

Η τεχνολογία τροφίμων στην υπηρεσία των



Με τον

Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να προβλέπει ότι μέχρι το 2030 οι πάσχοντες από Σακχαρώδη Διαβήτη θα αγγίζουν τα 366 εκατομμύρια παγκοσμίως, η ανάγκη για σχεδιασμό νέων προϊόντων που να καλύπτουν τις ανάγκες των ατόμων με διαβήτη γίνεται όλο και μεγαλύτερη.

Τα τρόφιμα που στερείται ένα άτομο με διαβήτη είναι κυρίως όσα έχουν γλυκιά γεύση, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε σάκχαρα, και εκεί έχει εστιάσει η έρευνα και η ανάπτυξη προϊόντων. Σήμερα, περισσότερα από 6000 γλυκά τρόφιμα σε όλο τον κόσμο, όπως ανθρακούχα αναψυκτικά, επιτραπέζια γλυκαντικά, τσίχλες, ζελέ, κρέμες ζαχαροπλαστικής, παγωτά, κρύα επιδόρπια, επιδόρπια γιαουρτιού κ.α. παρασκευάζονται με γλυκαντικές ύλες με λίγες ή καθόλου θερμίδες, τα γνωστά ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά όπως το γλυκαντικό από στέβια, η ασπαρτάμη και η σουκραζόλη.

Χωρίς ζάχαρη = Χωρίς θερμίδες;

Τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, αυτά κάθε αυτά, δεν παρέχουν θερμίδες και δεν επηρεάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα, οπότε μπορούν να καταναλώνονται με ασφάλεια από τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Το ίδιο

ισχύει και για ορισμένα τρόφιμα ή ροφήματα, όπως τα επιτραπέζια γλυκαντικά δισκία, το ζελέ light, τα αναψυκτικά light/ zero, στα οποία η ζάχαρη έχει αντικατασταθεί πλήρως από γλυκαντικά χωρίς θερμίδες και δεν περιέχουν άλλα συστατικά που επηρεάζουν τη γλυκόζη στο αίμα.

Ωστόσο, ορισμένα τρόφιμα που περιέχουν ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά μπορεί να περιέχουν παράλληλα και άλλα συστατικά που αποδίδουν θερμίδες ή επηρεάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, όπως άλλους υδατάνθρακες ή λιπαρά. Για αυτό και θεωρείται απαραίτητο ένα άτομο με διαβήτη να εκπαιδεύεται στο να γνωρίζει εκείνα τα συστατικά της τροφής που επηρεάζουν τις τιμές της γλυκόζης αίματος και να τα εντοπίζει στις ετικέτες τροφίμων.

Για παράδειγμα, αν είχαν ετικέτα τα κουλουράκια χωρίς ζάχαρη του φούρνου, θα βλέπαμε ότι η ζάχαρη έχει αντικατασταθεί από ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά, οι θερμίδες του τελικού προϊόντος έχουν μειωθεί λιγότερο ή περισσότερο ανάλογα με το προϊόν, αλλά φυσικά τα τρόφιμα αυτά εξακολουθούν να περιέχουν λιπαρά ή άλλους υδατάνθρακες που προέρχονται π.χ. από το αλεύρι, οι οποίοι επιδρούν στο σάκχαρο του αίματος.

Αντίθετα, αν διαβάσουμε την ετικέτα ενός ενός ζελέ light ή ενός κρύου ροφήματος τσαγιού χωρίς ζάχαρη, θα διαπιστώσουμε ότι στα προϊόντα αυτά η ζάχαρη έχει αντικατασταθεί πλήρως από ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά και πρακτικά έχουν σχεδόν μηδενικές ή ελάχιστες θερμίδες.

Χάρης Γεωργακάκης, επιστημονικός διευθυντής neadiatrofis.gr