

Διαβήτης: Πόσο κινδυνεύουμε όταν τρώμε πολλά γλυκά - Δείτε την απάντηση

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Μια ανατρεπτική άποψη περί της σχέσης ζάχαρης και διαβήτη τύπου 2 εκφράζει Βρετανός επιστήμονας, σύμφωνα με τον οποίο θα έπρεπε να δοθεί περισσότερη προσοχή στο συνολικό βάρος.



Είναι κοινή πεποίθηση ότι τα πολλά σάκχαρα στη διατροφή είναι ο κύριος υπαίτιος εμφάνισης διαβήτη. Η ιστορία της νόσου, όπως την παρουσιάζει ο Δρ Matthew Campbell από τη Σχολή Διατροφικών Επιστημών του Πανεπιστημίου του Leeds σε άρθρο του στο The Conversation, έχει συνδεθεί άρρηκτα με τις τροφές που καταναλώναν οι ασθενείς.

Ο διαβήτης διαγνώστηκε πρώτη φορά χάρη στη γλυκιά μυρωδιά των ούρων, την οποία προκαλούσαν τα σάκχαρα που διοχετεύονταν εκεί από το αίμα. Έτσι, μετά την πλήρη αποδοχή της παραπάνω σχέσης, η θεραπευτική προσέγγιση πέρασε από την κατανάλωση περισσότερων σακχάρων για την αναπλήρωση όσων χάνονταν κατά την ούρηση, στην αποφυγή τους για την απαραίτητη μείωσή τους.

Αρκεί όμως η μείωση της κατανάλωσης γλυκών, ζάχαρης και άλλων τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα για να γλιτώσουμε τον κίνδυνο;

Στην περίπτωση του διαβήτη τύπου 1, αυτοάνοσου νοσήματος όπου εμπλέκονται τα γονίδια και περιβαλλοντικοί παράγοντες, έρευνα σχετίζει την πρόσληψη σακχάρων με την εκδήλωση της νόσου, με τα συμπεράσματά της όμως αδύναμα, σύμφωνα με τον Δρ Campbell.

Στον διαβήτη τύπου 2, μια διατροφή πλούσια σε σάκχαρα θα μπορούσε να επηρεάσει ή επιταχύνει την εξέλιξη της νόσου. Ωστόσο, ο ισχυρισμός πως μπορεί να αποτελέσει αιτία εμφάνισης της νόσου θα απαιτούσε ισχυρά επιστημονικά

δεδομένα που να μαρτυρούν είτε την αύξηση του σωματικού βάρους και λίπους, προαπαιτούμενο της ασθένειας, είτε ότι τα σάκχαρα μπορούν να προκαλέσουν τη νόσο ανεξαρτήτως βάρους και λίπους.

Για να κατανοήσουμε πλήρως τον αντίκτυπο της διατροφής, θα πρέπει να γνωρίζουμε τον ρόλο της γλυκόζης και της φρουκτόζης, δομικών σακχάρων της σακχαρόζης, γνωστής ως επιτραπέζια ζάχαρη, και επιπλέον ότι η τελευταία δεν ευθύνεται αποκλειστικά για την αύξηση της γλυκόζης στο αίμα (η γλυκόζη ανήκει στην οικογένεια των υδατανθράκων).

Φταίει η ζάχαρη ή τα παραπανίσια κιλά;

Τα σάκχαρα αποτελούν ένα μικρό συνήθως τμήμα της καθημερινής διατροφής. Δεν έχουν όλα την ίδια επίπτωση στην αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, την οποία αυξάνουν και άλλα θρεπτικά στοιχεία όπως τα λιπαρά και οι πρωτεΐνες. Έρευνες σε ζώα έχουν συσχετίσει τις διατροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα με την αύξηση σωματικού βάρους και την αδυναμία του οργανισμού να ρυθμίσει τη γλυκόζη στο αίμα. Ωστόσο, είναι η φρουκτόζη και όχι η γλυκόζη που ευθύνεται για τα αρνητικά αποτελέσματα.

Έχει αποδειχθεί ότι διατροφικά μοτίβα με πολλά σάκχαρα αυξάνουν στο σωματικό βάρος και άλλους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο στους ανθρώπους. Ωστόσο, οι επιπτώσεις αυτές φαίνεται να συμβαίνουν εξαιτίας των ανεξέλεγκτων θερμίδων και όχι των σακχάρων καθ' εαυτά. Η απλή αντικατάσταση των θερμίδων από τα σάκχαρα με θερμίδες από άλλα θρεπτικά στοιχεία δεν αντιστρέφει το αρνητικό αποτέλεσμα.

Μελέτες παρατήρησης δεν έχουν διαπιστώσει άμεση σχέση διαιτητικής ζάχαρης με τον διαβήτη τύπου 2, ο επιπολασμός του οποίου είναι υψηλός στους πληθυσμούς με περίσσιο σωματικό βάρος. Οι άνθρωποι με παραπανίσια κιλά καταναλώνουν συνήθως περισσότερα τρόφιμα, όχι απαραίτητα ζάχαρη, και οι θερμίδες από όλα τα θρεπτικά στοιχεία θα οδηγήσουν σε αύξηση βάρους, όπως τα λιπαρά στα επεξεργασμένα σακχαρούχα τρόφιμα.

Η ζάχαρη επομένως δεν αρκεί για την πρόκληση της νόσου. Τα αναψυκτικά μπορεί να έχουν συνδεθεί με τον διαβήτη τύπου 2, ωστόσο τα «ένοχα» σάκχαρα τους εντοπίζονται και στους φυσικούς χυμούς που δεν έχουν συσχετιστεί. Σύμφωνα με τον ειδικό, η εξήγηση βρίσκεται στην αύξηση της όρεξης από τα πρώτα, ενώ σειρά παραγόντων όπως ο φτωχός ύπνος και το άγχος πολλαπλασιάζουν σημαντικότερα τις πιθανότητες της νόσου.

Πηγή: ygeiamou.gr