

4 ΜΥΘΟΙ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ



Παντού υπάρχει ένας μύθος και σε κάποιες περιπτώσεις οι μύθοι είναι πολλοί. Αυτό συμβαίνει και στο χώρο της διατροφής και ιδιαίτερα στη διατροφή του διαβητικού ατόμου.

Για να δούμε τους πιο συχνούς μύθους.

Μύθος: Τα "διαβητικά" τρόφιμα απευθύνονται στους διαβητικούς γι'αυτό μπορούμε να τα καταναλώνουμε άφοβα.

Αλήθεια: Τα τρόφιμα για διαβητικούς είναι τρόφιμα στα οποία έχει αντικατασταθεί η ζάχαρη από άλλα γλυκαντικά όπως η φρουκτόζη ή προϊόντα όπως τα μακαρόνια που έχει μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και έχει αυξηθεί σε πρωτεΐνες. Οι μελέτες δείχνουν ότι ο σημαντικός περιορισμός των υδατανθράκων σ' ένα πρόγραμμα διατροφής καθώς και ο πλήρης αποκλεισμός της ζάχαρης δεν βοηθάει στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου. Ένα διαβητικό άτομο μπορεί να καταναλώνει οποιοδήποτε τρόφιμο, ακόμη και γλυκά, όταν οι θερμίδες και οι υδατάνθρακες που περιέχονται σ' αυτό έχουν υπολογιστεί από τον ειδικό που εκπονεί ένα διαιτολόγιο. Επίσης, κάποια προϊόντα για διαβητικούς είναι πλούσια σε θερμίδες και λίπος και αν αυτό συνδυαστεί με τη λαθεμένη εντύπωση που προκαλείται στους διαβητικούς ότι ένα τέτοιο προϊόν, αφού είναι ειδικό, μπορεί να καταναλωθεί σε μεγαλύτερες ποσότητες, τότε έχουμε προβλήματα απορρύθμισης του σακχάρου καθώς και κινδύνους ανάπτυξης παχυσαρκίας.

Μύθος: Μπορώ να ρυθμίσω τη φαρμακευτική μου αγωγή, για να φάω ότι θέλω.

Αλήθεια: Αν λαμβάνετε ινσουλίνη, θα έχετε εκπαιδευτεί πόσες μονάδες θα πρέπει να πάρετε σύμφωνα με το είδος και τη ποσότητα της τροφής που καταναλώνετε. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι μπορείτε να κάνετε καταχρήσεις στη διατροφή σας επειδή μπορείτε να το αντισταθμίσετε με την ινσουλίνη. Αν λαμβάνετε άλλο είδος φαρμάκου, μην προσπαθήσετε να αλλάξετε τη δοσολογία του φαρμάκου για να καταναλώσετε αυτό που επιθυμείτε, εκτός κι αν έχετε συνεννοηθεί με τον ιατρό σας.

Μύθος: Όσοι έχουν διαβήτη δεν πρέπει να καταναλώνουν αμυλούχες τροφές όπως ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά.

Αλήθεια: Οι αμυλούχες τροφές αποτελούν μέρος μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής. Αυτό που είναι πιο σημαντικό από όλα είναι το μέγεθος της μερίδας. Το ψωμί ολικής άλεσης, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα ζυμαρικά, το ρύζι και τα αμυλούχα λαχανικά όπως οι πατάτες και το καλαμπόκι μπορούν να συμπεριλαμβάνονται στα κυρίως γεύματα ή στα ενδιάμεσα. Μάθετε πόσους υδατάνθρακες περιέχουν οι τροφές που σας ενδιαφέρουν και μετά κατανέμετε τους μέσα στην ημέρα έτσι ώστε να διατηρούνται τα επίπεδα της γλυκόζης σταθερά. Αυτό που πρέπει να προσέξετε είναι η ποσότητα καθώς και το να επιλέγετε προϊόντα ολικής άλεσης.

Μύθος: Οι διαβητικοί δεν μπορούν να φάνε γλυκά φρούτα όπως οι μπανάνες ή τα σταφύλια.

Αλήθεια: Υπάρχει η άποψη ότι αν κάποιος έχει διαβήτη δεν μπορεί να καταναλώσει γλυκά φρούτα όπως για παράδειγμα μια μπανάνα. Αυτή η άποψη δεν ισχύει, ο ασθενής μπορεί να καταναλώσει όποιο φρούτο επιθυμεί αρκεί να είναι προσεκτικός με το μέγεθος της μερίδας αν για παράδειγμα καταναλώσει δυο φέτες καρπούζι τότε σαφώς η αύξηση της γλυκόζης στο αίμα θα είναι μεγαλύτερη από το αν κατανάλωνε ένα μήλο. Γενικότερα, τα φρούτα είναι μια πολύ καλή επιλογή καθώς αποδίδουν λίγες θερμίδες, δεν περιέχουν λίπος και είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.