

Από όλες τις τροφές που τρώμε οι υδατάνθρακες είναι αυτοί που προκαλούν την μεγαλύτερη σύγχυση στους ανθρώπους. Γνωρίζουμε ότι πρέπει να περιορίσουμε τα προσλαμβανόμενα λίπη, όπως επίσης ότι πρέπει να τρώμε άφθονα φρούτα και λαχανικά. Τι γίνεται όμως με τους υδατάνθρακες; Πρέπει να τους βλέπουμε σαν εχθρούς ή σαν φίλους;

Τι είναι οι υδατάνθρακες;

Οι υδατάνθρακες αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Μέσω της διαδικασίας της πέψης, οι υδατάνθρακες διασπώνται τελικά σε γλυκόζη και μετά απορροφούνται από το έντερο, μπαίνουν στην κυκλοφορία του αίματος και οδεύουν προς κάθε κύτταρο του οργανισμού. Εκεί «καίγονται» για να παραχθεί ενέργεια (κάθε γραμμάριο γλυκόζης που πέπτεται, μας παρέχει 3,75 θερμίδες ενέργειας).

Οι υδατάνθρακες προέρχονται κυρίως από τα φυτά. Τα φυτά τους συνθέτουν από διοξείδιο του άνθρακα και νερό, με τη διαδικασία της φωτοσύνθεσης. Η γλυκόζη που παράγεται με αυτή την διαδικασία, στη συνέχεια μετασχηματίζεται είτε σε άλλα σάκχαρα είτε σε αλυσίδες που αποτελούνται από πολλά μόρια σακχάρων.

Υπάρχουν τριών ειδών υδατάνθρακες: τα σάκχαρα, το άμυλο και οι ίνες. Αυτά όλα φτιάχνονται από έναν αριθμό «μονάδων γλυκόζης», χημικά γνωστών σαν σακχαρίδες, που ενώνονται μεταξύ τους με διαφορετικούς τρόπους. Οι υδατάνθρακες λοιπόν, ποικίλουν στην δομή τους και μπορεί να είναι συμπλέγματα απλών σακχάρων συνδεδεμένων με απλούς ή διπλούς δεσμούς, μέχρι μακρές αλυσίδες μορίων γλυκόζης, με ή χωρίς διακλαδώσεις. Εδώ θα επικεντρωθούμε στα σάκχαρα και στο άμυλο, εφ' όσον οι φυτικές ίνες παρέχουν ελάχιστα ποσά ενέργειας.

Σάκχαρα

Σάκχαρα ονομάζονται συχνά οι απλοί υδατάνθρακες, που αποτελούνται από ένα ή δύο μόρια γλυκόζης. Βρίσκονται φυσιολογικά στις τροφές, όπως σε φρούτα και λαχανικά, ή προστίθενται τεχνητά στις τροφές για να προκύψουν τα γλυκά, οι σοκολάτες ή τα διάφορα επιδόρπια. Όλα τα σάκχαρα επηρεάζουν με κάποιο τρόπο τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος. Στις τροφές ανευρίσκονται έξι τύποι σακχάρων.

Μονοσακχαρίτες

Γλυκόζη: η πιο συνηθισμένη μορφή σακχάρου

Φρουκτόζη: βρίσκεται φυσιολογικά στα φρούτα, σε μερικά λαχανικά και στο μέλι

Γαλακτόζη: βρίσκεται μόνο συνδεδεμένη με άλλους μονοσακχαρίτες

Δισακχαρίτες

Μαλτόζη (γλυκόζη + γλυκόζη): σχηματίζεται κατά την πέψη της τροφής

Σουκρόζη (γλυκόζη + φρουκτόζη): η γνωστή μας ζάχαρη - η γλυκιά της γεύση οφείλεται στην φρουκτόζη

Λακτόζη (γλυκόζη + γαλακτόζη): φυσιολογικά βρίσκεται στο γάλα των θηλαστικών

Ίνες

Οι ίνες συχνά αναφέρονται σαν σύνθετοι πολυσακχαρίτες με βασική δομική μονάδα τη γλυκόζη. Αποτελούνται από δέκα ή περισσότερα μόρια σακχάρων. Καθώς οι ίνες μαγειρεύονται, μασιούνται και πέπτονται, διασπώνται και η απελευθερωμένη γλυκόζη προκαλεί αύξηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος.

Οι ίνες βρίσκονται φυσιολογικά στα δημητριακά όπως ρύζι, σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη κ.ά. και στις τροφές που φτιάχνονται από αυτά όπως τα μακαρόνια, ψωμί, αλεύρι κ.λ.π. Βρίσκονται επίσης στα όσπρια και τις πατάτες.

Υδατάνθρακες και διαβήτης

Σε ανθρώπους που δεν έχουν διαβήτη, η ινσουλίνη που εκκρίνεται όταν τρώμε έχει σαν αποτέλεσμα η γλυκόζη που προέρχεται από την τροφή, να μπαίνει μέσα στα κύτταρα και να χρησιμοποιείται σαν πηγή ενέργειας.

Στα άτομα με διαβήτη τύπου 1 αυτή η ινσουλίνη που χρειάζεται, παρέχεται εξωγενώς με ένεση. Στα άτομα με διαβήτη τύπου 2 ο οργανισμός εκκρίνει λίγη ινσουλίνη, αλλά ταυτόχρονα υπάρχει μειωμένη ευαισθησία στην ινσουλίνη (δηλαδή ινσουλινοαντοχή).

Αυτό σημαίνει ότι τα κύτταρα του οργανισμού δεν ανταποκρίνονται καλά στην δράση της ινσουλίνης κι έτσι πρέπει να προσέχει κανείς τι τρώει ώστε να εκμεταλλεύεται πιο αποτελεσματικά την παραγόμενη από τον οργανισμό ινσουλίνη. Οι υδατάνθρακες παίζουν πολύ σημαντικό βοηθητικό ρόλο στην ρύθμιση του μεταβολισμού.

Οι διαιτητικές συστάσεις για ανθρώπους με διαβήτη σχετικά με τους υδατάνθρακες έχουν αλλάξει τα τελευταία χρόνια. Σήμερα, η σύσταση είναι το 50-60% της τροφής να αποτελείται από υδατάνθρακες.

Μέχρι πολύ πρόσφατα, θεωρούνταν ότι η πέψη και η απορρόφηση των απλών υδατανθράκων (ζάχαρη) προκαλούν μια γρήγορη αύξηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος και γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται, ενώ οι σύνθετοι υδατάνθρακες (ίνες) οδηγούν σε σταδιακή αύξηση της γλυκόζης. Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι τελικά ο τρόπος με τον οποίο οι υδατάνθρακες δρουν στον οργανισμό είναι πιο πολύπλοκος απ' ό τι φαίνεται.

Αυτό που είναι σημαντικό είναι η ολική ποσότητα και το είδος των υδατανθράκων που καταναλώνονται με κάθε γεύμα. Παρότι η ταχύτητα με την οποία απορροφάται η γλυκόζη είναι παρόμοια, σκοπός είναι να μειωθεί κάθε σημαντική αιχμή (απότομη αύξηση) στην γλυκόζη αίματος.

Είναι επίσης σημαντικό να σκεφτεί κανείς την θρεπτική αξία των υδατανθράκων που καταναλώνει. Για παράδειγμα, γλυκά, σοκολάτες και επιδόρπια μας παρέχουν γλυκόζη και είναι εύγευστα αλλά δεν μας παρέχουν καμία άλλη θρεπτική αξία, δεν μας προσφέρουν ίνες

και επιπλέον περιέχουν πολύ λίπος. Για αυτό το λόγο θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Αντιθέτως, τροφές που περιέχουν φυσικά σάκχαρα, όπως φρούτα, λαχανικά, γάλα δεν μας παρέχουν μόνο γλυκόζη αλλά επιπλέον άλατα, βιταμίνες και ίνες. Οι αμυλούχες τροφές έχουν επίσης μεγάλη θρεπτική αξία διότι περιέχουν βιταμίνες Β, ηλεκτρολύτες και διαιτητικές ίνες.

Ποιο είναι λοιπόν το συμπέρασμα;

Είτε έχουμε διαβήτη είτε όχι, το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής μας πρέπει να αποτελείται από αμυλούχες τροφές. Το ότι το άμυλο παχαίνει είναι τελικά μύθος. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι οι αμυλούχες τροφές συνήθως συνοδεύονται από λίπη και πρωτεΐνες. Έτσι λοιπόν αν τα μακαρόνια συνδυάζονται με κρέμα γάλακτος και άφθονο τυρί, τότε το γεύμα που προκύπτει είναι πράγματι παχυντικό! Να θυμάστε ότι ο συνολικός αριθμός των θερμίδων είναι αυτός που οδηγεί σε αύξηση βάρους και όχι αυτό καθ' αυτό το άμυλο. Αντίθετα λοιπόν με αυτούς που συνιστούν δίαιτα φτωχή σε υδατάνθρακες, η δίαιτα που συνιστάται από τους επιστήμονες διεθνώς είναι αυτή που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, με τις αμυλούχες τροφές να παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Ποιος είναι λοιπόν ο στόχος;

Στόχος μας θα πρέπει να είναι η **κατανάλωση ποικίλων υδατανθρακούχων τροφών**. Θα πρέπει να επιλέγουμε αμυλούχες τροφές όπως ψωμί, δημητριακά, ρύζι, πατάτες και μακαρόνια σαν κύριο μέρος του κάθε γεύματος. Προσοχή στην ποσότητα των αμυλούχων τροφών που είναι εμπλουτισμένες με ζάχαρη και λίπη, όπως κέικ, σοκολάτες, μπισκότα και επιδόρπια. Τέλος, ας φροντίσουμε να προσλαμβάνουμε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε μέρα.

Πηγή: ygeiaonline.gr