

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΑΚΧΑΡΩΔΟΥΣ ΔΙΑΒΗΤΗ**

- Περιορισμός κατανάλωσης τροφών και συνταγών που περιέχουν ζάχαρη και λιπαρά**  
Απαγορεύονται αναψυκτικά με ζάχαρη, γλυκά, φρουτοχυμοί με ζάχαρη, μπισκότα, κέικ, τρόφιμα με ζάχαρη (έτοιμες σάλτσες, επιδόρπια γιασουρτιού), μπάρες και δημητριακά με ζάχαρη. Όλα τα γλυκά και η προσθήκη ζάχαρης απαγορεύεται. Χρησιμοποιήστε ζαχαρίνη σε ελάχιστη ποσότητα.
- Αποφυγή τροφών που ανεβάζουν απότομα τη γλυκόζη του αίματος  
και ιδίως στο βραδινό φαγητό**  
Επιλέξτε εκείνες τις τροφές που δεν αυξάνουν επίπεδα σακχάρου (δλδ. είναι τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη). Για παράδειγμα βρώμη αντί δημητριακά επεξεργασμένα, ζυμαρικά βρασμένα αντί πατάτα ψητή, μήλο αντί καρπούζι, φρούτο αντί χυμό κλπ.
- Αποφυγή κατανάλωσης μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων σε ένα γεύμα  
(κατανομή στην ημέρα)**  
Μοιράστε τις τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες στα διάφορα γεύματα (πχ. 1 φέτα ψωμί το πρωί, μικρή ποσότητα ρυζιού το μεσημέρι και φρούτο το απόγευμα).
- Αύξηση πρόσθιψης φυτικής ίνας σε κάθε γεύμα**  
Να προτιμάτε προϊόντα ολικής άλεσης ή σίκαλης (ψωμί, φρυγανιές, κριτσίνια, μακαρόνια, ρύζι, δημητριακά, πλιγούρι, πατάτες με τη φλούδα). Καταναλώνετε ολόκληρα φρούτα αντί χυμών.
- Προσπάθεια κατανάλωσης μεικτών γευμάτων**  
Αποφύγετε την κατανάλωση γεύματος που περιέχει μόνο υδατάνθρακες (πχ μακαρόνια) και συνοδέψτε τα με λαχανικά και πηγή πρωτεΐνης. Στα ενδιάμεσα γεύματα συνοδέψτε το φρούτο με ξηρούς καρπούς ή γιαούρτι.
- Κατανάλωση πρώτα των λαχανικών και των πρωτεΐνούχων τροφών  
και έπειτα των υδατανθράκων**  
Η πρόσληψη πρώτα των λαχανικών και των τροφών με πρωτεΐνη και μετά των υδατανθρακικών τροφών θα περιορίσει την απότομη αύξηση της γλυκόζης.
- Υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών**
- Διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους**
- Τακτική συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα**
- Περιορισμός κορεσμένου λίπους**  
Μείωση κατανάλωσης κορεσμένου λίπους (βούτυρο, μαργαρίνη, κρέας πλούσιο σε λίπος, τυροκομικά, αυγά, τηγανητά, μαγιονέζες κλπ). Επιλέξτε πηγές καλού λίπους (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καρποί, ταχίνι, καρποβούτυρο, αβοκάντο, ελιές).

# Γκαλιαγκούσον Ευγενία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας - Υπέρτασης ΑΠΘ  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολικής King's College London, United Kingdom

Αποφεύγω	Επιλέγω
Τρόφιμα με ζάχαρη (αναψυκτικά, παγωτά, γλυκά, ζελέ, κρέμες, μπισκότα, κέικ).	Αντίστοιχα χωρίς ζάχαρη (πχ. με stevia ή σιρόπι αγαύης ή άλλα γλυκαντικά).
Επεξεργασμένες τροφές (δημητριακά, μπάρες έτοιμες ζύμες, πατατάκια, μπισκότα, πίτσα).	Ακατέργαστα τρόφιμα (πχ. βρώμη, τροφές από αλεύρι ολικής άλεσης, σπιτικές πίτες ολικής άλεσης).
Αρτοπαρασκευές και συνταγές με ζάχαρη και λευκά αλεύρι (μπισκότα, κέικ, πίτες, ζύμες, πίτσες, κράκερ, παγωτά).	Αντίστοιχα από αλεύρι ολικής και χωρίς ζάχαρη (μπισκότα ολικής άλεσης με αγαύη, παγωτό χωρίς ζάχαρη ή με stevia κλπ. Ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης).
Γεύμα που περιέχει μόνο ή σχεδόν μόνο υδατάνθρακες (πχ μακαρόνια ή ρύζι ή κριθαράκι).	Ψωμί και αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης, βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης.
Αλκοόλ με αναψυκτικά, λικέρ κλπ.	Τσάι, ροφήματα βοτάνων, καφές, χυμοί λαχανικών, κόκκινο κρασί σε μικρές ποσότητες.

## Γενικές διατροφικές οδηγίες

- Αμυλούχο γεύμα (1 φορά/ εβδομ.).: ζυμαρικά, ρύζι, κριθαράκι, πατάτες, σαρμαδάκια, γεμιστά, κους κους.
- Λαδερό γεύμα (1-2/ εβδομ.) : φασολάκια, τουρλού, σπανακόρυζο, μπάμιες, αρακάς, μελιτζάνες.
- Όσπρια (2/ εβδομ.): φακές, φασόλια, φούρνου, πιάζ, μαυρομάτικα, ρεβίθια.
- Ψάρι (1-2/εβδομ.): σαρδέλα, γαύρο, σκουμπρί, λαβράκι.
- Κοτόπουλο (1/εβδομ.).
- Κρέας (1/εβδομ.).
- 1 σαλάτα την ημέρα (ένα μέτριο πιάτο): ποικιλία λαχανικών φρέσκων, βραστών ή ψητών.
- 2-4 φρούτα την ημέρα.
- Υγιεινό μαγείρεμα (ψητά, βραστά, φούρνου).
- Περιορισμένη χρήση λίπους στο μαγείρεμα.

## Αύξηση φυσικής δραστηριότητας

- 5-7 φορές την εβδομάδα, 30-60 λεπτά συμμετοχή σε ποικιλία ασκήσεων με προτεραιότητα στην αερόβια άσκηση (πχ περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, γυμναστήριο κλπ)
- Στόχος είναι > 10.000 βήματα την ημέρα (περίπου 1 ώρα περπάτημα πέραν της ημερήσιας κίνησης)