

### **Επιτρέπονται τα παγωτά στο διαβήτη;**

Τα άτομα με διαβήτη, σύμφωνα με τις σύγχρονες επιστημονικές απόψεις, μπορούν να τρώνε τρόφιμα με γλυκιά γεύση. Ιδιαίτερα όταν ο καιρός είναι ζεστός, αλλά και όλες τις εποχές του χρόνου, το παγωτό είναι από τα πιο δημοφιλή γλυκά εδέσματα, που αρέσει και καταναλώνεται από μικρούς και μεγάλους. Ωστόσο, παρότι στα διαβητικά άτομα επιτρέπεται η κατανάλωσή του, αυτά θα πρέπει να γνωρίζουν μερικά χρήσιμα στοιχεία του, που θα τα βοηθήσουν να μην απορρυθμίσουν τη γλυκαιμία τους.

Το παγωτό είναι ένα επιδόρπιο, συνήθως πλούσιο σε υδατάνθρακες και λίπος, αλλά περιέχει και ικανή ποσότητα πρωτεΐνης. Οι υδατάνθρακες των παγωτών είναι μικρομοριακοί και επομένως ευαπορρόφητοι, οπότε αυξάνουν το μεταγευματικό σάκχαρο. Επιπρόσθετα, το λίπος καθυστερεί την απορρόφηση της γλυκόζης διατηρώντας τα επίπεδα του σακχάρου υψηλά για περισσότερο χρόνο απ' όσο θα περιμέναμε. Οι υψηλότερες τιμές του σακχάρου αίματος μετά τη λήψη ενός παγωτού, συνήθως σημειώνονται 1.5 ώρα μετά από την κατανάλωσή του. Όπως προαναφέρθηκε, το παγωτό δεν είναι απαγορευμένη τροφή για ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη, αλλά δεν είναι η ενδεδειγμένη λύση στην αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας, αφού οι συστάσεις για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας είναι να αποφεύγονται τροφές που είναι πλούσιες σε λίπος, ώστε να μην καθυστερεί η αύξηση των επιπέδων του σακχάρου του αίματος. Το παγωτό λοιπόν, μπορεί να καταναλώνεται προγραμματισμένα από τα διαβητικά άτομα, εφόσον λαμβάνονται κάποια μέτρα, όπως για παράδειγμα αφού ληφθεί υπόψη η σύστασή του και αφαιρεθεί από το κύριο γεύμα ή από το snack η αντίστοιχη ποσότητα υδατανθράκων, όπως επίσης να γίνει η ανάλογη δόση ινσουλίνης από τα ινσουλινοθεραπευόμενα άτομα. Ο έλεγχος του σακχάρου αίματος πριν και 2 ώρες μετά τη λήψη του παγωτού και η αξιοποίηση της καταγραφής των τιμών του αυτοελέγχου βοηθά στη λήψη σωστότερων αποφάσεων σε μελλοντική λήψη ανάλογης ποσότητας και είδος παγωτού, ώστε να γίνουν οι σωστές διορθωτικές κινήσεις στη δόση της ινσουλίνης. Το παγωτό επίσης, μπορεί να είναι μια γευστικότερη επιλογή στην ανάγκη λήψης υδατανθράκων κατά τη διάρκεια άσκησης, ιδίως εάν αυτή διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή μετά από την άσκηση.

Στο εμπόριο κυκλοφορεί μεγάλη ποικιλία παγωτών. Δεν υπάρχουν διαφορές μόνο στη γεύση, αλλά υπάρχουν και μεγάλες διαφορές στη σύστασή τους. Υπάρχουν παγωτά με γεύση σοκολάτας, βανίλιας ή φρούτων. Μια σωστή τακτική είναι το διαβητικό άτομο να διαβάσει τις ετικέτες της συσκευασίας των παγωτών, από τις οποίες μπορούν να αντληθούν χρήσιμες πληροφορίες για την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος, αλλά και σε θερμίδες. Στα 100 γρ. παγωτού, συνήθως περιέχονται από 150 έως 350 θερμίδες, που σημαίνει ότι περιέχουν από 25 γρ. έως 35 γρ. υδατανθράκων (1.5 έως 2.5 ισοδύναμα), έως 20 γρ. λίπους και 3 έως 6 γρ. πρωτεϊνών.

Ίσως θα ήταν προτιμότερο να επιλέξει κανείς παγωτά 0+0%, που σημαίνει ότι περιέχουν 0% επιπρόσθετη ζάχαρη και 0% επιπρόσθετο λίπος. Τα παγωτά αυτά περιέχουν κάποια από τα μη θερμιδογόνα υποκατάστατα ζάχαρης και πλήρως αποβουτυρωμένο γάλα. Τα παγωτά αυτά λοιπόν, επηρεάζουν λιγότερο τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, αλλά και αυτά τα παγωτά επηρεάζουν το σάκχαρο αυξητικά. Στην ελληνική αγορά κυκλοφορούν τέτοια παγωτά και μάλιστα σε αρκετά μεγάλη ποικιλία. Αυτά τα παγωτά περιέχουν από 75 μέχρι και 240 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια. Και πάλι οι υδατάνθρακες είναι 25 γρ. έως 35 γρ. ανά 100 γρ. παγωτού, το λίπος είναι όμως είναι σχεδόν μηδέν, εκτός και το παγωτό έχει επικάλυψη σοκολάτας, οπότε τότε φθάνει από 5 έως 13 γρ.

Θα πρέπει να τονισθεί ότι τα παγωτά, όπως και όλα τα γλυκά, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, γεγονός που ισχύει ανεξάρτητα από το εάν τα άτομα έχουν ή όχι διαβήτη, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος της αύξησης του σωματικού βάρους. Προσοχή

χρειάζεται επίσης, από τα άτομα που έχουν πρόβλημα με τα λιπίδια του αίματος ή επιθυμούν να χάσουν βάρος, γιατί τα παγωτά πολλές φορές περιέχουν κρέμα γάλακτος ή σοκολάτα που έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες.

Πηγές:

- ⊕ <https://www.diabetesaustralia.com.au/>
- ⊕ [http://www.diabetes.org.nz/food\\_and\\_nutrition/](http://www.diabetes.org.nz/food_and_nutrition/)
- ⊕ <http://www.ede.gr/>
- ⊕ <http://www.livestrong.com/article/554668-ice-cream-for-diabetics-that-doesnt-raise-blood-sugar/>
- ⊕ [http://www.lifescrpt.com/health/centers/diabetes\\_2/articles/can\\_diabetics\\_eat\\_ice\\_cream.aspx](http://www.lifescrpt.com/health/centers/diabetes_2/articles/can_diabetics_eat_ice_cream.aspx)

KEYWORDS:

- Διαβήτης
- Σάκχαρο
- Γλυκά
- Παγωτό
- Διατροφή
- Υποκατάστατα ζάχαρης
- Ινσουλίνη
- Υπογλυκαιμία
- Υπεργλυκαιμία
- Αυτοέλεγχος