



Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου II (ΣΔτ2)

Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης;

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης (ΣΔ) χαρακτηρίζεται από υπεργλυκαιμία, οφειλόμενη σε ελαττωματική έκκριση ή/και δραστηριότητα της ινσουλίνης.

Ο ΣΔ τύπου 2 αφορά το 90% περίπου των ατόμων με ΣΔ και σχετίζεται κυρίως με την παχυσαρκία και την ινσουλινοαντίσταση.

Μακροχρόνιες Επιπλοκές

Η συνεχής υπεργλυκαιμία στο ΣΔ συσχετίζεται με μακροχρόνιες βλάβες διαφόρων οργάνων και ιδιαίτερα οφθαλμών, νεφρών, νεύρων, καρδιάς και αγγείων (π.χ. αθηρωμάτωση, στεφανιαία νόσος, υπέρταση, διαβητική νεφροπάθεια).

Γενικοί στόχοι

1. Προώθηση υγιεινών διατροφικών προτύπων για την επίτευξη φυσιολογικού σωματικού βάρους, την πρόληψη των επιπλοκών του ΣΔ και τον γλυκαιμικό έλεγχο.
2. Ικανοποίηση εξατομικευμένων διατροφικών αναγκών βάση προτιμήσεων, κουλτούρας και διαθεσιμότητας τροφίμων.
3. Διατήρηση απόλαυσης από την κατανάλωση τροφής και παροχή πρακτικών εργαλείων για την οργάνωση των καθημερινών γευμάτων.

Διατροφική Αντιμετώπιση

Για την αντιμετώπιση του ΣΔ τύπου II θα πρέπει να εφαρμοστούν αλλαγές στο τρόπο ζωής σε συνδυασμό με τις οδηγίες του θεράποντα γιατρού και την φαρμακευτική αγωγή.

Οι αλλαγές αφορούν στα ακόλουθα :

- Απώλεια βάρους σε περίπτωση υπέρβαρου/παχυσαρκίας.
- Υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου (Μεσογειακή Διατροφή, δίαιτα DASH, χορτοφαγική, χαμηλού λίπους κ.α.)
- Μικρά και συχνά γεύματα. Κατανάλωση 3 κύριων γευμάτων και 3 σνακ.
- Μείωση της πρόσληψης κορεσμένων (ζωικό λίπος) και trans λιπαρών οξέων (γλυκά, αρτοσκευάσματα), πρόσθετων σακχάρων και επεξεργασμένων τροφίμων.
- Αύξηση της πρόσληψης διατροφικών ινών μέσω της αυξημένης κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών ολικής αλέσεως.
- Αερόβια άσκηση μέτριας έντασης τουλάχιστον 150 λεπτά/ εβδομάδα και άσκηση με αντιστάσεις τουλάχιστον 2 φορές/ εβδομάδα.
- Σε περίπτωση που συνηθίζεται η κατανάλωση αλκοόλ συστήνεται η μετρίαση της σε ≤ 1 ποτό/ ημέρα για τις γυναίκες και ≤ 2 για τους άνδρες (1 ποτό= 125ml κρασί ή 250ml μύρα).

Ζάχαρη - Γλυκαντικές Ύλες

Η ζάχαρη (άσπρη ή καστανή), το μέλι και τα θερμιδογόνα γλυκαντικά όπως φρουκτόζη θα πρέπει να αποφεύγονται καθώς επηρεάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος.

Προτείνεται η κατανάλωση των μη θερμιδογόνων γλυκαντικών, όπως σακχαρίνη, ασπαρτάμη, στέβια, ακετοσουλφαμικό κάλιο, κυκλαμικό οξύ, σουκραλόζη, τα οποία σε φυσιολογικές ποσότητες δεν αυξάνουν την συγκέντρωση της γλυκόζης του αίματος.

✓ Για την σωστή ρύθμιση του ΣΔτ2 απαιτείται τακτική παρακολούθηση από Διαβητολόγο και Διαιτολόγο.