

Χαρά αλλά και άγχος μπορεί να προκαλέσει η εορταστική περίοδος των Χριστουγέννων στα άτομα με σακχαρώ δη διαβήτη, αλλά και σε όσους ζουν ή συναναστρέφονται με αυτούς....

Κι αυτό, γιατί είναι δύσκολο να αντισταθούν στα παραδοσιακά, μικρά, λαχταριστά γλυκά που βρίσκονται σε κάθε γωνιά του σπιτιού και κατά κανόνα, δεν αποτελούν υγιεινή επιλογή για τους πάσχοντες.
«Δεδομένου ότι η υγιεινή διατροφή είναι μονόδρομος, η καλύτερη τακτική για τη διατήρηση του σακχάρου στα επιθυμητά επίπεδα είναι η προσκόλληση στο πρόγραμμα που ακολουθείται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, το οποίο περιλαμβάνει ισορροπημένη διατροφή, τακτικά γεύματα που μετριάζουν την επιθυμία για τσιμπολόγημα, καθώ ς και άσκηση», επισημαίνει ο Κυριάκος Καζάκος, παθολόγος-διαβητολόγος.
«Επειδή όμως αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, υπάρχουν ορισμένες στρατηγικές, η εφαρμογή των οποίων θα μπορούσε να προστατεύσει την υγεία των ατόμων με διαβήτη, χωρίς τα άτομα αυτά να νιώ σουν απομονωμένα τις γιορτινές αυτές ημέρες», συμπληρώ νει.
Ο πρώ τος κανόνας για τους πάσχοντες από διαβήτη τύπου 1 ή 2, από προδιαβήτη, αλλά και για όσους δεν υποφέρουν από τη νόσο μα προσπαθούν να διατηρήσουν ένα φυσιολογικό βάρος προκειμένου να την αποφύγουν, είναι ότι μικρές υπερβάσεις της συνιστώ μενης πρόσληψης θερμίδων μπορεί να αντισταθμιστούν με άσκηση. Οι μέρες των εορτώ ν, εξάλλου, αποτελούν ιδανική ευκαιρία για επιπλέον άσκηση, καθώ ς υπάρχει αρκετός ελεύθερος χρόνος.
Μόλις 15 λεπτά επιπλέον τρέξιμο ή ένας μεγάλος περίπατος τη μέρα βοηθούν σημαντικά στον έλεγχο του σακχάρου, αλλά ακόμα κι αν σημειωθεί μια μικρή άνοδος στην τιμή του για μια ή δύο ημέρες, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Με τον τρόπο αυτό, ο ασθενής συμμετέχει στα έθιμα και δεν νιώ θει αποκομμένος από την υπόλοιπη οικογένεια, χωρίς ωστόσο να θέτει την υγεία του σε κίνδυνο.

«Ο τρόπος διαχείρισης του διαβήτη έχει αλλάξει τα τελευταία χρόνια. Οι αυστηρές απαγορεύσεις που ίσχυαν παλαιότερα δυσκόλευαν τη ζωή των ατόμων με διαβήτη, χωρίς να έχουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα.Έτσι έχουν αντικατασταθεί από μια συνολικότερη και πιο ελαστική προσέγγιση, αρκεί αυτή να εφαρμόζεται υπό το πρίσμα της κοινής λογικής και του μέτρου», σημειώ νει ο κ. Καζάκος, προσθέτοντας, ότι οι ασθενείς με αρρύθμιστο διαβήτη θα πρέπει να ελέγχουν τα επίπεδα του σακχάρου τους πριν αποφασίσουν να φάνε έστω και μια λεπτή φέτα βασιλόπιτας.

Η καλή προετοιμασία, λοιπόν, και ο σωστός προγραμματισμός μπορεί να βοηθήσει στην αποφυγή πολλώ ν παγίδων και να μειώ σει το άγχος των ατόμων με διαβήτη. Για τη μείωση λοιπόν των προσλαμβανόμενων θερμίδων, ο κ. Καζάκος συστήνει:

• Αντικαταστήστε τις λιπαρές τροφές με πιο light εκδοχές, π.χ. επιλέξτε dressing γιαουρτιού αντί για σος που περιέχει μαγιονέζα.

• Αφαιρέστε τα λιπαρά τμήματα του κρέατος, όπως είναι η πέτσα από τη γαλοπούλα ή το γουρουνόπουλο.

• Αλλάξτε τον τρόπο μαγειρέματος των παραδοσιακώ ν φαγητώ ν. Για παράδειγμα, μην παραγεμίσετε τη γαλοπούλα με κάστανα, ρύζι, σταφίδες και κουκουνάρια. Είναι εξίσου νόστιμη εάν ψηθεί μόνο με μπαχαρικά στο γκριλ ή στα κάρβουνα.

• Αποφύγετε τα σνακ πριν από το φαγητό. Είναι πειρασμός και φορτώ νουν τον οργανισμό με θερμίδες, αλλά εάν αποφασίσετε να τα σερβίρετε, κάντε το τη σωστή στιγμή αντί να παραμένουν σε κάθε τραπεζάκι επί ώ ρες βάζοντάς σας σε πειρασμό.

• Μαζέψτε το τραπέζι αμέσως μετά το φαγητό. Το τσιμπολόγημα μετά το γεύμα γίνεται ασυναίσθητα και προσθέτει βάρος.

• Σερβίρετε στο πιάτο σας τη σωστή ποσότητα επιλεγμένου με σύνεση φαγητού και μην το ξαναγεμίσετε. Μην ξεχνάτε ότι το μισό πιάτο πρέπει να αποτελείται από σαλάτα.

• Μη δοκιμάζετε απ' όλα τα διαθέσιμα γλυκά. Αντικαταστήστε τα με φρούτα ή μοιραστείτε τη μερίδα με κάποιον άλλον, εάν αποφασίσετε να υποκύψετε στον πειρασμό.

• Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ. Θυμηθείτε ότι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ, μπορεί να οδηγήσει σε επικίνδυνες υπογλυκαιμίες.

Εάν έχετε διαγνωστεί με διαβήτη πρόσφατα είναι καλό να ελέγχετε συχνά τη γλυκόζη του αίματος προκειμένου να μάθετε πόσο πρέπει να τρώ τε και τι είδους τροφές επηρεάζουν ιδιαίτερα τα επίπεδά της.

«Να θυμάστε ότι τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, προκαλούν πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων, με συνέπεια την αύξηση των επιπέδων γλυκόζης όχι μόνον αμέσως μετά από το γεύμα, αλλά και λίγες ώ ρες μετά το γεύμα. Για τα άτομα που είναι σε αγωγή με ινσουλίνη, η προσαρμογή της δοσολογίας σε συνεννόηση βέβαια με τον διαβητολόγο, μπορεί να περιορίσει τις δυσμενείς επιπτώ σεις της διατροφής», προειδοποιεί ο κ. Καζάκος προτρέποντας παράλληλα τους ασθενείς που θα περάσουν τις γιορτές μακριά από το σπίτι τους να λάβουν προληπτικά μέτρα, να έχουν μαζί τους επάρκεια φαρμάκων και ταινιώ ν μέτρησης για τον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου τους.

Από το ΑΠΕ-ΜΠΕ