

Σάκχαρα και Διαβήτης

Οι διαβητικοί πρέπει να προσέχουν πολύ πόσους υδατάνθρακες λαμβάνουν από τη διατροφή τους ώστε να εξασφαλίσουν πώς τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος τους παραμένουν σταθερά μέσα στην ημέρα. Αυτό συνεπάγεται πως πρέπει να καταναλώνουν με μέτρο όσες τροφές είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες και σάκχαρα.

Οι υδατάνθρακες είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για την αύξηση του σακχάρου του αίματος (γλυκόζης) μετά το γεύμα αλλά και η κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού. Οι απλοί υδατάνθρακες αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου του αίματος άμεσα και δεν παρέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά. Η φρουκτόζη που βρίσκεται στα φρούτα προκαλεί μικρότερη αύξηση σακχάρου σε σύγκριση με τη σουκρόζη όπως ισχύει και για τη λακτόζη η οποία υπάρχει στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες διασπώνται στον οργανισμό με πιο αργό ρυθμό σε σύγκριση με τους απλούς και δεν αυξάνουν απότομα το σάκχαρο στο αίμα. Περιέχονται στα φρούτα, τα λαχανικά και τα αμυλούχα προϊόντα ολικής άλεσης που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.

Βιβλιογραφία:

1. <https://www.onmed.gr/diatrofi/story/367285/diavitis-diatrofi-epitrepetai-na-trone-milo-oi-diavitikoι>
2. <https://www.elodi.org/?p=2207>

Τι είναι ο διαβήτης;

Ο διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση που εμφανίζεται όταν το σώμα δεν μπορεί να παράξει επαρκή ποσότητα ινσουλίνης ή δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την ινσουλίνη. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται στο πάγκρεας και είναι απαραίτητη για τη μεταφορά της γλυκόζης (σάκχαρο) από το αίμα στο εσωτερικό των κυττάρων του σώματος, όπου χρησιμοποιείται για ενέργεια. Όταν η ινσουλίνη λείπει ή δεν λειτουργεί σωστά, τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα αυξάνονται. Η διάγνωση του διαβήτη γίνεται με εξετάσεις αίματος που δείχνουν τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Με την πάροδο του χρόνου, τα υψηλά επίπεδα του σακχάρου στο αίμα (φαινόμενο που ονομάζεται υπεργλυκαιμία) μπορούν να προκαλέσουν βλάβη σε πολλούς ιστούς του σώματος, οδηγώντας σε εκφυλιστικές και επικίνδυνες για τη ζωή επιπτώσεις.

Τα συμπτώματα που οφείλουν να οδηγήσουν στον έλεγχο του σακχάρου αίματος είναι:

- 1) Η **αίσθηση συνεχούς δίψας** και η **αύξηση της συχνότητας ούρησης**. Το αυξημένο σάκχαρο στο αίμα διηθείται στους νεφρούς συμπαρασύροντας μεγάλη ποσότητα νερού, προκαλώντας έναν φαύλο κύκλο πολυουρίας/πολυδιψίας.
- 2) Η **αυξημένη πρόσληψη τροφής**– πολυφαγία- εμφανίζεται όταν το σώμα δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει γλυκόζη ως ενέργεια (αδυναμία εισόδου και χρήσης της γλυκόζης από τα κύτταρα λόγω της απουσίας επαρκούς ποσότητας ινσουλίνης). Εξαιτίας αυτής της έλλειψης ενέργειας, ο ασθενής έχει αυξημένο αίσθημα πείνας.
- 3) Οι συχνές **λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος** καθώς και οι **μυκητιάσεις** αποτελούν, επίσης, σημεία/συμπτώματα αυξημένου σακχάρου αίματος.
- 4) Οι ασθενείς που έχουν υψηλές τιμές σακχάρου παραπονιούνται συχνά για **ανεξήγητη κόπωση** και αδυναμία να φέρουν εις πέρας τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Ελισάβετ Γκόγκλη, Ευαγγελίνα Κάλιστρου



5) Η **ανεξήγητη απώλεια σωματικού βάρους** χαρακτηρίζει, επίσης, συχνά τους ασθενείς με σημαντικά αρρυθμιστο σάκχαρο αίματος.

6) Η **ανάπτυξη διαταραχών στην όραση** μπορεί να είναι συνέπεια της αυξημένου σακχάρου αίματος και οφείλει να ελέγχεται πάντα.

7) Άλλα λιγότερο συχνά αλλά σημαντικά συμπτώματα αδιάγνωστου σακχαρώδη διαβήτη αποτελούν η **αίσθηση άλγους, οι κράμπες και τα μουδιάσματα** κυρίως στα κάτω αλλά και στα άνω άκρα.

Συνοψίζοντας, τα συμπτώματα του σακχαρώδη διαβήτη, ειδικά στην αρχική φάση εμφάνισης του, είναι συχνά ήπια ή ανύπαρκτα. Συνιστάται τακτικός έλεγχος εξέτασης για σακχαρώδη διαβήτη, ιδίως εάν συνυπάρχουν παράγοντες κινδύνου όπως η παχυσαρκία, η κληρονομικότητα (πάσχει έτερο μέλος της οικογενείας) κ.α.

Βιβλιογραφία

1.<http://www.iatrikokentro.gr/iatrikoskosmos/el/content/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B2%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%82-6->

[%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1](http://www.iatrikokentro.gr/iatrikoskosmos/el/content/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B2%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%82-6-%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CF%84%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1)

2.<https://www.onetouch.gr/ti-einai-diavhths>

