



Γρήγορος οδηγός διατροφής για το διαβήτη

Τι είναι ο διαβήτης;

Το σώμα μας μετατρέπει ένα μεγάλο ποσοστό των υδατανθράκων των τροφών που καταναλώνουμε σε ένα μόριο σαν «ζάχαρη» που ονομάζεται γλυκόζη. Η γλυκόζη αποτελεί τη σημαντικότερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και μεταφέρεται μέσω του αίματος στα εκατομμύρια κύτταρα του σώματος. Εκεί βρίσκεται η ινσουλίνη, ορμόνη που παράγεται στο πάγκρεας και βοηθάει τη γλυκόζη να μπει μέσα στα κύτταρα. Όταν κάποιος έχει διαβήτη το σώμα του αδυνατεί να διαχειριστεί τη γλυκόζη, με αποτέλεσμα αυτή να συσσωρεύεται στο αίμα.

Στο διαβήτη τύπου 1

(παλιά ονομαζόταν και παιδικός διαβήτης)
το σώμα δεν παράγει καθόλου ινσουλίνη.
Συναντάται σε άτομα νεαρής ή και μεγαλύτερης ηλικίας και η εμφάνισή του δεν σχετίζεται με το βάρος του ασθενούς.

Στο διαβήτη τύπου 2

παράγεται αρκετή ινσουλίνη τα κύτταρα όμως δεν ανταποκρίνονται όπως πρέπει σε αυτήν. Εμφανίζεται σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, άτομα με κληρονομικότητα ή παχύσαρκα άτομα.

Ποιοι είναι οι στόχοι για τις τιμές του ζαχάρου;

Γλυκόζη πριν το γεύμα	70-95mg/dL
Γλυκόζη 2 ώρες μετά το γεύμα	80-120mg/dL
HbA1c*	≤6.5 %

* Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη: Μέσος όρος τιμών ζαχάρου αίματος για χρονικό διάστημα 3 μηνών



Διατροφή



Φάρμακα

**Η
αντιμετώπιση
του διαβήτη
είναι συνιστώσα
3 παραγόντων:**



Άσκηση

Προσαρμόζοντας τον τρόπο ζωής σας σε ένα ισορροπημένο πρότυπο έχετε αυξημένες πιθανότητες να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας, να μειώσετε τις επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη, ακόμα και να περιορίσετε τη δόση των φαρμάκων.

Μπορείτε να διαχειριστείτε το διαβήτη. Είναι στο χέρι σας!

Νοιαστείτε για το διαβήτη με ισορροπημένη διατροφή

Το σώμα όλων έχει ανάγκη από μία ισορροπημένη διατροφή που θα του εξασφαλίσει την απαραίτητη ενέργεια, τα δομικά υλικά και τα συστατικά εκείνα που ρυθμίζουν τις εκατομμύρια διεργασίες στο σώμα. Για ένα άτομο με διαβήτη η διαίτα παίζει ακόμη σημαντικότερο ρόλο καθώς επηρεάζει άμεσα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.

Ακολουθεί μία σύντομη περιγραφή των ομάδων τροφίμων και της ποσότητας που συνιστάται να καταναλώνετε ημερησίως.

Υδατάνθρακες: Βασική πηγή άμεσης ενέργειας για το σώμα

Ομάδα τροφίμων με άμεση επίδραση στη γλυκόζη του αίματος. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να τους αποκλείσετε από τη διατροφή σας, αλλά πως πρέπει να τους καταναλώνεται στη σωστή ποσότητα.

Ένας γενικός κανόνας είναι πως πρέπει να λαμβάνετε 9-14 μερίδες υδατανθράκων την ημέρα (2-3 στο πρωινό, 3-4 κυρίως γεύματα, 1 στα σνακ).

- 1 φέτα ψωμί
- 2 φρυγανιές
- 2-5 μικρά κράκερ
- 9-13 τσιπς
- 1/2 φλιτζ. δημητριακά

Μία μερίδα υδατάνθρακα περιέχει 15 γραμμάρια υδατανθράκων και αντιστοιχεί σε:

- 1 ποτήρι γάλα
- 1 κεσεδάκι γιαούρτι
- 1 κουτ. σούπας μέλι
- 1 κουτ. σούπας ζάχαρη
- 1/2 φλιτζ. παγωτό

- 1 μικρό φρούτο (μήλο, πορτοκάλι, ακτινίδιο)
- 1/2 μπανάνα
- 2 αποξηραμένα φρούτα
- 1/2 ποτήρι χυμό

- 1/3 φλιτζ. ρύζι βρασμένο
- 1/3 φλιτζ. μακαρόνια βρασμένα
- 1/2 φλιτζ. καλαμπόκι
- 1/2 φλιτζ. όσπρια
- 1 μικρή πατάτα ψητή

Επιπλέον: Τα λαχανικά όπως το μαρούλι, η ντομάτα κλπ. περιέχουν πολύ μικρή ποσότητα υδατανθράκων. Προσπαθήστε να καταναλώνετε όσο το δυνατόν περισσότερα προϊόντα ολικής άλεσης. Περιορίστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα (γλυκά, τσιπς κλπ), διότι έχουν άμεση επίδραση στο ζάχαρό σας.

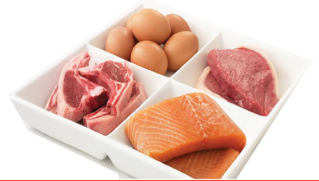
Πρωτεΐνες: Δομικά υλικά απαραίτητα για το σώμα

Έχουν μικρή επίδραση στο ζάχαρο. Μας χορταίνουν και αποτρέπουν την απότομη αύξηση του ζαχάρου. Καταναλώνετε 1-2 μερίδες στα κυρίως γεύματα.

Μία μερίδα αντιστοιχεί σε:

- 1/2 παλάμη κρέας
- 1/2 παλάμη ψάρι

- 3 σπιρτόκουτα τυρί
- 6 ασπράδια αυγών



Λίπη: Λειτουργία κυττάρων & αποθήκευση ενέργειας

Χωρίζονται σε 2 κατηγορίες τα ωφέλιμα (ακόρεστα) και τα βλαβερά (κορεσμένα & trans) λιπαρά για την υγεία. Καταναλώνετε 3 περίπου μερίδες ωφέλιμων λιπαρών ημερησίως.

Μία μερίδα αντιστοιχεί σε:

- 10 ξηρούς καρπούς
- 1 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο

- 1 κουτ. γλυκού μαγιονέζα
- 1 κουτ. γλυκού βούτυρο



Βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία:

Ρύθμιση εργασιών στο σώμα

Πολλά φάρμακα για το διαβήτη έχει παρατηρηθεί πως μειώνουν τα επίπεδα βιταμινών όπως **το φολικό οξύ, η Β6, η Β12 και το συνένζυμο Q10**. Ακόμη λήψη **μαγνησίου, ψευδαργύρου και χρωμίου** φαίνεται να συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο της γλυκόζης και στην προστασία του νευρικού συστήματος.

Συχνά οι επιστήμονες υγείας προτείνουν πολυβιταμινούχα σκευάσματα σε άτομα με διαβήτη με στόχο να ικανοποιήσουν τις ανάγκες που δεν καλύπτονται από τη διατροφή.



Power
HEALTH

CLASSICS

PLATINUM RANGE

B12

E

Η «πλατινένια» επιλογή
για υγεία, δύναμη,
ενέργεια!

Ω3

D3

Q10

Ca



Power
HEALTH

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΦΥΣΙΚΩΝ
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ

30
ΧΡΟΝΙΑ

από το φαρμακείο της φύσης...

στο φαρμακείο της γειτονιάς!