

Έχω διαβήτη, μπορώ να τρώω φρούτα;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Διατροφικά τιπς από την Άννα Παχίτα

Αναγνώστριά μας διερωτάται κατά πόσον μπορεί να τρώει φρούτα ενώ έχει διαβήτη. Η κλινική διαιτολόγος Άννα Παχίτα μας δίνει την απάντηση μαζί με τις χρήσιμες όπως πάντα συμβουλές της. Διαβάστε τι μας προτείνει και δείτε τον πολύ χρήσιμο πίνακα που παραθέτει ειδικά για τους διαβητικούς!...

Φρούτα και Διαβήτης

Τα άτομα με Διαβήτη συνήθως “τρομοκρατούνται” με την επίδραση που μπορεί να έχει ένα φρούτο στις μετρήσεις του ζαχάρου τους. Γι’ αυτό πολλά άτομα περιορίζουν ή ακόμα αποφεύγουν την κατανάλωση φρούτων για να μην αυξάνεται η γλυκόζη στο αίμα. Το καλοκαίρι τα φρούτα αποτελούν ένα δροσιστικό, νόστιμο και γεμάτο νερό, φυτικές ίνες, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά σνάκ. Ας δούμε πως μπορούμε να τα εντάξουμε στο διαιτολόγιο ενός διαβητικού.

Γλυκαιμικός Δείκτης

Ο ρυθμός με τον οποίο αυξάνεται η γλυκόζη στο αίμα μετά την κατανάλωση μιας τροφής εξαρτάται από τον γλυκαιμικό δείκτη της. Όσο χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη έχει μια τροφή τόσο καλύτερα αφομοιώνεται, προκαλεί πιο ήπια έκκριση

ινσουλίνης και προστατεύει από απότομες αυξομειώσεις της γλυκόζης στο αίμα.

Οι τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (μεγαλύτερο του 50) δίνουν γρήγορα ενέργεια αλλά προκαλούν άμεση αντίδραση της ινσουλίνης με αποτέλεσμα την απότομη αυξομείωση του ζαχάρου στο αίμα (και την πρόκληση μεγαλύτερης λιπογένεσης).

Αξιολόγηση τροφίμου	Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ)
Χαμηλού ΓΔ	Μικρότερο/ ίσο 55
Μέτριου ΓΔ	56-69
Υψηλού ΓΔ	Ίσο/ μεγαλύτερο 70

Φρούτο	ΓΔ	Ποσότητα (γρ)	Θερμίδες (Kcals)
Κεράσια	22	120	58
Γκρέιπφρουτ	25	120	36
Παστά δαμάσκηνα	29	120	43
Μπανάνα άγουρη	30	120	114
Αχλάδι	38	120	49
Μήλο	38	120	56
Φράουλες	40	120	32
Ροδάκινο	42	120	40
Πορτοκάλι	42	120	44
Σταφύλι	46	120	72
Μπανάνα ώριμη	52	120	120
Σταφύλι μαύρο	59	120	72
Καρπούζι	72	120	37

Διαλέξτε τα φρούτα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη πιο συχνά χωρίς αυτό να σημαίνει ότι τα φρούτα με υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη πρέπει να αποφεύγονται.

Πηγή: ikypros.com