

## Η σημασία της κατανάλωσης ψαριού στο Σακχαρώδη Διαβήτη



Τα ψάρια είναι μία κατηγορία τροφίμων που αποτελούν πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και είναι πλούσια σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως ω-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνη D.

Ως γνωστόν, ο καλύτερος τρόπος πρόσληψης βιταμίνης D είναι η έκθεση στον ήλιο. Ωστόσο, τα λιπαρά ψάρια είναι μια από τις λίγες τροφικές πηγές βιταμίνης D που προσδίδουν μια καλή ποσότητα αυτής. Ομοίως, το σώμα και ο εγκέφαλός δείχνουν να χρειάζονται ωμέγα-3 λιπαρά οξέα για να λειτουργούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, καθώς δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό, αλλά πρέπει να λαμβάνονται μέσω της διατροφής. Στην πραγματικότητα, η επαρκής πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, τα οποία βρίσκουμε στα λιπαρά ψάρια, ιχθυέλαια, σπόρους λιναριού, σπόρους chia, λιναρόσπορο και καρύδια, έχει συνδεθεί με μια σειρά από οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου κινδύνου καρδιακών παθήσεων και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Γενικά, οι κατάλληλες προσαρμογές στις διατροφικές συνήθειες αποτελούν σημαντικό μέρος της διαχείρισης του σακχαρώδη διαβήτη και των επιπλοκών του. Η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, κύρια παγκόσμια αιτία απώλειας όρασης, είναι πιο πιθανό να αναπτυχθεί όσο περισσότερο καιρό έχει διαγνωστεί κανείς με σακχαρώδη διαβήτη. Σύμφωνα με μελέτες, η κατανάλωση τουλάχιστον 500mg/ημέρα διατροφικών ω-3 λιπαρών οξέων (συγκεκριμένα τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μακράς αλύσου (PUFA), προστατεύουν τον οφθαλμό από αυτές τις αλλοιώσεις), αλλά και η κατανάλωση τροφίμων με υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, λιπαρών ψαριών και με μειωμένες θερμίδες, καθώς

και η μεσογειακή διατροφή συνδέονται με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας.

Σύμφωνα με τις προτεινόμενες συστάσεις, η επιθυμητή ποσότητα κατανάλωσης ψαριού την εβδομάδα ανέρχεται στις 2 φορές, με τουλάχιστον μία από αυτές να αποτελεί κάποιο λιπαρό ψάρι, όπως αναδεικνύεται παραδειγματικά στον παρακάτω πίνακα. Αυτά, ξεχωρίζουν συνήθως από τη σκουρόχρωμη σάρκα τους, η οποία υποδηλώνει την ύπαρξη των ω-3 λιπαρών οξέων.

- Μία μερίδα θεωρείται ότι είναι 140 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού.

<b>Λιπαρά ψάρια</b>	<b>Άπαχα ψάρια</b>
Σολομός, Τόνος, Σαρδέλες, Σκουμπρί	Γαύρος, Λαβράκι, Τσιπούρα, Μπακαλιάρος

Συμπερασματικά, αναγνωρίζουμε πως η συμμόρφωση σε ένα πρότυπο διατροφής όπου η ποιότητα του λίπους αλλά και η επαρκής κατανάλωση ψαριών καταλαμβάνουν σημαντικό ρόλο, βοηθά στην αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη αλλά και την επίτευξη ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής.

#### **Βιβλιογραφία:**

Singh, A. (2023, October 29). Fish - Benefits, recommended intake & suitability in diabetic diet. Diabetes. <https://www.diabetes.co.uk/food/fish.html>

Hoskins, M. (2023, March 17). What foods should you eat if you have diabetic retinopathy? Healthline. <https://www.healthline.com/health/diabetes/diabetic-retinopathy-diabetic-diet#mediterranean-diet>