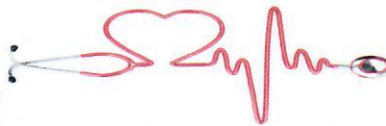


ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΚΧΑΡΟ-ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥ



Η υγιεινή διατροφή αποτελεί σημαντικό μέρος του ελέγχου των επιπέδων γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος. Η υγιεινή διατροφή κάνει καλό σε όλους και δεν χρειάζεται να αγοράζετε ειδικές τροφές ή να παρασκευάζετε χωριστά γεύματα για εσάς και την οικογένειά σας. **Η υγιεινή διατροφή, σε συνδυασμό με τακτική σωματική άσκηση, μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, να μειώνετε τα λίπη στο αίμα σας (χοληστερίνη και τριγλυκερίδια) και να διατηρείτε υγιεινό βάρος**

Τι θα πρέπει να τρώω;

Για βοήθεια σε σχέση με τη διαχείριση του διαβήτη, χρειάζεται να:

- Τρώτε τρία γεύματα την ημέρα σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν παίρνετε ορισμένα είδη χαπιών για το διαβήτη ή ινσουλίνη ίσως να χρειάζεται επίσης να τρώτε κάτι ελαφρό (σνακ) ανάμεσα στα γεύματα και πριν πάτε για ύπνο. Ο γιατρός σας ή ο διαιτολόγος μπορούν να σας πουν αν χρειάζεται να τρώτε σνακ.
- Βασίζετε τα γεύματά σας σε υδατανθρακούχες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως ολόσπορο ψωμί και δημητριακά, φασόλια, φακές, αμυλούχα λαχανικά (π.χ. πατάτες) και φρούτα. Οι υδατανθρακούχες τροφές σας κάνουν καλό. Αυτές οι τροφές παρέχουν κάποια ποσότητα γλυκόζης (ζάχαρης) στο αίμα σας, την οποία χρησιμοποιεί ο οργανισμός σας ως ενέργεια. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας πει πόσους υδατάνθρακες να τρώτε σε κάθε γεύμα.
- Οι πρωτεϊνούχες τροφές είναι σημαντικές για την υγεία μας. Επιλέγετε πρωτεϊνούχες τροφές με χαμηλότερα λιπαρά όπως άπαχο κρέας, κοτόπουλο χωρίς την πέτσα, ψάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών.
- Επιλέγετε τροφές χαμηλότερων λιπαρών (ιδιαίτερα χαμηλότερων κορεσμένων λιπαρών). Τα κορεσμένα λιπαρά δεν κάνουν καλό στην καρδιά σας. Περιορίζετε τις τροφές με υψηλά κορεσμένα λιπαρά όπως το ολόπαχο γάλα, λιπαρό κρέας, βούτυρο, τυρί, γάλα καρύδας, επεξεργασμένα τρόφιμα και έτοιμα φαγητά. Περιλαμβάνετε μικρές ποσότητες υγιεινότερων λιπαρών στη διατροφή σας όπως πολυακόρεστης ή μονοακόρεστης μαργαρίνης, λαδιών όπως του ηλιάνθου, της σόγιας, της ελιάς και της κανόλας, ψαριών, ξηρών καρπών, σπόρων και αβοκάντο.
- Περιορίζετε τις τροφές με υψηλές ποσότητες ζάχαρης ή/και λιπαρών όπως τα αναψυκτικά, καραμέλες, σοκολάτα, κέικ, μπισκότα και πάστες/γλυκίσματα/πίτες.
- Αν πίνετε οινοπνευματώδη ρωτήστε το γιατρό σας εάν είναι ασφαλή για εσάς και πόσο μπορείτε να πίνετε.
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του διαβήτη. Ρωτήστε το γιατρό σας ποιου είδους και πόση δραστηριότητα ενδείκνυται για εσάς.

Για να μπορείτε να αντιμετωπίζετε τον διαβήτη, τα γεύματά σας χρειάζεται:

- Να έχουν κατάλληλο μέγεθος – να μην είναι πολύ μεγάλα
- Να είναι τακτικά και να κατανέμονται ομοιόμορφα κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Να έχουν χαμηλότερα λιπαρά, ιδιαίτερα κορεσμένο λίπος
- Να βασίζονται σε υδατανθρακούχες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως ψωμί και δημητριακά προγεύματος ολικής άλεσης, ξερά φασόλια, φακές, αμυλούχα λαχανικά και φρούτα.

ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

ΚΩΝ/ΝΟΣ ΕΛ. ΜΑΝΑΚΟΣ - ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Ν.ΠΛΑΣΤΗΡΑ 21- 2^{ος} Όροφος

Τηλ./Fax : 24410-28690/ ΚΙΝ: 6982509277

e-mail: kmanakos@gmail.com

ΚΑΡΔΙΤΣΑ