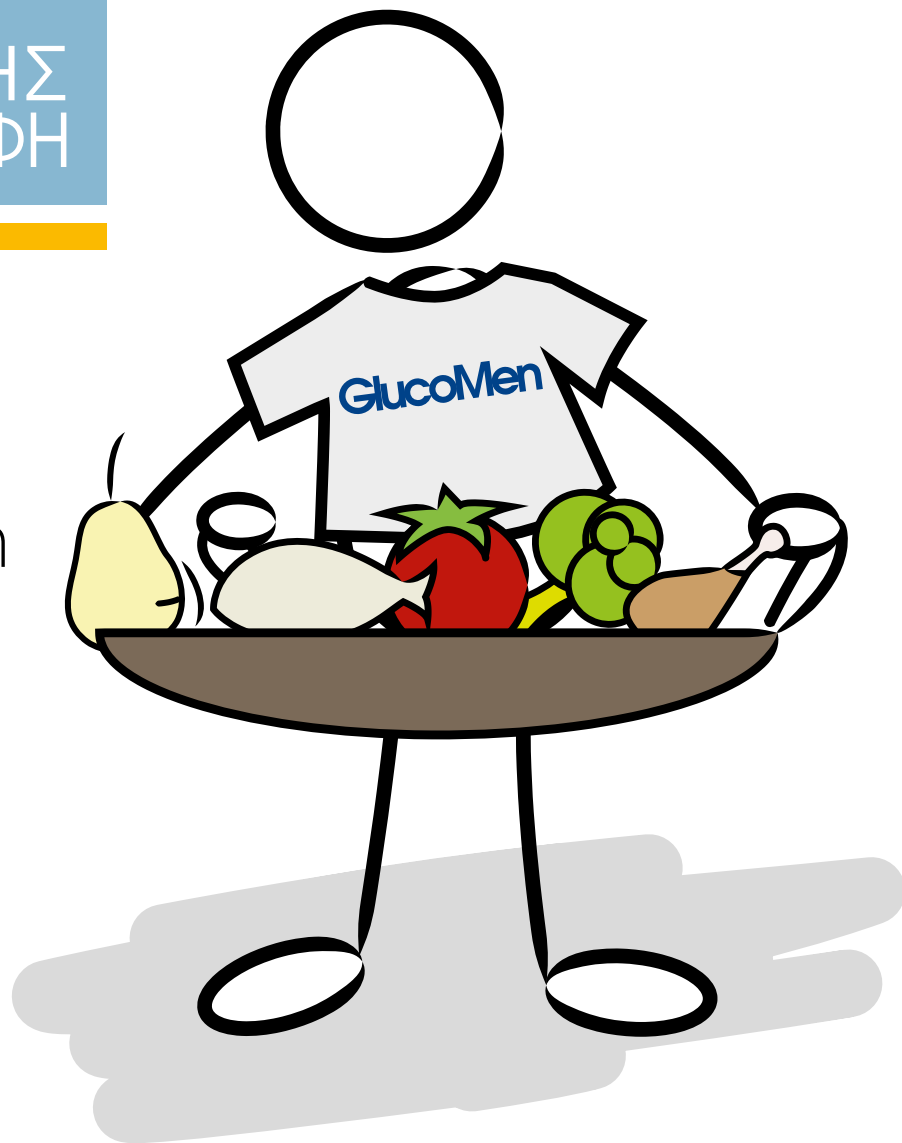


# ΔΙΑΒΗΤΗΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

η **σωστή**  
**διατροφή**  
είναι στάση  
**ζωής**



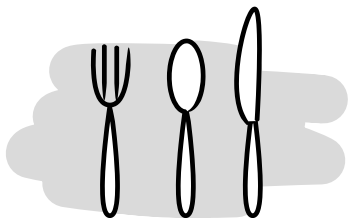
Η υγιεινή διατροφή  
σε άτομα με διαβήτη  
είναι σημαντική γιατί:

- Συντελεί στην καλύτερη διαχείριση του σακχάρου.
- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και κατ' επέκταση επιπλοκών που σχετίζονται με το υψηλό σάκχαρο.
- Βοηθά στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.
- Συντελεί στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής.

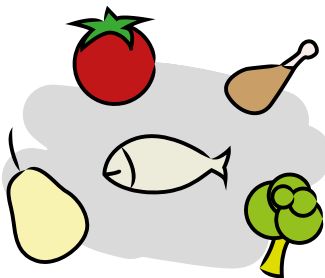
Το να τρώμε υγιεινά δεν σημαίνει ότι πρέπει και να το πληρώνουμε ακριβά....

Διαλέξτε τροφές εποχής όπως φρούτα (πορτοκάλια, γκρεϊπφρουτ, μούρα, φράουλες) και λαχανικά (ντομάτες, λάχανο, σπανάκι, κολοκύθια).

## Συμβουλές διατροφής



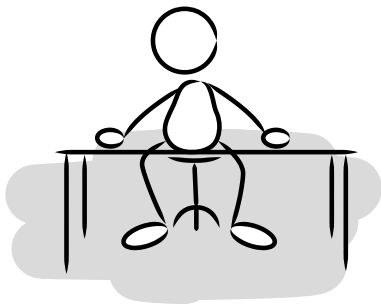
- Επιλέξτε ψάρι, άπαχο κρέας ή κοτόπουλο χωρίς πέτσα για να λαμβάνετε τις απαραίτητες πρωτεΐνες.  
Τα όσπρια, όπως τα φασόλια και οι φακές, είναι πηγές πρωτεϊνών με χαμηλά λιπαρά.  
Σαρδέλες, σολομός και σκουμπρί είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά και καλό είναι να περιλαμβάνονται στο εβδομαδιαίο μενού.
- Προσπαθήστε να τρώτε 3 κύρια γεύματα την ημέρα.  
Μην παραλείπετε κανένα από τα 3 κύρια γεύματα της ημέρας.
- Να τρώτε 2 μερίδες φρούτα (πηγή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και φυτικών ινών) κάθε μέρα.



- Να τρώτε 3 μερίδες λαχανικά (πηγή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και φυτικών ινών) κάθε μέρα. Μια μερίδα αντιστοιχεί σε μισή κούπα (1/2) μαγειρεμένων λαχανικών, 1 κούπα ωμών λαχανικών ή μία μεσαία πατάτα.
- Η καθημερινή διατροφή σας πρέπει να περιλαμβάνει γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά (1,5-2%). Η ποσότητα εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο σας.
- Ίδανικό θα ήταν κάθε γεύμα να περιλαμβάνει μια τροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (φυτικές ίνες).

### Αντικαταστήστε τις πατάτες με γλυκοπατάτες.

Η γλυκοπατάτα είναι πλούσια σε διατροφικές ίνες και έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Η κατανάλωση γλυκοπατάτας συντελεί στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, την ελαχιστοποίηση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων και παχυσαρκίας.



- Επιλέξτε τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και περιορίστε τα έτοιμα φαγητά (fast-food, πίτσες, έτοιμα σφολιατοειδή κλπ). Περιορίστε όσο το δυνατόν τα τηγαντά και τα πολύ λιπαρά φαγητά.
- Πιείτε αρκετό νερό καθημερινά, περιορίστε την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών με πρόσθετη ζάχαρη και τα λικέρ.
- Αν καταναλώνετε αλκοόλ πρέπει να μην υπερβαίνετε τα 2 τυπικά ποτά την ημέρα.  
Ένα τυπικό ποτό είναι 285ml μπύρας ή ένα μικρό ποτήρι κρασί 100ml ή ένα σφηνάκι 30ml από ούισκι, βότκα κλπ.

# 10 λογος του διαβητικού

- Γυμναστείτε συστηματικά. Βάλτε στόχο 30 λεπτά γυμναστικής κάθε μέρα. Αυτά τα 30 λεπτά μπορεί να είναι διακεκομμένα σε 3 δεκάλεπτα.
- Τρώτε υγιεινά. Επιλέξτε τροφές με χαμηλά λιπαρά και αλάτι. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, φρούτα, ψάρια, άπαχο κρέας και λαχανικά είναι η ιδανική βάση για μια υγιεινή διατροφή.
- Ελέγχετε το σάκχαρό σας συστηματικά.
- Αν καπνίζετε κόψτε το αμέσως. Ο συνδυασμός του καπνίσματος και του διαβήτη είναι καταστροφικός.
- Καταναλώστε αλκοόλ με μέτρο. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για την ενδεδειγμένη ποσότητα αλκοόλ που μπορείτε να καταναλώνετε.
- Διατηρήστε ένα φυσιολογικό βάρος. Ελέγχετε τακτικά το βάρος σας και ιδιαίτερα την περιφέρεια της μέσης σας.
- Ελέγχετε την πίεσή σας τακτικά και τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη σας κάθε 3 μήνες. Σε συνεννόηση με τον ιατρό σας καθορίστε τη συχνότητα ελέγχου του λιπιδαιμικού προφίλ, αλλά και της νεφρικής λειτουργίας.
- Φροντίστε και ελέγξτε τα πόδια σας καθημερινά. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο κόψιμο των νυχιών και φοράτε άνετα παπούτσια. **Κάντε το test διαβητικού ποδιού (Neuropad Test) μια φορά το χρόνο και επισκεφτείτε κατόπιν ένα ποδιάτρο για μια πλήρη εξέταση.**
- Ελέγξτε τα μάτια σας κάθε 1-2 χρόνια (συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για τη συχνότητα του ελέγχου).
- Φροντίστε τα δόντια σας καθημερινά. Το αυξημένο σάκχαρο στο αίμα οδηγεί σε υψηλό επίπεδο σακχάρου και στο σάλιο με αποτέλεσμα μεγαλύτερο κίνδυνο τερηδόνας και ουλίτιδας. Βουρτσίστε τα δόντια σας 2 φορές τη μέρα και χρησιμοποιείτε καθημερινά νήμα.

Οι πληροφορίες που παρέχονται στο παρόν φυλλάδιο είναι για γενική ενημέρωση και σε καμία περίπτωση δεν δύνανται να αντικαταστήσουν τις συμβουλές / οδηγίες του ιατρού σας. Για οποιοδήποτε θέμα υγείας θα πρέπει να συμβουλευέστε πρώτα τον ιατρό σας.

## Πώς να επιλέξω έναν αξιόπιστο μετρητή;

Σε κάθε περίπτωση ο μετρητής θα πρέπει να πληροί τις προϋποθέσεις EN ISO 15197:2015, που σημαίνει ότι οι μετρήσεις του μπορεί να έχουν απόκλιση από το σάκχαρο στο εργαστήριο το πολύ  $\pm 15\text{mg/dL}$  για τιμές κάτω από  $100\text{mg/dl}$  και  $\pm 15\%$  για τιμές πάνω από  $100\text{mg/dl}$ .

GlucoMen®  
AREO

