

Κάντε υγιεινές διατροφικές επιλογές

Η υγιεινή διατροφή, μαζί με την τακτική σωματική δραστηριότητα, μπορούν να σας βοηθήσουν να ελέγξετε το διαβήτη σας. Επίσης μπορούν να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε και άλλους παράγοντες κινδύνου, όπως την υψηλή πίεση, ή τα μη υγιεινά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων.

Η υγιεινή διατροφή για άτομα με διαβήτη δεν διαφέρει από εκείνη που προτείνεται για όλους. Δεν χρειάζεται να μαγειρεύετε χωριστά γεύματα ή να αγοράζετε ειδικές τροφές – όλη η οικογένεια μπορεί να απολαμβάνει τα ίδια υγιή γεύματα.

Υπάρχουν διάφορες διατροφικές προσεγγίσεις που μπορεί να είναι κατάλληλες για άτομα με διαβήτη. Αυτές περιλαμβάνουν τις δίαιτες μεσογειακής κουζίνας, δίαιτες με χαμηλή περιεκτικότητα σε φυτικά λιπαρά ή διατροφές με λιγότερους υδατάνθρακες.

Οι οδηγίες που ακολουθούν είναι γενικές συστάσεις κατάλληλες για τα περισσότερα άτομα με διαβήτη. Ωστόσο, ένας διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε ένα πλάνο διατροφής που να ικανοποιεί τις προτιμήσεις σας και τις διατροφικές σας ανάγκες.

Για να κάνετε υγιεινές επιλογές:

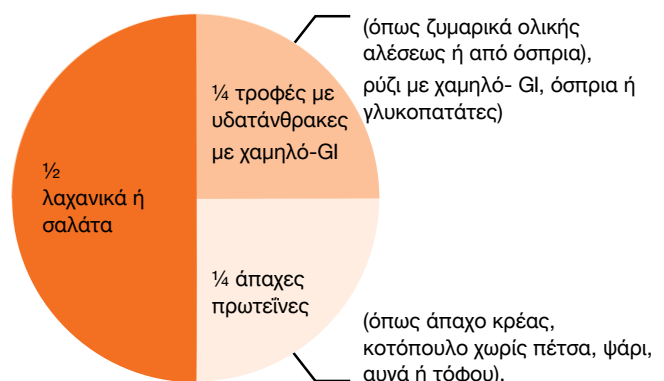
- » να τρώτε τακτικά γεύματα που βοηθούν στη διαχείριση ενέργειας και στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας
- » να επιλέγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη (glycaemic index, GI) και τροφές με υδατάνθρακες
- » να περιορίσετε τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα κορεσμένου λίπους και να επιλέξετε το υγιές λίπος
- » να συμπεριλάβετε στα γεύματά σας τροφές με άπαχη πρωτεΐνη
- » να επιλέγετε τροφές με χαμηλό επιπρόσθετο αλάτι (νάτριο) και αποφεύγετε να προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας.

Να τρώτε τακτικά γεύματα και σε σωστές ποσότητες

Προσπαθήστε να τρώτε τρία γεύματα την ημέρα και να επιλέγετε το μέγεθος του πιάτου που καλύπτει τις ανάγκες της ενέργειάς σας. Μιλήστε στο διαιτολόγο σας για να σας δώσει συμβουλές σχετικά με τις ατομικές σας ανάγκες και το μέγεθος της μερίδας που είναι κατάλληλο για εσάς.

Όταν ετοιμάζετε ένα υγιές γεύμα βάλτε στόχο:

- » να γεμίζετε το μισό πιάτο σας με διάφορα αμυλούχα λαχανικά ή σαλάτα
- » να γεμίζετε το ένα τέταρτο του πιάτου σας (μέγεθος μιας παλάμης) με τροφές που περιέχουν άπαχη πρωτεΐνη, όπως άπαχο κρέας, κοτόπουλο χωρίς πέτσα, ψάρι, θαλασσινά, τέμπε, όσπρια ή αυγά
- » να γεμίζετε το ένα τέταρτο του πιάτου σας με θρεπτικούς υδατάνθρακες που έχουν χαμηλό GI, όπως ζυμαρικά ολικής άλεσης ή από όσπρια, καστανό ρύζι μπασμάτι ή Doongara™ κινόα, φιδέ, νούντουλς από φασόλια soba ή mung, όσπρια (όπως ρεβίθια, κόκκινα φασόλια, φακές), βρώμη, φρίκε, καλαμπόκι, πατάτες χαμηλού GI ή γλυκοπατάτες.



Συμπεριλάβετε μερικά υγιεινά λίπη και λάδια ως μέρος ενός ισορροπημένου γεύματος – όπως ελαιόλαδο για το μαγείρεμα ή για τη σαλάτα, αβοκάντο ως αλοιφή ή ξηρούς καρπούς σε stir-fry ή σαλάτα.

Επιλέξτε υδατάνθρακες υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες και χαμηλού GI

Οι τροφές με υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα σας. Το σώμα μετατρέπει τους υδατάνθρακες από τις τροφές σε γλυκόζη, η οποία μετά εισέρχεται στο αίμα σας και χρησιμοποιείται από τα κύτταρα του σώματος ως ενέργεια. Η γλυκόζη από τις τροφές με υδατάνθρακες είναι η προτιμώμενη πηγή καυσίμου για το σώμα μας. Οι θρεπτικές τροφές με υδατάνθρακες παρέχουν φυτικές ίνες και ανθεκτικά άμυλα για ένα υγιές πεπτικό σύστημα καθώς και πολλές άλλες βιταμίνες και μέταλλα.

Τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες περιλαμβάνουν:

- » το ψωμί, τα δημητριακά και άλλες σιταρούχες ή αμυλούχες τροφές, όπως το ρύζι, η κινόα και τα ζυμαρικά
- » τα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, η γλυκοπατάτα και το καλαμπόκι
- » τα όσπρια όπως οι φακές, τα ρεβίθια και τα ξηρά ή κονσερβοποιημένα φασόλια
- » τα φρούτα και προϊόντα από φρούτα
- » τα γαλακτοκομικά, όπως το γάλα και το γιαούρτι
- » οι ζαχαρώδεις τροφές και τα αναψυκτικά
- » άλλες γλυκές τροφές, όπως το μέλι, το σιρόπι σφενδάμου και άλλα σιρόπια.

Η κατανάλωση του σωστού είδους και της σωστής ποσότητας τροφών με υδατάνθρακες θα βοηθήσει στη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας.



Εάν συμπεριλάβετε μία μικρή ποσότητα τροφών με υδατάνθρακες σε κάθε γεύμα αυτό μπορεί να βοηθήσει να μοιραστούν οι τροφές με υδατάνθρακες ομοιόμορφα ολόκληρη την ημέρα. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να διατηρηθούν τα επίπεδα ενέργειάς σας χωρίς να προκαλέσει αύξηση στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πάνω ή κάτω από τα φυσιολογικά όρια. Ωστόσο, ο καθένας έχει διαφορετικές διατροφικές ανάγκες, γι' αυτό μιλήστε στον διαιτολόγο σας για την ποσότητα υδατανθράκων που είναι σωστή για εσάς. Εάν παίρνετε ινσουλίνη, είναι σημαντικό να ταιριάζετε τη δόση ινσουλίνης και τον τύπο ινσουλίνης με την κατανάλωση υδατανθράκων.

Υπάρχουν διάφοροι τύποι υδατανθράκων. Μερικοί υδατάνθρακες διασπώνται γρήγορα σε γλυκόζη και άλλοι διασπώνται αργά. Το GI κατατάσσει το πόσο αργά ή γρήγορα οι τροφές με υδατάνθρακες επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Οι τροφές με υδατάνθρακες υψηλού GI διασπώνται γρήγορα σε γλυκόζη, πράγμα που σημαίνει μεγαλύτερη και ταχύτερη αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα μετά το φαγητό.

Τα τρόφιμα με υδατάνθρακες χαμηλού GI διασπώνται αργά σε γλυκόζη. Επιφέρουν μια μικρότερη και πιο αργή αύξηση των επιπέδων γλυκόζης αίματος μετά το φαγητό σε σύγκριση με τα τρόφιμα υψηλού GI. Οι καλύτερες επιλογές υδατανθράκων έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και έχουν χαμηλότερο GI, όπως τα πυκνά κοκκώδη ή με σπόρους ψωμιά, η βρόμη, τα σιτηρά όπως το κριθάρι και η κινόα, τα όσπρια και τα περισσότερα φρούτα.

Δείτε το «Δείγμα πλάνου γεύματος μιας μέρας» ως παράδειγμα για το πώς να κάνετε τις καλύτερες επιλογές τροφών με υδατάνθρακες και πώς να τους μοιράσετε στη διάρκεια μιας μέρας.

Ζάχαρη και γλυκαντικές ουσίες

Η ζάχαρη είναι επίσης ένα είδος υδατάνθρακα. Μια υγιεινή διατροφή διαβητικού μπορεί να συμπεριλαμβάνει μικρή ποσότητα ζάχαρης, όπως μία κουταλιά του γλυκού ζάχαρη στο τσάι ή τον καφέ, μια κουταλιά του γλυκού μέλι στο πόριτζ.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη διατροφική αξία και την ποσότητα των τροφών που τρώτε. Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης – όπως τα γλυκά, οι καραμέλες και τα μη διαίτη αναψυκτικά – δεν παρέχουν διατροφικά οφέλη και μπορούν να προκαλέσουν υπερβολική άνοδο στο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα.

Επίσης μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους και κακή υγεία. Ενώ οι εναλλακτικές γλυκαντικές ουσίες δεν είναι αναγκαίες, ούτε και παρέχουν κάποια θρεπτική ουσία, ορισμένα άτομα μπορεί να επιλέγουν να προσθέτουν αυτά τα γλυκαντικά χωρίς να προσθέτουν ζάχαρη και θερμίδες.

Αν επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε γλυκαντικές ουσίες, να γνωρίζετε ότι η αντικατάσταση της ζάχαρης με γλυκαντική ουσία σε μια συνταγή - ή η αγορά προϊόντων που φέρουν την ένδειξη «sugar-free» (δίχως ζάχαρη) - δεν εγγυούνται ότι κάνατε μια υγιεινή επιλογή, ή ότι δεν θα επηρεαστούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας.

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά εναλλακτικά γλυκαντικά. Να ελέγχετε πάντοτε τις διατροφικές πληροφορίες για να βεβαιωθείτε ότι το προϊόν ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας ή ρωτήστε έναν διαιτολόγο. Όλα τα γλυκαντικά που εγκρίθηκαν προς πώληση στην Αυστραλία έχουν δοκιμαστεί και θεωρούνται ασφαλή για χρήση από την Food Standards Australia New Zealand.

Περιορίστε τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα κορεσμένων λιπών και επιλέξτε υγιεινά λίπη

Είναι σημαντικό να εξετάσετε τόσο την ποσότητα όσο και το είδος του λίπους που τρώτε. Οι κύριοι τύποι λίπους που βρίσκονται στα τρόφιμα είναι κορεσμένα, τρανς και ακόρεστα λίπη.

Κορεσμένα λίπη και τρανς λίπη

Τα κορεσμένα λίπη το καθιστούν πιο δύσκολο να λειτουργήσει σωστά η ινσουλίνη και να αυξηθούν τα επίπεδα low-density lipoprotein levels (χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνική χοληστερόλη, επίσης γνωστή ως LDL ή «κακή» χοληστερόλη) στο αίμα σας. Γι' αυτό λοιπόν είναι καλύτερα να τα περιορίσετε στο διαιτολόγιό σας και να τα αντικαταστήσετε με πιο υγιή λίπη. Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται σε ζωικές τροφές όπως το λιπαρό κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά, το βούτυρο και η κρέμα γάλακτος, καθώς και σε φυτικές πηγές όπως το φοινικέλαιο και το λάδι καρύδας. Βρίσκονται επίσης σε πολλά έτοιμα και επεξεργασμένα φαγητά.

Τα τρανς λίπη μπορεί να αυξήσουν τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερόλης στο αίμα και να κατεβάσουν τα επίπεδα της high-density lipoprotein (υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνική χοληστερόλη, γνωστή επίσης και ως HDL ή «καλή» χοληστερόλη). Τα περισσότερα τρανς λίπη δημιουργούνται κατά τη διάρκεια της παρασκευής τροφών και βρίσκονται σε τηγανισμένες και ψημένες τροφές όπως τα μπισκότα, τα κέικ και τα είδη ζαχαροπλαστικής.

Εξετάστε αν τα υλικά περιέχουν 'hydrogenated oils' ('υδρογονωμένα έλαια') ή 'partially hydrogenated vegetable oils' ('μερικώς υδρογονωμένα φυτικά έλαια') και να αποφεύγετε τροφές που περιέχουν αυτά τα υλικά γιατί είναι πιθανόν να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε τρανς λίπη.

Ακόρεστα λίπη

Τα ακόρεστα λίπη περιλαμβάνουν πολυακόρεστα λίπη και μονοακόρεστα λίπη. Αυτά είναι τα πιο υγιεινά λίπη, δεδομένου ότι συμβάλλουν στη μείωση της LDL (κακής) χοληστερόλης σας και την αύξηση της HDL (καλής) χοληστερόλης σας. Η αντικατάσταση του κορεσμένου λίπους με ακόρεστα λίπη, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας.

Τα πολυακόρεστα λίπη περιλαμβάνουν:

- » το λίπος που βρίσκεται σε λιπαρά ψάρια, όπως σκουμπρί, σαρδέλες, σολομό και τόνο (ωμέγα-3 λιπαρά)
- » τους ξηρούς καρπούς και σπόρους όπως καρύδια, φιστίκια Βραζιλίας, κουκουνάρια, σπόρους σησαμιού και ηλιόσπορους, σπόρους τσία και λιναρόσπορο
- » ηλιάνθο, κάρδαμο, σόγια, καλαμπόκι, βαμβακόσπορο, σταφυλόσπορο και σησαμέλαιο.

Τα μονοακόρεστα λίπη περιλαμβάνουν:

- » το αβοκάντο
- » τους ξηρούς καρπούς και τους σπόρους όπως αμύγδαλα, κάσιους, φουντούκια, καρύδια, μακαντάμια και πεκάν, αράπικα φιστίκια και φιστίκια Αιγίνης
- » ελαιόλαδο, έλαιο κράμβης και έλαιο φιστικιού και έλαιο από μακαντάμια.





Ιδέες για σωστή ισορροπία υγιών λιπών

- Επιλέξτε γάλα, γιαούρτι και τυρί με χαμηλή ή μειωμένη περιεκτικότητα λίπους.
- Επιλέξτε το άπαχο κρέας, χωρίς λίπος και κοτόπουλο χωρίς πέτσα.
- Περιορίστε το βούτυρο, το λαρδί, το ζωικό λίπος, την κρέμα, την ξινή κρέμα, το σορρα και το γάλα και την κρέμα καρύδας.
- Επιλέξτε λάδια από ελιά, ηλιόσπορους, κανόλα έλαιο κράμβη ή άλλα μη κορεσμένα έλαια για το μαγείρεμα και τη σαλάτα.
- Περιορίστε τα είδη ζαχαροπλαστικής, τα κέικ, τις πουτίγκες, τη σοκολάτα, τα συσκευασμένα μπισκότα και τα αλμυρά μικρά γεύματα για ειδικές περιστάσεις.
- Περιορίστε τη χρήση αλλαντικών (όπως το σαλάμι) και τα λουκάνικα.
- Περιορίστε τις λιπαρές τροφές σε πακέτο, όπως τηγανιτές πατάτες, τηγανιτό κοτόπουλο, ψάρια πανέ, πίτες και είδη ζαχαροπλαστικής.
- Να τρώτε μια χούφτα ανάλατα φιστίκια, ή να προσθέτετε λίγα φιστίκια στα stir-fry ή στη σαλάτα.
- Να αλείφετε τα σάντουιτς ή το ψωμί με αβοκάντο ή να το προσθέτετε στη σαλάτα.
- Να χρησιμοποιείτε φυσικές αλοιφές από φιστίκι και σπόρους παρά να προσθέτετε βούτυρο στο ψωμί.
- Να τρώτε ψάρια 2 ή 3 φορές την εβδομάδα (ειδικά τα λιπαρά ψάρια).

Συμπεριλάβετε άπαχες τροφές πρωτεΐνης

Οι τροφές με πρωτεΐνες βοηθούν να αισθανθείτε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και είναι σημαντικό μέρος ενός ισορροπημένου γεύματος. Τροφές με πρωτεΐνες περιλαμβάνουν κρέας, πουλερικά, ψάρια ή θαλασσινά, αυγά, ξηρούς καρπούς, σπόρους, γαλακτοκομικά προϊόντα, προϊόντα σόγιας (όπως τόφου και τέμπε), και όσπρια (ξερά φασόλια και φακές). Επιλέξτε άπαχες πηγές τροφών με πρωτεΐνη.

Επιλέξτε τροφές με λίγο επιπρόσθετο αλάτι και αποφεύγετε να προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας

Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού (νατρίου) δεν κάνει καλό στην υγεία σας με πιθανό αποτέλεσμα την υψηλή πίεση. Εάν η πίεση σας είναι ήδη υψηλή, η μείωση του αλατιού μπορεί να βοηθήσει να τη χαμηλώσετε, και να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού.

Περιορίστε το αλάτι επιλέγοντας περισσότερες φρέσκιες τροφές που έχουν εκ φύσεως χαμηλή ποσότητα νατρίου. Βρείτε επιλογές με λίγο ή περιορισμένο αλάτι όταν αγοράζετε συσκευασμένα τρόφιμα, και να αποφεύγετε την πρόσθεση αλατιού στο φαγητό όταν μαγειρεύετε ή πριν να φάτε. Για να προσθέσετε γεύση χωρίς αλάτι, χρησιμοποιείτε ποικιλία μυρωδικών, μπαχαρικών και καρυκευμάτων (όπως λεμόνι, χυμό λάιμ και ξύδι).

Να τρώτε πολλά λαχανικά

Είναι σημαντικό για την καλή υγεία να καταναλώνουμε πολλά λαχανικά. Τα περισσότερα λαχανικά είναι χαμηλά σε υδατάνθρακες και θερμίδες και δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Είναι καλές πηγές φυτικών ινών, βιταμινών και μετάλλων.

Να τρώτε ποικιλία λαχανικών με διαφορετικά χρώματα και σαλάτες, όπως ντομάτες, αγγουράκια, σέλινο, μανιτάρια, πιπεριές, κρεμμύδι, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, μπρόκολο, σπανάκι, μπιζέλια, λάχανο, μαρούλι, φρέσκα φασολάκια, μελιτζάνα, καρότα, πράσα, διάφορα κολοκύθια και ασιατικά λαχανικά.

Τι να πίνετε

Είναι σημαντικό να ενυδατώνεστε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το νερό είναι το καλύτερο ποτό, αλλά στα εναλλακτικά συμπεριλαμβάνονται:

- » μεταλλικό νερό ή σόδα προσθέτοντας μια φέτα από λεμόνι ή λάιμ, κατεψυγμένα μούρα, αγγουράκια ή φρέσκο δόσμο
- » μαύρο τσάι, ούλονγκ, πράσινο τσάι ή τσάι από βότανα
- » καφές ή καφές χωρίς καφεΐνη με γάλα χαμηλών λιπαρών ή με άγλυκο φυτικό γάλα.

Περιστασιακά μπορείτε να προσθέσετε χυμούς διαίτης και αναψυκτικά διαίτης χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη ή θερμίδες.

Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, περιορίστε την ποσότητα

Δεν υπάρχει «ασφαλής τρόπος» χρήσης αλκοόλ. Για να μειώσετε τον κίνδυνο βλάβης που σχετίζεται με το αλκοόλ, περιορίστε το αλκοόλ σε όχι περισσότερα από 10 τυπικά ποτά την εβδομάδα και σε όχι περισσότερα από 4 τυπικά ποτά κάθε ημέρα.

Ένα στάνταρ ποτό ισοδυναμεί με:

- » 285ml κανονικής μπίρας
- » 375ml μπίρας μέτριου αλκοόλ
- » 425ml μπίρας χαμηλής περιεκτικότητας αλκοόλ (λιγότερο από 3% αλκοόλ)
- » 60ml ενισχυμένο κρασί
- » 100ml κρασί
- » 30ml οينوπνευματώδη ποτά.

Αν παίρνετε ινσουλίνη ή κάποια συγκεκριμένα χάπια διαβήτη, κινδυνεύετε από υπογλυκαιμία που σχετίζεται με το αλκοόλ. Υπογλυκαιμία παθαίνεται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πέφτουν κάτω από 4mmol/L. Υπογλυκαιμία μπορεί να πάθετε την ώρα που πίνετε αλκοόλ - ή πολλές ώρες αργότερα - και μπορεί να είναι επικίνδυνη. Για να μειώσετε τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας, να πίνετε το αλκοόλ με γεύμα ή κολατσιό που περιέχει υδατάνθρακες και να ελέγχετε τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας τακτικά.

Υγιεινά μικρά γεύματα

Ορισμένοι άνθρωποι που έχουν διαβήτη ίσως θα πρέπει να προσθέτουν ένα μικρό γεύμα με υδατάνθρακες ανάμεσα στα γεύματά τους. Αυτό εξαρτάται από το σωματικό σας βάρος, τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και το είδος της φαρμακευτικής αγωγής ή ινσουλίνης που παίρνετε για τη διαχείριση του διαβήτη σας.

Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας συμβουλέψει εάν χρειάζεται να συμπεριλάβετε μικρά γεύματα και ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές για σας, αλλά παραθέτουμε μερικές προτάσεις:

- ένα μικρό ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών
- ένα μικρό μπολ φυσικό γιαούρτι ή γιαούρτι χωρίς γλυκαντικό
- μια μερίδα φρέσκα φρούτα
- 2-3 τραγανά παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί ρικότα, φυστικοβούτυρο ή αβοκάντο.

Παράδειγμα γεύματος μιας μέρας

Το παρακάτω σχέδιο γεύματος είναι ένα παράδειγμα για το πώς να μοιράσετε τις τροφές με υδατάνθρακες ομοιόμορφα κατά τη διάρκεια της ημέρας και πώς να συμπεριλάβετε μια ευρεία ποικιλία θρεπτικών τροφών. Οι τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες έχουν έντονα γράμματα.

Οι ποσότητες που ενδείκνυνται εδώ είναι οι προτεινόμενες ποσότητες για ένα άτομο – και είναι μόνο ένας οδηγός και ίσως χρειαστεί να τις προσαρμόσετε σύμφωνα με τις δικές σας διατροφικές ανάγκες. Ζητήστε από έναν διαιτολόγο συμβουλές για το πώς να φροντίσετε για τις ατομικές σας ανάγκες και προτιμήσεις.

Στάνταρ ποτά



Πρωινό

- ¾ του φλυτζανιού μαγειρεμένες **νιφάδες βρώμης** με **γάλα**, με φρέσκα μούρα Ή
- 2 λεπτές φέτες **τοστ από ολικής αλέσεως ψωμί**, με λίγο φιστικοβούτυρο, αβοκάντο ή ρικότα, και ντομάτα ή βραστά ή ποσέ αυγά Ή
- 1 φλυτζάνι σαλάτα με φρέσκα **φρούτα** με 100 γρ. χαμηλών λιπαρών φυσικό γιαούρτι
- Τσάι, καφές ή νερό

Μεσημεριανό

- 2 λεπτές φέτες **ολικής αλέσεως ψωμί** ή **1 κοκκώδη ψωμάκι** αλειμμένο ελαφρά με αβοκάντο ή **χούμους**
- σαλάτα λαχανικών
- μια μικρή μερίδα άπαχο κρέας, πουλερικά χωρίς πέτσα, κονσερβοποιημένα ψάρια, αυγά ή καρυκευμένο τόφου ή χαμηλών λιπαρών τυρί
- Νερό ή ανθρακούχο μεταλλικό νερό

Βραδινό

- μια μερίδα όσο μια παλάμη (100 g) άπαχο κρέας, πουλερικό χωρίς πέτσα, ψάρι, θαλασσινά, 2 αυγά, 170g σκληρό τόφου ή ένα φλιτζάνι όσπρια
- 1½ φλιτζάνια μαγειρεμένα λαχανικά Ή 2 φλυτζάνια σαλάτα Ή
- 1 φλυτζάνι **μαγειρεμένα μακαρόνια** Ή 2/3 του φλυτζανιού **χαμηλού GI ρίζι** Ή 1 φλυτζάνι **γλυκοπατάτα** ή καλαμπόκι Ή 1 φλυτζάνι ρεβίθια ή **κοκκινοφάσουλα**
- Νερό ή ανθρακούχο μεταλλικό νερό.

Μικρά γεύματα (κολατσιό):

- 1 φρέσκο φρούτο Ή
- 1 μπολ χαμηλών λιπαρών **φυσικό γιαούρτι** Ή
- 1 φλυτζάνι χαμηλών λιπαρών **γάλα** Ή
- 1 φέτα **ολικής αλέσεως ψωμί** Ή
- 2 κουταλιές της σούπας **χούμους** με **καρότο** και **σέλινο**
- 30g ανάλατα φιστίκια.

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** 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.