

Diabetikoak mahaian

Zaindu egin behar dituzte karbohidrato ugari ematen duten elikagaiak, batik bat azukre ugarikoak, eta gainerako elikagaiak hautatzean, kalitatea lehenetsi behar dute, ez kantitatea



┆ **Gantz saturatu eta kolesterol gutxiak hartu:** murriztu esnekiak (esne osoa, jogurtak, gazta erdi-onduek eta onduak, esne-gaina, gurina...), haragiak oro har eta, bereziki, gorriak eta gantzatsuak, arrautzak, urdaitegikoak (hestebeteak, pateak, hotzegosiak edo fianbreak, erraiak, hamburgerrak, saltxitxak...).

┆ **Arrain gehiago jan, bereziki urdina, omega-3 ugari ematen duelako,** bihotz-hodiak babesten dituen gantz azidoa.

┆ **Azukre simple gutxiak hautatu** (azukrea bera, eztia, marmelada, freskagarriak eta edari azukretsua, gozokiak, txokolatea eta haren eratorriak, zukuak...), kolpean handitzen dutelako glukosa maila odolean.

┆ **Osoko elikagaiak lehenetsi.**

┆ **Eztigarriak erabiltzekotan, estebiareneko estraktu naturala gomentatzen da, eta ez azukrea, ezta edo beste** edozein ezitzaile artifizial (sakarina, ziklamatoa, aspartamo...).

Zenbait ikerketak esaten dutenez, estebia erabilita emaitza onak lortu dira glukosarekiko tolerantzian eta glukemiarekiko erantzunean.

Osoko elikagaiak, zuntza berez eta ugari dakartenak

Public Health Nutrition zientzia-aldizkarian berrikusketak bibliografiko bat argitaratu zuten zenbait espainiar autorek, eta aspalditik jakina dena baieztatu zuten: osoko zerealak maiz jateak (ogia, pasta, arroza, gosarritako

zerealak), ez-funduak alegia, lagundu egiten du zenbait eritasun kronikorekin zerikusia duten arrisku-faktoreak murrizten, bereziki 2 motako diabetesarekin, bihotz-hodietako eritasunekin eta zenbait minbizi motarekin. Baina ez da zuntzaren kontua soilik: osoko elikagaiak, izan ere, finduen aldean, gehiago izaten dituzte zuntza ez ezik bitaminak, mineralak eta herdoilari aurka egiten dioten konposatu fitokimikoak eta bioaktiboak. Osoko elikagaitzat hartzen dira ia prozesatu gabe jaten diren horiek: entsaladak, berdurak eta barazkiak, azal eta guztiko fruta freskoa, fruitu lehorrak, fruitu lehortuak eta osoko zerealak.

Frutarik egokienak

Diabetesa duten pertsonen edozein fruta jan dezakete, beldurrik gabe, baldin eta neurri egokian jaten badituzte eta gaixotasuna ongi kontrolatua badago. Fruta batzuek, ordea, besteek baino azukre gehiago izaten dute pisu berean neurtuta, eta horiekin zuhurrago ibili beharra dago eta errazioak hobeki dituzte. Halakoak dira, esaterako, platanoa, mahatsa, gereziak, pikuak, txirimoi edo kakia eta granada: 2 eta 3 aldiz gehiago izaten dute azukrea (15-17 g/100 g-ko) gainerako frutek baino (7-10 g/100 g-ko). Fruta-erraziorik osasungarriena 150-180 gramokoa da, eta kaloria gehien ematen dutenetan, berriz, 100 eta 120 gramo artekoa. Kantitate horretan, frutarik gozonenek 10 gramo azukre ematen dituzte 100 gramo bakoitzeko, beste hainbat frutak adina: nektarina, mandarina, laranja, sagarra edo udarea.

Oliba-olio birjina eta intxaur sorta bat

PREDIMED (Prebentzioa Mediterraneo Dietarekin) ikerketaren barneko azterketa baten emaitzek erakusten

dute Mediterraneo Dietak (MedDiet) babestu egiten dituela bihotz-hodietako arrisku handia duten pertsonak II motako diabetesa pairatzetik. Onurarik gehien jaso dutenak Mediterraneo Dieta *ad limitum* egin dutenak izan dira (energian murrizketarik gabe); gantz saturatugabe ugari hartu dituzte, bai oliba-olio birjina eguneroko hartu dutelako (ugari ematen ditu gantz monosaturatugabeak) edo bai intxaur eskukada bat (30 gramo) hartu dutelako eguneroko (ugari ematen dituzte gantz monosaturatugabeak eta gantz azido polisaturatugabeak). Diabetesaren eragina hiru aldiz apalagoa izan zen Mediterraneo Dietaren ereduari jarraitu ziotenengan.

Landare-jatorriko proteina gehiago

Lekaleak astean bi-lau aldiz jan behar lirateke. Otorduan lekaleren bat egokitzen denean, zerealak ere erantsi behar zaizkio menuari (arroza, kuskusa, fideoak, fideua, makarroiak...), bai plater berean (dilistak arrozarekin) edo beste batean (fideo-zopa + dilista eta berdurak eltzekaria). Elikagai horiek era horretan konbinatuta, menu osatua lortzen da elikaduraren ikuspegitik, eta diabetesaren eragina hiru aldiz apalagoa izan zen Mediterraneo Dietaren ereduari jarraitu ziotenengan.

➔ www.consumer.es



FRUKTOSA DUEN ELIKAGAIK EZ

Azukre naturaletan gozoena da fruktosa. Frutak berezkoa izaten du eta arto-ziropak ere bai, zeinak fruktosa izaten duen %55 (batez ere eztigarri gisa erabiltzen da elikagai prozesatuetan: edari azukretsua, opilak, gosarritako zerealak edo galletak, eta beste hainbat). Jan ondorengo erantzun glukemiko apalagoa du fruktosak, hau da, beste azukre batzuen aldean (sakarosa edo glukosa, esaterako), odoleko azukre maila ez da hainbeste igotzen. Ezaugarri hori, itxura batean, mesedegarria izan daiteke mellitus diabetesa dutenentzat, baina ez da hala, inondik ere. Diabetesaren Ameriketako Elkarteak eta Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agintaritzak (EFSA) ohartarazi dutenez, fruktosa kopuru handiak hartzeak arazo metabolikoak ekar ditzake: intsulinarekiko erresistentzia, dislipemia eta organoetan izaten diren gantz-erreserbak areagotzea, besteak beste gibelean izaten direnak. Hori dela eta, ez da komeni diabetesa duten pertsonen gehiegikeriarik egitea "diabetikoentzako moduko" ("aptos para diabéticos") edo "azukre gabea" ("sin azúcar") oharrak ageri dituzten produktuekin, zeren fruktosa izaten baitute ohiko azukrearen ordez.

