

Συστήματα Συνεχούς Καταγραφής Γλυκόζης και Διατροφή

Η συνεχής καταγραφή της γλυκόζης (Continuous Glucose Monitoring, CGM) έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο παρακολουθούμε και διαχειριζόμαστε τον Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 στην παιδική και εφηβική ηλικία. Πέρα από τη συμβολή της στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου, η τεχνολογία αυτή προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για την κατανόηση της επίδρασης της διατροφής στη γλυκαιμική απόκριση, δημιουργώντας νέες δυνατότητες για εξατομικευμένη διατροφική εκπαίδευση και συμβουλευτική.

Στην παρούσα ομιλία θα αναλυθεί ο λόγος για τον οποίο τα δεδομένα του CGM αποτελούν αναπόσπαστο εργαλείο για τον κλινικό διαιτολόγο που παρακολουθεί παιδιά και εφήβους με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1. Θα παρουσιαστεί ο τρόπος με τον οποίο η συνεχής καταγραφή της γλυκόζης επιτρέπει την αξιολόγηση της επίδρασης διαφορετικών γευμάτων και διατροφικών προτύπων στη μεταγευματική γλυκαιμία, πέρα από την απλή καταμέτρηση των υδατανθράκων. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στον ρόλο της ποιότητας των υδατανθράκων, της περιεκτικότητας των γευμάτων σε λίπος και πρωτεΐνη, καθώς και στον χρόνο κατανάλωσης των γευμάτων και χορήγησης της δόσης.

Μέσα από κάποια πραγματικά κλινικά παραδείγματα και καταγραφές CGM θα παρουσιαστούν διαφορετικές γλυκαιμικές αποκρίσεις μετά από συνήθη γεύματα και σνακ, αναδεικνύοντας πώς τα δεδομένα αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν για την παροχή πιο στοχευμένων και πρακτικών διατροφικών συστάσεων. Τέλος, θα συζητηθεί ο ρόλος του CGM ως εκπαιδευτικό εργαλείο που ενισχύει τη συμμετοχή των παιδιών και των οικογενειών τους στη λήψη αποφάσεων και συμβάλλει στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων αυτοδιαχείρισης του διαβήτη.