

Τρόπους αντιμετώπισης του ΣΔ

Μαγδαληνή Μπριστιάνου

Παθολόγος- Διαβητολόγος

Δ/ντρια ΕΣΥ - Γ.Ν.Λαμίας

Ταμίας της ΕΔΕ

- Προέχει η αντιμετώπιση του αυξημένου σωματικού βάρους και της παχυσαρκίας.

- Χρειάζεται:
- Διαφοροποίηση και τροποποίηση του τρόπου ζωής , με εξατομικευμένες παρεμβάσεις στη διατροφή και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.
- Προτείνεται :
πιο επιθετική παρέμβαση, που να απευθύνεται σε παχύσαρκα παιδιά και εφήβους, παράλληλα με συμβουλευτική παρέμβαση και θεραπεία συμπεριφοράς των παιδιών και της οικογένειας.

Διατροφικές παρεμβάσεις

- Προτείνεται η μείωση των θερμίδων, η κατανάλωση τροφών με υψηλή θερμιδική αξία και χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, η αποφυγή ζάχαρης και ζαχαρούχων ποτών.....
- Επιθυμητή είναι η δίαιτα πλούσια σε λαχανικά, φυτικές ίνες, άπαχο κρέας, ψάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή συγκέντρωση λιπαρών.
- Αξία του Πρωινού!!!
- Προσοχή στα σνακς



Θα πρέπει να υπάρξει αύξηση της σωματικής δραστηριότητας.

- Τριάντα λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας κάθε μέρα (περπάτημα, ήπιο τρέξιμο ή άλλης μορφής αερόβια αύξηση) και 5-10% απώλεια βάρους  μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης ΣΔτ2 κατά 58%.

- Για τα παιδιά ακόμη δυο παράγοντες έχουν ιδιαίτερη σημασία:
- η μείωση της κατανάλωσης κακής ποιότητας φθηνών επεξεργασμένων τροφίμων, τα οποία είναι πυκνά σε θερμίδες και φτωχά σε θρεπτικά συστατικά (με δράσεις στα κυλικά των σχολείων)
- καθώς και ελάττωση του χρόνου που τα παιδιά δαπανούν σε καθιστικές δραστηριότητες, ώστε να αυξηθεί η σωματική τους κινητοποίηση με ενεργή συμμετοχή σε κάθε είδους άθληση (δράσεις και ενημέρωση στην οικογένεια, το σχολείο και το κοινωνικό περιβάλλον