**ΔΙΑΒΗΤΗΣ – ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ**

**ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ**

Διαβητικό πόδι είναι μια πάθηση που οφείλεται στον σακχαρώδη διαβήτη και αφορά την αιμάτωση του εν λόγω άκρου. Κατ’ αυτήν επηρεάζεται η αρτηριακή αιμάτωση με αποτέλεσμα τη διαταραχή της αρχιτεκτονικής του άκρου ποδός και πιθανά συνεπακόλουθα τη φλεγμονή και την αυξημένη πιθανότητα για γάγγραινα. Ο **Παγκόσμιος Οργανισμό Υγείας** ορίζει ως **«διαβητικό πόδι»** το πόδι ασθενούς με σακχαρώδη διαβήτη όταν παρουσιάζει επιπλοκές όπως: εξέλκωση, λοίμωξη των ιστών, ή περιφερειακή νευροπάθεια ή διαβητική αρτηριοπάθεια.

**🡪** Ο σακχαρώδης διαβήτης προκαλεί εναπόθεση διαφόρων συστατικών στο τοίχωμα των αρτηριών, τη λεγόμενη αρτηριοσκληρωτική πλάκα. Αυτή προκαλεί **στένωση** της αρτηρίας οπότε η παροχή σε αίμα περιφερικότερα από το σημείο της στένωσης μειώνεται. Όσο η βλαπτική επίδραση του διαβήτη συνεχίζεται, η στένωση αυξάνεται και μπορεί να εξελιχθεί σε πλήρη **θρόμβωση** της αρτηρίας, με συνέπεια την παντελή αδυναμία ροής αίματος περιφερικά και τη δυσμενή πρόγνωση για τη βιωσιμότητα του ποδιού.

Όταν εκδηλώνεται η περιφερική διαβητική νευροπάθεια, μια επιπλοκή του διαβήτη που έχει ως αποτέλεσμα την καταστροφή των νεύρων με επακόλουθο την απώλεια της αίσθησης του πόνου και συνέπεια τους αλλεπάλληλους και συχνούς τραυματισμούς, αυξάνεται και η πιθανότητα κινδύνου **διαβητικού ποδιού**. Παράγοντες που ευνοούν την εκδήλωση της περιφερικής διαβητικής νευροπάθειας είναι ο μη ρυθμισμένος σακχαρώδης διαβήτης, το κάπνισμα και η υπερλιπιδαιμία.

**Συμπτώματα**

Τα βασικότερα συμπτώματα είναι:

* Πρησμένο και ερεθισμένο πόδι
* Λείο και ερυθρό πόδι
* Φουσκάλες ή κάλοι στο πόδι
* Ξηροδερμία
* Μελανιασμένο πόδι ή και το αντίθετο, δηλαδή αποχρωματισμός του ποδιού
* Έλκος ή έλκη στο πόδι
* Πτώση των τριχών του ποδιού.

**Αντιμετώπιση**

Η σύγχρονη αντιμετώπιση του διαβητικού ποδιού ο στόχος είναι η αποφυγή της επιδείνωσης και η αποσυμφόρηση των συμπτωμάτων. Στόχοι είναι:

* Η καλή **ρύθμιση του σακχάρου** έτσι ώστε να επιβραδυνθεί η συσσώρευση της αρτηριοσκληρωτικής πλάκας στο τοίχωμα των αρτηριών.
* Οι υπάρχουσες αρτηριακές βλάβες να αντιμετωπιστούν στα πλαίσιο της αγγειοχειρουργικής, είτε με **κλασικές χειρουργικές τεχνικές**, είτε με τις **σύγχρονες ενδοαγγειακές τεχνικές**, που προσφέρουν στο διαβητικό ασθενή το πλεονέκτημα των λιγότερων επιπλοκών.

**Τρόποι προστασίας του διαβητικού ποδιού:**

1. Άνετα και μαλακά παπούτσια που δεν πιέζουν το πόδι

2. Όχι ξυπόλητο περπάτημα

3. Καθημερινό πλύσιμο με σαπούνι

4. Προσεκτική περιποίηση νυχιών

5. Έλεγχος και ρύθμιση του διαβήτη

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ**

Oι διατροφικές απαιτήσεις των διαβητικών είναι ίδιες με εκείνες του υπόλοιπου πληθυσμού.

H βασική προϋπόθεση για την ορθή διατροφή των διαβητικών είναι η κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων, περίπου 5-6 γευμάτων / ημέρα.

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ**

**Υδατάνθρακες**

Μία διατροφή πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες (δημητριακά ολικής αλέσεως, αμυλούχες τροφές, όσπρια, φρούτα και λαχανικά) συνιστάται σε άτομα με διαβήτη, ενώ οι απλοί υδατάνθρακες και η ζάχαρη περιορίζονται λόγω της ακραίας επίδρασής τους στο επίπεδο του σακχάρου στο αίμα. Τα διαβητικά άτομα μπορούν να καταναλώνουν τροφές υδατανθράκων με χαμηλό «γλυκαιμικό δείκτη», το οποίο σημαίνει, τροφές που προκαλούν μικρές αλλαγές στο σάκχαρο του αίματος. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες γενικά διαθέτουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από ότι οι απλοί υδατάνθρακες. Τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη είναι **τα λαχανικά,** **τα μήλα, τα αχλάδια, τα πορτοκάλια −τα όξινα είναι καλύτερα−, τα ροδάκινα, τα γκρειπ−φρουτ, οι φακές, το άπαχο τυρί, το άπαχο γιαούρτι και το γάλα, το αυγό κ.ά.**

**Φυτικές ίνες**

Η κατανάλωση φυτικών ινών μειώνει τα μεταγευματική γλυκαιμία καθώς την ολική και την LDL− χοληστερόλη. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι τα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα δημητριακά, κ.ά.

**Λιπίδια**

Να αποφεύγεται η κατανάλωση λιπιδίων ζωικής προέλευσης. Η κατανάλωση ελαιόλαδου (μονοακόρεστα λιπαρά) και ψαριών (ω−3 λιπαρών οξέων) ενθαρρύνεται τόσο σε μη διαβητικά όσο και στα διαβητικά άτομα.

**Πρωτεΐνες**

Από τις πρωτεϊνούχες τροφές συνιστάται συχνότερα η κατανάλωση κοτόπουλου και ψαριού και λιγότερο για τα παχιά κρέατα, κυρίως για την περιεκτικότητά τους σε ζωικά λίπη και χοληστερίνη.

**Αλάτι**

Η κατανάλωση αλατιού και γενικά των αλμυρών τροφίμων να γίνεται με μέτρο. Η συνολική πρόσληψη αλατιού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5 γρ. ημερησίως.

**Οινόπνευμα**

Το αλκοόλ είναι προτιμότερο να αποφεύγεται και ιδιαίτερα ποτών που περιέχουν ζαχαρωμένα μίγματα, λικέρ και επιδόρπια ποτά, τα οποία είναι συνήθως πλούσια σε υδατάνθρακες.

**Τροφές που επιτρέπονται και απαγορεύονται**

Το εβδομαδιαίο μενού πρέπει να είναι πλούσιο σε ***λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ψάρια, πουλερικά, άπαχο μοσχαρίσιο κρέας και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά***, ενώ σπανιότερα σε αρνάκι ή χοιρινό και όχι πάνω από 2 αυγά την εβδομάδα σε άτομα που δεν παρουσιάζουν υψηλή συγκέντρωση χοληστερόλης στο αίμα. ***Τροφές που πρέπει να αποφεύγονται είναι ζάχαρη, γλυκά, γλυκόζη, φρουκτόζη, σορβιτόλη, σοκολάτες, παγωτά, γλυκές κομπόστες, καραμέλες, μαρμελάδες, μέλι, σταφύλι, σταφίδες, σύκα, χυμοί φρούτων με ζάχαρη, ζαχαρούχο γάλα, αναψυκτικά και γλυκά αλκοολούχα ποτά***. Οι "διαβητικές τροφές" δεν είναι απαραίτητες για τη δίαιτα, αλλά χρησιμοποιούνται συμπληρωματικά για μεγαλύτερη ποικιλία.