

# Οι διατροφικές συνήθειες υπέρβαρων και παχύσαρκων ατόμων με ΣΔ τύπου 2

Ελένη Αθανασιάδου,  
Κωνσταντίνος Παλέτας,  
Μαρία Σαρηγιάννη,  
Πασχάλης Πάσχος,  
Ελένη Μπεκιάρη,  
Απόστολος Τσάπας

*Β΄ Παθολογική Κλινική, Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης,  
Μονάδα Μελέτης Μεταβολικών Νοσημάτων*

Η αύξηση της επίπτωσης της παχυσαρκίας τις τελευταίες δεκαετίες τείνει να λάβει διαστάσεις επιδημίας, και συνοδεύεται από αντίστοιχη αύξηση της επίπτωσης του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2).

Από στοιχεία επιδημιολογικών μελετών προκύπτει ότι εκτός από το αυξημένο σωματικό βάρος σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του ΣΔ2 παίζει και η σύνθεση της διατροφής

Η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρία (ADA) εκδίδει οδηγίες με σκοπό τη πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση του ΣΔ2.

Οι οδηγίες προς τους ασθενείς με ΣΔ2 εστιάζονται:

- Στην απώλεια σωματικού βάρους και
- Στη σύσταση κατάλληλου ημερήσιου διαιτολογίου

# Διατροφικές οδηγίες ADA για ασθενείς με ΣΔ2

- 15-20 % πρωτεΐνες
- <30% από ολικά λιπαρά,
- Κορεσμένα λιπαρά < 7%,
- Χοληστερόλη < 200 mg/d και
- Νάτριο 2000 mg /d
- Φυτικές ίνες 14 g/1000 Kcal/d

# ΣΚΟΠΟΣ

Η εξέταση του βαθμού εφαρμογής των διατροφικών οδηγιών της ADA από τους υπέρβαρους και παχύσαρκους διαβητικούς ασθενείς

Η σύγκριση των διατροφικών συνηθειών τους με τις συνήθειες των μη διαβητικών παχύσαρκων ασθενών.

# Υλικό

22 ενήλικα με BMI>25 Kg/m<sup>2</sup> άτομα (1 άνδρας) με ΣΔ2 υπό φαρμακευτική αγωγή και

22 υγιείς υπέρβαροι ή παχύσαρκοι αντίστοιχου φύλου, ηλικίας και ΔΜΣ (ομάδα ελέγχου)

Δεν λάμβαναν υπολιπιδαιμική φαρμακευτική αγωγή

Οι ασθενείς παρακολουθούνται στο Ιατρείο Μελέτης Μεταβολικών Νοσημάτων του Γενικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης Ιπποκράτειο

# Μέθοδος

## **Διατροφική αξιολόγηση**

- ✓ Λήψη διατροφικού ιστορικού,
- ✓ Ερωτηματολογίου συχνότητας και
- ✓ Τριήμερη καταγραφή διατροφικής πρόσληψης

## **Στατιστική ανάλυση**

- ✓ Χρήση στατιστικού πακέτου SPSS ver 15.0
- ✓ Όλες οι τιμές εκφράζονται ως μέση τιμή  $\pm$  τυπική απόκλιση (mean  $\pm$  SD).
- ✓ Το επίπεδο της στατιστικής σημαντικότητας ορίστηκε στο  $p < 0,05$ .

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σύγκριση διατροφικών συνηθειών ασθενών με ΣΔ2 με τις συστάσεις της ADA

Περιγραφή	Ομάδα ΣΔ2	Συστάσεις ADA	Υπέρβαση %
Ημερήσια πρωτεϊνική πρόσληψη (%)	19,24±4,55	15-20	NS
Ημερήσια πρόσληψη λίπους (%)	37,57±9,17	<30	25,23
Ημερήσια πρόσληψη κορεσμένου λίπους (%)	13,27±3,31	<7	89,57
Ημερήσια πρόσληψη χοληστερόλης mg	298,76±218,46	<200	49,23
Ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών (g)	19,71±9,75	23,19	-15,01
Ημερήσια πρόσληψη νατρίου (mg)	2580,07±1016,55	2000	29



Οι διατροφικές συνήθειες των ασθενών με ΣΔ2 απέχουν κατά πολύ από τις επίσημες διατροφικές οδηγίες

*Χαρακτηριστικά διατροφής:*

- Πλούσια σε λιπαρά και κυρίως σε κορεσμένα λιπαρά,
- Χαμηλή ημερήσια κατανάλωση φυτικών ινών και
- Αυξημένη διατροφική πρόσληψη νατρίου και χοληστερόλης

Ο συνδυασμός των παραπάνω επιβαρυντικών παραγόντων αυξάνει τον κίνδυνο εγκατάστασης καρδιαγγειακών νοσημάτων

# Αποτελέσματα

## Περιγραφή του δείγματος

	Ομάδα ΣΔ2	Ομάδα ελέγχου	p
Δείγμα	N=22	N=22	
Ηλικία (έτη)	55,6 ± 13,85	52,09 ± 10,19	NS
ΔΜΣ(Kg/m <sup>2</sup> )*	39,13 ± 8,13	38,77 ± 5,56	NS
Περίμετρος μέσης (cm)	117,77±16,57	114,05±11,81	NS
Περίμετρος γοφών (cm)	127,82±16,65	128,76±12,59	NS

\*ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) kg/m<sup>2</sup>  
NS: μη στατιστικά σημαντικό, p>0,05

Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τους βιοχημικούς δείκτες μεταξύ των δύο ομάδων

# Αποτελέσματα

## Βιοχημικά χαρακτηριστικά του δείγματος

	Ομάδα ΣΔ2	Ομάδα ελέγχου	p
Γλυκόζη (mg/dl)	127,82±16,65	101,38±8,97	0,009
Γλυκοζυλιωμένη HbA1c	6,76±1,02	5,49±0,50	0,000

Σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε ως προς τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος και της γλυκοζυλιωμένης.

# Αποτελέσματα

## Διατροφικά χαρακτηριστικά των 2 ομάδων

	Ομάδα ΣΔ2	Ομάδα ελέγχου	p
Ημερήσια θερμιδική πρόσληψη (Kcal/d)	1656,24±385,29	1636,21±652,91	NS
Ημερήσια πρωτεϊνική πρόσληψη (%)	19,24±4,55	17,44±4,01	NS
Ημερήσια πρόσληψη υδατανθράκων (%)	43,14±8,15	48,89±8,16	0,03
Ημερήσια πρόσληψη λίπους (%)	37,57±9,17	33,72±8,72	NS
Ημερήσια πρόσληψη κορεσμένου λίπους (%)	13,27±3,31	10,38±2,66	0,01
Ημερήσια πρόσληψη χοληστερόλης mg	298,76±218,46	256,17±178,86	NS
Ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών g	19,71±9,75	19,28±10,11	NS

NS: μη στατιστικά σημαντικό,  $p > 0,05$

Η ομάδα ΣΔ2 καταναλώνει υψηλότερα ποσοστά κορεσμένων λιπαρών, τα οποία ως γνωστό αποτελούν επιπρόσθετο επιβαρυντικό παράγοντα για την ανάπτυξη καρδιαγγειακών νοσημάτων.

# Αποτελέσματα

Διατροφικά χαρακτηριστικά των 2 ομάδων

Τέλος, διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα κατανάλωσης γλυκών:

- ✓  $2,7 \pm 2,3$  φορές/εβδομάδα για την ομάδα ΣΔ2 και
- ✓  $4,4 \pm 2,5$  φορές/εβδομάδα για την ομάδα ελέγχου,  
 $p=0,05$

Εύρημα αναμενόμενο δεδομένου ότι στους διαβητικούς επικρατεί η αντίληψη ότι τα γλυκά επιδεινώνουν τη ρύθμιση του ΣΔ.

# Συμπέρασμα

Από τη μελέτη μας διαπιστώσαμε ότι τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη παρουσιάζουν χαμηλό βαθμό συμμόρφωσης με τις διατροφικές οδηγίες της ADA, και μολονότι διατρέχουν αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο δεν παρουσιάζουν διαφορές από τα άτομα της ομάδας ελέγχου.



**Ευχαριστώ πολύ**