

Υγιεινά σνακ

Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη διαβίωσή σας με το διαβήτη. Τα σνακ μπορούν να αποτελούν μέρος της καθημερινής σας διατροφής. Είναι σημαντικό να κάνετε υγιεινές επιλογές και να παρακολουθείτε τις μερίδες σας για να διαχειριστείτε την υγεία σας.

Σνακ που περιέχουν υδατάνθρακες

Τα σνακ που παρατίθενται παρακάτω αντικαθιστούν υδατάνθρακες (περίπου 15g υδατανθράκων). Συζητήστε με την ομάδα σας που φροντίζει την υγεία σας λόγω διαβήτη σχετικά με το εάν πρέπει να τρώτε σνακ που περιέχουν υδατάνθρακες.

Φρούτα

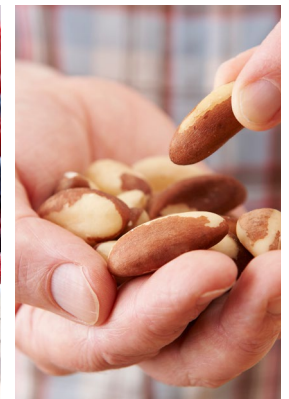
- » Νωπά φρούτα: ένα μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μεγάλο ροδάκινο, μεγάλο νεκταρίνι ή μικρή μπανάνα· τρία μεσαία βερίκοκα ή μικρά μανταρίνια· δύο ακτινίδια ή δαμάσκηνα. ένα φλιτζάνι σταφύλια, κεράσια ή πεπόνι
- » Κονσέρβες φρούτων σε φυσικό χυμό (στραγγισμένο): ένα φλιτζάνι φρουτοσαλάτα, βερίκοκα ή ροδάκινα
- » Αποξηραμένα φρούτα: μια κουταλιά σούπας σταφίδες· έξι δαμάσκηνα· τέσσερα ολόκληρα αποξηραμένα βερίκοκα (οκτώ μισά)

Λαχανικά

- » Μισό φλιτζάνι μαγειρεμένα φασόλια χωρίς πρόσθετο αλάτι
- » Ένα καλαμπόκι στον ατμό
- » Μικρές κονσέρβες (125g) με καρπό καλαμποκιού

Γαλακτοκομικά προϊόντα και εναλλακτικά

- » 100g γιαούρτι με γεύσεις χαμηλό σε λιπαρά ή 200g από γιαούρτια διαίτης, φυσικά ή σκέτα. Προσθέστε γεύση στο φυσικό γιαούρτι με ξηρούς καρπούς ή σπόρους
- » 250ml απλό γάλα χαμηλό σε λιπαρά ή γάλα σόγιας με προστιθέμενο ασβέστιο
- » Καπουτσίνο μετρίου μεγέθους, καφέ λατέ ή καφέ με γάλα χαμηλό σε λιπαρά ή γάλα σόγιας



Ψωμιά και δημητριακά

- » Μια φέτα ψωμί με πολλούς κόκκους ή σπόρους (απλή ή φρυγανισμένη) με λεπτή στρώση αβοκάντο, χαμηλή σε λιπαρά ρικότα, τυρί cottage ή χούμους, με φέτες ντομάτας και φύτρα
- » Μισό αγγλικό μάφιν ολικής άλεσης ψημένο με μια φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά και μια ντομάτα σε φέτες
- » Μία μικρή ολικής άλεσης πίτα rocket ή wrap (για τυλιχτό σάντουιτς) με τριμμένο καρότο και τριμμένο τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- » Δύο φρυγανιές ολικής άλεσης με τυρί cottage, χαμηλό σε λιπαρά τυρί κρέμας, χούμους ή αβοκάντο και ντομάτα



Πλάκες από μούσλι και ξηρούς καρπούς

Τα μούσλι και οι πλάκες ξηρών καρπών [nut bars] θεωρούνται «περιστασιακά» σνακ, καθώς μπορούν να είναι υψηλά σε θερμίδες, προστιθέμενα λιπαρά και ζάχαρη. Ελέγξτε το διατροφικό πίνακα πληροφοριών για να δείτε αν το προϊόν είναι υγιεινή επιλογή. Αυτά να τα τρώτε μόνο περιστασιακά.

Σπιτικά σνακ

Τα σπιτικά σνακ μπορούν να είναι μια υγιεινή επιλογή, αλλά μπορούν ακόμα να είναι υψηλά σε θερμίδες. Τρώτε μικρές μερίδες από αυτά μόνο περιστασιακά.

Τα κέικ, τα μπισκότα, τα μάφινς και οι φέτες ψωμιού που ψήνονται στο σπίτι μπορούν να γίνουν πιο υγιεινά χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο, κανόλα, πίτουρο ρυζιού, μαργαρίνες ή λάδια από σπόρους σταφυλιού ή ηλιόσπορο· βρασμένα ή αποξηραμένα φρούτα αντί ζάχαρη, αλεύρι ολικής άλεσης, βρώμη ή πίτουρο βρώμης, αλεύρια από όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους.

Σνακ χαμηλά σε υδατάνθρακες

Αυτά τα σνακ είναι καλές επιλογές για άτομα που θέλουν να συμπεριλάβουν σνακ στη διαίτά τους χωρίς να επηρεάσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους. Δοκιμάστε αυτές τις ιδέες στις συνιστώμενες δόσεις:

Ξηροί καρποί και σπόροι

- » 30g (μικρή χούφτα) απλών, ακατέργαστων ανάλατων ξηρών καρπών: ανάμικτα, μακαντέμια, καρύδια, αμύγδαλα, κάσιους, φουντούκια Βραζιλίας, πεκάν ή φιστίκια Αιγίνης
- » 30g (μια μικρή χούφτα) κολοκυθόσπορους ή ηλιόσπορους

Σαλάτα και λαχανικά

- » Στικς λαχανικών: Σέλινο, καρότο, πιπεριά, αγγούρι ή μπιζέλια με μια φέτα (20g) τυριού χαμηλό σε λιπαρά ή μία κουταλιά της σούπας χούμους, σάλτσα τομάτας ή τζατζίκι
- » Σκελίδες σέλινου με 2 κουταλιές φυσικό φιστικοβούτυρο ή χούμους
- » Μια χούφτα ντοματίνια

Άπαχο κρέας και εναλλακτικά

- » Μια μικρή κονσέρβα τόνου, σολομού ή σαρδέλας σερβιρισμένη σε μισή πιπεριά ή ένα φλιτζάνι μαρουλιού
- » Ένα σφικτό αβγό
- » Μια φέτα μαριναρισμένο τόφου, ψημένο στη σχάρα
- » Μισό φλιτζάνι βρασμένο ή ψημένο edamame (πράσινα φασόλια σόγιας)

Καρποί/σπόροι

- » Ένα φλιτζάνι καρπών καλαμποκιού για ποπ κορν σερβιρισμένο απλό ή πασπαλισμένο με κανέλα, πάπρικα ή τσίλι

Φρούτα

Ορισμένα φρούτα δεν περιέχουν αρκετούς υδατάνθρακες για να επηρεάσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας. Όπως:

- » Δύο πάσιον φρουτ
- » Μισό φλιτζάνι φράουλες
- » Μισό φλιτζάνι φραμπουάζ [raspberries] ή βατόμουρα
- » Ένα φρέσκο σύκο

Ροφήματα

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/φρέσκη 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.

Όταν ψωνίζετε, προσπαθήστε να περιορίσετε την αγορά σνακ που είναι υψηλά σε κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι (νάτριο), όπως τα παρακάτω παραδείγματα.

- Γλυκά μπισκότα και ορισμένα κρακεράκια
- Κέικ, μάφινς και φέτες ψωμί
- Γλυκίσματα
- Σοκολάτες και γλυκά
- Πατατάκια, πατατάκια καλαμποκιού και άλλα αλμυρά σνακ
- Επεξεργασμένα και προσυσκευασμένα σνακ
- Γρήγορα φαγητά και πακέτα φαγητού [take away] με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά

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.