



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου  
για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14 Νοεμβρίου 2022)

Φετινό Θέμα:

**«Πρόσβαση στην Ολοκληρωμένη Φροντίδα – Συνεχής Εκπαίδευση για μελλοντική προστασία»**

Το φετινό θέμα είναι σύμφωνα με την Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη (IDF) το οποίο και ανακοίνωσε η ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΒΗΤΗ, Κύπρου.

Η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη δημιουργήθηκε το 1991 από τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη & τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Ο μπλε κύκλος είναι το παγκόσμιο σύμβολο του διαβήτη: ο κύκλος συμβολίζει τη ζωή και την ενότητα ενώ το μπλε επιλέχθηκε ως το χρώμα των Ηνωμένων Εθνών μετά την ψήφιση της Διακήρυξης 61/225 με την οποία η 14η Νοεμβρίου έγινε μία από τις επίσημες “Ημέρες των Ενωμένων Εθνών”. Η 14η Νοεμβρίου είναι η μέρα γενεθλίων του καναδού νομπελίστα γιατρού Φρέντερικ Μπάντινγκ (1891-1941), ο οποίος ανακάλυψε την ινσουλίνη μαζί με τον βιοχημικό Τζον Μακ Λιοντ (1876-1925) το 1921 και έσωσε εκατομμύρια ζωές.

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων σχετικά με το φετινό θέμα αποφάσισε να δώσει έμφαση στην διατροφική παρέμβαση για την πολυθεματική αντιμετώπιση του διαβήτη. Έχει αποδειχθεί ότι η διατροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του σακχαρώδους διαβήτη, αν και συχνά αποτελεί το πιο δύσκολο μέρος του σχεδίου θεραπείας. Διατηρώντας το σωματικό βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα, οδηγείται ο ασθενής στην επίτευξη εξατομικευμένων στόχων γλυκαιμίας, αρτηριακής πίεσης και λιπιδίων, καθώς και στην καθυστέρηση εκδήλωσης των επιπλοκών της νόσου.

Η εκπαίδευση και η υποστήριξη του ασθενή, η υιοθέτηση της τακτικής σωματικής δραστηριότητας, η διακοπή του καπνίσματος, καθώς και η ψυχολογική και διατροφική υποστήριξη βελτιώνουν τις προοπτικές των ατόμων με διαβήτη.

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία πολύπλοκη ασθένεια, στην αντιμετώπισή της οποίας η διατροφή διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Ο ασθενής πρέπει, με τη βοήθεια του διαιτολόγου του, να εκπαιδευτεί σε έναν συγκεκριμένο τρόπο διατροφής, για να ρυθμίσει τα επίπεδα του σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα του.

Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό για να αποφύγει τις επιπλοκές που έχει ο διαβήτης σε όλο το σώμα.

Οι επιπλοκές αυτές απορρέουν από τις βλάβες που προκαλεί το αυξημένο σάκχαρο στα αγγεία και στα νεύρα. Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονται προβλήματα στην καρδιά, τους νεφρούς, τα μάτια, τα κάτω άκρα κ.λπ.

**Οι δύο βασικοί στόχοι που έχει η διατροφή ενός ασθενούς με διαβήτη είναι:**

- Η απώλεια βάρους (για υπέρβαρους ή παχύσαρκους)
- Η ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η ρύθμιση αυτή πρέπει να είναι αποτέλεσμα αρμονικής συνύπαρξης δίαιτας και χρήσης φαρμακευτικών σκευασμάτων, ώστε να αποφεύγονται περιστατικά σοβαρής υπογλυκαιμίας ή υπεργλυκαιμίας.

Η διαίτα διαδραματίζει έναν θεμελιώδη ρόλο στη συνολική διαχείριση του Σακχαρώδους Διαβήτη (ΣΔ) και αποτελεί μαζί με την απώλεια βάρους και την άσκηση τη βάση όλων των αλγορίθμων τόσο για την πρόληψη, όσο και τη θεραπευτική αντιμετώπισή του. Οι περισσότεροι άνθρωποι με ΣΔ θεωρούν πως ένα από τα πιο δύσκολα κομμάτια της διαχείρισής του είναι η διατροφή και ο καθορισμός του καθημερινού διατροφικού πλάνου που θα πρέπει να ακολουθήσουν. Είναι αποδεδειγμένο πια, πως δεν υπάρχει ένα ιδανικό διατροφικό πλάνο, το οποίο να ταιριάζει σε όλα τα άτομα με ΣΔ, ενώ οι διαιτητικές οδηγίες θα πρέπει να εξατομικεύονται. Κάθε άτομο με ΣΔ θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά στη διατροφική εκπαίδευση και στον καθορισμό του διατροφικού πλάνου από τη θεραπευτική του ομάδα. Η διατροφική εκπαίδευση και η συμβουλευτική αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας του ΣΔ και βασικό συστατικό της καλής γλυκαιμικής ρύθμισης, ανεξάρτητα από τη φαρμακευτική αγωγή. Όλα τα άτομα με ΣΔ θα πρέπει ιδανικά να παρακολουθούνται από διαιτολόγο με στόχο την εξατομικευμένη προσέγγιση και εκπαίδευση σε θέματα διατροφής.

Τα συνιστώμενα όρια ζαχάρου στο αίμα έχουν διαφορετικό βαθμό ερμηνείας για κάθε άτομο και αυτό θα πρέπει να είναι κάτι που θα συζητηθεί με τον γιατρό.

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Κλινικής Αριστείας (NICE) της Μ. Βρετανίας, τα φυσιολογικά επίπεδα σακχάρου στο αίμα έχουν ως εξής:

Μεταξύ 4.0 και 6.0 mmol/L (72 με 108 mg/dL) κατά τη νηστεία (ζάχαρο νηστείας)

Μέχρι 7,8 mmol/L (140 mg / dL) 2 ώρες μετά το φαγητό

Για τα άτομα με διαβήτη, τα όρια ζαχάρου στο αίμα έχουν ως εξής:

Πριν από τα γεύματα: 4-7 mmol/L (72-126mg/dl) για τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2

Μετά το γεύμα: Κάτω από 9 mmol/L (162 mg/dl) για τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 και κάτω από 8,5 mmol/L (153mg/dl) για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Οι βασικοί κανόνες

Σύμφωνα με τις νέες κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Εταιρείας Διαβήτη (ADA) και της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Μελέτης του Διαβήτη (EASD) (2018), η διατροφή του ασθενούς με διαβήτη πρέπει να διέπεται από ορισμένους κανόνες. Οι σημαντικότεροι παρατίθενται στη συνέχεια.

- Για να επιτευχθεί απώλεια βάρους, πρέπει να μειωθεί η ημερήσια θερμιδική πρόσληψη στους παχύσαρκους ασθενείς κατά 500-750 θερμίδες κάτω από τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες
- Οι υδατάνθρακες πρέπει να αποτελούν το 50-60% των ημερήσιων θερμίδων. Πρέπει να γίνεται σωστός καταμερισμός στα γεύματα της ημέρας.
- Πρέπει να επιλέγονται τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη
- Η κατανάλωση φυτικών ινών πρέπει να είναι αυξημένη. Οι ενήλικες χρειάζονται 25-35 γραμμάρια την ημέρα. Τα παιδιά 5 γραμμάρια, που αυξάνονται κατά 1 γρ. ανά κάθε έτος ηλικίας
- Καθημερινά πρέπει να καταναλώνεται ποικιλία φρούτων και λαχανικών που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και άλλα ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά
- Η ημερήσια κατανάλωση πρωτεϊνών πρέπει να είναι 1-1,3 γραμμάρια ανά κιλό σωματικού βάρους. Αν, όμως, ο ασθενής με διαβήτη έχει νεφρική νόσο, πρέπει να καταναλώνει 0,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους
- Τα γεύματα πρέπει να καταναλώνονται σε συγκεκριμένες, σταθερές ώρες
- Τα λίπη πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και τα ζωικά να αντικαθίστανται με φυτικά. Συνολικώς, τα λιπαρά πρέπει να αποτελούν το 20-35% των ημερήσιων θερμίδων.
- Η καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ πρέπει να περιορίζεται σε έως 1 ποτό για τις γυναίκες και έως 2 ποτά για τους άνδρες
- Η ζάχαρη πρέπει να αντικαθίσταται από ασφαλείς, μη θερμιδικές, γλυκαντικές ουσίες (π.χ. ασπάρταμη, σακχαρίνη, στεβιόλη ή στέβια κ.ά.)

## Επιλογές Τροφίμων

Η διατροφή ενός ασθενούς με διαβήτη πρέπει να εστιάζεται κυρίως σε:

- Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Τέτοιες πρωτεΐνες είναι το άπαχο μοσχάρι, το κοτόπουλο, το ψάρι, το ασπράδι του αυγού
- Τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες. Μη αμυλούχα λαχανικά, άγουρα φρούτα, τρόφιμα ολικής άλεσης είναι απαραίτητα
- Τρόφιμα πλούσια σε «καλά» λιπαρά. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι σολομός, σαρδέλες, ξηροί καρποί, αβοκάντο

Σύμφωνα με την ADA, απαιτείται ταυτόχρονα περιορισμός τροφίμων πλούσιων σε:

- Επεξεργασμένους υδατάνθρακες ή/και με προσθήκη ζάχαρης (γλυκά, κέικ, μπισκότα, ροφήματα και τρόφιμα με ζάχαρη, λευκά ζυμαρικά, λευκό ψωμί, λευκό ρύζι, λευκά δημητριακά με ζάχαρη, πατάτες)
- Ζωικά λίπη (βούτυρο, λιπαρά κρέατα)



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Απαραίτητη είναι τέλος η συστηματική άσκηση, η οποία συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και στην αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη.

## Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD  
Κλινική Διαιτολόγος  
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.  
Μέλος της Εθνικής Επιτροπής Διαβήτη

## Βιβλιογραφία

-Standards of Medical Care in Diabetes—2021 Clinical Diabetes: Jan.2021 Volume 39, Supp 1 S14-43.  
-Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes-2019 Diabetes Care: Apr.2019 Volume 42, Supp S2-6  
-Weight Management in Patients with Type 1 Diabetes and Obesity-2017 Current Diabetes Reports: Aug.2017 Volume 92, Supp S32  
-Low-glycemic index diets as an intervention for diabetes: a systematic review and meta-analysis-2019 The American Journal of Clinical Nutrition: Oct.2019 Volume 110, Supp 891–902