

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΙΤΑΣ

Όλα τα διαιτολόγια είναι:

- 1 **Ισορροπημένα**, δηλαδή περιέχουν όλες τις ομάδες τροφίμων
- 2 **Χαμηλής πρόσληψης χοληστερόλης μέσω των τροφών** (< 200 mgr ημερησίως)
- 3 **Μετρημένων ποσοτήτων**
- 4 Όπου προτείνονται σαν γέυμα **ζυμαρικά**, μπορούν να συνοδεύονται από **σάλτσα ντομάτας**, αρκεί η ποσότητα του ελαιολάδου που θα χρησιμοποιηθεί συνολικά στη σάλτσα και τη σαλάτα να μην υπερβαίνει τη συνιστώμενη ποσότητα
- 5 Η ποσότητα του ελαιολάδου αναφέρεται συνολικά και για τη σαλάτα και για το φαγητό

Ως εκ τούτου τα διαιτολόγια απευθύνονται σε όλους τους Δυσλιπιδαιμικούς ασθενείς οι οποίοι επιθυμούν ή για τους οποίους κρίνεται απαραίτητη η απώλεια βάρους.

Η δίαιτα 2000 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες άνω των 100 κιλών.

Η δίαιτα 1800 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες από 90 – 100 κιλά.

Η δίαιτα 1600 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες από 80 – 90 κιλά.

Η δίαιτα 1400 θερμίδων απευθύνεται σε άνδρες ή γυναίκες από 70 – 80 κιλά.

Επιθυμητή απώλεια βάρους έως 4 κιλά τον μήνα.

ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ

1 ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Δείκτης Μάζας Σώματος = Βάρος (Kg) / (Υψος (m))² <25

Περιφέρεια Μέσης: Άνδρες <102
Γυναίκες <88

2 ΑΣΚΗΣΗ

- **Είδος:** Αερόβια (περπάτημα, ποδήλατο, κοιλύμπι, κυλιόμενος τάπητας, ομαδικά αθλήματα, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις κτλ)
- **Διάρκεια:** 45 λεπτά περίπου
- **Συχνότητα:** Μέρα παρά μέρα, το ελάχιστο

3 ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ

μοσχάρι, μπιφτέκι, χοιρινό, κατσίκι, γιουβαρλάκια, σουτζουκάκια, όλα άπαχα

ΟΜΑΔΑ ΨΑΡΙΟΥ

όλα τα ψάρια μικρά ή μεγάλα, παχιά ή άπαχα κατεψυγμένα ή φρέσκα, χωρίς να εξαιρείται κανένα

ΟΜΑΔΑ ΠΟΥΛΕΡΙΚΩΝ

κοτόπουλο, γαλοπούλα, πάπια, κυνήγια, κουνέλι, όλα χωρίς την πέτσα

ΟΜΑΔΑ ΟΣΠΡΙΩΝ

φακές, φασόλια, ρεβίθια, γίγαντες, φάβα, κουκιά

ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

φασολάκια, μπάμιες, μελιτζάνες, αγκινάρες, κολοκυθάκια, μπιζέλια

ΣΑΛΑΤΕΣ

ντομάτα, αγγούρι, λάχανο, μαρούλι, χόρτα, καρότο, κουνουπίδι, μπρόκολο, ψητά λαχανικά

ΦΡΟΥΤΑ

όλα τα φρούτα: μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνι, μπανάνα, ακτινίδιο, σταφύλια, σύκα, ροδάκινο, καρπούζι, πεπόνι, βερίκοκο, κέρασια, μούσμουλα κ.τ.λ.

ΟΜΑΔΑ ΨΩΜΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΗΣ, ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ, ΡΥΖΙΟΥ, ΠΑΤΑΤΑΣ

ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδι, κουλούρι, κριτσίνια, κράκερ, δημητριακά πρωινού, κουάκερ, πλιγούρι, μακαρόνια, κριθαράκι, μανέστρα, τორτελίνια, ραζάνια, φιδές, τραχανάς, ρύζι, σπανακόρυζο, λαχανόρυζο, ρύζι με λαχανικά, γεμιστά, ντολμαδάκια

ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΤΟΣ

γάλα ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ή και χωρίς λιπαρά (0%) καθώς και τα παράγωγά τους, κρέμα αραβοσίτου, ρυζόγαλο

ΟΜΑΔΑ ΤΥΡΙΩΝ

τυριά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (<12%) και σε αλάτι

ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΟΥΣ

χρήση μόνο ελαιόλαδου σε μαγείρεμα και σε σαλάτες

ΓΛΥΚΑ-ΠΑΓΩΤΑ

γλυκά του κουταλιού, ζελέ, μέλι, μαρμελάδα, κομπόστες, μαύρη σοκολάτα, γρανίτες

ΡΟΦΗΜΑΤΑ-ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

καφές, τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.τ.λ.

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ-ΜΥΡΩΔΙΚΑ

όλα εκτός αλάτι

ΑΛΚΟΟΛ

μέτρια κατανάλωση (1-2 ποτηράκια κρασιού) κυρίως κόκκινο κρασί κατά προτίμηση