

Παιδικός διαβήτης και διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ποιος είναι ο στόχος της διατροφικής εκπαίδευσης των παιδιών με διαβήτη και των οικογενειών τους;

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους ακρογωνιαίους λίθους της αντιμετώπισης του διαβήτη και για τον λόγο αυτό η διατροφική εκπαίδευση αρχίζει από τη στιγμή της διάγνωσης και συνεχίζεται δια βίου. Στόχος της διατροφικής εκπαίδευσης είναι η υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου το οποίο:

- Είναι επαρκές σε θερμίδες και παράλληλα παρέχει όλα εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού.
- Συντελεί στον βέλτιστο γλυκαιμικό έλεγχο προκειμένου να αποφευχθούν οι βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπλοκές του διαβήτη.
- Είναι αρκετά ευέλικτο προκειμένου να εναρμονίζεται με τις ιδιαίτερες προτιμήσεις, τον τρόπο ζωής και την όρεξη του παιδιού και για τον λόγο αυτό τα διαιτολόγια που χορηγούνται είναι εξατομικευμένα.
- Σκοπεύει στην επίτευξη και διατήρηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους και γι αυτό θα πρέπει παράλληλα να συνδυάζεται με συστηματική σωματική άσκηση.

Θα πρέπει ένα παιδί με διαβήτη να ακολουθεί ειδική διατροφή, διαφορετική από την υπόλοιπη οικογένεια και τους συνομηλίκους του; ([περισσότερα...](#))