

Αναλογία Ινσουλίνης - Υδατανθράκων στο Διαβήτη

Η αναλογία ινσουλίνης–υδατανθράκων (I:C) είναι η αναλογία της ποσότητας των υδατανθράκων στο γεύμα σε γραμμάρια που καλύπτονται από μία μονάδα ραγδαίας ή μικρής διάρκειας ινσουλίνης. Αυτή η αναλογία είναι η βάση για ρύθμιση της ποσότητας ινσουλίνης που θα χορηγηθεί πριν από το κάθε γεύμα ή σνακ. Κατά την διάρκεια του πρωινού η ανάγκη ινσουλίνης είναι πιο αυξημένη λόγω της δράσης ορμονών το βράδυ και κατά συνέπεια η αναλογία ινσουλίνης–υδατανθράκων θα είναι πιο μικρή. Για παράδειγμα η πρωινή αναλογία για πλήρη κάλυψη των υδατανθράκων μπορεί να είναι 1:10 ενώ για το μεσημεριανό ή βραδινό να είναι 1:15 Η καταμέτρηση των υδατανθράκων στο φαγητό και η χρήση της αναλογίας (I:C) επιτρέπει στο άτομο την χρήση αρκετής ινσουλίνης χωρίς την ανάγκη κατανάλωσης του ίδιου αριθμού υδατανθράκων σε κάθε γεύμα. Συνηθισμένη αναλογία είναι μια μονάδα ινσουλίνης για κάθε 10-15 γραμμάρια υδατανθράκων. Αυτή η αναλογία δεν είναι πάντοτε σταθερή αλλά διαφέρει από άτομο σε άτομο και πολύ πιθανόν από γεύμα σε γεύμα. Επιπλέον παράγοντες που επηρεάζουν την αναλογία αυτή είναι η πιθανή ύπαρξης ινσουλίνης στο σώμα, ο βαθμός της φυσικής δραστηριότητας του διαβητικού ατόμου, πιθανές διαφοροποιήσεις στα επίπεδα ορμονών κατά την διάρκεια της ημέρας, το άγχος, η ευαισθησία στην ινσουλίνη και ο βαθμός αντίστασης στην ινσουλίνη.

Για καθορισμό της δικής σας αναλογίας I:C αρχικά καταναλώστε περίπου την ίδια ποσότητα υδατανθράκων για τουλάχιστον τρεις συνεχόμενες ημέρες. Μετά υπολογίστε την μέση κατανάλωση υδατανθράκων για το πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό ανεξάρτητα χρησιμοποιώντας τον Πίνακα 1 και 2. Στην συνέχεια διαιρέστε τον αριθμό υδατανθράκων με τις μονάδες ινσουλίνης που λάβατε πριν το γεύμα. Για παράδειγμα αν λάβατε πριν το γεύμα 3 μονάδες ινσουλίνης και καταναλώσατε 45 γραμμάρια υδατανθράκων (3 αντιστοιχίες) και το μεταγευματικό σας επίπεδο γλυκόζης είναι στα καθορισμένα επιτρεπτά

πλάισια τότε η αναλογία είναι 3/45 και αυτό σημαίνει ότι η αναλογία σας για κάθε μονάδα ινσουλίνης είναι 15 γραμμάρια υδατανθράκων (1:15). Αυτή η αναλογία μπορεί να διαφέρει από γεύμα σε γεύμα, ημέρες έντονης φυσικής δραστηριότητας ή σε συνθήκες πάθησης ή έντονου στρες. Ορισμένα άτομα χρησιμοποιούν διαφορετικές αναλογίες για πρόγευμα, μεσημεριανό και βραδινό. Για προσδιορισμό της καλύτερης αναλογίας από ένα γεύμα σε άλλο μπορεί να χρειαστείτε περισσότερο χρόνο και καλύτερη συνεργασία με τον διαβητολόγο ή/και κλινικό διαιτολόγο. Για παράδειγμα, εάν επιθυμείτε να καταναλώσετε γεύμα μεγαλύτερης ποσότητας από το συνηθισμένο και ο υπολογισμός σας δίνει 90 γραμμάρια υδατανθράκων, με αναλογία 1:15 αυτό σημαίνει ότι πρέπει να λάβετε πριν το γεύμα 6 μονάδες ραγδαίας ή μικρής διάρκειας ινσουλίνης.

Οι διαβητικές ανταλλαγές είναι ομάδες τροφών με ίδια ποσότητα θερμίδων και θρεπτικών ουσιών με κάθε μερίδα να είναι ισοδύναμη σε θερμίδες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος στην αντίστοιχη ομάδα. Το βασικό πλεονέκτημα της καταμέτρησης υδατανθράκων είναι η παροχή ποικιλίας τροφίμων, γεγονός που βελτιώνει την ποιότητα ζωής του διαβητικού. Η προσοχή σας όμως δεν πρέπει να στρέφεται μονάχα στους υδατάνθρακες. Η ισοζυγισμένη κατανάλωση υδατανθράκων με απεριόριστη κατανάλωση γαλακτοκομικών και κρεατικών μπορεί εύκολα να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού σας βάρους με αρνητικά αποτελέσματα στην προσπάθεια ελέγχου της γλυκόζης του αίματος. Η σωστή θερμιδική κατανάλωση και η διατήρηση υγιεινού βάρους είναι επίσης αναπόσπαστο μέρος αυτής της προσπάθειας. Σημείο αναφοράς η θερμιδική αξία των ανταλλαγών η οποία αξία δεν πρέπει να υπερβαίνει το μεταβολικό όριο των επιτρεπόμενων θερμίδων για καλύτερο έλεγχο του σωματικού σας βάρους.