



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΚΕΦ. 7.11 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Φύλλο Εργασίας

Ημερομηνία:

Δραστηριότητα 1

Βάλε τα στάδια στη σωστή σειρά

Δίνονται τα παρακάτω στάδια που σχετίζονται με το ταξίδι της γλυκόζης στον οργανισμό.

Να τα τοποθετήσεις στη σωστή χρονολογική σειρά γράφοντας τους αριθμούς 1–5.

____ Η γλυκόζη κυκλοφορεί στο αίμα.

____ Η γλυκόζη χρησιμοποιείται από τα κύτταρα ως πηγή ενέργειας.

____ Για να μπορέσει η γλυκόζη να εισέλθει στα κύτταρα χρειάζεται την ινσουλίνη.

____ Όταν η ινσουλίνη δεν παράγεται ή δεν λειτουργεί σωστά, η γλυκόζη παραμένει στο αίμα και εμφανίζεται υψηλό σάκχαρο (σακχαρώδης διαβήτης).

____ Οι υδατάνθρακες των τροφών μετατρέπονται στον οργανισμό σε γλυκόζη.





Δραστηριότητα 2

Διάβασε με προσοχή το σενάριο με τον τύπο Διαβήτη δόθηκε στην ομάδα. **Μαζί με τα μέλη της ομάδας σου** συμπλήρωσε τον πίνακα που ακολουθεί.

Συνοπτικός Πίνακας Τύπων Σακχαρώδη Διαβήτη

	Τύπος 1	Τύπος 2	Διαβήτης Κύησης
1.Κύρια αιτία Α. Ο τρόπος ζωής Β. Ο οργανισμός δεν παράγει ινσουλίνη Γ. Ορμονικές αλλαγές			
2. Μπορεί να προληφθεί; Α. Ναι Β. Όχι			
3. Ρόλος διατροφής Α. Πολύ σημαντικός Β. Μικρός Γ. Κανένας			
4. Ρόλος άσκησης Α. Βοηθά στη ρύθμιση Β. Δεν επηρεάζει Γ. Απαγορεύεται			
5. Χρειάζεται πάντα ινσουλίνη; Α. Πάντα Β. Μερικές φορές Γ. Όχι			
6. Χρειάζονται φάρμακα; Α. Ναι Β. Όχι Γ. Μερικές φορές			
7. Φροντίδα εαυτού Α. Καθημερινή και απαραίτητη (διατροφή, παρακολούθηση σακχάρου, άσκηση, ιατρικές οδηγίες) Β. Όποτε χρειαστεί Γ. Δεν είναι απαραίτητη			
8. Τύπος Διαβήτη Α. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ινσουλινοεξαρτώμενος / νεανικός) • Β. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 (μη ινσουλινοεξαρτώμενος) • Γ. Διαβήτης κύησης			



Δραστηριότητα 3

Με τα μέλη της ομάδας σου απάντησε στα πιο κάτω ερωτήματα πολλαπλής επιλογής.

1. Σε ποιον τύπο διαβήτη η αιτία δεν σχετίζεται με τον τρόπο ζωής;

- α) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1
- β) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2
- γ) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1 και Διαβήτης Κύησης

2. Σε ποιον τύπο διαβήτη μπορεί να υπάρξει πρόληψη διότι επηρεάζεται από τον τρόπο ζωής;

- α) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1
- β) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2
- γ) Διαβήτης Κύησης
- δ) Σε κανέναν

3. Σε ποιους τύπους διαβήτη η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο;

- α) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1
- β) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2
- γ) Διαβήτης Κύησης
- δ) Σε όλους

4. Σε ποιον τύπο η χρήση της ινσουλίνης είναι απαραίτητη;

- α) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1
- β) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2
- γ) Διαβήτης Κύησης
- δ) Σε κανέναν

5. Σε ποιο τύπο διαβήτη η άσκηση βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου;

- α) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1
- β) Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 2
- γ) Διαβήτης Κύησης
- δ) Σε όλους

6. Τι κοινό έχουν όλοι οι τύποι διαβήτη;

- α) Προκαλούνται όλοι από κακή διατροφή
- β) Έχουν κοινό τρόπο αντιμετώπισης: ισορροπημένη διατροφή, άσκηση, φαρμακευτική αγωγή και τακτικό έλεγχο σακχάρου
- γ) Εμφανίζονται μόνο σε παιδιά
- δ) Δεν χρειάζονται ιατρική παρακολούθηση



Οδηγία: Διάβασε με προσοχή το πιο κάτω σενάριο. Μαζί με τα μέλη της ομάδας σου συμπλήρωσε την Δραστηριότητα 2 του φύλλου εργασίας.

ΣΕΝΑΡΙΟ Α – Διαβήτης Τύπου 1

«Ο Γιάννης, 17 ετών»

Ο Γιάννης έχει Διαβήτη Τύπου 1 από παιδί, λόγω γενετικής προδιάθεσης.

Ο οργανισμός του δεν παράγει ινσουλίνη, γι' αυτό παρουσιάζει υψηλή μέτρηση σακχάρου στο αίμα. Ο γιατρός του εξήγησε πως η εμφάνιση του Διαβήτη δεν έχει να

κάνει με τον τρόπο ζωής του.

Ο διαβήτης του δεν προλαμβάνεται, αλλά μπορεί να ρυθμιστεί. Για να είναι καλά, πρέπει κάθε μέρα: να μετρά το σάκχαρό του, να κάνει ινσουλίνη για να χαμηλώνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, να προσέχει τη διατροφή του και να προσαρμόζει τη σωματική άσκηση. Ο γιατρός του ανέφερε επίσης ότι αυτός ο τύπος διαβήτη ονομάζεται Ινσουλινοεξαρτώμενος ή Νεανικός. Μπορείς να εξηγήσεις γιατί;

Οδηγία: Διάβασε με προσοχή το πιο κάτω σενάριο. Μαζί με τα μέλη της ομάδας σου συμπλήρωσε την Δραστηριότητα 2 του φύλλου εργασίας.

ΣΕΝΑΡΙΟ Β – Διαβήτης Τύπου 2

«Ο Νίκος, 50 ετών» (μεσήλικας)

Ο Νίκος είναι μεσήλικας, έχει αύξηση βάρους, δεν γυμνάζεται συχνά και τρέφεται κυρίως με έτοιμες τροφές.

Ο οργανισμός του παράγει ινσουλίνη, αλλά δεν τη χρησιμοποιεί σωστά, με αποτέλεσμα να εμφανίζει υψηλή μέτρηση σακχάρου στο αίμα.

Ο γιατρός του είπε ότι έχει Διαβήτη Τύπου 2 και πως - εκτός από την κληρονομικότητα και την ηλικία βασική αιτία είναι ο τρόπος ζωής του.

Με αλλαγή στη διατροφή, τακτική άσκηση, παρακολούθηση του σακχάρου και μερικές φορές φάρμακα και όχι ινσουλίνη, μπορεί να ρυθμίσει το σάκχαρό του. Ο Διαβήτης Τύπου 2 σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να προληφθεί. Ο γιατρός του ανέφερε επίσης ότι αυτός ο τύπος ονομάζεται Μη Ινσουλινοεξαρτώμενος. Μπορείς να εξηγήσεις γιατί;



Οδηγία: Διάβασε με προσοχή το πιο κάτω σενάριο. Μαζί με τα μέλη της ομάδας σου συμπλήρωσε την Δραστηριότητα 2 του φύλλου εργασίας.

ΣΕΝΑΡΙΟ Γ – Διαβήτης Κύησης

«Η Μαρία, 32 ετών»

Η Μαρία είναι έγκυος και κατά την εγκυμοσύνη της εμφανίζει υψηλή μέτρηση σακχάρου στο αίμα.

Οι ορμονικές αλλαγές της εγκυμοσύνης επηρεάζουν τον τρόπο που δρα η ινσουλίνη στον οργανισμό της, με αποτέλεσμα να εμφανιστεί Διαβήτης Κύησης.

Με σωστή διατροφή, παρακολούθηση του σακχάρου άσκηση και, αν χρειαστεί, ινσουλίνη, μπορεί να ρυθμίσει το σάκχαρό της. Μετά τον τοκετό συνήθως ο διαβήτης υποχωρεί, αλλά χρειάζεται παρακολούθηση για το μέλλον.