστήνεται η υιοθέτηση σωματικής δραστηριότητας (τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα) στην καθημερινότητα του ατόμου με στόχο την βελτίωση της γλυκοζηλιωμένης αιμοσφαιρίνης.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Νικολέττα Ντορζή MS, RD, CDN

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

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