

Με ΠΡΑΣΙΝΟ χρώμα



Αυτά καλούνται επίσης «ελεύθερα» τρόφιμα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι έχουν μικρή επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας και στην πρόσληψη θερμίδων.

Με ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ χρώμα



Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Μπορούν επίσης να παρέχουν ενέργεια, φυτικές ίνες και πολλά άλλα σημαντικά θρεπτικά συστατικά και πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή. Αποτελούν τον βασικό κορμό της διαίτας του διαβήτη.

Με ΚΟΚΚΙΝΟ χρώμα



Αυτά είναι τα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγουμε. Μπορούν να καταναλωθούν ακόμα και ως μέρος μιας υγιεινής διατροφής, αλλά είναι σημαντικό να καταναλώνονται σπάνια ή καθόλου.



40
χρόνια
δίπλα σας

Hypertension
& Diabetes
CORNER®

	Συχνή κατανάλωση	Μέτρια κατανάλωση	Αποφύγετε
ΨΑΡΙΑ & ΚΡΕΑΤΑ	Όλα τα ψάρια (ψητά), πουλερικά χωρίς δέρμα, άπαχα μέρη βοδινού, χοιρινού, ή μοσχαρίσιου κρέατος, χταπόδι, καλαμάρι, στρείδια, κουνέλι, στρουθοκάμηλος.	Αλλαντικά γαλοπούλας και κοτόπουλου με μειωμένο αλάτι ή άπαχου χοιρινού, αυγοτάραχο.	Λιπαρά μέρη βοδινού, αρνίσιου, χοιρινού κρέατος, εντόσθια, κρέας σε κονσέρβες, χωριάτικα λουκάνικα, σάντουιτς με λουκάνικα και ζαμπόν, μπέικον, ψάρια τηγανισμένα, μύδια, γαρίδες, αστακούς, καβούρια, σουπιά.
ΓΑΛΑΚΤΟ-ΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	Αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο γάλα (υγρό, σε σκόνη ή εβαπορέ) και γιαούρτι (0-2% λιπαρά). Τυριά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά (light), έμμενταλ. Παγωτό 0+0 με γλυκαντικά.	Τυριά με μέτρια περιεκτικότητα σε λιπαρά π.χ. κίτρινα τυριά με 10-15%, κότατζ, ανθότυρο, λευκά τυριά με 12% λιπαρά, τυριά σε κρέμα με μειωμένα λιπαρά.	Πλήρες γάλα (φρέσκο, εβαπορέ), κρέμα γάλακτος, σαντιγί, κρέμες, βούτυρο γάλακτος, γιαούρτι πλήρες λιπαρών. Λιπαρά τυριά (>20% λίπος), τυριά σε μορφή κρέμας, φέτα, μανούρι, κασέρι, διάφορα είδη γραβιέρας, παρμεζάνα, γκούντα, blue cheese, ροκφόρ, ένταμ. Παγωτό με ζάχαρη.
ΑΥΓΑ	Το ασπράδι του αυγού (2 ασπράδια είναι ισοδύναμα με 1 ολόκληρο αυγό), υποκατάστατο αυγού.	Μέχρι 3-4 ολόκληρα αυγά την εβδομάδα.	Κρόκος αυγού σε μεγαλύτερες μερίδες την εβδομάδα.
ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Φρέσκα φρούτα και λαχανικά.	Αβοκάντο (με προσοχή στην ποσότητα), αποξηραμένα φρούτα με ζάχαρη, αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη, ζελέ χωρίς ζάχαρη, μαρμελάδες χωρίς ζάχαρη, σορμπέ, γρανίτες.	Λαχανικά σε βούτυρο, φρούτα με κρέμα σαντιγί, κομπόστες φρούτων με ζάχαρη, καρύδα, αποξηραμένα φρούτα με ζάχαρη, ζελέ με ζάχαρη, σορμπέ, γρανίτες.
ΨΩΜΙ, ΣΠΗΡΑ, ΟΣΠΡΙΑ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	Μαύρο ή πολύσπορο ψωμί, κράκερς με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, παξιμάδια ολικής άλεσης (σίκαλης, κριθαρένια), φρυγανιές χωρίς ζάχαρη, βραστές πατάτες, κουάκερ. Μη αποφλοιωμένα δημητριακά, μη αποφλοιωμένο ρύζι, ζυμαρικά, φασόλια, ρεβύθια, φακή, σόγια. Κορν φλέικς, μούσλι.	Σπιτικά κέικ ή κέικ χωρίς αυγά και ζάχαρη, δημητριακά με βάση σιτάρι, ρύζι μπισμάτι και τύπου Αμερικής, ψητές πατάτες, λευκά ζυμαρικά.	Πίτες, κέικ, κουλούρια, γλάσο, μπισκότα, κράκερς υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Κρουασάν, μπατόν σαλέ, μπριός, μπουκίτσες βρώμης. Ρύζι καρολίνα και γλασέ, τηγανητές πατάτες, κροκέτες πατάτας, σφολιάτα.
ΡΟΦΗΜΑΤΑ	Τσάι, αφεψήματα, καφές φίλτρου χωρίς ζάχαρη, χυμοί φρούτων, ρόφημα κακάο.	Μπύρα με χαμηλή περιεκτικότητα σε οινόπνευμα, αναψυκτικά χωρίς ζάχαρη.	Ροφήματα σοκολάτας, ροφήματα καφέ με σαντιγί, οινόπνευματώδη, αεριούχα ποτά, αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμοί φρούτων.
ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ	Ελαιόλαδο, σησαμέλαιο.	Ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, μαγιονέζα λάιτ.	Βούτυρο, καρυδέλαιο, φοινικέλαιο, υδρογονωμένα λίπη και έλαια, χοιρινό λίπος, μαγιονέζες.
ΔΙΑΦΟΡΑ	Ξύδι, μουστάρδα, σάλτσες χωρίς λιπαρά.	Ποπ κορν, σουκρόζη, μέλι, φρουκτόζη, γλυκόζη, σοκολάτα χωρίς ζάχαρη.	Πατατάκια, γαριδάκια, κέτσαπ, καραμέλες.

Οι πληροφορίες του εντύπου προέρχονται από την υπηρεσία HD CORNER (www.hdcorner.gr) και προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αντικαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.



Μπείτε στον κύκλο της σωστής διατροφής
Διαχειριστείτε σωστά τον Διαβήτη



παγκόσμια ημέρα διαβήτη
14 Νοεμβρίου

1 Μέσω του «**Portal Υγείας**» να ενημερώνει τους φαρμακοποιούς και το κοινό με σαφείς οδηγίες για άσκηση και διατροφή, καθώς και με έγκυρο επιστημονικό περιεχόμενο που υπογράφουν διακεκριμένοι επιστήμονες και ιατροί για τους 5 βασικούς παράγοντες που μπορεί να οδηγήσουν σε καρδιαγγειακές παθήσεις: Υπέρταση, Διαβήτης, Χοληστερίνη, Κάπνισμα, Παχυσαρκία.

2 Μέσω της υπηρεσίας «**Καταγραφή Μετρήσεων**» να παρέχει τη δυνατότητα σε ασθενείς που πάσχουν από Υπέρταση και Διαβήτη, να καταγράφουν τις καθημερινές μετρήσεις τους, να έχουν πρόσβαση σε επιστημονικά επεξεργασμένα reports και να διαπρούν ένα έγκυρο και ενημερωμένο προσωπικό ιατρικό προφίλ.

Στις **14 Νοεμβρίου είναι η Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη**, γι' αυτό και τον Νοέμβριο είναι μία καλή ευκαιρία να κάνετε ένα νέο ξεκίνημα για τη σωστή διαχείριση του διαβήτη με στόχο τη ρύθμισή του. Σε αυτήν την προσπάθειά σας, η καινοτόμος υπηρεσία **Hypertension & Diabetes Corner** της KARABINIS MEDICAL και το εξειδικευμένο ανθρώπινο δυναμικό των φαρμακείων του δικτύου ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ., είναι δίπλα σας!

Ελάτε στο φαρμακείο μας να σας ενημερώσουμε, για το πώς η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση του διαβήτη και να σας προμηθεύσουμε με: • ειδικό διαιτολόγιο • συμβουλές διατροφής • επιστημονικό υλικό.

Διαβήτης και Διατροφή

Οι κατάλληλες αλλαγές στον τρόπο ζωής αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο για την πρόληψη του διαβήτη. Είναι επίσης σημαντικές για τη θεραπεία του, ωστόσο δεν επιτρέπεται να καθυστερήσει η έναρξη φαρμακευτικής αγωγής σε ασθενείς με $HbA1c \geq 7\%$. Η απώλεια σωματικού βάρους και η διατήρησή του σε φυσιολογικά επίπεδα έχει ως αποτέλεσμα και τη μείωση των επιπέδων γλυκόζης.

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με τακτική σωματική άσκηση είναι το κλειδί για τη διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους.

Η σωστή διατροφή στον διαβήτη έχει ως στόχο: τη διατήρηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στις φυσιολογικές τιμές, την επίτευξη και διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και την πρόληψη των βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων επιπλοκών.

Πόσες θερμίδες πρέπει να λαμβάνω;

Για να διατηρήσετε το βάρος σας, μπορείτε να λάβετε υπόψη τις εξής συστάσεις σχετικά με την πρόσληψη θερμίδων:

- Άνδρες, δραστήριες γυναίκες: 30 θερμίδες ανά κιλό σωματικού βάρους.
- Γυναίκες, άνδρες μειωμένης σωματικής δραστηριότητας, οποιοσδήποτε άνω των 55 ετών: 26 θερμίδες ανά κιλό σωματικού βάρους.
- Γυναίκες μειωμένης σωματικής δραστηριότητας: 20 θερμίδες ανά κιλό σωματικού βάρους.
- Για να χάσετε βάρος, αφαιρέστε 500-1000 θερμίδες την ημέρα για να χάσετε 0,5-1kg την εβδομάδα.

Υπάρχει συγκεκριμένη διατροφή που μπορεί να με βοηθήσει να μειώσω τα επίπεδα γλυκόζης μου;

Οι βασικές οδηγίες για τη διατροφή στον διαβήτη είναι:

- 1 Καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα και 2-3 σνακ καθημερινά, σύμφωνα με τις συστάσεις του γιατρού και του διαιτολόγου σας και πάντα ανάλογα με το είδος της φαρμακευτικής αγωγής που ακολουθείτε.
- 2 Είναι σημαντικό να αποφεύγετε τα μεγάλα χρονικά διαστήματα χωρίς τη λήψη κύριου γεύματος ή κάποιου σνακ.
- 3 Καταναλώνετε αμυλούχα τρόφιμα όπως ψωμί, δημητριακά, πατάτες, ζυμαρικά σε όλα τα γεύματά σας. Τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες και δε χρειάζεται να τα αποφεύγετε.
- 4 Καταναλώνετε σε ημερήσια βάση τουλάχιστον 5 μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών. Τα λαχανικά μπορείτε να τα καταναλώνετε είτε σε σαλάτες είτε μαγειρεμένα και μαζί να λαμβάνετε 2-3 όχι πολύ ώριμα φρούτα στη διάρκεια της ημέρας.
- 5 Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε απλούς υδατάνθρακες και προτιμήστε τα προϊόντα ολικής που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες.
- 6 Αποφύγετε την κατανάλωση επιβαρυντικών λιπαρών στη διατροφή σας. Επιλέξτε το βράσιμο ή το ψήσιμο και αποφύγετε το τηγάνισμα και το τσιγάρισμα στο μαγείρεμα.
- 7 Επιλέξτε την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων μειωμένων λιπαρών και αποφύγετε τα λιπαρά τυριά.
- 8 Μειώστε όσο το δυνατόν περισσότερο την άμεση και έμμεση κατανάλωση αλατιού και την κατανάλωση αλατισμένων τροφίμων (τυριά, τουρσιά, αλλαντικά, ξηροί καρποί κ.λπ.).

