



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/νση: Φιλίππου Λίτσα 29 & Αγίου Γεωργίου,
Τ.Κ.:15234, Χαλάνδρι
ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 213 2023882

Χαλάνδρι, 24 / 03 / 2016
Α.Α.: 61

ΘΕΜΑ: << Σακχαρώδης Διαβήτης - μια ύπουλη πάθηση >>

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης στην Ελλάδα :

Σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα, το 8% του συνολικού πληθυσμού στην Ελλάδα εκτιμάται ότι πάσχει από Σακχαρώδη διαβήτη, δηλαδή περίπου 900.000 άτομα. Δυστυχώς, άλλοι τόσοι περίπου πιθανολογείται ότι έχουν διαβήτη εν αγνοία τους, ενώ σημαντικός είναι επίσης ο αριθμός των ατόμων που παρουσιάζουν προδιάθεση να εμφανίσουν διαβήτη στο άμεσο μέλλον. Η μεταβολή του τρόπου διατροφής του σύγχρονου ανθρώπου οδήγησε σε αύξηση της παχυσαρκίας, που αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη διαβήτη.

Η Νόσος :

Ινσουλίνη ονομάζεται η ορμόνη που εκκρίνεται από το πάγκρεας και βοηθάει τη γλυκόζη, που κυκλοφορεί στο αίμα, να εισέλθει στα κύτταρα του οργανισμού μας και να τα θρέψει. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία χρόνια παθολογική κατάσταση, κατά την οποία το άτομο εμφανίζει σχετική ή απόλυτη έλλειψη ινσουλίνης.

Η γλυκόζη είναι ένα είδος σακχάρου που παράγεται από την πέψη των τροφών. Η γλυκόζη χρησιμοποιείται από το σώμα μας ως «καύσιμο», καθώς όταν διασπάται απελευθερώνει ενέργεια.

Όταν η ινσουλίνη απουσιάζει ή δεν επαρκεί, εμφανίζεται υπεργλυκαιμία, δηλαδή αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν διάφορες παθολογικές καταστάσεις, που είναι γνωστές ως διαβητικές επιπλοκές.

Οποιαδήποτε τροφή κι αν καταναλώσουμε τελικά θα διασπαστεί σε μόρια γλυκόζης, που μέσω του εντέρου θα μπουν στην κυκλοφορία του αίματος για να μεταφερθούν σε όλους τους ιστούς του σώματος.

Παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη διαβήτη :

Παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση της ασθένειας αποτελούν:

- ❖ η παχυσαρκία,
- ❖ το οικογενειακό ιστορικό,
- ❖ η ηλικία άνω των 45 ετών,
- ❖ η χαμηλή «καλή» HDL χοληστερόλη (<35 mg/dl),
- ❖ η υπέρταση,
- ❖ εμφάνιση διαβήτη κύησης κατά το παρελθόν (για τις γυναίκες) και/ή η γέννηση βρέφους με βάρος μεγαλύτερο των 4 kg,
- ❖ η καθιστική ζωή,

- ❖ τα υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων (>250 mg/dl),
- ❖ η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ,
- ❖ η λήψη κάποιων φαρμάκων, όπως αντιυπερτασικών και στεροειδών και
- ❖ το κάπνισμα.

Μορφές νόσου :

Ο σακχαρώδης διαβήτης διακρίνεται σε κυρίως τρεις μορφές: το διαβήτη τύπου 1, το διαβήτη τύπου 2 και το διαβήτη κύησης.

A. Διαβήτης τύπου 1:

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 εμφανίζεται όταν τα β-κύτταρα του παγκρέατος δεν παράγουν καθόλου ή παράγουν ελάχιστες ποσότητες ινσουλίνης. Η **διάγνωση** συνήθως γίνεται σε ηλικία **κάτω των 20 ετών**, κυρίως κατά την έναρξη της εφηβείας, και μέχρι σήμερα δεν έχει βρεθεί τρόπος να αποφευχθεί η εμφάνιση της νόσου.

B. Διαβήτης τύπου 2:

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 είναι ο συνηθέστερος τύπος διαβήτη (περίπου 80% του συνόλου των ατόμων με διαβήτη πάσχουν από διαβήτη τύπου 2). Χαρακτηρίζεται από σχετική έλλειψη ινσουλίνης ή από μειωμένη δραστηριότητά της. Συνήθως εμφανίζεται σε **άτομα ηλικίας άνω των 45** ετών, αλλά πλέον παρουσιάζεται και σε μικρότερες ηλικίες.

Γ. Διαβήτης κύησης:

Οι ορμόνες που παράγονται από το γυναικείο σώμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ανταγωνίζονται και περιορίζουν τη δράση της ινσουλίνης, οδηγώντας στην εμφάνιση υπεργλυκαιμίας, η οποία μπορεί να βλάψει τη μητέρα και να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου. Όταν η μητέρα έχει υπεργλυκαιμία, τροφοδοτεί το έμβρυο με μεγαλύτερες ποσότητες γλυκόζης από τις απαραίτητες. Το έμβρυο εκκρίνει τις αντίστοιχες ποσότητες ινσουλίνης, μεταβολίζει τις αυξημένες ποσότητες γλυκόζης που προσλαμβάνει και ως αποτέλεσμα αυξάνει σημαντικά το βάρος του. Αντίθετα με ό,τι συμβαίνει με τους άλλους τύπους διαβήτη, ο διαβήτης κύησης, στις περισσότερες περιπτώσεις, εξαφανίζεται μετά τον τοκετό.

Συμπτώματα και διάγνωση :

Τα συμπτώματα που σχετίζονται με το διαβήτη είναι πιθανό να αναπτύσσονται βραδέως με την πάροδο του χρόνου. Τα πιο συνήθη είναι:

- ❖ πολυουρία,
- ❖ πολυδιψία,
- ❖ έντονη πείνα,
- ❖ ασυνήθιστη απώλεια βάρους,
- ❖ αίσθημα κόπωσης,
- ❖ ευερέθιστη συμπεριφορά,
- ❖ θολή όραση,
- ❖ λοιμώξεις του δέρματος, της ουροδόχου κύστης, του κόλπου ή άλλων περιοχών,
- ❖ ναυτία και εμετός,
- ❖ απώλεια της αφής άνω και κάτω άκρων.

Αν ο γιατρός σας υποπτεύεται ότι μπορεί να έχετε διαβήτη, θα σας ζητήσει να υποβληθείτε σε εξετάσεις που θα επιβεβαιώσουν τη διάγνωση. Η εξέταση που προτιμάται σε αυτές τις περιπτώσεις είναι η μέτρηση της γλυκόζης αίματος νηστείας.

Επιπλοκές Σακχαρώδη Διαβήτη :

Αν ο Σακχαρώδης διαβήτης παραμένει αδιάγνωστος ή δεν παρακολουθείται ή δεν αντιμετωπιστεί θεραπευτικά, μπορεί να προκαλέσει διάφορες επιπλοκές που αυξάνουν τη νοσηρότητα και μπορεί να απειλήσουν τη ζωή του ατόμου, όπως:

- ❖ η υπογλυκαιμία,
- ❖ το υπογλυκαιμικό κώμα,
- ❖ η υπεργλυκαιμία,
- ❖ το διαβητικό υπεροσμωτικό κώμα,
- ❖ η διαβητική κετοξέωση,
- ❖ η νεφροπάθεια,
- ❖ η νευροπάθεια,
- ❖ τα έλκη στα πόδια (διαβητικό πόδι),
- ❖ διάφορες λοιμώξεις,
- ❖ το εγκεφαλικό επεισόδιο και
- ❖ το έμφραγμα του μυοκαρδίου και
- ❖ η αμφιβληστροειδοπάθεια:

ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΑΜΦΙΒΛΗΣΤΡΟΠΑΘΕΙΑ - ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ



Θεραπευτική αντιμετώπιση :

Για την αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 1 απαιτούνται ενέσεις ινσουλίνης. Στον διαβήτη τύπου 2, στόχος της θεραπευτικής αντιμετώπισης είναι η εξάλειψη των συμπτωμάτων και η διατήρηση των τιμών της γλυκόζης στο αίμα εντός των φυσιολογικών ορίων. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως με αλλαγές στον τρόπο ζωής, κατάλληλες τροποποιήσεις της διατροφής, απώλεια σωματικού βάρους, αυξημένη σωματική δραστηριότητα και σταμάτημα του καπνίσματος. Επιπρόσθετα, μπορεί να χρειαστεί να χορηγηθούν ένα ή περισσότερα αντιδιαβητικά δισκία ή θεραπεία με ενέσεις ινσουλίνης.

Η άσκηση αυξάνει την ευαισθησία του σώματος στην ινσουλίνη, με αποτέλεσμα τη μείωση του σακχάρου στο αίμα. Προτιμότερη ώρα για την άσκηση είναι η περίοδος μετά τα γεύματα, καθώς πριν από τα γεύματα το σάκχαρο αίματος είναι συνήθως χαμηλό. Το περπάτημα είναι η πιο απλή και εύκολη μορφή άσκησης, γιατί μπορεί να γίνει οπουδήποτε και από όλους μας. Τριάντα λεπτά γρήγορο περπάτημα,

τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα, προσφέρουν υγεία και ευεξία και βοηθούν τόσο στην πρόληψη όσο και στην καλύτερη αντιμετώπιση του διαβήτη.

Παιδικός και εφηβικός Διαβήτης :

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μία από τις πιο συνήθεις χρόνιες παθήσεις της παιδικής ηλικίας. Μπορεί να εμφανιστεί σε παιδιά κάθε ηλικίας, ακόμη και σε βρέφη και νήπια.

Παρόλα αυτά η διάγνωση του διαβήτη στα παιδιά γίνεται συχνά αργά, όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του παιδιού είναι πολύ υψηλά και ενδεχομένως θέτουν σε κίνδυνο τη ζωή του.

Η εντατική θεραπεία του διαβήτη μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο της νόσου και να επιτρέψει στα παιδιά να έχουν μία πλήρη και υγιή ζωή. Ωστόσο, μπορεί επίσης να έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη συχνότητα χαμηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα, κάτι το οποίο εάν συμβαίνει συχνά, μπορεί να επιβραδύνει την ανάπτυξη και λειτουργία του εγκεφάλου σε παιδιά μικρής ηλικίας.

Η ταχεία αύξηση της εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 στα παιδιά και τους εφήβους θεωρείται ότι οφείλεται εν μέρει σε διατροφικές αλλαγές. Όλο και περισσότερα άτομα, σε όλο τον κόσμο, καταναλώνουν πλούσιες σε λιπαρά τροφές, που έχουν υποστεί μεγάλη επεξεργασία και είναι πτωχές σε φυτικές ίνες, και όλο και λιγότερο οι οικογένειες καταναλώνουν σπιτικό φαγητό.

Το Διαβητικό πόδι :

Η νόσος του διαβήτη, όπως προαναφέρθηκε, μπορεί να προκαλέσει λειτουργικές βλάβες στα νεφρά, οι οποίες παρατηρούνται αρχικά στα πόδια, όπου παρουσιάζονται ενοχλήσεις, που αργότερα μπορεί να γίνουν πόνοι ή ακόμα και αίσθημα μούδιασματος και στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσουν στην πλήρη απώλεια των αισθήσεων στα πόδια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ορισμένοι τραυματισμοί του δέρματος να μην γίνονται αισθητοί, να μην αναγνωρίζονται και να μην λαμβάνουν την κατάλληλη φροντίδα.

Η έλλειψη φροντίδας σε αυτές τις αρχικά μικρές πληγές μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία φλεγμονών από τις οποίες μπορεί να δημιουργηθούν βαθιά έλκη, τα οποία μπορεί να φτάσουν μέχρι το κόκαλο. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται «διαβητικό πόδι». Στη χώρα μας, κάθε χρόνο γίνονται 2.500- 3.500 ακρωτηριασμοί λόγω διαβητικού ποδιού.

Για την **πρόληψη** της εμφάνισης αυτής της επιπλοκής του σακχαρώδη διαβήτη, του **διαβητικού ποδιού** δηλαδή, είναι απαραίτητα τα εξής:

- ❖ η καθημερινή φροντίδα
- ❖ ο καθημερινός έλεγχος των ποδιών,
- ❖ η χρήση άνετων παπουτσιών,
- ❖ η σωστή περιποίηση νυχιών και ποδιών και
- ❖ η συνεχής προσοχή για την αποφυγή τραυματισμών.

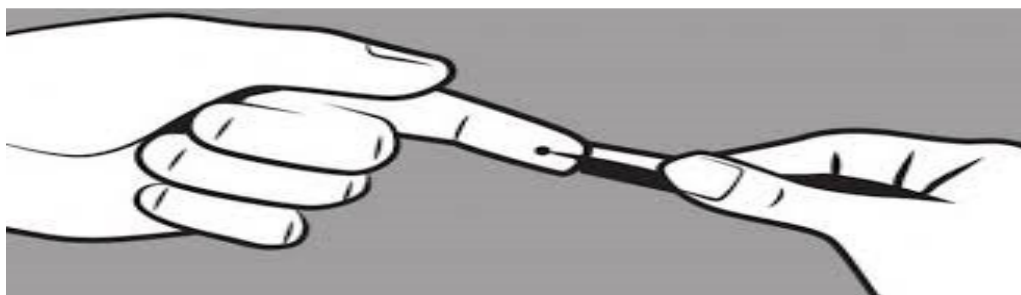
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ



Η δίαιτα που πρέπει να ακολουθεί ένα άτομο με διαβήτη, δεν σημαίνει οπωσδήποτε στερήση φαγητού, αλλά κατανάλωση περισσότερων από τις υγιεινές τροφές και παράλληλα μείωση στο ελάχιστο των ανθυγιεινών υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη για να μπορεί να επιφέρει η φαρμακευτική αγωγή τα βέλτιστα αποτελέσματα. Κανόνες που διέπουν μία κατάλληλη διατροφή είναι και οι ακόλουθοι:

- ❖ Καταμερισμός των υδατανθράκων μέσα στην ημέρα
- ❖ Μικρά και συχνά γεύματα
- ❖ Κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων
- ❖ Κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα
- ❖ Μείωση της κατανάλωσης κορεσμένου λίπους
- ❖ Κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού με μέτρο
- ❖ Αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών (25 – 30 γρ ημερησίως).
Καλές πηγές είναι τα φρούτα, τα λαχανικά τα όσπρια και τα προϊόντα ολικής αλέσεως: δημητριακά ψωμί
- ❖ Όσον αφορά τον διαβήτη τύπου 2 θα πρέπει τα γεύματα να γίνονται σε σταθερές ώρες κάθε μέρα
- ❖ Διατήρηση του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα
- ❖ Επιλογή υγιεινού τρόπου μαγειρέματος (αποφυγή τηγανητών)

Εκτός των ανωτέρω, απαραίτητη είναι και η καθημερινή καταμέτρηση του σακχάρου.



Τροφές που πρέπει να αποφεύγονται:

- ❖ Σάντουιτς ή τoστ με γέμιση λίγων λιπαρών (λόγω επεξεργασίας πρώτης ύλης)
- ❖ Ζάχαρη, γλυκόζη, σορβιτόλη, γλυκά, σοκολάτες, καραμέλες, μαρμελάδες, ζελέ γλυκό, κέικ, πάστες
- ❖ Μπολ δημητριακών ή πόριτζ
- ❖ Γλυκοί χυμοί φρούτων
- ❖ Πατατάκια με λίγα λιπαρά (λόγω επεξεργασίας)
- ❖ Σιρόπια κάθε είδους, μέλι,
- ❖ Μπισκότα ολικού αλεύρου
- ❖ Ζαχαρωμένα φρούτα
- ❖ αεριούχα και αλκοολούχα ποτά
- ❖ Κέικ και τηγανίτες με λίγα λιπαρά

Επιτρεπόμενες τροφές:

Όλες οι υπόλοιπες τροφές επιτρέπονται σε μικρές ποσότητες ενώ αυτά που χορηγούνται ελεύθερα είναι: Ζωμός κρέατος, κρεμμύδι, καφές, καφές χωρίς καφεΐνη, χυμός λεμονιού, χόρτα, τσάι, μουστάρδα, μπαχαρικά, ξύδι, μαϊντανός και μυρωδικά.

Επειδή η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη, το διαιτολόγιο των διαβητικών είναι αυτό που όλοι πρέπει να τηρούμε για να είμαστε υγιείς.

Πρωινό, Κυρίως Γεύμα αποτελούμενα από :

- ❖ Αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο γάλα
- ❖ Τεχνητό γλυκαντικό, αντί για ζάχαρη
- ❖ Δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες, Ψωμί ολικού αλεύρου ή πολύσπορο
- ❖ Πολυακόρεστο ή μονοακόρεστο ή ολίγων λιπαρών άλειμμα
- ❖ Μαρμελάδα με μειωμένη ζάχαρη
- ❖ Διαιτητικά γιαούρτια χωρίς λιπαρά
- ❖ Ένα Φρούτο
- ❖ Περιλάβετε κάποια αμυλούχα τροφή σε μικρή ποσότητα, π.χ.: ψωμί με προζύμι, πατάτες, μακαρόνια ολικής αλέσεως, ρύζι μύρο
- ❖ Τουλάχιστον δύο μερίδες λαχανικών - προσπαθήστε να περιλαμβάνετε μπιζέλια και φασολάκια όσο το δυνατόν συχνότερα
- ❖ Μικρές ποσότητες άπαχου κρέατος ή ψαριού - αφαιρέστε το λίπος
- ❖ Φρέσκα ή κονσερβοποιημένα φρούτα - σε φυσικό χυμό χωρίς προσθήκη ζάχαρης – και
- ❖ ζελέ ή κρέμα χωρίς ζάχαρη

Ελαφρύ Γεύμα (Κολατσιό) - Δείπνο αποτελούμενα από :

- ❖ Ψωμί με προζύμι, μακαρόνια ή πατάτες ψημένες με τη φλούδα - προτιμήστε συνοδευτικά χαμηλών λιπαρών όπως άπαχο κρέας, φασολάκια, τυρί με λίγα λιπαρά ή ψάρι, π.χ. τόνο ακόμα και σε κονσέρβα.
- ❖ Φρέσκα ή κονσερβοποιημένα φρούτα σε φυσικό χυμό
- ❖ Λαχανικά ή σαλάτα

**Δράσε σήμερα
για να αλλάξεις το αύριο**