

ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ

Ειατρικά

ΑΩΓΟΣ 2006 • ΤΕΥΧΟΣ 59

υγεία. διατροφή

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Δ. ΚΡΕΜΑΣΤΙΝΟΣ

Πότε αρχίζει
η ανεπάρκεια

Γ. ΛΟΥΡΙΔΑΣ

Διαβήτης
και καρδιά

ΧΡ. ΣΤΕΦΑΝΑΔΗΣ

Τα «έξυπνα»
stents...

ΔΥΟ ΑΦΙΕΡΩΜΑΤΑ

Αρθριτικά
Μάχη με τον χρόνο

Διαβήτης
Η «γλυκιά», πικρή ζωή

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Τι να τρώτε, τι να προσέχετε...

Ο διαβήτης αντιστοιχεί σε 6 θανάτους ανά λεπτό. Αποτελεί την κυριότερη αιτία θανάτου από καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο και την κυριότερη αιτία τύφλωσης και νεφρικής ανεπάρκειας. Οι διαβητικοί έχουν 15 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να υποστούν ακρωτηριασμό στα κάτω άκρα. Και οι δύο τύποι διαβήτη χρειάζονται σωστή διαιτροφή, η οποία θα πρέπει να γίνεται τρόπος ζωής. Ο διαβήτης τύπου 1 εμφανίζεται με τη γέννηση, ενώ ο τύπου 2 συνήθως μετά την ηλικία των 30-40. Δυστυχώς όμως βλέπουμε τα τελευταία χρόνια παιδάκια, ηλικιας ακόμα και 8 χρόνων, να εμφανίζουν διαβήτη τύπου 2.

Hπαχυσαρκία αποτελεί τον κυριότερο τροποποιησμό παράγοντα κινδύνου εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Με την αυξήση του σωματικού βάρους αυξάνουν το μέγεθος και ο αριθμός λιποκυττάρων του σώματος, συνέπως και ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη κατά 5%. Πάνω από 1 δισ. ενήλικοι παγκοσμίως είναι υπέρβαροι και περίπου 300 εκατ. κλινικά παχυσαρκοί, με δεικτή μάζας σώματος πάνω από 30.

Η πρόληψη της παχυσαρκίας είναι πολύ σημαντική. Μελέτες έχουν δείξει ότι αν το νεογνό είναι υπέρβαρο (πάνω από 4,5 κιλά), έχει μεγάλη πιθανότητα να γίνεται υπέρβαρο παιδάκι και πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα ένας παχύσαρκος ενήλικος. Αν ένα νεογνό είναι λιπόβαρές (κάτω από 2,5 κιλά), τότε έχει πολύ μεγάλη πιθανότητα να αναπτύξει διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακές παθήσεις στην ενήλικη ζωή του.

Στην ηλικία των 6-7 ετών τα λιποκύτταρα αυξάνουν απότομα. Η περίοδος λοιπόν αυτή της ζωής απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή ως προς τις διαιτροφικές συνήθειες που θα αποκτήσει το παιδί. Οι έφηβοι που είναι υπέρβαροι έχουν 70% πιθανότητα να

παραμείνουν υπέρβαροι, αλλά και να γίνουν παχυσαρκοί ενήλικοι. Η πιθανότητα αυτή αυξάνει αν οι γονείς του παιδιού είναι και αυτοί παχυσαρκοί ή υπέρβαροι. Σύμφωνα με τη Διεθνή Ομοσπονδία Διαβήτη, υπάρχουν παγκοσμίως 194 εκατ. άτομα με διαβήτη και υπολογίζεται ότι μέχρι το 2025 θα φτάσουν τα 330 εκατ.

Η διαιτροφή για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 είναι αυτή που θα πρέπει είλος ο κόσμους να χρησιμοποιεί. Δηλαδή είναι βασισμένη στη διαιτροφική πυραμίδα. Στη μεσογειακή διαιτροφή, η οποία είναι και η πιο διαδεδομένη, πρέπει να εστάσουμε την προσοχή μας για τη διαιρόφωση ενός διαβητικού διαιτολογίου. Έχουμε την τύχη να ζούμε στη Μεσόγειο, όπου τα φρούτα και τα λαχανικά μας είναι πιο πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα από κάθε άλλη χώρα, και συνέπιστας έχουν καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες.

■ Βασικές αρχές της διαιτροφικής θεραπείας του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2

- Να τρώτε καλό πρωινό.
- Να τρώτε κάθε 3 ώρες (δηλαδή 6 γεύματα την ημέρα).

• Κάθε γεύμα σας να περιέχει υδατάνθρακες, δηλαδή ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, καλαμπόκι κ.λπ.

• Να μην ξενώντε ποτέ να πάρετε το τελευταίο γεύμα, το προ του ύπνου (είναι σημαντικό για να μην πάθετε υπογλυκαιμία στον ύπνο σας).

• Πριν αθληθείτε ή πάτε για περιπάτημα, να έχετε πάνω σας έναν ισοδύναμο υδατάνθρακα.

• Να μάθετε σιγά σιγά για τα φαγητά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.

• Αλκοόλ και γλυκά μόνο με τη συναίσθηση του διαιτολόγου σας και ρύθμιση διαιτολογίου.

• Φρούτα και λαχανικά καθημερινά.

• Ελάπτωση στα λίπη.

Σημαντικό είναι να ακολουθήσετε το πρόγραμμα που θα πάρετε επακριβώς. Επίσης σημαντικό είναι να μην παθαίνετε υπογλυκαιμία. Θα πρέπει πάντα να κρατάτε πάνω σας ένα κυβόκι ζαχαρού ή καραμέλες σε περίπτωση ανάγκης. Η υπογλυκαιμία γίνεται γιατί η περιπλήσσα το πολύ ή κουραστήκατε πολύ ή φάγατε λίγο.



Διατροφή και διαβήτης

Η γλυκόζη είναι η βασικότερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας. Το ποσοστό γλυκόζης σχετίζεται άμεσα με το θα φάμε, πόσο και πότε. Κάποιος που έχει διαβήτη, κινδυνεύει, αν φάει πολύ, να πάθει υπεργλυκαιμία, και αν πάλι φάει λιγό ή αθλητεί καιρούς, κινδυνεύει να πάθει υπογλυκαιμία. Επίσης πολύ σημαντικό ρόλο παίζουν η φαρμακευτική αγωγή που ακολουθεί ο ασθενής και αν είναι καλά ρυθμισμένος ο διαβήτης,

■ Πώς μπορείτε να κρατάτε

τη γλυκόζη του αιματός σας σε υγιή επίπεδα:

- Να τρώτε την ίδια ποσότητα φαγητού κάθε μέρα.
- Να τρώτε κάθε μέρα τις ίδιες ώρες.
- Να πάρετε τα φάρμακά σας την ίδια ώρα κάθε μέρα.
- Να περιοριστείτε να αιθελείστε την ίδια ώρα κάθε μέρα.

■ Για ποιον πλόγιο πρέπει να τρώτε την ίδια ποσότητα φαγητού κάθε μέρα:

Όπως είλαμε, η γλυκόζη αυξάνει μετά το φαγητό μας. Αν τη μια μέρα φάτε ένα μεγάλο γεύμα και την επομένη φάτε ένα μικρότερο, τότε τα επιπεδα γλυκόζης

σας αλλάζουν και απορυθμίζονται με τη φαρμακευτική αγωγή. Οι υδατάνθρακες είναι τη κύρια πηγή γλυκόζης. Επειδή όλα τα φαγητά περιέχουν υδατάνθρακες, καλό θα είναι σιγά σιγά να επιμαρφώνεστε για τα γραμμάρια υδατάνθρακα που προσλαμβάνετε μέσω της διαιτάς σας και τις αλλαγές που μπορείτε να κάνετε όταν βρισκεστε έξω, σε εστιατόρια ή καφετερίες. Εστι η κοινωνική σας ζωή δεν θα περιοριστεί.

Υπογλυκαιμία

Τα σημάδια της υπογλυκαιμίας είναι αδυναμία και ζαλάδα, εφιδρωση, αλλαγή στον παλμό και αισθημα πεινας.

Εξετάστε τη γλυκόζη σας αμέσως. Αν είναι κάτω από 70, καταναλώστε ένα από τα παρακάτω:

- 2-3 ταμπλέτες γλυκόζης.

- 0,5 φλιτζ., χυμό φρούτου.
- 0,5 φλιτζ., ενός ανθρακούχου χυμού.
- 1 φλιτζ., γάλα,
- 5-6 κομματάκια σκληρού γλυκού,
- 1-2 κουτ. γλ. ζάχαρη ή μέλι.

Μόλις σταθεροποιηθεί η γλυκόζη σας, τότε θα φάτε ύστερα από μία ώρα ένα σνακ.

Σιγά σιγά, με τη βοήθεια του διαιτολόγου σας, θα επιμόρφωνετε στα ισοδύναμα και θα μπορείτε να κάνετε τις αλλαγές στο διαιτολόγιο μόνος σας.

Καθε οργανισμός είναι διαφορετικός, για τον λόγο αυτόν δεν μπορείτε να χρησιμοποιείτε το διαιτολόγιο κάποιου άλλου φίλου ή γνωστού που έχει και αυτός διαβήτη. Η διατροφική σας θεραπεία θα πρέπει να είναι εξατομικευμένη.

**Αν το νεογνό
είναι πάνω
από 4,5 κιλά
έχει μεγάλη
πιθανότητα να γίνει
ένα υπέρβαρο
παιδάκι**

