

Ιδέες για υγιεινά γεύματα

Τα θρεπτικά γεύματα είναι σημαντικά για καλή υγεία. Η σωστή ισορροπία των υγιεινών τροφών μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το διαβήτη και το βάρος σας.

Προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος

Όταν σχεδιάζετε τι να φάτε, είναι σημαντικό να τρώτε μια μεγάλη ποικιλία από θρεπτικές τροφές στις σωστές αναλογίες.

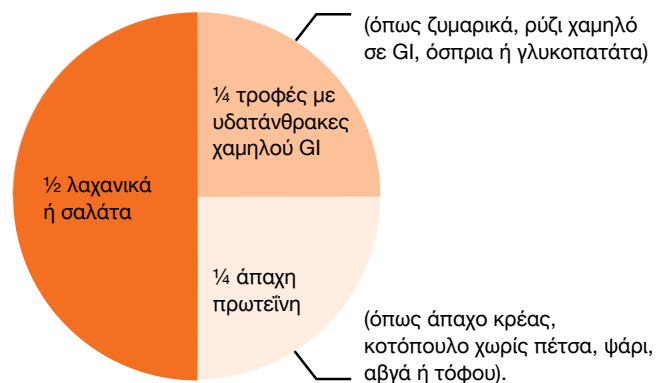
Ως γενικός οδηγός για το μεσημεριανό γεύμα και το δείπνο:

- » Γεμίστε μισό από ένα τυπικό ρηχό πιάτο (25 cm) με ποικιλία από μη αμυλούχα λαχανικά ή σαλάτα.



- » Γεμίστε το ένα τέταρτο του πιάτου σας με τροφή άπαχης πρωτεΐνης, όπως άπαχο κρέας (όπως βοδινό, αρνί και χοιρινό), πουλερικά χωρίς πέτσα (όπως κοτόπουλο και γαλοπούλα), ψάρι ή θαλασσινά, τόφου, tempeh ή αβγά.
- » Γεμίστε ένα τέταρτο του πιάτου σας (περίπου το μέγεθος της γροθιάς σας) με τροφές θρεπτικές σε υδατάνθρακες που έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη [glycemic index, GI] όπως ζυμαρικά ολικής άλεσης ή όσπρια, ρύζι basmati, καστανό ή Doongara™ ρύζι, κινόα, κριθάρι, freekeh, ρύζι, soba ή mung νουντλς, όσπρια, καλαμπόκι, πατάτα χαμηλή σε GI ή γλυκοπατάτα. Διαβάστε το «Φυλλάδιο γλυκαιμικού δείκτη του NDSS» [The glycemic index NDSS fact sheet] για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον GI.

Συμπεριλάβετε μερικά υγιεινά λίπη και λάδια ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής. Αυτά βρίσκονται στο αβοκάντο, σε ανάλατους ξηρούς καρπούς και σπόρους και στα λάδια όπως το ελαιόλαδο.



Υγιεινές ιδέες για γεύματα

Οι παρακάτω ιδέες μπορούν να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε τα γεύματα που περιλαμβάνουν μια ποικιλία από θρεπτικές τροφές. Οι περιγραφόμενες ποσότητες είναι τα προτεινόμενα μεγέθη μερίδας για έναν ενήλικα. Αυτές αποτελούν οδηγό και μπορεί να χρειαστεί να τις προσαρμόσετε σύμφωνα με τις δικές σας διατροφικές απαιτήσεις. Ζητήστε από ένα διαιτολόγο συμβουλές σχετικά με το πώς θα ικανοποιήσετε τις ατομικές ανάγκες και τις προτιμήσεις σας.

Ιδέες για πρωινό

- Smoothie με 1 φλιτζάνι γάλα χαμηλό σε λιπαρά (ή γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο), ½ φλιτζάνι φυσικό γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και 1 φλιτζάνι κατεψυγμένα ανάμικτα μούρα
- 2 φέτες ψωμιού ολικής άλεσης σεβριρισμένο με 1 αυγό ποσέ, ψητή ντομάτα και σπαράγγια
- 2 μπισκότα από δημητριακά, σεβριρισμένα με ½ φλιτζάνι γάλα χαμηλό σε λιπαρά και ½ φλιτζάνι μπλουμπέρι
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης φρυγανιστή κι αλειμμένη με φυσικό φιστικοβούτυρο και από πάνω 1 μικρή μπανάνα, σε φέτες
- 150-200g χαμηλό σε λιπαρά σκέτο γιαούρτι και από πάνω ¼ φλιτζάνι άψητο μούσλι και ½ φλιτζάνι μούρα
- 2 μικρές φέτες προζυμένιου ψωμιού ολικής άλεσης, σεβριρισμένες με ¼ αβοκάντο, 1 βραστό μελάτο αυγό, σπανάκι σωτέ και μανιτάρια
- Μισό φλιτζάνι μαγειρεμένα φασόλια με χαμηλά σε περιεκτικότητα αλατιού σε 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με ψητή ντομάτα
- 1 φλιτζάνι φρέσκια φρουτοσαλάτα και από πάνω 100g φυσικό γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και 30g μικτούς ξηρούς καρπούς και σπόρους

Ιδέες για μεσημεριανό γεύμα

- Μισό φλιτζάνι μαγειρεμένα φασόλια χαμηλά σε περιεκτικότητα αλατιού σε 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης, με 1 φλιτζάνι πράσινη σαλάτα
- 1 μικρό φραντζολάκι ολικής άλεσης με 2 βραστά αυγά λειωμένα με φυσικό γιαούρτι και σχοινόπρασο (chives), μαρούλι, τριμμένο καρότο και ντομάτα
- 1 πίτα rocket ολικής άλεσης αλειμμένη με ¼ μικρό αβοκάντο και γεμισμένη με 50g κομματάκια κοτόπουλο BBQ (χωρίς πέτσα), τριμμένο μαρούλι και καρότο, 1 ντομάτα σε κύβους, πιπεριά και αγγούρι
- Σαλάτα: ¾ φλιτζάνι κονσερβοποιημένες φακές (στραγγισμένες), ½ φλιτζάνι φρέσκο χαμηλό σε λιπαρά τυρί ρικότα, ⅓ φλιτζάνι ψημένη κολοκύθα, ⅓ φλιτζάνι μαγειρεμένο κινόα, φέτες αγγουριού, σπανάκι, φρέσκια μέντα, 30g καρύδια, ντρέσινγκ από ελαιόλαδο και ξύδι βαλσάμικο
- 2 φέτες ψωμιού ολικής άλεσης με ¼ αβοκάντο, 2 φέτες τυρί χαμηλό σε λιπαρά, μαρούλι, αγγούρι και ντομάτα σε φέτες
- Σαλάτα: ¾ φλιτζάνι κριθάρι περλέ, 100g σολομό κονσέρβας, 2 φλιτζάνια ανάμεικτη σαλάτα με ντρέσινγκ από χυμό λεμονιού και ελαιόλαδο
- 1 πίτα wrap ολικής άλεσης (για τυλιχτό σάντουιτς) χαμηλή σε περιεκτικότητα αλατιού με χούμους και γεμισμένο με 2-3 φαλάφελ, μαρούλι, ντομάτα, τριμμένο καρότο και αγγούρι
- Σαλάτα: 100g τόνο κονσέρβας, 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα τριβελάκια ζυμαρικά, ντοματίνια, κόκκινο κρεμμύδι, φιλοκομμένη πιπεριά και βινεγκρέτ ελαιόλαδου
- 1 ρολό σούσι από μαύρο ή καστανό ρύζι με σολομό, τόνο ή λαχανικά, και μια κουταλιά σεβριρίσματος από edamame φασόλια
- Σούπα: 100g κομματάκια κοτόπουλο, 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα νουντλς, πράσινα λαχανικά σε ασιατικό στιλ, μαγειρεμένα σε άφθονο ζωμό χαμηλό σε περιεκτικότητα αλατιού

Ιδέες για δείπνο

- 100g στήθος κοτόπουλου τηγανισμένο με ελαιόλαδο, τομάτες κονσέρβας χωρίς πρόσθετο αλάτι, νωπά μυρωδικά και μπαχαρικά, 1½ φλιτζάνια ανάμικτα λαχανικά σερβιρισμένα με 2/3 φλιτζάνι μαγειρεμένο κουσκούς περλέ (ισραηλινό)
- 100g σολομό ψημένο στο φούρνο, σερβιρισμένο με 2/3 φλιτζάνι μαγειρεμένο κινόα, 2 φλιτζάνια σαλάτα κήπου με ντρέσινγκ από ελαιόλαδο και ξύδι
- 100g άπαχο χοιρινό stir fry με σησαμέλαιο, φρέσκα μυρωδικά και μπαχαρικά, 1½ φλιτζάνι ανάμικτα λαχανικά και 30g ανάλατα κάσιους, σερβιρισμένα με 2/3 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι χαμηλού GI
- Σπιτική σούπα από βοδινό κρέας και λαχανικά με συνοδεία ένα φραντζολάκι με σπόρους δημητριακών
- 100g γαρίδες/θαλασσινά μαγειρεμένα με σκόρδο, ελαιόλαδο, ντοματίνια και γαρνιρισμένα με μαϊντανό, σερβιρισμένα με 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα μακαρόνια και 2 φλιτζάνια σαλάτα κήπου με βινεγκρέτ ελαιόλαδου
- 100g άπαχη μπριζόλα, στο τηγάνι με λίγο λάδι, σερβιρισμένη με 1 μέτρια πατάτα χαμηλού GI μαγειρεμένη στον ατμό με τη φλούδα της, 1 μέτριο καλαμπόκι και 1½ φλιτζάνι πράσινα λαχανικά στον ατμό με χυμό λεμονιού και πιπέρι
- 100g άπαχες φέτες αρνιού stir fry σερβιρισμένες σε ½ λιβανέζικο ψωμί ολικής άλεσης με φέτες από ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, 1 φλιτζάνι ταμπούλι και 2 κουταλιές χούμους
- 3/4 φλιτζάνι chilli con carne, σερβιρισμένο με 1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένο καστανό ρύζι χαμηλού GI, 1/4 αβοκάντο και 2 φλιτζάνια πράσινη σαλάτα
- 170g τόφου stir fry με φρέσκα μυρωδικά και μπαχαρικά, 1½ φλιτζάνι ανάμικτα ασιατικά πράσινα λαχανικά και φιλοκομμένα αμύγδαλα, σερβιρισμένα με 2/3 φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι χαμηλού GI
- 100g σάλτσα μπολονέζ από άπαχο μοσχαρίσιο κρέας (φτιαγμένη με ντομάτα κονσέρβας χωρίς πρόσθετο αλάτι, καρότο, κρεμμύδι και σκόρδο) σερβιρισμένη με 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά και 2 φλιτζάνια πράσινη σαλάτα με ελαιόλαδο

Προσθέτοντας γεύση στα γεύματα

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από μυρωδικά και μπαχαρικά που προσθέτουν γεύση στα πιάτα του φαγητού σας. Καρυκεύματα, όπως το ξύδι, ο χυμός λεμονιού και ο χυμός λάιμ, μπορούν επίσης να προσθέσουν γεύση.

Χρησιμοποιώντας μυρωδικά, μπαχαρικά και καρυκεύματα (όπως χυμό λεμονιού ή λάιμ και ξύδι) μπορούν να προσθέσουν γεύση στα γεύματα.



Υγιεινά σνακ

Ορισμένα άτομα με διαβήτη μπορεί να θέλουν να συμπεριλάβουν ένα σνακ με υδατάνθρακες μεταξύ γευμάτων. Ο διαιτολόγος μπορεί να σας συμβουλευθεί εάν πρέπει να συμπεριλάβετε σνακ και τις καλύτερες επιλογές που πρέπει να κάνετε.

Τι να πίνετε

Είναι σημαντικό να παραμείνετε ενυδατωμένοι σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Το νερό είναι το καλύτερο ποτό, αλλά σας δίνουμε και μερικές εναλλακτικές επιλογές παρακάτω:

- » Μεταλλικό νερό ή σόδα αρωματισμένα με μια φέτα από λεμόνι/λάιμ/κατεψυγμένα μούρα/ αγγούρι/φρέσκεια/μέντα
- » Τσάι μαύρο/oolong/πράσινο/βοτάνων
- » Καφές ή ντεκαφεϊνέ καφές με λίγο άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά γάλα.

Ένα περιστασιακό ποτό diet μπορεί να προσθέσει ποικιλία χωρίς επιπλέον ζάχαρη ή θερμίδες.

Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας δώσει ιδέες για υγιεινά γεύματα και συνταγές κατάλληλες για όλη την οικογένεια.



Οι καλύτερες συμβουλές

- Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να φτιάξετε ένα πρόγραμμα διατροφής που σας ταιριάζει.
- Καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας της **NDSS Helpline 1800 637 700** και ζητήστε να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας για τη διαχείριση του διαβήτη σας.
- Χρειάζεστε διερμηνέα; Καλέστε τη Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας [Translating and Interpreting Service (TIS)] στο **131 450**. Πείτε τη γλώσσα σας. Περιμένετε να συνδεθείτε και ζητήστε το **1800 637 700**.
- Πηγαίνετε στο [ndss.com.au/information-in-your-language](https://www.ndss.com.au/information-in-your-language) για να διαβάσετε ή να κατεβάσετε μεταφρασμένους πόρους, ή καλέστε τη Γραμμή Βοηθείας της **NDSS Helpline 1800 637 700** και ζητήστε να σας σταλεί αντίτυπο.

Το NDSS και εσείς

Το NDSS παράσχει μία ποικιλία υπηρεσιών για στήριξη, πληροφορίες και επιδοτούμενα προϊόντα για να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το διαβήτη σας, να παραμείνετε υγιείς και να ζείτε καλά.