



Ο κ. Νίκος Τεντολούρης, επίκουρος καθηγητής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, ιατρός της Α' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινική του Λαϊκού νοσοκομείου, συστήνει το ιδανικό διαιτολόγιο για όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη.

Είναι σημαντική η διατροφή ενός διαβητικού ασθενή για την νόσο του;

Η σωστή διατροφή για το άτομο με διαβήτη είναι **ένα από τα πιο σημαντικά σημεία θεραπείας του**. Ο διαβητικός πρέπει να **επιλέγει υγιεινές τροφές, να τρώει τη σωστή ποσότητα και να παίρνει τα γεύματα στις σωστές ώρες**.

. Ωστόσο, η σωστή διατροφή για έναν διαβητικό ασθενή είναι εκείνη που θα πρέπει να ακολουθούμε όλοι οι άνθρωποι, ακόμα και αν δεν έχουμε κάποιο πρόβλημα υγείας.

Ποιες τροφές πρέπει να τρώει λοιπόν ο διαβητικός αλλά και καθένας από εμάς;

Μερικοί απλοί **στόχοι υγιεινής διατροφής, εάν εφαρμοσθούν από όλη την οικογένεια θα βελτιώσουν την υγεία όχι μόνο του διαβητικού μέλους αλλά και των υπολοίπων**. Οι κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται είναι οι εξής:

- Τα γεύματα **καταμερίζονται μέσα στην ημέρα** – κανείς, διαβητικός ή μη, δεν πρέπει να τρώει μια φορά την ημέρα ή αργά το βράδυ.
- Επιλέγονται **τρόφιμα που δεν έχουν ιδιαίτερη επίδραση στο σάκχαρο του αίματος** όπως πχ τα λαχανικά, τα χόρτα, το κοτόπουλο, το ψάρι και αραιότερα το κρέας.
- Επιτρέπεται η **κατανάλωση 2 μερίδων φρούτου την ημέρα**, καλύτερα ενδιάμεσα στα γεύματα.
- Όσον αφορά το ψωμί, πρέπει να **καταναλώνεται ψωμί ολικής άλεσης**. Τα όσπρια, τα λαδερά φαγητά, τα ζυμαρικά, οι πατάτες και το ρύζι επιτρέπονται στο διαβήτη, αλλά πρέπει να καταναλώνονται σε συγκεκριμένες ποσότητες 1 1/2-2 κούπες του τσαγιού. Το ελαιόλαδο δεν αυξάνει το σάκχαρο.
- **Αποφεύγονται τα γλυκά και η ζάχαρη**, καθώς αυτά αυξάνουν απότομα τις τιμές του σακχάρου. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να αποκλείονται τελείως από το διαιτολόγιο. Γλυκαντικές ουσίες (ασπαρτάμη, σακχαρίνη, στέβια κλπ) επιτρέπονται με μέτρο.
- Το βάρος διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα. Η παχυσαρκία έχει αρνητική επίπτωση στις τιμές του σακχάρου και η **απώλεια έστω και λίγων κιλών βοηθάει αρκετά στη ρύθμισή του**.
- **Το λίπος πρέπει να περιορίζεται από το καθημερινό διαιτολόγιο**. Τρόφιμα πλούσια σε λίπος οδηγούν σε αύξηση του βάρους, γεγονός που αυξάνει το σάκχαρο στο αίμα αλλά και τη χοληστερίνη σας.
- Επιτρέπεται η **κατανάλωση 2 ποτηριών κρασιού ή ενός ποτού την ημέρα για τους άνδρες και ενός ποτηριού κρασιού για τις γυναίκες**. Η μεγάλη ποσότητα αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά το σάκχαρο ή μπορεί να προκαλέσει σοβαρή υπογλυκαιμία.