

# Τρώγοντας Υγιεινά

ΜΕ ΤΟ...

## Σακχαρώδη Διαβήτη

Ένας εύχρηστος οδηγός για μια σωστή διατροφή



Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία  
Hellenic Diabetes Association



## Εισαγωγή



Αυτό το φυλλάδιο σχεδιάστηκε για να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε καλύτερα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας (δηλαδή τις τιμές ζαχάρου σας) και γενικότερα το διαβήτη σας, τρώγοντας σωστά και υγιεινά, χωρίς όμως να στερείστε τη χαρά και την απόλαυση των γευμάτων σας.

Έχει επίσης σκοπό να σας εκπαιδεύσει ώστε να δίνετε έμφαση τόσο στα βασικά θρεπτικά συστατικά της διατροφής σας (όπως τους υδατάνθρακες, τα λιπαρά και τις πρωτεΐνες) όσο και στο μέγεθος των μερίδων σας.

Με αυτό τον τρόπο θα καταφέρετε να ρυθμίσετε πιο αποτελεσματικά όχι μόνο το διαβήτη σας αλλά και το σωματικό σας βάρος, αν αυτό είναι απαραίτητο.

## Περιεχόμενα

- 1 Η Υγιεινή Διατροφή ως βάση για την αποτελεσματική Θεραπεία του Διαβήτη**
- 2 Γνωρίστε τα βασικά θρεπτικά συστατικά της διατροφής**
- 3 Εκπαιδευτείτε στα ισοδύναμα τροφίμων**
- 4 Πώς να υπολογίσετε τη μερίδα σας**
- 5 Ποια τρόφιμα να προτιμάτε στη διατροφή σας**
- 6 Πώς μπορείτε να καταναλώσετε λιγότερα λιπαρά**
- 7 5+2 βήματα για καλύτερη υγεία στα άτομα με ...ή χωρίς διαβήτη**

Επιστημονική Επιμέλεια - Συγγραφή Κειμένων:

**Χάρης Δημοσθενόπουλος MMedSci.SRD**

Κλινικός Διατολόγος-Βιολόγος

Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος Γ.Ν.Α "Λαϊκό"



Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη δεν χρειάζεται πλέον να ακολουθούν ένα διαφορετικό διαιτολόγιο με ειδικά τρόφιμα, όπως συνέβαινε τις προηγούμενες δεκαετίες. Σήμερα γνωρίζουμε ότι, στην ουσία, η διαίτα για το διαβήτη μπορεί να στηρίζεται σε απλά και συνηθισμένα τρόφιμα και ό,τι θεωρείται καλό και υγιεινό για όλους, είναι καλό και υγιεινό και για τα άτομα με Διαβήτη.

Υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες βρίσκονται στα τρόφιμα που όλοι καταναλώνουμε καθημερινά και τα οποία μας τροφοδοτούν με ενέργεια (θερμίδες). Όταν καταναλώνουμε τρόφιμα, και ειδικότερα τρόφιμα με υδατάνθρακες (π.χ. αμυλούχα, φρούτα, γαλακτοκομικά),

απευλευθερώνεται γλυκόζη, η οποία αποτελεί το ενεργειακό «νόμισμα» για τα κύτταρά μας. Το σώμα μας απαιτεί ινσουλίνη, μια ορμόνη που εκκρίνεται από το πάγκρεας μας, για να «βάλει» τη γλυκόζη μέσα στα κύτταρα και να χρησιμοποιήσει αυτή την ενέργεια.

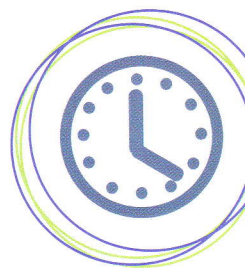
Αν όμως έχετε διαβήτη, το σώμα είτε δεν παράγει την κατάλληλη ποσότητα ινσουλίνης είτε δεν μπορεί να χρησιμοποιεί σωστά την ινσουλίνη που παράγει (αντίσταση στην ινσουλίνη), με συνέπεια να μην εισέρχεται η γλυκόζη μέσα στα κύτταρα του σώματος. Σε κάθε περίπτωση τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι υψηλότερα από τα φυσιολογικά.

Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να ρυθμίσετε καλύτερα τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Για την ακρίβεια, για να είναι οι τιμές σακχάρου μέσα σε φυσιολογικά όρια πρέπει να φροντίζετε να έχετε σε σωστή ισορροπία το είδος και την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνετε (με έμφαση στους υδατάνθρακες), τη συνολική σωματική σας δραστηριότητα, το σωματικό σας βάρος και την ινσουλίνη που εκκρίνει το σώμα σας ή λαμβάνεται εξωγενώς (με ενέσεις). Όταν πετύχουμε να έχουμε μία καλή ισορροπία, οι τιμές σακχάρου είναι κοντά στα φυσιολογικά επίπεδα και μειώνουμε την πιθανότητα να εμφανιστούν οι γνωστές επιπλοκές του διαβήτη.

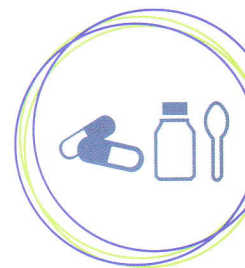




Αν έχετε διαβήτη, είναι σημαντικό, να κρατάτε όσο πιο σταθερές γίνεται τις ώρες των γευμάτων μέσα στην ημέρα, να καταναλώνετε κατά το δυνατό τις ίδιες ποσότητες υδατανθράκων καθημερινά, και να κατανέμετε τους υδατάνθρακες σε όλα τα γεύματα και τα ενδιάμεσα σνακ. Το πρόγραμμα των γευμάτων, η κατανομή τους, η συχνότητά τους και σαφώς το περιεχόμενό τους, είναι βασικά στοιχεία της διατροφικής σας εκπαίδευσης. Εντούτοις, αν ακολουθείτε αγωγή με σχήματα πολλαπλών ενέσεων ινσουλίνης, υπάρχει μεγαλύτερη ελευθερία ως προς τα τρόφιμα και τις ώρες των γευμάτων που μπορείτε να τα καταναλώσετε.



Αν ρυθμίσετε με ινσουλίνη ή φαρμακευτική αγωγή που μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης, είναι σημαντικό να μην παραλείπετε γεύματα ή να μην αφήνετε μεγάλα κενά χωρίς κάποιο γεύμα ή σνακ, γιατί είναι πολύ πιθανό αυτό να σας οδηγήσει σε υπογλυκαιμία και να κάνει πιο δύσκολο το να ελέγξετε την πείνα σας. Επίσης, τα ενδιάμεσα σνακ μπορεί να είναι ένα καθοριστικό κομμάτι για τα περισσότερα διατροφικά πλάνα στο διαβήτη.



Όταν προγραμματίζετε τα γεύματα σας ξεκινήστε με την ποσότητα που συνήθως καταναλώνετε και με τα τρόφιμα που συνήθως επιλέγετε και προτιμάτε. Στη συνέχεια προσαρμόστε τα στις ποσότητες που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος, ή να χάσετε βάρος, αν κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο. Είναι σημαντικό να διαμορφώσετε ένα πλάνο διατροφής που να βασίζεται σε συνήθη τρόφιμα, στις δικές σας διατροφικές ανάγκες και προτιμήσεις, στο δικό σας τρόπο ζωής και στα δικά σας ωράρια και ασφαλώς να είναι προσαρμοσμένο στο είδος της φαρμακευτικής αγωγής και θεραπείας που ακολουθείτε για το διαβήτη. Ένα τέτοιο εξειδικευμένο και απόλυτα προσωπικό πλάνο διατροφής θα πρέπει να εξυπηρετεί συγκεκριμένους στόχους υγείας, να ακολουθεί τις προσωπικές σας προτιμήσεις και την πρόσβαση σας σε ισορροπημένες επιλογές.



Βασικά στοιχεία της εκπαίδευσής σας είναι ο καθημερινός σχεδιασμός γευμάτων, η εκπαίδευση στο μέγεθος των μερίδων καθώς και η παροχή πρακτικών εργαλείων (εικόνες, έντυπο υλικό, προπλάσματα, οδηγοί διατροφής, συνταγές) που θα οδηγήσουν στην πραγματοποίηση αλλαγών στη διατροφική σας συμπεριφορά μακροπρόθεσμα.



**Με τη βοήθεια του γιατρού ή του διαιτολόγου σας θα σχεδιάσετε το καθημερινό σας διαιτολόγιο επιλέγοντας προσεκτικά το μέγεθος των μερίδων και τον αριθμό των ισοδυνάμων, από κάθε ομάδα τροφίμων.**





## Γνωρίστε τα Βασικά Θρεπτικά συστατικά της διατροφής

Στη διατροφή μας θερμίδες παίρνουμε από τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε από ποιές τροφές παίρνετε αυτά τα συστατικά, τόσο για τη ρύθμιση του σακχάρου σας όσο και του σωματικού σας βάρους. Επιλέγοντας τις καλύτερες πηγές υδατανθράκων θα επιτύχετε καλύτερες τιμές γλυκόζης, ενώ περιορίζοντας τροφές πλούσιες σε λιπαρά, σάκχαρα και θερμίδες θα σας βοηθήσει να κρατήσετε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα. Δεν υπάρχει μία ιδανική αναλογία υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους για όλα τα άτομα με διαβήτη, αλλά η κατανομή τους διαμορφώνεται διαφορετικά για κάθε άτομο.

**Υδατάνθρακες:** Οι υδατάνθρακες είναι ασφαλώς το βασικό συστατικό της διατροφής που πρέπει να προσέχει κάθε άτομο με διαβήτη, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να το αποκλείει από τη διαίτα του. Η ακριβής σύσταση για την καθημερινή πρόσληψη υδατανθράκων κάθε ατόμου καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τις εξατομικευμένες ανάγκες του και το είδος της θεραπείας που ακολουθεί. Αυτό που πρέπει, επίσης, να προσέχετε στη διατροφή σας, πέρα από τη συνολική ποσότητα, είναι και η ποιότητά των υδατανθράκων.

Οι υδατάνθρακες κατατάσσονται σε απλούς και σε σύνθετους. Απλοί υδατάνθρακες είναι η γλυκόζη, η φρουκτόζη, η γαλακτόζη και η σακχαρόζη (γνωστή ως ζάχαρη). Το άμυλο, από την άλλη, αποτελεί τον κύριο τύπο σύνθετου υδατάνθρακα, τον οποίο βρίσκουμε σε τρόφιμα όπως οι πατάτες, το ρύζι, τα μακαρόνια, τα δημητριακά και το ψωμί. Τέλος, οι φυτικές ίνες είναι οι πολυσακχαρίτες που συντίθενται από πολλά σάκχαρα και είναι πολύ σημαντικά συστατικά της διατροφής, ειδικά στο διαβήτη, λόγω του ότι καθυστερούν την απορρόφηση της γλυκόζης από το έντερο.

### Τι ρόλο έχουν οι υδατάνθρακες;

Οι υδατάνθρακες είναι απαραίτητοι για την καλή λειτουργία του οργανισμού και αποτελούν, με τη μορφή της γλυκόζης, τη βασική πηγή ενέργειας για το σώμα και τον εγκέφαλο μας. Είναι προτιμότερο να επιλέγουμε υδατάνθρακες μέσα από τρόφιμα που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και φτωχά σε απλά σάκχαρα.

Υδατάνθρακες	4 kcal/ γραμμάριο
Πρωτεΐνες	4 kcal/ γραμμάριο
Λιπαρά	9 kcal/ γραμμάριο
Αλκοόλ	7 kcal/ γραμμάριο





## Πού βρίσκονται οι υδατάνθρακες;

Τρόφιμα όπως το ψωμί, τα παξιμάδια, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα δημητριακά, οι πατάτες, τα όσπρια και τα αμυλούχα λαχανικά είναι πηγές αμύλου. Την ίδια στιγμή, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (το γάλα και το γιαούρτι-όχι όμως και το τυρί) είναι φυσικές πηγές σακχάρων, ενώ τα γλυκά, οι μαρμελάδες και πολλά προϊόντα-κυρίως ζαχαροπλαστικής- περιέχουν και προστιθέμενα σάκχαρα. Όλα αυτά τα τρόφιμα περιέχουν υδατάνθρακες που η κατανάλωση τους ανεβάζει άμεσα τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

**Πρωτεΐνες:** Τις πρωτεΐνες τις παίρνουμε από τροφές όπως το κρέας, το κοτόπουλο, το ψάρι και τα θαλασσινά, τα γαλακτοκομικά, το αυγό, το τυρί αλλά και τα όσπρια, τα δημητριακά και λαχανικά όπως π.χ. ο αρακάς, το καλαμπόκι και η σόγια.

**Λίπη:** Απαιτούν προσοχή καθώς η υπερκατανάλωση τους συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους και στην εμφάνιση παχυσαρκίας. Είναι σημαντικό να επιλέγουμε λιπαρά «καλής ποιότητας» όπως αυτά που περιέχονται στο ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τους ξηρούς καρπούς, σε σπόρους όπως ο λιναρόσπορος, αλλά και στα λιπαρά ψάρια (σαρδέλα, γάβρο, σολομό, τσιπούρα, σκουμπρί κ.ά). Από τη άλλη πλευρά, προσοχή απαιτούν τα «κακά» λιπαρά, όπως είναι τα κορεσμένα λιπαρά στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στο κρέας και στα τυριά και τα τρανς λιπαρά, στα επεξεργασμένα τρόφιμα (γαριδάκια και τσιπς) και τυποποιημένα τρόφιμα π.χ. προτηγανισμένες πατάτες.

**Αλκοόλ:** Ένα ακόμα συστατικό της διατροφής που αποδίδει θερμίδες (7 kcal/γρ) είναι και το αλκοόλ. Στα άτομα με διαβήτη συστήνεται μέτρια κατανάλωση και συγκεκριμένα μέχρι 1 μερίδα αλκοόλ για τις γυναίκες και μέχρι 2 για τους άντρες. Μία μερίδα θεωρούμε ένα ποτήρι 150 ml κρασιού, 330 ml μπύρας ή 45 ml κάποιου ηδύποτου ή άλλου αλκοολούχου ποτού. Το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται πάντα με τη συνοδεία φαγητού για να αποφεύγονται οι υπογλυκαιμίες, ενώ σε υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα ή σε άτομα με υπέρταση ή υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων συστήνεται καλύτερα η αποφυγή της κατανάλωσης οινοπνεύματος.

**Βιταμίνες & Μέταλλα:** Ένα συνολικά ισορροπημένο πρότυπο διατροφής, καλύπτει τις ανάγκες του οργανισμού σε πολύτιμες βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, συστατικά απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Τα συστατικά αυτά δεν αποδίδουν θερμίδες.

## Πώς θα ξέρετε τι θα καταναλώσετε και πότε;

Σε συνεργασία με το γιατρό ή το διαιτολόγο σας, και με τη βοήθεια των ισοδυνάμων τροφίμων, μπορείτε να εκπαιδευτείτε σωστά και να οργανώσετε τη διατροφή σας έτσι ώστε να πετύχετε την καλύτερη δυνατή ρύθμιση του σακχάρου σας.

Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι πλέον συστήνεται μία **ασθενοκεντρική προσέγγιση** στην θεραπεία του διαβήτη.



Πηγές αμύλου



φυσικές σακχάρων



τροφές με προστιθέμενα σάκχαρα

**Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες**



**Τρόφιμα πλούσια σε «καλά» λιπαρά**



**Η σωστή, εξατομικευμένη και συστηματική εκπαίδευση των ατόμων με διαβήτη σε θέματα διατροφής είναι απαραίτητη και καθοριστική από την εμφάνιση ακόμα της νόσου**



## Εκπαιδεύεστε στα ισοδύναμα τροφίμων

Τα ισοδύναμα τροφίμων είναι συγκεκριμένες ποσότητες τροφίμων που ανήκουν στην ίδια ομάδα, και τα οποία περιέχουν παρόμοια θρεπτικά συστατικά, σε καθορισμένες ποσότητες και μπορούν να αντικατασταθούν μεταξύ τους. Οι τέσσερις πρώτες ομάδες περιέχουν τα τρόφιμα-πηγές υδατανθράκων, τα οποία μας απασχολούν περισσότερο στο διαβήτη. Στις ομάδες 5 & 6 έχουμε τρόφιμα-πηγές πρωτεΐνης και λίπους, τα οποία ασκούν έμμεση μεν, σημαντική δε δράση στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος. Για να έχουμε μία υγιεινή διατροφή πρέπει να καταναλώνουμε ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες, στις σωστές όμως αναλογίες.

### Ομάδα 1: Γαλακτοκομικά προϊόντα

Κάθε ισοδύναμο αυτής της κατηγορίας περιέχει 12 γραμμάρια υδατανθράκων, 8 γραμμάρια πρωτεϊνών και ποσότητα λίπους που ποικίλει (0-8 γραμμάρια). 1 φλιτζάνι γάλα 240 ml ή 180 γρ γιαούρτι αποτελούν ισοδύναμο αυτής της ομάδας. Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας προσφέρουν υψηλής αξίας πρωτεΐνη, ασβέστιο και βιταμίνες B & D.

**Διαλέγουμε πάντα γαλακτοκομικά με μειωμένα λιπαρά 0-2%, χωρίς προσθήκη ζάχαρης.**



### Ομάδα 2: Λαχανικά

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά, περιέχει 5 γραμμάρια υδατανθράκων, 2 γραμμάρια πρωτεΐνης, 1-4 γραμμ. φυτικών ινών, και αποδίδει περίπου 25 θερμίδες. 1 ισοδύναμο υδατανθράκα είναι ίσο με 3 φλιτζάνια ωμών ή 1 ½ φλιτζάνι βραστών λαχανικών. Λαχανικά αυτής της ομάδας είναι: αγγούρι, μανιτάρια, αγκινάρα, μαρούλι, αντίδια, μελιτζάνες, μπρόκολο, βλίτα, μπάμιες, παντζάρια, καρότα, πιπεριές, κολοκυθάκια, πράσα, κρεμμύδια, ραπανάκια, κουνουπίδι, ραδίκια, λάχανο, σπανάκι, λαχανάκια Βρυξελλών, σπαράγγια και ντομάτες. Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Τα αμυλούχα λαχανικά (αρακάς, καλοκαιρινά φασολάκια με το σπόρο, καλαμπόκι, πατάτα) ανήκουν στα ισοδύναμα των αμυλούχων τροφίμων (ομάδα ψωμιού).

**Επιλέγουμε ποικιλία λαχανικών εποχής σε όλα τα γεύματα μας, για μία όσο γίνεται πιο υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών.**



Για τη δημιουργία ενός εξατομικευμένου προγράμματος διατροφής που θα προσφέρει ευελιξία στον ασθενή, απαιτείται, από τη μεριά των επαγγελματιών υγείας περισσότερο διαθέσιμος χρόνος με σκοπό ενδεχόμενη αλλαγή σε γνώσεις και πάγιες πεποιθήσεις χρόνων.



### Ομάδα 3: Φρούτα

Κάθε ισοδύναμο φρούτου αντιστοιχεί σε 15 γραμμάρια υδατανθράκων και αποδίδει 60 θερμίδες. Τα γραμμάρια στα οποία αναφέρονται τα ισοδύναμα φρούτων περιλαμβάνουν τη φλούδα και τα κουκούτσια. Ισοδύναμα φρούτων είναι: Ανανάς=3/4 φλιτζάνι, μανταρίνι=2 μικρά (220 γραμμ.), αχλάδι=1 μικρό (110 γραμμ.), νεκταρίνι=1 μέτριο (140 γραμμ.), βερίκοκο=4 ολόκληρα (150 γραμμ.), πορτοκάλι=1 μικρό (180 γραμμ.), γκρέιπφρουτ=1/2 μεγάλο (330 γραμμ.), πεπόνι=3/4 φλιτζάνι (280 γραμμ.), δαμάσκηνα=2 μέτρια (140 γραμμ.), ροδάκινο= 1 μέτριο (110 γραμμ.), καρπούζι=1 φέτα (380 γραμμ.), σταφύλια= 17 ρώγες (85 γραμμ.), κεράσια=12 μεγάλα (85 γραμμ.), σταφίδες= 2 κ. σούπας, μάνγκο=1/2 μικρό (160 γραμμ.), φράουλες= 1 φλιτζάνι, μήλο=1 μικρό (120 γραμμ.), μπανάνα=1 μικρή (120 γραμμ.), μούρα=3/4 φλιτζάνι.

#### Προτιμούμε την κατανάλωση φρέσκων φρούτων από τους χυμούς:

1 ισοδύναμο = 1/2 φλιτζάνι χυμός μήλου, πορτοκαλιού, ανανά ή γκρέιπφρουτ και 1/3 φλιτζάνι χυμού δαμάσκηνου ή σταφυλιού.

Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (A & C) και ιχνοστοιχεία.

**Καταναλώνουμε φρούτα εποχής, όχι πολύ ώριμα, με τη φλούδα, για περισσότερες ίνες.**

### Ομάδα 4: Αμυλούχα τρόφιμα (ομάδα ψωμιού)

Ένα ισοδύναμο αμύλου περιέχει 15 γραμμάρια υδατανθράκων, 3 γραμμάρια πρωτεΐνης και 0-1 γραμμάρια λίπους, ενώ αποδίδει 80 θερμίδες. Είναι ασφαλώς η πιο σημαντική ομάδα για το διαβήτη και είναι σημαντικό να μάθετε να υπολογίζετε τις ποσότητες αυτών των τροφίμων στη διατροφή σας. Πρέπει επίσης να προτιμάτε τα τρόφιμα ολικής άλεσης, τα όσπρια και τα δημητριακά, χωρίς όμως υψηλή περιεκτικότητα σακχάρων.

**Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας πρέπει να κατανέμονται σε όλα τα γεύματα της ημέρας. Είναι σημαντικό να προσέχουμε τη συνολική ποσότητα, τον τρόπο παρασκευής και την ποιότητα τους (π.χ. δημητριακά ολικής άλεσης) για να έχουν μικρότερο γλυκαιμικό δείκτη.**



1 φέτα λευκό ψωμί (όλων των τύπων)-----	30 γραμμ.
ψωμάκια ατομικά-----	30 γραμμ.
ψωμί Hot dog-----	1/2 τεμάχιο
πίτα για σουβλάκια-----	1/2 τεμάχιο
φρυγανιές (μικρές)-----	2 τεμάχια
κουλούρι θεσ/νίκης-----	1/2 τεμάχιο
Bagel-----	1/4 τεμάχιο
Muffin-----	1/2 τεμάχιο
αλεύρι-----	3 κουτ. σούπας
κορν-φλέικς-----	1/2 φλιτζάνι
μούσλι-----	1/4 φλιτζάνι
πίτουρο σιταριού-----	3 κουτ. σούπας
ρύζι (μαγειρεμένο) άσπρο ή καστανό-----	1/3 φλιτζάνι
μακαρόνια-κριθάρaki-χυλοπίτες (μαγειρ.)-----	1/3 φλιτζάνι
όσπρια: φασόλια, φακές, φάβα, ρεβίθια-----	1/2 φλιτζάνι
(μαγειρεμένα στραγγισμένα)	(αποτελούν παράλληλα και πηγές πρωτεΐνης)
αμυλούχα λαχανικά: αρακάς (μαγειρεμένος)----	1/2 φλιτζάνι, φασολάκια πράσινα με κερφό μαγειρεμένα= 1/2 φλιτζάνι,
πατάτες (ψητές ή βραστές)-----	1 μικρή σε μεγέθους αβγού (85 γραμμ.)
πουρές πατάτας-----	1/2 φλιτζάνι
καλαμπόκι βραστό-----	1/2 φλιτζάνι
καλαμπόκι ολόκληρο-----	1/2 μεγάλο (140 γραμμ.)



## **Ομάδα 5: Κρέας και υποκατάστατά του**

Είναι τρόφιμα που δεν περιέχουν υδατάνθρακες. Κάθε ισοδύναμο κρέατος περιέχει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης, αλλά θερμίδες και ποσότητα λίπους που ποικίλει ανά κατηγορία. Κάθε ισοδύναμο αντιστοιχεί μόλις σε 30 γραμμάρια τροφίμου (3 με 4 ισοδύναμα αντιστοιχούν σε 90-120 γραμμάρια τροφίμου, όσο μία μέτρια μερίδα). Κάθε ισοδύναμο αντιστοιχεί σε ποσότητες: 30 γραμμαρίων από κοτόπουλο και γαλοπούλα (στήθος, χωρίς το δέρμα), μπακαλιάρο, γαλέο, γλώσσα, καπνιστό σολομό, πέστροφα, τόνο (φρέσκο ή κονσέρβα σε νερό), γαρίδες, τυρί cottage, φέτες γαλοπούλας, μπριζόλα χοιρινή με κόκκαλο, ψαρονέφρι, ρέγκα, σαρδέλα (κονσέρβα), σολομό (φρέσκο ή κονσερβοποιημένο), τόνο (σε λάδι, στραγγισμένο), τριμμένη παρμεζάνα (2 κουταλιές σούπας), κιμά χοιρινό, παϊδάκια ψητά, ανθότυρο, μοτσαρέλα, ρικότα, αυγό (1 τεμάχιο). Προσοχή: το ισοδύναμο δεν αποτελεί ταυτόχρονα και συνιστώμενη μερίδα!

**Επιλέγουμε μέτριες ποσότητες από τα άπαχα ή χαμηλά σε λίπος ισοδύναμα, αφαιρούμε το ορατό λίπος και επιλέγουμε το ψήσιμο από το τηγάνισμα ή το πανάρισμα.**



## **Ομάδα 6: Λίπος**

Ένα ισοδύναμο περιέχει 5 γραμμάρια λίπους (όσο 1 κουταλάκι του γλυκού) και αποδίδει 45 θερμίδες. Είναι σημαντικό να προτιμούμε τρόφιμα με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και να αποφεύγουμε τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά. Στην ομάδα του μονοακόρεστου λίπους ανήκουν: αβοκάντο=30 γραμμ., φιστίκια=10 κομμάτια, ελαιόλαδο=1 κουτ. γλυκού, φυτικόβούτυρο=1/2 κ. σούπας, ελιές=10 μικρές ή 5 μεγάλες, σουσάμι=1 κ. σούπας, αμύγδαλα=6 κομμάτια, ταχίνι=2 κ. γλυκού, κάσιους=6 κομμάτια, καρύδια=2 ολόκληρα, πασατέμπος/ ηλιόσποροι=1 κ. σούπας. Στην ομάδα πολυακόρεστου λίπους ανήκουν: μαργαρίνη=1 κ. γλυκού, μαγιονέζα=1 κ. γλυκού, μαγιονέζα light=1 κ. σούπας, σάλτσα για σαλάτα=1 κ. σούπας, καλαμποκέλαιο=1 κ. γλυκού, ηλιέλαιο=1 κ. γλυκού, σογιέλαιο=1 κ. γλυκού. Στην ομάδα κορεσμένου λίπους ανήκουν: βούτυρο=1 κ. γλυκού και μπέικον=1 φέτα (30 γραμμ.).

**Επιλέγουμε τις επιλογές με τα μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά, αλλά σε μικρές ποσότητες.**



## **Ελεύθερα τρόφιμα**

Ως «ελεύθερο» τρόφιμο θεωρούμε κάθε τρόφιμο ή ρόφημα που αποδίδει λιγότερο από 20 θερμίδες και 5 γραμμάρια υδατανθράκων ανά μερίδα.

## **Τρόφιμα που μπορούμε να καταναλώνουμε ελεύθερα είναι:**

Λεμόνι, βασιλικός, καφές, ξίδι, ρίγανη, χαμομήλι, κρασί (στο μαγείρεμα), σκόρδο, τσάι, πιπέρι, κάππαρη, φασκόμηλο, πάπρικα, άνηθος, σόδα, κανέλα, τσίλι, μουστάρδα, ταμπάσκο, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη, ζελέ χωρίς ζάχαρη, ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά.

## **Διαβήτης και ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά (υποκατάστατα ζάχαρης)**

Τα ολιγοθερμιδικά γλυκαντικά είναι συστατικά με έντονη γλυκιά γεύση που προστίθενται σε πολύ μικρές ποσότητες σε τρόφιμα και ροφήματα, ή περιέχονται σε επιτραπέζια γλυκαντικά (ταμπλέτες, φακελάκια, κ.λπ.). Επειδή δεν αποδίδουν θερμίδες, ούτε επηρεάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα, θεωρούνται μια ασφαλής επιλογή για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ή τα άτομα που θέλουν να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση στα πιο γνωστά εγκεκριμένα γλυκαντικά ανήκουν η ασπαρτάμη, η ακεσουλφάμη-Κ, το κυκλαμικό οξύ και τα άλατά του, η σουκραλόζη, το γλυκαντικό από το φυτό στέβια. Με την εξαίρεση κάποιων light ροφημάτων ή γλυκισμάτων όπως τα ζελέ light, που πρακτικά έχουν πολύ λίγες ή μηδενικές θερμίδες, πολλά άλλα τρόφιμα στα οποία αναγράφεται η ένδειξη «χωρίς ζάχαρη» μπορεί να περιέχουν και άλλα συστατικά (όπως π.χ. άμυλο) που επηρεάζουν τη γλυκόζη στο αίμα ή αποδίδουν θερμίδες, για αυτό τα άτομα με διαβήτη πρέπει να διαβάζουν τις ετικέτες των τροφίμων. Σημειώνεται ότι τα άτομα με την σπάνια γενετική νόσο φαίνυλκετονουρία δεν πρέπει να καταναλώνουν ασπαρτάμη.



## Πίνακας με παραδείγματα ισοδυνάμων στο πρωινό γεύμα

Από κάθε κατηγορία ισοδυνάμου θα επιλέγετε όσα και όποια ισοδύναμα τροφίμου σας έχει συστήσει ο διαιτολόγος σας, για να έχετε συνολικά ένα σωστό ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής.

	Είδος ισοδυνάμου				
<b>Ομάδα 1: γάλα και γαλακτοκομικά</b>	 Γάλα 1-1,5%	 Γιαούρτι 2%	 Κεφίρ	 Αριάνι	
<b>Ομάδα 2: Λαχανικά</b>	 χυμός λαχανικών	 τοματοχυμός	 τοματίνια	 Καρότα/ αγγουράκια	
<b>Ομάδα 3: Φρούτα &amp; χυμοί</b>	 1 μέτριο μήλο	 1 μέτριο πορτοκάλι	 ½ μπανάνα	 ½ ποτήρι χυμό	 2 κουτ σούπας σταφίδες
<b>Ομάδα 4: Δημητριακά</b>	 1 φέτα μαύρο ψωμί	 2 φρυγανιές	 30 γρ. δημητριακά	 ½ κουλούρι	 ½ φλιτζ μούσλι
<b>Ομάδα 5: Κρέας και υποκατάστατα</b>	 1 φέτα τυρί 30 γρ	 1 αβγό	 1 φέτα γαλοπούλας βραστής	 ¼ φλιτζ τυρί κότατζ	
<b>Ομάδα 6: Λιπαρά</b>	 1 κουτ γλ. λάδι	 1 κουτ γλ. μαργαρίνη	 2 κουτ γλ. ταχίνι	 6 αμύγδαλα	 5 μεγάλες ελιές
<b>Ελεύθερα τρόφιμα</b>	 1 κουτ γλ. κανέλα στο κουάκερ	 1 φλιτζάνι καφέ χωρίς ζάχαρη	 1 φλιτζάνι τσαϊ χωρίς ζάχαρη	 Ζελέ χωρίς ζάχαρη	



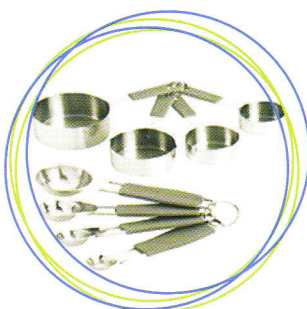
## Πώς να υπολογίσετε τη μερίδα σας

Χρησιμοποιήστε, τουλάχιστον στην αρχή, εργαλεία και εξοπλισμό κουζίνας για να υπολογίσετε ποσότητες από στερεά ή υγρά τρόφιμα.

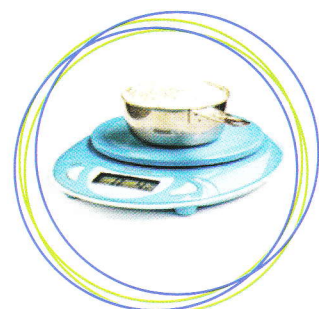
### Μετρήστε τα υγρά



### Μετρήστε δόσεις



### Ζυγίστε σε ζυγαριά



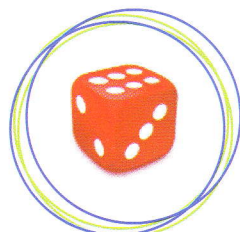
### Υπολογίστε το μέγεθος μερίδας

Επειδή συχνά δεν είναι άμεσα διαθέσιμα εργαλεία και εξοπλισμός κουζίνας είναι σημαντικό να μάθετε να υπολογίζετε, έστω και πρακτικά, μεγέθη μερίδων τροφίμων που καταναλώνετε συχνά.

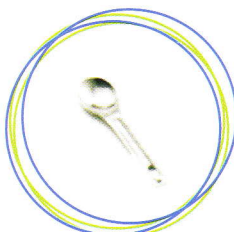
### Ποσότητα τροφίμου

### ισούται με

### Μέγεθος μερίδας



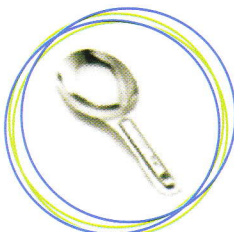
=



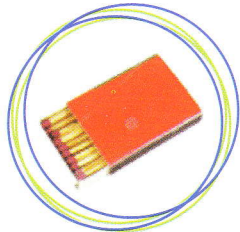
= 1 κουτ. γλυκού



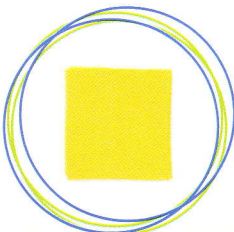
=



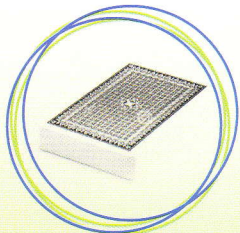
= 1 κουτ. σούπας



=



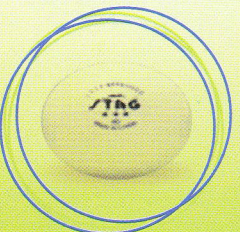
= 30 γρ. κρέας/τυρί



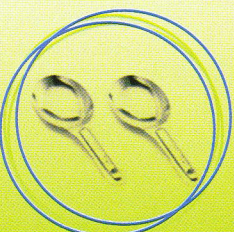
=



= 90 γρ. κρέας/τυρί



=



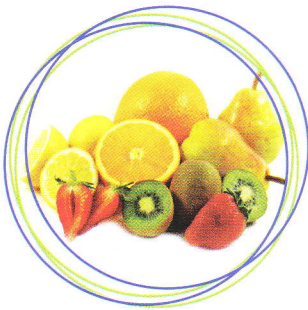
= 90 γρ. κρέας/τυρί



## Ποια τρόφιμα να προτιμάτε στη διατροφή σας

Είναι σημαντικό να καταναλώνετε συχνότερα τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, και παράλληλα χαμηλά σε θερμίδες, λίπος, ζάχαρη και αλάτι. Η κατανάλωση υγιεινών τροφίμων στις κατάλληλες ποσότητες βοηθούν στη διατήρηση φυσιολογικών τιμών ζαχάρου αίματος.

### Φρέσκα φρούτα



### Φρέσκα λαχανικά και σαλάτες

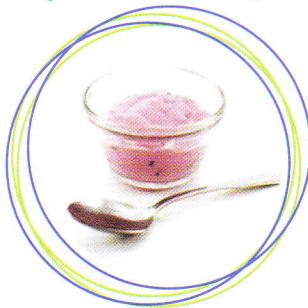


### Δημητριακά ολικής άλεσης

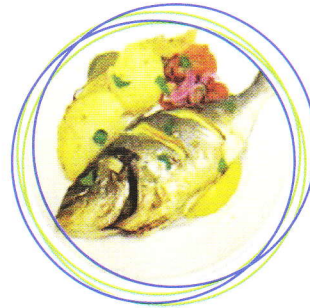


### Γαλακτοκομικά

χαμηλά σε λιπαρά

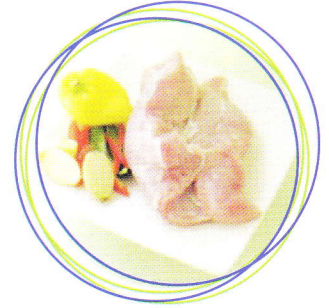


### Ψάρια και θαλασσινά



### Πουλερικά και κρεατικά με χαμηλή

περιεκτικότητα σε λιπαρά



### Ελαιόλαδο

και ξηρούς καρπούς



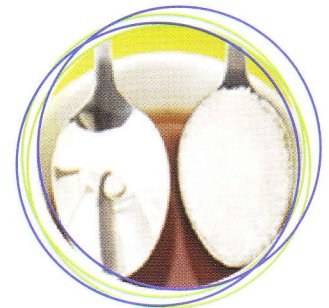
### Ροφήματα με ολιγοθερμιδικά

γλυκαντικά (υποκατ. ζάχαρης)



### Ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες

(υποκατ. ζάχαρης) για τα ροφήματα



**Νερό**  
ως βασική πηγή ενυδάτωσης



## Πώς μπορείτε να καταναλώσετε λιγότερα λιπαρά

Είναι σημαντικό να μειώσετε το λίπος στη διατροφή σας, και ιδιαίτερα το ζωικής προέλευσης λίπος, ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες.

### Επιλέξτε:

Γαλακτοκομικά

με χαμηλά λιπαρά (1-2%)



άπαχο κρέας

και αφαιρέστε το ορατό λίπος



το ψήσιμο στο φούρνο

ή στο γκριλ και το βράσιμο

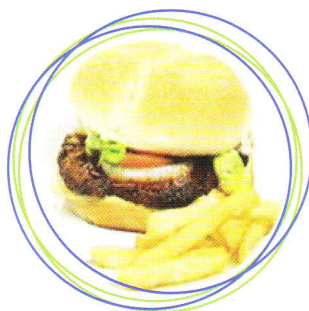


### Αποφύγετε τη συχνή κατανάλωση:

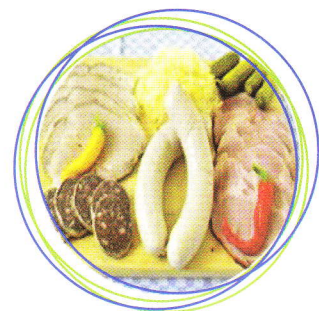
Γλυκών και επιδορπίων



Έτοιμου φαγητού



Αλλαντικών με υψηλά λιπαρά



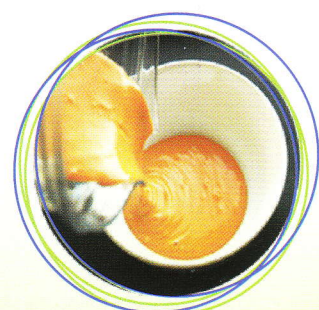
Τηγανητών τροφίμων



Προϊόντων έτοιμης ζύμης



Βούτυρου, μαγιονέζας και σάλτσας





## 5+2 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ...ή ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΒΗΤΗ

Ακολουθήστε 7 βασικά βήματα για μια καλύτερη υγεία...

### ΒΗΜΑ 1

#### **Ποικιλία – Μέτρο – Ισορροπία για μια υγιεινή διατροφή!**

Ακολουθήστε ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής που περιλαμβάνει ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων, χωρίς μεγάλες στερήσεις αλλά με μέτρο στις ποσότητες και σύμφωνα με τις συστάσεις της Μεσογειακής διατροφής. Επιλέγετε πάντα προϊόντα ολικής άλεσης και περιορίστε τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και πρόσθετα σάκχαρα.



### ΒΗΜΑ 2

#### **Μειώστε το αλάτι στη διατροφή σας!**

Αποφύγετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι όπως αλμυρά σνακ, αλατισμένους ξηρούς καρπούς, παστά, αλλαντικά, αλμυρά τυριά και επεξεργασμένα τρόφιμα. Επιλέξτε ψωμί και φρυγανιές χωρίς αλάτι.



### ΒΗΜΑ 3

#### **5 την ημέρα!**

Καταναλώστε καθημερινά τουλάχιστον 5 μικρομερίδες από φρούτα και λαχανικά. Αποφύγετε τους χυμούς (ακόμα και τους φρέσκους) και καταναλώστε φρέσκα λαχανικά με κάθε γεύμα σας.



### ΒΗΜΑ 4

#### **Επιλέγετε «καλά» λιπαρά στη διατροφή σας!**

Το ελαιόλαδο πρέπει να είναι ο βασικός τύπος λίπους που καταναλώνετε στη διαίτα σας. Αποφύγετε την κατανάλωση σπορέλαιων, βουτύρου και κορεσμένων λιπαρών, από ζωικές τροφές. Τρώτε συχνά λιπαρά ψάρια, που είναι καλές πηγές των ωφέλιμων ω3 λιπαρών.





## ΒΗΜΑ 5

### Προσοχή στο αλκοόλ!

Αν συνηθίζετε να καταναλώνετε αλκοόλ, περιορίστε την κατανάλωσή του στα 1-2 ποτήρια την ημέρα (10-20 γρ), ακολουθώντας πάντα τις συστάσεις του γιατρού σας.

## ΒΗΜΑ 6

### Βάλτε τη σωματική δραστηριότητα καθημερινά στη ζωή σας και... σκωθείτε από τον καναπέ!

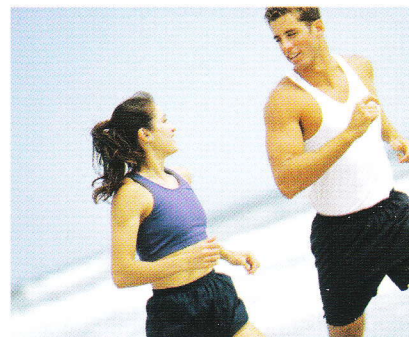
30 λεπτά εντατικό περπάτημα την ημέρα μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε το βάρος σας, αλλά και να βελτιώσετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Στόχος πρέπει να είναι τα 150 λεπτά τουλάχιστον άσκησης την εβδομάδα (συνδυάστε την αερόβια δραστηριότητα, όπως περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι, με ασκήσεις έντασης και αντίστασης)

## ΒΗΜΑ 7

### Διατηρήστε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα!

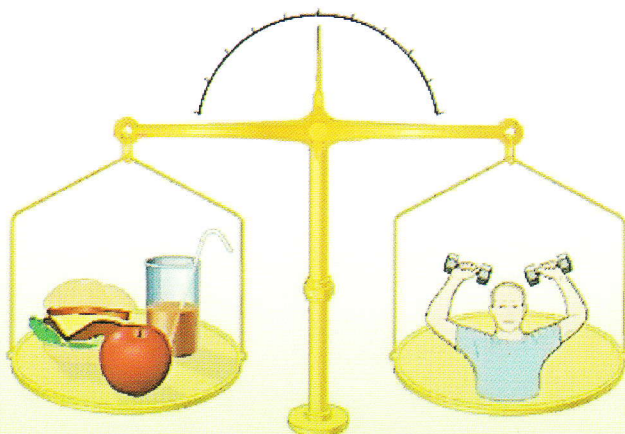
Αν έχετε βάρος υψηλότερο από το φυσιολογικό, προσπαθήστε να το μειώσετε μέσα από σωστή διατροφή και τακτική άσκηση.

Η απώλεια βάρους θα συμβάλει στην καλύτερη ρύθμιση του διαβήτη και θα απομακρύνει την πιθανότητα εμφάνισης επιπλοκών.



## Ενεργειακό Ισοζύγιο

Θερμίδες που  
προσλαμβάνουμε



Θερμίδες που  
δαπανούμε





Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία  
Hellenic Diabetes Association

Ηριδανού 12 • 11528 Αθήνα  
Τηλ.: 210 7210935 • Fax: 210 7210936  
infoede@ede.gr • www.ede.gr  
12, Iridanou str. • 11528 Athens  
Tel.: 210 210 7210935 • Fax: 210 7210936  
infoede@ede.gr • www.ede.gr

Με τη ευγενική υποστήριξη:



International  
Sweeteners  
Association