

## 5 φρούτα “φιλικά” στα άτομα με διαβήτη

Ένας από τους συνήθεις μύθους που αφορούν τη διατροφή των διαβητικών ατόμων, είναι ότι απαγορεύεται να τρώνε φρούτα γιατί έχουν γλυκιά γεύση και άρα περιέχουν πολύ ζάχαρη. Πράγματι τα φρούτα περιέχουν σάκχαρα και μάλιστα κάποια φρούτα έχουν μεγαλύτερη ποσότητα σακχάρων από άλλα, όμως αυτό δεν σημαίνει αυτόματα ότι αποκλείονται από τη διατροφή των διαβητικών ατόμων. Επομένως στο ερώτημα του διαβητικού “μπορώ να τρώω φρούτα;” η απάντηση είναι κατηγορηματικά, ναι. Και αυτό διότι τα φρούτα περιέχουν πληθώρα βιταμινών, ιχνοστοιχείων, αντιοξειδωτικών, φυτικών ινών και γενικά είναι απαραίτητο στοιχείο της υγιεινής διατροφής.

Συμβουλές για να απολαύσετε τα φρούτα

- ✧ Προτιμάτε φρέσκα φρούτα, του τόπου και της εποχής που ζείτε
- ✧ Προτιμάτε να τρώτε τα φρούτα ενδιάμεσα στα κύρια γεύματα
- ✧ Αποφεύγετε να τρώτε βραστά (κομπόστες σε νερό) ή ψητά φρούτα, διότι σε αυτά έχει μειωθεί η περιεκτικότητα των βιταμινών
- ✧ Προτιμάτε να τρώτε φρούτα και να μην πίνετε χυμούς
- ✧ Προτιμάτε τα φρούτα με χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη (ΓΔ) και μειώστε σημαντικά την ποσότητα των φρούτων με υψηλό ΓΔ

Γλυκαιμικός Δείκτης

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ) είναι ένα εργαλείο που διαφοροποιεί την ποιότητα των υδατανθράκων της τροφής. Αυτός ο δείκτης λοιπόν, προσδιορίζει πόσο οι υδατάνθρακες ενός συγκεκριμένου τροφίμου επιδρούν στο σάκχαρο αίματος. Ο ΓΔ μας δείχνει πόσο αυξάνεται το σάκχαρο αίματος με τη λήψη του συγκεκριμένου τροφίμου, σε σχέση με το εάν το άτομο λάμβανε 100 γρ. γλυκόζης ή σπανιότερα πλέον σε σχέση με 100 γρ. άσπρου ψωμιού.

Τα τρόφιμα χωρίζονται σε αυτά με:

- Χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη, όταν η τιμή του ΓΔ τους είναι μικρότερη του 55
- Μέτριο Γλυκαιμικό Δείκτη, όταν αυτός έχει τιμή 56-69
- Υψηλό Γλυκαιμικό Δείκτη, όταν η τιμή του είναι πάνω από 70

Επιλέγοντας λοιπόν φρούτα με χαμηλό ΓΔ, μειώνονται οι ανεπιθύμητες μεγάλες εξάρσεις του σακχάρου αίματος, ενώ αντίθετα η επιλογή φρούτων με υψηλό ΓΔ μπορεί να αυξήσει σημαντικά τα επίπεδα του σακχάρου. Κάτι που είναι χρήσιμο, είναι ότι το ίδιο φρούτο όσο πιο ώριμο είναι τόσο μεγαλύτερο ΓΔ εμφανίζει.

Φρούτα με Χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη

Τα 5 συνήθη φρούτα με τη σειρά του χαμηλότερου ΓΔ (συγκρινόμενα με 100 γρ. γλυκόζης) και άρα πιο “φιλικά” στα άτομα με διαβήτη είναι:

1. Γκρέιπφρουτ με ΓΔ 25
2. Δαμάσκηνα με ΓΔ 29
3. Μήλο με ΓΔ 36
4. Αχλάδι με ΓΔ 38
5. Ροδάκινο με ΓΔ 42

Είναι ευνόητο ότι τα διαβητικά άτομα θα πρέπει να προτιμούν αυτά τα φρούτα λόγω της “ποιότητάς” τους, όπως είναι επίσης ευνόητο και σημαντικότερο ίσως στοιχείο ότι και αυτά τα φρούτα θα πρέπει να καταναλώνονται σε λογικές ποσότητες και ποτέ σε μεγάλες, αφού

το ποσό των υδατανθράκων που θα ληφθεί εξαρτάται από την ποσότητα του φρούτου που θα φαγωθεί.

Επομένως, τα διαβητικά άτομα θα πρέπει να τρώνε φρούτα και από αυτά να προτιμούν τα μέτριου μεγέθους με χαμηλό Γλυκαιμικό Δείκτη.

Πηγές:

- ⊕ <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/fruits.html>
- ⊕ <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/expert-answers/diabetes/faq-20057835>
- ⊕ [http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic\\_index\\_and\\_glycemic\\_load\\_for\\_100\\_foods](http://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods)
- ⊕ <http://care.diabetesjournals.org/content/diacare/31/12/2281.full.pdf>
- ⊕ <http://ajcn.nutrition.org/content/76/1/5.full.pdf+html>
- ⊕ <http://ede.gr/wp-content/uploads/2013/diatrofi.pdf>

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Σάκχαρο
- Διατροφή
- Φρούτα
- Υπεργλυκαιμία