

ΔΙΑΒΗΤΗΣ -ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ

ΒΛΑΧΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ



Θα κατόρθωνες πάλι
πιο πολλά πράγματα,
αν δεν τα θεωρούσες
ακατόρθωτα...

D

ΔΙΑΒΗΤΗΣ -ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ

ΒΛΑΧΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

Ο ορισμός

- Προήλθε από την ελληνική λέξη «διαβαίνω» όταν ο Αρεταίειος από την Καππαδοκία παρατήρησε ότι μεγάλες ποσότητες υγρών πέρναγαν στα ούρα, «διαβαίνοντας» όλο το σώμα. Χρειάστηκαν 20 αιώνες από τότε για να καταλάβουμε ότι το φαινόμενο αυτό οφειλόταν στο αυξημένο σάκχαρο στο αίμα.

ΟΡΙΑ ΓΛΥΚΟΖΗΣ

- Οι φυσιολογικές τιμές της γλυκόζης νηστείας κυμαίνονται μεταξύ 70-110 mg/dl,
- ενώ 1 ώρα μετά το γεύμα η γλυκόζη μπορεί φυσιολογικά να ανέβει ως και τα 140 mg/dl.
- Όταν η γλυκόζη νηστείας ξεπερνάει τα 126 mg/dl έχουμε Σακχαρώδη Διαβήτη.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ◉ **ΕΝΕΡΓΕΙΑ:** Κατάλληλες θερμίδες για την απόκτηση ή διατήρηση επιθυμητού βάρους
- ◉ **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ:** 50-55% ολικής θερμιδικής πρόσληψης
- ◉ **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:** 15-20% της ολικής θερμιδικής πρόσληψης
- ◉ **ΛΙΠΗ:** 25-30% ολικής θερμιδικής πρόσληψης
- ◉ **Κορεσμένα:** 7%/
μονοακόρεστα > 10%/πολυακόρεστα < 10%

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ◉ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ < 200 mgr/ημέρα
- ◉ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ: 25-35 γρ./ημέρα
- ◉ ΝΑΤΡΙΟ: < 2400 mgr/ημέρα
- ◉ ΠΙΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ:
 - ◉ Από την ομάδα του ψωμιού και των δημητριακών (όσπρια-δημητριακά ολικής άλεσης) και τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ:

● 0-12 ετών:

- Αγόρια/Κορίτσια: πρέπει να καταναλώνουν
- 1000Kcal για το πρώτο έτος +100Kcal για κάθε επόμενο έτος, έως τον 12ο χρόνο

- 1XP =1000
- 2XP 1000₊₁₀₀ =1100
- 3x1000 Kcal +100Kcal =1200 Kcal
- 4=1300 Kcal
- 5-1400 Kcal
- 6-1500 Kcal
- 7-1600 Kcal
- 8-1700 Kcal
- 9-1800 Kcal
- 10-1900 Kcal
- 11-2000 Kcal
- 12-2100 Kcal

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ:

- ◉ **12-15 ετών:**
- ◉ **Κορίτσια:** Θα πρέπει να καταναλώνουν 1500-2000 Kcal +100 Kcal ανά έτος μετά τον 12ο χρόνο.
- ◉ **Αγόρια:** Θα πρέπει να καταναλώνουν 2000-2500 Kcal +200 Kcal ανά έτος μετά τον 12ο χρόνο.

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

- ◉ έχουμε όταν το **σάκχαρο** αίματος είναι μικρότερο από 70 mg/dl. Αυτή η κατάσταση μπορεί να συνοδεύεται ή όχι από συμπτώματα. Συνήθως το σώμα μας, μας ειδοποιεί όταν το σάκχαρο αίματος τείνει προς μια χαμηλή τιμή, με **οποιοδήποτε** από τα παρακάτω:
- ◉ πείνα,
- ◉ ναυτία,
- ◉ αίσθηση ότι τα άκρα τρέμουν,
- ◉ **εφίδρωση**,
- ◉ πονοκέφαλος,
- ◉ αλλαγή χρώματος στο πρόσωπο (χλωμό, κόκκινο),
- ◉ σύγχυση,
- ◉ αλλαγή συμπεριφοράς,
- ◉ διπλή όραση,
- ◉ απώλεια συνείδησης,
- ◉ επιληπτική κρίση ή σπασμοί. Ο κάθε διαβητικός αντιδρά με **διαφορετικό** τρόπο στην υπογλυκαιμία. Λέμε στους γονείς των διαβητικών παιδιών ότι **οποιαδήποτε** αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού, ιδιαίτερα αν είναι μικρό στην ηλικία, πρέπει να εγείρει την υποψία υπογλυκαιμίας.

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

- ⦿ Για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας εκτός από τους άμεσα ευαπορρόφητους υδρογονάνθρακες(γλυκόζη, ζαχαρόνερο, μέλι ή χυμός φρούτων) πιο αποτελεσματική είναι τα χάπια που αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης αίματος σε 10 -15 λεπτά.
- ⦿ Γενικά ένα παιδί που δεν αισθάνεται καλά, η καλύτερη αντίδραση είναι να του χορηγηθεί ζαχαρόνερο ή χυμός φρούτου και στη συνέχεια να ενημερωθούν οι γονείς του.

ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ

- ◉ γεύματα ή σνακ που καθυστερούν ή ξεχνιούνται,
- ◉ αυξημένη φυσική δραστηριότητα,
- ◉ αυξημένη ποσότητα χορηγούμενης ινσουλίνης,
- ◉ λάθος στη δόση της ινσουλίνης,
- ◉ χορήγηση της ινσουλίνης ενδομυϊκά με αποτέλεσμα τη γρηγορότερη απορρόφηση και δράση (σπάνιο με τις μικρές βελόνες που χρησιμοποιούνται τώρα),
- ◉ χορήγηση της ινσουλίνης πριν από ένα ζεστό μπάνιο-το ζεστό μπάνιο προκαλεί αγγειοδιαστολή στα αγγεία του δέρματος και έτσι γρηγορότερη απορρόφηση της ινσουλίνης.

ΗΠΙΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

- ◉ Συμπτώματα: τρεμούλα, ωχρότητα δέρματος,
- ◉ Ταχυπαλμία, εφίδρωση, ζαλάδα, πονοκέφαλος, άγχος, ανησυχία.
- ◉ Αντιμετώπιση:
- ◉ Λήψη 15 γρ. υδ/ων σε απλή μορφή(1/2 ποτήρι χυμός)
- ◉ Έλεγχος σακχάρου μετά από 10-15 λεπτά.
- ◉ Εάν εξακολουθεί η υπογλυκαιμία, επανάληψη των παραπάνω.

ΜΕΤΡΙΑ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

- ⊙ Συμπτώματα: θολή όραση, σύγχυση, υπνηλία, αδυναμία συγκέντρωσης, δυσχέρεια ομιλίας, επιθετικότητα, αδυναμία
- ⊙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ:
- ⊙ Χορήγηση υγρής γλυκόζης
- ⊙ Επανέλεγχος του σάκχαρο σε 15 λεπτά
- ⊙ Εάν εξακολουθεί η υπογλυκαιμία, χορήγηση γλυκαγόνης

ΣΟΒΑΡΗ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

⦿ Συμπτώματα:

λιποθυμία, απώλεια αισθήσεων.

Αντιμετώπιση:

Χορήγηση γλυκαγόνης

Ενημέρωση θεράποντος ιατρού.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- ◉ πρέπει να κάνει μετρήσεις της γλυκόζης του αίματος
- ◉ Πριν
- ◉ στη διάρκεια και
- ◉ μετά την άσκηση.
- ◉ Οι μετρήσεις αυτές θα αποτελέσουν τη πυξίδα για την ακολουθούμενη πρακτική. Για την αποφυγή υπογλυκαιμιών λαμβάνονται αναλόγως τα εξής μέτρα:
 - 1) Μικρό γεύμα πριν ή και κατά τη διάρκεια της άσκησης π.χ. 10-20 γραμμάρια υδατανθράκων για κάθε 1/2 ώρα άσκησης μετά τη πρώτη 1/2 ώρα.
 - 2) Ελάττωση της δοσολογίας της ινσουλίνης που δρα κατά το χρόνο της άσκησης.
 - 3) Είναι πιθανό να χρειασθεί μείωση της ινσουλίνης που δρα μετά την άσκηση.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ◉ Ομάδα λαχανικών: 3-5 ισοδύναμα
- ◉ Ομάδα φρούτων: 2-4 ισοδύναμα
- ◉ (προτιμώνται ωμά λαχανικά και φρούτα όχι πολύ ώριμα και μεγάλα, και να καταναλώνονται με τη φλούδα τους, όπου είναι δυνατόν)
- ◉ Ομάδα κρέατος: 4-6 ισοδύναμα. Πιο συγκεκριμένα η κατανάλωση κρέατος να μην υπερβαίνει τη 1 φορά την εβδομάδα.

ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

- ◉ Κατανάλωση πουλερικών : έως 2 φορές την εβδομάδα
- ◉ Τα ψάρια πρέπει να καταναλώνονται έως 2 φορές την εβδομάδα, γιατί είναι πλούσια σε ω-3 και τα αυγά 2-3 την εβδομάδα.
- ◉ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΑ : 2-3 ισοδύναμα την εβδομάδα
- ◉ ΛΙΠΑΡΑ: 6-12 ισοδύναμα ελαιολάδου ,που λόγω της μοναδικής του σύνθεσης σε μονοακόρεστα, αποτελεί την καλύτερη πηγή λίπους για τον οργανισμό

ΔΥΟ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- ◉ Οι υδατάνθρακες αποτελούν το πιο σημαντικό κεφάλαιο στη διατροφή του διαβητικού ατόμου.
- ◉ Η συνολική ποσότητα των προσλαμβανόμενων υδατανθράκων παίζει τον πρωταρχικό ρόλο για τα μεταγευματινά επίπεδα σακχάρου, καθώς επηρεάζουν άμεσα και έντονα τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος, αφού η γλυκόζη είναι δομική μονάδα των υδατανθράκων

ΔΟΜΗ ΤΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

- ◉ Χωρίζονται σε:
- ◉ Σύνθετους υδ/ες
(ψωμί, ζυμαρικά, πατάτες, αρακά
καλαμπόκι και γενικά προϊόντα που περιέχουν
αλεύρι).

Για να διασπαστεί το άμυλο σε γλυκόζη
απαιτείται χρόνος και επομένως η
απελευθέρωση γλυκόζης στο αίμα γίνεται
αργά, κι έτσι έχουμε σταδιακή αύξηση των
επιπέδου σακχάρου στο αίμα.

Όπου συνυπάρχουν και φυτικές ίνες η
απορρόφηση των υδ/ων γίνεται ακόμα πιο
αργή.

ΑΠΛΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- ◉ Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η ζάχαρη, το μέλι, η γλυκόζη, η φρουκτόζη που περιέχεται
- ◉ Στα φρούτα και η γαλακτόζη που περιέχεται στο γάλα και στο γιαούρτι.
- ◉ Αυτοί οι υδ/ες διασπώνται πολύ γρήγορα σε γλυκόζη και συνεπώς αυξάνουν τα επίπεδα του σακχάρου αίματος πολύ γρήγορα.
- ◉ Είναι ιδανικοί για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας και την παροχή ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης

Η ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΛΙΠΟΥΣ

- ◉ Χρειάζεται πάντως μεγάλη προσοχή στην κατανάλωση λίπους τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά, καθώς σχετίζεται με εμφάνιση παχυσαρκίας, δυσλιπιδαιμίας και καρδιαγγειακών παθήσεων
- ◉ Το λίπος δεν επηρεάζει άμεσα τα επίπεδα σακχάρου του αίματος. Το κύριο χαρακτηριστικό μετά την κατανάλωση γεύματος το οποίο περιέχει μεγάλη ποσότητα λίπους είναι χαμηλές τιμές σακχάρου αρχικά και αυξημένες αργότερα για αρκετές ώρες.

ΒΑΘΜΟΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ- ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

- ◉ Το μαγείρεμα των τροφίμων που περιέχουν υδατάνθρακες έχει ως αποτέλεσμα τη διάσπαση του αμύλου και τη μετατροπή του σε πιο ευκολόπεπτη και απορροφήσιμη μορφή. Τα τρόφιμα ή τα γεύματα που παρασκευάζουν οι βιομηχανίες τροφίμων , όπου χρησιμοποιούν πολύ υψηλές θερμοκρασίες, έχουν μεγαλύτερη γλυκαιμική απάντηση συγκρινόμενα με αυτά τα γεύματα που παρασκευάζονται στο σπίτι.

ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ

- ◉ Προσδιορισμός και κατάταξη τροφίμων , ανάλογα με την επίδραση που έχουν στο σάκχαρο του αίματος 2-3 ώρες μετά την κατανάλωσή τους.
- ◉ Τα τρόφιμα ταξινομούνται σε μια κλίμακα από το 0 -100, με το 100 να είναι η τιμή που αντιστοιχεί στα τρόφιμα αναφοράς ,όπως η γλυκόζη και το άσπρο ψωμί.
- ◉ Τιμές του γλυκαιμικού δείκτη πάνω από 60 θεωρούνται υψηλές. Αυτά τα τρόφιμα αυξάνουντα μεταγευματινά επίπεδα σακχάρου πιο γρήγορα.

ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ ΦΟΡΤΙΟ

- ◉ Ακόμα και αν είναι γνωστές οι τιμές του γλυκαιμικού δείκτη διαφόρων τροφίμων, είναι δύσκολο να υπολογισθεί ο τελικός γλυκαιμικός δείκτης όλου του γεύματος.
- ◉ Το γλυκαιμικό φορτίο ενός τροφίμου είναι η εκτίμηση της δυνατότητάς του ν' αυξήσει το σάκχαρο του αίματος ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε διαθέσιμους υδ/ες και το γλυκαιμικό φορτίο.
- ◉ Γλυκαιμικό φορτίο = γλυκαιμικός δείκτης x γραμμάρια υδ/ων ανά μερίδα/100

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ◉ Για την αποφυγή μεταγευματικής υπεργλυκαιμίας καλό είναι να συνδυάζονται τρόφιμα χαμηλού και υψηλού γλυκαιμικού δείκτη σ' ένα γεύμα., σε τέτοιες ποσότητες ώστε το γλυκαιμικό φορτίο του γεύματος να είναι χαμηλό π.χ. επιλογή μπανάνας όταν το κύριο πιάτο είναι φακές ή μια μεγάλη πράσινη σαλάτα(μπρόκολα) όταν το κύριο πιάτο είναι πατάτες ψητές.

ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ

- ◉ Η φρουκτόζη περιέχει τις ίδιες θερμίδες με τη ζάχαρη και ανεβάζει λιγότερο τα επίπεδα σακχάρου του αίματος συγκρινόμενη με τη ζάχαρη. Η κατανάλωσή της από τους διαβητικούς έχει συσχετισθεί με εμφάνιση υπερχοληστερόλαιας, γι αυτό δεν αποτελεί το καταλληλότερο γλυκαντικό για τους διαβητικούς, αντίθετα ενθαρρύνεται η κατανάλωσή της με τη φυσική της μορφή(φρούτα)

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ◉ Η ένδειξη χωρίς ζάχαρη, δε σημαίνει ότι δεν περιέχει υδατάνθρακες, απλά δεν περιέχει ζάχαρη.
- ◉ Η ένδειξη χωρίς προσθήκη ζάχαρης ,σημαίνει ότι δεν έχει προστεθεί ζάχαρη κατά την Παρασκευή ή επεξεργασία του συγκεκριμένου προϊόντος
- ◉ Χρειάζεται προσεκτική ανάγνωση της ετικέτας και ιδιαίτερα της συνολικής ποσότητας υδ/ων που περιέχει κάθε προϊόν για το σωστό υπολογισμό της γευματικής ινσουλίνης πριν την κατανάλωσή του.

ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ

- ◉ Σε περίπτωση ασθένειας το σάκχαρο απορρυθμίζεται. Συμβουλέψου το γιατρό σου.
- ◉ Τα πολύ κρύα και τα πολύ ζεστά φαγητά καθυστερούν την κένωση του στομάχου.
- ◉ Τα τρόφιμα ή τα γεύματα που παρασκευάζονται στις βιομηχανίες τροφίμων ανεβάζουν το σάκχαρό σου πιο πολύ , σε σχέση με αυτά που παρασκευάζονται στο σπίτι
- ◉ Εσυ αποφασίζεις για τη ζωή σου - όχι ο διαβητης !



Πυθία:

Είναι κατά τη διάρκεια των
πιο σκοτεινών στιγμών μας
που πρέπει να επικεντρωθούμε
στο να βρούμε το φως.

S

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ





