

Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη
Έκδοση της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρίας

Ανδριανή Βαζαίου

Εκδόσεις ANATHESIS, Αθήνα 2008, Σχήμα 21x28, Σελίδες 208.

Κατά τη διάρκεια της θητείας του, ως πρόεδρος της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρίας ο κ. Σταύρος Μπούσμπουλας ανέθεσε στην παιδίατρο κυρία Βαζαίου να επιμεληθεί έναν οδηγό διατροφής χρήσιμο στη ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη. Η κυρία Βαζαίου, η οποία ήταν και επικεφαλής της επιτροπής σύνταξης των «Διαβητολογικών νέων», έκανε πολύ καλή δουλειά και με βάση τις κατά καιρούς δημοσιεύσεις του εν λόγω περιοδικού -τις οποίες έβαλε σε επαγωγική σειρά- παρέδωσε στην εκτύπωση τον εν λόγω οδηγό. Προφανώς έγιναν και κάποιες προσθήκες και τροποποιήσεις άρθρων, με τελικό αποτέλεσμα το ανά χειρως βιβλίο, το οποίο είναι πλήρως εικονογραφημένο και πολύ όμορφο.

Αρχικό τμήμα στο βιβλίο είναι αυτό που αναφέρεται στα ισοδύναμα τροφών, πράγμα που δείχνει ότι αυτό το σύστημα εξακολουθεί να κατέχει την κύρια θέση στους τρόπους σχεδίασης, αλλά και εφαρμογής των διαιτολογίων. Ακολουθούν ενδιά ενότητες με διάφορα προϊόντα διατροφής,

όπως αρτοσκευάσματα, γαλακτοκομικά, επιδόρπια, φρούτα, ροφήματα, φαγητά ελληνικής κουζίνας, φαγητά ταχυφαγείων, ελεύθερες τροφές, γλυκαντικές ουσίες. Για όλα αυτά παρέχεται πληθώρα πληροφοριών για ποσό θερμίδων και επιμέρους θρεπτικών συστατικών. Παρεμβάλλεται ένα κεφάλαιο για προϊόντα ελεύθερα γλουτένης και ένα σχετικό με τον γλυκαιμικό δείκτη. Τέλος ακολουθούν έξι άρθρα με ποικίλα θέματα διατροφής, με τελευταίο αυτό της δίαιτας στη διαβητική νεφροπάθεια.

Το βιβλίο απευθύνεται (δικαίως) σε ιατρούς, νοσηλευτές, διαιτολόγους, και άτομα που έχουν σακχαρώδη διαβήτη, με τελικό στόχο να βελτιωθεί η ρύθμιση του διαβήτη και η ποιότητα ζωής των διαβητικών ατόμων.

Στην έκδοση συνέβαλαν με άρθρα τους οι Α. Αλαβέρας, Α. Βαζαίου, Μ. Βερνίκου, Χ. Δημοσθενόπουλος, Ο. Ζέρβα, Α. Καραθανάση, Σ. Λιάτης, Α. Μητράκου, Ε. Τσουρά και Α. Παπαδοπούλου. Μεγάλη συνεισφορά στην έκδοση είχε, σύμφωνα με τον πρόλογο της κυρίας Βαζαίου, ο κλινικός διαιτολόγος κ. Δημοσθενόπουλος. Χορηγός της έκδοσης ήταν η φαρμακευτική εταιρία Sanofi-Aventis.

Αξιίζουν πολλά συγχαρητήρια στους συντελεστές αυτής της έκδοσης.

Δημ. Καραμήτσος