

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1400 ΘΕΡΜΙΔΩΝ

Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής - όχι μια στερητική δίαιτα:

Ο ρόλος της σωστής διατροφής - ποιοτικά και ποσοτικά - για τα άτομα με διαβήτη είναι καθοριστικός και συμβάλλει στην καλύτερη θεραπεία του διαβήτη. Η σωστή διατροφή είναι σημαντική στη ρύθμιση συνοδών παθήσεων όπως η υπέρταση, η στεφανιαία νόσος, η νεφροπάθεια, η οστεοπόρωση, για τους εξής λόγους:

1. Συμβάλλει στη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, ώστε να αποφεύγετε την υπεργλυκαιμία
2. Μπορεί να περιορίσει τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας, ειδικά όταν ρυθμίζετε το σάκχαρο με ινσουλίνη
3. Εξασφαλίζει την καλή θρέψη και βελτιώνει τη γενικότερη κατάσταση της υγείας
4. Προκαλεί την επιθυμητή απώλεια βάρους, όταν αυτή κρίνεται απαραίτητη
5. Μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου και συμβάλλει στη μείωση των λιπιδίων (χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων)
6. Συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης

Υδατάνθρακες: Δεν πρέπει να τους αποφεύγουμε

- Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βάση της διατροφής και για τα άτομα με ΣΔ. Λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά ολικής, αμυλούχες τροφές και γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν τις κυριότερες πηγές υδατανθράκων και έχουν τη θέση τους στο διαιτολόγιο σας. Τα τρόφιμα αυτά π.χ. προϊόντα ολικής αλέσεως είναι προτιμότερα για το διαβήτη, χωρίς όμως να θεωρούνται «διαίτη» και να έχουν λιγότερες θερμίδες.
- Οι σύνθετοι υδατάνθρακες (από τροφές με άμυλο και πλούσιες σε φυτικές ίνες) απορροφούνται βραδύτερα και έτσι δεν προκαλούν μεγάλες διακυμάνσεις στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος. Γι' αυτό πρέπει να αποτελούν βασικό κομμάτι στο γενικότερο διαιτολόγιο των διαβητικών.

ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ τα ολόπαχα γαλακτοκομικά, τα λιπαρά τυριά και τα λιπαρά κρέατα, ενώ είναι σημαντικό για την υγείας σας να μην τηγανίζετε συχνά.

Συχνά γεύματα

Η βασική οδηγία που δίνεται σε όλα τα άτομα με διαβήτη και έχει άμεση σχέση, τόσο με τον τύπο, όσο και με τον τρόπο λήψης της φαρμακευτικής αγωγής (δισκία από το στόμα ή ινσουλίνη) είναι η κατανομή των γευμάτων. Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να λαμβάνουν τρία κύρια γεύματα και 2 έως 3 ενδιάμεσα γευματίδια (ανάλογα με το είδος της θεραπείας), ενώ η συνολική ημερήσια πρόσληψη των υδατανθράκων πρέπει να μοιράζεται σε όλα τα γεύματα. **Το να μένετε νηστικοί για πολλές ώρες δε βοηθάει την καλή ρύθμιση του σακχάρου σας.**

Ειδικές διατροφικές ανάγκες

- Η σωστή διατροφή απαιτεί αυξημένες ποσότητες σε μέταλλα, όπως το **ασβέστιο** λόγω μείωσης της οστικής πυκνότητας και σίδηρο λόγω συχνών αναιμιών, καθώς και σε άλλα μικροθρεπτικά στοιχεία, λόγω συχνής λήψης φαρμάκων. Καταναλώστε ημίπαχα γαλακτοκομικά, τυρί και κόκκινο κρέας, ανάλογα με τις συστάσεις που θα σας δοθούν.
- Η **βιταμίνη D** είναι απαραίτητη στο μεταβολισμό του ασβεστίου και άρα σημαντική για την υγεία των οστών. Η έκθεση στον ήλιο, αλλά και τροφές όπως ο σολωμός, οι σαρδέλες και το εμπλουτισμένο γάλα, είναι καλές πηγές της βιταμίνης.
- Η **βιταμίνη C** μαζί με τη **βιταμίνη E** αποτελούν δύο κατεξοχήν αντιοξειδωτικές βιταμίνες που είναι απαραίτητες για την καλή υγεία και προστασία του οργανισμού. Τροφές πλούσιες σε E και C είναι οι πιπεριές, το πορτοκάλι, το μπρόκολο, τα μούρα, το ακτινίδιο, οι φράουλες, οι ντομάτες, τα φυτικά έλαια και οι φυτικές μαργαρίνες.
- **Οι βιταμίνες του συμπλέγματος B** έχουν σημαντικό ρόλο στην υγεία μας και πρέπει να εντάσσονται στη διατροφή μας, όπως η **βιταμίνη B12** (που συχνά παρατηρείται μείωση της στα άτομα με ΣΔ με συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή) και το φυλικό οξύ (λόγω της σχέσης του με την ομοκυστεΐνη, που παίζει ρόλο στη πρόληψη καρδιοαγγειακών συμβαμάτων). Το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα σκουροπράσινα λαχανικά, το αβγό και οι ξηροί καρποί είναι καλές πηγές τους, που πρέπει να καταναλώνετε.

Αλάτι

Γενική σύσταση για το αλάτι, είναι η μείωση του προστιθέμενου αλατιού στο μαγείρεμα και αποφυγή των επεξεργασμένων έτοιμων τροφών (αλμυρά τυριά, ξηροί καρποί, αρτοσκευάσματα, ψωμί), κυρίως αν έχετε ιστορικό υπέρτασης ή στεφανιαίας νόσου. Συστήνεται έτσι λιγότερο από 1 κουτ. γλυκού αλάτι την ημέρα. Καταναλώνουμε φρέσκα τρόφιμα και αποφεύγουμε τα «έτοιμα» και το γρήγορο φαγητό.

Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής - όχι μια στερητική διαίτα:

- Ένα σωστό διαιτολόγιο είναι απαραίτητο όποια φαρμακευτική αγωγή και αν ακολουθείτε και είναι σίγουρο πως θα συμβάλει στην καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης του αίματος σας.
- Το παρακάτω διαιτολόγιο σας υποδεικνύει συγκεκριμένα τρόφιμα από τις ομάδες τροφίμων, για κάθε κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα, αλλά εσείς όταν θέλετε, μπορείτε κάνοντας χρήση των ισοδυνάμων που σας δίνονται, να αντικαταστήσετε όποιο τρόφιμο επιθυμείτε με άλλο ισοδύναμο, της ίδιας ομάδας και στην ίδια ποσότητα (π.χ. 1 ποτήρι γάλα με 1 γιαούρτι ή 1 φέτα ψωμί με 1 μέτρια πατάτα 85 γρ).
- Αν θέλετε μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των γευμάτων, αν π.χ. σας βολέει να καταναλώνετε αργότερα το κύριο γεύμα της ημέρας ή να μετακινείτε κάποιο ισοδύναμο από ένα γεύμα σε ένα άλλο.

ΠΡΩΙΝΟ



1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΨΩΜΙΟΥ :

1 φέτα ψωμί 30 γρ ή 2 φρυγανιές ή 30 γρ δημητριακά ή ½ κουλούρι σουσαμένιο μαζί με

1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ :

1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα (1-1.5% λιπαρά) ή 1 γιαούρτι ημίπαχο (-2% λιπαρά)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ



1 μέτριο φρούτο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ



3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΨΩΜΙΟΥ : 1 φλιτζάνι ζυμαρικό ή ρύζι ή 1 ½ όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή 3 μέτριες πατάτες-μέγεθος αβγού

Μαζί με:

3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ : 90 γρ ψάρι ψητό ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 90 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας ή 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά

Και ακόμα:

Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής
(2 φλιτζάνια ωμά ή 1 φλιτζάνι βρασμένα)

2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ: 2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο

Και **1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΦΡΟΥΤΟΥ** (Ομάδα 3) 1 μέτριο φρούτο

Παραδείγματα γευμάτων: 90 γρ ψάρι ψητό με 3 μέτριες πατάτες και σαλάτα ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος με 1 κούπα ρύζι και σαλάτα ή 1 φλιτζάνι ζυμαρικό με (3 κουτ κιμά ή 1 μέτριο μπιφτέκι) και σαλάτα ή 1 ½ κούπα όσπριο με 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά και σαλάτα βραστή

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ



1 μέτριο φρούτο

ΒΡΑΔΙΝΟ



3 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΨΩΜΙΟΥ: 1 φλιτζάνι ζυμαρικό ή ρύζι ή 1 ½ όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή 3 μέτριες πατάτες-μέγεθος αβγού

Και ακόμα:

2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΚΡΕΑΤΟΣ: 1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά π.χ. μυζήθρα άπαχη ή 60 γρ τυρί ή ψάρι ή 1 μικρό μπιφτέκι ή άλλο ισοδύναμο κρέατος

Σαλάτα εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά εποχής

2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΙΠΟΥΣ: 2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο

ΠΡΟ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ

1 μέτριο φρούτο

2η ΕΠΙΛΟΓΗ βραδινού:

Αν στο βραδινό θέλετε κάποιο ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΓΑΛΑΚΤΟΣ π.χ. 1 γιαούρτι 2% τότε προσθέτετε:

2 ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΨΩΜΙΟΥ: 2/3 φλιτζάνι ζυμαρικό ή 2/3 φλιτζάνι ρύζι ή 1 φλιτζάνι όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή 2 μέτριες πατάτες ή 2 φέτες ψωμί του τοστ

Και ακόμα:

1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΚΡΕΑΤΟΣ: 1 αβγό ή 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά

(ίσως μεταφερθεί το μεσημέρι)

1 ΙΣΟΔΥΝΑΜΟ ΛΙΠΟΥΣ: 1 κουταλάκι γλυκού ελαιόλαδο ή μαργαρίνη

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Το ισοδύναμο τροφίμων αποτελούν ένα χρηστικό εργαλείο που δίνει τη δυνατότητα για ανταλλαγές και ποικιλία. Τα τρόφιμα χωρίζονται σε έξι (6) ομάδες, που περιέχουν τις ίδιες αναλογίες στα βασικά θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνη).

Ομάδα Γάλατος:



Κάθε ισοδύναμο περιέχει 12 γρ. υδατάνθρακες, 8 γρ. πρωτεΐνες και ποσότητα λίπους που ποικίλει. Στην ομάδα αυτή ΔΕΝ ανήκει το τυρί, το οποίο δεν έχει υδατάνθρακες, αλλά έχει περισσότερα λιπαρά. Για την καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου, αλλά και την καλύτερη ρύθμιση των λιπιδίων του αίματος προτιμήστε τα ημίπαχα γαλακτοκομικά (γάλα μέχρι 1,5% και γιαούρτι μέχρι 2% λιπαρά. Αποφύγετε το γάλα αν έχετε δυσανεξία και ενοχλητικά συμπτώματα και προτιμήστε γιαούρτι με προβιοτικά.







Ομάδα Λαχανικών:

Τα λαχανικά είναι πολύ σημαντικά για τη διατροφή σας, δεδομένου ότι αποτελούν πηγή βιταμινών αλλά και φυτικών ινών, που συμβάλουν στη ρύθμιση του ζαχάρου σας, αλλά και στη ρύθμιση της εντερικής σας λειτουργίας. Κάθε ισοδύναμο αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά (100 γρ.) και περιέχει 5 γρ. υδατάνθρακες, 2 γρ. πρωτεΐνες, 25 θερμίδες και 1 – 4 γρ. φυτικών ινών.

½ φλιτζάνι ντομάτα 	1 φλιτζάνι μανιτάρια 	1 φλιτζάνι μαρούλι 	½ φλιτζάνι μπρόκολο 	1 φλιτζάνι καρότα 
½ φλιτζάνι κουνουπίδι 	½ φλιτζάνι κολοκυθάκια 	½ φλιτζάνι πατζάρια 	½ φλιτζάνι μπάμιες 	½ φλιτζάνι μελιτζάνα 
½ φλιτζάνι ραπανάκια 	½ φλιτζάνι πράσα 	1 φλιτζάνι λάχανο 	½ φλιτζάνι σπαράγγια 	½ φλιτζάνι σπανάκι 





Ομάδα φρούτων και χυμών:

Κάθε ισοδύναμο αντιστοιχεί σε 15 γρ. υδατάνθρακες και 60 θερμίδες. Τα γραμμάρια που αναφέρονται περιλαμβάνουν τη φλούδα και τα κουκούτσια. Τα φρούτα δίνουν πολύτιμες βιταμίνες και ίνες, αλλά είναι και πηγή σακχάρων, για αυτό και διαλέγουμε σχετικά «άγουρα» φρούτα, μέτρια σε μέγεθος.

Ανανάς 3/4 φλιτζ 	αχλάδι 1 μικρό 110 γρ 	βερίκοκα 4 ολόκληρα 150 γρ 	γκρέιπ φρούτ ½ μεγάλο 330 γρ 	δαμάσκηνα 2 μέτρια 140 γρ 
καρπούζι 1 φέτα 380 γρ 	κεράσια 12 μεγάλα 85 γρ 	μανταρίνι 2 μικρά 220 γρ 	μήλο 1 μικρό 120 γρ 	μπανάνα ½ μεγάλη ή 1 μικρή 120 γρ 
νεκταρίνι 1 μέτριο 140 γρ 	πεπόνι 3/4 φλιτζ. 280 γρ 	πορτοκάλι 1 μικρό 180 γρ 	ροδάκινο 1 μέτριο 110 γρ 	σταφύλια 17 ρόγες μικρές 85 γρ 

**** Προτιμούμε πάντα την κατανάλωση φρούτων από τους χυμούς, τους οποίους τους καταναλώνουμε κυρίως σε περίπτωση υπογλυκαιμίας**

Ομάδα ψωμιού - δημητριακών – οσπρίων-αμυλούχων λαχανικών: Κάθε ισοδύναμο περιέχει 15 γρ. υδατάνθρακες, 3 γρ. πρωτεΐνες, 0 – 1 γρ. λίπος και 80 θερμίδες. Οι τροφές στους παρακάτω πίνακες έχουν ένα ισοδύναμο υδατανθράκων, εκτός εάν αναφέρεται κάτι άλλο. Τα τρόφιμα αυτά πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε όλα τα γεύματα σας σε μικρές ποσότητες, σωστά μαγειρεμένα, και να προτιμούμε πάντα τα ολικής άλεσης και όσα είναι πλουσιότερα σε φυτικές ίνες.

½ κουλούρι θεο/νίκης 	2 κριτσίνια 	κρουτόν 1 φλιτζ 	μπισκότα τύπου cream crackers 	φρυγανιές (μικρές) 2 τεμάχια 
ψωμί σίκαλης 1 φέτα (30 γρ) 	ψωμάκια τύπου χάμπουργκερ 1/2 (30 γρ.) 	Αλεύρι 3 κουτ. σούπας 	βρώμη 1/2 φλιτζ. 	Κορν Φλέικς 1/2 φλιτζ. 
μακαρόνια-κριθαράκι-χυλοπίτες 1/3 φλιτζ. (μαγειρ.) 	μούσλι 1/4 φλιτζ 	ρύζι (μαγειρεμένο) άσπρο ή καστανό 1/3 φλιτζ. 	Φάβα ½ φλιτζ. 	ρεβίθια, φασόλια, Φακές ½ φλιτζ. 
Αρακάς (μαγειρεμένος) ½ φλιτζ 	καλαμπόκι βραστό ½ φλιτζ 	κάστανια 4 μεγάλα 	πατάτες ψητές 1 μικρή μεγέθους αυγού (85 γρ) 	½ φλιτζάνι κουκιά 
πατάτες πουρέ ½ φλιτζ 	φασολάκια (πράσινα με καρπό μαγειρ.) ½ φλιτζ. 	Σούπα ντομάτα με ρύζι 1 φλιτζάνι 	2 μπισκότα digestive 	Αραβική πίτα ½ 
Πίτα για σουβλάκι 1/2 	Κρέπα ½ 	2 Μπισκότα πιμπερ 	Σούπα κοτόπουλο ή ψαρόσουπα με ρύζι 1 φλιτζάνι 	Παξιμαδάκια κρίσις 2 τεμάχια 

Ομάδα κρέατος και υποκατάστατων του:

Τα τρόφιμα αυτά είναι απαραίτητα για την ενίσχυση και διατήρηση του μυϊκού σας συστήματος. Το ένα ισοδύναμο κρέατος περιέχει 7 γρ πρωτεΐνες, 3 γρ λίπους και 55 θερμίδες. Το ένα ισοδύναμο είναι 30 γραμμάρια και ανήκουν εδώ κρέας, αυγό, τυρί, θαλασσινά, ψάρι. Διαλέξτε χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος κρέας και υποκατάστατα του όπως : μοσχάρι μπούτι ή νουά, φιλέτο, χοιρινό φαρονέφρι, ζαμπόν γαλοπούλας, κοτόπουλο/γαλοπούλα στήθος χωρίς δέρμα, κουνέλι, τυριά χαμηλών λιπαρών (κότατζ, κατίκι Δομοκού, λευκό τυρί με 11-12%), ψάρια με λευκό φιλέτο (γλώσσα, βακαλάο, πέρκα), αλλά και σολωμό φρέσκο, τόνο σε νερό. Τα προσέχουμε όταν έχουμε υψηλά λιπίδια και σε περίπτωση νεφροπάθειας, όπου οι ποσότητες καθορίζονται από γιατρό ή διαιτολόγο.

3 ισοδύναμα κρέατος =90 γρ

Κοτόπουλο



χοιρινό



μοσχάρι



ρολό



ψάρι φιλέτο



μπιφτέκι



τυρί κίτρινο



Ομάδα λίπους:

Κάθε ισοδύναμο λίπους περιέχει 5 γραμμάρια λίπους και 45 θερμίδες. Επιλέγουμε πάντα τα λιπαρά καλής ποιότητας όπως: ελαιόλαδο 1 κουτ. γλυκού= ελιές 10 μικρές= αμύγδαλα 6= καρύδια 2 ολόκληρα=6 κάσιους= σπασμόσποροι 1 κουτ. σούπας= ταχίνι 2 κ.γλ.=φιστίκια αράπικα 15=μαργαρίνη 1 κουτ σούπας. Αποφεύγουμε κορεσμένα λιπαρά από βούτυρο, μπέικον, λιπαρά τυριά & κρέατα, δέρμα κοτόπουλου, αλλαντικά, ολόπαχα γαλακτοκομικά, τα οποία ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερόλης και επιβαρύνουν την καρδιά μας.

Ελιές



λάδι



μαργαρίνη



μαγιονέζα λάιτ

