



Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια νόσος που έχει λάβει ε-πιδημικές διαστάσεις σε όλο τον πλανήτη. Στα διεγνωσμ-ένα άτομα πρέπει να συνυπολογίσουμε και εκείνα...

με προδιαβήτη που είναι εν δυνάμει μελλοντικά άτομα με διαβήτη.

Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, ότι το θέμα αφορά πολλούς και αποτελεί συχνό θέμα κοινωνικής συζήτησης.

Σε τέτοιες συζητήσεις πολύ συχνά ακούμε γνώμες και δοξασίες που δεν έχουν καμία επιστημονική βάση: όταν έχεις διαβήτη απαγορεύεται να τρως φρούτα ή επιτρέπεται μόνο το πράσινο μήλο ή απαγορεύεται το πορτοκάλι γιατί ανεβάζει την αρτηριακή πίεση ή απαγορεύεται το καρπούζι και τα σταφύλια και άλλες παρόμοιες δοξασίες.

Με την ευκαιρία αυτή, θα θέλαμε να αποσαφηνίσουμε κάποια πράγματα και να τα θέσουμε σε σωστές επιστημονικές βάσεις, ώστε τα άτομα με διαβήτη να ζουν καλά με υγεία και χωρίς στερήσεις:

1. Η πρακτική της στοχοποίησης συγκεκριμένων τροφίμων έχει εγκαταλειφθεί στη σύγχρονη αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη. Δεν υπάρχει τρόφιμο που να απαγορεύεται αυστηρώς η κατανάλωσή του. Επιτρέπεται και επιβάλλεται να τρώμε από όλες τις ομάδες τροφίμων στη σωστή ώρα και στις σωστές ποσότητες, βάσει των οδηγιών του ιατρού και του διατροφολόγου μας.

2. Η συνιστώμενη διατροφή για τα άτομα με διαβήτη σήμερα είναι μέσα στο φάσμα της «υγιεινής διατροφής» που βασίζεται εν πολλοίς στις αρχές της μεσογειακής διατροφής και πρέπει να ακολουθείται όχι μόνο από τα άτομα με διαβήτη αλλά και από την υπόλοιπη οικογένεια, εφόσον θέλουν να διατηρήσουν την καλή τους υγεία.

3. Τα φρούτα είναι απαραίτητο συστατικό της υγιεινής διατροφής (είτε υπάρχει διαβήτης είτε δεν υπάρχει). Αποτελούν πηγή ωφέλιμων υδατανθράκων, αδιάλυτων φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών, βιταμινών και φυτικών στερολών. Ένα ενήλικο άτομο με ή χωρίς διαβήτη πρέπει οπωσδήποτε να καταναλώνει 2-3 μέτρια φρούτα ανά ημέρα (στο δεκατιανό και απογευματινό και ίσως μετά το μεσημεριανό γεύμα). Ένα μέτριο καθαρισμένο φρούτο αντιστοιχεί στο μέγεθος μιας κλειστής γυναικείας γροθιάς και περιέχει 15 γραμμάρια υδατάνθρακες και 100-120 θερμίδες:

1 μικρό μήλο (κόκκινο, πράσινο ή κίτρινο),
1 μικρό πορτοκάλι (που ΔΕΝ ανεβάζει την πίεση),
2 μανταρίνια,
1/2 μεγάλη μπανάνα,
12 κεράσια,
10 φράουλες,
1 μέτριο ροδάκινο,
2 βανίλιες,
3-4 βερίκοκα,
2-3 ακτινίδια,
2-3 μικρά σύκα,
1 λεπτή φέτα καρπούζι,
2 φετάκια πεπόνι,
3-4 φραγκόσυκα,
1 μέτριο αχλάδι,
17 ρόγες σταφύλι.

4. Δεν διαφέρει η περιεκτικότητα τους σε υδατάνθρακες (σάκχαρα) βάσει του πόσο γλυκό το νιώθουμε στο στόμα μας. Δηλαδή, το πράσινο μήλο δεν έχει λιγότερα σάκχαρα από ένα κόκκινο μήλο. Προτιμάμε, όμως, τα πιο άγουρα φρούτα σε σχέση με τα πολύ ώριμα (γιατί τότε όντως έχουν λιγότερα σάκχαρα).

5. Δεν συστήνεται η κατανάλωση χυμών (φρέσκων ή εμπορίου), διότι χάνονται πολύτιμα θρεπτικά συστατικά από το φρούτο που στύβουμε, και παραμένουν στο ποτήρι το νερό και τα σάκχαρα του φρούτου.

Ας αθώσουμε, λοιπόν, τα φρούτα και ας τα βάλουμε στη σωστή σημαντική θέση που αξίζουν στην καθημερινή μας διατροφή, ειδικά για τα άτομα που έχουν σακχαρώδη διαβήτη.

Στη Sanofi, πιστεύουμε ότι η φροντίδα της υγείας πρέπει να είναι τόσο μοναδική όσο εσύ. Με εκπαιδευτικά προγράμματα, καινοτόμες και ολοκληρωμένες θεραπευτικές λύσεις, στοχεύουμε στο να στηρίζουμε τους ασθενείς προσφέροντας εξατομικευμένες λύσεις φροντίδας για όλους όσους ζουν με διαβήτη.