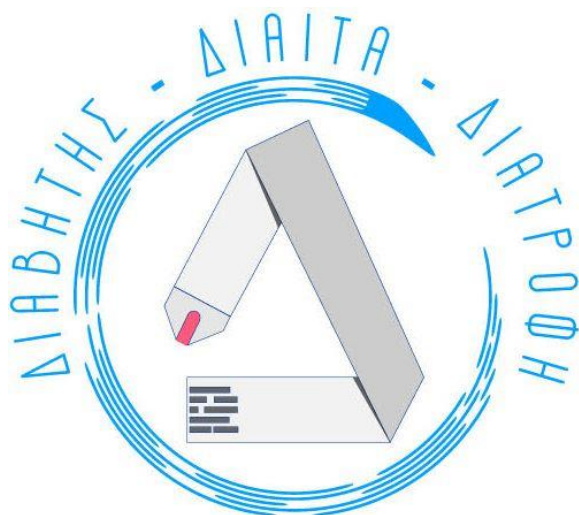


www.nutritionanddiabetes.gr

Αντίσταση στην ινσουλίνη

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



Αντίσταση στην ινσουλίνη

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που βοηθά τη γλυκόζη, δηλαδή το σάκχαρο του αίματος, να περάσει από το αίμα στα κύτταρα για να χρησιμοποιηθεί ως ενέργεια. Όταν έχουμε αντίσταση στην ινσουλίνη, τα κύτταρα δεν ανταποκρίνονται τόσο αποτελεσματικά στη δράση της και ο οργανισμός χρειάζεται να παράγει περισσότερη ινσουλίνη για να διατηρήσει το σάκχαρο σε φυσιολογικά επίπεδα.

Η αντίσταση στην ινσουλίνη συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο προδιαβήτη και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, όμως οι αλλαγές στη διατροφή, στη φυσική δραστηριότητα και στον τρόπο ζωής μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά.

1. Φτιάχνουμε «τριάδα» στα βασικά μας γεύματα

Ένα συχνό λάθος είναι να τρώμε γεύματα που βασίζονται κυρίως σε υδατάνθρακες, όπως σκέτο ψωμί, μακαρόνια, ρύζι, δημητριακά ή κάποιο γλυκό. Σε αυτή την περίπτωση, το σάκχαρο μπορεί να αυξηθεί πιο γρήγορα και ο κορεσμός να κρατήσει λιγότερο.

Η βασική «τριάδα» που θέλουμε στα γεύματα είναι: Πρωτεΐνη + ποιοτικός υδατάνθρακας + φυτικές ίνες. Ιδανικά, προσθέτουμε και μια μικρή ποσότητα καλού λίπους, όπως ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, σπόρους ή αβοκάντο. Η American Diabetes Association (ADA) προτείνει τη μέθοδο του πιάτου ως έναν απλό τρόπο οργάνωσης των γευμάτων: περίπου το μισό πιάτο με μη αμυλούχα λαχανικά, το ένα τέταρτο με πρωτεΐνη και το ένα τέταρτο με υδατάνθρακα.



Παραδείγματα

- Γιαούρτι με βρώμη και μούρα/φρούτο
- Αυγό με ψωμί ολικής και λαχανικά
- Κοτόπουλο με καστανό ρύζι και σαλάτα
- Φακές με ψωμί ολικής και σαλάτα
- Ψάρι με πατάτα και βραστά λαχανικά

Με αυτόν τον τρόπο βοηθάμε το γεύμα να γίνει πιο ισορροπημένο, αυξάνουμε τον κορεσμό και αποφεύγουμε τις απότομες αυξομειώσεις του σακχάρου μέσα στην ημέρα.

2. Επιλέγουμε υδατάνθρακες καλύτερης ποιότητας

Στην αντίσταση στην ινσουλίνη δεν χρειάζεται απαραίτητα να αποκλείσουμε τους υδατάνθρακες. Χρειάζεται όμως να επιλέγουμε πιο συχνά υδατάνθρακες με περισσότερες φυτικές ίνες και χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο..

Προτιμάμε πιο συχνά:

- όσπρια, όπως φακές, φασόλια και ρεβίθια
- Βρώμη
- ψωμί ολικής άλεσης ή πολύσπορο
- καστανό ρύζι, κινόα, φαγόπυρο ή πλιγούρι
- φρούτα ολόκληρα αντί για χυμούς
- γαλακτοκομικά χωρίς πρόσθετη ζάχαρη.

Περιορίζουμε:

- λευκό ψωμί και λευκά άλευρα
- γλυκά, μπισκότα και κέικ
- ζαχαρούχα δημητριακά
- χυμούς και αναψυκτικά
- συσκευασμένα σνακ με ζάχαρη και επεξεργασμένο αλεύρι

Η ποιότητα του υδατάνθρακα έχει σημασία, αλλά εξίσου σημαντικός είναι και ο συνδυασμός. Για παράδειγμα, το ψωμί ολικής με αυγό και λαχανικά είναι καλύτερη επιλογή από σκέτο ψωμί, γιατί έτσι το γεύμα θα περιέχει πρωτεΐνη και φυτικές ίνες.

3. Προσθέτουμε φρούτα και λαχανικά καθημερινά

Τα φρούτα και τα λαχανικά προσφέρουν φυτικές ίνες, νερό, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στον κορεσμό και μπορούν να συμβάλουν στην πιο σταδιακή αύξηση του σακχάρου μετά το γεύμα.

Πρακτικοί στόχοι

- Βάζουμε λαχανικά στα 2 βασικά γεύματα της ημέρας.
- Επιλέγουμε ολόκληρο φρούτο αντί για χυμό.
- Συνδυάζουμε το φρούτο με πρωτεΐνη ή καλό λίπος όταν θέλουμε καλύτερο κορεσμό.

Παραδείγματα

- Μήλο με φυστικοβούτυρο
- Γιαούρτι με μούρα
- Μπανάνα με καρύδια
- Φακές με σαλάτα και λεμόνι
- Ομελέτα με λαχανικά

4. Προσθέτουμε καλά λιπαρά καθημερινά

Τα καλά λιπαρά δεν αυξάνουν άμεσα το σάκχαρο όπως οι υδατάνθρακες. Μπορούν να βοηθήσουν στον κορεσμό, στη γεύση του γεύματος και στη συνολική καρδιομεταβολική υγεία.



Καλές επιλογές είναι:

- εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- αβοκάντο
- ξηροί καρποί
- σπόροι chia, λιναρόσπορος, κολοκυθόσπορος
- ταχίνι ή φυστικοβούτυρο χωρίς ζάχαρη
- λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλα, γαύρος, σκουμπρί και σολομός

Χρειάζεται όμως προσοχή στην ποσότητα, γιατί τα καλά λιπαρά έχουν αρκετές θερμίδες. Μια μικρή ποσότητα μέσα στην ημέρα είναι αρκετή, όπως 1 κ.σ. ελαιόλαδο στο γεύμα, μια μικρή χούφτα ξηροί καρποί ή 1 κ.σ. σπόροι στο γιαούρτι ή στη σαλάτα.

5. Περιορίζουμε τα πρόσθετα σάκχαρα

Η συχνή κατανάλωση ζάχαρης και ζαχαρούχων προϊόντων μπορεί να δυσκολέψει τη ρύθμιση της γλυκόζης και να αυξήσει την πρόσληψη θερμίδων χωρίς ουσιαστικό κορεσμό.

Περιορίζουμε πιο συχνά:

- αναψυκτικά και χυμούς
- μπισκότα, κέικ και σοκολάτες
- μπάρες με πολλή ζάχαρη
- δημητριακά πρωινού με ζάχαρη

Προτιμάμε:

- νερό ή ανθρακούχο νερό χωρίς ζάχαρη
- καφέ ή τσάι χωρίς ζάχαρη
- γιαούρτι με φρούτο και κανέλα
- σπιτικό γλυκό σε ελεγχόμενη ποσότητα



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131