

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ 1000 KCAL (ΔΙΑΙΤΑ ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΩΝ ΘΕΡΜΙΔΩΝ - VLCD) ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Διατροφικά Tips για Ευγλυκαιμία

- ❖ Κατανάλωση 3 κύριων γευμάτων (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα μικρότερα γεύματα, ως σνακ (δεκατιανό, απογευματινό, ή/και προ του ύπνου). Προσπαθήστε να μη μένετε νηστικός/ή για περισσότερο από 3 ώρες
- ❖ Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε *εδώδιμες ίνες* δηλαδή φρούτα (προτιμήστε την κατανάλωση ολόκληρων φρούτων αντί για χυμούς), λαχανικά, δημητριακά και προϊόντα δημητριακών ολικής αλέσεως, όσπρια
- ❖ Επιλέξτε τους «σωστούς» *υδατάνθρακες* καθημερινά – Προτιμήστε τρόφιμα ολικής αλέσεως όπως ψωμί ολικής αλέσεως ή/και πολύσπορο, μακαρόνια ολικής αλέσεως, ρύζι καστανό ή άγριο, βρώμη
- ❖ Αυξήστε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε *βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά συστατικά* (επιλέξτε ποικιλία φρούτων και λαχανικών με έντονα χρώματα)
- ❖ Περιορίστε την κατανάλωση *επεξεργασμένων προϊόντων, ζάχαρης και προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη και απλά σάκχαρα*, όπως μπισκότα, κρακερς, κεϊκ, donuts, ορισμένες μπάρες δημητριακών και δημητριακά πρωϊνού, σοκολάτες και σοκολατούχα ροφήματα
- ❖ Διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες τροφίμων και αποφύγετε να καταναλώσετε τρόφιμα όπου στη λίστα των συστατικών τους αναγράφονται τα εξής: σιρόπι γλυκόζης, σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης, αμυλοσιρόπιο, ιμβερτοποιημένη ζάχαρη, σιρόπι καλαμποκιού, δεξτρόζη, σιρόπι βύνης
- ❖ Περιορίστε την κατανάλωση *γλυκών*. Επικεντρωθείτε σε «φυσικά γλυκά» όπως το μέλι, οι σταφίδες, τα ώριμα φρούτα
- ❖ Περιορίστε την κατανάλωση *άλατος (νατρίου)*, μειώστε την κατανάλωση τροφίμων που συντηρούνται σε αλάτι (π.χ. παστά) και επεξεργασμένων προϊόντων που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι (επιλέξτε προϊόντα που περιέχουν λιγότερο από 1 γραμμάριο άλατος/100γρ. προϊόντος)

- ❖ Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα καθημερινά για την καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης

ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
		ΠΡΩΙΝΟ	Παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) + Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
		ΣΝΑΚ	Αχλάδι με τη φλούδα (1 μέτριο)
		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + κοτόπουλο, χωρίς την πέτσα (120 γρ.) + πατάτα ψητή (1 μικρή, 85 γρ.)
		ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
		ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ + παξιμάδι (25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί, φέτα ή άλλο τυρί μέτριας λιποπεριεκτικότητας
		ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 30γρ. ανθότυρο ή τυρί με χαμηλά λιπαρά

ΚΡΕΑΣ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
		ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
		ΣΝΑΚ	Μήλο με τη φλούδα (1 μικρό)
		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + μπιφτέκια ψητά (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) (55-60 γρ.) + ρύζι καστανό, μαγειρεμένο (1/3 φλιτζανιού) ή ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (1/2 φλιτζάνι)
		ΣΝΑΚ	Αχλάδι με τη φλούδα (1 μέτριο)
		ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽¹⁾ ή σούπα λαχανικών + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά) + Παξιμάδια ή ψωμί, ολικής άλεσης (25-30 γρ.)
		ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 30γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά

ΨΑΡΙ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
		ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + κανέλα
		ΣΝΑΚ	Κεράσια, νωπά (1/2 φλιτζάνι, 70-80 γρ.)
		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό (125 γρ.) + πατάτα βραστή (1 μικρή, 85 γρ.)
		ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
		ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά, <14% λιπαρά ή <25% λίπος επί ξηρού) + παξιμάδι (25-30γρ)
		ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 30γρ. τυρί με χαμηλά λιπαρά ή ανθότυρο

ΛΑΔΕΡΟ		ΓΕΥΜΑΤΑ	MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
		ΠΡΩΙΝΟ	Φρούτο εποχής (1 μέτριο) + ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ) + αβγό βραστό (1 τεμάχιο, μεγάλο, 45-50 γρ.)
		ΣΝΑΚ	Μήλο με φλούδα (1 μικρό)
		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Φασολάκια λαδερά, κοκκινιστά (ή άλλο λαδερό φαγητό μαγειρεμένο) (170-250 γρ., περίπου 2/3 μερίδα εστιατορίου) + 60 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά)
		ΣΝΑΚ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + 1 κουταλάκι γλυκού μέλι

ΒΡΑΔΙΝΟ	Παξιμάδια (25-30 γρ.) (ή ψωμί, ολικής άλεσης, 1 φέτα κανονική 25-30 γρ.) + 30 γρ. τυρί (χαμηλά σε λιπαρά ή μέτρια λιποπεριεκτικότητα) + Ζαμπόν (χοιρομέρι), κανονικό (ή άλλο αλατισμένο ή καπνιστό κρέας ή πρωτεϊνούχο τρόφιμο, άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά)(30 γρ.)
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Παξιμάδι (25-30γρ.) + 30γρ. ανθότυρο ή τυρί με χαμηλά λιπαρά

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΟΣΠΡΙΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα φρέσκο, 0-3.49% λιπαρά ⁽¹⁾ (1 φλιτζάνι) + δημητριακά πρωινού (25-30 γρ.)
	ΣΝΑΚ	Φρουτοσαλάτα (1/2 μέτριο πορτοκάλι, ½ μήλο μικρό με τη φλούδα) + κανέλα
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + Φακές σούπα, κοκκινιστές (150 γρ.) + 60 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ ή σούπα λαχανικών + ψάρι ψητό ή τόνος (85 γρ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ		MENU 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
ΖΥΜΑΡΙΚΑ	ΠΡΩΙΝΟ	Γιαούρτι μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών (2-3.49%) (200-240 γρ.) + νιφάδες βρώμης (1/3 φλιτζανιού, 25-30 γρ.) + κανέλα
	ΣΝΑΚ	Αχλάδι με τη φλούδα (1 μέτριο)
	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + ρύζι καστανό, μαγειρεμένο (2/3 φλιτζάνι, 100 γρ.) ή ρύζι άγριο, μαγειρεμένο (1 φλιτζάνι) + 60 γρ. τυρί χαμηλό σε λιπαρά (π.χ ρυζοσαλάτα)
	ΣΝΑΚ	Μανταρίνια, νωπά (2 μικρά)
	ΒΡΑΔΙΝΟ	Σαλάτα εποχής ⁽²⁾ + μπριζόλα μοσχαρίσια, χωρίς ορατό λίπος, ψητή (ή άλλο κρέας χαμηλό σε λιπαρά) (85 γρ.)
	ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα, 30γρ.) + 30γρ. ανθότυρο ή κίτρινο τυρί με χαμηλά λιπαρά

Κατά προσέγγιση ανάλυση

Ενέργεια (kcal): 1000

Πρωτεΐνη (g): 61 (24% των ολικών θερμίδων)

Υδατάνθρακες (g): 107 g (41.5% των ολικών θερμίδων)

Λίπη (g): 41 g (36% των ολικών θερμίδων)

Σημείωση:

⁽¹⁾ Το **φρέσκο γάλα** να είναι αποβουτυρωμένο ή ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών. Προτιμήστε ημι-αποβουτυρωμένο ή μειωμένης περιεκτικότητας λιπαρών

⁽²⁾ Η **σαλάτα εποχής** (από μη αμυλούχα λαχανικά της αρέσκειας σας) μπορεί να είναι ωμή ή βραστή. Η συνολική ποσότητα ελαιολάδου (μεσημέρι και βράδυ) να είναι 1 κουταλιά σούπας (1 κουταλιά σούπας = 3 κουταλάκια γλυκού)

Οι ποσότητες αναφέρονται σε μαγειρεμένα φαγητά, κανονικά μαγειρεμένα με ½ - 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο ανά μερίδα φαγητού

Συμβουλευτείτε τη "Βάση Τροφίμων" για να κάνετε αλλαγές και να δημιουργήσετε το δικό σας διαιτολόγιο βάση των δικών σας διατροφικών προτιμήσεων.



NutriNet

Το κρέας, το ψάρι, τα όσπρια κ.α ανήκουν στην ομάδα των πρωτεϊνών
Το ρύζι, η πατάτα, το ψωμί κ.α ανήκουν στην ομάδα των υδατανθράκων
Το ελαιόλαδο, οι ξηροί καρποί κ.α ανήκουν στην ομάδα των λιπών

Η ομάδα **«ελεύθερα τρόφιμα»** στις Ομάδες Τροφίμων περιλαμβάνει τρόφιμα τα οποία περιέχουν λιγότερο από 20kcal/ μερίδα ή λιγότερο από 5 γραμμ. υδατανθράκων/ μερίδα. Μπορείτε να συμπεριλάβετε στο διαιτολόγιο σας «ελεύθερα τρόφιμα» μέχρι 3 μερίδες ημερησίως. Σε περίπτωση που έχετε πρόβλημα υπέρτασης να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί στα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.