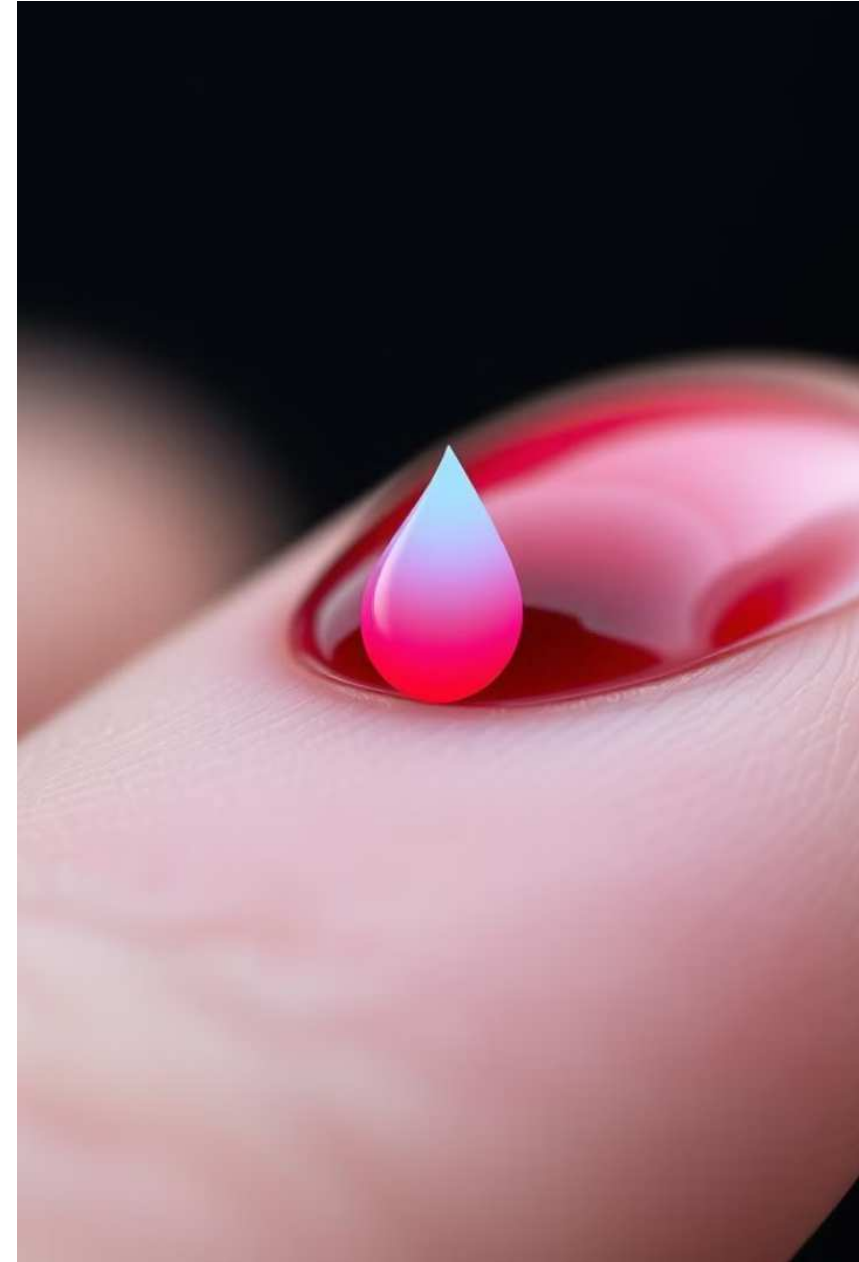


# Τι είναι ο Σακχαρώδης Διαβήτης;

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια διαταραχή του μεταβολισμού των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών και οφείλεται σε έλλειψη ινσουλίνης, η οποία οδηγεί σε αυξημένες τιμές σακχάρου στο αίμα.



# Ταξινόμηση των τύπων Σακχαρώδους Διαβήτη

## Τύπος 1

Συνήθως εμφανίζεται σε νεαρή ηλικία και χαρακτηρίζεται από την πλήρη έλλειψη ινσουλίνης.

## Τύπος 2

Συνήθως εμφανίζεται σε ενήλικες και χαρακτηρίζεται από αντίσταση στην ινσουλίνη.

## Διαβήτης Κύησης

Εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και συνήθως υποχωρεί μετά τον τοκετό.



# Παράγοντες κινδύνου και πρόληψη

## 1 Οικογενειακό Ιστορικό

Η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του διαβήτη.

## 2 Παχυσαρκία

Η υπερβολική συσσώρευση λίπους αυξάνει τον κίνδυνο.

## 3 Έλλειψη Άσκησης

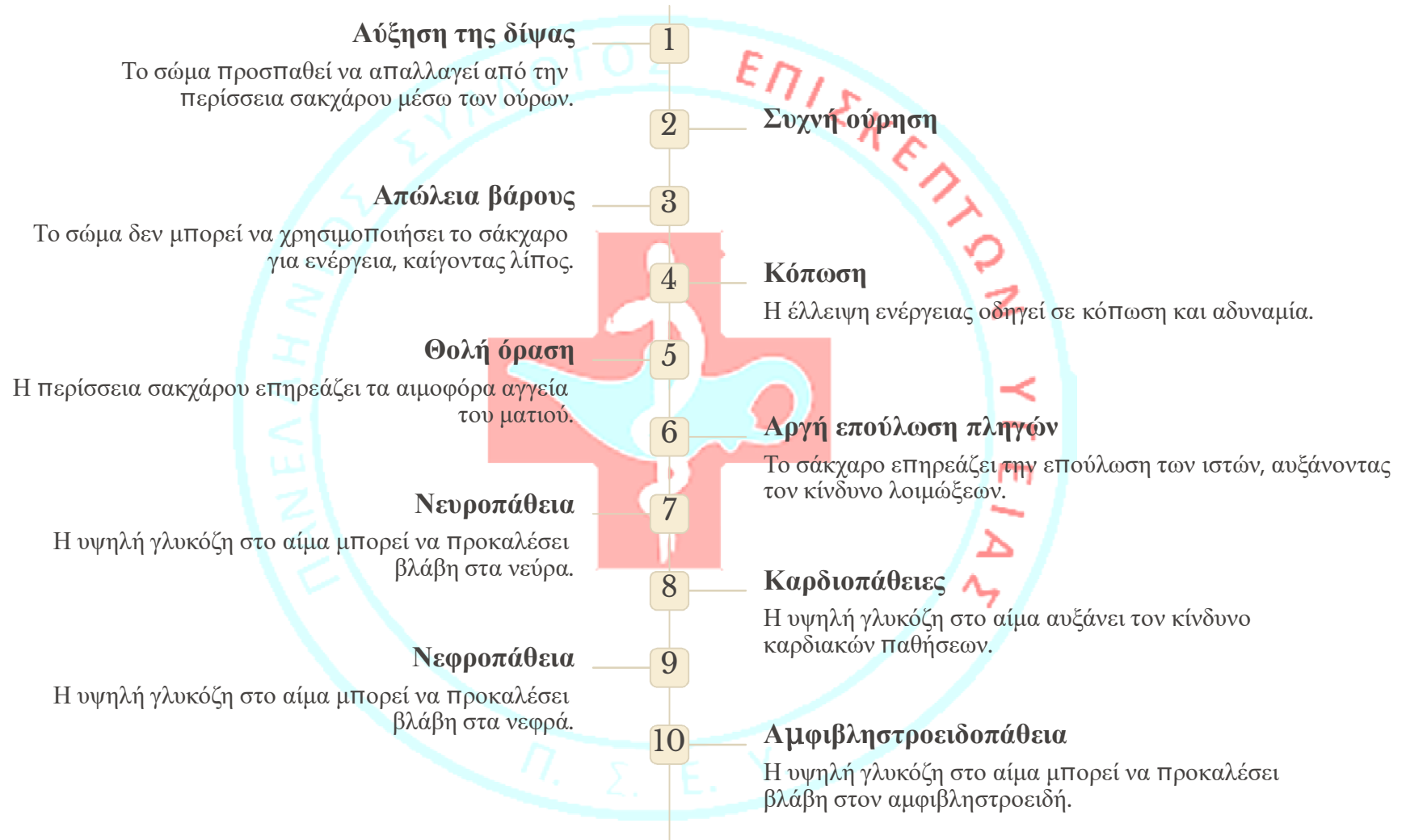
Η σωματική άσκηση βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος.

## 4 Δίαιτα

Μια ισορροπημένη διατροφή με έμφαση σε φρούτα και λαχανικά μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο.



# Συμπτώματα και επιπλοκές



# Ποιοι κάνουν προσυμπτωματικό έλεγχο ΣΔ;

1. Άτομα υπέρβαρα ή παχύσαρκα που έχουν έναν τουλάχιστον από τους παρακάτω παράγοντες:

- *Οικογενειακό ιστορικό ΣΔ σε συγγενείς 1ου βαθμού (γονείς, αδέρφια, παιδιά).*
- *Ιστορικό υπέρτασης ή καρδιαγγειακής νόσου ή υψηλά τριγλυκερίδια ή χαμηλή HDL*

2. Γυναίκες με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

3. Ιστορικό προδιαβήτη.

4. Ιστορικό ΣΔ κύησης .

5. Για όλο τον πληθυσμό μετά την ηλικία των 35 ετών

6. Λοίμωξη από HIV.





# Διατροφή και Άσκηση στην Πρόληψη και Διαχείριση του Σακχαρώδους Διαβήτη

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 μπορεί να προληφθεί και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά μέσω κατάλληλων διατροφικών επιλογών και σωματικής άσκησης. Η μελέτη Diabetes Prevention Program (DPP) έδειξε ότι οι εντατικές παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής μπορούν να μειώσουν την εμφάνιση του ΣΔτ2 κατά 58% σε διάστημα 3 ετών.





# Διατροφικές συστάσεις για τον Σακχαρώδη Διαβήτη

## Έλεγχος μερίδων

Είναι σημαντικό να τρώτε μέτριες μερίδες φαγητού για να διατηρήσετε το σάκχαρο του αίματος σταθερό.

## Επιλογή Υγιεινών Υδατανθράκων

Προτιμήστε ολικής αλέσεως δημητριακά, λαχανικά και φρούτα.

## Ενσωμάτωση πρωτεΐνης

Προσθέστε πρωτεΐνη στα γεύματά σας για να ρυθμίσετε το σάκχαρο του αίματος.

## Περιορισμός λίπους

Επιλέξτε άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, άπαχη πρωτεΐνη και φυτικά έλαια.

# Διαιτητικά Πρότυπα

## Βασικές Αρχές

- Αυξημένη κατανάλωση μη αμυλούχων λαχανικών
- Ελαχιστοποίηση πρόσθετων σακχάρων και επεξεργασμένων δημητριακών
- Επιλογή λιγότερο επεξεργασμένων τροφίμων

## Μεσογειακή Διατροφή

- Έμφαση σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους
- Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος
- Συμβάλλει στην πρόληψη του ΣΔ και μείωση καρδιαγγειακού κινδύνου







Π.Σ.Ε.Υ.  
Πανελλήνιος Σύλλογος  
Επισκεπτών Υγείας  
www.psey.gr

Για άτομα  
65 ετών και  
άνω

## Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

[www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)

Δεκάλογος υγιεινής  
διατροφής άνω των 65 ετών

# Δεκάλογος υγιεινής διατροφής ενηλίκων



Π.Σ.Ε.Υ.  
Πανελλήνιος Σύλλογος  
Επισκεπτών Υγείας  
www.psey.gr

Για  
εφήλικες

## Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

[www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)



**Π.Σ.Ε.Υ.**  
**Πανελλήνιος Σύλλογος**  
**Επισκεπτών Υγείας**

[www.psey.gr](http://www.psey.gr)

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται από τα πρώτα χρόνια ζωής και συμβάλλουν στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής σωματικής και ψυχικής υγείας.

Σύμφωνα με τις εθνικές διατροφικές συστάσεις τα παιδιά οι έφηβοι και οι ενήλικες πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά ποικιλία τροφίμων αλλά να αποφεύγουν την κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος και προϊόντων που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη αλλά και μεγάλη ποσότητα αλατιού

Τα τρόφιμα ανάλογα με τη περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά χωρίζονται σε 5 ομάδες τροφίμων:

**γαλακτοκομικά** **δημητριακά**  
**λαχανικά**  
**φρούτα** **κρέας**

Μέσα από τη σωστή διατροφή καταφέρνουμε να μειώσουμε τους παράγοντες κινδύνου που ευθύνονται για την εμφάνιση τόσο της παχυσαρκίας όσο και της εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.

Η χώρα μας εμφανίζεται πάνω από τον μέσο ευρωπαϊκό όρο για τα επίπεδα της παχυσαρκίας.

- Στις ηλικίες έως 5 ετών, στην Ελλάδα το ποσοστό εκτιμήθηκε για το 2020 στο 13,9%, σχεδόν διπλάσιο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο
- Στις ηλικίες έως 9 η Ελλάδα εκτιμήθηκε ότι έχει ποσοστό υπέρβαρων 41%, αρκετά πάνω από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο 29,5%
- Στους εφήβους έως 19 ετών, το ποσοστό υπέρβαρων στην Ελλάδα υπολογίστηκε σε 35,3% ,έναντι μέσου ευρωπαϊκού όρου 24,9%

Πηγή: Υπουργείο Υγείας - Εθνικός Διατροφικός Οδηγός



## Ο ρόλος της άσκησης στην αντιμετώπιση του Διαβήτη

1

Βελτίωση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη

Η άσκηση βοηθά το σώμα να χρησιμοποιεί την ινσουλίνη πιο αποτελεσματικά.

2

Ρύθμιση του σακχάρου του αίματος

Η άσκηση μειώνει το σάκχαρο του αίματος και βελτιώνει τον έλεγχο.

3

Μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας

Η άσκηση μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, κοινής επιπλοκής του διαβήτη.

4

Βελτίωση της διάθεσης

Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει το στρες, παράγοντες που επηρεάζουν τον διαβήτη.



# Φαρμακευτική αγωγή και αυτοδιαχείριση



## Ινσουλίνη

Η ινσουλίνη είναι απαραίτητη για άτομα με διαβήτη τύπου 1, και μπορεί να χρειαστεί και για ορισμένους με τύπο 2.



## Συχνή παρακολούθηση

Η τακτική παρακολούθηση του σακχάρου του αίματος είναι απαραίτητη για τον αποτελεσματικό έλεγχο.

Υπό την επίβλεψη και την καθοδήγηση του γιατρού σας.



## Φάρμακα για τον έλεγχο του σακχάρου

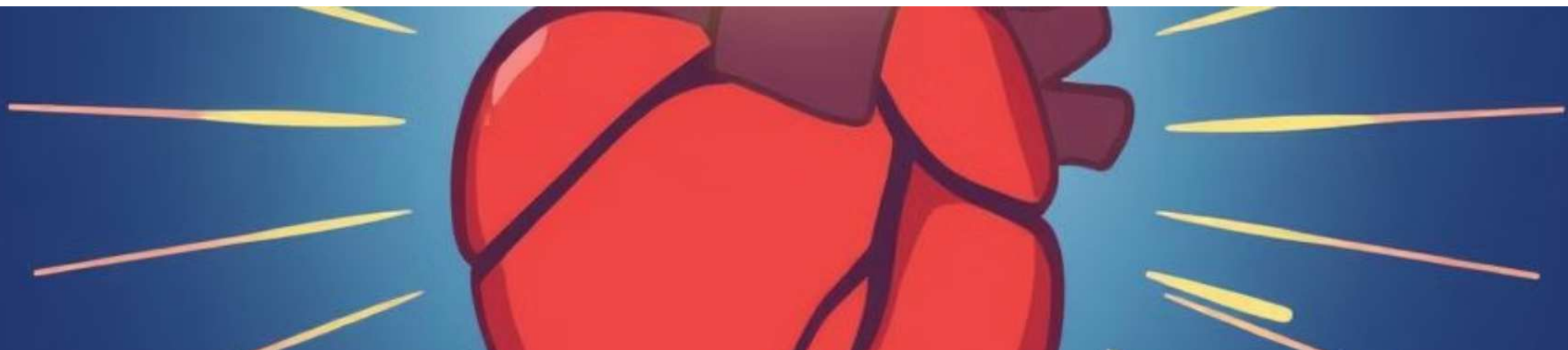
Υπάρχουν διάφορα φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος.



## Συνεργασία με τους επαγγελματίες υγείας

Η συνεργασία με τους επαγγελματίες υγείας και η τήρηση των οδηγιών είναι ζωτικής σημασίας για τον έλεγχο του διαβήτη.





## Συμπεράσματα και σημεία-κλειδιά

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια χρόνια ασθένεια, αλλά διαχειρίσιμη.

Η πρόληψη είναι σημαντική, με έμφαση σε υγιεινή διατροφή και άσκηση.

Η αυτοδιαχείριση, η συνεργασία με τους επαγγελματίες υγείας και η τήρηση των οδηγιών είναι ζωτικής σημασίας.

Ο έλεγχος του σακχάρου του αίματος μειώνει τον κίνδυνο επιπλοκών.