

Ο **Σακχαρώδης Διαβήτης** αποτελεί μια νόσο στην οποία η διατροφή ενέχει ένα σημαντικό ρόλο. Γενικά ο διαβητικός ασθενής πρέπει να καταναλώνει 3 κύρια γεύματα την ημέρα και 2 ενδιάμεσα σνακ. Τα γεύματα πρέπει να περιλαμβάνουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών από όλες τις ομάδες τροφίμων.

Ο **Σακχαρώδης Διαβήτης** αποτελεί μια νόσο στην οποία η διατροφή ενέχει ένα σημαντικό ρόλο. Γενικά ο διαβητικός ασθενής πρέπει να καταναλώνει 3 κύρια γεύματα την ημέρα και 2 ενδιάμεσα σνακ. Τα γεύματα πρέπει να περιλαμβάνουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών από όλες τις ομάδες τροφίμων. Στη διατροφή του διαβητικού ασθενή θα πρέπει να ενσωματωθούν λαχανικά, όσπρια, φρούτα και δημητριακά ολικής άλεσης. Η πρόσληψη υδατανθράκων μπορεί να κυμαίνεται μεταξύ 45-60% της συνολικής ενέργειας. Η κατανομή των υδατανθράκων καθώς και το είδος και η ποσότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας θα πρέπει να επιλέγεται έτσι ώστε να βοηθάει στο φυσιολογικό γλυκαιμικό έλεγχο. Σε ασθενείς στους οποίους χορηγείται ινσουλίνη ή υπογλυκαιμικά φάρμακα, ο χρόνος και η δόση των φαρμάκων θα πρέπει να συντονίζονται με την ποσότητα και φύση των υδατανθράκων. Γενικά θα πρέπει να προτιμώνται τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως ανεπεξέργαστα δημητριακά, ενώ οι τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Τα Χριστούγεννα είναι μια περίοδος κατά την οποία καταναλώνουμε μεγάλη ποσότητα φαγητού και γλυκών. Ο διαβητικός ασθενής θα πρέπει να δείξει ιδιαίτερη προσοχή εκείνες τις μέρες και να ελέγξει πολύ την ποιότητα και την ποσότητα της διατροφής του. Θα πρέπει να καταναλώνει κανονικά τα 5 με 6 γεύματά του μέσα στην ημέρα και να αποφύγει να παραλείπει κάποιο για να καταναλώσει σε κάποιο άλλο γεύμα μεγαλύτερη ποσότητα.

Ιδιαίτερα με τα γλυκά πρέπει να υπάρχει μέτρο ως προς την κατανάλωση τους. Αυτό σημαίνει πως ειδικά για τις μέρες των γιορτών ο διαβητικός ασθενής μπορεί να καταναλώσει κάποια μικρή ποσότητα αρκεί να τα καταναλώσει μαζί με κάποιο γεύμα και να υπολογίσει την ποσότητα των υδατανθράκων που αυτά περιέχουν. Συγκεκριμένα μπορεί να αφαιρέσει κάποια φέτα ψωμί ή μια μικρή μερίδα ρυζιού ή πατάτας από το γεύμα του και να το αντικαταστήσει με ένα μικρό γλυκό. Μετά το γεύμα μια μέτρηση σακχάρου θα μας δείξει αν το παρακάναμε ώστε να είμαστε πιο προσεκτικοί την επόμενη φορά. Ιδανικά θα ήταν αν τα γλυκά που θέλουμε να καταναλώσουμε εκείνες τις μέρες δεν περιέχουν ζάχαρη αλλά είναι φτιαγμένα με φρουκτόζη ή άλλα γλυκαντικά. Ειδικά για αυτούς που κάνουν ινσουλίνη θα πρέπει να ρυθμίσουν ανάλογα τη δόση τους. Πέρα από τους υδατάνθρακες πολύ προσοχή χρειάζεται τις ημέρες των γιορτών και στην κατανάλωση λιπαρών και συγκεκριμένα κορεσμένων που βρίσκονται στις ζωικές τροφές και το φρέσκο βούτυρο. Θα πρέπει να αποφύγουμε τα λιπαρά μέρη του κρέατος και να προτιμάμε το πιο άπαχο μέρος. Μεγάλη προσοχή χρειάζεται και για την κατανάλωση αλκοόλ.

Πηγή: mednutrition.gr