

## **Πώς ρυθμίζεται η γλυκόζη στο αίμα;**

Written by Administrator

Thursday, 28 May 2015 09:37 - Last Updated Thursday, 28 May 2015 09:46

---

### **Γιατί είναι σημαντική η ρύθμιση της γλυκόζης (ή σακχάρου) στο αίμα;**

Αν και τα λιπαρά οξέα είναι το κύριο καύσιμο για τον άνθρωπο, η γλυκόζη, το σάκχαρο του αίματος, αποτελεί τη βασική πηγή ενέργειας του εγκεφάλου. Ο εγκέφαλος δεν μπορεί να παράγει αλλά ούτε και να αποθηκεύσει γλυκόζη και γι' αυτό εξαρτάται συνεχώς από το σάκχαρο του αίματος. Έτσι σάκχαρο κάτω από 55 εμποδίζει τη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ από την άλλη μεριά έστω και ήπια αύξηση του σακχάρου στο αίμα για πολλά χρόνια αυξάνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια.

### **Πού κυμαίνεται φυσιολογικά το σάκχαρο στο αίμα;**

Το σάκχαρο στο αίμα φυσιολογικά κατά τη διάρκεια της μέρας είναι κατά μέσο όρο 90, ενώ η μέγιστη τιμή του παρουσιάζεται μετά το φαγητό 165 και η ελάχιστη 55 και άνω μετά από άσκηση ή νηστεία 90 ωρών.

### **Πώς ρυθμίζεται το σάκχαρο στο αίμα;**

Για να βρίσκεται το σάκχαρο στις φυσιολογικές τιμές τρεις κυρίως ορμόνες δρουν άμεσα, η ινσουλίνη και οι αντίθετες σε αυτή ορμόνες γλυκαγόνη και κατεχολαμίνες.

Έτσι, όταν τρώμε, η τροφή διασπάται στο στομάχι στα συστατικά της και η γλυκόζη απορροφάται στο λεπτό έντερο από όπου ταχύτατα μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος. Τα κύτταρα του παγκρέατος αντιλαμβάνονται την αύξηση του σακχάρου και εκκρίνουν ινσουλίνη. Η ινσουλίνη βάζει τη γλυκόζη στα κύτταρα των μυών και του λιπώδους ιστού, και εκεί είτε χρησιμοποιείται άμεσα για ενέργεια είτε αποθηκεύεται για να χρησιμοποιηθεί αργότερα.

Αντίθετα, όταν είμαστε νηστικοί, το ήπαρ (συκώτι) και οι νεφροί παράγουν τη γλυκόζη που κυκλοφορεί στο αίμα μέσω της γλυκαγόνης και των κατεχολαμινών.