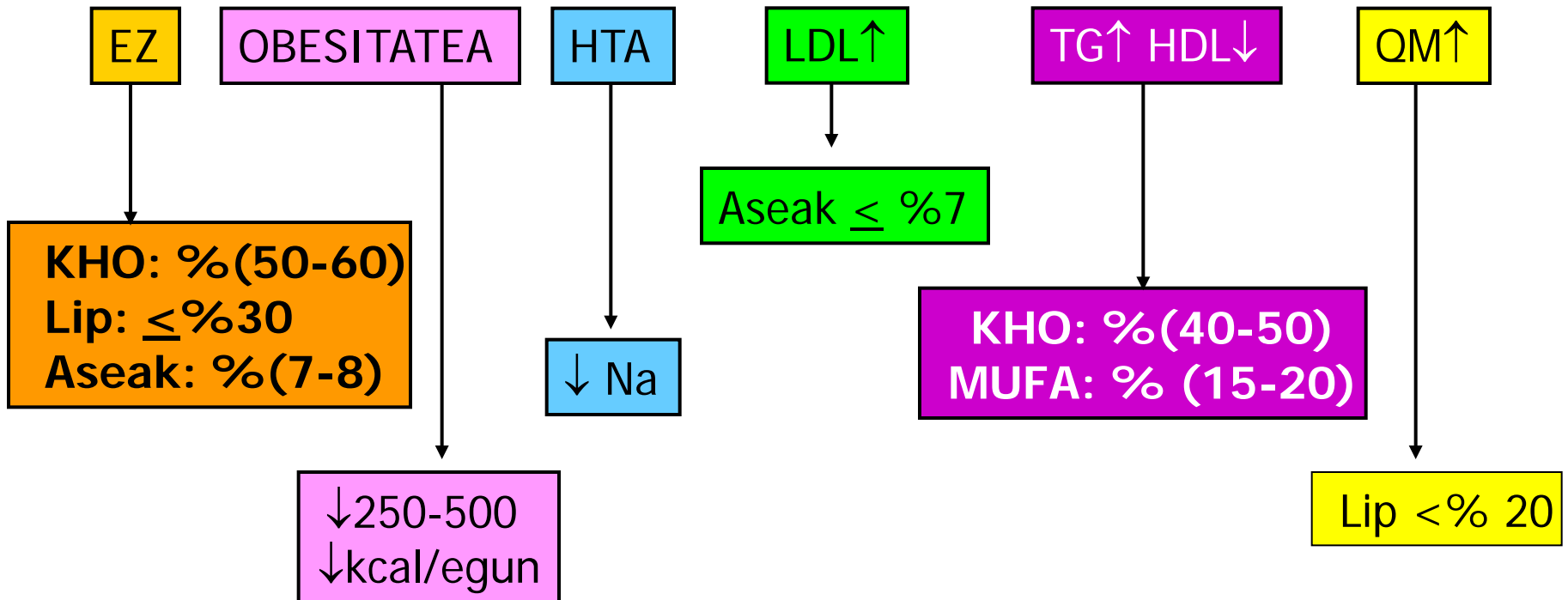


# DIETAREN DISEINUA

Beste prozesu patologiko batzuek laguntzen dute?





# Dietaren energia

---

- Gaixo diabetikoaren energia beharrak edozein sexu, adin, tailu, gorputz pisu eta jarduera fisiko berdineko pertsona osasuntsuarena dira.
- 2 motako diabetea eta gehiegizko pisua:
  - Dieta hipokalorikoa
  - Murrizketa kalorikoa arina, patologia sakontzen duten egoera katabolikoak ekiditeko.
- Bestalde, bizimoduan aldaketak egiten direnean (ad. jarduera fisikoa  $\uparrow$  edo  $\downarrow$ ) ekarpen kalorikoa adostuko da.
- 1 motako diabetea pairatzen duten haur eta nerabeetan ez da egoten gainpisurik eta ingestio kalorikoak hazkuntza eta garapen egokia bermatuko du.



# Makronutrienteen banaketa

---

- Populazio osasuntsuarentzat zuzentzen diren nutrizio helburuek hurrengo banaketa determinatzen dute:
- |     |                         |   |         |
|-----|-------------------------|---|---------|
| ■ { | Proteinak: % 10-12      | → | % 10-15 |
|     | Lipidoak: % 30 -35      |   |         |
|     | Karbohidratoak: % 55-60 |   |         |
- Diabetikoaren dietaren makronutriente banaketa antzekoa izango da.
- **Proteina** zerbait ↑:
  - patologiak berak egoera katabolikoa determinatzen duelako
  - Bestalde, proteinaren ekarpena gehienez %15 izango da ingestio altuagoek nefropatiaren arriskua handitzen duelako.



# Karbohidratoak

---

- Duela urte batzuk, **karbohidratoen** (KHO) portzentajea murrizten zen
- Egun Amerikako Diabetearen Elkarteak gomendatzen dituen portzentajeak edozein pertsona osasuntsuarentzat ematen direnak dira.
- Karbohidratoen artean **konplexuak komenigarrienak**
- Azukre sinpleen % txikia. **Monosakarido eta disakaridoen** portzentajeak ez du **karbohidratoen %5** gaindituko.
- Zifra horiek betetzeko dietan esnekien laktosa eta fruten fruktosa eta sakarosa soilik sartuko dira.
- Arrazoia: sinpleak oso azkar iristen dira odolera eta intsulinaren dosi altuagoak beharrezkoak izango dira. KHO konplexuek glukosa mantsoago askatzen dute odolean, digeritzeko prozesua luzeagoa delako.



# Karbohidratoak

---

Dieta karbohidratoetan aberasteak **abantaila metabolikoak** dauzka:

- Ehunek intsulinarekiko sentikortasuna irabazten dute, hormonaren errezeptore kopurua handitzen delako.
- Barne zelulako glukosaren metabolismoa hobetzen da, entzima glukolitikoen jarduera handitzen da eta.
- Glukoneogenesiak bere funtzionaltasuna hobetzen du.
- Glukoneogenesisia txikitzea lortzen da.
- Lipido plasmatikoen kontrolarentzat egokiagoa da.



# Karbohidratoak

---

- Sakarosaren ingestioa mugatzen da eta bere ordean gozagarri artifizialak erabiliko dira.
- Beste azukre sinpleen batzuen kasuan (fruktosa eta laktosa) bere kontsumoa ez da murrizten, elikagai iturrietan beste balio nutritibo batzuk laguntzen dituztelako (antioxidante bitaminak, zuntza, e.a).



# Karbohidratoak

---

## Indize Gluzemikoa:

- Elikagaien karbohidratoak digeritzen direnean glukosa absorbatzen da
- Odolean kontzentrazioa  $\uparrow$ . Glukosa irensten denetik 20-30´ tontorra lortzen da.
- Gutxika kontzentrazioa  $\downarrow$ , barauko mailara iritsi arte glukosa atxikitu eta erabiltzen delako, gehien bat intsulinarenean parte hartzearekin.
- Elikagai ezberdinek kurba eta kurba azpiko azalera ezberdinak sortzen dituzte.
- Elikagaia irensten denetik 2-3 ordura gluzemiak sortzen duen kurba neurtzen da eta erreferentzia bezala erabiltzen den elikagai batekin konparatzen da, emaitza ehunekotan azaltzen da eta indize gluzemikoa (IG) bezala ezagutzen dugu.