

Ινσουλινοθεραπεία και Μεσογειακή διατροφή στην καθημερινή πράξη

Τ.Φ. Μούσλεχ, Ε.Ι. Ευστρατίου

Εκδόσεις Βαρθολομαίος – Γράμμα, σχήμα 21x28, σελ. 303, Θεσσαλονίκη 2008.

Ο ενδοκρινολόγος κ. Τζαντ Φ. Μούσλεχ και η Διαιτολόγος κ. Έφη Ι. Ευστρατίου συνέγραψαν ένα ενδιαφέρον εγχειρίδιο διατροφής για άτομα που υποβάλλονται σε θεραπεία με αντλία ινσουλίνης. Το βιβλίο προλογίζει εκτός από τους συγγραφείς και ο καθηγητής ενδοκρινολογίας κ. Γιώβος του οποίου ο κ. Μούσλεχ είναι επί πολλά έτη άμισθος συνεργάτης.

Στη δομή του βιβλίου διακρίνονται πέντε άνισης έκτασης κεφάλαια.

Το κεφάλαιο 1 «Ινσουλινοθεραπεία στο Σακχαρώδη Διαβήτη. Σχήματα ινσουλινοθεραπείας», καταλαμβάνει συνολικά χώρο δύο σελίδων. Αυτή η τελείως περιληπτική παρουσίαση του θέματος -μοιάζει θα έλεγα περισσότερο με επικεφαλίδες- έχει ως αποτέλεσμα ο αναγνώστης να μη κατατοπίζεται πλήρως (Π.χ. δεν αναφέρεται καν η δυνατότητα θεραπευτικού σχήματος αναλόγου μακράς δράσεως με ανθρώπινη ινσουλίνη ταχείας δράσης).

Αντιθέτως το δεύτερο κεφάλαιο που αναφέρεται στις αντλίες συνεχούς έγχυσης ινσουλίνης καταλαμβάνει 32 σελίδες και είναι αρκούτως ικανοποιητικό. Σε αυτό το κεφάλαιο η Παιδιάτρος Ενδοκρινολόγος κ. Ασημίνα Γαλλή-Τσινοπούλου έχει γράψει τμήμα του για τη χρήση αντλιών ινσουλίνης σε παιδιά και εφήβους. Επίσης παρέχονται τρόποι υπολογισμού της ποσότητας ινσουλίνης που θα χρειαστεί για τις δόσεις γευμάτων και τρόπους υπολογισμού της δόσης bolus για διόρθω-

ση ενός αυξημένου σακχάρου στο αίμα.

Στο κεφάλαιο 3 «Μεσογειακή διατροφή. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 και αντλίες ινσουλίνης» παρουσιάζονται οι γενικές αρχές της μεσογειακής διατροφής και υπάρχουν πληροφορίες για τον γλυκαιμικό δείκτη των διάφορων τροφών, τις φυτικές ίνες, τις ομάδες τροφίμων και τα ισοδύναμα τροφών.

Στο κεφάλαιο 4 το οποίο είναι το μεγαλύτερο και καταλαμβάνει 160 σελίδες, παρέχονται συνταγές και προτείνονται γεύματα που διακρίνονται σε δώδεκα κατηγορίες π.χ. σούπες, σαλάτες, αυγά, κοτόπουλο, κρέας, ψάρια κ.τ.λ.

Στο κεφάλαιο 5 υπάρχουν πίνακες έτοιμων τροφίμων και υπολογισμοί της αναγκαίας γευματικής ινσουλίνης για τις διάφορες μερίδες.

Το βιβλίο μπορεί να απευθύνεται σε ασθενείς, αλλά είναι βέβαιο ότι και πολλοί γιατροί που ασχολούνται με διαβητικούς ασθενείς θα ωφεληθούν αν το διαβάσουν. Ίσως κακώς δίνεται η εντύπωση ότι απευθύνεται αποκλειστικά στα άτομα που χρησιμοποιούν αντλία ινσουλίνης. Οι γενικές αρχές που παρουσιάζονται έχουν παρόμοια εφαρμογή και στα σχήματα τεσσάρων ενέσεων το 24ωρο. Νομίζω κάθε διαβητικό άτομο μπορεί να βρει ενδιαφέρουσες πληροφορίες που το αφορούν και να βελτιώσει τη ρύθμισή του. Το βιβλίο είναι όμορφο στην όψη, πλήρως έγχρωμο και φιλικό σε όποιον αποφασίσει να το διαβάσει και να χρησιμοποιήσει τις γνώσεις που παρατίθενται. Αξίζουν πολλά συγχαρητήρια στους συγγραφείς για την προσπάθειά τους και το ωραίο αποτέλεσμα.

Δημ. Καραμήτσος