



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη (14 Νοεμβρίου 2020)

Φετινό Θέμα: «Νοσηλευτικό Προσωπικό – Κάνει την διαφορά στην φροντίδα του διαβήτη»

Το θέμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη σύμφωνα με την Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη (IDF) είναι «Νοσηλευτικό Προσωπικό – Κάνει την διαφορά στην φροντίδα του διαβήτη». Αυτό είναι το θέμα που ανακοίνωσε και η ΕΘΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΑΒΗΤΗ, Κύπρου.

Η φετινή 14η Νοεμβρίου είναι μια αφιέρωση στο νοσηλευτικό προσωπικό που το 2020, έχει συμβάλει καθοριστικά στη βιωσιμότητα των συστημάτων υγείας και την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών υγείας στους ασθενείς με διαβήτη ειδικότερα. Με το μήνυμα αυτό τονίζεται ο σημαντικός ρόλος του νοσηλευτή στην εκπαίδευση και παρακολούθηση των ατόμων με διαβήτη. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (ΣΥΔΙΚΥ) χαιρετίζει τις αξιέπαινες υπηρεσίες των νοσηλευτών και υπερθεματίζει την ανάγκη για την άρτια συνεργασία των επαγγελματιών υγείας (γιατρών, νοσηλευτών, κλινικών διαιτολόγων, φαρμακοποιών, ποδολόγων κλπ) για την αντιμετώπιση του διαβήτη.

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 канаδού 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.

Ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη το ζητούμενο για την αντιμετώπιση του διαβήτη όμως, είναι και παραμένει ίδιο: η ρύθμισή του. Ρύθμιση που, στις μέρες της πανδημίας COVID-19, έχει γίνει από απαραίτητη για την ποιότητα ζωής, απαραίτητη για τη ζωή.

Ο σακχαρώδης διαβήτης αποτελεί τη μεγάλη παγκόσμια μεταβολική νόσο που η εξάπλωσή της λαμβάνει πλέον εκρηκτικές διαστάσεις.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ενδεικτικά τα 60 εκατ. ατόμων που έπασχαν από διαβήτη τη δεκαετία του '80 έχουν γίνει σήμερα 460 εκατ. παγκόσμια (στη Κύπρο τα επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι το 10,% του πληθυσμού έχει διαβήτη (Λοιζου, 2003), ενώ υπάρχει και ένα ποσοστό 3-4% που δεν γνωρίζει ότι πάσχει από τη νόσο). Το 2045 αναμένεται αύξηση στα 629 εκατομμύρια άτομα, μία αύξηση 48%. Σύμφωνα με στοιχεία της IDF (Παγκόσμια Ομοσπονδία του Διαβήτη), 4,2 εκατ. θάνατοι σημειώθηκαν το 2019 παγκοσμίως λόγω του διαβήτη.

Ο διαβήτης είναι μια μόνιμη διαταραχή της μεταβολικής ομοιοστασίας του οργανισμού με αποτέλεσμα την υπεργλυκαιμία, το αυξημένο δηλαδή σάκχαρο, που η μη αντιμετώπισή του, η μη ρύθμισή του θα οδηγήσει στην πορεία του χρόνου σε μία ή περισσότερες χρόνιες επιπλοκές.

Ο διαβήτης είναι ο πρωταγωνιστικός παράγοντας χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας και συνεπώς αιμοκάθαρσης, οφθαλμοπάθειας και απώλειας όρασης των ενηλίκων, ακρωτηριασμού των κάτω άκρων, στυτικής δυσλειτουργίας και το κύριο αίτιο εμφραγμάτων και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων.

Σχετικά με την πανδημία της εποχής, την COVID-19, στοιχεία από την IDF δείχνουν ότι μέχρι και 50% των νοσηλευόμενων για COVID-19 πάσχουν από διαβήτη, ενώ οι διαβητικοί ασθενείς με COVID-19 έχουν τετραπλάσιο κίνδυνο θνησιμότητας συγκριτικά με μη διαβητικούς με COVID-19. Οι διαβητικοί ασθενείς που νοσηλεύονται για COVID που παρουσιάζουν καλή γλυκαιμική ρύθμιση κατά τη νοσηλεία τους, μειώνουν σχεδόν κατά 90% τον κίνδυνο θνησιμότητας σε σχέση με τους αρρυθμιστους διαβητικούς κατά τη νοσηλεία για COVID.

Ο ρόλος της διατροφής στον σακχαρώδη διαβήτη

Ο ρόλος της διατροφής στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη είναι πολύ σημαντικός και αρκετά σύνθετος. Ο ασθενής, με τη κατευθυνση του διαιτολόγου σε συνεργασία με τον ιατρο, πρέπει να εκπαιδευτεί σε έναν συγκεκριμένο τρόπο διατροφής με τον οποίο θα καταφέρει να ρυθμίσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του και να αποφύγει τις πιθανές επιπλοκές του διαβήτη (όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, νεφρική ανεπάρκεια, «διαβητικό πόδι» κ.ά.).

Οι δύο βασικοί στόχοι της δίαιτας/διατροφής ενός διαβητικού είναι η απώλεια βάρους (για τους υπέρβαρους/παχύσαρκους διαβητικούς) και η ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα η οποία πρέπει να είναι αποτέλεσμα αρμονικής συνύπαρξης δίαιτας και χρήσης φαρμακευτικών σκευασμάτων, ώστε να αποφεύγονται περιστατικά σοβαρής υπογλυκαιμίας ή υπεργλυκαιμίας.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Σύμφωνα και με τις νεότερες κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής και της Ευρωπαϊκής Διαβητολογικής Εταιρείας (ADA, EASD, 2020) σχετικά με τη διατροφική αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη, κάποιοι σημαντικοί κανόνες για τη δίαιτα ενός διαβητικού ατόμου είναι:

- η μείωση της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης σε παχύσαρκα άτομα κατά 500-750 kcal κάτω από τις ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες με στόχο την απώλεια βάρους
- ο σωστός καταμερισμός των υδατανθράκων στα γεύματα της ημέρας, καθώς αυτοί πρέπει να αποτελούν το 50-60% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης
- προηγμένη καταμέτρηση υδατανθράκων με την βοήθεια του κλινικού διαιτολόγου
- η επιλογή τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη
- η αύξηση της κατανάλωσης φυτικών ινών: απαιτείται ημερήσια πρόσληψη τουλάχιστον 25–35g για τους ενήλικες και 5g συν 1g/έτος ηλικίας για τα παιδιά
- η πρόσληψη πρωτεΐνης η οποία στις περισσότερες περιπτώσεις πρέπει να είναι 1-1.5g ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα και να περιορίζεται σε 0.8g/kg σωματικού βάρους όταν συνυπάρχει χρόνια νεφρική νόσος
- η καθιέρωση σταθερού ωραρίου κατανάλωσης των γευμάτων
- η ελάττωση του ολικού προσλαμβανόμενου λίπους και η αντικατάσταση του ζωικού λίπους με φυτικό. Συγκεκριμένα, το συνολικό λίπος πρέπει να περιορίζεται στο 20-35% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών
- η μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ: το αλκοόλ πρέπει να περιοριστεί σε 1 μονάδα αλκοόλης (8g αλκοόλη) την ημέρα για τις γυναίκες και σε έως 2 μονάδες αλκοόλης για τον άντρα
- η καθημερινή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε διατροφικά αντιοξειδωτικά (τοκοφερόλες, καροτενοειδή, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, φυλλικό οξύ), ιχνοστοιχεία και βιταμίνες) όπως είναι τα λαχανικά και τα φρούτα
- η αντικατάσταση θερμιδικών γλυκαντικών ουσιών από ασφαλείς μη θερμιδικές γλυκαντικές ουσίες όπως είναι η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη η στεβιόλη (στέβια) κ.ά.

Πιο συγκεκριμένα, η επιλογή τροφίμων στη δίαιτα ενός ατόμου με διαβήτη πρέπει να εστιάζει κυρίως σε τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας (άπαχο βοδινό, κοτόπουλο, ψάρι, ασπράδι αυγού), τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες και



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

πολύπλοκους υδατάνθρακες (λαχανικά, άγουρα φρούτα, τρόφιμα ολικής άλεσης) και τρόφιμα πλούσια σε «καλά» λιπαρά-Πολυακόρεστα και Μονοακόρεστα (σολομό, σαρδέλες, ξηρούς καρπούς, αβοκάντο, σουσάμι, ελαιόλαδο). Παράλληλα, απαιτείται περιορισμός τροφίμων πλούσιων σε απλούς υδατάνθρακες χωρίς να σημαίνει αυτό αποκλεισμός από το ημερήσιο διαιτολόγιο (γλυκά, ζυμαρικά, πατάτες, ρύζι, μπιζέλι, φασολάκια, όσπρια) και τροφίμων πλούσιων σε ζωικά λίπη (βούτυρο, λιπαρά κρέατα).

Ας μην παραλείψουμε και τη σημασία της σωματικής άσκησης 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

Matti Uusitupa et al (2020). Evolving Nutritional Therapy for Diabetes Mellitus. Nutrients: 4 February 2020

International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 8th ed.; International Diabetes Federation: Brussels, Belgium, 2017. 2.

World Health Organization. Global Report on Diabetes 2016; WHO: Geneva, Switzerland, 2017. 3.
American Diabetes Association . Lifestyle management: Standards of medical care in diabetes 2019. Diabetes Care 2019, 42, S46–S60.

Wendy K. Chung et al(2020). Precision medicine in diabetes: a Consensus Report from the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Diabetologia volume 63, pages1671–1693(2020)



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



1 στα 10
άτομα ζουν
με διαβήτη

ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ: ΚΑΝΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Τα άτομα που ζουν με διαβήτη χρειάζονται στήριξη για να κατανοήσουν την πάθησή τους και πώς να ζουν με αυτή.

www.worlddiabetesday.org



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292