

Για τα άτομα με διαβήτη ή προδιαβήτη

Καλύτερος έλεγχος του σακχάρου του αίματος με έξι γεύματα την ημέρα

Δημοσίευση: 14 Σεπ 2017, 11:21 | Τελευταία ενημέρωση: 14 Σεπ 2017, 11:21



Τα έξι γεύματα την ημέρα προσφέρουν καλύτερο έλεγχο του σακχάρου του αίματος στα άτομα με διαβήτη τύπου 2 ή πρόδιαβήτη, αντί των τριών, σύμφωνα με ελληνική μελέτη που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας για τη Μελέτη του Διαβήτη (EASD), στη Λισσαβόνα.

Οι ερευνητές Παναγιώτα Μήτρου (Εθνικό Κέντρο Έρευνας, Πρόληψης και Θεραπείας του Σακχαρώδη Διαβήτη), Μερόπη Κοντογιάννη, Τζώρτζης Νομικός (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο) και Γιώργος Δημητριάδης (Αττικόν Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο και Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών), με επικεφαλής την Δρ Αιμιλία Παπακωνσταντίνου του Τμήματος Επιστήμης Τροφίμων & Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, μελέτησαν 47 παχύσαρκα άτομα, είτε με διαβήτη τύπου 2, είτε με

μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη (προδιαβήτη).

Οι εθελοντές υποβλήθηκαν σε ειδικά σχεδιασμένη διατροφή για 24 εβδομάδες. Τις πρώτες 12 εβδομάδες έτρωγαν έξι μικρά γεύματα την ημέρα και τις υπόλοιπες 12 εβδομάδες τρία γεύματα.

Ο συνολικός αριθμός θερμίδων ήταν ο ίδιος ανεξάρτητα από τον αριθμό των γευμάτων.

Οι ερευνητές πήραν δείγματα αίματος τόσο στην αρχή, όσο και στο τέλος της μελέτης, για να μετρηθούν τα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης, καθώς και άλλοι δείκτες υγείας. Παράλληλα, κατέγραφαν ανά δύο εβδομάδες το βάρος των συμμετεχόντων, ενώ τους ρωτούσαν σχετικά με το αίσθημα της πείνας και την επιθυμία για κατανάλωση τροφής.

Από την επεξεργασία των δεδομένων προέκυψε ότι τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 που έτρωγαν έξι φορές τη μέρα, εμφάνισαν μείωση γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης (HbA1c) και είχαν βελτιωμένα επίπεδα σακχάρου.

Στα άτομα με προδιαβήτη, τα έξι γεύματα μείωσαν τα περιστατικά των αφύσικα υψηλών επιπέδων ινσουλίνης, ενώ γενικά όσοι έκαναν έξι γεύματα την ημέρα, είχαν μειωμένη πείνα και μικρότερη επιθυμία να φάνε.

«Τα ευρήματα δείχνουν ότι η αυξημένη συχνότητα γευμάτων, τα οποία καταναλώνονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τους γιατρούς που θεραπεύουν ασθενείς με παχυσαρκία και διαβήτη ή προδιαβήτη, ιδίως εκείνους που κάνουν δίαιτες σπανίως ή ανεπιτυχώς», υπογράμμισε η Δρ Παπακωνσταντίνου κατά την παρουσίαση της μελέτης.

Μαίρη Μπιμπή
health.in.gr