



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου  
για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14 Νοεμβρίου 2023)

Φετινό Θέμα:

## “ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ ΤΗ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΥΓΕΙΑ – ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ”

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

Με την ευκαιρία της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη 2023, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου δεσμεύεται να προωθήσει την πρόσβαση και την εκπαίδευση στη φροντίδα του διαβήτη, εστιάζοντας ιδιαίτερα στον ρόλο της διατροφής ως κλειδί για την υγεία των ατόμων που ζουν με διαβήτη.

Η διατροφή αποτελεί θεμέλιο πυλώνα στη διαχείριση του διαβήτη και στην πρόληψη των επιπλοκών που μπορεί να συνδέονται με τη νόσο. Οι διαιτολόγοι και διατροφολόγοι διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση και υποστήριξη των ατόμων με διαβήτη, παρέχοντας προσαρμοσμένες διατροφικές συμβουλές που ανταποκρίνονται στις ατομικές τους ανάγκες και προτεραιότητες.

Η παροχή πληροφοριών για ισορροπημένες διατροφικές επιλογές, τη διαχείριση του βάρους, και τον έλεγχο των γλυκαιμικών επιπέδων αποτελεί ζωτικό τμήμα της φροντίδας του διαβήτη. Επιπλέον, ο Σύνδεσμος θα επικεντρωθεί στην ενίσχυση των ατόμων με διαβήτη να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν συνδυασμένους παράγοντες όπως ο ύπνος, το άγχος και η σωματική δραστηριότητα, που επηρεάζουν τον έλεγχο της νόσου.

Οι διαιτολόγοι και διατροφολόγοι, συνεργαζόμενοι με τους επαγγελματίες υγείας, πρέπει να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο στη διάδοση των βέλτιστων πρακτικών και στην ενημέρωση του κοινού σχετικά με το διαβήτη. Με ενημέρωση και εκπαίδευση, μπορούμε να ενισχύσουμε τη συνειδητοποίηση για τη σημασία της υγιεινής διατροφής και να εφοδιάσουμε τους ανθρώπους με τη γνώση και τα εργαλεία που χρειάζονται για τον έλεγχο του διαβήτη τους.

Στο πλαίσιο αυτό, ο Σύνδεσμος υποστηρίζει εκδηλώσεις, εκπαιδευτικά προγράμματα και πρωτοβουλίες που επιδιώκουν την προώθηση της υγιεινής διατροφής και την ανάδειξη της συνεισφοράς των διαιτολόγων και διατροφολόγων στη διαχείριση του διαβήτη.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

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.

## Βασικές διατροφικές οδηγίες για το ΣΔ:

- Διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα (ΔΜΣ: 18.5- 25 Kgr/m<sup>2</sup>).
- Μη μένετε νηστικοί για πάνω από 3 ώρες: τα τακτικά γεύματα βοηθούν στη ομαλή ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου.
- Καταναλώνετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Έτσι επιτυγχάνεται καλύτερος έλεγχος του σακχάρου και προκαλείται πιο εύκολα το αίσθημα του κορεσμού.
- Καταναλώνετε, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής άλεσης, τα οποία περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες που διατηρούν σταθερά τα επίπεδα γλυκόζης.
- Περιορίστε την κατανάλωση της ζάχαρης και των γλυκών που περιέχουν λίπος (πάστες, τούρτες, παγωτό κ.λ.π). Επιλέξτε επιδόρπια χωρίς ζάχαρη με χαμηλά λιπαρά και λίγες θερμίδες, ενώ και στα ροφήματά σας αποφύγετε τη ζάχαρη προσθέτοντας σουκραλόζη, μια γλυκαντική ουσία παράγωγο της ζάχαρης που προσφέρει γλυκιά γεύση χωρίς θερμίδες.
- Περιορίστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων όπως κόκκινο κρέας, βούτυρο, γλυκίσματα (γλυκά ζαχαροπλασαστείου, κρουασάν), έτοιμα και συσκευασμένα τρόφιμα (γαριδάκια, τυρόπιτα), πλήρη γαλακτοκομικά. Στην αγορά κυκλοφορούν επιδόρπια νέας γενιάς χωρίς ζάχαρη που συνδυάζουν χαμηλό θερμιδικό φορτίο, χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη, φυτικές ίνες και λίγα λιπαρά, κατάλληλα για διαβητικούς.
- Μειώστε στο ελάχιστο την κατανάλωση του αλκοόλ. 1-2 ποτηράκια κόκκινο κρασί μερικές φορές την εβδομάδα πιθανόν να ωφελούν την υγεία της καρδιάς αλλά και του κυκλοφορικού συστήματος.
- Καταναλώνετε καθημερινά 2 ποτήρια πράσινο τσάι: Κλινικές μελέτες σε πειραματόζωα δείχνουν πως το πράσινο τσάι συμβάλλει στην πρόληψη του διαβήτη και ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης αίματος, λόγω της υψηλής του περιεκτικότητας σε επιγαλλοκατεχίνη (EGC), που αποτελεί ενεργή μορφή των κατεχινών με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.
- Να διαβάζετε τις διατροφικές ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων: ελέγξτε την περιεκτικότητα του τροφίμου σε κορεσμένο λίπος, στην ποσότητα του νατρίου (αλατιού) και των σακχάρων που περιέχουν. Αυτό θα σας βοηθήσει να κάνετε πιο υγιεινές επιλογές!
- Εντάξτε καθημερινή φυσική δραστηριότητα.
- Καταναλώνετε τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Ο Γλυκαιμικός Δείκτης ενός τροφίμου χαρακτηρίζεται χαμηλός όταν κυμαίνεται μεταξύ 0-55 σε μια κλίμακα 0-100. Οι τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη συμβάλλουν στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου αλλά και στην απώλεια βάρους, όπως προκύπτει από πρόσφατες κλινικές μελέτες.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

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 8,5mmol/L (153mg/dl) για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2

Καταλήγοντας, ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου προσφέρει την εμπειρογνωμοσύνη και τη δέσμευσή του για την υποστήριξη της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη 2023, προωθώντας την ενημέρωση, την εκπαίδευση και τη συνεργασία για τη βελτίωση της φροντίδας του διαβήτη και της γενικής υγείας στην κοινότητά μας. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου 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.

**Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:**

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