

Προγραμματισμός γευμάτων για τον διαβήτη

● ΔΙΑΒΗΤΗΣ μου

Η διαχείριση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα είναι το κλειδί για να ζείτε καλά με τον διαβήτη και η σωστή διατροφή αποτελεί το κλειδί για τη διαχείριση του σακχάρου στο αίμα. Για τα άτομα που ζουν με διαβήτη, είναι σημαντικό να υπάρχει ένα πλάνο ισορροπημένων γευμάτων που να:

- περιλαμβάνει περισσότερα μη αμυλούχα λαχανικά, όπως μπρόκολο, σπανάκι και πράσινα φασόλια και λιγότερα πρόσθετα σάκχαρα και επεξεργασμένα σιτηρά, όπως λευκό ψωμί, ρύζι και ζυμαρικά με λιγότερα από 2 γραμμάρια ίνες ανά μερίδα.
- εστιάζει στα τρόφιμα ολικής άλεσης στον μέγιστο δυνατό βαθμό, αντί για τα άκρως επεξεργασμένα τρόφιμα.

Η μέτρηση των υδατανθράκων και η μέθοδος του πιάτου αποτελούν δύο κοινά εργαλεία που μπορούν επίσης να κάνουν ευκολότερο τον σχεδιασμό των γευμάτων.

Η μέθοδος του πιάτου

Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα πιάτο διαμέτρου 23 εκατοστών:

- Γεμίστε το μισό με μη αμυλούχα λαχανικά, όπως σαλάτα, πράσινα φασόλια, μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο και καρότα.
- Γεμίστε το ένα τέταρτο με άπαχη πρωτεΐνη, όπως κοτόπουλο, γαλοπούλα, φασόλια, τόφου ή αυγά.
- Γεμίστε το ένα τέταρτο με τροφές με υδατάνθρακες. Οι τροφές με υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες περιλαμβάνουν τα σιτηρά, τα αμυλούχα λαχανικά (όπως πατάτες και μπιζέλια), το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα φασόλια, τα φρούτα και το γιαούρτι. Ένα φλιτζάνι γάλα μετράει επίσης ως τροφή με υδατάνθρακες.

Έπειτα επιλέξτε νερό ή ένα ρόφημα με λίγες θερμίδες όπως ένα παγωμένο τσάι χωρίς γλυκαντικά για να συνοδεύσετε το γεύμα σας.



Μέτρηση των υδατανθράκων

Να καταγράφετε τις ποσότητες των υδατανθράκων που καταναλώνετε και να βάζετε ένα όριο για κάθε γεύμα έτσι ώστε να διατηρείτε πιο εύκολα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα εντός των επιθυμητών ορίων. Μιλήστε με τον γιατρό ή τον διατροφολόγο σας για να μάθετε πόσους υδατάνθρακες μπορείτε να καταναλώνετε κάθε ημέρα και σε κάθε γεύμα και φτιάξτε μαζί ένα πλάνο γευμάτων. Μπορείτε ακόμη να ανατρέχετε στη λίστα με τα συνήθη τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες και τις μερίδες, στην επόμενη σελίδα.

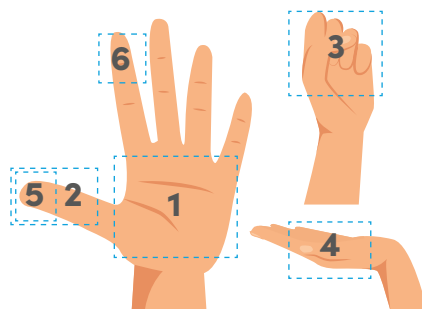
Στη συνέχεια μπορείτε να φτιάχνετε το ημερήσιο και εβδομαδιαίο πλάνο γευμάτων σύμφωνα με τη θερμιδική πρόσληψη που συνιστά ο γιατρός σας:

Ομάδα τροφίμων	Θερμίδες ανά ημέρα				
	1.200	1.500	1.800	2.000	2.500
Υδατάνθρακες:					
Άμυλο	5 μερίδες	7 μερίδες	8 μερίδες	9 μερίδες	11 μερίδες
Φρούτα	3 μερίδες	3 μερίδες	4 μερίδες	4 μερίδες	6 μερίδες
Γάλα	2 μερίδες	2 μερίδες	3 μερίδες	3 μερίδες	3 μερίδες
Λαχανικά	2 μερίδες	2 μερίδες	3 μερίδες	4 μερίδες	5 μερίδες
Κρέας & υποκατάστατα κρέατος	4 μερίδες	4 μερίδες	6 μερίδες	6 μερίδες	8 μερίδες
Λιπαρά	3 μερίδες	4 μερίδες	4 μερίδες	5 μερίδες	6 μερίδες

Να παρακολουθείτε το μέγεθος της μερίδας

Το μέγεθος της μερίδας και η μερίδα που θα σερβιριστεί δεν είναι πάντα το ίδιο. Το μέγεθος της μερίδας είναι η ποσότητα του φαγητού που επιλέγετε να φάτε σε ένα γεύμα, ενώ η μερίδα που θα σερβιριστεί είναι μια συγκεκριμένη ποσότητα φαγητού, όπως μια φέτα ψωμί ή 240 mL (1 φλιτζάνι) γάλα. Υπάρχει επίσης ένας πολύ «πρακτικός» τρόπος για να υπολογίσετε το μέγεθος της μερίδας:

1. 75 γραμμάρια κρέας, ψάρι ή πουλερικά | Μια παλάμη (χωρίς τα δάχτυλα)
2. 700 γραμμάρια κρέας ή τυρί | Αντίχειρας (από την άκρη έως τη βάση)
3. 1 φλιτζάνι ή 1 μεσαίο φρούτο | Γροθιά
4. 25-50 γραμμάρια ξηρών καρπών ή πρέτσελ | Μια χούφτα
5. 1 κουταλιά της σούπας | Άκρη του αντίχειρα (από την άκρη έως την 1^η άρθρωση)
6. 1 κουταλάκι του γλυκού | Άκρη του δαχτύλου (από την άκρη έως την 1^η άρθρωση)



Κατάλογος ισοδυνάμων για τον διαβήτη

● ΔΙΑΒΗΤΗΣ μου

Οι κατάλογοι ισοδυνάμων αποτελούν τη βάση ενός συστήματος προγραμματισμού των γευμάτων που σχεδίασε μια επιτροπή της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρείας και της Αμερικανικής Εταιρείας Διαιτολογίας.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα τρόφιμα κατανέμονται σε έξι διαφορετικές ομάδες ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λιπαρά και θερμίδες. Κάθε ομάδα ισοδυνάμων περιέχει τρόφιμα που είναι συναφή και κάθε επιλογή σε μια από τις παρακάτω ομάδες περιέχει περίπου την ίδια ποσότητα υδατανθράκων, πρωτεΐνης, λιπαρών και θερμίδων με τις άλλες επιλογές στην ίδια ομάδα. 1 μερίδα υδατανθράκων είναι περίπου 15 γραμμάρια υδατανθράκων. Κατά μέσο όρο, τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει να έχουν στόχο να προσλαμβάνουν περίπου τις μισές θερμίδες από υδατάνθρακες.



Ομάδα αμύλου /ψωμιού



Κάθε μερίδα από αυτή την ομάδα περιέχει 15 γραμμάρια υδατανθράκων, 0-3 γραμμάρια πρωτεΐνης, ίχνη λιπαρών και 80 θερμίδες. Γενικώς, μία μερίδα (ένα ισοδύναμο) είναι: • 1/2 φλιτζάνι δημητριακά, σιτηρά ή ζυμαρικά • 25 γραμμάρια ενός αρτοσκευάσματος

Δημητριακά με πίτουρο (όπως τα All Bran)	1/2 φλιτζάνι
Δημητριακά με πίτουρο (νιφάδες)	1/2 φλιτζάνι
Ρύζι, λευκό ή καστανό (μαγειρεμένο)	1/2 φλιτζάνι
Φασόλια και μπιζέλια (μαγειρεμένα) (π.χ. κόκκινα, λευκά φασόλια, μαυρομάτικα)	1/2 φλιτζάνι
Φακές (μαγειρεμένες)	1/2 φλιτζάνι
Φασόλια στο φούρνο	1/4 φλιτζάνι
Καλαμπόκι	1/2 φλιτζάνι
Αρακάς (σε κονσέρβα ή κατεψυγμένος)	1/2 φλιτζάνι
Ψητή πατάτα (1 μικρή)	75 γραμμάρια
Πουρές πατάτας	1/2 φλιτζάνι
Γλυκοπατάτα	1/2 φλιτζάνι
Κολοκύθα	3/4 φλιτζάνι
Ψωμί πολυτελείας, σίτου, ολικής άλεσης	1 φέτα (25 γραμμάρια)
Ψωμάκι χάμπουργκερ	1/2 (25 γραμμάρια)
Φρυγανιές	5 φέτες

Ομάδα κρέατος



Μία μερίδα κρέατος δεν περιέχει υδατάνθρακες και περιέχει περίπου 7 γραμμάρια πρωτεΐνης, 1-8 γραμμάρια λιπαρών και 35-100 θερμίδες, ανάλογα με το πόσο άπαχο είναι το κρέας.

Βοδινό (κόντρα φιλέτο, φιλέτο), χοιρινό, μοσχάρι, πουλερικά, αρνί, ψάρι	25 γραμμάρια
Κάβουρας, αστακός, χτένια, γαρίδες, αχιβάδες	50 γραμμάρια
Τόνος (σε κονσέρβα με νερό)	1/4 φλιτζάνι
Θηράματα (ελάφι, λαγός, πάπια)	25 γραμμάρια
Αυγό	1
Ασπράδι αυγού	3
Τυρί κότατζ	1/4 φλιτζάνι
Μοτσαρέλα, άλλο τυρί (κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά)	25 γραμμάρια

Ομάδα φρούτων



Κάθε μερίδα από αυτή την ομάδα περιέχει 15 γραμμάρια υδατανθράκων, 0 γραμμάρια λιπαρών ή πρωτεΐνης και 60 θερμίδες.

Μήλα (ωμά)	1
Μπανάνα (μεγάλη)	1/2
Βατόμουρο, μύρτιλλο	3/4 φλιτζάνι
Κεράσια (ωμά)	12
Σύκα (ωμά, διαμέτρου 5 εκ.)	2
Γκρέιπφρουτ (μεσαίο)	1/2
Σταφύλια (μικρά)	15
Ακτινίδιο (μεγάλο)	1
Μανταρίνι	2
Πορτοκάλι	1
Ροδάκινο	1
Αχλάδι	1 μικρό
Ανανάς (ωμός)	3/4 φλιτζάνι
Δαμάσκηνα	2
Καρπούζι	1 1/4 φλιτζάνι

Ομάδα λιπαρών



Αβοκάντο (μεσαίο)	1/8
Μαργαρίνη	1 κ.γ.
Βούτυρο	1 κ.γ.
Μαγιονέζα	1 κ.γ.
Λάδι (αραβοσιτέλαιο, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο)	1 κ.γ.
Ελιές (μικρές)	10
Ελιές (μεγάλες)	5
Αμύγδαλα, καβουρδισμένα	6
Κάσιους, καβουρδισμένα	1 κ.γ.
Φιστίκια πίνια (μικρά)	20
Καρύδια	2 ολόκληρα

Ομάδα γάλακτος



Κάθε μερίδα γάλα ή γιαούρτι χωρίς λιπαρά (άπαχο) ή με χαμηλά λιπαρά (1%) περιέχει 12 γραμμάρια υδατανθράκων, 8 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0-3 γραμμάρια λιπαρών και 100 θερμίδες. Το γάλα και το γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά (2%) περιέχουν περισσότερα λιπαρά (5 γραμμάρια) και θερμίδες (120 kcal), ενώ το πλήρες γάλα και γιαούρτι περιέχουν 8 γραμμάρια λιπαρών και 160 θερμίδες.

Γάλα (κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά)	1 φλιτζάνι
Σκέτο γιαούρτι (κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά)	225 γραμμάρια

Ομάδα λαχανικών



Γενικώς, μία μερίδα (ένα ισοδύναμο) είναι: • 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά ή ζωμός λαχανικών • 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά

Αγκινάρα (1/2 μεσαία)	Κουνουπίδι
Σπαράγγι	Σπανάκι (μαγειρεμένο)
Μπρόκολο	Μελιτζάνα
Λάχανο	Ντομάτα (μία μεγάλη)

Βιβλιογραφικές παραπομπές:

- http://www.diabetesed.net/page/_files/THE-DIABETIC-EXCHANGE-LIST.pdf (Ημ/νία τελ. πρόσβασης: Μάρτιος 2024).
- <http://www.dgft.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/01/Carbohydrate-counting-tables-V2.pdf> (Ημ/νία τελ. πρόσβασης: Μάρτιος 2024).
- <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/diabetes-and-carbs/carbohydrate-choice-lists.html> (Ημ/νία τελ. πρόσβασης: Μάρτιος 2024).

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

sanofi

Sanofi-Aventis Μονοπρόσωπη ΑΕΒΕ Λεωφ. Συγγρού 348, Κτίριο Α', 176 74 Καλλιθέα, Τηλ.: 210 90 01 600, Fax: 210 9249 129, www.sanofi.gr