

Διατροφικές οδηγίες για ΣΔ

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μία χρόνια μεταβολικής νόσος που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα λόγω εξελισσόμενης ή παντελούς αδυναμίας του παγκρέατος να παράγει την απαραίτητη ποσότητα ινσουλίνης. Οι κύριοι τύποι διαβήτη είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1, ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 και ο Σακχαρώδης Διαβήτης Κύησης.

● Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1

Διακρίνεται από παντελή έλλειψη παραγωγής ινσουλίνης εξαιτίας της καταστροφής των νησιδίων που παγκρέατος και εμφανίζεται συνήθως σε νεαρότερη ηλικία. Η διατροφή του ατόμου με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 παίζει σημαντικό ρόλο στην διαχείριση του καθώς το άτομο πρέπει να εκπαιδευτεί ώστε να μπορεί να χορηγήσει την σωστή ποσότητα ινσουλίνης βάση των τροφίμων που καταναλώνει και των οδηγιών του θεράποντος ιατρού. Συστήνεται η υιοθέτηση μίας πιο υγιεινής διατροφής, στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής. Συγκεκριμένα, συστήνεται η κατανάλωση:

- Τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες όπως: λαχανικά, φρούτα φρέσκα (όχι χυμούς αυτών), αποξηραμένα φρούτα, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης και αλεύρων όπως ζέας, βρώμη, σίκαλη, πλιγούρι, κινόα, γλυκοπατάτα, ρύζι basmati. Τα τρόφιμα αυτά είναι τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη κάτι που ευνοεί τα εντός ορίων μεταγευματικά επίπεδα γλυκόζης.
- Πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, όπως αυγό, γαλακτοκομικά προϊόντα, κεφίρ καθημερινά
- 2-3 φορές την εβδομάδα ψάρια ψητά ή βραστά
- 1-2 φορές την εβδομάδα κοτόπουλο
- 2 φορές τον μήνα κρέας
- Ακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς, το ελαιόλαδο, το ταχίνι και τα λιπαρά ψάρια. Σε ό,τι αφορά τα κορεσμένα λιπαρά, οι λιπαρές τροφές που τα περιέχουν, αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης 2 με 3 μετά την κατανάλωση αυτών και θα πρέπει να ακολουθούνται οι οδηγίες του θεράποντα ιατρού.

Με την σωστή εκπαίδευση και υιοθέτηση των οδηγιών του θεράποντος ιατρού, το άτομο που πάσχει από Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 μπορεί να καταναλώσει πιο ελεύθερα τα τρόφιμα, αρκεί να έχει υπόψιν του ότι θα πρέπει να ακολουθεί ένα θεραπευτικό πλάνο διατροφής το οποίο θα του εξασφαλίσει και την πρόληψη επιπλοκών λόγω κακού γλυκαιμικού ελέγχου.

● Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2

Αυτό το είδος διαβήτη εμφανίζεται συνήθως σε άτομα με αυξημένο σωματικό βάρος και λίπος, που δεν ασκούνται και γενικώς ακολουθούν έναν ανθυγιεινό τρόπο ζωής. Σημαντικό ρόλο στην εμφάνισή του παίζουν επίσης και η κληρονομικότητα, η συνοσηρότητα και το στρες αλλά όχι τόσο το ηλικιακό κριτήριο, καθώς η συχνότητα εμφάνισης του έχει αυξηθεί και σε νεαρές ηλικίες. Η διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας και σε αυτόν τον τύπο διαβήτη καθώς αποτελεί την βάση στην θεραπευτική του προσέγγιση. Η Μεσογειακή διατροφή συστήνεται κι εδώ ως πρότυπο διατροφής και πιο συγκεκριμένα συστήνεται:

- Κατανάλωση μικρών και θρεπτικών γευμάτων ανά 3 με 3μιση ώρες
- Κατανάλωση σε καθημερινή βάση τροφίμων με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, δηλαδή τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες και αποφυγή λευκών και επεξεργασμένων τροφίμων. Τρόφιμα με φυτικές είναι: λαχανικά, φρούτα (όχι χυμοί αυτών), δημητριακά ολικής άλεσης και από άλευρα όπως βρώμης, ζέας, πολύσπορα, όσπρια, πλιγούρι, κινόα.
- Κατανάλωση 2-3 μερίδων ημερησίως πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας όπως αυγό, τυρί, κεφίρ
- Κατανάλωση 2-3 μερίδων την εβδομάδα κοτόπουλου και ψαριού
- Κατανάλωση 2 μερίδων κρέατος τον μήνα
- Σε περίπτωση συνοσηρότητας, κάποιες από τις παραπάνω διατροφικές οδηγίες θα πρέπει να επαναξιολογηθούν και ίσως να διαμορφωθούν σε συνεργασία τον θεράποντα ιατρό.
- Τα άτομα που ακολουθούν αγωγή με δισκία ή ινσουλίνη θα πρέπει να μην παραλείπουν γεύματα χωρίς να έχουν πάρει οδηγίες από τον θεράποντα ιατρό τους.

● Σακχαρώδης Διαβήτης Κύησης

Ο τύπος αυτός διαβήτη εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της κύησης, στο 2ο ή 3ο τρίμηνο. Στόχος είναι να ελεγχθούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες εμφάνισης επιπλοκών στην μητέρα και στο έμβρυο. Ο Διαβήτης Κύησης σαν πρωταρχικό τρόπο αντιμετώπισης έχει την υιοθέτηση υγιεινής και θρεπτικής διατροφής, την προσοχή της πρόσληψης σωματικού βάρους (σε συνεργασία με τον θεράπον ιατρό) ανά μήνα και την φυσική δραστηριότητα (σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού). Η Μεσογειακή διατροφή ενδύκνεται και συστήνεται ως υγιές πρότυπο διατροφής για την Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης και περιλαμβάνει ό,τι έχει συστηθεί παραπάνω.

Διατροφικό tip: Δεν υπάρχουν μαγικά τρόφιμα που να μειώνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Υπάρχουν τρόφιμα, που λόγω της σύστασης τους, δεν αυξάνουν απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και προλαμβάνονται έτσι απότομες αυξομειώσεις και μακροπρόθεσμα επιπλοκές προερχόμενες από τον φτωχό γλυκαιμικό έλεγχο.

Γενικά, η υγιεινή και θρεπτική διατροφή η οποία στηρίζεται στην Μεσογειακή Διατροφή, με κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες και με μερίδες ανάλογες με τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε ατόμου ξεχωριστά είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της θεραπείας όλων των τύπων Διαβήτη. Δεν μπορεί να παραληφθεί η σημασία της φυσικής δραστηριότητας, της σωστής φαρμακευτικής προσέγγισης και φυσικά της συνεργασίας μίας ιατρικής ομάδας, η οποία θα περιλαμβάνει τον θεράποντα ιατρό, τον εξειδικευμένο διαιτολόγο, τον νοσηλευτή και τον ψυχολόγο προς όφελους του ασθενούς.

Βιβλιογραφία: Κατευθυντήριες Οδηγίες ΕΔΕ, 2025