

Πώς πρέπει να συνδυάζουμε το γεύμα για να μην ανέβει απότομα το σάκχαρό μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Για να ελέγχουμε καλύτερα το σάκχαρό μας δεν αρκεί μόνο το τι τρώμε αλλά και πώς το τρώμε.

Στο συμπέρασμα αυτό κατέληξε μια νέα μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Weill Cornell Medical College της Νέας Υόρκης και δημοσιεύτηκε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό Diabetes Care. Η μελέτη διερεύνησε το πώς μπορεί να επηρεαστεί το σάκχαρό μας ανάλογα με το τι τρώμε πριν ή μετά από την κατανάλωση υδατανθράκων.

Στη μελέτη συμμετείχαν 11 ασθενείς με παχυσαρκία και διαβήτη τύπου 2 οι οποίοι έλαβαν ένα φάρμακο που βοηθούσε στον έλεγχο των επιπέδων της γλυκόζης, τρώγοντας τα ίδια φαγητά σε διαφορετική σειρά, θέλοντας να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζονταν τα επίπεδα σακχάρου τους. Στην αρχή λοιπόν κατανάλωσαν ένα υδατανθρακούχο γεύμα και μετά από 15 λεπτά έβαλαν στο γεύμα και άλλα συστατικά, όπως πρωτεΐνη και λίπος.

Το ίδιο πείραμα επαναλήφθηκε αλλάζοντας τη σειρά των γευμάτων που τους δόθηκαν, βάζοντας δηλαδή πρώτα την πρωτεΐνη και το λίπος και μετά τους

υδατάνθρακες Έπειτα από συχνές μετρήσεις των επιπέδων γλυκόζης τις ημέρες παρακολούθησης, παρατηρήθηκε ότι τόσο τα επίπεδα της γλυκόζης όσο και της ινσουλίνης ήταν χαμηλότερα στα άτομα που είχαν καταναλώσει τους υδατάνθρακες στο τέλος του γεύματος.

Όπως οι ερευνητές επισημαίνουν από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι σημασία δεν έχει να απαγορεύουμε σε ασθενείς να καταναλώνουν υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, ρύζι, μακαρόνια κ.α.) αλλά να τους συνδυάζουν με κάποια ποσότητα πρωτεΐνης (π.χ. κοτόπουλο, ψάρι, αυγό, τυρί, κρέας) ή/και λίπους, ώστε να ελέγξουμε καλύτερα το ρυθμό αύξησης του σακχάρου τους μετά το γεύμα.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr