

Διάγνωση σακχάρου: 10+1 tips για γλυκαιμικό έλεγχο



Η διάγνωση της αυξημένης συγκέντρωσης γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα, στον Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ) τύπου 1 & 2 και στον διαβήτη κύησης, προσφέρει δύναμη στην κατεύθυνση της πρόληψης και της δυνατότητας που έχει ο εξεταζόμενος να αναγνωρίσει και να βελτιώσει σημαντικά την κατάσταση της υγείας του με (i) κατάλληλη διατροφική παρέμβαση και (ii) τακτική σωματική άσκηση.

(i) Βασικό διατροφικό βήμα αποτελεί η κατανάλωση υδατανθράκων με μέτρο και ο περιορισμός αυτών που έχουν υψηλό Γλυκαιμικό Δείκτη καθώς ανεβάζουν το σάκχαρο πολύ περισσότερο.

10+1 tips για να βελτιώσετε τα επίπεδα σακχάρου

1 Κατανείμτε ομοιόμορφα τους υδατάνθρακες ανάμεσα στα γεύματα της ημέρας και προσπαθήστε να καταναλώνετε ίδια ποσότητα υδατανθράκων κάθε μέρα.

2 Ελέγξτε τον γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ) των τροφών και προτιμήστε την κατανάλωση αυτών με χαμηλό ΓΔ (δείτε τον πίνακα που ακολουθεί).

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ (αυξημένου γλυκαιμικού δείκτη)	ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ
Συσκευασμένοι χυμοί φρούτων, κονσέρβες φρούτων με σιρόπι, επιδόρπια φρούτων, φυσικοί χυμοί	Φρέσκα φρούτα (όχι πολύ ώριμα)
Ραφινρισμένο υδατάνθρακες από λευκό αλεύρι, όπως λευκό ψωμί και ζυμαρικά, άσπρο ρύζι, κριτσίνια, κράκερ, προϊόντα ζύμης/φούρνου	Προϊόντα ολικής αλέσεως με μέτρο, π.χ. νιφάδες βρώμης, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι
Δημητριακά με ζάχαρη, μπουκίτσες βρόμης, granola και μπάρες δημητριακών	Νιφάδες βρώμης (π.χ. με κομμάτια φρούτου και κανέλα), ξηροί καρποί και σπόροι
Αναψυκτικά και ποτά (λικέρ, κοκτέιλ, γλυκό κρασί), αθλητικά ποτά	Νερό, ανθρακούχο νερό με μια φέτα λεμόνι, αναψυκτικό με γλυκαντικό/υποκατάστατο ζάχαρης
Μαρμελάδες και γλυκά με ζάχαρη και μέλι (μπισκότα, κέικ, ντόνατ, σοκολάτες, καραμέλες)	Φρέσκα φρούτα (όχι πολύ ώριμα), γιαούρτι με κομμάτια φρούτου
Προϊόντα που περιέχουν: ζάχαρη, σουκρόζη, γλυκόζη, σιρόπι, δεξτρόζη, μέλι, φρουκτόζη, μελάσα, σιρόπι καλαμποκιού, συμπυκνωμένους χυμούς	Φρέσκα φρούτα (όχι πολύ ώριμα)
Τρόφιμα με αυξημένα κορεσμένα ή trans λιπαρά: τηγανητές πατάτες, τυρόπιτες, κουρού και προϊόντα φούρνου, κρέμα γάλακτος, τυποποιημένα σνακ (πατατάκια, γαριδάκια, κ.ά.)	Ωμές και μαγειρεμένες τροφές με πρωτεΐνες, καλά λιπαρά και ελεγχόμενους υδατάνθρακες, ξηροί καρποί και σπόροι

3 Προτιμήστε μη θερμιδογόνα υποκατάστατα ζάχαρης όπως στέβια, ασπαρτάμη, ζαχαρίνη.



4 Καταναλώστε καθημερινά τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών (όπου επιτρέπεται με την φλούδα).



5 Προτιμήστε προϊόντα ολικής άλεσης και εντάξτε τις φυτικές ίνες στην καθημερινή σας διατροφή: Νιφάδες βρώμης, όσπρια, φρούτα και λαχανικά με φλούδα.



Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι στη σωστή ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 1 & 2

- 6 Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 1 φορά την εβδομάδα, αποφύγετε τα προϊόντα κρέατος και **προτιμήστε λιπαρά ψάρια και πουλερικά.**



- 7 Συνδυάστε τους **υδατάνθρακες** (π.χ. ψωμί, ρύζι, παξιμάδι, μακαρόνια, φρούτα κ.α.) **με μία πηγή πρωτεΐνης** (π.χ. τυρί, αυγό κοτόπουλο κ.α.) ή «καλών» λιπαρών (π.χ. ξηροί καρποί, αβοκάντο κ.α.) για πιο ομαλή αύξηση της μεταγευματικής γλυκόζης στο αίμα.



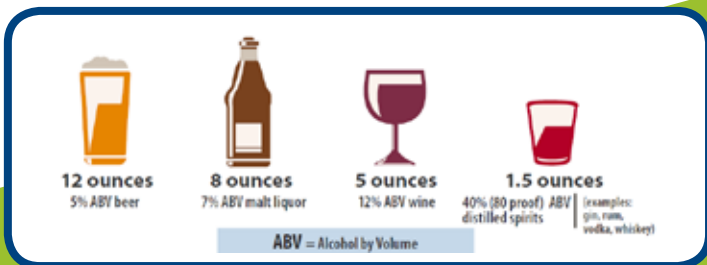
- 8 Αποκτήστε και διατηρήστε ένα υγιές σωματικό βάρος (Δείκτης Μάζας Σώματος = κιλά / ύψος (μ)², φυσιολογικό εύρος: 18,5-24,9).



9 Αποφύγετε την κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων (τηγανητά τρόφιμα, σνακ εμπορίου, μαγιονέζα κ.ά.)



10 Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ σε 1 μερίδα/ ημέρα για τις γυναίκες και 2 μερίδες/ημέρα για τους άντρες.



Ειδικά στα άτομα με διαβήτη που είναι ινσουλινοεαρτώμενα το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται πάντα με συνοδεία φαγητού



(ii). Η **τακτική άσκηση** που πραγματοποιείται από άτομα με ΣΔΤ2 οδηγεί σε αυξημένη ευαισθησία στην ινσουλίνη και μειωμένη συγκέντρωση γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1C).

Παράλληλα, μέσω της σωματικής δραστηριότητας ενισχύεται η μείωση του λιπώδους ιστού και η διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους. Σύμφωνα πρωτίστως με την έγκριση του θεράποντος ιατρού και πάντα βάσει των αρχών της εξατομίκευσης, της ασφάλειας και της προοδευτικότητας, τα πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης για τον διαβήτη προτείνουν:

ΑΣΚΗΣΗ	Αερόβια	Αντιστάσεων	Ευλυγισίας
ΕΙΔΟΣ	Παρατεταμένες δραστηριότητες που κινητοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες (πχ, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι)	Όργανα αντιστάσεων, ελεύθερα βάρη, ασκήσεις με το βάρος του σώματος ως αντίσταση	Διατάσεις στατικές ή και δυναμικές
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	3-7 ημέρες την εβδομάδα	2-3 ημέρες/εβδομάδα (κατά προτίμηση όχι διαδοχικές)	2-3 ημέρες/εβδομάδα
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	150 λεπτά/εβδομάδα μέτριας έως υψηλής έντασης άσκηση	Τουλάχιστον 8-10 ασκήσεις, 1-3 (σετ) των 10-15 επαναλήψεων, έως του σημείου μέτριας κόπωσης ανά σειρά	Διάταση για 10-30 δευτερόλεπτα, με 2-4 επαναλήψεις για κάθε άσκηση
ΕΝΤΑΣΗ	Κλίμακα κοπώσεως (1-20): Για μέτρια ένταση: 11-13 και για υψηλή: 14-17	Μέτρια (50% - 69% της 1 Μέγιστης Επανάληψης) έως υψηλή (70% - 85% της 1-ΜΕ)	Μέχρι σημείου ήπιας ενόχλησης του μυός

Συμβουλευθείτε τους ειδικούς του Bioiatriki+ για άμεση εξατομικευμένη υποστήριξη εάν υπάρχει αρρυθμιστο σάκχαρο, υπο- και υπερ-γλυκαιμικά επεισόδια, διάγνωση διαβήτη/προ-διαβήτη/ διαβήτη κύησης, παχυσαρκία, καθώς και για την εκτίμηση δεικτών της φυσικής κατάστασης και της καθοδήγησης για άσκηση.

Πηγές:

- International Diabetes Federation, World Diabetes Day: <https://worlddiabetesday.org/>
- International Diabetes Federation: <https://idf.org/>
- European Association for the Study of Diabetes: <https://www.easd.org/>
- American Diabetes Association: <https://www.diabetes.org/>

Βρείτε
περισσότερα άρθρα
για τον διαβήτη
στο
bioiatrikiplus.gr





ΑΘΗΝΑ
NUTRITION • FITNESS

- ☎ 210 6966282
- 📍 Λ. Κηφισίας 132 & Παπαδά, 11526
Βιοιατρική Αμπελοκήπων, 6ος όροφος
- 📍 Άνετο πάρκινγκ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
NUTRITION

- ☎ 2310 880100
- 📍 Βασιλίσσης Όλγας 154, 546 45
(περιοχή Μαρτίου)
Βιοιατρική Βασ. Όλγας, 1ος όροφος

✉ contact@bioiatrikiplus.gr

bioiatrikiplus.gr

