2

ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΜΙΑ ΓΛΥΚΙΑ ΣΥΜΜΑΧΙΑ

128

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Η **Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ**, εδώ και 90 χρόνια, παράγει υψηλής ποιότητας ζυμαρικά, από εκλεκτές πρώτες ύλες και με γνώμονα την παράδοση αλλά και την καινοτομία, στοχεύοντας σε μια κοινωνικά και περιβαλλοντικά υπεύθυνη και βιώσιμη ανάπτυξη.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο δημιουργεί και επενδύει σε **νέα προϊόντα για άτομα με εξειδικευμένες διατροφικές ανάγκες**. Ταυτόχρονα, συμβάλλει στην υποστήριξη των ατόμων αυτών με πληροφοριακό υλικό και κατάλληλη ενημέρωση μέσα από δράσεις, ομιλίες, και μαγειρικές παρουσιάσεις ελεύθερες στο κοινό.

Στο πλαίσιο των δράσεων αυτών, η Βιομηχανία Ζυμαρικών ΗΛΙΟΣ υποστηρίζει την έκδοση του δεύτερου αυτού οδηγού εξειδικευμένης διατροφής που κρατάτε στα χέρια σας και ο οποίος απευθύνεται σε άτομα που πάσχουν ταυτόχρονα από **κοιλιοκάκη** και **σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1**. Ο οδηγός έχει συνταχθεί από τον **Dr. Χάρη Δημοσθενόπουλο, Διατροφολόγο - Βιολόγο, MMedSci.PhD**. Ο κ. Δημοσθενόπουλος, με απλό λόγο και δομημένο τρόπο, επιδιώκει να παρουσιάσει τη διατροφική κατεύθυνση που οφείλουν να ακολουθούν οι πάσχοντες από κοιλιοκάκη και ΣΔ1, ώστε η διατροφή τους να οδηγεί σε ευεξία και να αποτελεί σύμμαχό τους στην αντιμετώπιση των διατροφικών προκλήσεων της καθημερινότητας.

Ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ΣΔ1) και η κοιλιοκάκη αποτελούν δύο αυτοάνοσες ασθένειες με κοινούς γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες κινδύνου, οι οποίες συχνά συνυπάρχουν. Καθοριστικό ρόλο και στις δύο αυτές καταστάσεις, τόσο στη σωστή ρύθμιση όσο και στη θεραπευτική αντιμετώπιση τους, παίζει η **σωστή διατροφή**. Η εκπαίδευση και η παροχή υπεύθυνης ενημέρωσης αποτελούν απαραίτητες διαδικασίες για την εξασφάλιση της καλύτερης ποιότητας ζωής στην καθημερινότητα των ατόμων, συμβάλλοντας στην αποφυγή επιπλοκών και στις δύο καταστάσεις.

Σε συνέχεια του πρώτου ενημερωτικού φυλλαδίου με τίτλο «Μπορώ και χωρίς γλουτένη» από την κ. Μαίρη Τσελεκίδου, δημιουργήσαμε αυτό το φυλλάδιο για να ενημερώσουμε τα άτομα με κοιλιοκάκη και διαβήτη για την αξία της καλής διατροφής, για όσα πρέπει να προσέχουν και όσα πρέπει να αποφεύγουν ώστε να εξασφαλίζουν **μία καλή γλυκαιμική ρύθμιση και μία ισορροπημένη διατροφή, χωρίς προβλήματα.**

Δρ. Χάρης Δημοσθενόπουλος *MMedSci.PhD*
Διατροφολόγος - Βιολόγος

ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ & ΔΙΑΒΗΤΗΣ:

ΜΙΑ *γλυκιά* ΣΥΜΜΑΧΙΑ

- Η κοιλιοκάκη εμφανίζεται σε συχνότητα 4- 9% σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1.
- Τα επίπεδα είναι αυξημένα στις αναπτυγμένες χώρες.
- Η επιδημιολογία της κοιλιοκάκης έχει χαρακτηριστικά «παγόβουνου», με αρκετές περιπτώσεις να παραμένουν αδιάγνωστες (αυτές που αποκαλούνται ως ασυμπτωματικές περιπτώσεις).
- Παράγοντες όπως το μικροβίωμα του εντέρου και οι μολυσματικοί παράγοντες ρυθμίζουν την έμφυτη και προσαρμοστική ανοσία για να αυξήσουν τον κίνδυνο τόσο της κοιλιοκάκης όσο και του διαβήτη.
- Η κοιλιοκάκη είναι μια μορφή εντεροπάθειας που προκαλείται από το ανοσοποιητικό και την παρουσία γλουτένης στη διατροφή.
- Με ή χωρίς συμπτώματα είναι απολύτως απαραίτητο να ακολουθηθεί μια αυστηρή δίαιτα «χωρίς γλουτένη», δια βίου.
- Όσο νωρίτερα ξεκινήσει μια δίαιτα «χωρίς γλουτένη», τόσο μικρότερες είναι οι πιθανότητες εμφάνισης πρόσθετων αυτοάνοσων διαταραχών.
- Σημαντικός είναι ο ρόλος και η παρακολούθηση από εξειδικευμένο διαιτολόγο για την εκπαίδευση και τη φροντίδα των ασθενών.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ;

- Η κοιλιοκάκη δεν είναι μία μορφή τροφικής αλλεργίας και δεν είναι το ίδιο με την ευαισθησία σε συγκεκριμένα τρόφιμα. Η μόνη θεραπεία της νόσου, από τη στιγμή που έχει διαγνωστεί, είναι ο **συστηματικός αποκλεισμός της γλουτένης από τη διατροφή**.

- Η δίαιτα «ελεύθερη γλουτένης» αποτελεί με αυτό τον τρόπο το αποκλειστικό «φάρμακο» για τη νόσο και **μπορεί, αν σχεδιαστεί σωστά, να βοηθήσει και στη διαχείριση του διαβήτη**.

- **Η δίαιτα «χωρίς γλουτένη» προσφέρει οφέλη στα άτομα με διαβήτη και κοιλιοκάκη**, αν και υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα «χωρίς γλουτένη» που μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα ενός ατόμου.

ΣΔ1:
ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ;

Η διατροφή αποτελεί τη βάση της θεραπευτικής αντιμετώπισης του ΣΔ1.

Οι βασικοί διαιτητικοί στόχοι για τη θεραπεία του διαβήτη τύπου 1 είναι:

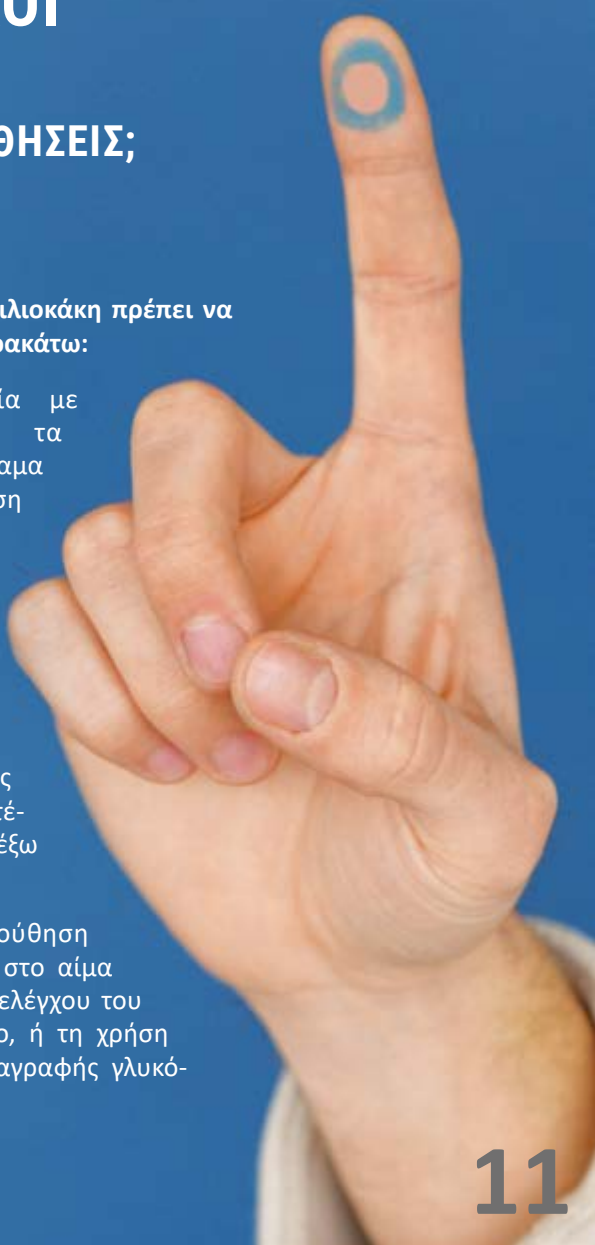
- **Να προωθήσει** και **να υποστηρίξει** υγιεινές διατροφικές συνήθειες
- **Να επιτύχει** και **να διατηρήσει** τους στόχους του σωματικού βάρους
- **Να επιτύχει** εξατομικευμένους στόχους για τη γλυκαιμική ρύθμιση (ζάχαρο στο αίμα), την αρτηριακή πίεση και τους στόχους των λιπιδίων
- **Να καθυστερήσει** ή να συμβάλει στην πρόληψη των επιπλοκών του διαβήτη
- **Να εξασφαλίζει** υγιεινές διατροφικές συνήθειες, δίνοντας έμφαση στα μακροθρεπτικά (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη) ή/και μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα) της τροφής.

Στα άτομα με εντατικοποιημένα σχήματα ινσουλίνης και αντλίες να γίνει η σωστή διατροφική εκπαίδευση στο θέμα της καταμέτρησης υδατανθράκων.

Οι στόχοι της δίαιτας στο διαβήτη τύπου 1 είναι **να εξασφαλίσει**:

- Την ενδεικνυόμενη ενεργειακή πρόσληψη, ανάλογα με το αν απαιτείται μείωση, διατήρηση ή αύξηση του σωματικού βάρους
- Την κατάλληλη ποιοτική σύνθεση του διαιτολογίου, προσαρμοσμένη ανάλογα και με τη συνύπαρξη άλλων παθολογικών καταστάσεων
- Την αρμόζουσα κατανομή γευμάτων και υδατανθράκων στο 24ωρο, δεδομένου ότι είναι ινσουλινοθεραπευόμενα άτομα.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ
ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΑΘΗΣΕΙΣ;



Τα άτομα με ΣΔ1 και κοιλιοκάκη πρέπει να προσέχουν πάντα τα παρακάτω:

- την εντατική θεραπεία με ινσουλίνη με βάση τα γραμμάρια ή τα ισοδύναμα υδατανθράκων, με χρήση όμως των τροφίμων «χωρίς γλουτένη»
- τη συσχέτιση της θεραπείας με ινσουλίνη με τη συνήθη πρόσληψη τροφής
- την αποφυγή επιμόλυνσης και κατανάλωσης γλουτένης, ειδικά στο φαγητό έξω από το σπίτι
- την τακτική παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα με χρήση της συσκευής ελέγχου του αίματος από το δάκτυλο, ή τη χρήση συσκευής συνεχούς καταγραφής γλυκόζης (CGM).

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΚΑΙ ΤΟ ΣΔ1;

- **Κατανάλωση συγκεκριμένου αριθμού γευμάτων την ημέρα**, ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Η κατανάλωση πρωινού είναι σημαντική, όπως και μεσημεριανού και βραδινού, με το μεσημεριανό να συγκεντρώνει τους περισσότερους υδατάνθρακες της ημέρας.
- **Η πρόσληψη αμυλούχων υδατανθράκων «χωρίς γλουτένη» σε κάθε γεύμα.** Από αυτά τα τρόφιμα είναι σημαντικό να επιλέγουμε **όσα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη** και μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα όπως **ψωμί «χωρίς γλουτένη»** αλλά και **αμυλούχων τροφίμων «χωρίς γλουτένη»** όπως: ρύζι (όλα τα είδη) • noodles ρυζιού • πολέντα (καλαμποκάλευρο) • φαγόπυρο • κεχρί • κινόα και **αμυλούχα λαχανικά** όπως: πατάτες • δημητριακά πρωινού και **όσπρια** όπως: φασόλια • ρεβίθια • φακές.
- **Η μείωση κατανάλωσης της ποσότητας του λίπους με έμφαση στα κορεσμένα λιπαρά.** Επιλέγουμε **γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά**, όπως: γάλα ή γιαούρτια χαμηλών λιπαρών • τυρί και τυρί σε κρέμα με χαμηλά λιπαρά καθώς και τη χρήση **λιγότερων κορεσμένων λιπαρών** από: βούτυρο • τυρί • λιπαρά κρέατα.
- **Διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά.**
- **Η κατανάλωση ψαριού τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα** (σαρδέλες, λαβράκι, γάβρος, σολομός και ιδιαίτερα όσα είναι πλούσια σε Ωμέγα 3 λιπαρά).
- **Ο περιορισμός της ζάχαρης και των ζαχαρούχων τροφίμων** (συστήνεται μέχρι το 10% της προσλαμβανόμενης ενέργειας από απλά σάκχαρα).
- **Η μείωση του αλατιού και η μείωση των επεξεργασμένων και τυποποιημένων τροφών.**

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΜΗ ΔΙΑΓΝΩΣΜΕΝΗΣ ΝΟΣΟΥ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ & ΣΔ1

ΣΥΜΠΤΩΜΑ	ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ	ΣΔ1
Συχνοουρία		○
Ασυνήθιστη δίψα		○
Υπερβολική πείνα	✗	○
Απώλεια βάρους	✗	○
Υπερβολική κόπωση	✗	○
Εκνευρισμός	✗	○
Μειωμένη ανάπτυξη (στα παιδιά)	✗	○

Αν έχετε κοιλιοκάκη και διαβήτη, η υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική και πρέπει να περιλαμβάνει:

- τακτικά γεύματα που περιέχουν υδατάνθρακες χωρίς γλουτένη (GF)
- τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (GI)
- τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά
- τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και σίδηρο
- διατροφικές επιλογές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πολλά φρούτα και λαχανικά.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ...ΑΛΛΑ «ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ»

Πολλές τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες που καταναλώνονται συνήθως, όπως ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, μπισκότα και κράκερ περιέχουν γλουτένη, επομένως θα πρέπει να τις αποφύγετε. Αντίθετα, αναζητήστε εναλλακτικές πηγές υδατανθράκων που να είναι «ελεύθερες γλουτένης».

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ

Υδατάνθρακες	Παραδείγματα
Ψωμί χωρίς γλουτένη	Φτιαγμένο από ρύζι, καλαμπόκι, πατάτα ή σόγια. Περιλαμβάνει βάσεις πίτσας GF, τορτίγιες καλαμποκιού GF, τηγανίτες GF και μάφιν GF
Δημητριακά πρωινού χωρίς γλουτένη	Νιφάδες ρυζιού GF, κορν φλέικς GF, μούσλι GF, πίτουρο ρυζιού, διογκωμένο ρύζι (puffed rice) και καλαμπόκι (puffed corn)
Ρύζι	Basmati (λευκό ή καφέ), λευκό ρύζι, ρύζι arborio, καστανό ρύζι, ρύζι Jasmin
Όσπρια	Φασόλια, ρεβίθια, φακές, μείγμα φασολιών-οσπριάδα, φασόλια γίγαντες, φασόλια φούρνου GF
Φρούτα	Όλα τα είδη φρούτων, όπως μήλα, πορτοκάλια, ροδάκινα, μπανάνες και πεπόνια
Παξιμάδια και crispbread χωρίς γλουτένη	Ρυζογκοφρέτες, καλαμποκογκοφρέτες, κράκερ GF
Γαλακτοκομικά προϊόντα και εναλλακτικές επιλογές	Γάλα, γάλα σόγιας ενισχυμένο με ασβέστιο GF, κρέμα GF, γιαούρτι GF και παγωτό GF
Λαχανικά που περιέχουν υδατάνθρακες	Πατάτες, γλυκοπατάτα, καλαμπόκι
Ζυμαρικά χωρίς γλουτένη	Ζυμαρικά καλαμποκιού, ζυμαρικά ρυζιού, φιδές ρυζιού, noodles ρυζιού, noodles φαγόπυρου
Σπόροι χωρίς γλουτένη	Κινόα, φαγόπυρο, πολέντα και αμάρανθος

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΘΕΤΑ (ΑΝΤΙΚΡΟΥΟΜΕΝΑ) ΣΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ & ΤΟ ΣΔ1;

Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη ότι τα κατάλληλα τρόφιμα για τον διαβήτη δεν είναι πάντα κατάλληλα και για την κοιλιοκάκη και το αντίστροφο.

Διαβάστε τα παρακάτω για να αποφύγετε τις λάθος επιλογές:

- Άλευρα ελεύθερα γλουτένης ενδέχεται να έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες συγκριτικά με τα αντίστοιχα που περιέχουν γλουτένη (λόγω εμπλουτισμού). Τα τρόφιμα αυτά θα απαιτήσουν έξτρα μονάδες ινσουλίνης ή κατανάλωση μικρότερης ποσότητας.

- Αντίθετα, είναι πιθανό να υπάρχουν προϊόντα «ελεύθερα γλουτένης» που να έχουν χαμηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες με τα αντίστοιχα που περιέχουν γλουτένη. Σε αυτή την περίπτωση απαιτείται προσαρμογή/μείωση μονάδων ινσουλίνης προς αποφυγή υπογλυκαιμίας.

- Στο πλαίσιο της μη διαγνωσμένης κοιλιοκάκης ενδέχεται η ποσότητα υδατανθράκων που υπολογίζουμε να προσλάβουμε να μην είναι η ίδια με αυτή που απορροφάται στο λεπτό έντερο, λόγω δυσαπορρόφησης, οπότε οι μονάδες ινσουλίνης που έχουν χορηγηθεί ίσως είναι περισσότερες από τις απαιτούμενες και υπάρχει κίνδυνος για υπογλυκαιμία.

- Κάντε έλεγχο στις ετικέτες ακόμα και στα προϊόντα με την ένδειξη «ελεύθερα γλουτένης».

- Η γλουτένη μπορεί επίσης να βρεθεί σε συμπληρώματα, βιταμίνες, φάρμακα, καλλυντικά, προϊόντα στοματικής υγιεινής κ.α.

- Οι ασθενείς με κοιλιοκάκη συχνά παρουσιάζουν διάφορες ελλείψεις βιταμινών και μετάλλων, οι οποίες προκαλούνται από τα διάφορα εντερικά συμπτώματα, τη δυσαπορρόφηση λόγω της βλάβης που ενδέχεται να έχουν υποστεί οι λάχνες του εντέρου, αλλά και από τη συχνή έλλειψη των φυτικών ινών στα έτοιμα προϊόντα «χωρίς γλουτένη». Τα θρεπτικά στοιχεία που είναι πιθανό να εκλείψουν είναι κυρίως ο σίδηρος, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και περισσότερο η Β12, η βιταμίνη Κ, η βιταμίνη D3, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος, το ασβέστιο και το φολικό οξύ.

ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ & ΚΑΛΥΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ >>

>> ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΩ;

Στα πλαίσια του εντατικοποιημένου σχήματος ινσουλίνης, που αποτελεί πλέον τον πιο συνηθισμένο τρόπο θεραπείας στα άτομα με ΣΔ1 ή στις περιπτώσεις που τα διαβητικά άτομα φέρουν αντλία ινσουλίνης είναι απαραίτητη **η εκπαίδευση στα ισοδύναμα υδατάνθρακα** προκειμένου να γίνεται η κατάλληλη κάλυψή τους από τον σωστό αριθμό μονάδων ινσουλίνης.

Η εκπαίδευση αυτή είναι εξίσου σημαντική και για τα άτομα που πάσχουν και από κοιλιοκάκη, δεδομένου ότι διαφοροποιούνται πολλά τρόφιμα ως προς τη σύσταση τους, λόγω της απουσίας γλουτένης και της τροποποιημένης σύνθεσής τους.

Η σωστή εκπαίδευση και κατανόηση για τον τρόπο ανάγνωσης των ετικετών των τροφίμων μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην καλή ρύθμιση του ΣΔ1 και στην πιο σωστή δίαιτα για την κοιλιοκάκη.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΩ ΣΩΣΤΑ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ;

Επιλέγω προϊόντα που να αναγράφουν τη φράση **“ελεύθερα γλουτένης/gluten free”** ή που φέρουν την ένδειξη **διαγραμμένου μίσχου δημητριακών**. **Συστατικά που περιέχουν γλουτένη (αναγράφονται συχνά με έντονα γράμματα):**

- Σιτάρι
- Σίκαλη
- Κριθάρι
- Όλυρα
- Μαλτοδεξτρίνες με βάση το σιτάρι
- Σιρόπι γλυκόζης με βάση το κριθάρι
- Πρωτεΐνη σίτου / υδρολυομένη πρωτεΐνη σιτου
- Άμυλο σίτου / υδρολυομένο άμυλο σίτου
- Αλεύρι σίτου
- Δεξτρόζη
- Βρώμη
- Βύνη
- Κους Κους
- Φαρίνα
- Φυτικό άμυλο
- Τροποποιημένο άμυλο
- Δεξτρίνη
- Αλεύρι Ντίνκελ
- Αλεύρι δίκοκκο
- Πλιγούρι
- Φυσικό άρωμα
- Τεχνητά αρώματα
- Μπαχαρικά
- Αρωματικές ύλες
- Συντηρητικά που βρίσκονται μεταξύ E1400-E1500

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΩ ΟΤΑΝ ΜΑΓΕΙΡΕΥΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ;

Επιμόλυνση και φαγητό στο σπίτι

Με τον όρο «επιμόλυνση» εννοούμε την κατανάλωση τροφίμων με ίχνη γλουτένης από εξωτερικούς παράγοντες μέσα από καθημερινές πρακτικές όπως η επαφή με προϊόντα που περιέχουν γλουτένη, η ελλειπής καθαριότητα στα σκεύη μαγειρικής και στους χώρους αποθήκευσης, καθώς και η κοινή χρήση χώρων σκευών (π.χ φούρνος, ψωμιέρα, κλπ).

Για την αποφυγή της επιμόλυνσης ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα με πιο σημαντικό όλων την καθαριότητα.

- Αποθηκεύστε τα προϊόντα / τρόφιμα ελεύθερα γλουτένης σε χωριστά ντουλάπια.
- Τα γεύματα ελεύθερα γλουτένης πρέπει να προετοιμάζονται πρώτα.
- Χρησιμοποιήστε σκεύη μαγειρέματος (κατσαρόλες, ταψιά, κλπ) αποκλειστικά για την παρασκευή φαγητών χωρίς γλουτένη.
- Απαραίτητη είναι η καθαριότητα του φούρνου μετά από την παρασκευή προϊόντων με γλουτένη (π.χ. αρτοσκευάσματα).

ΚΑΤΑΡΡΙΠΤΟΝΤΑΣ ΣΥΧΝΟΥΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥΣ ΜΥΘΟΥΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΔ1 ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Είναι η δίαιτα χωρίς γλουτένη καλή για τη διατροφή των διαβητικών;

Η γλουτένη δεν είναι απαραίτητα επιβλαβής για τα άτομα με διαβήτη. Ωστόσο, η δίαιτα «χωρίς γλουτένη» προσφέρει οφέλη σε ορισμένα άτομα με διαβήτη και κοιλιοκάκη αν και πολλά τρόφιμα «χωρίς γλουτένη» μπορεί **να αυξήσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα ενός ατόμου.**

Η κοιλιοκάκη επηρεάζει τα σάκχαρα του αίματος;

Η ανάπτυξη μιας από τις ασθένειες αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης της άλλης. Τα συμπτώματα της κοιλιοκάκης ποικίλλουν ευρέως, αλλά συχνά απουσιάζουν σε άτομα με διαβήτη τύπου 1. **Η κοιλιοκάκη μπορεί να προκαλέσει ασταθή επίπεδα σακχάρου στο αίμα.**

Τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα;

Πολλά τρόφιμα «χωρίς γλουτένη», όπως λευκό ψωμί, ζυμαρικά και μπισκότα, περιέχουν επίσης σάκχαρα και υδατάνθρακες και έτσι επηρεάζουν τη γλυκόζη στο αίμα και μπορεί να προκαλέσουν αύξηση βάρους, οπότε οι άνθρωποι πρέπει να παρακολουθούν την πρόσληψή τους.

Η καθαρή ζάχαρη δεν περιέχει γλουτένη.

Τα περισσότερα σάκχαρα προέρχονται είτε από ζαχαρότευτλα είτε από ζαχαροκάλαμο. **Τα ζαχαρότευτλα δεν σχετίζονται στενά με τη γλουτένη.** Επομένως, η απλή ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο ή ζαχαρότευτλα δε θα δημιουργήσει πρόβλημα αν ακολουθείτε δίαιτα «χωρίς γλουτένη». Επιπλέον, τα περισσότερα τεχνητά γλυκαντικά θεωρούνται «χωρίς γλουτένη».

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- **Ενθαρρύνονται οι ασθενείς με ΣΔ1 και κοιλιοκάκη να εκτελούν τουλάχιστον 150΄ συνολικά μέτριας έντασης άσκηση, 3 φορές την εβδομάδα με όχι περισσότερες από δύο συνεχόμενες μέρες ανάπαυση.**
- **Συστήνεται η μείωση του χρόνου σε καθιστικές δραστηριότητες, ιδιαίτερα όταν αυτές ξεπερνούν τα 90 λεπτά.**
- **Για τα παιδιά, προτείνεται να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά τη μέρα.**

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	ΜΕ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Δημητριακά και άλευρα	Ρύζι, ρυζάλευρο, πίτουρο ρυζιού, καλαμπόκι (αραβοσιτάλευρο), καλαμποκάλευρο, σόγια, αλεύρι σόγιας, πατάτα, άμυλο και αλεύρι πατάτας, αρακάς (και ρεβίθια), σησάμι, ταπιόκα.	Σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη και τα άλευρά τους, σιμιγδάλι, κουσκούς, πίτουρο.
Δημητριακά πρωινού	Όλα όσα έχουν ως βάση το ρύζι και το καλαμπόκι.	Όλα όσα έχουν το σιτάρι ως βάση, μούσλι.
Ψωμί, κέικ και μπισκότα	Ειδικά, ελεύθερα γλουτένης, ψωμιά, μπισκότα, κέικ, ζύμη για πίτσα, κουλούρια, μίγματα αλεύρων, μαρέγγα, σαντιγί, αμυγδαλωτά, ταχίνι.	Όλα τα κανονικά ψωμιά και αρτοσκευάσματα, κρουασάν, τσουρέκια, κέικ, μπισκότα, κράκερς, πάστες, πουτίγκες, πίτσες, φύλλο για πίτες και πίτες για σουβλάκια.

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ	ΜΕ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Ζυμαρικά	Ζυμαρικά από καλαμπόκι και ρύζι και ειδικά ζυμαρικά ελεύθερα γλουτένης.	Όλα τα φρέσκα, αποξηραμένα και κονσερβοποιημένα ζυμαρικά.
Κρέας και πουλερικά	Όλα τα φρέσκα κρέατα και πουλερικά. Τα κονσερβοποιημένα ή συσκευασμένα κρέατα που περιέχουν μόνο τα φυσικά τους υγρά. Τα λουκάνικα και τα αλλαντικά, που περιέχουν μόνο κρέας.	Κροκέτες, κρεατόπιτες και λουκάνικα που δεν είναι 100% κρέας. Κρέας και πουλερικά που συνοδεύονται από έτοιμες σάλτσες.
Ψάρι	Όλα τα φρέσκα, κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα ψάρια, που δεν προετοιμάζονται με αλεύρι ή δεν σερβίρονται με έτοιμες σάλτσες.	Κροκέτες (fish sticks ή fish fingers)
Γαλακτο-κομικά	Γάλα, γιαούρτι, αφρόγαλα, τυρί (αγελαδινό, κατσικίσιο, σόγιας). Βούτυρο γάλακτος, μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος, αυγά.	Γιαούρτι με μούσλι ή άλλα δημητριακά. Κρέμα τυριού (cheese spread), τυροκροκέτες.
Λαχανικά	Όλα τα ωμά, κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα.	Κροκέτες λαχανικών ή αλευρωμένα.
Αλκοόλ	Κρασί, γράπα, λικέρ, σαμπάνια, μπράντι, τεκίλα, τσέρι, ρούμι, ουίσκι, βότκα, ούζο, βερμούτ, εδικές μπύρες ελεύθερες γλουτένης.	Όλα τα μη αποσταγμένα αλκοολούχα (μπύρα).
Σνακ	Ποπ κορν, πατατάκια, ρυζογκοφρέτες.	Ποπ κορν με γεύσεις, πατατάκια με γεύσεις, σνακ τύπου γαριδάκια.
Διάφορα	Ζάχαρη, μαρμελάδα, ζελέ, μέλι, σορμπέ, σαντιγί.	Γαλακτοκομικά προϊόντα με βύνη (malted).
	Αλάτι, πιπέρι, μυρωδικά, μπαχαρικά.	Σάλτσες, dressing σαλάτας.
	Τσάι, καφές, κακάο, χυμοί φρούτων.	Τσάι με γεύσεις, καφές με γεύσεις.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΛΙΝΙΚΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ;

Οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 1 και κοιλιοκάκη είναι πολύ σημαντικό να έχουν παρακολούθηση από εξειδικευμένο διαιτολόγο μετά τη διάγνωση. Συνιστώνται οι παρακάτω διαδικασίες:

- Αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης
- Αξιολόγηση διαιτητικής πρόσληψης-εντοπισμός τυχόν ελλείψεων ή και υπερβολών
- Διατροφική εκπαίδευση
- Πληροφόρηση για την επισήμανση των προϊόντων
- Έλεγχος συμμόρφωσης στη δίαιτα «ελεύθερη γλουτένης»
- Διατροφική συμβουλευτική
- Μέθοδοι συλλογής πληροφοριών: ανάκληση 24ωρου, 3ημερη καταγραφή, FFQ

Πώς να ρυθμίσετε τον διαβήτη και την κοιλιοκάκη με τη διατροφή σας

- Ακολουθήστε μια δίαιτα «ελεύθερη γλουτένης»
- Καταναλώστε τρόφιμα υψηλά σε φυτικές ίνες
- Κάνετε μία λίστα από τρόφιμα χωρίς γλουτένη για τα ψώνια σας
- Παρακολουθείτε τακτικά τα επίπεδα γλυκόζης σας
- Προσέχετε τις θερμίδες και τους υδατάνθρακες
- Συμβουλεύεστε έναν κλινικό διαιτολόγο
- Αποφεύγετε τα τυποποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Assor E, Marcon MA, Hamilton N, Fry M, Cooper T, Mahmud FH. Design of a dietary intervention to assess the impact of a gluten-free diet in a population with type 1 Diabetes and Celiac Disease. BMC Gastroenterol. 2015 Dec 21;15:181.
2. DeMelo EN, McDonald C, Saibil F, Marcon MA, Mahmud FH. Celiac Disease and Type 1 Diabetes in Adults: Is This a High-Risk Group for Screening? Can J Diabetes. 2015 Dec;39(6):513-9.
3. Glissen Brown JR, Singh P. Coeliac disease. Paediatr Int Child Health. 2019 Feb;39(1):23-31.
4. Mahmud FH, Elbarbary NS, Fröhlich-Reiterer E, Holl RW, Kordonouri O, Knip M, Simmons K, Craig ME. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Other complications and associated conditions in children and adolescents with type 1 diabetes. Pediatr Diabetes. 2018 Oct;19 Suppl 27(Suppl 27):275-286.
5. Nunes-Silva JG, Nunes VS, Schwartz RP, Mlss Trecco S, Evazian D, Correa-Giannella ML, Nery M, Queiroz MS. Impact of type 1 diabetes mellitus and celiac disease on nutrition and quality of life. Nutr Diabetes. 2017 Jan 9;7(1):e239.
6. Serena G, Camhi S, Sturgeon C, Yan S, Fasano A. The Role of Gluten in Celiac Disease and Type 1 Diabetes. Nutrients. 2015 Aug 26;7(9):7143-62.

Σχετικές πηγές:

- https://assets.aboutkidshealth.ca/akhassets/PDF_gluten_free_diet_tables_EN.pdf
- https://celiac.org/
- https://www.celiac.ca/
- https://nationalceliac.org/
- https://celiac.org/main/wp-content/uploads/2017/07/Combined-Gluten-Free-Diet-and-Food-Label-Reading-Guide.pdf
- https://www.diabetes.org.uk/professionals/news--updates/people-with-type-1-diabetes-at-higher-risk-of-coeliac-disease

Η παρούσα έκδοση δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές, δεν κάνει διαγνώσεις και δεν προτείνει ιατρικές θεραπείες. Οι πληροφορίες που δημοσιεύονται σε αυτό το έντυπο δεν έχουν στόχο να αντικαταστήσουν τις ιατρικές συμβουλές και δεν θα πρέπει να προβείτε σε καμία ενέργεια πριν συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

ΗΛΙΟΣ

gluten free area

6 / 2022 - Σχεδίαση: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΝ

ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ

ΕΔΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΗΛΙΟΣ

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

ΠΑΝ. ΣΠ. ΔΑΚΟΣ Α.Β.Ε.Ε. ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ & ΤΡΟΦΙΜΩΝ
11° ΧΛΜ Ε.Ο. Αθηνών- Λαμίας, 14451 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΑΘΗΝΑ
Τ: (+30) 210 2840140- 7, FAX: (+30) 210 2816787
e-mail: welcome@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr | /gluten.free.area

Το παρόν τυπώθηκε με οικολογικά μελάνια και βερνίκι νερού.