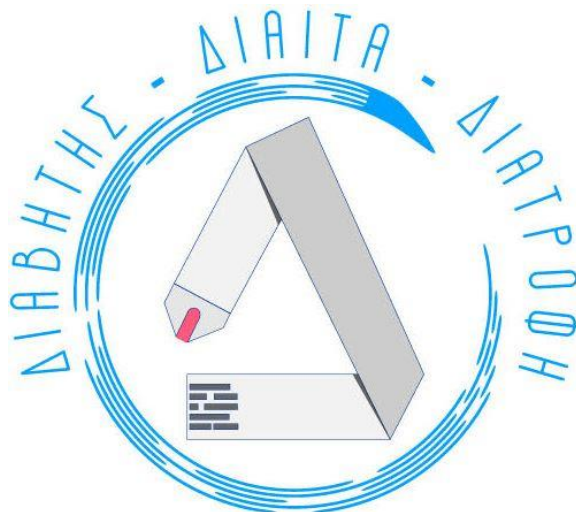


www.nutritionanddiabetes.gr

Ισορροπημένο Πιάτο

**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

Διαχείριση Βάρους • Κλινική Διατροφή
Ρύθμιση Σακχάρου • Διατροφική Εκπαίδευση



Μαθαίνω για το ισορροπημένο πιάτο

Οι υγιεινές επιλογές γευμάτων, μαζί με τακτική φυσική δραστηριότητα, μπορούν να σε βοηθήσουν να αποκτήσεις καλύτερες διατροφικές συνήθειες!

Επίσης μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του βάρους, αλλά και να μειώσεις την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια.

Δεν υπάρχει κανένας λόγος να αγοράζεις ξεχωριστά γεύματα ή τρόφιμα, καθώς όλοι μπορούν να απολαμβάνουν υγιεινές και νόστιμες επιλογές γευμάτων.

Για να κάνεις πιο υγιεινές επιλογές θα πρέπει να προσέχεις τα παρακάτω σημεία:

- κατανάλωσε συχνά γεύματα με μερίδες προσαρμοσμένες στα μέτρα σου
- επέλεξε υδατανθρακούχα τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και μειωμένα σε απλά σάκχαρα
- επέλεξε υγιεινά λιπαρά και περιόρισε τα κορεσμένα λιπαρά
- πρόσθεσε μια πηγή άπαχης πρωτεΐνης στα γεύματα
- επέλεξε τρόφιμα χαμηλά σε αλάτι και απέφυγε να χρησιμοποιείς επιπλέον στα φαγητά

Κατανάλωσε συχνά γεύματα με μερίδες προσαρμοσμένες στα μέτρα σου

Στόχευσε σε 3 κύρια γεύματα μέσα στην ημέρα και επέλεξε το μέγεθος μερίδας που είναι κατάλληλο για τις δικές σου ανάγκες.

Το παρακάτω πιάτο είναι ένας απλός οδηγός για ένα υγιεινό κυρίως γεύμα:

- Γέμισε το $\frac{1}{2}$ του πιάτου με σαλάτα, είτε ωμή είτε βραστή και βάζε τη σε κάθε κύριο γεύμα
- Γέμισε το $\frac{1}{4}$ του πιάτου με άπαχο κρέας, κοτόπουλο χωρίς την πέτσα, ψάρι/θαλασσινά, τυρί ή αυγά
- Γέμισε το $\frac{1}{4}$ του πιάτου με υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως καστανό ρύζι, κριθάρι, κους κους, όσπρια, καλαμπόκι, γλυκοπατάτα

Χρησιμοποίησε μικρή ποσότητα ωμών λιπαρών όπως ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος ή στις σαλάτες, μικρές ποσότητες ωμών ξηρών καρπών στα ενδιάμεσα σνακ, ταχίνι ως άλειμμα κ.α.



Επέλεξε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και χαμηλά σε ζάχαρη

Τα τρόφιμα με υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα σου. Το σώμα σου διασπά τους υδατάνθρακες από αυτά τα τρόφιμα και τους μετατρέπει σε γλυκόζη, η οποία μπαίνει στην κυκλοφορία, το γνωστό «σάκχαρο» του αίματος.

Τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες αναφέρονται παρακάτω:

- ψωμί, αρτοσκευάσματα και άλλα προϊόντα σιτηρών όπως τα μακαρόνια και το ρύζι
- όσπρια όπως φασόλια, φακές και ρεβίθια
- αμυλούχα λαχανικά όπως πατάτα, καλαμπόκι, αρακάς
- φρούτα
- γάλα και γιαούρτι
- γλυκά και προϊόντα ζάχαρης

Για να μπορέσεις να διαχειριστείς καλύτερα το βάρος σου, πρέπει να καταναλώνεις κατάλληλη ποσότητα και ποιότητα υδατανθρακούχων τροφίμων. Μοίρασε τους υδατάνθρακες που καταναλώνεις μέσα στην ημέρα και πρόσθεσε την ιδανική ποσότητα σε κάθε γεύμα.



Φυτικές ίνες και γλυκαιμικός δείκτης

Κάποιοι υδατάνθρακες απορροφώνται πολύ γρήγορα και άλλοι πολύ πιο αργά από το σώμα σου. Ο Γλυκαιμικός Δείκτης κατατάσσει τα υδατανθρακούχα τρόφιμα ανάλογα με την ταχύτητα που αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα. Οι υδατάνθρακες από τα τρόφιμα **υψηλού ΓΔ** απορροφώνται από το σώμα γρήγορα, με αποτέλεσμα το σάκχαρο στο αίμα να αυξάνεται πολύ και απότομα μετά το γεύμα.

Οι υδατάνθρακες από τα τρόφιμα **χαμηλού ΓΔ** απορροφώνται από το σώμα αργά, με αποτέλεσμα το σάκχαρο στο αίμα να αυξάνεται λίγο και πιο σταδιακά μετά το γεύμα. Οι καλύτερες επιλογές τροφίμων με υδατάνθρακες είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες και έχουν χαμηλό ΓΔ. Τέτοιου είδους τρόφιμα είναι τα ολικής άλεσης, τα αρτοσκευάσματα με σπόρους, τα όσπρια τα περισσότερα φρούτα κ.α.

Ο καθένας έχει διαφορετικές ανάγκες, για αυτό συμβουλέψι το διαιτολόγο σου για την κατάλληλη ποσότητα υδατανθράκων που θα πρέπει να καταναλώνεις μέσα στην ημέρα.

Ζάχαρη και γλυκαντικά

Η ζάχαρη είναι ένα είδος υδατάνθρακα. Ένα ισορροπημένο διατροφικό πλάνο για το διαβήτη περιλαμβάνει την κατανάλωση μικρών ποσοτήτων απλών σακχάρων, όπως λίγη ζάχαρη στον καφέ, λίγο μέλι στο γιαούρτι, λίγη μαρμελάδα στο ψωμί κ.α.

Είναι πολύ σημαντικό να εξετάζεις τη συνολική θρεπτική αξία του τροφίμου που καταναλώνεις. Τα τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά και τα γλυκά, δεν έχουν κάποιο διατροφικό όφελος. Αντιθέτως παρέχουν πολλές «κενές» θερμίδες, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους και αυξάνουν πολύ το σάκχαρο στο αίμα.

Τα μη θερμιδικά γλυκαντικά, αυτά δηλαδή που δεν δίνουν θερμίδες και δεν αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα έχουν γίνει πολύ δημοφιλή τα τελευταία χρόνια, όπως είναι η stevia.

Τα τρόφιμα με ένδειξη «χωρίς προσθήκη ζάχαρης» ή «με γλυκαντικά» μπορεί να περιέχουν ακόμα ζάχαρη και θερμίδες και τελικά να μην είναι τόσο υγιεινές επιλογές. Εάν επιλέγεις τρόφιμα που έχουν γλυκαντικά φρόντισε να κοιτάζεις πάντα την ετικέτα τροφίμου για να ξέρεις εάν θα επηρεάσουν το σάκχαρο στο αίμα ή θα σου δώσουν θερμίδες.

Επέλεξε υγιεινά λιπαρά και περιόρισε τα κορεσμένα λιπαρά

Είναι σημαντικό να λαμβάνεις υπόψη σου τόσο την ποσότητα όσο και την ποιότητα των λιπαρών που καταναλώνεις. Οι κύριοι τύποι λιπαρών που υπάρχουν είναι τα κορεσμένα, τα πολυακόρεστα και μονοακόρεστα και τα trans.

Κορεσμένα λιπαρά

Τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν την «κακή» χοληστερόλη (LDL) και αυξάνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη, δηλαδή η ινσουλίνη είναι πιο δύσκολο να δράσει. Τα κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται κυρίως σε ζωικά τρόφιμα, πλήρη γαλακτοκομικά, βούτυρο και κρέμες γάλακτος, αλλά και φυτικά τρόφιμα όπως το φοινικέλαιο και το λάδι καρύδας. Επίσης βρίσκεται σχεδόν σε όλα τα έτοιμα φαγητά τύπου fast food.

Trans λιπαρά

Τα trans λιπαρά αυξάνουν την «κακή» (LDL) και μειώνουν την καλή (HDL) χοληστερόλη. Σχηματίζονται κατά την επεξεργασία του τροφίμου και βρίσκονται σε τηγανιτά και ψημένα τρόφιμα όπως μπισκότα, κράκερ και κέικ. Απέφυγε τρόφιμα με την ένδειξη «υδρογονωμένα λιπαρά» στη συσκευασία.

Ακόρεστα λιπαρά

Τα ακόρεστα λιπαρά περιλαμβάνουν τα πολυακόρεστα και τα μονοακόρεστα λιπαρά. Αυτά είναι τα υγιεινά λιπαρά με πολλά οφέλη για την υγεία, όπως η μείωση της «κακής» και αύξηση της «καλής» χοληστερόλης, μείωση των τριγλυκεριδίων και μείωση της αντίστασης στην ινσουλίνη. Αντικατέστησε τα κορεσμένα λιπαρά με τα ακόρεστα λιπαρά για να βελτιστοποιήσεις το όφελος!

Πολυακόρεστα λιπαρά βρίσκονται:

- ξηροί καρποί όπως καρύδια, ανάλατα φιστίκια, λιναρόσπορος, ηλιόσποροι, σουσάμι, σπόροι Chia
- λιπαρά ψάρια όπως σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, γαύρος, λαβράκι, τόνος, καλαμάρι (ω-3 λιπαρά)
- μαργαρίνες και φυτικά σπορέλαια όπως ελαιόλαδο, , φυστικοβούτυρο, καλαμποκέλαιο, βαμβακέλαιο, σόγια, καλαμπόκι, ολικής άλεσης προϊόντα

Μονοακόρεστα λιπαρά βρίσκονται:

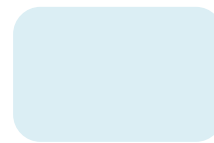
- ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο
- ξηροί καρποί όπως τα αμύγδαλα, κάσιους, φουντούκια, αράπικα φιστίκια
- αβοκάντο
- σουσάμι και ταχίνι





Tips για να καταναλώνεις περισσότερα «καλά» λιπαρά

- Επέλεξε γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι και τυρί χαμηλά σε λιπαρά
- Επέλεξε άπαχα κομμάτια κρέατος, απομάκρυνε το ορατό λίπος από το κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο
- Περιορίσε το βούτυρο, τις έτοιμες σως, τη κρέμα γάλακτος, το γάλα καρύδας
- Επέλεξε ελαιόλαδο, ηλιέλαιο ή άλλα ακόρεστα έλαια για μαγείρεμα και dressings
- Περιορίσε τα έτοιμα προϊόντα όπως γλυκά, μπισκότα, κέικ, σοκολάτες και αλμυρά σνακ
- Περιορίσε τα επεξεργασμένα κρέατα όπως σαλάμι και λουκάνικα
- Περιορίσε τα λιπαρά fast food, όπως τα πατατάκια, πίτσα, τηγανιτό κοτόπουλο και burger
- Πρόσθεσε ανάλατους, ωμούς ξηρούς καρπούς στα ενδιάμεσα σνακ και αβοκάντο σε σαλάτες και σάντουιτς
- Επέλεξε ταχίνι για άλειμμα αντί για βούτυρο
- Κατανάλωσε ψάρι 2 φορές την εβδομάδα (ειδικά λιπαρά ψάρια)



Πρόσθεσε μια πηγή άπαχης πρωτεΐνης στα γεύματα

Τα τρόφιμα με πρωτεΐνη σε βοηθούν να νιώθεις χορτάτος περισσότερη ώρα και να μην αφήνεις το σάκχαρό σου να «ξεφεύγει» μετά από κάθε γεύμα.

Τα τρόφιμα που περιέχουν πρωτεΐνη αναφέρονται παρακάτω:

- Κρέατα και πουλερικά (προτιμώ κομμάτια με μειωμένο λίπος)
- Ψάρι και θαλασσινά
- Ξηροί καρποί και προϊόντα σόγιας
- Αυγά και γαλακτοκομικά (προτιμώ με μειωμένα λιπαρά)
- Όσπρια όπως φασόλια, φακές, ρεβίθια

Το γάλα, το γιαούρτι και τα όσπρια εκτός από καλές πηγές πρωτεΐνης, περιέχουν και υδατάνθρακες.

Σεμινάρια Εκπαίδευσης: Αντίσταση στην Ινσουλίνη, Διαβήτης Τύπου 1, Διαβήτης Τύπου 2

Σας παρουσιάζουμε τα σεμινάρια διατροφικής εκπαίδευσης στο σακχαρώδη διαβήτη.

- Αντίσταση στην ινσουλίνη & Διαβήτης τύπου 2
- Διαβήτης τύπου 1

Ο βασικός στόχος των σεμιναρίων είναι να σας μεταφέρει με απλό και κατανοητό τρόπο, όλες τις σύγχρονες συστάσεις που χρειάζεστε για να ρυθμίσετε το διαβήτη σας μέσω της διατροφής.

Στα Online Σεμινάρια Διαβήτη της Επιστημονικής Ομάδας Ζαρογιάννη θα βρεις την ολοκληρωμένη εκπαίδευση που περιλαμβάνει:

- ✓ Αναλυτικές θεματικές ενότητες
- ✓ Πρακτική εφαρμογή στη διατροφή και στη ρύθμιση σακχάρου
- ✓ Εκπαίδευση βασισμένη σε σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα
- ✓ Κατάλληλα τόσο για άτομα με διαβήτη όσο και για επαγγελματίες υγείας
- ✓ Βεβαίωση παρακολούθησης & πρόσβαση για πάντα



Αυτοέλεγχος vs Συσκευή Συνεχούς Καταγραφής

Εάν ο αυτοέλεγχος γλυκόζης με το τρύπημα του δακτύλου δείχνει το «στιγμιότυπο», τα ΣΣΚ παρουσιάζουν το «βίντεο» όλης της ημέρας



Σταθμοί αίματος (mg/dL)

Χρόνος

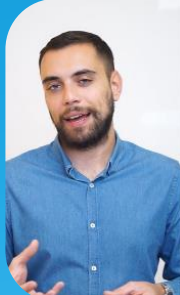
● ΣΣΚ (αυτοέλεγχος γλυκόζης)
● ΣΣΚ (συνεχής καταγραφή)




Πρωτεΐνες και σάκχαρο αίματος

1 Ομαλή αύξηση του σακχάρου

Η παρουσία πρωτεΐνης στο γέυμα βοηθάει στην πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων.



Έξυπνες αλλαγές πρωινών γευμάτων



1 Υψηλά επίπεδα σακχάρου για ώρες

2 Κορεσμός για ώρες



Αναλογία ινσουλίνης:υδατανθράκων - 1ο Παράδειγμα



30 γρ. υδατανθράκων

1 : 10

Μια μονάδα ινσουλίνης

10 γρ. υδατανθράκων

30 + 10 = 3 μονάδες

Γραμμάρι υδατανθράκων

Αναλογία ινσουλίνης: υδατανθράκων



Βρες όλα τα διαθέσιμα σεμινάρια εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr

Οδηγός Σακχάρου: Η τέχνη της διατροφής

Δεν μπορείς να ρυθμίσεις το σάκχαρό σου;
Πεινάς συνέχεια χωρίς λόγο;
Δυσκολεύεσαι να διαχειριστείς το βάρος σου
όσο κι αν προσπαθείς;

Ο Οδηγός Σακχάρου: η τέχνη της διατροφής είναι κάτι περισσότερο από ένα βιβλίο διατροφής. Είναι ένα σύγχρονο, πρακτικό και κατανοητό εργαλείο για όσους θέλουν να πάρουν τον έλεγχο της διατροφής τους, ξεκινώντας από το σάκχαρό τους.

Έχει σχεδιαστεί για όσους θέλουν να βελτιώσουν την υγεία τους μέσα από τη διατροφή και να διαχειριστούν το σωματικό τους βάρος, καθώς και για άτομα με προδιαβήτη, αντίσταση στην ινσουλίνη και διαβήτη.

Αυτός ο εικονογραφημένος οδηγός σου παρουσιάζει όλες τις πληροφορίες που χρειάζεσαι με απλό και επιστημονικά τεκμηριωμένο τρόπο και σου δείχνει:

- ✓ Πώς να σταθεροποιήσεις το σάκχαρό σου σε κάθε γεύμα.
- ✓ Πώς να τρως σωστά χωρίς να πεινάς.
- ✓ Πώς να διαχειριστείς αποτελεσματικά το βάρος σου.
- ✓ Πώς να αναγνωρίζεις τα «λάθη» που σαμποτάρουν την προσπάθειά σου.
- ✓ Πώς να κάνεις μικρές αλλαγές με μεγάλο αντίκτυπο.

Με πρακτικά παραδείγματα, καθημερινές καταστάσεις ανθρώπων και έξυπνες λύσεις, αυτό το βιβλίο δεν σου δίνει άλλη μια δίαιτα, σου δείχνει έναν διαφορετικό, πιο έξυπνο τρόπο να τρέφεσαι και να ζεις. Το σάκχαρό σου δεν χρειάζεται να σε περιορίζει.

Με τον Οδηγό Σακχάρου στα χέρια σου, θα μάθεις πώς να το ρυθμίζεις και πώς να φροντίζεις εσένα.



Βρες το βιβλίο εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr



E-book – 42 γλυκές συνταγές για καλύτερα επίπεδα σακχάρου

Σου αρέσουν τα γλυκά;
Φοβάσαι πώς θα επηρεάσουν το σάκχαρό σου;
Νιώθεις ότι τα "υγιεινά" γλυκά σε βγάζουν
εκτός ισορροπίας;

Το e-book με τις 42 γλυκές συνταγές για
καλύτερα επίπεδα σακχάρου, μεγαλύτερο
κορεσμό και πιο καλή σχέση με το βάρος σου
είναι εδώ.

Αυτό το ebook δεν είναι απλώς ένα βιβλίο
συνταγών. Είναι ένα πρακτικό εργαλείο για
όσους αγαπούν τα γλυκά, αλλά θέλουν να τα
απολαμβάνουν με περισσότερη σιγουριά.

Οι 42 γλυκές συνταγές έχουν σχεδιαστεί με
βάση τη διατροφική επιστήμη και τη σωστή
δομή των γευμάτων, ώστε να μπορούν να
ενταχθούν στην καθημερινότητα χωρίς έντονες
αυξομειώσεις σακχάρου και στερήσεις.

Αυτός ο πρακτικός οδηγός σου δείχνει, μέσα από 42 γλυκές συνταγές:

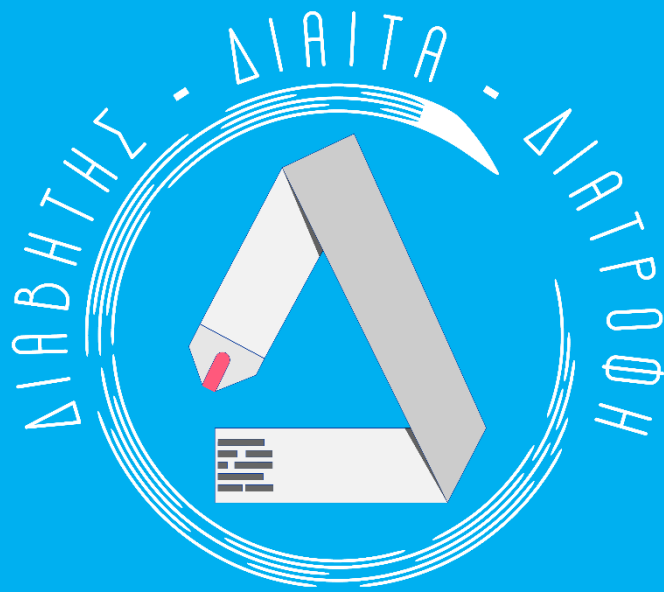
- ✓ Πώς να δομείς τα γλυκά σου με σωστό συνδυασμό υδατανθράκων, πρωτεΐνης και καλών λιπαρών
- ✓ Πώς να επιλέγεις υλικά που υποστηρίζουν πιο σταδιακή απορρόφηση
- ✓ Πώς να αυξήσεις τον κορεσμό και να περιορίσεις την υπερκατανάλωση
- ✓ Πώς να εντάσσεις τα γλυκά χωρίς να νιώθεις ότι «χαλάς» την προσπάθειά σου
- ✓ Πώς μικρές αλλαγές στη συνταγή κάνουν μεγάλη διαφορά στο αποτέλεσμα

Κάθε συνταγή συνοδεύεται από σαφή εκτέλεση, διατροφική ανάλυση και πρακτικά tips, ώστε να ξέρεις όχι μόνο τι τρως, αλλά και πώς να το εντάξεις.



Βρες το βιβλίο εδώ:

www.nutritionanddiabetes.gr



**Διαιτολογικό Κέντρο Ζαρογιάννης
& Επιστημονική Ομάδα**

2310423915

info@nutritionanddiabetes.gr

www.nutritionanddiabetes.gr

Ινεπόλεως 9, Καλαμαριά Θεσσαλονίκης, 55131