

### Τι πρέπει να τρώει ο διαβητικός;

Η σωστή διατροφή είναι η βάση για τη ρύθμιση του διαβήτη, τόσο του τύπου 1 ( που χαρακτηρίζεται από εξάρτηση από την ινσουλίνη) όσο και του τύπου 2 (που συνοδεύεται συνήθως από παχυσαρκία).

### Γιατί είναι σημαντική η σωστή διατροφή;

Στον διαβήτη τύπου 1, που εξαρτάται από την ινσουλίνη η διατροφή είναι σημαντική κυρίως για να ρυθμίσει τα ζάχαρα χωρίς υπογλυκαιμίες, ενώ στον τύπου 2 για να χάσει βάρος, και με αυτόν τον τρόπο να ρυθμίσει τα ζάχαρα. Πάντως και στους 2 τύπους η σωστή διατροφή χρειάζεται για να προφυλάξει από τις επιπλοκές και να ρυθμίσει τη χοληστερίνη και την πίεση όταν υπάρχουν.

***Ο διαβητικός πριν αρχίσει να τρώει θα πρέπει να μάθει πότε, τι και κυρίως πόσο να τρώει.***

### Παχύσαρκος ή όχι;

Σε περίπτωση που ο διαβητικός έχει παραπάνω βάρος μεγάλη σημασία έχει να αρχίσει να το χάνει γιατί με αυτό τον τρόπο μπορεί να ρυθμίσει τα ζάχαρα ακόμη και χωρίς φάρμακα. Θα πρέπει να παίρνει 500-1000 θερμίδες λιγότερες από εκείνες που έπαιρνε ώστε να χάνει 3-4 κιλά το μήνα. Ο διαβητικός που έχει καλό βάρος καλό είναι να προσέχει τι και πότε το τρώει.

### Πότε πρέπει να τρώει;

Καλό θα είναι τα γεύματα να είναι μικρά και συχνά, δηλ. πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και ενδιάμεσα δύο κολατσιά και να αποφεύγει τη μία φορά ένα μεγάλο γεύμα.

Πιο συγκεκριμένα άτομα που παίρνουν μίγματα ινσουλίνης ή χάπια που αυξάνουν την ινσουλίνη πρέπει να τρώνε συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα για να μην κάνουν υπογλυκαιμία. Άτομα που παίρνουν τα νεότερα φάρμακα και ινσουλίνη πριν από το γεύμα τους είναι πιο ευέλικτα να φάνε όποτε θέλουν τα τρία γεύματα.

### Τι και πόσο πρέπει να τρώει;

Ο διαβητικός μπορεί να φάει από όλες τις τροφές

Μπορεί να τρώει όσπρια ή λαδερά ή μακαρόνια ή ρύζι ή πατάτες ή δημητριακά αλλά σε ποσότητα 1,5 – 2 φλιτζάνια τσαγιού (250 ml) τη μέρα. Όταν τρώει ζυμαρικά ή ρύζι ή πατάτες καλό είναι να μην τρώει ψωμί. Ψωμί μπορεί να τρώει 3-4 φέτες ημερησίως (30γρ.) και εφόσον δεν τρώει από τις παραπάνω τροφές. Επίσης οι τροφές αυτές καλό είναι να συνδυάζονται με χόρτα ή λαχανικά γιατί με τον τρόπο αυτό το ζάχαρο ανεβαίνει σιγά-σιγά στο αίμα.

2-3 φρούτα τη μέρα, κυρίως στο κολατσιό

1-2 γλυκά την εβδομάδα, προτιμότερο χωρίς λίπος, όπως ζελέ, παγωτό βανίλια, μαύρη σοκολάτα, γλυκά με τεχνητά γλυκαντικά, με την προϋπόθεση βέβαια να είναι ρυθμισμένο το ζάχαρο. Αντί για ζάχαρη προτιμήστε στέβια ή ασπαρτάμη ή σακχαρίνη.

Το λίπος πρέπει να αποφεύγεται και να καταναλώνονται γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, άπαχα κρέατα, όχι κρέμα γάλακτος και βούτυρο αλλά ελαιόλαδο.

Το αλάτι να χρησιμοποιείται με μέτρο και αντί αυτού να χρησιμοποιείται στα φαγητά λεμόνι, μπαχαρικά, ξύδι.

Το κόκκινο κρέας καλό είναι να περιορίζεται σε 2 φορές το μήνα. Αντ' αυτού να προτιμάται το κοτόπουλο και το ψάρι.

Μπορεί να πίνει αλκοόλ με μέτρο, δηλαδή 2 ποτήρια κρασί ή ένα ποτό τη μέρα ο άντρας και ένα ποτήρι κρασί η γυναίκα. Προσοχή γιατί το πολύ αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε υπογλυκαιμία.

Ένας εύκολος τρόπος για να υπολογίσει κανείς την ποσότητα του φαγητού είναι να χωρίσει ένα πιάτο σε τέσσερα μέρη. Στο ένα τέταρτο να βάλει κόκκινο κρέας ή κοτόπουλο ή ψάρι ή

αβγό ή τυρί ή όσπρια. Στο άλλο τέταρτο ρύζι ή ζυμαρικά ή πατάτες και στο υπόλοιπο μισό λαχανικά ωμά ή βρασμένα, όπως μαρούλι, λάχανο, καρότο, σπανάκι, ντομάτες, μπρόκολο, χόρτα, αγκινάρες, μπάμιες.

**Επομένως**, ο διαβητικός μπορεί να τρώει από όλες τις κατηγορίες τροφίμων, όμως με μέτρο. Ο εξειδικευμένος ιατρός θα τον βοηθήσει να χάσει βάρος και να κάνει μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την κατάλληλη θεραπεία και λαμβάνοντας υπόψιν και τα άλλα νοσήματα που μπορεί να έχει.