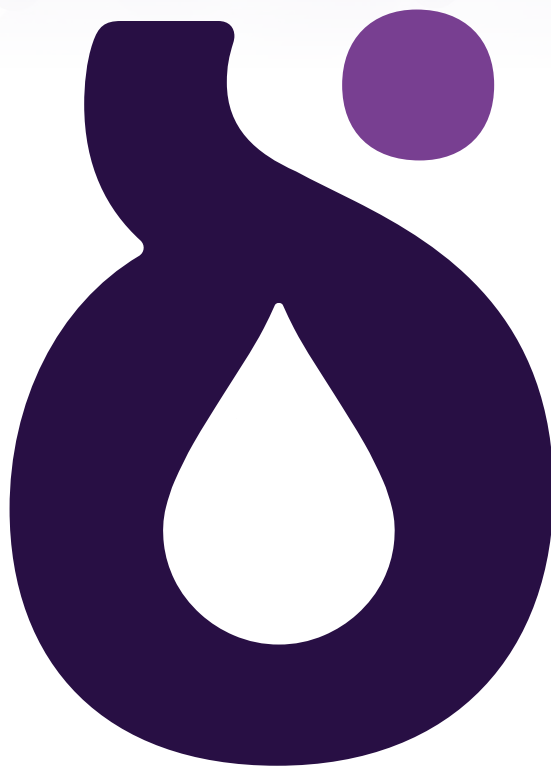


# ● ΔΙΑΒΗΤΗΣ μου

*Ο γλυκαιμικός έλεγχος μετράει*

Με την υποστήριξη της

**sanofi**



Εάν πάσχετε από διαβήτη, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια, σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρδιοπάθεια, απώλεια της όρασης και νεφρική βλάβη, εάν δεν ελέγχεται επαρκώς. Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να προλάβετε ή να καθυστερήσετε τις επιπλοκές του διαβήτη φροντίζοντας καλά τον εαυτό σας.

## Για να το επιτύχετε αυτό

- Να διατηρείτε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας όσο το δυνατό πιο κοντά στο στόχο που έχει τεθεί από τον θεράποντα ιατρό σας και να τα ελέγχετε τακτικά
- Να τρώτε υγιεινά
- Να ασκείστε σε τακτική βάση
- Να διατηρείτε την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερίνη σας στα επίπεδα που έχει ορίσει ο γιατρός σας
- Να παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες
- Να επισκέπτεστε τακτικά το θεράποντα γιατρό σας, όσο συχνά έχει ορίσει ο ιατρός σας, ή τουλάχιστον μια φορά το βμηνο.



Στη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, δείχθηκε ότι ο κίνδυνος σοβαρής νόσησης είναι χαμηλότερος εάν ο διαβήτης σας ελέγχεται επαρκώς.

Ακούγονται πολλά, αλλά αξίζει να βελτιώσετε την υγεία σας και να νιώθετε όσο το δυνατόν καλύτερα.

- Να διατηρείτε υπό έλεγχο το σάκχαρο στο αίμα για να προλάβετε ή να καθυστερήσετε τις επιπλοκές του διαβήτη
- Να ελέγχετε τακτικά την γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) τουλάχιστον μία φορά κάθε 6 μήνες
- Να συμβουλευέστε τακτικά τον θεράποντα γιατρό σας



# 1.

## Τί είναι ο διαβήτης

**Ο διαβήτης** είναι μία χρόνια νόσος που παρουσιάζεται όταν το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ή και καθόλου ινσουλίνη ή όταν η ινσουλίνη δεν λειτουργεί σωστά στον οργανισμό.

**Η ινσουλίνη** είναι μία ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας, η οποία βοηθάει τη γλυκόζη που κυκλοφορεί στο αίμα να εισέλθει στα κύτταρα του οργανισμού έτσι ώστε να παραχθεί ενέργεια από αυτή.

Προσλαμβάνουμε γλυκόζη από τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, που διασπώνται σε γλυκόζη στον οργανισμό μας η οποία στη συνέχεια εισέρχεται στο αίμα. Χωρίς την ινσουλίνη ή τη σωστή λειτουργία της ινσουλίνης, η γλυκόζη δεν μπορεί να εισέλθει στα κύτταρα με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδά της στο αίμα.

Αυτή η κατάσταση είναι γνωστή ως **υπεργλυκαιμία**. Εάν η γλυκόζη στο αίμα διατηρείται σε υψηλά επίπεδα για μεγάλο διάστημα, μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε διάφορα όργανα και ιστούς και ανεπάρκεια στη λειτουργία τους.

## Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι διαβήτη;

Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι διαβήτη – ο διαβήτης τύπου 1, ο διαβήτης τύπου 2 και ο διαβήτης κύησης, καθώς και μερικοί άλλοι, πιο σπάνιοι τύποι.



- **Ο διαβήτης τύπου 1** παρουσιάζεται συχνότερα σε παιδιά και εφήβους, ωστόσο θα μπορούσε να διαγνωστεί για πρώτη φορά και σε μεγαλύτερη ηλικία. Η νόσος εμφανίζεται επειδή ο οργανισμός δεν παράγει ή παράγει πολύ μικρή ποσότητα ινσουλίνης και η κατάσταση αυτή μπορεί να αντιμετωπιστεί μόνο με καθημερινή(ές) ένεση(εις) ινσουλίνης ή με αντλία ινσουλίνης. Η υποκατάσταση της ινσουλίνης είναι απαραίτητη έτσι ώστε να επιτρέψει την είσοδο της γλυκόζης στα κύτταρα, την παραγωγή ενέργειας και τη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης αίματος υπό έλεγχο.



- **Ο διαβήτης τύπου 2** είναι πιο συχνός στους ενήλικες και αποτελεί περίπου το 90% όλων των περιπτώσεων διαβήτη. Υπάρχει μια σειρά από παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν ή να επιδεινώσουν το διαβήτη, όπως η παχυσαρκία, η υπέρταση, η υπερχοληστεριναιμία και υπερλιπιδαιμία, αλλά και άλλα νοσήματα ή/και φαρμακευτικές αγωγές (π.χ. θεραπεία με κορτιζόνη και άλλα φάρμακα). Η νόσος εμφανίζεται επειδή η ινσουλίνη που παράγεται από τον οργανισμό σας δεν λειτουργεί σωστά στα κύτταρα και η γλυκόζη δεν μπορεί να εισέλθει σε αυτά. Καθώς ο διαβήτης τύπου 2 είναι μία νόσος που εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου, το πάγκρεας θα αρχίσει σταδιακά να παράγει λιγότερη ινσουλίνη. Ο ακρογωνιαίος λίθος στην πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2 είναι η διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ο οποίος περιλαμβάνει αυξημένη σωματική δραστηριότητα και υγιεινή διατροφή. Λόγω της εξελικτικής φύσης της νόσου με την πάροδο του χρόνου, οι περισσότεροι άνθρωποι με διαβήτη τύπου 2 θα χρειαστεί να λάβουν φάρμακα από το στόμα, ενέσιμα φάρμακα εκτός ινσουλίνης και/ή ινσουλίνη προκειμένου να διατηρήσουν υπό έλεγχο τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα τους.



- **Ο σακχαρώδης διαβήτης της κύησης (ΣΔΚ)** μπορεί να παρουσιαστεί για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια της κύησης και συσχετίζεται με επιπλοκές τόσο για τη μητέρα όσο και για το παιδί. Παρότι συνήθως εξαφανίζεται μετά τον τοκετό, τόσο οι γυναίκες που τον εμφάνισαν όσο και τα παιδιά τους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 μεταγενέστερα.

## Μάθετε τί πρέπει να κάνετε κάθε μέρα.

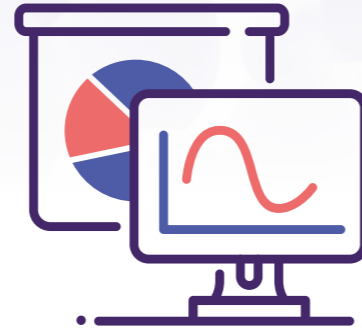
- Μην ξεχνάτε να παίρνετε τα φάρμακά σας
- Να ελέγχετε κάθε μέρα τα πόδια σας για κοψίματα, φουσκάλες, κόκκινα στίγματα και πρήξιμο
- Να βουρτσίζετε τα δόντια σας και να χρησιμοποιείτε οδοντικό νήμα κάθε μέρα για διατηρήσετε την υγεία του στόματος, των δοντιών και των ούλων σας
- Διακόψτε το κάπνισμα
- Να παρακολουθείτε τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Ο γιατρός θα σας δώσει συγκεκριμένες οδηγίες για το πόσο συχνά χρειάζεται να μετράτε το σάκχαρο αίματος στο σπίτι
- Να ελέγχετε την αρτηριακή σας πίεση και το προφίλ των λιπιδίων σας εάν σας το ζητήσει ο γιατρός σας
- Να ασκείστε κάθε μέρα: βάλτε ως στόχο να περπατάτε περίπου 30-45 λεπτά κάθε μέρα

## Πώς μπορώ να παρακολουθώ τη γλυκόζη στο αίμα μου;

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι παρακολούθησης των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα:

- Χρησιμοποιώντας έναν **μετρητή γλυκόζης αίματος** για να μετράτε το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα σε συγκεκριμένες στιγμές.
- Ελέγχοντας τη **γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (A1C)** προκειμένου να βρεθεί η μέση τιμή της γλυκόζης στο αίμα σας τους τελευταίους 2 με 3 μήνες. Συνιστάται να μετράται δυο με τέσσερις φορές το χρόνο, αλλά ο γιατρός σας θα σας πει πόσο συχνά πρέπει να το κάνετε εσείς.
- Χρησιμοποιώντας συσκευές **συνεχούς παρακολούθησης της γλυκόζης** ή **στιγμιαίας παρακολούθησης της γλυκόζης** για την άμεση παρατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα και του καθημερινού προφίλ.

# 2.



### Πρέπει να παρακολουθώ τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα μου και πώς;

Εάν πάσχετε από διαβήτη, είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα σας (ονομάζεται και σάκχαρο αίματος). Τα αποτελέσματα αυτά σας βοηθούν να παίρνετε αποφάσεις για τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τη φαρμακευτική σας αγωγή.

Οι αποφάσεις αυτές μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε καλύτερα το διαβήτη και να καθυστερήσετε ή ακόμη και να προλάβετε τις επιπλοκές του διαβήτη όπως η καρδιακή προσβολή, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο ή η τύφλωση.

Αυτό είναι ο λόγος που είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά το σάκχαρο στο αίμα σας και να γνωρίζετε ποιες είναι οι παράμετροι που πρέπει να ελέγχονται και πότε.

### Πώς μπορώ να ελέγγω τη γλυκόζη στο αίμα μου;

Ο μετρητής της γλυκόζης αίματος είναι η ευρύτερα χρησιμοποιούμενη συσκευή για τον έλεγχο της γλυκόζης αίματος αρκετές φορές την ημέρα. Είναι μία μικρή συσκευή που μετράει το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα σας σε μία δεδομένη στιγμή. Για τον σκοπό αυτό χρειάζεται μία μικρή σταγόνα αίματος. Για τη λήψη της θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε έναν σκαρφιστήρα για να τρυπήσετε το δάχτυλο. Στη συνέχεια τοποθετείτε τη σταγόνα του αίματος σε μία ταινία μέτρησης για να απορροφηθεί, την οποία έχετε εισαγάγει στον μετρητή γλυκόζης. Αυτό μπορεί να γίνεται καθημερινά όσες φορές σας συστήσει ο γιατρός σας, ή εάν νιώθετε ότι χρειάζεται πιο συχνός έλεγχος (για παράδειγμα εάν νιώθετε ότι τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας έχουν πέσει σημαντικά, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο να παρουσιάσετε ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο).

### Ποιο είναι το επίπεδο της γλυκόζης αίματος που πρέπει να στοχεύω όταν έχω διαβήτη;

Διάφορες διεθνείς επιστημονικές εταιρείες έχουν πραγματοποιήσει συστάσεις σχετικά με τους γλυκαιμικούς στόχους για τα άτομα με διαβήτη. Γενικά, υπάρχουν 2 στόχοι ανάλογα με το πότε μετράτε τη γλυκόζη αίματος:

- Όταν ξυπνάτε καθώς και πριν από τα γεύματα: 80 έως 130 mg/dL (4,5 έως 7,0 mmol/l)
- 2 ώρες μετά την έναρξη ενός γεύματος: κάτω από 180 mg/dL (κάτω από 10,0 mmol/l)



Όμως πρέπει να θυμάστε ότι οι στόχοι για τη γλυκόζη είναι ατομικοί και θα πρέπει να μιλήσετε με τον ιατρό σας και την ομάδα του σχετικά με το ποιοι είναι οι στόχοι ειδικά για εσάς.

### Τί είναι η HbA1c ή γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη;

Η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA1c) είναι μία εξέταση αίματος που δείχνει το μέσο όρο των επιπέδων της γλυκόζης αίματος που είχατε τους τελευταίους 2 με 3 μήνες. Χρησιμοποιεί για τη μέτρηση τη γλυκόζη που έχει δεσμευτεί στα ερυθρά αιμοσφαίρια. Επειδή παράγονται συνεχώς νέα ερυθρά αιμοσφαίρια για την αντικατάσταση των παλαιών, η HbA1c αλλάζει με την πάροδο του χρόνου καθώς μεταβάλλονται τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας.

Η μέτρηση αυτή αποτελεί μία σημαντική παράμετρο που δείχνει εάν πρέπει να γίνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής ή στη θεραπεία σας, καθώς το αποτέλεσμα της HbA1c συνήθως αντιστοιχεί στις γενικές τάσεις που παρατηρείτε στους καθημερινούς ελέγχους της γλυκόζης.



### Πόσο συχνά θα πρέπει να μετρώ την HbA1c;

Συνήθως τα επίπεδα της HbA1c θα πρέπει να μετρώνται όσο συχνά σας έχει προτείνει ο ιατρός σας ή τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο. Ενδέχεται να απαιτείται συχνότερος έλεγχος, στις περιπτώσεις αλλαγής θεραπείας, ή αλλαγές τρόπου ζωής.

Κάποιες καταστάσεις, όπως η παρουσία αναιμίας, οι ανωμαλίες της αιμοσφαιρίνης ή άλλες καταστάσεις, μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα της HbA1c και θα ληφθούν υπόψη από την ομάδα φροντίδας της υγείας σας προκειμένου να σας δώσει περαιτέρω οδηγίες.

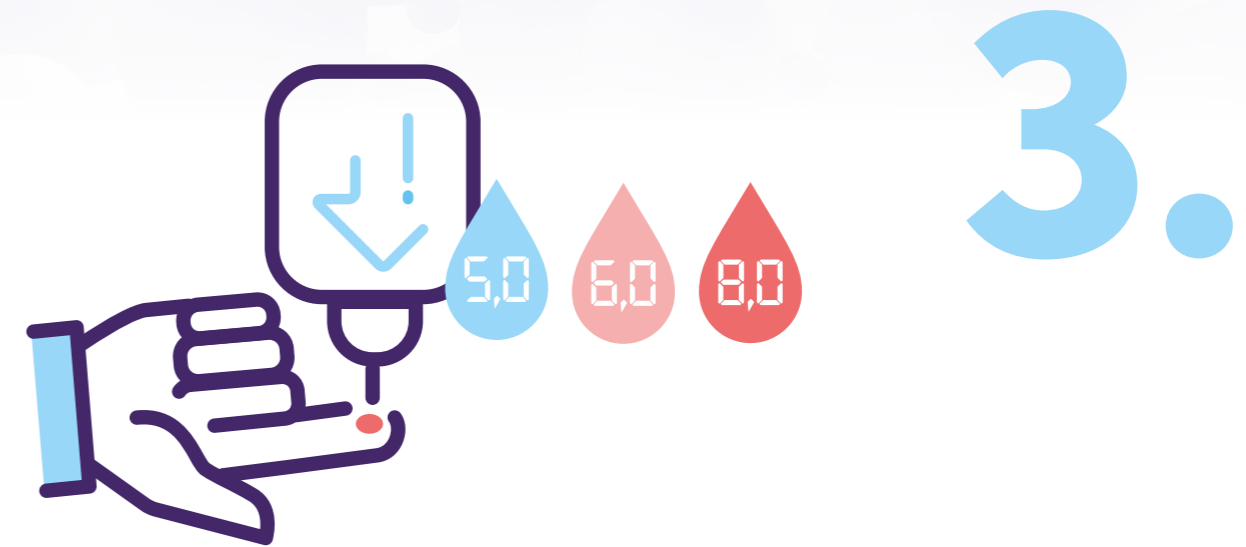
### Ποιος είναι ο συνιστώμενος στόχος για την HbA1c;

Για τους περισσότερους ενήλικες με διαβήτη, οι διεθνείς επιστημονικές εταιρίες συνιστούν τιμή στόχο HbA1c χαμηλότερη από 7%. **Ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει υψηλότερο ή χαμηλότερο στόχο με βάση την ηλικία σας και άλλους παράγοντες όπως η διάρκεια του διαβήτη και οι συννοσηρότητες.** Η επίτευξη του στόχου για την HbA1c σας βοηθάει στην πρόληψη ή την καθυστέρηση των επιπλοκών του διαβήτη που μπορεί να εμφανιστούν με την πάροδο του χρόνου.



### Εξακολουθεί να χρειάζεται να ελέγγω τη γλυκόζη αίματος με μετρητή εάν ελέγγω τακτικά την HbA1c;

Και τα δύο είδη ελέγχου είναι σημαντικά. Τα άμεσα καθημερινά αποτελέσματα του μετρητή γλυκόζης χρησιμοποιούνται για να λαμβάνετε καθημερινές αποφάσεις με βάση τις οδηγίες της ομάδας φροντίδας της υγείας σας. Η HbA1c σας δίνει μία συνολική εικόνα για τον έλεγχο των μέσων επιπέδων της γλυκόζης τους τελευταίους 2 με 3 μήνες.



### Τί είναι η υπογλυκαιμία και η υπεργλυκαιμία

Υπογλυκαιμία -γνωστή και ως χαμηλή γλυκόζη αίματος (χαμηλό σάκχαρο αίματος)- είναι όταν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα πέσουν κάτω από μια ορισμένη τιμή, συνήθως κάτω από 70 mg/dL ή 3,9 mmol/l και χρειάζεται να γίνει επαναφορά στα επίπεδα που είναι κατάλληλα για εσάς.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας;

Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας δεν είναι πάντα ίδια σε όλους, επομένως είναι σημαντικό να μάθετε να τα αντιλαμβάνεστε, ώστε να καταλαβαίνετε πότε είναι χαμηλό το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα σας. Τα πιο συνηθισμένα σημεία και συμπτώματα περιλαμβάνουν τρέμουλο, νευρικότητα, άγχος, ευερεθιστότητα ή σύγχυση, αύξηση των καρδιακών παλμών, πονοκέφαλο, θαμπή όραση ή προβλήματα συντονισμού και αίσθημα πείνας, ναυτίας, αδυναμίας ή υπνηλίας.

Ενδέχεται να μην εμφανίσετε ή να μην αναγνωρίσετε τα συμπτώματα ακόμα κι όταν το σάκχαρο στο αίμα σας είναι χαμηλό (άγνοια της υπογλυκαιμίας). Εάν δεν έχετε συμπτώματα είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπίσετε εγκαίρως το χαμηλό σάκχαρο στο αίμα σας. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο να μειωθεί ακόμα περισσότερο και μπορεί να είναι επικίνδυνο. Αυτό είναι πιο πιθανό να συμβεί εάν:

- Έχετε διαβήτη για πάνω από 5-10 χρόνια
- Κάνετε συχνά υπογλυκαιμίες
- Παίρνετε ορισμένα φάρμακα, όπως β-αποκλειστές για την υψηλή αρτηριακή πίεση

Εάν πληρείτε ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω κριτήρια και έχετε βιώσει επεισόδια υπογλυκαιμίας χωρίς συμπτώματα, μπορεί να χρειαστεί να ελέγχετε πιο συχνά το σάκχαρο στο αίμα σας για να διαπιστώσετε εάν είναι χαμηλό. Αυτό είναι πολύ σημαντικό να γίνεται πριν από την οδήγηση ή τη σωματική δραστηριότητα.

**Να είσατε προετοιμασμένοι! Ρωτήστε τον γιατρό σας για το τί πρέπει να κάνετε εάν παρουσιάσετε υπογλυκαιμικό επεισόδιο.**



## Πώς αντιμετωπίζεται η υπογλυκαιμία;

Εάν δεν αντιμετωπιστεί, το χαμηλό σάκχαρο αίματος μπορεί να είναι επικίνδυνο. Επομένως είναι σημαντικό να γνωρίζετε τί πρέπει να κάνετε και να το αντιμετωπίσετε αμέσως.

### Ο κανόνας «15-15»

Εάν είστε ενήλικος και μετρήσετε χαμηλό σάκχαρο αίματος μεταξύ 55-69 mg/dL και δεν σας έχουν δοθεί άλλες οδηγίες από τον ιατρό σας, μπορείτε να το αντιμετωπίσετε χρησιμοποιώντας τον κανόνα «15-15»: λάβετε 15 γραμμάρια υδατανθράκων ταχείας δράσης. Ελέγξτε το μετά από 15 λεπτά. Επαναλάβετε εάν εξακολουθείτε να είστε κάτω από 70 mg/dl.

Τα ακόλουθα περιέχουν περίπου **15 γραμμάρια υδατανθράκων**:

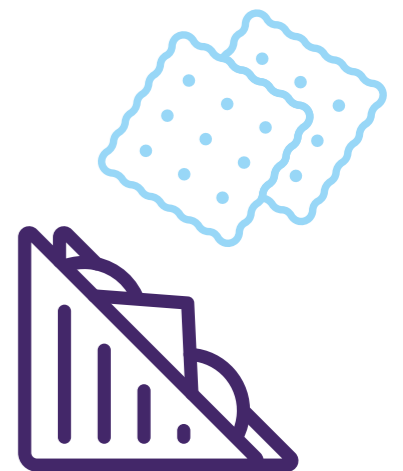
- 120 ml (½ φλιτζάνι) χυμού
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη διαλυμένη σε νερό
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι ή σιρόπι καλαμποκιού
- Καραμέλες, ζελεδάκια ή μαστιχωτά ζαχαρωτά (ανατρέξτε στην ετικέτα σχετικά με το πόσο πρέπει να φάτε)
- 3-4 δισκία γλυκόζης (ακολουθήστε τις οδηγίες)



Μετά από περίπου **15 λεπτά**, ελέγξτε ξανά το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα σας. Εάν εξακολουθεί να είναι πολύ χαμηλό, φάτε ή πιείτε ακόμη **15 γραμμάρια υδατανθράκων ταχείας δράσης** (όπως παραπάνω).

Επαναλάβετε αυτά τα βήματα έως ότου το σάκχαρο στο αίμα σας επιστρέψει στο φυσιολογικό εύρος. Αποφύγετε τροφές που περιέχουν λιπαρά, όπως η σοκολάτα. Οι τροφές αυτές μπορεί να χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να διασπαστούν από τον οργανισμό σας.

Όταν το σάκχαρο επιστρέψει στο φυσιολογικό, δοκιμάστε να φάτε ένα σνακ ή γεύμα με υδατάνθρακες και πρωτεΐνη για να σταθεροποιηθεί το σάκχαρο στο αίμα σας. Για παράδειγμα, φάτε λίγο τυρί με κράκερς ή μισό σάντουιτς.



**Υπεργλυκαιμία**, ή υψηλή γλυκόζη αίματος, παρουσιάζεται όταν υπάρχει υπερβολική ποσότητα σακχάρου στο αίμα. Ένα άτομο έχει υπεργλυκαιμία εάν η γλυκόζη στο αίμα είναι μεγαλύτερη από 125 mg/dL (> 6,9 mmol/l) σε κατάσταση νηστείας (μη λήψη τροφής για τουλάχιστον οχτώ ώρες).

- Ένα άτομο με γλυκόζη αίματος νηστείας 100 mg/dL έως 125 mg/dL (5,5 έως 6,9 mmol/l) έχει διαταραχή της γλυκόζης νηστείας, ή προδιαβήτη.

- Ένα άτομο με γλυκόζη αίματος νηστείας μεγαλύτερη από 125 mg/dL (μεγαλύτερη από 6,9 mmol/l) έχει διαβήτη.

- Ένα άτομο έχει υπεργλυκαιμία εάν η γλυκόζη αίματος είναι μεγαλύτερη από 200 mg/dL (μεγαλύτερη από 11,0 mmol/l) δύο ώρες μετά το φαγητό.

Εάν έχετε υπεργλυκαιμία και δεν αντιμετωπιστεί για μεγάλες χρονικές περιόδους, μπορεί να προκληθούν βλάβες στα νεύρα, τα αιμοφόρα αγγεία, τους ιστούς και τα όργανά σας, οδηγώντας σε καρδιακή προσβολή και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, βλάβη των ματιών, βλάβη των νεφρών και πληγές που δεν επουλώνονται.

## Ποια είναι τα συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας;

Τα συνήθη σημεία και συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας περιλαμβάνουν αυξημένη δίψα και/ή πείνα, θαμπή όραση, συχνουρία, πονοκέφαλο, κόπωση, απώλεια βάρους, κοψίματα που επουλώνονται με αργό ρυθμό, κολπικές και δερματικές λοιμώξεις.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γνωρίζετε τα πρώιμα σημεία της υπεργλυκαιμίας εάν έχετε διαβήτη τύπου 1. Εάν η υπεργλυκαιμία δεν αντιμετωπιστεί στα άτομα με διαβήτη τύπου 1 μπορεί να εξελιχθεί σε κετοξέωση, δηλαδή σε συσσώρευση κετονών στο αίμα, οι οποίες είναι τοξικά οξέα. Η κατάσταση αυτή αποτελεί επείγον περιστατικό και μπορεί να οδηγήσει σε κώμα ή στον θάνατο εάν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα.



## Ποιοι παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν αύξηση της γλυκόζης στο αίμα μου όταν έχω διαβήτη;

- Γεύμα ή σνακ που περιέχει περισσότερους υδατάνθρακες από ότι συνήθως
- Απουσία σωματικής δραστηριότητας διατηρώντας παράλληλα τις ίδιες συνήθειες ως προς τα γεύματα
- Ανεπαρκής ποσότητα ινσουλίνης ή από του στόματος χορηγούμενων διαβητικών φαρμάκων
- Ανεπιθύμητες ενέργειες φαρμάκων όπως στεροειδή, αντιψυχωσικά, άλλα φάρμακα
- Ασθένεια – καθώς ο οργανισμός σας απελευθερώνει ορμόνες για να καταπολεμήσει την ασθένεια, οι ορμόνες αυτές αυξάνουν τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος
- Το να είστε υπό στρες ή να έχετε πόνο (π.χ. ηλιακό έγκαυμα), κάτι που οδηγεί στην απελευθέρωση ορμονών που αυξάνουν τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος
- Έμμηνες ρύσεις
- Αφυδάτωση

## Ποιοι παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν μείωση της γλυκόζης στο αίμα μου όταν έχω διαβήτη;

- Ανεπαρκής πρόσληψη τροφής, λήψη γεύματος με χαμηλότερο περιεχόμενο υδατανθράκων από ότι συνήθως, παράλειψη ενός γεύματος ή σνακ
- Αλκοόλ, ιδίως όταν καταναλώνεται ενώ πεινάτε ή είστε τελείως νηστικοί
- Λήψη υπερβολικής ποσότητας ινσουλίνης ή κάποιων από στόματος χορηγούμενων αντιδιαβητικών φαρμάκων
- Περισσότερη σωματική δραστηριότητα ή άσκηση από ότι συνήθως – αυτό οφείλεται στο ότι η σωματική δραστηριότητα αυξάνει την ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη και μπορεί να μειώσει τη γλυκόζη στο αίμα

# 4.



Ο γιατρός σας έχει πολλές διαφορετικές επιλογές για τον καλύτερο έλεγχο του διαβήτη σας. Εάν έχετε διαβήτη τύπου 2 ανάλογα με το προφίλ και τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας, μπορεί να σας χορηγηθούν 1, 2 ή ακόμα και 3 διαφορετικά φάρμακα από στόματος ή ένας συνδυασμός από στόματος λαμβανόμενης και ενέσιμης θεραπείας εκτός της ινσουλίνης. Οι άνθρωποι με διαβήτη τύπου 1, και κάποια στιγμή πολλοί άνθρωποι με διαβήτη τύπου 2, θα χρειαστούν ινσουλίνη που χορηγείται με τη μορφή ένεσης. Η ινσουλίνη είναι μία ορμόνη που παράγεται φυσιολογικά από το πάγκρεας, η οποία βοηθάει τη γλυκόζη που κυκλοφορεί στο αίμα να εισέλθει στα κύτταρα του οργανισμού έτσι ώστε εκείνα να παράγουν ενέργεια από αυτή.

## Συχνοί μύθοι και παρεξηγήσεις σχετικά με την ινσουλίνη

### Μύθος 1: Η ανάγκη για θεραπεία με ινσουλίνη σημαίνει «αποτυχία» στην αντιμετώπιση του διαβήτη

Οι άνθρωποι με διαβήτη τύπου 1 βασίζονται στις ενέσεις ινσουλίνης προκειμένου να μπορούν να υποκαταστήσουν την έλλειψή της. Από την άλλη, ο διαβήτης τύπου 2 είναι μία χρόνια εξελισσόμενη πάθηση, δηλαδή οι περισσότεροι άνθρωποι που διαγιγνώσκονται με διαβήτη θα χρειαστεί κάποια στιγμή να προσθέσουν ινσουλίνη στη θεραπεία που συνταγογραφείται από τον γιατρό τους.

### Μύθος 2: Η θεραπεία με ινσουλίνη θα περιορίσει τον τρόπο ζωής σας

Κάποιοι άνθρωποι πιστεύουν ότι αν ξεκινήσουν ινσουλίνη θα χάσουν την ανεξαρτησία τους ή ότι δεν θα μπορούν να ζουν μόνοι, να ταξιδεύουν ή ακόμα και να φάνε σε ένα εστιατόριο. Στην πραγματικότητα, συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν ότι η ζωή τους πράγματι αλλάζει προς το καλύτερο με την ινσουλίνη, εάν τη χρησιμοποιούν σωστά, καθώς έχουν περισσότερη ενέργεια και γενικά νιώθουν πιο θετικοί με τον εαυτό τους. Οι συσκευές (πένες και μετρητές) ινσουλίνης είναι επίσης εύκολες στη μεταφορά, ακόμα και όταν ταξιδεύετε.

### Μύθος 3: Η ινσουλίνη μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές στην καρδιά, στα νεφρά και στα μάτια, ή ακόμα και τον θάνατο

Οι επιπλοκές αυτές σχετίζονται με τον ίδιο τον διαβήτη, όχι με την ινσουλίνη. Αντίθετα, είναι πιο πιθανό η καλύτερη ρύθμιση του διαβήτη να καθυστερήσει ή ακόμα και να αποτρέψει αυτές τις επιπλοκές εάν η θεραπεία ξεκινήσει όταν πρέπει. Είναι πολύ σημαντικό για κάθε άνθρωπο με διαβήτη να ακολουθεί τις οδηγίες του γιατρού έτσι ώστε να επιτύχει τα επιθυμητά επίπεδα γλυκόζης.



### Μύθος 4: Η ινσουλίνη προκαλεί υπογλυκαιμία

Είναι αλήθεια ότι η θεραπεία με ινσουλίνη μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία. Ωστόσο, με τις νεότερες ινσουλίνες είναι λιγότερο πιθανό να παρουσιαστεί υπογλυκαιμία. Ο γιατρός θα σας εξηγήσει πώς να αποτρέψετε, να αναγνωρίσετε και να αντιμετωπίσετε την υπογλυκαιμία και έτσι να αποφύγετε τις σοβαρές αντιδράσεις στην ινσουλίνη.

### Μύθος 5: Η ινσουλίνη χορηγείται μόνο ως έσχατη λύση

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι η ινσουλίνη προορίζεται μόνο για τα προχωρημένα στάδια του διαβήτη. Αυτό δεν είναι σωστό, καθώς κάθε ασθενής έχει διαφορετικές ανάγκες και λαμβάνοντας υπόψη ότι ο καλύτερος γλυκαιμικός έλεγχος μπορεί να καθυστερήσει την εμφάνιση επιπλοκών από τον διαβήτη, οι γιατροί μπορεί να συστήσουν την έναρξη θεραπείας με ινσουλίνη νωρίτερα. Αυτό λέγεται "εντατικοποίηση" της θεραπείας για να επιτευχθούν καλύτερα και νωρίτερα οι στόχοι της. Η αλήθεια είναι ότι οι γιατροί συχνά έρχονται αντιμέτωποι με τη διστακτικότητα των ασθενών να ξεκινήσουν θεραπεία με ινσουλίνη.

### Μύθος 6: Η ινσουλίνη προκαλεί αύξηση του βάρους

Είναι αλήθεια ότι πολλοί ασθενείς που ξεκινούν ινσουλίνη προσλαμβάνουν βάρος. Αυτό οφείλεται στο ότι η ινσουλίνη βοηθάει τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει την τροφή πιο αποτελεσματικά. Αυτό μπορεί να ρυθμιστεί με κατάλληλη διατροφή και άσκηση, αλλά εάν σας προβληματίζει, ζητήστε παραπομπή σε έναν διαιτολόγο προτού ξεκινήσετε την ινσουλίνη.

### Μύθος 7: Τώρα που παίρνω ινσουλίνη μπορώ να τρώω ό,τι θέλω

Εάν χρησιμοποιείτε ινσουλίνη για τον διαβήτη σας, ο γιατρός ή ο νοσηλευτής σας θα σας μάθει πώς να προσαρμόζετε τη δόση ώστε να ταιριάζει στην ποσότητα της τροφής που καταναλώνετε. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι μπορείτε να φάτε όσο θέλετε και στη συνέχεια απλά να χρησιμοποιήσετε επιπλέον φάρμακα (από το στόμα ή ενέσιμα) για να σταθεροποιήσετε το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα σας. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένων των υγιεινών και ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών, είναι βασικές για να πάρετε τον έλεγχο της νόσου μαζί με την κατάλληλη θεραπεία.



# 5.

## Τρώγοντας υγιεινά στον διαβήτη

Η διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας είναι το κλειδί για να ζείτε καλά με τον διαβήτη και η σωστή διατροφή αποτελεί το κλειδί για τη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα.

**Δεν υπάρχει συγκεκριμένη διαίτα για τον διαβήτη. Αλλά οι τροφές που καταναλώνετε όχι μόνο κάνουν τη διαφορά στον τρόπο που αντιμετωπίζετε τον διαβήτη σας, αλλά και στον τρόπο που νιώθετε και στο πόση ενέργεια έχετε.**

Η ποσότητα που χρειάζεται να φάτε και να πιείτε εξαρτάται από την ηλικία σας, το φύλο, το πόσο δραστήριο είστε και τους στόχους που έχετε θέσει. Αλλά μην ξεχνάτε, καμία τροφή από μόνη της δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός σας.

Το πλάνο γευμάτων αποτελεί τον οδηγό σας για το πότε, το τί και το πόσο πρέπει να φάτε για να πάρετε τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεστε διατηρώντας παράλληλα τα επίπεδα του σακχάρου αίματος στο επιθυμητό εύρος. Ένα καλό πλάνο γευμάτων λαμβάνει υπόψη τους στόχους, τις προτιμήσεις και τον τρόπο ζωής σας, καθώς όπως και τα φάρμακα που ενδεχομένως παίρνετε.

## Κατανοώντας τους υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες στις τροφές που καταναλώνετε αυξάνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Η ταχύτητα με την οποία οι υδατάνθρακες αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα σας εξαρτάται από το είδος της τροφής και από το τί τρώτε μαζί με αυτή.

Για παράδειγμα, η κατανάλωση χυμού φρούτου αυξάνει το σάκχαρο του αίματος πιο γρήγορα από την κατανάλωση ολόκληρου του φρούτου.

Η κατανάλωση υδατανθράκων μαζί με τροφές που έχουν πρωτεΐνη, λιπαρά ή ίνες μειώνει την ταχύτητα αύξησης του σακχάρου στο αίμα σας.

Όλοι οι υδατάνθρακες επηρεάζουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, και η συνολική ποσότητα υδατανθράκων που τρώτε θα έχει τη μέγιστη επίδραση στα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας. Εάν έχετε διαβήτη τύπου 1, η μέτρηση των υδατανθράκων στην τροφή που καταναλώνετε είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη διατήρηση σταθερών επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας. Αυτό σημαίνει ότι η ινσουλίνη πρέπει να αντιστοιχεί στην ποσότητα των υδατανθράκων που τρώτε και πίνετε.

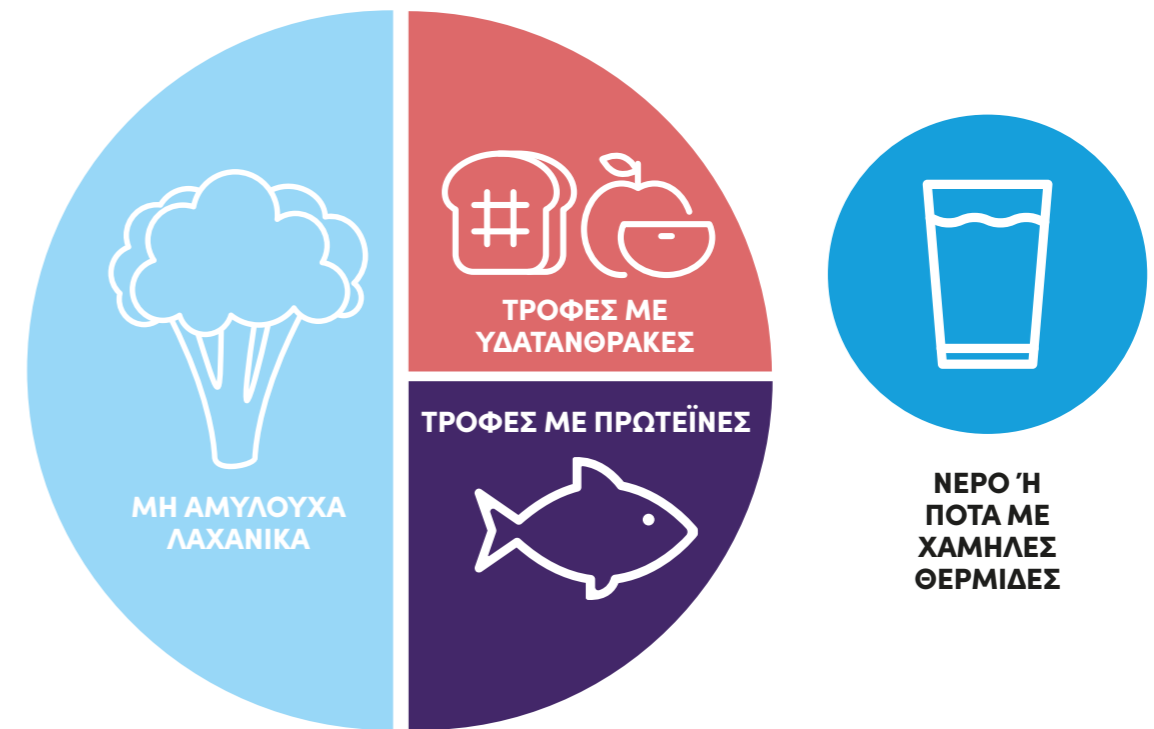
Χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια, αλλά μόλις το καταφέρετε η μέτρηση των υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερο έλεγχο του σακχάρου στο αίμα. Επίσης σας προσφέρει περισσότερες επιλογές σχετικά με το πότε –και το πόσο– τρώτε. Μπορείτε να απολαύσετε ειδικές περιστάσεις και λιχουδιές κάνοντας αλλαγές στις δόσεις της ινσουλίνης. Η μέτρηση των υδατανθράκων και η μέθοδος του πιάτου αποτελούν δύο κοινά εργαλεία που μπορούν επίσης να κάνουν ευκολότερο τον σχεδιασμό των γευμάτων.



## Παρουσίαση της Μεθόδου του Πιάτου στον διαβήτη

Είναι πολύ εύκολο να φάτε περισσότερο από όσο χρειάζεστε χωρίς να το συνειδητοποιήσετε. Η μέθοδος του πιάτου είναι ένας απλός, οπτικός τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι λαμβάνετε αρκετά μη αμυλούχα λαχανικά και άπαχη πρωτεΐνη, περιορίζοντας παράλληλα την ποσότητα των τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες που καταναλώνετε, οι οποίες έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στο σάκχαρο του αίματος.

Για να ξεκινήσετε, χρειάζεστε ένα πιάτο με διάμετρο περίπου 23 εκ. Τώρα που έχετε το σωστό πιάτο, ήρθε η ώρα να το γεμίσετε! Φανταστείτε δύο γραμμές ζωγραφισμένες στο πιάτο σας που το χωρίζουν σε τρία μέρη:



**1. Γεμίστε το μισό πιάτο σας με μη αμυλούχα λαχανικά,** όπως σαλάτα, πράσινα φασόλια, μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, καρότα,μανιτάρια, ντομάτες, μπάμιες κ.λπ.

Τα μη αμυλούχα λαχανικά έχουν χαμηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και δεν αυξάνουν υπερβολικά το σάκχαρο στο αίμα. Είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και ίνες, γεγονός που τα καθιστά σημαντικό μέρος μίας υγιεινής διατροφής. Γεμίζοντας το μισό πιάτο σας με μη αμυλούχα λαχανικά σημαίνει ότι θα έχετε πολλές μερίδες από αυτές τις υπερτροφές.

**2. Γεμίστε το ένα τέταρτο με άπαχη πρωτεΐνη,** όπως ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, φασόλια, τόφου, τυρί, αυγά, φασόλια ή φακές.

# 6.

### 3. Γεμίστε το ένα τέταρτο με τροφές με υδατάνθρακες.

Οι τροφές με υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες περιλαμβάνουν σιτηρά, αμυλούχα λαχανικά (όπως πατάτες και μπιζέλια), ρύζι, ζυμαρικά, φασόλια, φρούτα και γιαούρτι. Ένα φλιτζάνι γάλα μετράει επίσης ως τροφή με υδατάνθρακες. Αυτές οι τροφές έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στο σάκχαρο του αίματος, επομένως ο περιορισμός της μερίδας των τροφών με υδατάνθρακες στο ένα τέταρτο του πιάτου σας μπορεί να βοηθήσει να μην αυξηθεί υπερβολικά το σάκχαρο στο αίμα μετά τα γεύματα.

**4. Επιλέξτε νερό ή ποτό με λίγες θερμίδες.** Το νερό είναι η καλύτερη επιλογή επειδή δεν περιέχει θερμίδες ή υδατάνθρακες και δεν έχει καμία επίδραση στο σάκχαρο του αίματος. Άλλες επιλογές χωρίς ή με λίγες θερμίδες είναι οι εξής:

- Τσάι χωρίς ζάχαρη (ζεστό ή κρύο)
- Καφές χωρίς ζάχαρη (ζεστός ή κρύος)
- Ανθρακούχο νερό/σόδα
- Νερό με γεύση ή ανθρακούχο νερό χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- Σόδα διαίτης ή άλλα ποτά διαίτης



## Η σωματική δραστηριότητα είναι κρίσιμης σημασίας για την αντιμετώπιση του διαβήτη.

Τα καλά νέα: το να είστε πιο δραστήριοι δεν είναι τόσο δύσκολο όσο μπορεί να νομίζετε! Η δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη:

- Κάνει τον οργανισμό σας πιο ευαίσθητο στην ινσουλίνη (την ορμόνη που επιτρέπει στα κύτταρα του οργανισμού σας να χρησιμοποιούν το σάκχαρο του αίματος για ενέργεια)
- Συμβάλλει στον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα και μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και νευρικής βλάβης
- Διατήρηση υγιεινού βάρους
- Απώλεια βάρους, εάν χρειάζεται
- Νιώθετε πιο χαρούμενοι
- Καλύτερος ύπνος
- Βελτίωση της μνήμης
- Έλεγχος της αρτηριακής πίεσης
- Μείωση της LDL («κακής») χοληστερόλης και αύξηση της HDL («καλής») χοληστερόλης

## Πώς να ωφεληθείτε από τη σωματική δραστηριότητα

Στόχος είναι να κάνετε τουλάχιστον 150 λεπτά την εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης. Ένας τρόπος για να το πετύχετε είναι να βάλετε τουλάχιστον 20 έως 25 λεπτά δραστηριότητας κάθε μέρα. Επίσης, 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα, συμπεριλάβετε δραστηριότητες που γυμνάζουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες (πόδια, ισχία, πλάτη, κοιλιά, στήθος, ώμοι και χέρια).

### Παραδείγματα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης:

- Ζωηρό περπάτημα
- Δουλειές του σπιτιού
- Κούρεμα του γρασιδιού
- Χορός
- Κολύμβηση
- Ποδηλασία
- Αθλήματα



## Διατηρηθείτε δραστήριοι στο σπίτι

Ακόμα και αν δεν έχετε τη δυνατότητα να βγαίνετε συχνά από το σπίτι, μπορείτε και πάλι να βρείτε τρόπους να παραμείνετε δραστήριοι και να συνεχίσετε να κινείστε περισσότερο. Τι θα λέγατε για:



- **Επιτόπια βάδιση στη διάρκεια των τηλεοπτικών διαφημίσεων**
- **Διατάσεις στα χέρια και τα πόδια ενώ κάθεστε σε μία καρέκλα**
- **Σκούπισμα του σπιτιού ή πλύσιμο του αυτοκινήτου**
- **Χρήση δοχείων με τρόφιμα ως βάρη**
- **Κηπουρική – εάν έχετε κήπο. Εάν δεν έχετε, έχετε φυτά στο σπίτι που μπορείτε να ποτίσετε, να κλαδέψετε και να μεταφυτέψετε ενώ στέκεστε όρθιοι;**
- **Ανεβείτε από τις σκάλες αντί να χρησιμοποιήσετε τον ανελκυστήρα**

## Ειδικά ζητήματα για τα άτομα με διαβήτη

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα, μιλήστε με τον πάροχο φροντίδας της υγείας σας σχετικά με τις σωματικές δραστηριότητες που είναι καλύτερες για εσάς. Συζητήστε σχετικά με τις δραστηριότητες που σας αρέσουν, πώς να προετοιμαστείτε και τί θα πρέπει να αποφεύγετε.

- **Πίνετε άφθονα υγρά όταν είστε σε σωματική δραστηριότητα για να αποτρέψετε την αφυδάτωση (επιβλαβής απώλεια νερού από τον οργανισμό)**
- **Μην ξεχνάτε να ελέγξετε το σάκχαρο στο αίμα σας πριν από τη σωματική δραστηριότητα, ιδίως εάν παίρνετε ινσουλίνη**
- **Όταν κάνετε σωματική δραστηριότητα να φοράτε βαμβακερές κάλτσες και αθλητικά παπούτσια που ταιριάζουν καλά στα πόδια σας και είναι άνετα**
- **Μετά τη δραστηριότητα, μετρήστε για να δείτε πώς επηρέασε το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα σας**
- **Μετά τη σωματική δραστηριότητα, ελέγξτε τα πόδια σας για πληγές, φουσκάλες, ερεθισμό, κοψίματα ή άλλους τραυματισμούς. Επικοινωνήστε με τον πάροχο φροντίδας της υγείας σας εάν ένα τραύμα δεν αρχίσει να επουλώνεται μετά από 2 ημέρες**

**Για την ετοιμασία αυτού του υλικού χρησιμοποιήθηκαν προσαρμοσμένες πληροφορίες από τις ακόλουθες πηγές:**

- International Diabetes Federation: <https://idf.org/> (Ημ/νία τελ. πρόσβασης: Αύγουστος 2023)
- Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/diabetes/index.html> (Ημ/νία τελ. πρόσβασης: Αύγουστος 2023)
- American Diabetes Association: <https://www.diabetes.org/diabetes> (Ημ/νία τελ. πρόσβασης: Αύγουστος 2023)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK): <https://www.niddk.nih.gov/> (Ημ/νία τελ. πρόσβασης: Αύγουστος 2023)

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

Πρόσεχε  
τα φάρμακά σου,  
τη διατροφή σου,  
την άσκηση γιατί...



Με την υποστήριξη της

**sanofi**

**Sanofi-Aventis Μονοπρόσωπη ΑΕΒΕ**

Λεωφ. Συγγρού 348, Κτίριο Α', 176 74 Καλλιθέα,  
Τηλ.: 210 90 01 600, Fax: 210 9249 129, [www.sanofi.gr](http://www.sanofi.gr)