



Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του **ΔΙΑΒΗΤΗ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

2008

Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του **ΔΙΑΒΗΤΗ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION



Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι

Η σωστή διατροφή για τα άτομα με Διαβήτη είναι ένα από τα πιο σημαντικά σημεία της θεραπείας του. Οι διατροφικές συστάσεις που δημοσιοποιούνται κατά διαστήματα είναι απόρροια πολύχρονης έρευνας και διαρκούς προβληματισμού. Βασικός στόχος της διαιτητικής παρέμβασης στο Διαβήτη είναι ο καλός μεταβολικός έλεγχος, η επίτευξη και διατήρηση του σωματικού βάρους κοντά στα φυσιολογικά όρια και η ρύθμιση άλλων συνοδών καταστάσεων, όπως η αρτηριακή υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία κ.ά.

Το άτομο με Διαβήτη πρέπει να επιλέγει υγιεινές τροφές, να τρώει τη σωστή ποσότητα και ένας γενικός οδηγός για το σκοπό αυτό είναι η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

Η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία συνεχίζοντας τις δραστηριότητές της βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να προσφέρει ένα σημαντικό βοήθημα στους γιατρούς, διαιτολόγους και όσους από τα επαγγέλματα υγείας έχουν σχέση με το Διαβήτη. Επίσης αποτελεί χρήσιμο εργαλείο στα άτομα με Διαβήτη, που επιθυμούν να συμμετέχουν ενεργά στον τρόπο της διατροφικής τους προσέγγισης, έτσι ώστε να προσαρμόζουν το θεραπευτικό σχήμα στις καθημερινά μεταβαλλόμενες απαιτήσεις και να μπορούν να πετύχουν το θεραπευτικό τους στόχο.

Στον οδηγό αυτό διατροφής όλες και όλοι οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να βρουν χρήσιμες γνώσεις και πληροφορίες για το σχεδιασμό ενός σωστού διαιτολογίου, μέσα από μια πληθώρα τροφίμων και διατροφικών προκλήσεων που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί ένα σύγχρονο και απαραίτητο επιστημονικό έργο και φιλοδοξεί να καλύψει ένα μεγάλο κενό στην Ελληνική βιβλιογραφία, σχετικά με τη διατροφή στο Διαβήτη.

Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΔΕ, αισθάνομαι ιδιαίτερη χαρά για την ολοκληρωμένη αυτή προσπάθεια και επιθυμώ να εκφράσω θερμές ευχαριστίες στη συντακτική επιτροπή των “Διαβητολογικών Νέων” και όλων όσων συνέτελεσαν στην υλοποίηση αυτής της έκδοσης .

Ιδιαίτερα αισθάνομαι την υποχρέωση να τονίσω ότι, η έκδοση αυτή αποτελεί κατεξοχήν πόνημα της αγαπητής και εκλεκτής συναδέλφου Δρ Ανδριανής Βαζαίου, που με ξεχωριστό ζήλο και κόπο συνέβαλε στη συγγραφή και είχε την επίβλεψη και επιμέλεια στην προπαρασκευή και εκτύπωση του έργου.

Τέλος ευχαριστώ την Εταιρεία sanofi-aventis για τη βοήθειά της στην έκδοση αυτή, ως αποκλειστικός χορηγός.

Για την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία

Ο πρόεδρος

Δρ Σταύρος Μπούσμπουλας



Αγαπητοί αναγνώστες,

Η διατροφή θεωρείται ακρογωνιαίος λίθος στη ρύθμιση του ατόμου με σακχαρώδη διαβήτη. Η γνώση της θρεπτικής σύστασης των τροφών είναι το κλειδί το οποίο επιτρέπει τη σωστή προσαρμογή της φαρμακευτικής αγωγής, με στόχο την επίτευξη καλύτερων επιπέδων μεταγευματικού σακχάρου και, επομένως, καλύτερου γλυκαιμικού ελέγχου. Επιπλέον, διευκολύνει τα άτομα που επιθυμούν να χάσουν βάρος στην επιλογή των φαγητών με μικρότερο θερμιδικό φορτίο.

Η ιδέα για τη συγγραφή ενός βιβλίου με θέμα τη διατροφή ξεκίνησε πριν από μερικά χρόνια, όταν πρωτοδημοσιεύσαμε άρθρα στο περιοδικό της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας «Διαβητολογικά Νέα», σχετικά με τη θρεπτική σύσταση των τροφίμων, δεδομένου ότι δεν υπήρχαν συγκεντρωμένα στοιχεία για τα προϊόντα που κυκλοφορούσαν στην Ελληνική αγορά. Η συλλογή πληροφοριών σχετικά με τη θρεπτική σύσταση των προϊόντων του εμπορίου είχε ως στόχο την ενημέρωση των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη για την περιεκτικότητα των τροφίμων σε υδατάνθρακες, λίπος και θερμίδες, ώστε να γίνεται η απαραίτητη προσαρμογή της φαρμακευτικής τους αγωγής. Έκτοτε, η συλλογή των πληροφοριών αυτών αποτέλεσε έναν από τους κύριους στόχους της επιτροπής σύνταξης των «Διαβητολογικών Νέων».

Τα στοιχεία τα οποία περιλαμβάνονται στο βιβλίο προέρχονται κυρίως από πληροφορίες που οι ίδιες οι εταιρείες μας παρήχρησαν. Οι περαιτέρω πηγές που χρησιμοποιήθηκαν αναφέρονται στα διάφορα κεφάλαια. Επιπλέον πληροφορίες για τη σύσταση ορισμένων προϊόντων ανευρέθηκαν στις ετικέτες των τροφίμων.

Πρέπει να τονιστεί ότι ο οδηγός αυτός δεν είναι πλήρης. Ενδέχεται τα προϊόντα κάποιων εταιρειών να μην περιλαμβάνονται στο βιβλίο, λόγω μη έγκαιρης ανταπόκρισης των τελευταίων στην έκκλησή μας. Ωστόσο, φιλοδοξεί να αποτελέσει ένα πρώτο βοήθημα των ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη, το οποίο θα ανανεώνεται ανά έτος, ούτως ώστε να προσφέρει στους αναγνώστες του τις πιο σύγχρονες πληροφορίες.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους συνεργάτες που βοήθησαν στην εκπόνηση αυτού του βιβλίου. Ιδιαίτερως, όμως, θα ήθελα να επισημάνω τη σημαντική προσφορά του κου Χάρη Δημοσθενόπουλου, κλινικού διαιτολόγου, ο οποίος με ιδιαίτερο ζήλο συνέβαλε στη συλλογή στοιχείων και στη συγγραφή των περισσότερων κεφαλαίων του βιβλίου. Η εν γένει συνεισφορά του στην υλοποίηση αυτού του βιβλίου ήταν ουσιαστική και καθοριστική.

Ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω προς τον πρόεδρο και το διοικητικό συμβούλιο της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας για την αμέριστη βοήθειά τους.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τις εταιρείες τροφίμων (με αλφαβητική σειρά) ALGIDA (όμιλος UNILEVER), ΔΕΛΤΑ (όμιλος VIVARTIA), ΕΒΓΑ, GOODY'S, HBH, HAAGEN DAZS, KELLOGG'S, MARS-ΤΡΟΦΕΚΛΕΚΤ, Mc DONALD'S, ΜΕΒΓΑΛ, NESTLE, ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ και ΦΑΓΕ για την άμεση ανταπόκριση στην έκκλησή μας και την προσφορά των πληροφοριών για τα προϊόντα τους. Τέλος, θα ήθελα να τονίσω ότι η έκδοση αυτού του βιβλίου έγινε με την αποκλειστική χορηγία της φαρμακευτικής εταιρείας SANOFI-AVENTIS την οποία ευχαριστούμε ιδιαίτερα για την προσφορά της.

Ο οδηγός αυτός απευθύνεται σε ιατρούς, νοσηλευτές, διαιτολόγους και άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, με την προσδοκία τα στοιχεία που περιλαμβάνονται σε αυτόν να φανούν χρήσιμα και να συντελέσουν στη επίτευξη των στόχων μας που είναι ο άριστος γλυκαιμικός έλεγχος και η καλή ποιότητα ζωής.

Δρ Ανδριανή Βαζαίου

Υπεύθυνη σύνταξης επιτροπής «Διαβητολογικών Νέων»

Διαβητολογική Εταιρεία

Πρόεδρος: Μπούσμπουλας Σταύρος

Αντιπρόεδρος: Ηρακλειανού Στέλλα

Γραμματέας: Σωτηρόπουλος Αλέξης

Ταμίας: Μακρυλάκης Κωνσταντίνος

Μέλη

Αλαβέρας Αντώνης

Δημητριάδης Γιώργος

Μυγδάλης Ηλίας

Παναγιώτου Θεμιστοκλής

Φιλιππίδης Φίλιππος

Συντακτική Επιτροπή «Διαβητολογικών Νέων»

Επίτιμος Πρόεδρος: Αλιβιζάτος Ιωάννης

Υπεύθυνη Σύνταξης: Βαζαίου Ανδριανή

Γραμματέας: Δημοσθενόπουλος Χάρης

Μέλη

Αλαβέρας Αντώνης

Αναστασίου Ελένη

Βασιλόπουλος Χάρης

Ηρακλειανού Στέλλα

Θυμέλλη Ιωάννα

Ιωαννίδης Ιωάννης

Κεφαλάς Νικόλαος

Μπενρουμπή Μαριάννα

Μητράκου Ασημίνα

Νούτσου Μαρίνα

copyright ©

Το πνευματικό δικαίωμα της ΕΔΕ επί του παρόντος έργου αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών του. Επισημαίνεται πάντως ότι κατά τον νόμο 2121/93 (όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα και την Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης που έχει κυρωθεί με τον νόμο 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, αποθήκευσή του σε βάση δεδομένων, η αναμετάδοσή του σε μηχανική ή οποιαδήποτε άλλη μορφή, η φωτοαντύπωσή του και ηχογράφηση του με οποιοδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή χωρίς γραπτή άδεια του δημιουργού.

Ο δημιουργικός σχεδιασμός και η παραγωγή του
Οδηγού Διατροφής για τη ρύθμιση του ΔΙΑΒΗΤΗ
έγινε από την εταιρεία

anathesis
Creative Publications

Λ. Μεσογείων 36 • 115 27 Αθήνα
Τηλ.: 210 74 87 777 • Fax: 210 74 88 995

Η εταιρεία **sanofi-aventis**, μια από τις μεγαλύτερες φαρμακευτικές εταιρείες παγκόσμια, πρωτοπορεί στον τομέα του σακχαρώδη διαβήτη τα τελευταία 85 χρόνια. Οι ερευνητές της, σε όλο τον κόσμο, εργάζονται συνεχώς, για να ανακαλύψουν καινοτόμα φάρμακα και θεραπείες που θα προσφέρουν καλύτερη ποιότητα ζωής στα άτομα με διαβήτη.

Η **sanofi-aventis** στην Ελλάδα, καταβάλλει κάθε δυνατή προσπάθεια και υποστηρίζει κάθε ενέργεια που προάγει την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση των ατόμων με διαβήτη.

Στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας, είμαστε χορηγοί του εξαιρετικού αυτού βιβλίου, που προσφέρει ολοκληρωμένη ενημέρωση γύρω από το πολύ σημαντικό θέμα της σωστής διατροφής.

Είμαστε ιδιαίτερα ικανοποιημένοι που μπορούμε να συμβάλλουμε κι εμείς στο έργο της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, με σκοπό να φθάσει αυτό το βιβλίο σε όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα.

Sanofi-aventis Ελλάδος

ΧΟΡΗΓΟΣ



sanofi aventis

Προτεραιότητα στην υγεία.

γρ: γραμμάρια

ισοδ.: ισοδύναμο

κ.γ.: κουταλιά γλυκού

κ.σ.: κουταλιά σούπας

λιπ.: λίπους

ΠΟΠ.: πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης

ΣΔ: Σακχαρώδης Διαβήτης

τεμ.: τεμάχιο

υδατ.: υδατάνθρακες

φλιτζ.: φλιτζάνι

PUFA: (Polyunsaturated Fatty Acids) Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

MUFA: (Monounsaturated Fatty Acids) Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Ερμηνεία χαρακτηρισμών που βρίσκονται στις ετικέτες τροφίμων:

Χωρίς ζάχαρη (Sugar-Free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια ζάχαρη ανά μερίδα.

Χωρίς νάτριο (Sodium-Free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 5 mg νατρίου (0,005 γρ) ανά μερίδα.

Χαμηλού νατρίου (Low-Sodium): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 140 mg νατρίου (0,140 γρ) ανά μερίδα.

Χωρίς χοληστερόλη (Cholesterol-free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 2 mg χοληστερόλης ανά μερίδα και 2 γραμμάρια ή λιγότερο κορεσμένου λίπους ανά μερίδα.

Χαμηλής χοληστερόλης (Low-Cholesterol): Το τρόφιμο περιέχει 20 mg ή λιγότερο χοληστερόλης ανά μερίδα και 2 γραμμάρια ή λιγότερο κορεσμένου λίπους ανά μερίδα.

Χωρίς λίπος (Fat-free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια λίπους ανά μερίδα.

Με αλφαβητική σειρά

Δρ. Αλαβέρας Αντώνης

Παθολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής Α' Παθολογικής
Κλινικής Νοσοκομείο “Ερυθρός Σταυρός”



Δρ. Βαζαίου Ανδριανή

Παιδίατρος Αναπληρώτρια Διευθύντρια Α' Παιδιατρική Κλινική
Επιστημονική Υπεύθυνος Διαβητολογικού Κέντρου, Νοσοκομείο Παίδων “Π&Α Κυριακού”



Βερνίκου Μάρλεν

Κλινική Διατροφολόγος, Νοσοκομείο “Ερρίκος Ντυνάν”



Δημοσθενόπουλος Χάρης

MMedSci., Κλινικός Διαιτολόγος - Βιολόγος, Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος,
Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών “Λαϊκό”



Ζέρβα Ουρανία

Κλινική Διαιτολόγος Νοσοκομείο Παίδων “Π&Α Κυριακού”



Καραθανάση Άναμπελ

Φοιτήτρια Τμήματος ΤΕΙ Διατροφής Θεσσαλονίκης



Λιάτης Σταύρος

Παθολόγος, Επιμελητής Β', Α' Προπαιδευτική Πανεπιστημιακή
Παθολογική Κλινική Νοσοκομείο “Λαϊκό”



Δρ. Μητράκου Ασημίνα

Παθολόγος



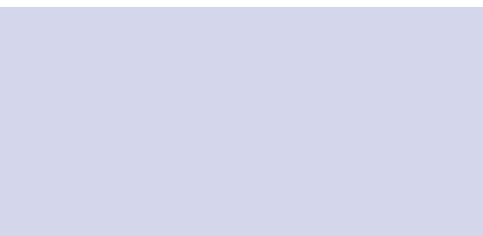
Τσουρά Έφη

Φοιτήτρια Τμήματος ΤΕΙ Διατροφής Θεσσαλονίκης



Δρ. Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα

Παιδίατρος - Γαστρεντερολόγος Αναπληρώτρια Διευθύντρια
Α' Παιδιατρική Κλινική Νοσοκομείο Παίδων “Π&Α Κυριακού”



10 Ισοδύναμα τροφών

11 Μέτρηση των ισοδυνάμων της τροφής

20 Ισοδύναμα τροφών

28 Προϊόντα κατηγορίας Αρτοσκευασμάτων - Δημητριακών

29 Αρτοσκευάσματα

38 Δημητριακά πρωινού

54 Γαλακτοκομικά

55 Το γάλα στη διατροφή του διαβήτη

59 Δεδομένα για τη σύσταση των διαφόρων τύπων γιαουρτιού που υπάρχουν στην Ελληνική αγορά

70 Τυριά

76 Επιδόρπια / Παγωτά / Σοκολάτες

77 Παγωτά

93 Επιδόρπια

97 Σοκολάτες

104 Φρούτα - Χυμοί

105 Φρούτα και Χυμοί

114 Ροφήματα

115 Τι μπορεί να πίνει το άτομο με διαβήτη

120 Αλκοόλ και σακχαρώδης διαβητής



124 Φαγητά ελληνικής κουζίνας

125 Διατροφή και υγεία τη Σαρακοστή

130 Διατροφή και γιορτές

136 Fast food

138 Γρήγορο φαγητό (Fast Food)

148 Ελεύθερες τροφές

148 Τροφές που καταναλώνονται ελεύθερα

152 Γλυκαντικές ουσίες / Διαβητικά τρόφιμα

153 Γλυκαντικές ουσίες

156 Διαβητικά τρόφιμα: Είναι χρήσιμα και υγιεινά για τα διαβητικά άτομα;

160 Προϊόντα ελεύθερα γλουτένης

160 Κοιλιοκάκη και σακχαρώδης διαβήτης

170 Γλυκαιμικός δείκτης

171 Γλυκαιμικός Δείκτης: Ένας άγνωστος «Δείκτης» για το Διαβήτη και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους

175 Παράγοντες που επηρεάζουν τις τιμές του Γλυκαιμικού Δείκτη

182 Χρήσιμα άρθρα για τη διατροφή

183 Η παραδοσιακή μεσογειακή Διατροφή: μια διατροφή γεμάτη υγεία και μακροζωία

188 Η σημασία του πρωινού στο Διαβήτη και την κάλυψη των διατροφικών αναγκών

193 Τι είναι τα προϊόντα τελικής γλυκοζυλίωσης (AGEs) και ποιά η σχέση τους με το σακχαρώδη διαβήτη

195 Οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες της διατροφής από τους Μεγάλους Οργανισμούς

201 Η επίδραση της βήτα-γλυκάνης στην χοληστερόλη και τη ρύθμιση του σακχάρου

204 Διαιτητική Αντιμετώπιση της Διαβητικής Νεφροπάθειας



Μέτρηση των ισοδυνάμων της τροφής



Η διατροφή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στη ρύθμιση του σακχάρου των ατόμων με διαβήτη σε συνδυασμό με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και την άσκηση. Σύμφωνα με τις σύγχρονες συστάσεις, το άτομο με διαβήτη μπορεί να καταναλώσει μεγάλο εύρος τροφών μέσα στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής, την οποία άλλωστε στην πραγματικότητα θα πρέπει να ακολουθούν όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από το εάν έχουν ή όχι διαβήτη. Ωστόσο, η ρύθμιση του μεταγευματικού σακχάρου δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση γιατί απαιτείται σωστός υπολογισμός της δόσης της ινσουλίνης ή της αντιδιαβητικής αγωγής, ώστε να καλυφθεί ανάλογα η ποσότητα και το είδος της τροφής που πρόκειται να καταναλωθεί. Η μέτρηση των ισοδυνάμων των υδατανθράκων της τροφής είναι μια μέθοδος που επιτρέπει να υπολογισθεί η δόση της απαιτούμενης ινσουλίνης για την κάλυψη των αναγκών του γεύματος με μεγαλύτερη ακρίβεια, ώστε να μειωθεί η διακύμανση του μεταγευματικού σακχάρου, περιορίζοντας τη συχνότητα των υπεργλυκαιμικών ή των υπογλυκαιμικών επεισοδίων με τελικό αποτέλεσμα τη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου. Η μέθοδος αυτή επιτρέπει μεγαλύτερη ελευθερία ως προς την επιλογή του είδους, της ποσότητας της τροφής και του χρόνου του γεύματος, παρέχοντας μεγαλύτερη ευελιξία στο καθημερινό πρόγραμμα των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Επιπρόσθετα, η γνώση των ισοδυνάμων, αλλά και των θερμίδων που έχουν τα διάφορα τρόφιμα βοηθά και εκείνους που επιθυμούν να χάσουν βάρος διατηρώντας ποιότητα στη ζωή τους. Στα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν περιγράφονται οι γενικές αρχές της μεθόδου, δίνονται παραδείγματα υπολογισμού της δόσης της ινσουλίνης και παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά και τον προσδιορισμό των ισοδυνάμων των διαφόρων τροφών.



Μέτρηση των ισοδυνάμων της τροφής

Ποιοι είναι οι στόχοι της θεραπείας στα άτομα με ΣΔ;

Ο στόχος της θεραπείας στα άτομα με ΣΔ είναι να διατηρούνται τα επίπεδα του σακχάρου αίματος όσο το δυνατόν πλησιέστερα στα φυσιολογικά αποφεύγοντας τις οξείες επιπλοκές της νόσου, όπως την υπογλυκαιμία ή την κετοξέωση, έχοντας, όμως, καλή ποιότητα ζωής. Το τελευταίο σημαίνει ότι το άτομο με ΣΔ αισθάνεται συχνά την ανάγκη της ελευθερίας ως προς το είδος της διατροφής του αλλά και ως προς το χρονοδιάγραμμα των γευμάτων και των ενέσεων εξασφαλίζοντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερη ευκαμψία στο καθημερινό του πρόγραμμα.

Ποιό σχήμα ινσουλινοθεραπείας επιτρέπει τη μεγαλύτερη ελευθερία στο πρόγραμμα διατροφής;

Τα άτομα που ακολουθούν σχήμα με μείγμα δύο ενέσεων ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης πρωί-βράδυ ή ακόμα εκείνοι που ακολουθούν σχήμα 3 ενέσεων (μείγμα ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης το πρωί, ταχείας/υπερταχείας δράσης το μεσημέρι και μείγμα ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης το βράδυ) έχουν μικρότερη ελευθερία και ως προς το είδος της διατροφής αλλά και ως προς το χρονοδιάγραμμα των ενέσεων. Τα σχήματα αυτά είναι πιο δύσκαμπτα και δεν επιτρέπουν τη διατροφική ευελιξία που αναζητούν πολλές φορές τα άτομα με διαβήτη. Τα σχήματα των δύο ενέσεων συνήθως ακολουθούνται από μικρά παιδιά τα οποία επιθυμούν συχνά γεύματα χωρίς, ωστόσο, μεγάλο αριθμό ενέσεων. Αντίθετα, το σύστημα ινσουλινοθεραπείας που επιτρέπει τη με-



γαλύτερη ευελιξία στη διατροφή είναι το εντατικοποιημένο, στο οποίο εντάσσεται το σχήμα των πολλαπλών ενέσεων ή το σύστημα της συνεχούς υποδόριας έγχυσης ινσουλίνης με αντλία, υπό την προϋπόθεση της δυνατότητας προσαρμογής της δόσης της ινσουλίνης στο είδος και την ποσότητα του γεύματος που ακολουθεί έτσι ώστε να αποφεύγεται η μεταγευματική υπεργλυκαιμία ή υπογλυκαιμία.

Είναι σωστό να υπολογίζεται η δόση της ινσουλίνης εμπειρικά;

Πολλές φορές τα άτομα με ΣΔ υπολογίζουν τη δόση της ταχείας ή υπερταχείας δράσης ινσουλίνης εμπειρικά που δεν σημαίνει αναγκαστικά και αποτελεσματικά. Για την αποτελεσματική χορήγηση της ινσουλίνης θα πρέπει 1ον οι υδατάνθρακες της τροφής να μοιράζονται στα γεύματα και 2ον η δόση της ινσουλίνης να υπολογίζεται ανάλογα με τους υδατάνθρακες του κάθε γεύματος. Θα πρέπει, επομένως, το άτομο με διαβήτη να εκπαιδευθεί ώστε να αναγνωρίζει πόσους υδατάνθρακες περιέχει το γεύμα του και να τους μετατρέπει σε κάποιες μονάδες (που ονομάζονται ισοδύναμα ή γραμμάρια υδατανθράκων) ώστε να μπορεί να υπολογίσει τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται για το γεύμα του. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να γνωρίζει τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται ανά ισοδύναμο υδατανθράκων, πληροφορία δηλαδή που θα καθορισθεί από τον θεράποντα ιατρό του. Στη διαμόρφωση της ολικής δόσης της ινσουλίνης του γεύματος θα πρέπει, επίσης, να προστεθεί και η ποσότητα ινσουλίνης που απαιτείται για τη διόρθωση του επι-

πέδου του σακχάρου. Αυτό είναι απαραίτητο εάν έχουμε υψηλό σάκχαρο πριν από το γεύμα που είναι εκτός των στόχων που μας έχει καθορίσει ο ιατρός μας. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε τη δόση που απαιτείται για τη διόρθωση του σακχάρου θα πρέπει να γνωρίζουμε την ευαισθησία του οργανισμού μας στην ινσουλίνη (ή αλλιώς πόσο μας κατεβάζει το σάκχαρο η μία μονάδα ινσουλίνης), πληροφορία που επίσης θα πρέπει να μας δώσει ο θεράπων ιατρός μας.

Ποιά είναι η μονάδα μέτρησης των υδατανθράκων της τροφής;

Για να υπάρχει κοινός πόλος επικοινωνίας θεωρούμε ότι η συγκεκριμένη μονάδα είναι το ισοδύναμο των υδατανθράκων. Ορίζουμε ως ένα ισοδύναμο την ποσότητα της τροφής που περιέχει 15 γραμμάρια υδατανθράκων.

Ποια είναι τα συστατικά των τροφών;

Τρία είναι τα συστατικά των τροφών: οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Οι υδατάνθρακες είναι συστατικό της τροφής που αποτελείται από ένα ή περισσότερα μόρια σακχάρου και είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για την αύξηση του σακχάρου μετά το γεύμα. Βρίσκονται στο ψωμί και τις αμυλούχες τροφές, τα όσπρια, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τις πατάτες, τα φρούτα, τη ζάχαρη, το γάλα, τα γλυκά, τα σιρόπια, τις μαρμελάδες. Ένα γραμμάριο υδατανθράκων παρέχει 4 θερμίδες.

Οι άλλες δύο κατηγορίες συστατικών της τροφής είναι οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Στις πρωτεΐνες εντάσσεται το κρέας, το ψάρι, τα μαλάκια, τα οστρακοειδή, το κοτόπουλο, τα λουκάνικα, τα αυγά, το τυρί. Πρωτεΐνες υπάρχουν ακόμα στα φασόλια, τον αρακά και τις φακές. Τα αμυλώδη τρόφιμα και τα λαχανικά έχουν επίσης μικρή ποσότητα πρωτεΐνης. Ο οργανισμός χρησιμοποιεί τις πρωτεΐνες για αύξηση και ενέργεια. Οι πιο πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερες πρωτεΐνες από όσες χρειάζεται ο οργανισμός τους. Ένα γραμμάριο πρωτεΐνης δίνει 4 θερμίδες.

Στα λίπη ανήκουν το ελαιόλαδο, οι ελιές, το βούτυρο, τα σπορέλαια, οι μαργαρίνες, οι ξηροί καρποί. Λίπος υπάρχει επίσης στο κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα λουκάνικα, τα γαλακτοκομικά (όταν δεν είναι αποβουτυρωμένα), καθώς και σε όλα τα προϊόντα που παρασκευάζονται από βούτυρο, ελαιόλαδο ή μαργαρίνη. Ένα γραμμάριο λίπους παρέχει 9 θερμίδες. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας λίπους έχει άσχημες συνέπειες στο βάρος.

Υπάρχουν πολλές τροφές όπως το γάλα, το γιαούρτι κλπ που είναι μεικτές, δηλαδή περιέχουν και τα τρία συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη).

Οι πρωτεΐνες και τα λίπη δεν επηρεάζουν άμεσα το μεταγευματικό σάκχαρο, αλλά έμμεσα, διότι καθυστερούν την απορρόφηση του σακχάρου με αποτέλεσμα να ανεβαίνει το σάκχαρο ώρες μετά τη λήψη της συγκεκριμένης τροφής. Επιπρόσθετα, ένα μέρος των πρωτεϊνών μετατρέπεται στον οργανισμό μας σε σάκχαρο, αλλά το ποσό αυτό είναι μικρό. Τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν ίνες που είναι άπεπτοι υδατάνθρακες δηλαδή δεν απορροφώνται. Η παρουσία των ινών έχει ευεργετική δράση διότι καθυστερεί την απορρόφηση του σακχάρου με αποτέλεσμα τη βελτίωση των μεταγευματικών επιπέδων σακχάρου αίματος. Επιπλέον, οι ίνες μειώνουν την απορρόφηση των λιπών με αποτέλεσμα να βελτιώνουν τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

Έχει σημασία το είδος του λίπους στη διατροφή;

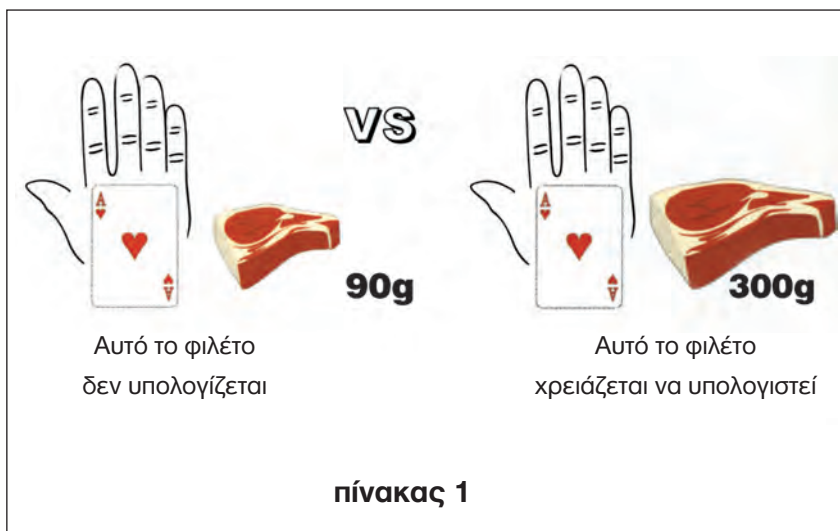
Υπάρχουν διαφορετικά είδη λιπαρών οξέων. Τα κορεσμένα, τα μονοακόρεστα, τα πολυακόρεστα, τα τρανς λιπαρά οξέα. Τα κορεσμένα λίπη βρίσκονται κυρίως στα ζωικά προϊόντα, όπως το κρέας, το γάλα, τα τυριά, το γιαούρτι αλλά και την καρύδα και το φοινικέλαιο. Τα τρανς λιπαρά οξέα είναι υδρογονωμένα λιπαρά οξέα στα οποία έχει τροποποιηθεί το αρχικό μόριο ώστε να αποκτούν ιδιότητες που επιτρέπουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής στα προϊόντα. Βρίσκονται κυρίως στις σκληρές μαργαρίνες και τα τηγανιτά. Τα τρανς λιπαρά οξέα και τα κορεσμένα αυξάνουν τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης και της κακής χοληστερόλης (LDL-χοληστερόλης). Επιπρόσθετα,

τα τρανς λιπαρά οξέα μειώνουν τα επίπεδα της καρδιοπροστατευτικής χοληστερόλης (HDL-χοληστερόλη) και αυξάνουν εκείνα της Lp(a) που είναι μια λιποπρωτεΐνη που σχετίζεται με την αθηρωσκλήρωση (δηλαδή με τις πλάκες εκείνες που ευθύνονται για τα καρδιαγγειακά επεισόδια).

Τα πιο υγιεινά είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που βρίσκονται κυρίως στο ελαιόλαδο, προϊόν της ελληνικής γής. Επίσης, μονοακόρεστα βρίσκονται στο φυσιτικό έλαιο, το έλαιο των ξηρών καρπών, το φυτικό βούτυρο, το αβοκάντο και το έλαιο από γογγύλια. Ακολουθούν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ως επόμενη εναλλακτική λύση, που βρίσκονται στα διάφορα σπορέλαια όπως το αραβοσιτέλαιο, το ηλιέλαιο, το σπασμέλαιο και το σογιέλαιο.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι ένα είδος πολυακόρεστων λιπαρών οξέων που βρίσκονται κυρίως στα ψάρια και μάλιστα τα παχειά όπως ο σολωμός, η ρέγγα, το σκουμπρί, η πέστροφα, ο τόνος, το λιθρίνι, τα μύδια, οι γαρίδες, τα στρείδια, τα καβούρια, τα καλαμάρια, ο βακαλάος κ.ά. Τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν καρδιοπροστατευτική δράση γι' αυτό και οι συστάσεις είναι τροφές που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα να καταναλώνονται 2-3 φορές την εβδομάδα. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση τους σε άτομα με ΣΔ και υψηλά τριγλυκερίδια βοηθά στη μείωση των τριγλυκεριδίων καθώς και της συγκολλητικότητας των αιμοπεταλίων προστατεύοντας από το σχηματισμό θρόμβου.

Λόγω των ιδιοτήτων των κορεσμένων και των τρανς λιπαρών οξέων, εάν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες εβδομαδιαίως αυξάνουν τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Για το λόγο αυτό τροφές που περιέχουν κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα είναι στην κορυφή της διαιτητικής πυραμίδας, δηλαδή θα πρέπει να καταναλώνονται με μικρότερη συχνότητα σε σχέση με εκείνες που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.



Υπολογίζουμε τα ισοδύναμα σε όλα τα συστατικά των τροφών για τον καθορισμό της δόσης της ινσουλίνης;

Με τη μέθοδο που προτείνεται υπολογίζονται οι υδατάνθρακες της τροφής, όχι όμως οι πρωτεΐνες ή το λίπος, εάν είναι σε μικρή ποσότητα. Τις πρωτεΐνες τις συνυπολογίζουμε στην τροφή μας, εάν η ποσότητα του κρέατος ή του κοτόπουλου υπερβαίνει τα 120 γραμμάρια (πίνακας 1). Στην προκειμένη περίπτωση δεν υπολογίζουμε ξεχωριστά τα ισοδύναμα πρωτεϊνών αλλά προσθέτουμε για κάθε 120 γραμμάρια κρέατος ή κοτόπουλου ένα ισοδύναμο υδατανθράκων στο σύνολο των ισοδυνάμων των υδατανθράκων που υπολογίσαμε για το γεύμα μας. Το ψάρι είναι τροφή περιορισμένης περιεκτικότητας σε λίπος και πρέπει να συνυπολογίζεται εάν η ποσότητα υπερβαίνει τα 150 γραμμάρια, ιδίως εάν είναι τηγανιτό.

Όταν η τροφή μας περιέχει μεγάλη περιεκτικότητα σε λίπος, όπως είναι οι τροφές των φαστ φουντ, τα τηγανιτά, τα πανέ, οι τυρόπιτες, οι σπανακόπιτες, λουκανικόπιτες και γενικώς οτιδήποτε παρασκευάζεται με φύλλο σφολιάτας, ή περιέχει τυριά ή αλλαντικά, όπως η πίτσα, τα σουφλέ, τα σουβλάκια με λαδωμένη πίτα, οι παραδοσιακές πίτες κλπ θα πρέπει να υπολογίσουμε το λίπος υπό τη μορφή ισοδυνάμων υδατανθράκων.

Βεβαίως, για όσους αγαπούν τη λεπτομέρεια καλό είναι να γνωρίζουν ότι, όπως οι υδατάνθρακες μπο-

ρούν να μετρηθούν σε ισοδύναμα, το ίδιο ισχύει για τις πρωτεΐνες και τα λίπη.

Ένα ισοδύναμο πρωτεΐνης είναι η ποσότητα της τροφής που περιέχει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης και βρίσκεται σε 30 γραμμάρια κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο κλπ.

Ένα ισοδύναμο λίπους είναι η ποσότητα της τροφής που περιέχει 5 γραμμάρια λίπους και βρίσκεται σε μια κουταλιά του γλυκού λάδι, σπορέλαιο, βούτυρο κλπ.

Ωστόσο, όταν πρόκειται να υπολογισθεί η ινσουλίνη για το φαγητό δεν αθροίζουμε τα ισοδύναμα πρωτεΐνης ή λίπους μαζί με εκείνα των υδατανθράκων. Υπολογίζουμε μόνον εκείνα των υδατανθράκων, αλλά όπως αναφέρθηκε παραπάνω, όταν η ποσότητα των πρωτεϊνών ή του λίπους είναι σημαντική, τότε συνυπολογίζεται στον προσδιορισμό των υδατανθράκων της τροφής, αλλά με αύξηση του ολικού αριθμού των υδατανθράκων ως εξής: για κάθε 4 ισοδύναμα πρωτεΐνης, όταν αναφερόμαστε στο κρέας (120 γραμμάρια) ή για κάθε 5 ισοδύναμα, όταν αναφερόμαστε στο ψάρι (150 γραμμάρια) προσθέτουμε ένα ισοδύναμο υδατανθράκων. Προκειμένου για λίπος, για κάθε 3 ισοδύναμα λίπους (1 κουταλιά της σούπας λάδι=15 ml) προσθέτουμε ένα ισοδύναμο υδατανθράκων.

Πως θα υπολογίσουμε τα ισοδύναμα ενός λιπαρού φαγητού όπως είναι η πίτσα ή το σουβλάκι;

Για παράδειγμα θα υπολογίσουμε τον αριθμό των ισοδυνάμων σε 3 κομμάτια οικογενειακής πίτσας (από ένα σύνολο 8 κομματιών).

Θεωρούμε ότι ένα κομ-



μάτι πίτσας έχει 2 ισοδύναμα λόγω του ψωμιού. Επομένως, τα 3 κομμάτια έχουν 3×2 ισοδύναμα =6 ισοδύναμα.

Όμως, λόγω της παρουσίας του λίπους θα προσθέσουμε 2 ακόμα ισοδύναμα και θα θεωρήσουμε ότι θα καταναλωθούν συνολικά 8 ισοδύναμα (δηλαδή υπολογίζουμε το κάθε κομμάτι πίτσας στην πραγματικότητα ως 2,7 ισοδύναμα).

Το ίδιο ισχύει και για το σουβλάκι με πίτα που είναι λαδωμένη. Ενώ ένα απλό σουβλάκι με πίτα αλάδωτη έχει 3 ισοδύναμα (2 για το ψωμί και 1 για το περιεχόμενο), το σουβλάκι με τη λαδωμένη πίτα έχει 5 ισοδύναμα λόγω του λίπους.

Πως θα υπολογίσουμε τα ισοδύναμα στα λαχανικά ή τις σαλάτες;

Προκειμένου για λαχανικά και σαλάτες θεωρούμε ότι είναι ελεύθερα σε μικρές ποσότητες. Δεν θα πρέπει να λησμονούμε, όμως, ότι 100 γραμμάρια λαχανικών έχουν 5 γραμμάρια υδατάνθρακες, δηλαδή ισοδυναμούν με ένα κουτάλι του γλυκού ζάχαρη. Εάν, επομένως, πρόκειται να φάμε μια μεγάλη ντοματοσαλάτα θα πρέπει να υπολογίσουμε ότι τα πχ. 300 γραμμάρια ντομάτας είναι 1 ισοδύναμο.

Θα πρέπει το άτομο με ΣΔ να έχει ποικιλία στο φαγητό του;

Το άτομο με ΣΔ δεν θα πρέπει μονομερώς να καταναλώνει ορισμένα συστατικά των τροφών. Μέσα στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής καλό είναι να υπάρχει ποικιλία και ισορροπία μεταξύ των διαφόρων συστατικών της τροφής. Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις το διαπολόγιο ενός διαβητικού ατόμου θα πρέπει να περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη σε αναλογία που να καλύπτουν το 15%, 55% και 30% αντίστοιχα της ημερήσιας θερμιδικής κάλυψης. Η ισορροπία είναι απαραίτητη γιατί η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου, μεγάλης ποσότητας πρωτεϊνών μπο-

ρεί να επιβαρύνει τη νεφρική λειτουργία, ενώ μεγάλης ποσότητας λίπους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους.

Πως θα υπολογίσουμε τη δόση της ινσουλίνης του γεύματος;

Στο παράδειγμα αυτό θα θεωρήσουμε ότι ένα άτομο με ΣΔ πρόκειται να καταναλώσει ένα πρωινό γεύμα που αποτελείται π.χ :

- 1) από ένα ποτήρι γάλα 240 ml,
- 2) ένα φλιτζάνι κόρν φλέικς και
- 3) ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού.

Το πρωινό του σάκχαρο είναι 150 mg/dl.

Εάν θεωρήσουμε ότι η πληροφορία που έχει από τον θεράποντα ιατρό του είναι ότι για κάθε ισοδύναμο υδατανθράκων χρειάζεται 1,5 μονάδες ινσουλίνης, ενώ η ευαισθησία του στην ινσουλίνη είναι 40 (δηλαδή η μία μονάδα ινσουλίνης κατεβάζει το σάκχαρο στο συγκεκριμένο άτομο κατά 40 mg/dl) τότε η δόση που θα πρέπει να υπολογίσει για το γεύμα του θα βρεθεί μετά από τα ακόλουθα 3 στάδια:

Στάδιο 1ο. Υπολογισμός της διόρθωσης

Για να διορθώσει το σάκχαρό του θα πρέπει να κατεβάσει την τιμή του σακχάρου στα 100 mg/dl.

Άρα 150 mg/dl (υπάρχον σάκχαρο) - 100 mg/dl (επιθυμητός στόχος) = 50 mg/dl.

Εάν η μία μονάδα κατεβάζει το σάκχαρο κατά 40 mg/dl τότε για να κατεβάσει το σάκχαρο κατά 50 mg/dl θέλει $50/40=1,25$ μονάδες ινσουλίνη.

Στάδιο 2ο. Υπολογισμός της δόσης του φαγητού

Θα πρέπει αρχικά να υπολογισθεί ο αριθμός των ισοδυνάμων της τροφής.

1 ποτήρι γάλα 240 ml	1 ισοδ. υδατ.
1 φλιτζάνι κόρν φλέικς	2 ισοδ. υδατ.
1 ποτήρι χυμός πορτοκαλιού	2 ισοδ. υδατ.
Σύνολο υδατανθράκων:	5 ισοδ.

Εάν για κάθε ισοδύναμο υδατανθράκων θέλει 1,5 μονάδες ινσουλίνη τότε για το γεύμα του θέλει $1,5 \times 5 = 7,5$ μονάδες ινσουλίνη.

Στάδιο 3ο. Υπολογισμός τελικής δόσης ινσουλίνης

Θα πρέπει να προστεθεί η δόση για τη διόρθωση του σακχάρου που είναι στο παράδειγμα αυτό 1,25 μονάδες και η δόση για την κάλυψη του γεύματος που είναι 7,5 μονάδες: $1,25+7,5=8,75$ μονάδες είναι η δόση που πρέπει να κάνει το άτομο αυτό. Σημειωτέον ότι εάν το άτομο έχει αντλία ινσουλίνης, μπορεί να δώσει τη δόση της ινσουλίνης με δεκαδικά στοιχεία δηλαδή 8,7 μονάδες, διαφορετικά εάν χρησιμοποιεί πένα ινσουλίνης θα στρογγυλέψει το νούμερο προς τα πάνω, δηλαδή θα υπολογίσει 9 μονάδες)

Εάν πρόκειται να ακολουθήσει άσκηση, είναι δυνατόν να αφαιρεθεί από τη δόση της ινσουλίνης που υπολογίσθηκε 10 ή 20% της ολικής δόσης ή ακόμα περισσότερο (εξαρτάται από το είδος, την ένταση και την διάρκεια της άσκησης).

Πχ. στο παραπάνω παράδειγμα:

Εάν το άτομο πρόκειται να ασκηθεί μετά το γεύμα για το οποίο υπολογίσαμε δόση 8,7 μονάδες θα πρέπει να αφαιρέσει από τη δόση 0,87 μονάδες (δηλ. το 10% του 8,7) και η ολική δόση που θα κάνει είναι $8,7 - 0,87 = 7,83$ μονάδες (δηλ. πρακτικά 8 μονάδες εάν χρησιμοποιεί σύστημα πολλαπλών ενέσεων).



Ποιος είναι ο στόχος των επιπέδων σακχάρου αίματος στα άτομα με διαβήτη;

Στόχος των επιπέδων σακχάρου αίματος είναι το 80-120 για πρωινό σάκχαρο και το 80-140 για τα μεταγευματικά σάκχαρα (2 ώρες μετά το γεύμα). Σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης, προεφηβικών παιδιών, ή ατόμων που έχουν ανεπίγνωστη υπογλυκαιμία θα πρέπει οι στόχοι να καθορίζονται από τον θεράποντα ιατρό.

Πως θα υπολογισθεί σωστά η δόση της βασικής ινσουλίνης;

Ο παραπάνω τρόπος υπολογισμού της δόσης της ταχείας/υπερταχείας δράσης ινσουλίνης ισχύει υπό την προϋπόθεση ότι έχει υπολογισθεί σωστά η δόση του βασικής ινσουλίνης, δηλαδή ο βασικός ρυθμός προκειμένου για αντλία ινσουλίνης ή του ινσουλίνης μακράς δράσης προκειμένου για σχήμα πολλών ενέσεων. Εάν η βασική ινσουλίνη (ινσουλίνη μακράς δράσης) γίνεται το βράδυ, το πρωινό σάκχαρο δείχνει την αποτελεσματικότητα της δόσης. Εάν το πρωινό σάκχαρο είναι εντός των στόχων που αναφέρθηκαν παραπάνω, τότε η δόση της βασικής ινσουλίνης είναι η σωστή. Εάν το πρωινό σάκχαρο είναι υψηλό, χωρίς νυκτερινές υπογλυκαιμίες, τότε πρέπει να αυξηθεί η δόση της βασικής ινσουλίνης. Οι αποφάσεις για την αλλαγή της δόσης της βασικής ινσουλίνης θα πρέπει να ακολουθούν τον κανόνα των τριών ημερών. Δηλαδή θα πρέπει να παρατηρήσουμε για 3 συνεχείς ημέρες υψηλά ή χαμηλά σάκχαρα προκειμένου να αλλάξουμε τη δόση της βασικής ινσουλίνης.

Η ευαισθησία στην ινσουλίνη και η ινσουλίνη ανά ισοδύναμο υδατανθράκων είναι ίδια σε όλα τα άτομα με διαβήτη;

Τόσο η ευαισθησία στην ινσουλίνη όσο και η αναλογία ινσουλίνης ανά ισοδύναμο υδατανθράκων εξατομικεύονται απολύτως για κάθε ασθενή. Επι-

πλέον, μπορεί να είναι άλλες οι τιμές τους σε διαφορετική χρονική περίοδο της ημέρας, αφού η ευαισθησία του ατόμου στην ινσουλίνη ποικίλει κάτω από φυσιολογικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του 24ωρου. Για να θεωρήσουμε ότι μια δόση ινσουλίνης, είναι αποτελεσματική για την κάλυψη του γεύματος, θα πρέπει το μεταγευματικό μας σάκχαρο να είναι εντός των στόχων που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Επιπρόσθετα, για να θεωρήσουμε ότι η ευαισθησία είναι σωστή θα πρέπει το σάκχαρο να επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα 2 ώρες μετά τη διόρθωση.

Είναι χρήσιμη η έννοια του γλυκαιμικού δείκτη;

Ο γλυκαιμικός δείκτης της τροφής δείχνει πόσο πιο γλυκιά είναι μια τροφή σε σχέση με το λευκό ψωμί.

Η γνώση του γλυκαιμικού δείκτη των τροφών μας δίνει τη δυνατότητα να επιλέξουμε τροφές που θα επηρεάσουν λιγότερο το μεταγευματικό σάκχαρο σε σχέση με άλλες π.χ είναι προτιμότερο να καταναλώσουμε μακαρόνια και μάλιστα όχι πολύ βρασμένα (al dente) σε σχέση με το ψωμί. Επομένως, είναι ένα επιπλέον βοηθητικό εργαλείο για εκείνους που προσέχουν την ποιότητα της τροφής τους και επιθυμούν καλύτερα μεταγευματικά σάκχαρα.

Ποια είναι τα μέσα που χρησιμοποιούμε για τον προσδιορισμό των ισοδυνάμων ή των γραμμάρων των υδατανθράκων;

1. Η ζυγαριά ακριβείας
2. Το μαγειρικό φλιτζάνι που είναι ένα σκεύος που χρησιμοποιείται στη μαγειρική σε διάφορες συνταγές. Βρίσκεται στα είδη οικιακής χρήσης. Το φλιτζάνι αυτό είναι περιεκτικότητας 240 ml. Στο εμπόριο βρίσκονται επίσης φλιτζάνια περιεκτικότητας 1/2 φλιτζανιού ή 1/4 φλιτζανιού.
3. Σε πολλά τρόφιμα του εμπορίου υπάρχουν ετικέτες που έχουν πληροφορίες για την θρεπτική σύ-



Ο Οδηγός « το δεξί μου χέρι»

Για να υπολογίσετε τις μερίδες
όταν δεν μπορείτε να τις μετρήσετε

Δεξί χέρι	Παράδειγμα
 Άκρη δακτύλου = 1 κουταλάκι	1 μερίδα σως ή κέτσαπ
 Δάκτυλο = 30 γρ	1 μερίδα τυριού ή φυστικοβούτυρου
 Παλάμη = 90γρ	1 μερίδα μαγειρεμένου κρέατος (χωρίς το κόκαλο)
 Γροθιά = 1/2 κούπα (120 ml)	1 μερίδα παγωτού ή 1/2 μερίδα γιαουρτιού
 Χούφτα = 1 κούπα	1 μερίδα λαχανικών ή 2 μερίδες όσπρια/αρακάς ή 3 μερίδες ζυμαρικά/ρύζι

πίνακας 2

σταση των τροφών και ιδιαίτερα για την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.

4. Στον πίνακα 2 μπορείτε να δείτε αδρούς τρόπους υπολογισμού μερίδων, όταν δεν υπάρχουν μετρητικά βοηθήματα, δηλαδή φλιτζάνι ή ζυγαριά.

Ποια είναι τα σφάλματα που κάνουν οι χρήστες της αντλίας ινσουλίνης ή εκείνοι που ακολουθούν σύστημα πολλαπλών ενέσεων;

- Ένα συχνό λάθος είναι η εσφαλμένη εκτίμηση των ισοδυνάμων της τροφής.
- Είναι πολύ σημαντικό να διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων και να αναγνωρίζουμε την ποσότητα των υδατανθράκων και, επομένως, τον αριθμό των ισοδυνάμων ή τα γραμμάρια των υδαταν-

θράκων σε κάθε ατομική συσκευασία. Προσοχή να μη μπερδεύουμε τους υδατάνθρακες ανά 100 γραμμάρια προϊόντος με τους υδατάνθρακες που αναλογούν στην ατομική συσκευασία αυτού (στην τελευταία περίπτωση λαμβάνεται υπόψη το βάρος του προϊόντος).

- Σε άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης ένα άλλο, επίσης, συχνό σφάλμα, ιδίως σε εφήβους, είναι η παράλειψη της δόσης της ινσουλίνης, γεγονός το οποίο έχει ολέθριες συνέπειες στο μεταγευματικό σάκχαρο.
- Τα άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης έχουν τη δυνατότητα να υπολογίσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τη δόση της ινσουλίνης που τους αναλογεί μέσω ειδικού προγράμματος της αντλίας (Wizard bolus) που λαμβάνει υπόψη και τη δράση της ινσουλίνης που είναι ακόμα ενεργής, δηλαδή εάν π.χ το άτομο κάνει επανειλημμένες διορθώσεις του σακχάρου, το πρόγραμμα της αντλίας υπολογίζει πόση δραστική ινσουλίνη έχει από την προηγούμενη δόση και προτείνει μικρότερη δόση για τη νέα διόρθωση. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας από επανειλημμένες διορθώσεις του σακχάρου.
- Ένα άλλο συχνό σφάλμα των ατόμων που ακολουθούν σχήμα πολλαπλών ενέσεων είναι ότι τρώνε στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων, χωρίς την ανάλογη κάλυψη του μικρογεύματος με ιν-

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΑΝΑ 100 ml:

Ενέργεια	63 kcal
Πρωτεΐνες	3,2 g
Υδατάνθρακες	4,7 g
Λιπαρά	3,5 g
Ασβέστιο	120 mg
	15% της Σ.Η.Π.*
Βιταμίνη B12	0,46 mg
	46% της Σ.Η.Π.*

*Σ.Η.Π.: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη

σουλίνη, γεγονός το οποίο οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα σακχάρου. Στο βιβλίο αυτό αναγράφονται οι τροφές που δεν επηρεάζουν το μεταγευματικό σάκχαρο και επιτρέπεται να καταναλώνονται ελεύθερα από τα διαβητικά άτομα.

6. Μια άλλη, επίσης, λάθος κίνηση είναι η κατανάλωση χυμών φρούτων στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων χωρίς λόγο, δηλαδή χωρίς να έχει προηγηθεί υπογλυκαιμία ή να πρόκειται να ακολουθήσει άσκηση. Ο χυμός των φρούτων ανεβάζει πολύ γρήγορα το επίπεδο του σακχάρου, γιαυτό άλλωστε χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας. Εάν, όμως, το άτομο μετρηθεί μετά από κάποιες ώρες και όχι στο αρχικό μισάωρο, είναι δυνατόν να μην αντιληφθεί την απότομη αύξηση του σακχάρου αίματος γιατί ενδέχεται τα επίπεδα αυτού να έχουν επανέλθει στα φυσιολογικά και να θεωρήσει εσφαλμένα ότι ο χυμός είναι αβλαβής.
7. Χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση γευμάτων που περιέχουν μεγάλο φορτίο υδατανθράκων ή λιπαρών συστατικών γιατί είναι δύσκολος ο έλεγχος του μεταγευματικού σακχάρου. Άτομα που ακολουθούν σχήμα πολλαπλών ενέσεων στην προσπάθειά τους να καλύψουν με ινσουλίνη ένα πλούσιο γεύμα μπορεί να οδηγηθούν σε υψηλές δόσεις υπερταχείας δράσης ινσουλίνης με κίνδυνο υπογλυκαιμίας αρχικά και μεταγευματικής υπεργλυκαιμίας ώρες μετά. Μια λύση στο πρόβλημα αυτό θα ήταν να διαιρέσουν την ινσουλίνη τους

σε δύο δόσεις για την κάλυψη του μεταγευματικού σακχάρου. Αντίθετα, αυτοί που φέρουν αντλία ινσουλίνης, έχουν τη δυνατότητα μέσω του προγράμματος της διφασικής δόσης (εναλλασόμενη δόση ή διφασική - dual) να επιτύχουν καλύτερο έλεγχο του μεταγευματικού σακχάρου. Δεν παύει, ωστόσο, να είναι δύσκολος ο χειρισμός των σύνθετων και πλούσιων γευμάτων με μεγάλα φορτία λίπους και υδατανθράκων. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να ακολουθούνται οι αρχές της υγιεινής διατροφής επί καθημερινής βάσης, δηλαδή οι προτάσεις της μεσογειακής διατροφής που αποτελεί και την παραδοσιακή διατροφή στη χώρα μας σε συνδυασμό με συχνή άσκηση. Η κατανάλωση των πλούσιων γευμάτων θα πρέπει να περιορίζεται σε ορισμένες περιπτώσεις που θα αποτελούν την εξαίρεση και όχι τον κανόνα.

8. Η παράλειψη των μετρήσεων λόγω κόπωσης ή ανίας είναι ένα ακόμα λάθος που μπορεί να οδηγήσει σε κακό γλυκαιμικό έλεγχο και μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία μας. Οι συχνές μετρήσεις είναι το μυστικό του καλού γλυκαιμικού ελέγχου. Η παρακολούθηση των διακυμάνσεων του σακχάρου αίματος με συχνές μετρήσεις επιτρέπει τη διόρθωση των υψηλών τιμών και την πρόληψη των υπογλυκαιμικών επεισοδίων, αποτελεί δε θεμέλιο λίθο για τον άριστο γλυκαιμικό έλεγχο.

Μπορεί να μας βοηθήσει η γνώση των ισοδυνάμων των υδατανθράκων στην απώλεια βάρους;

Με το σύστημα της μέτρησης των υδατανθράκων μπορούμε να υπολογίσουμε καλύτερα τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται για το φαγητό μας και επομένως μπορούμε να μειώσουμε τα επεισόδια υπογλυκαιμίας, για τη διόρθωση των οποίων απαιτείται να λάβουμε θερμίδες. Επομένως, το σύστημα αυτό μπορεί να μας βοηθήσει περισσότερο στην προσπάθεια απώλειας βάρους. Δυστυχώς η αφθονία τροφής, η κακή διατροφή, η έλλειψη άσκησης, το στρες έχουν οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της συχνότητας παχυσαρκίας σε διάφορες χώρες του κόσμου συμπεριλαμβανομένης και της δικής μας. Η παχυσαρκία σχετίζεται με σοβαρά προβλήματα



υγείας όπως υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και δυσλιπιδαιμία (διαταραχή των λιπιδίων του αίματος όπως αύξηση της χοληστερόλης ή των τριγλυκεριδίων ή του κλάσματος της κακής χοληστερόλης [LDL-χοληστερόλη] ή μείωση του κλάσματος της καρδιοπροστατευτικής χοληστερόλης [HDL-χοληστερόλη]). Τα νοσήματα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά καρδιαγγειακά προβλήματα και μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης του ατόμου. Η απώλεια βάρους ακόμα και μετρίου βαθμού (5-7% του αρχικού βάρους), σε συνδυασμό με αλλαγή του τρόπου ζωής, όπως αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και υιοθέτηση ενός υγιεινού διαιτολογίου με αποφυγή της υπερβολικής ποσότητας των λιπαρών βοηθά στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης διαβήτη και της εξ αυτού νοσηρότητας και θνητότητας.

Επιπλέον, η απώλεια βάρους αποτελεί μέρος της θεραπευτικής αγωγής της αντιμετώπισης του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 αλλά και στόχο για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1. Η γνώση των θερμίδων και των συστατικών των τροφών, η καλύτερη αντίληψη του μεγέθους των μερίδων και ο ικανότερος χειρισμός των ισοδυνάμων της τροφής μπορεί να βοηθήσει στον καλύτερο έλεγχο του βάρους σώματος και κατ'επέκταση και της ρύθμισης των επιπέδων σακχάρου αίματος.

Ένα σωστό διαιτολόγιο που έχει συζητηθεί με τον ειδικό μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.

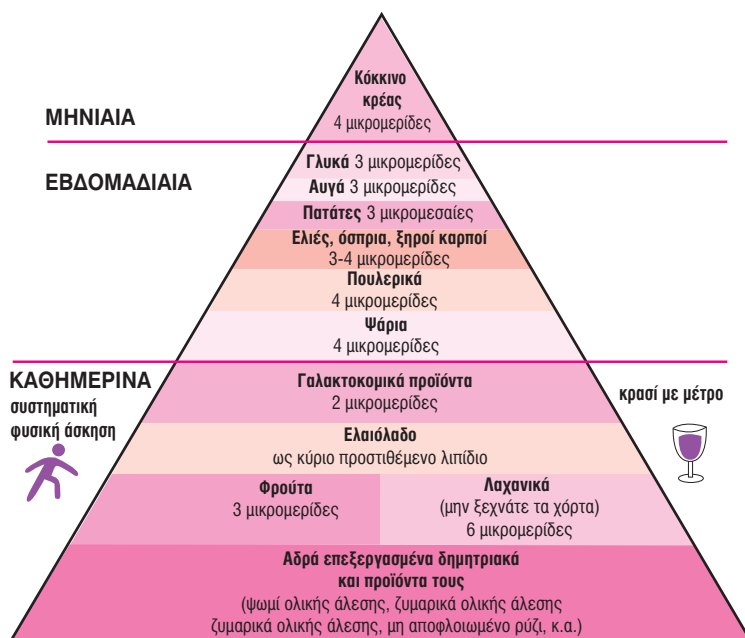
Ποιες είναι οι αρχές της υγιεινής διατροφής που πρέπει να ακολουθούν τα άτομα με ή χωρίς διαβήτη;

Μέσα στις γενικότερες συστάσεις των διαφόρων ιατρικών εταιρειών για υγιεινότερη διατροφή περιλαμβάνονται τα ακόλουθα.

- Κατανάλωση αποβουτυρωμένων προϊόντων (γάλα ή γιούρτι περιεκτικότητας μικρότερης από 2% σε λιπαρά)
- 5 μερίδες φρούτων και άφθονη χρήση λαχανικών ημερησίως
- Συχνή κατανάλωση οσπρίων και δημητριακών, ιδίως από αναποφλοίωτα προϊόντα που είναι πλούσια σε ίνες

- Χρήση ελαιολάδου αντί για σπορέλαια, φρέσκο βούτυρο ή μαργαρίνες
- Ψάρι δύο φορές εβδομαδιαίως
- Κόκκινο κρέας μια φορά εβδομαδιαίως
- Περιορισμός των απλών υδατανθράκων, όπως της ζάχαρης
- Ο σωστός καταμερισμός των θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη) στα γεύματα της ημέρας είναι απαραίτητος, ειδικότερα για τα τρόφιμα που είναι πηγές υδατανθράκων
- Συνδυασμός της διατροφής με συστηματική και καθημερινή άσκηση (όταν αυτό είναι εφικτό).
- Αποφυγή κατανάλωσης των «διαβητικών» προϊόντων της αγοράς.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Θυμηθείτε επίσης:

- Άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, θυμάρι, κλπ.) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Ισοδύναμα τροφών

Τα ισοδύναμα τροφών σας δίνουν τη δυνατότητα ανταλλαγής και σας προσφέρουν μεγαλύτερη ποικιλία στο καθημερινό διαιτολόγιο. Στην κάθε ομάδα περιλαμβάνονται τρόφιμα που περιέχουν τις ίδιες αναλογίες των βασικών θρεπτικών συστατικών. Αντικαθιστώντας έτσι τα τρόφιμα από άλλα της ίδιας ομάδας επιτυγχάνεται η ποικιλία της διατροφής σας, χωρίς, όμως, να αλλάξει η περιεκτικότητα του ημερήσιου διαιτολογίου σας σε θρεπτικά συστατικά. Συμβουλευτείτε το διαιτολόγο σας για την ορθότερη χρήση τους και συνδυάστε το με το διαιτολόγιο που σας έχει δοθεί. Το πρώτο βήμα στη ρύθμιση του διαβήτη είναι η σωστή διατροφή.

Πηγή πληροφοριών αποτέλεσαν τα βιβλία των:

1. M. J. Franz. *Exchanges for all occasions Meeting the challenge of diabetes 1987.*
2. *Exchange lists for meal planning 1989. American Diabetes Association American Dietetic Association.*
3. *Exchange lists for weight management 2003. American Diabetes Association Dietetic Association.*

Ομάδα 1: Γάλα και Προϊόντα

Ένα ισοδύναμο περιέχει 12 γρ. υδατάνθρακες, 8 γρ. πρωτεΐνες και ποσότητα λίπους που ποικίλει.

Γάλα αποβουτυρωμένο

(0 – 3 γρ. λίπους ανά ισοδύναμο)

• Αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλιτζ.
• Γάλα με 1 ή 1,5% λίπος	1 φλιτζ.
• Γάλα σκόνη αποβουτυρωμένο	1/3 φλιτζ.
• Γάλα εβαπορέ (χωρίς λίπος)	1/2 φλιτζ.
• Γάλα σόγιας αποβουτυρωμένο	1 φλιτζ.
• Γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα	180 γρ.

Γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος

(5 γρ. λίπους ανά ισοδύναμο)

• Γάλα με 2% λίπος	1 φλιτζ.
• Γιαούρτι από γάλα με 2% λίπος	180 γρ.



Γάλα πλήρες (8 γρ. λίπους ανά ισοδύναμο)

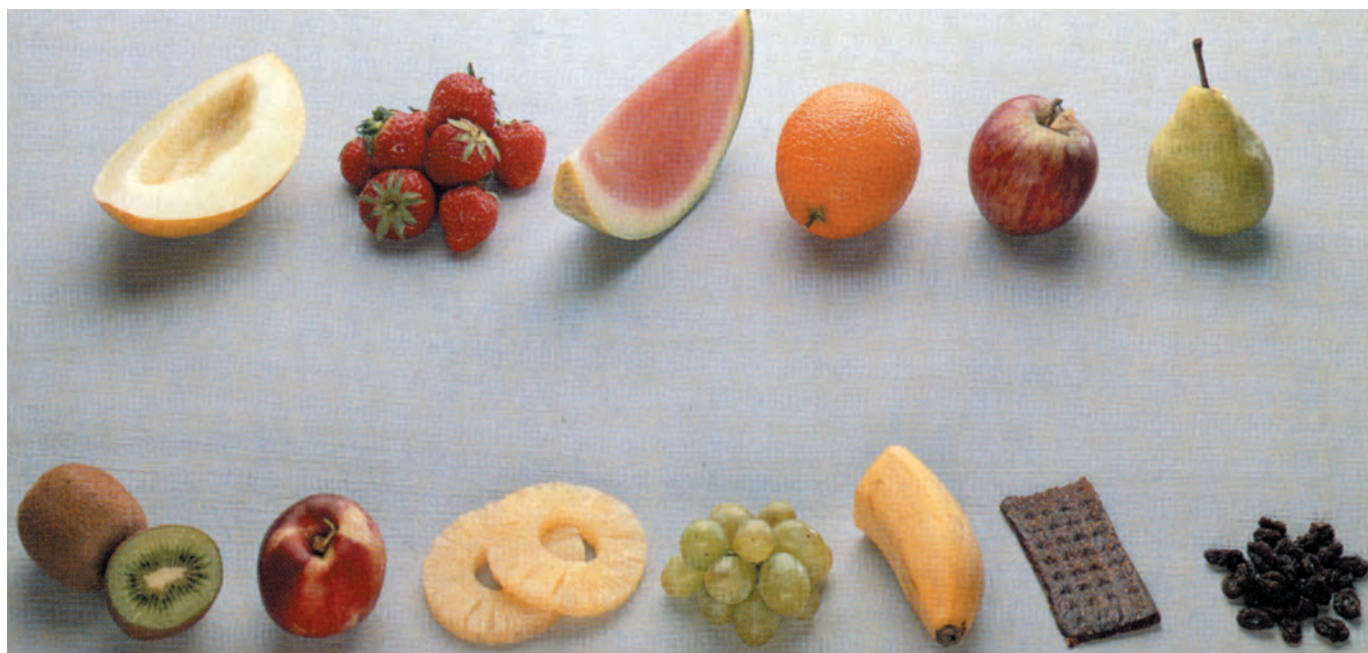
• Γάλα πλήρες	1 φλιτζ.
• Γάλα εβαπορέ (κουτί)	1/2 φλιτζ.
• Γάλα κατσίκας	1 φλιτζ.
• Γιαούρτι	180 γρ.
• Κεφίρ	1 φλιτζ.

** Προτιμήστε τα άπαχα και τα ημίπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ομάδα 2: Λαχανικά

Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά (100 γρ.) και περιέχει 5 γρ. υδατάνθρακες, 2 γρ. πρωτεΐνες, 25 θερμίδες και 1 – 4 γρ. φυτικών ινών.

• Αγγούρι	• Μανιτάρια
• Αγκινάρα	• Μαρούλι
• Αντίδια	• Μελιτζάνες
• Βρούβες	• Μπρόκολο
• Βλίτα	• Μπάμιες
• Γογγύλια	• Παντζάρια
• Καρότα	• Πιπεριές
• Κολοκυθάκια	• Πράσα
• Κρεμμύδια	• Ραπανάκια



• Κουνουπίδι	• Ραδίκια
• Λάχανο	• Σέλινο
• Λάχανο κατσαρό	• Σπανάκι
• Λαχανάκια Βρυξελλών	• Σπαράγγια
• Λάχανο τουρσί	• Τομάτες
• Χυμός τομάτας ή λαχανικών	

- Τα αμυλούχα λαχανικά (αρακάς, φασολάκια, καλαμπόκι) αναφέρονται στα ισοδύναμα του ψωμιού.

Ομάδα 3: Φρούτα και χυμοί

Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε 15 γρ. υδατάνθρακες και 60 θερμίδες. Τα γραμμάρια που αναφέρονται περιλαμβάνουν τη φλούδα και τα κουκούτσια.

Φρούτα:

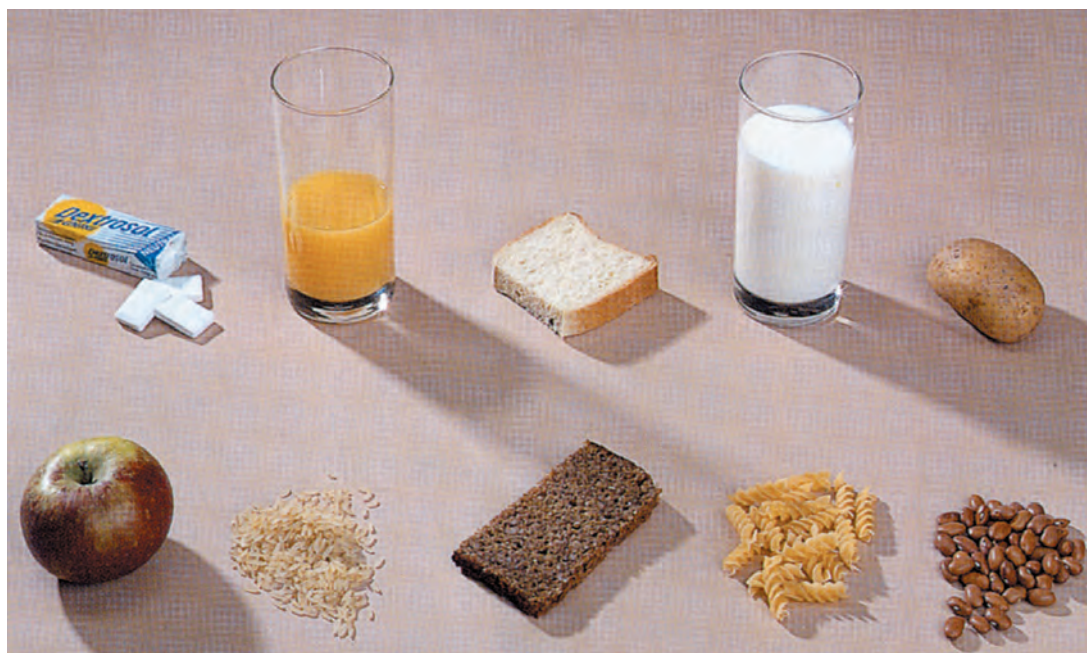
• Ανανάς	3/4 φλιτζ.	
• Αχλάδι	1 μικρό	110 γρ
• Βερίκοκα	4 ολόκληρα	150 γρ
• Γκρέιπ φρούτ	1/2 μεγάλο	330 γρ
• Δαμάσκηνα	2 μέτρια	140 γρ
• Καρπούζι	1 φέτα	380 γρ
• Κεράσια	12 μεγάλα	85 γρ
• Μάγκο	1/2 μικρό	160 γρ

• Μανταρίνι	2 μικρά	220 γρ
• Μήλο	1 μικρό	120 γρ
• Μούρα	3/4 φλιτζ.	
• Μπανάνα	1/2 μεγάλη ή 1 μικρή	120 γρ
• Νεκταρίνι	1 μέτριο	140 γρ
• Πεπόνι	3/4 φλιτζ.	280 γρ
• Πορτοκάλι	1 μικρό	180 γρ
• Ροδάκινο	1 μέτριο	110 γρ
• Σταφίδες	1 κ.σ.	
• Σταφύλια	17 ρόγες μικρές	85 γρ
• Φράουλες	10 μικρές ή 1 φλιτζ.	

* Χυμοί: (1 φλιτζάνι = 240 ml)

• Ανανά	1/2 φλιτζ.
• Γκρέιπφρουτ	1/2 φλιτζ.
• Δαμάσκηνου	1/3 φλιτζ.
• Μήλου	1/2 φλιτζ.





- Πορτοκαλιού $\frac{1}{2}$ φλιτζ.
- Σταφυλιού $\frac{1}{3}$ φλιτζ.

* Προτιμήστε την κατανάλωση φρούτων από τους χυμούς

Ομάδα 4: Ψωμί - Δημητριακά - Όσπρια - Αμυλούχα Λαχανικά

Ένα ισοδύναμο περιέχει 15 γρ. υδατάνθρακες, 3 γρ. πρωτεΐνες, 0 – 1 γρ. λίπος και 80 θερμίδες.

Οι τροφές στους παρακάτω πίνακες έχουν ένα ισοδύναμο υδατανθράκων, εκτός εάν αναφέρεται κάτι άλλο.

Ψωμί και άλλα αρτοσκευάσματα

- Βάφλα (διαμέτρου 10 cm ή επιφάνεια 10 cm²) μειωμένης περιεκτικότητας σε λίπος 1
- Κουλούρι Θεσ/νίκης $\frac{1}{2}$
- Κράκερς μικρά στρογγυλά αλατισμένα 5
- Κρέπα (διάμετρος 20 cm) $\frac{1}{2}$
- Κριτσίνια (μήκος 20 cm, διάμετρος 1,2 cm) 2
- Κριτσίνια (μήκος 10 cm, διάμετρος 1,2 cm) 4
- Κριτσίνια (μήκος 10 cm, διάμετρος 0,6 cm) 6
- Κρουτόν 1 φλιτζ.
- Μάφιν (muffin) $\frac{1}{2}$
- Μπισκότα τύπου cream crackers 2

- Μπισκότα τύπου Petit beurre 2
- Μπάγκελ $\frac{1}{4}$
- Παξιμάδια Krispis 2
- Πίτα (διαμέτρος 15 cm) $\frac{1}{2}$
- Πρέτζελ (Pretzel) στριφτά (προσοχή στο αλάτι) 5 ή (25 γρ.)
- Πρέτζελ (γράμματα) 12
- Πρέτζελ (πολύ λεπτά μπιστουνάκια) 27
- Τορτίγια αραβοσίτου ή σιταριού (διαμέτρος 15 cm) 1
- Τορτίγια σιταριού (διαμέτρος 25 cm) $\frac{1}{3}$
- Τσιπς αραβοσίτου Doritos 25 γρ.
- Φρυγανιές (μικρές) 2 τεμάχια
- Φρυγανιές τύπου Melba toast επιμήκεις 5
- Φρυγανιές τύπου Melba toast στρογγυλές 10
- Φρυγανιά τριμμένη 3 κ.σ.
- Ψωμί λευκό (όλων των τύπων), 1 φέτα (30 γρ.)
- Ψωμί πλήρες Σίκαλης ή βρώμης 1 φέτα (30 γρ.)
- Ψωμί Τοστ 1 φέτα
- Ψωμάκια τύπου χάμπουργκερ $\frac{1}{2}$ (30 γρ.)
- Ψωμί χότ ντόγκ $\frac{1}{2}$ (30 γρ.)

Δημητριακά / Ρύζι

- Αλεύρι 3 κ.σ.
- Βρώμη $\frac{1}{2}$ φλιτζ.
- Κους κους $\frac{1}{3}$ φλιτζ.
- Κορν Φλέικς $\frac{1}{2}$ φλιτζ.

• Μακαρόνια-κριθαρακι-χυλοπίτες (μαγειρ.)	1/3 φλιτζ.
• Μούσλι	1/4 φλιτζ.
• Πίτουρο σιταριού	3 κ.σ.
• Ποπ κορν (σε φούρνο μικροκυμάτων) (έχουν και 2 ισοδ. λίπους)	3 φλιτζ.
• Ρύζι (μαγειρεμένο) άσπρο ή καστανό	1/3 φλιτζ.

Όσπρια (περιέχουν και πρωτεΐνη ίση με ένα ισοδύναμο πολύ άπαχου κρέατος)

• Φάβα, ρεβίθια	1/2 φλιτζ.
• Φασόλια, φακές (μαγειρεμένα, στραγγισμένα)	1/2 φλιτζ.
• Φασόλια ξεφλουδιστά	1/2 φλιτζ.

Αμυλούχα λαχανικά

• Αρακάς (μαγειρεμένος)	1/2 φλιτζ.
• Γλυκοπατάτα (ψητή) (μήκος 12,5 cm, διάμετρος 4 cm)	1/2 μέτρια
• Καλαμπόκι βραστό	1/2 φλιτζ.
• Καλαμπόκι ολόκληρο	1/2 μεγάλο (140 γρ)

• Κάστανα	4 μεγάλα, 6 μικρά
• Πατάτες ψητές με τη φλούδα	1 μικρή μεγέθους αβγού (85 γρ) ή 1/4 μεγάλη
• Πατάτα βραστή	1/2 φλιτζάνι ή 1/2 μέτρια
• Πατάτες πουρέ	1/2 φλιτζ.
• Φασολάκια (πράσινα με καρπό μαγειρεμένα)	1/2 φλιτζ.

Σούπες

• Σούπα ντομάτα με ρύζι	1 φλιτζ.
• Σούπα κοτόπουλο με ρύζι	1 φλιτζ.
• Σούπα κοτόπουλο με λαχανικά και ρύζι	1 φλιτζ.
• Σούπα κρέας με λαχανικά και ρύζι	1 φλιτζ.
• Σούπα κρεμμυδιών (με νερό)	1 φλιτζ.
• Σούπα με όστρακα/μύδια (με γάλα)	1 φλιτζ. (έχει και 1 ισοδ. λίπους)
• Σούπα μανιταριών (με γάλα)	1 φλιτζ. (έχει και 3 ισοδ. λίπους)
• Σούπα σπαραγγιών (με γάλα)	1 φλιτζ. (έχει και 1 ισοδ. λίπους)
• Ψαρόσουπα με ρύζι	1 φλιτζ.

* Σημειωτέον ότι η ποσότητα ρυζιού ή ζυμαρικών που είναι στο ένα φλιτζάνι σούπας δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το 1/3 του φλιτζανιού.

Άλλες τροφές με υδατάνθρακες τις οποίες είναι καλό να αποφεύγετε (εκτός από ορισμένες περιπτώσεις)

• Ζάχαρη	1 κ.σ ή 3 κ.γ.	1 ισοδ υδατ.
• Ζελέ (όχι light)	1/2 φλιτζάνι	1 ισοδ. υδατ.
• Κεϊκ χωρίς γκλάσο ζάχαρης	30 gr	1 ισοδ. υδατ., 1 λίπους
• Κρουασάν	1/2 (33 γρ)	1 ισοδ. υδατ., 1 λίπους
• Μαρμελάδα	1 κ.σ. ή 3 κ.γ	1 ισοδ. υδατ.
• Μέλι	1 κ.σ. ή 3 κ.γ	1 ισοδ. υδατ.
• Μπισκότα γεμιστά	2 μικρά (20 γρ)	1 ισοδ. υδατ., 1 λίπους
• Μπισκότα χωρίς ζάχαρη	3 μικρά ή 1 μεγάλο	
	25-30 γρ	1 ισοδυν υδατ., 1-2 λίπους
• Μπράουνι (Brownie)	1 μικρό	1 ισοδ. υδατ., 1 λίπους
• Ντόνατ (doughnut) απλό	50 γρ	1 1/2 ισοδ. υδατ., 2 λίπους
• Ντόνατ (doughnut) με γκλάσο ζάχαρης	9,5 cm μήκος (60 γρ)	2 ισοδ. υδατ., 2 λίπους
• Παγωτό	1/2 φλιτζ.	1 ισοδ υδατ., 2 λίπους
• Παγωτό light	1/2 φλιτζ.	1 ισοδ. υδατ., 1 λίπους
• Παγωτό 0%+0%	1/2 φλιτζ.	1 ισοδ. υδατ.
• Πατατάκια	15 κομμάτια (25 γρ)	1 ισοδ. υδατ., 2 λίπους

• Πατάτες τηγανιτές	8 μεγέθους δακτύλου ή 16 λεπτές	1 ισοδ. υδατ., 2 λίπους
• Πατάτες Ω γκρατέν (au gratin)	½ φλιτζ.	1 ισοδ. υδατ., 1 λίπους
• Σιρόπι	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1 ισοδ. υδατ.
• Σορμπέ	½ φλιτζ.	2 ισοδ. υδατ.
• Ταμπλέτες γλυκόζης B/D 5 γρ	3 (15 γρ)	1 ισοδ. υδατ.
• Τάρτα φρούτων γεμιστή εμπορίου	1/6 (διάμετρος 20 cm)	3 ισοδ. υδατ., 2 λίπους

Ομάδα 5: Κρέας και Υποκατάστατα

Κάντε μέτρια κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας.

Το ένα ισοδύναμο πρωτεϊνών περιέχει 7 γρ πρωτεΐνες, 3 γρ λίπους και 55 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω ποσότητες τροφίμων:

Κρέας

Εδώ ανήκουν ορισμένα είδη κρέατος απολιπωμένου όπως

Μοσχάρι

• Αμελέτητα	30 γρ
• Βραστό κρέας	30 γρ
• Κεντρικές φέτες τύπου T-bone	30 γρ
• Κόντρα	30 γρ
• Κύβοι κεμπάπ	30 γρ
• Μπόν φιλέ	30 γρ
• Μπούτι	30 γρ
• Νουά	30 γρ
• Πλευρά	30 γρ
• Σις κεμπάπ	30 γρ
• Φιλέτο	30 γρ
• Ώμος	30 γρ

Χοιρινό

• Χοιρινό κονσέρβας	30 γρ
• Χοιρομέρι	30 γρ
• Ψαρονέφρι	30 γρ

Πουλερικά - Κυνήγι

• Ζαμπόν γαλοπούλας	30 γρ
• Κοτόπουλο/γαλοπούλα με σκούρο κρέας χωρίς πέτσα	30 γρ



• Καπνιστή γαλοπούλα στήθος	30 γρ
• Κουνέλι	30 γρ
• Λαγός	30 γρ
• Πάπια (χωρίς πέτσα)	30 γρ
• Συκώτι κοτόπουλου	4
• Χήνα (χωρίς πέτσα)	30 γρ

Τυριά

Εδώ ανήκουν τυριά που έχουν λιγότερο από 3 γρ λίπους ανά 30 γρ (βλέπε κεφάλαιο γαλακτοκομικών)

• Κατσίκισιο 4%	1/4 φλιτζ. 30 γρ
• Κατίκι Δομοκού 10%	30 γρ
• Dirollo	30 γρ

Ψάρια

• Ρέγγα φρέσκια	30 γρ
• Ρέγγα καπνιστή	30 γρ
• Σολωμός φρέσκος	30 γρ

• Σολωμός κονσέρβας	30 γρ
• Τόνος λαδιού (στραγγισμένος)	30 γρ
• Στρείδια	6 μέτρια

Άλλες τροφές

• Συκώτι, καρδιά (προσοχή! πλούσια σε χοληστερόλη)	30 γρ
---	-------

Μέσης περιεκτικότητας σε λίπος κρέας και υποκατάστατα

Κάντε χαμηλή κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας.

Το ισοδύναμο περιέχει 7 γρ πρωτεΐνης, 5 γραμμάρια λίπους και 75 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων εκτός εάν αναφέρεται διαφορετικά. Τα περισσότερα κρέατα μοσχαριού ή χοιρινού ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Αβγά

(υψηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη)

• Αβγό	1
• Σουφλέ τυριού	115 γρ
	1,5 ισοδ. πρωτ.
	3,0 ισοδ. λίπος

Κρέας

Αρνί

• Μπούτι	30 γρ
• Μπριζόλα	30 γρ
• Ποντίκι	30 γρ
• Ώμος	30 γρ

Μοσχάρι

• Κιμάς μοσχαρίσιος με λίπος 15%	30 γρ
• Κύβοι μοσχαριού	30 γρ
• Μπριζόλα	30 γρ
• Μπριζόλα τύπου New York	30 γρ
• Φιλέτο	30 γρ
• Ώμος	30 γρ

Χοιρινό

• Μπριζόλες πεταλούδας (Butterfly)	30 γρ
• Καπνιστές μπριζόλες	30 γρ

• Χοιρινό Βραστό	30 γρ
• Κύβοι	30 γρ
• Φιλέτο	30 γρ

Πουλερικά

• Γαλοπούλα κιμάς	30 γρ
• Κοτόπουλο κιμάς	30 γρ
• Κοτόπουλο (σκούρο κρέας με πέτσα)	30 γρ

Τυριά (με περιεκτικότητα 5 γρ λίπους/30 γρ)

• Μοτσαρέλα	30 γρ
• Ρικότα	1/4 φλιτζ 30 γρ
• Φέτα	30 γρ

Ψάρια

• Αντζούγιες φιλέτα (στραγγισμένα)	9
• Γαρίδες τηγανισμένες	120 γρ
	1 ισοδ. υδατ., 4 ισοδ. πρωτ. 1 ισοδ. λίπ.
• Στρείδια τηγανισμένα και με φρυγανιά	90 γρ
	1 ισοδ. υδατ., 3 ισοδ. πρωτ, 1 ισοδ. λίπ.
• Σκουμπρί	30 γρ
• Χαβιάρι	30 γρ

Άλλα τρόφιμα

Λουκάνικο (με λίπος 5 γρ/30 γρ κρέατος)	30 γρ
Τοφού (φυτικό τυρί)	1/2 φλιτζ. 120 γρ

Πλούσιο σε λίπος κρέας και υποκατάστατα

Αποφύγετε την κατανάλωση των τροφίμων αυτής της κατηγορίας. Το ένα ισοδύναμο περιέχει 7 γρ πρωτεΐνης, 8 γρ λίπους και 100 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων.

Κρέας

Μοσχάρι

• Μπριζόλες	30 γρ
• Πλευρά	30 γρ
• Πλευρά για μπάρμπεκιου	30 γρ
• Χάμπουργκερ	30 γρ

Χοιρινό

• Λουκάνικα	30 γρ
• Μπέικον	30 γρ



• Παϊδάκια	30 γρ
• Παστρομάς	30 γρ
• Πεπερόνι	30 γρ
• Σαλάμι	30 γρ

Ψάρια

Χέλι	60 γρ
Έχει και 1 ισοδ. λίπους	
Μπαστουνάκια γαρίδας τηγανιτά	5
Έχει και 1,5 ισοδ. υδατ. 1 ισοδ. λίπ.	
Φιλέτα ψαριού τηγανιτά	2
Έχει και 1,5 ισοδ. υδατ. 1 ισοδ. λίπ.	

Τυριά (εδώ ανήκουν όλα τα κανονικά τυριά)

• Γραβιέρα	20 γρ
------------	-------

• Ένταμ	30 γρ
• Κασέρι	30 γρ
• Κεφαλοτύρι	20 γρ
• Κοπανιστή	30 γρ
• Μετσοβόνη	30 γρ
• Τελεμές	30 γρ
• Τσένταρ	30 γρ
• Φέτα	30 γρ

Άλλες τροφές

Φιστικοβούτυρο	1 κ.σ
----------------	-------

Ομάδα 6: Λίπος

Ένα ισοδύναμο λίπους περιέχει 5 γραμμάρια λίπους και 45 θερμίδες. Τρία ισοδύναμα λίπους = 1 ισοδύναμο υδατανθράκων

Για να μειώσετε την πρόσληψη λίπους ιδιαίτερα του κορεσμένου :

- 1) Περιορίστε τα ισοδύναμα κρέατος σε λιγότερα από 6 μερίδες ημερησίως (ορισμένες γυναίκες χρειάζονται μόνο 4 ή 5, ενώ άτομα με ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες 2000 θερμίδων μπορεί να θέλουν 8).
- 2) Όποτε είναι δυνατόν χρησιμοποιείτε ισοδύναμα πολύ άπαχου κρέατος.
- 3) Καταναλώνετε αποβουτυρωμένα ή ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά.
- 4) Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 1 φορά την εβδομάδα.
- 5) Παρασκευάστε το φαγητό σας με όσο το δυνατόν λιγότερο λίπος και προτιμήστε τα βραστά ή τα ψητά ή τα μαγειρεμένα στον ατμό.
- 6) Το γιαούρτι μπορεί να αντικαταστήσει την ξινή κρέμα γάλακτος ή τη μαγιονέζα σε πολλές συνταγές. Είναι χαμηλότερο σε θερμίδες και λίπος αφού 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι έχουν 10-16 θερμίδες, ενώ 2 κουταλιές της σούπας ξινή κρέμα έχουν 50 θερμίδες και μαγιονέζας 200 θερμίδες. Εάν μια συνταγή συνιστά φρέσκια κρέμα γάλακτος ξινή ή γλυκιά ή μαγιονέζα αντικαταστήστε την με ισοδύναμη ποσότητα γιαουρτιού.

Μια άλλη λύση για την κρέμα γάλακτος στο φαγητό είναι η αντικατάστασή της με γάλα εβαπορέ 4%. Επίσης υπάρχει στο εμπόριο κρέμα γάλακτος light 17 - 20%, ωστόσο είναι πιο θερμιδωγόνος από το απλό γιαούρτι ή το γάλα 4%.

Ένα ισοδύναμο λίπους βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων:

Ομάδα μονοακόρεστου λίπους

• Αβοκάντο	1/8 ή 2 κ.σ. λιωμένο ή 30 γρ
• Αμύγδαλα	6
• Ελαιόλαδο	1 κ.γ.
• Ελιές	10 μικρές ή 5 μεγάλες
• Καρύδια	2 ολόκληρα ή 4 μισά ή 1 κ.σ. τριμμένο
• Κάσιους	6
• Κουκουνάρια	1 κ.σ.
• Πασατέμπος/ηλιόσποροι	1 κ.σ.
• Πέκανς	5 μισά
• Σησαμόσποροι	1 κ.σ.
• Ταχίνι	2 κ.γ.
• Φιστίκια αράπικα	15
• Φιστικοβούτυρο	1/2 κ.σ.

Ομάδα πολυακόρεστου λίπους

• Ηλιέλαιο	1 κ.γ.
• Καλαμποκέλαιο	1 κ.γ.
• Μαργαρίνη	1 κ.γ.
• Μαγιονέζα	1 κ.γ.
• Μαγιονέζα light	1 κ.σ.
• Σάλτσα για σαλάτα	1 κ.σ.
• Σάλτσα ταρτάρ	2 κ.γ.
• Σάλτσα Thousand Islands	2 κ.γ.
• Σάλτσα ροκφόρ	2 κ.γ.
• Σογιέλαιο	1 κ.γ.

Ομάδα κορεσμένου λίπους

• Βούτυρο	1 κ.γ.
• Μπέικον	1 φέτα
• Κτυπημένη κρέμα μη γαλακτοκομική από ψυγείο	3 κ.σ.

αφού χτυπηθεί	4 κ.σ.
• Πατέ χήνας κονσέρβα	1 κ.σ.
• Πατέ από συκώτι κοτόπουλου	2 κ.σ.
• Σάλτσα κρέμας τυριού (cream cheese dip)	1 κ.σ.
• Σάλτσα ξινής κρέμας	2 κ.σ.
• Τυρί κρέμα τύπου Φιλαδέλφειας light	30 γρ
• Υποκατάστατο κρέμας μη γαλακτοκομικής σε υγρή μορφή	2 κ.σ.
σε σκόνη	4 κ.γ.



Αρτοσκευασμάτα & Δημητριακά



Τα άτομα με διαβήτη ενθαρρύνονται να καταναλώνουν τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες και να περιορίζουν την κατανάλωση του λίπους. Τα αρτοσκευάσματα και τα δημητριακά είναι από τα πιο συνηθισμένα προϊόντα που χρησιμοποιούνται καθημερινά από τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Προτιμώνται εκείνα που παρασκευάζονται με σπύρι ολικής άλεσης, γιατί περιέχουν ίνες οι οποίες βοηθούν στην καθυστέρηση της απορρόφησης του σακχάρου και, επομένως, στην επίτευξη καλύτερων μεταγευματικών σακχάρων. Χρειάζεται, ωστόσο, προσοχή στην ποσότητα γιατί η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων θα αυξήσει αναπόφευκτα το μεταγευματικό σάκχαρο. Τα περισσότερα δημητριακά είναι πηγές του συμπλέγματος των βιταμινών Β. Ορισμένα από αυτά είναι πλούσια σε β-γλυκάνη, συστατικό της βρώμης η οποία πιστεύεται ότι έχει ευεργετική επίδραση στον οργανισμό. Διάφορα αρτοσκευάσματα ή ακόμα και το ίδιο το ψωμί περιέχουν ζάχαρη. Η ζάχαρη δεν απαγορεύεται σε άτομα με διαβήτη, όπως πιστευόταν παλιά. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα. Μικρά φορτία ζάχαρης γίνονται καλά ανεκτά όταν καταναλώνονται με ένα σύνθετο γεύμα. Όπως έχουν δείξει διάφορες μελέτες μικρή ποσότητα ζάχαρης δεν αυξάνει απαραίτητα το μεταγευματικό σάκχαρο. Ωστόσο, τα προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη, καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο και προσοχή. Είναι δε προτιμότερο η χρήση τους να συνδυάζονται με άσκηση. Επιλέξτε γενικά τα προϊόντα εκείνα που έχουν τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη. Εάν, ωστόσο, κάποια φορά επιλέξετε προϊόντα πιο πλούσια σε αυτά συστατικά, οι διατροφικοί πίνακες που ακολουθούν δίνουν πληροφορίες για τη θρεπτική σύσταση, έτσι ώστε να μπορέσετε να υπολογίσετε καλύτερα τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται για την κάλυψη αυτών.



Αρτοσκευασμάτα

Η κατανάλωση του ψωμιού, των φρυγανιών, των κράκερς ή των παξιμαδιών αποτελούν μέρος των καθημερινών διατροφικών συνηθειών των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη και είναι η εύκολη λύση κάποιου μικρογεύματος, ωστόσο η χρήση τους θα πρέπει να είναι ισορροπημένη.



Ωστόσο, τα αρτοσκευάσματα περιέχουν υδατάνθρακες που αυξάνουν το μεταγευματικό σάκχαρο γιαυτό και πρέπει να συ-
νυπολογίζονται στο διαιτολόγιο και να καλύ-
πτονται με ινσουλίνη όταν η τελευταία αποτελεί μέρος
της θεραπευτικής αγωγής. Χρειάζεται, επομένως,
προσοχή στην ποσότητα. Δεν μπορεί κάποιος να κα-
ταναλώνει αυτά τα προϊόντα ελεύθερα και όποτε πει-
νάει να τρώει όσο θέλει. Καλόν είναι να έχουμε υπόψη
μας ότι μια φέτα ψωμί περιέχει 15 γραμμάρια υδα-
τάνθρακες (ένα ισοδύναμο υδατανθράκων) και μπο-
ρεί να αντικατασταθεί από δύο φρυγανιές ή 2 κριμ-
κράκερς. Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε ψωμί
ή φρυγανιές ή κράκερς ολικής αλέσεως διότι περιέ-
χουν περισσότερες ίνες που επιβραδύνουν την απορ-
ρόφηση των υδατανθράκων ή των λιπών. Η επιβρά-
δυνση της απορρόφησης των υδατανθράκων έχει

ως αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα μεταγευματι-
κού σακχάρου. Επιπλέον, καλό θα ήταν στο κυρίως
γεύμα να αποφεύγαμε την κατανάλωση ψωμιού.
Ακόμα χειρότερα είναι να “βουτάμε” το ψωμί στο λάδι
της σαλάτας ή της σάλτσας, ιδιαίτερα εάν οι υδα-
τάνθρακες που συνοδεύουν το γεύμα είναι όσπρια,
πατάτες ή ζυμαρικά ή ρύζι, διότι αυξάνουμε την πρό-
σληψη των θερμίδων. Το είδος των υδατανθράκων
έχει επίσης σημασία. Π.χ. είναι καλύτερο να προτι-
μάμε μακαρόνια, παρά ψωμί, γιατί τα πρώτα έχουν
μικρότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σχέση με ισοδύναμη
ποσότητα ψωμιού και, επομένως, ανεβάζουν λιγό-
τερο το μεταγευματικό σάκχαρο. Αυτό βεβαίως δεν
σημαίνει ότι μπορούμε να αγνοούμε την ποσότητα
και να καταναλώνουμε ένα μεγάλο πιάτο ζυμαρικών
γιατί η ποσότητα των υδατανθράκων, δη-
λαδή το γλυκαιμικό φορτίο, επίσης θα αυ-
ξήσει το μεταγευματικό σάκχαρο. Οι πί-
νακες που ακολουθούν δίνουν πληροφορίες
για την περιεκτικότητα σε θρεπτικά συ-
στατικά των προϊόντων της κατηγορίας των
αρτοσκευασμάτων.

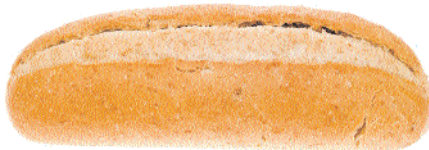


Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ													
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ													
Χωριάτικες 	390	71,0	3,0	12,0	6,5			2,1	4,8	0,61	46,8	8,5	0,5
Σταρένιες 	396	79,0	6,1	12,0	3,5	0,0	1,0	2,1	5,7	0,62	31,5 έως 32,5	6,3 έως 6,5	0,4
Σταρένιες χωρίς προσθήκη λιπαρών, ζάχαρης, αλατιού 	357	75,0	7,0	11,0	1,5	0,5		0,8	12,0	0,01	29,3	6,2	0,4
Στρογγυλές brioche 	410	73,0	10,4	9,0	9,0			4,2	4,5	0,28	47,2	8,4	0,6
Σίκαλης 	373)	65,0	4,9	13,0	6,8	0,59	2,3	3,4	10,0	0,53	26,0 έως 28,7	4,5 έως 5,0	0,3
Σίκαλης χωρίς προσθήκη λιπαρών, ζάχαρης, αλατιού 	343	69,0	7,0	13,0	2,0	0,8		0,8	14,0	0,01	26,4	5,3	0,3
Με προζύμι, φυτικές ίνες και λιναρόσπορο 	398	62,4	4,0	13,5	10,5	2,5	4,3	3,7	9,0	0,54	32,6	5,1	0,3

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ													
KRISPIES													
Χωρίς ζάχαρη	374	65,0	0,0	15,0	6,0	0,5	0,5	5,0	11,0	0,057	37,4	6,5	0,4
Σίτου 	408	74,5	3,7	11,5	7,3	0,9	2,3	3,2	4,1	0,593	40 έως 40,8	7,3 έως 7,45	0,5
Ολικής άλεσης 	378	73,5	3,5	11,4	4,3	0,8	1,3	1,7	13,3	0,623	32 έως 37,8	6,2 έως 7,4	0,5
Με σουσάμι 	422	67,0	6,2	13,0	11,4	3,1	3,9	3,1	5,3	0,494	42,0	6,7	0,5
Με γλυκάνισο 	411	70,0	5,2	12,5	9,0	1,2	2,9	3,8		0,505	41	7,0	0,5
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ													
Ελαφρώς Αλατισμένα 	402	71,5	2,8	14,5	6,5	1,0	2,3	2,9	3,6	0,844	24 έως 24,1	4,3 έως 4,3	0,3
Με σουσάμι 	439	49,5	3,2	16,5	19,5	5,6	7,4	4,9	9,0		31,6 έως 34	3,6 έως 3,8	0,3
Μακεδονικά 	449	56,5	10,0	13,0	19,0	3,7	7,2	7,6	6,3		58,37 έως 67	7,3 έως 8,4	0,6
4 Δημητριακά Ολικής άλεσης 	379	59,0	3,6	15,5	9,0	3,2	2,4	3,0	9,2		41,7 έως 45	6,5 έως 7	0,5

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ													
ΜΠΙΣΚΟΤΑ													
Γεμιστά με γεύση σοκολάτας	490	69,2	26,5	6,6	20,8	1,87	7,4	10,6	2,3	0,211	70,0	9,9	0,7
													
Digestive	490	64,0	20,0	6,5	23,0	12,4 ακόρεστα		10,6	3,2	0,390	68,1	8,9	0,6
													
Digestive 30% λιγότερα λιπαρά	456	68,5	20,5	7,5	16,0	9,2 ακόρεστα		6,8	3,6	0,370	63,4	9,5	0,6
													
Digestive με μαύρη σοκολάτα	508	61,5	25,9	7,3	25,8	1,8	8,1	16,0	1,9	0,387	84,8	10,3	0,7
													
Μιράντα με σοκολάτα	470	70,5	28,1	7,1	17,7	3,0	4,9	8,4	1,9	0,232	35,3	5,3	0,4
													
Μιράντα	453	78,0	21,1	6,5	12,5	5,0	3,5	4,1	2,0	0,260	22,5 έως 22,65	3,9 έως 3,9	0,3
													
Marie	449	73,0	12,0	10,0	13,5	2,2	4,3	5,5	1,7	0,400	27,8 έως 29	4,5 έως 4,7	0,3
													
Πολυδημη- τριακά μπι- σκότα με 4 δημητριακά & σοκολάτα	462	64,0	28,8	9,0	19,0	1,6	6,0	9,6	5,0	0,257	60,0	8,3	0,6
													
Πολυδημη- τριακά μπι- σκότα με 4 δημητριακά & γάλα	462	64,5	20,9	8,4	19,0	1,7	6,0	11,2	5,0	0,257	60,0	8,4	0,6
													

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ													
ΜΠΙΣΚΟΤΑ													
Πολυδημη- τριακά μπι- σκότα με 4 δημητριακά & muesli	482	65,0	14,8	6,0	22,0	4,7	7,6	9,7	3,0	0,239	77,1	10,4	0,7
													
ΠΤΙ - ΜΠΕΡ	446	73,0	19,0	8,0	13,5	1,5	4,5	6,5	2,3	0,366	30 έως 31,2	4,9 έως 5,11	0,4
													
ΠΤΙ - ΜΠΕΡ ολικής άλεσης	435	69,5	18,5	10,0	13,0	1,8	4,9	6,4	4,5	0,330	30,0	4,9	0,3
													
ΠΤΙ - ΜΠΕΡ με σοκολάτα	474	67,6	29,5	7,3	19,4	1,34	6,6	11,0	2,3	0,260	52,6	7,5	0,5
													
ΠΤΙ - ΜΠΕΡ ολικής άλεσης με μαύρη σοκολάτα	492	62,0	25	8,5	23,0	0,1	5,6	17,7	4,5	0,282	54,6	6,9	0,5
													
Cream Crackers	448	68,7	5,0	12,7	13,6	1,7	5,0	6,6	3,7	0,282	44,8	6,9	0,5
													
Cream Crackers Σίκαλης	441	67,6	5,5	13,1	13,1	1,8	4,8	5,8	5,1	0,438	50,7	7,8	0,5
													
Cream Crackers με Ω3 Ω6 και φυτικές ίνες	431	65,0	5,0	12,5	13,5	9,6 ακόρεστα		3,9	3,5	0,270	46,1	6,9	0,5
													

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ													
ΜΠΙΣΚΟΤΑ													
Caprice Classic 	482	65,9	42,1	7,7	20,8	1,03	6,09	11,34	2,4	0,123	Συσκ. 400 gr		
											34,5	4,7	0,3
											Συσκ. 250 gr		
											34,5	4,7	0,3
											Συσκ. 115 gr		
											27,7	3,8	0,3
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ													
Μεσόγειος γεύση Χωριάτικα Παξιμάδια με προζύμι και Ελαιόλαδο 	396	64,0	1,5	12,0	10,0	2,4	4,8	2,8	7,3	0,571	51,1	8,3	0,5
Μεσόγειος γεύση Κριθαρένια Παξιμάδια με Ελαιόλαδο 	371	58,5	2,0	17,0	7,5	1,65	3,45	2,4	9,0	0,488	46,4	7,3	0,5
Μεσόγειος γεύση Πολύσπορα Παξιμάδια 	442	52,0	2,0	16,0	19,0	4,5	7,0	7,5	7,2	0,427	59,7	7,0	0,5
													

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ													
ΨΩΜΙΑ													
Φρατζόλα Holy Bread ολικής άλεσης Αρτοσκευάσματα Σίτου και Βρώμης με β-γλυκάνη* σε μορφή φρατζόλας	171	26,3	0,2	12,4	1,84			0,29	15,9	0,4	42,7	6,6	0,4
Φρατζόλα Holy Bread σταρένια Αρτοσκεύασμα Σίτου Ολικής άλεσης και Βρώμης με β-γλυκάνη* σε μορφή φρατζόλας	170	25,2	0,2	12,3	2,20			0,29	15,9	0,4	42,5	6,3	0,4
Τοστ Holy bread σταρένιο Αρτοσκεύασμα Σίτου και Βρώμης ολικής άλεσης με β-γλυκάνη* κομμένο σε φέτες	169	22,3	1,5	12,5	3,33			0,30	15,6	0,4	42,5	5,6	0,4
Τοστ Holy bread ολικής άλεσης και Βρώμης με β-γλυκάνη* κομμένο σε φέτες	170	24,4	1,5	11,9	2,76			0,30	16,5	0,4	42,5	6,1	0,4



- Δεν υπάρχει σε κανένα από τα τέσσερα προϊόντα ζάχαρη.
- Μηδενική χοληστερόλη και στα τέσσερα προϊόντα.



Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ													
ΨΩΜΙΑ													
Ψύχα του Τοστ Σταρένιο	268	45,2	0,20	8,6	5,8				1,0		73,5	12,5	0,8
Ψύχα του Τοστ 4 Δημητριακά	213	41,0	3,00	18,5	2,2			0,3	15,9	0,44	51,0	9,8	0,6
													
Ψύχα του Τοστ Πολύσπορο	213	40,6	2,8	19,0	1,7			0,4	5,0	0,44	51,0	9,8	0,7
Ψύχα του Τοστ XL ολικής άλεσης	195	25,0	1,5	9,5	1,1				2,8		68,5	0,9	1,0
Ψύχα του Τοστ Holy Bread ολικής άλεσης	170	24,4	1,5	11,9	2,8			1,6		0,38	42,5	6,1	0,4
Ψύχα του Τοστ σταρένιο με προζύμι	262	50,1		9,2	2,8				0,3	0,38	63,5	12,2	0,8
													



Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
ELBISCO													
CRACKERS													
Σίτου Αλατισμένα	428	69,0		11,0	12,0				3,6		26,0	4,1	0,3
Σίτου	434	69,8		11,2	12,2				3,6		26,0	4,2	0,3
Ολικής	416	68,2		12,0	10,6				5,7		25,0	4,1	0,3
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ													
Ολικής άλεσης με δημητριακά 	423	62,0		10,0	15,0				7,0		66,0	9,6	0,6
Παξιμαδάκια ολικής άλεσης με σίκαλη 	423	62,0		10,0	15,0				7,0		66,0	9,6	0,6
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ													
Σταρένιες 	376	73,0		12,0	4,0				5,0		31,0	6,1	0,4
Χωριάτικη	362	75,0		11,0	2,0						43,0	9,0	0,6
ΣΙΤΟΥ “ΦΕΤΕΣ ΖΩΗΣ”													
Ψίχα	244	43,0		9,0	4,0				1,3		61,0	10,7	0,7
Χωρίς αλάτι - προσθήκη ζάχαρης	244	43,0		9,0	4,0				1,7	0,03	80,0	14,1	1,0
Σίτου	244	43,0		9,0	4,0				1,7		80,0	14,1	1,0
Ολικής άλεσης	232	39,0		10,0	4,0				2,0		76,5	12,9	0,9

Δημητριακά πρωινού

Τα δημητριακά είναι ένα σημαντικό διατροφικό προϊόν που τα τελευταία χρόνια κατακτά όλο και περισσότερο έδαφος στην ελληνική αγορά. Υπάρχει πλέον μια πληθώρα από τέτοια προϊόντα που καλύπτουν όλα τα γευστικά γούστα.

Τα περισσότερα όμως από αυτά είναι πολύ πλούσια σε σάκχαρα και απλούς υδατάνθρακες, στοιχείο που πρέπει να προσέχουν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Πρέπει λοιπόν να διευκρινιστεί ότι για να είναι κατάλληλο ένα προϊόν για ένα άτομο με διαβήτη πρέπει να είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, έτσι ώστε οι υδατάνθρακες να απελευθερώνουν τα σάκχαρά τους με βραδύτερο ρυθμό, ανεβάζοντας λιγότερο τα επίπεδα γλυκόζης. Τρεις κουταλιές της σούπας

ισοδυναμούν με 1 ισοδύναμο ψωμιού δηλαδή με 1 φέτα ψωμί 30 γραμμαρίων ή 2 φρυγανιές. Τα δημητριακά αποτελούν ένα υγιεινό πρωινό, όπως έχουν δείξει διάφορες μελέτες, πλούσιο σε βιταμίνες & εμπλουτισμένο με ιχνοστοιχεία, όπως σίδηρο & μέταλλα, όπως ασβέστιο.



Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Ανά μερίδα 30γρ		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
NESTLE													
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΑΠΛΑ													
Corn Flakes Νιφάδες καλαμποκιού με 8 βιταμίνες και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη	370	83,3	8,8	7,3	0,8				3,0	1,1	110,0	24,9	1,7
Fitness Νιφάδες σιταριού ολικής αλέσεως, πλούσιες σε βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη	363	80,0	17,0	8,0	1,0				5,0	0,5	108,9	24,0	1,6
													
Fibre 1 Μίγμα φλοιών καλαμποκιού και σιταριού. Πλούσια σε φυτικές ίνες που διευκολύνουν την καλή λειτουργία του εντέρου. Περιέχουν ζάχαρη	264	49,2	16,5	10,8	2,6				31,3	0,5	79,2	14,7	1,5
Multi Cheerios Δαχτυλίδια δημητριακών ολικής αλέσεως με βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Συνδυάζουν 4 διαφορετικά δημητριακά ολικής αλέσεως: Καλαμπόκι, βρώμη, ρύζι και σιτάρι.	367	74,8	21,4	8,1	3,9				6,5	0,7	110,0	22,4	1,5

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Ανά μερίδα 30γρ		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
NESTLE													
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΜΕΛΙ													
Honey Nut Cheerios Μελένια δαχτυλίδια ολικής αλέσεως με μέλι, αμύγδαλα, 8 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη.	392	79	36,2	8,0	4,9				3,0	0,7	87,6	23,7	1,6
Estrellitas Αστέρια δημητριακών με μέλι. Περιέχουν ζάχαρη.	409	83,6	37,4	5,4	5,9				1,4	0,2	122,7	25,8	1,7
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ													
Chocapic Δημητριακά με σοκολατένια γεύση, εμπλουτισμένα με 8 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη.	392	79,9	42,0	7,7	4,6				3,5	0,2	118	24,0	1,6
Clusters με σοκολάτα Νιφάδες σιταριού ολικής αλέσεως και καλαμποκιού με σοκολάτα και μπουκίτσες με κακάο. Εμπλουτισμένα με 8 βιταμίνες, ασβέστιο και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη.	379	75,1	29,8	7,8	5,3				6,7	0,5	101	22,5	1,5
Crunch Δημητριακά με σοκολατένια γεύση, ρύζι, βιταμίνες και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη.	413	80,8	39,9	6,0	7,3				2,2	0,2	13,9	24,2	1,6

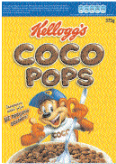
Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Ανά μερίδα 30γρ		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
NESTLE													
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ													
Fitness με σοκολάτα Νιφάδες σιταριού ολικής αλέσεως με σοκολάτα (το 25% των νιφάδων). Με 9 βιταμίνες,σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη.	387	76,7	23,3	7,6	5,5	0,7	1,5	30,2	4,8	0,5	116,0	23,0	1,5
Nesquik Σοκολατένιες μπαλίτσες δημητριακών με 8 βιταμίνες,σίδηρο και ασβέστιο Περιέχουν ζάχαρη.	394	83,6	38,0	5,0	4,4				2,4	0,3	118,2	25	1,7
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΔΙΑΦΟΡΑ													
Fitness & Fruits Συνδυασμός νιφάδων σιταριού ολικής αλέσεως και ποικιλίας φρούτων (μήλο, καρύδα, ανανά, μούρα, σταφίδες και παπάγια). Περιέχουν ζάχαρη	353	77,4	35,3	6,0	2,1	0,5	0,2	1,3	4,8	0,4	106,0	23,2	1,5
Fitness & Yoghurt	391	76,9	23,1	7,5	5,9	10,6	2,1	2,6	4,4	0,9	107,0	23,1	1,5
Clusters με αμύγδαλα Νιφάδες σιταριού ολικής αλέσεως, κομμάτια αμυγδάλου και μπουκίτσες με φουντούκια, αμύγδαλα και καρύδια. Με βιταμίνες, ασβέστιο και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη	387	67,3	21,7	10,3	8,5				8,9	0,5	116,0	20,2	1,3

Προϊόν	Ανά Τεμάχιο											Ανά τεμάχιο		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμαχίου γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
NESTLE														
BARS ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ														
Chocapic Συνδυάζουν νιφάδες δημητριακών με μια ελαφριά στρώση σοκολάτας. Περιέχουν ασβέστιο, σίδηρο και 7 βιταμίνες. Περιέχουν ζάχαρη.	107	16,8	9,5	1,8	3,7				0,3	ίχν	25,0	107	16,8	1,1
Fitness Νιφάδες δημητριακών ολικής αλέσεως. Με 8 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη.	89	17,4	5,7	1,2	1,6	0,2	0,60	0,7	1,0	0,1	23,5	89	17,4	1,2
Fitness & Fruits Νιφάδες δημητριακών ολικής αλέσεως με βερίκοκο, σύκο, φράουλα. Με 8 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη.	86-90	13,3-17,5	6,1-8	1,2	1,6-1,7		0,14- 0,25	0,3- 0,6	0,6- 0,7	0,1	23,5	80-90	17,4	1,2
Fitness με σοκολάτα Νιφάδες δημητριακών ολικής αλέσεως με σοκολάτα. Περιέχουν ζάχαρη, βιταμίνες ασβέστιο.	90	17,6	7,1	1,2	1,6	0,13	0,40	0,9	0,8	0,1	23,5	90	17,6	1,1
Fitness σοκολάτα & πορτοκάλι	89	18,2	8,4	1,1	1,2	0,6	0,40		2,7	0,4	23,5	89	18,2	1,3
Golden Grahams Δημητριακά με βάση το καλαμπόκι, το σιτάρι και το μέλι ψημένα σε φούρνο. Με βιταμίνες, ασβέστιο και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη.	106	17,2	8,7	1,6	3,4				3,4	1,0	20,0	106	17,2	1,2

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος									Ανά μερίδα		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
SCHWAPTAU CORNY												
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ												
Corny sandwich με σοκολάτα & ξηρούς καρπούς										140	19,4	1,3
KRAFT ΠΑΥΛΙΔΗΣ												
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ												
Belvita με φρούτα του δάσους & αμύγδαλα										125	19,5	1,3
Kraft Belvita με καραμέλα & ξηρούς καρπούς										130	19,0	1,3
NATURE VALLEY												
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ												
Nature Valley bar με μήλο	400	74,3		5,7	10,0		1	0,13	35	140	26,0	1,7
Nature Valley με αμύγδαλα	452	66,6		9,5	16,6		2	0,16	42	120	28,0	1,9
Nature Valley με βρώμη & μέλι	428	69,0		9,5	14,3	1,2		0,16	42	180	29,0	1,9
Nature Valley φραγκοστάφυλο mixed berries	400	74,3		5,7	10,0	0,0		0,09	35	140	26,0	0,7



Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος										Ανά 30 γρ μερίδας		
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
KELLOGG'S													
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΑΠΛΑ													
All Bran Flakes Νιφάδες από σιτάρι, πλούσιες σε φυτικές ίνες με 6 βιταμίνες και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη	330	67,0	22,0	10,0	2,0			15,0	1,5	0,1	99	20,1	1,3
All Bran Plus Από φλοιό κόκκων σιταριού. Εξαιρετικά πλούσιο σε φυτικές ίνες με 6 βιταμίνες και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη	280	46,0	16,0	14,0	4,5			15,0	27,0	0,9	84	13,8	0,9
													
Corn Flakes Νιφάδες καλαμποκιού με 6 βιταμίνες και σίδηρο. Περιέχουν ζάχαρη	370	84,0	8,0	7,0	0,8				2,5	1,0	111	25,2	1,7
													
Frosties Από καλαμπόκι με 6 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη.	370	87,0	37,0	4,5	0,6			15,0	1,5	0,7	110	26,0	1,7
													
Special K Νιφάδες από σιτάρι ολικής αλέσεως και ρύζι. Ελάχιστες θερμίδες και μόνο 1% λιπαρά. Περιέχουν ζάχαρη	369	75,0	25,0	15,0	1,0				3,0	0,8	110	22,5	1,5

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος											Ανά μερίδα		
	Ενέργεια/ kcal (kJ)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
KELLOGG'S														
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΜΕΛΙ														
Crunchy Nut corn flakes Νιφάδες καλαμποκιού με καστανή ζάχαρη, μέλι και φυστίκια. Με 6 βιταμίνες και σίδηρο	390	85	34	6	2,5				2	0,65	30	117	25,5	1,7
Smacks Κόκκοι σταριού με γεύση από μέλι. Με 6 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη	370	82	44	7	2,0				4,5	0,01	30	110	24,6	1,6
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ														
Coco Pops Κόκκοι ρυζιού με πραγματική σοκολάτα. Με 6 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη	380	85	39	5	2,5				2,0	0,50	30	114	25,5	1,7
 Chocos Δημητριακά από σιτάρι και σοκολάτα. Με 6 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη	370	85	80	5	3,5				4,0		30	111	25,5	1,7
 Choco Corn	380	84	38	5	3,0				2,5	0,70	30	114	25,2	1,7
Chocos Crunchers	380	81	40	7	35,0				3,0	0,35	30	114	24,3	1,7
Crunchy Chocolate	440	72	12	6	16,0			6	1,6	0,40	25	110	18,0	1,3

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος											Ανά μερίδα		
	Ενέργεια/ kcal (kJ)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
KELLOGG'S														
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΙΑΦΟΡΑ														
All Bran με φρούτα & φυτικές ίνες 	380	72	40	6	10,0			6	6	0,4	25	95	18,0	1,2
All Bran με μήλο	395	48	25	7,5	20,0			15	15	0,4	40	158	19,0	1,3
All Bran φυσική	390	50	25	7,5	17,5			15	15	0,4	40	156	20,0	1,3
Special K ροδάκινο - βερίκοκο Δημητριακά special k και μίγμα από κομμάτια ροδάκινο και βερίκοκο. Περιέχουν ζάχαρη	369	75	25	15	7,1				3	0,8	30	111	22,5	1,5
Special K red fruits Δημητριακά από σιτάρι και σοκολάτα. Με 6 βιταμίνες, σίδηρο και ασβέστιο. Περιέχουν ζάχαρη	370	75	24	14	7,1				4	0,7	30	111	22,5	1,5
Special K με σοκολάτα και αχλάδι	390	76	38	9,5	7,1			3,3	1	1,4	21	82	16,0	1,1
Special K chocolate chip 	395	76	38	9,5	7,1			3,3	1	1,4	21	83	16,0	1,1
Special K με κομμένα φρούτα	391	74	34,7	8,7	8,7			3,5	2	0,4	23	90	17,0	1,1

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος											Ανά μερίδα		
	Ενέργεια/ kcal (kj)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρα- κες γρ	Ισοδύναμα
KELLOGG'S														
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΙΑΦΟΡΑ														
Fruit' s Fibre Νιφάδες σιταριού ολικής αλέσεως με σταφίδες, καρύδα, μπανάνα, μήλο και φουντούκια. Με 6 βιταμίνες και σίδηρο Περιέχουν ζάχαρη	360	71	22,0	8,0	5,0				9,0	0,6	30	108,0	21,3	1,4
Special peach & apricot Από σιτάρι ολικής αλέσεως και φρούτα Περιέχουν ζάχαρη.	391	73	34,8	8,7	8,6				2,6	0,4	23	90,0	17	1,1



Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος											Ανά μερίδα		
	Ενέργεια/ kcal (kJ)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
BEST FOODS														
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ														
Clusters Σιτάρι ολικής άλεσης, ζάχαρη, μέλι, αμύγδαλα, βύνη, αλάτι, ρυζάλευρο, καρύδια, βανιλίνη	387	67,3	8,5	10,3	8,5				8,9	0,5	30	116,1	20,2	1,4
Quacker Νιφάδες βρώμης	368	62,0	1,1	11	8				7	ίχν	30	257,6	18,6	1,3
Quacker harvest crunch Νιφάδες βρώμης, ζάχαρη, φυτικό έλαιο, νιφάδες σταριού, ρύζι, μέλι, αποξ. φρούτα	437	64,0	31	6,5	17			2	6	ίχν	30	131,0	19,2	1,3
FOOD COMPANY														
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ														
Alpen Original	359	66,6	21,8	10,5	5,8			0,7	7,3	0,2	40	144	26,6	1,7
Alpen χωρίς πρόσθετη ζάχαρη	353	64,3	15,9	15,9	15,9			0,7	7,7	0,2	40	141	25,7	1,7
Alpen μπάρα light σοκολάτα & πορτοκάλι	286	54,9	20,9	6,1	1,6			1,6	24,6	0,2	21	60	11,5	0,8
Alpen μπάρα light πορτοκάλι & γκρέιπφρουτ	283	55,9	28,0	5,6	4,1			1,4	22,4	0,2	21	59	11,7	0,8
Alpen μπάρα light μηλο & σταφίδα	282	56,4	24,7	5,7	3,7			1,3	22,2	0,2	21	59	11,8	0,8
Alpen μπάρα light καλοκαιρινά φρούτα	283	56,9	23,0	5,8	3,6			1,3	22,2	0,2	21	59	11,9	0,8

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος											Ανά μερίδα		
	Ενέργεια/ kcal (kJ)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
FOOD COMPANY														
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ														
Αλρεν μπάρα φρούτα ξηροί καρποί, σοκολάτα γάλακτος	427	67,8	31,6	7,1	14,1			6,5	4	0,2	29	124	19,7	1,3
Fruittabix Αλεύρι σίτου ολικής άλεσης, ζάχαρης, αλάτι, φρούτα και ξηροί καρποί	353	71,2	27,0	8,8	3,8				8,1	0,2	30	106	21,4	1,4
Weetabix Original	338	68,4	4,4	11,5	2,0			0,6	10,	0,1	30	127	25,7	1,8
Weetabix Ακατέργαστο σιτάρι βύνη, ζάχαρη, αλάτι	339	67,3	4,7	11,5	17,0				6,0	0,3	30	102	20,2	1,4
Weetabix Weetos Αλεύρι σίτου ολικής άλεσης, ζάχαρη, κακάο, άμυλο σιταριού φυτ. λάδι, σκόνη γάλακτος, αλάτι	384	78,4	36,0	6,2	5,0				5,6	0,3	30	115	23,5	1,6
Weetabix Mini chocolate	371	71,7	24,6	9,0	5,3			2,8	8,5	0,3	30	134	25,8	1,8
Weetaflakes	340	72,0	12,4	8,9	1,4			0,4	11,0	0,4	30	102	21,0	1,4
Weetox Chocolate Flavour (Σοκολάτα)	380	76,0	29,0	8,0	4,9			1,3	5,3	0,3	30	114	22,8	1,5
Weetox Honey (Με μέλι)	379	82,7	33,6	5,4	2,9			0,6	3,2	0,6	30	114	24,8	1,7
Weetos Μπάρα	440	70,9	40,9	5,9	14,7			6,5	1,6	0,1	20	88	14,2	1,0
Yogurt φράουλα γιαούρτι	418	74,1	32,7	5,6	11,0			7,8	4,0	0,2	29	119	21,0	1,4

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος											Ανά τεμάχιο		
	Ενέργεια/ kcal (kJ)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμαχίου γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες gr	Ισοδύναμα
PILLSBURY														
Αφράτη ζύμη για πίτσα (οικογενειακή)	271	48,0		8,0	5,0						400	1084	192	12,8
														
Αφράτη ζύμη για πίτσα (ατομική)	271	48,0		8,0	5,0						280	95	14,4	1,0
														
Κρουασάν	346	38,0		8,0	18,0						38,3	133	14,5	1,0
														
Κρουασάν με σοκολάτα	351	38,0		7,0	19,0						45,8	161	17,4	1,2
														
Μπράουνι Σοκολάτας	423	53,7		5,6	20,6						66,7	282	35,8	2,4
														

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος											Ανά τεμάχιο		
	Ενέργεια/ kcal (kJ)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	PUFA γρ	MUFA γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμαχίου γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες gr	Ισοδύναμα
PILLSBURY														
Πολύσπορα Ψωμάκια 	253	41,0	3	11,0	5,0						55	139	22,5	1,5
Σκορδόψωμο 	318	38,0		10,0	14,0						42,5	135	16,1	1,1
Σουφλέ σοκολάτας 	423	53,7		5,6	20,6						100	423	53,7	3,6
Φρέσκια σφολιάτα 	382	33,0		72	24,5						700	2674	231	15,4
Wrap 'n roll 	344	51,1		8,7	11,1						40,8	140	20,7	1,4

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος									Ανά μερίδα		
	Ενέργεια/ kcal (kJ)	Υδατάνθρα- κες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες gr	Ισχύναμα
VIVARTIA - CHIPITA												
BAKE ROLLS												
ΦΥΣΙΚΗ	445	65,6		13,0	14,5				15τεμ=25γρ	111,1	16,4	1,1
ΣΟΥΣΑΜΙ	457	61,0		15,0	17,0				15τεμ=25γρ	114,3	15,3	1,1
PIZZA	445	65,5		13,0	14,5				15τεμ=25γρ	111,1	16,4	1,1
ΚΡΕΜΜΥΔΙ	445	65,5		13,0	14,5				15τεμ=25γρ	111,1	16,4	1,1
ΣΚΟΡΔΟ	445	65,5		13,0	14,5				15τεμ=25γρ	111,1	16,4	1,1
BACON	441	65,5		13,0	14,5				15τεμ=25γρ	110,1	16,1	1,1
TOMATO BASIL	438	65,5		12,0	14,5				15τεμ=25γρ	109,4	16,2	1,1
PIITA BAKE												
ΚΛΑΣΙΚΗ	455	67,5		12,5	15,0				10τεμ=25γρ	113,8	16,9	1,1
NACHO	451	66,5		12,5	15,0				10τεμ=25γρ	112,8	16,6	1,1
ΣΚΟΡΔΟ	454	67,0		12,7	15,0				10τεμ=25γρ	112,8	16,8	1,1
ΡΙΓΑΝΗ	451	66,5		12,5	15,0				10τεμ=25γρ	112,8	16,6	1,1
HUMMUS	453	67,0		12,5	15,0				10τεμ=25γρ	113,3	16,8	1,1
ΚΛΑΣΙΚΟ ΜΕΓΑΛΟ	358	65,0		12,0	5,5				2τεμ=30γρ	107,3	16,5	1,1
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ												
ΚΛΑΣΙΚΟ	370	64,0		11,5	7,5				2τεμ=30γρ	110,9	19,2	1,3
ΧΩΡΙΑΤΙΚΟ	369	68,0		13,0	5,0				2τεμ=30γρ	110,7	20,4	1,4
ΝΗΣΙΩΤΙΚΟ	427	62,0		11,0	15,0				2τεμ=30γρ	128,1	18,6	1,2
ΑΓΡΟΤΙΚΟ	375	69,5		13,0	5,0				2τεμ=30γρ	112,5	20,8	1,4
ΟΡΕΙΝΟ	361	67,0		12,0	5,0				2τεμ=30γρ	108,3	20,1	1,4
ΝΗΣΙΩΤΙΚΟ	427	62,0		11,0	15,0				4τεμ=26γρ	111,0	16,1	1,1
ΜΠΟΥΚΙΕΣ												
ΚΛΑΣΙΚΟ	370	64,0		11,5	7,5				2τεμ=30γρ	96,1	16,6	1,1
ΜΠΟΥΚΙΕΣ												
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ												
CROISSANT												
CROISSANT με γέμιση βερίκοκου	380	50,6		5,0	17,5				85	323	43,0	2,9
CROISSANT (πραλίνα, φουντούκι)	458	50,0		6,5	25,8				85	389	42,5	2,8
CROISSANT Χιώτικο Μενδωνίδη	407	49,8		8,0	19,5				85	346	42,3	2,8
7 DAYS Family Pack	438	44,0		6,5	26,0				37	162	18,4	1,3



Γαλακτοκομικά



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση από όλα τα άτομα ανεξάρτητα από την παρουσία ή όχι διαβήτη. Αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης και ασβεστίου. Τέσσερις μερίδες πρέπει να λαμβάνονται ημερησίως για την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών του τελευταίου. Καλό είναι να γνωρίζουμε ότι ο καφές και το κακάο μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ωστόσο, περιέχουν σημαντική ποσότητα λίπους, γι' αυτό και οι σύγχρονες συστάσεις από τις διάφορες ιατρικές εταιρείες είναι να καταναλώνονται προϊόντα αποβουτυρωμένα, τουλάχιστον μερικώς, από όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 2 ετών. Αυτό ισχύει για το γάλα, το γιασούρι και το τυρί. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν, επίσης, μέρος ενός υγιεινού πρωϊνού ή μικρογευμάτων. Όσο υψηλότερο είναι το ποσοστό λίπους του γάλακτος και του γιαουρτιού τόσο μεγαλύτερο είναι το φορτίο του κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης. Όσοι έχουν δυσανεξία στη λακτόζη υπάρχει ειδικό γάλα με μειωμένη περιεκτικότητα σε λακτόζη.



Το γάλα στη διατροφή του Διαβήτη

Το γάλα, όπως και το γιαούρτι, είναι ένα πολύ χρήσιμο διατροφικό στοιχείο, που πρέπει να υπάρχει καθημερινά, ή σχεδόν καθημερινά στη διατροφή του ατόμου με διαβήτη.

Το γάλα αποτελεί πολύτιμη πηγή θρεπτικών συστατικών όπως πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμινών, μετάλλων, αλλά και υδατανθράκων και λίπους, ανάλογα με τον τύπο του γάλακτος που επιλέγεται. Είναι εξαιρετική πηγή ασβεστίου, το οποίο είναι το κύριο μέταλλο που είναι απαραίτητο για τη δομή του οργανισμού και τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας. Ταυτόχρονα, είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος σε σχέση με το τυρί. Για το λόγο αυτό είναι απολύτως απαραίτητο σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Στη παιδική και εφηβική ηλικία, περίοδοι κατά τη διάρκεια των οποίων δομείται ο σκελετός, η καθημερινή πρόσληψη γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων βοηθά στο σχηματισμό οστού που είναι πυκνό και γερό. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 97% του ασβεστίου του σώματος περιέχεται στο σκελετό. Ήδη από την εμβρυϊκή ζωή ξεκινά η μετάλλωση του σκελετού, η οποία συνεχίζεται κατά την παιδική και εφηβική ζωή. Το μέγιστο της οστικής πυκνότητας το αποκτά ο άνθρωπος μέχρι την ηλικία των 21-25 ετών. Από την ηλικία αυτή και στη συνέχεια ακολουθεί μια σταδιακή μείωση της οστικής πυκνότητας που θα οδηγήσει τελικά στην οστεοπόρωση των ηλικιωμένων ατόμων, τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών. Η οστεοπόρωση είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία ελαττώνεται η πυκνότητα των οστών, ευνοεί δε την εμφάνιση καταγμάτων, είτε αυτόματων είτε μετά από πτώση που είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα για τις μεγάλες ηλικίες. Η επαρκής πρόληψη ασβεστίου βοηθά στην συνεχή ανάπτυξη του οστού. Μια άλλη περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας υπάρχουν αυξημένες ανάγκες ασβεστίου είναι η περίοδος της κύησης και της γαλουχίας. Απαραίτητη είναι, επίσης, η πρόσληψη ασβεστίου κατά τη διάρκεια ή μετά την εμμηνόπαυση.

Το γάλα είναι ένα πλήρες τρόφιμο που μας παρέχει

όλα τα βασικά διατροφικά συστατικά. Αποτελεί ιδανική λύση για το πρωινό, μαζί με κάποια πηγή σύνθετων υδατανθράκων όπως το ψωμί, τα δημητριακά ή το παξιμάδι ή για το βραδινό γευματίδιο πριν τον ύπνο. Δεδομένου, όμως, ότι το γάλα περιέχει σημαντική ποσότητα υδατανθράκων, κυρίως ως απλά σάκχαρα, με βασικότερο εκπρόσωπο τη λακτόζη, όταν καταναλώνεται από άτομα με διαβήτη θα πρέπει να συνηγορείται με τις υπόλοιπες τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες. Υπολογίζουμε πως τα περισσότερα γάλατα, όπως φαίνεται και από τον επόμενο πίνακα, περιέχουν περίπου 12 γραμμάρια υδατανθράκων ανά 250 ml, ενώ η επίπτωση τους στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος εξαρτάται και από το περιεχόμενο λίπος.



Γαλακτοκομικά

Προϊόν	Ανά 250 ml Προϊόντος						
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ασβέστιο (mgr)	Φώσφορος (mgr)	Ισοδύναμα υδατ.
ΓΑΛΑ							
ΑΓΝΟ (Ελαφρύ)	112,5	11,8	8,0	3,8	325,0	225,0	0,8
ALPILAND	117,5	12,0	8,5	3,8	300,0		0,8
ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΒΡΑΧΙΑΣ	117,5	11,8	8,0	4,3			0,8
ACTIMEL DANONE ΣΚΕΤΟ 1,6 %	180,0	26,3	7,5	4,0			1,8
ACTIMEL DANONE ΦΥΣΙΚΗ 0,1%	70,0	8,3	7,0	0,3			0,6
ACTIMEL DANONE ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ	185,0	26,1	7,3	3,8			1,7
ACTIMEL DANONE ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ	190,0	30,0	7,3	3,8			2,0
BIO LADORNA	92,0	10,5	8,0	2,5	275,0		0,7
ΒΛΑΧΑΣ ΦΡΕΣΚΟ	112,5	11,8	8,3	3,8	305,0	242,5	0,8
BECEL PRO-ACTIV ΓΑΛΑ	120,0	12,0	7,09	4,5	300,0		0,8
BECEL PRO-ACTIV ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ	130,0	14,0	8,0	4,3			0,9
BECEL OMEGA 3-PLUS ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ	152,1	23,0	6,5	3,8			1,5
ΔΕΛΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ	157,5	11,5	8,0	8,8	300,0	237,5	0,8
ΔΕΛΤΑ ΗΜΙΠΑΧΟ ΦΡΕΣΚΟ	112,5	11,8	8,3	3,8	305,0	242,5	0,8
ΔΕΛΤΑ ΦΡΕΣΚΟ ΑΠΑΧΟ	82,5	11,9	8,3	0,0	310,0	245,0	0,8
ΔΕΛΤΑ MILK ΠΛΗΡΕΣ 3,5%	161,3	11,5	8,0	8,8	300,0	237,5	0,8
ΔΕΛΤΑ MILK 1,5%	116,8	11,8	8,2	3,8	305,0	242,5	0,8
ΔΕΛΤΑ DAILY 0%	80,0	11,9	8,3	0,0	310,0	245,0	0,8
ΔΕΛΤΑ DAILY PROTECT ΛΑΧΑΝΙ ΜΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ	120,0	12,0	8,5	4,3	302,5	240,0	0,8
ΔΕΛΤΑ DAILY PROTECT +40% Ca ΜΠΛΕ + ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ + VIT D3	130,0	12,3	11,3	3,8	420,0	242,5	0,8
ΔΕΛΤΑ DAILY 70% ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΛΑΚΤΟΖΗ ΚΙΤΡΙΝΟ	116,8	11,8	8,3	3,8	305,0	242,0	0,8
ΔΕΛΤΑ ADVANCE	172,5	19,0	7,5	6,9	270,0	212,5	1,3

Προϊόν	Ανά 250 ml Προϊόντος						
	Ενέργεια/ kcal (kj)	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ασβέστιο (mgr)	Φώσφορος (mgr)	Ισοδύναμα υδατ.
ΓΑΛΑ							
ΔΕΛΤΑ ADVANCE ΥΨΗΛΗΣ ΠΑΣΤΕΡΙΩΣΗΣ	172,0	19,0	7,5	6,9	270	212,5	1,3
ΔΕΛΤΑ ΑΡΙΑΝΗ ΞΙΝΟΓΑΛΑ	110,0	8,3	9,0	3,8			0,6
ΔΕΛΤΑ MILKO	160,4	29,8	8,4	0,9	282	222,5	1,3
ΔΕΛΤΑ MILKO FREE	83,5	11,8	9,1	0	305	240,0	0,8
ΔΕΛΤΑ MILK DARK CHOCOLATE	144,0	26,5	7,2	0,1			1,8
ΔΕΛΤΑ MILCAFE 14%				3,5			
ΔΕΛΤΑ ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ 32%				80			
ΔΩΔΩΝΗ ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ	112,5	11,8	8,0	3,8			0,8
ΔΩΔΩΝΗ ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ ΓΑΛΑ	137,1	27,3	7,3	0,6			1,8
ΜΕΒΓΑΛ ΓΑΛΑ ΦΡΕΣΚΟ	112,1	11,8	8,0	3,8	325	225,0	0,8
ΜΕΒΓΑΛ VITA FRESH ΞΙΝΟΓΑΛΟ	117,5	12,0	8,8	3,8	325	225,0	0,8
ΜΕΒΓΑΛ ΚΕΦΙΡ ΞΙΝΟΓΑΛΟ	102,5	9,0	8,1	3,8	325	225,0	0,6
ΜΕΒΓΑΛ ΑΡΙΑΝΙ ΞΙΝΟΓΑΛΟ	102,5	9,3	8,3	3,8			0,6
ΝΕΟΓΑΛ ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ	110,0	11,8	8,0	3,8	325	225,0	0,8
ΝΕΟΓΑΛ ΞΙΝΟΓΑΛΟ	100,0	8,5	7,5	4,5	275	225,0	0,6
ΝΟΥΝΟΥ CHOICE ΣΟΚΟΛΑΤΟΥΧΟ	207,1	33,5	9,5	4,5	300	300,0	2,2
ΝΟΥΝΟΥ FAMILY	120,0	11,8	9,0	3,8	130	100,0	0,8
ΝΟΥΝΟΥ CALCI PLUS	137,1	12,0	12,5	3,8	400		0,8
ΝΟΥΝΟΥ KID ΡΟΦΗΜΑ	185,0	21,3	8,5	7,0	300	25,0	1,4
ΝΟΥΝΟΥ KID ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ	172,0	20,5	9,3	5,7	300	237,5	1,4
ΝΟΥΝΟΥ NOULAC	178,7	22,5	3,9	8,1			1,5
ΟΛΥΜΠΟΣ ΦΡΕΣΚΟ ΕΛΑΦΡΥ	100,0	12,0	8,8	2,5	325	225,0	0,8
ΟΛΥΜΠΟΣ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟ	102,5	11,8	8,0	3,8	325	225,0	0,8
ΟΛΥΜΠΟΣ ΞΙΝΟΓΑΛΑ ΑΡΙΑΝΙ	100,0	11,5	8,8	2,5	325	225,0	0,8
ΟΛΥΜΠΟΣ CHOCO COOL	65,0	12,8	3,4	1,0	113	89,0	0,9
ΟΛΥΜΠΟΣ ΓΑΛΑ ΖΩΗΣ	113,8	10,8	8,3	3,8	310	487,5	0,7
ΦΑΓΕ ΦΑΡΜΑ ΠΛΗΡΕΣ	157,0	11,8	8,0	8,8	300		0,9
ΦΑΡΜΑ DIET 1%	102,5	12,0	8,3	2,5	305		0,8

Γαλακτοκομικά

Προϊόν	Ανά 250 ml Προϊόντος						
	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ασβέστιο (mgr)	Φώσφορος (mgr)	Ισοδύναμα υδατ.
ΓΑΛΑ							
ΦΑΓΕ ΦΑΡΜΑ 0% DIET	182,5	12,3	8,3	0,0	310		0,8
ΦΑΓΕ ΦΑΡΜΑ ΓΑΛΑ ΜΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ	117,5	12,0	11,8	2,5	427		0,8
ΦΑΓΕ 10 ΠΛΗΡΕΣ	157,5	11,8	8,0	8,7	300		0,8
ΦΑΓΕ ΓΑΛΑ 10 DIET (1%)	102,5	12,0	8,3	2,5	305		0,8
ΦΑΓΕ ΓΑΛΑ UHT	115,0	12,0	8,3	3,8	305	242,5	0,8
ΦΑΓΕ ΔΡΟΣΑΤΟ ΞΙΝΟΓΑΛΑ	110,0	10,8	8,3	3,8			0,7
ΦΑΓΕ ΑΡΙΑΝΙ	100,0	8,8	8,3	3,4			0,6
ΦΑΓΕ Ν'JOY 0%	90,0	13,8	8,5	0,0			0,9
ΦΑΓΕ Ν'JOY ΠΛΗΡΕΣ	165,0	31,3	8,5	0,8			2,1
ΦΑΓΕ ΑΒΓ ΜΕ ΣΙΔΗΡΟ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	167,5	19,0	7,5	6,8	285		1,3
ΦΑΡΜΑ ΓΑΛΑ JUNIOR ΦΙΑΛΗ	225,0	31,3	8,3	7,5			2,1
ΦΑΓΕ YOKO CHOCO JUNIOR	170,0	31,3	8,5	1,2			2,1
ΦΑΡΜΑ ΚΟΥΚΑΚΗ ΑΡΙΑΝΙ	105,0	8,8	8,3	3,8			0,6



Δεδομένα για τη σύσταση των διαφόρων τύπων γιαουρτιού που υπάρχουν στην Ελληνική αγορά

Το γιαούρτι είναι από τις πιο διαδεδομένες τροφές που καταναλώνουν τα άτομα με διαβήτη. Συνήθως, ένα απλό γιαούρτι 200 γραμμάρια περιέχει περίπου ένα ισοδύναμο υδατανθράκων (12 γραμμάρια υδατάνθρακες). Θα πρέπει να προτιμώνται γιαούρτια με 2% ή λιγότερα λιπαρά. Όμως, πολλές φορές τα γιαούρτια είναι εμπλουτισμένα και με άλλα τρόφιμα π.χ. φρούτα ή δημητριακά που αυξάνουν την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες με αποτέλεσμα την αύξηση των επιπέδων σακχάρου αίματος, εκτός εάν

αυτό ληφθεί υπ'όψιν και υπάρχει η ανάλογη κάλυψη με ινσουλίνη ή γίνει η σωστή αντικατάσταση με το προγραμματισμένο μικρογεύμα. Οι πίνακες που ακολουθούν θα βοηθήσουν στην προκειμένη περίπτωση, ιδίως τα άτομα που έχουν μάθει να υπολογίζουν τα ισοδύναμα ή τους υδατάνθρακες της τροφής. Επιπλέον, δίνουν πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια που είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος.



Γαλακτοκομικά

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Φυτικές ίνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα γρ
ΦΑΓΕ									
ΑΠΛΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Αγελαδίτσα 4% λιπαρά	80	6,5	4,5		4	200	160	13,0	0,9
Αγελαδίτσα 2% λιπαρά	66	7,5	4,5		2	200	132	15,0	1,0
Αγελαδίτσα 0% λιπαρά	50	7,5	5,0		0	200	100	15,0	1,0
Αγελαδίτσα με ασβέστιο	61	6,5	4,3		2	200	122	13,0	0,9
Αγελαδίτσα με Bifidus	61	6,5	4,3		2	200	122	13,0	0,9
Total στραγγιστό με ανθόγαλα λιπαρά 10%	130	4	6,0		10	200	260	8,0	0,5
Total 5% λιπαρά	90	3,5	7,6		5	200	180	7,0	0,5
Total 2% λιπαρά	67	3,8	8,4		2	200	134	7,6	0,5
Total 0% λιπαρά	52	4,0	9,0		0	200	104	8,0	0,5
Total μέλι	170	19,0	5,4		8	200	340	38,0	2,5
Silouet 2%	65	3,8	8,0		2	200	130	7,6	0,5
Silouet 0%	50	3,8	8,8		0	200	100	7,6	0,5



Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Φυτικές ίνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα γρ
ΦΑΓΕ									
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ									
Silouet 1% Ροδάκινο	86	14,1	5,2		1	200	172	28,2	1,9
Silouet 1% φράουλα	83	13,4	5,2		1	200	166	26,4	1,8
Silouet 1% κεράσι	85	13,8	5,2		1	200	170	27,6	1,9
Silouet 1% μήλο, σταφίδες, κανέλλα	85	13,9	5,2		1	200	170	27,8	1,9
Silouet 1% λεμόνι	93	15,9	5,2		1	200	186	31,8	2,0
Silouet 1% Δημητριακά φράουλα	85	13,8	5,2		1	200	170	27,6	1,8
Silouet 1% Δημητριακά ροδάκινο	84	13,6	5,2		1	200	168	27	1,8
Silouet 1% Δημητριακά κεράσι	82	12,9	5,2		1	200	163	25,8	1,7
Silouet 1% Δημητριακά ανανάς, μπανάνα	95	16,2	5,2		1	200	166	32,8	2,2
Silouet 1% Δημητριακά μήλο, σταφίδες, κανέλλα	83	13,4	5,2		1	200	166	26,8	1,8
Fruyo 0% με φρούτα Με κομμάτια φράουλα, ροδάκινο, κεράσι, τροπικά φρούτα. 0% λιπαρά, 0% ζάχαρη και ασπαρτάμη	57	7,2 - 8,5	5,1 - 5,4	1,1 - 1,5	0	200	114	14,4 - 17	1
Fruyo 0% με φρούτα + δημητριακά Με κομμάτια φράουλα, δαμάσκηνο, ροδάκινο μήλο κανέλα - σταφίδες δημητριακά (ασπαρτάμη)	57 - 59	8,0 - 8,9	5,5 - 5,7	1,1 - 1,2	0	200	114 - 118	16 - 17,8	1,1-1,2
Fruyo 2% με φρούτα φράουλα, ροδάκινο, μήλο, κανέλα, σταφίδες (φρουκτόζη)	95-98	14,1 - 15,0	5,1 - 5,2		2	200	190 - 196	28,2 - 30	2,0
Fruyo 2% με φρούτα + δημητριακά Με κομμάτια φράουλα, ροδάκινο, βερίκοκο - αχλάδι και δημητριακά.	98 - 99	14,3 - 14,5	5,8		2	200	196 - 197	28,6 - 29	1,9

Γαλακτοκομικά

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Φυτικές ίνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα γρ
ΦΑΓΕ									
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΣΟΚΟΛΑΤΑ									
Fruyo chocolate φράουλα / στρατσιατέλα	151	21	4,8		5,3	100	151	21	1,4
Fruyo σοκολάτα στρατσιατέλα Με κομμάτια στρατσιατέλλα και σοκολάτα.	147	20	4,7		5,3	100	147	20	1,4
Βελουτέλα με χυμό φρούτων φράουλα, βερίκοκο, μπανάνα	100	14	4,0		4,0	150	162	21	1,5
ΦΑΓΕ									
ΠΑΙΔΙΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Junior λευκό με βιταμίνες A+D	119	12,3	6,3		5,0	150	178,5	18,5	1,2
Junior φράουλα κεράσι, καραμέλα, πορτοκάλι, μπανάνα, μπισκότο	131-137	16,6-17,9	5,8		4,7	150	196,5- 205,5	24,9-26,8	1,6-1,8
Junior βανίλια και 9 βιταμίνες αγελάδος 0%	115	17,5	3,6		3,4	150	172,5	26,2	1,8
Junior κακάο και 9 βιταμίνες	156	19,1	3,2		7,4	150	234,0	28,6	1,9
Junior γεύση φράουλα και 9 Βιταμίνες	130	19,1	4,5		3,9	150	195,0	28,6	1,9
ΑΒΓ Επιδόρπιο Farine Lacte Γιαουρτιού	113	14,7	4,9		3,8	150	169,5	22,5	1,5
ΑΒΓ Επιδόρπιο Μπισκότο	122	17,0	4,9		3,8	150	183	25,5	1,7
ΑΒΓ Επιδόρπιο 5 φρούτα	123	17,2	4,9		3,8	150	184,5	25,8	1,7
ΑΒΓ Επιδόρπιο μήλο, αχλάδι	123	17,2	4,9		3,8	150	184,5	25,8	1,7
ΑΒΓ Επιδόρπιο μπανάνα	123	17,3	4,9		3,8	150	184,5	25,9	1,7

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα γρ
ΔΕΛΤΑ								
ΑΠΛΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ								
Compleat Στραγγιστό γιαούρτι 3 είδη γάλακτος (Αγελαδινό γάλα - Ανθόγαλα - Πρόβειο γάλα)	127	3	5,6	10	200	254	6,0	0,4
Compleat 2% Στραγγιστό γιαούρτι	67	3,8	7,9	2,0	200	134	7,6	0,5
Αγελάδος Γιαούρτι αγελάδος	70	3,9	3,9	4,0	200	140	7,8	0,5
Αγελάδος lactiva Γιαούρτι αγελάδος 2% σοσκολάτα	62	5,9	4,4	2,0	200	124	13,8	0,92
Αγελάδος Άπαχο γιαούρτι αγελάδος 0%	50	6,9	5,0	0,0	200	100	13,8	1,0
Αυθεντικό γιαούρτι	74	3,6	3,8	4,6	200	148	7,2	0,5
Αυθεντικό Στραγγάτο Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού	100	2,6	6,0	7,0	200	200	5,2	0,3
Στραγγάτο Επιδόρπιο γιαουρτιού	105	3,6	6,1	7,0	200	210	7,2	0,5
Στραγγάτο 2% Επιδόρπιο γιαουρτιού συσκευασία 1000 γρ	68	4,1	7,6	2,0	200	136	8,2	0,5
Βλάχας Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού συσκευασία 1000 γρ	104	3,5	6,0	7,0	200	208	7,0	0,5
Βλάχας 2% Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 1000 γρ	67	4,0	7,5	2,0	200	134	8,0	0,5
Natural Επιδόρπιο γιαουρτιού από γάλα αγελάδος	73	3,7	6,0	3,5	200	146	7,4	0,5
Natural 2% Επιδόρπιο γιαουρτιού από γάλα αγελάδος	61	3,7	6,4	2,0	200	122	7,4	0,5
Vitaline στραγγιστό 0% Επιδόρπιο άπαχου στραγγιστού γιαουρτιού	47	4,3	6,8	0,0	200	94	8,6	0,6

Γαλακτοκομικά

Είδος	Ανά 200 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα γρ
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ								
Natural μούσλι Επιδόρπιο γιαουρτιού με μούσλι, λιπαρά 3,25%	102	12,7	5,0	3,3	200	204	25,4	1,7
Natural με φρούτα, μπανάνα	97-103	12,2-13,7	5,2	2,7	200	194-206	24,4-27,7	1,6-1,8
Vitaline φρούτα 0% Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, φρούτα του δάσους (μούρα, φράουλα) σάκχαρα & γλυκαντικά	51	6,0	5,8	0,0	200	102	12,0	0,8
Vitaline φρούτα 0% Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι φράουλα, σάκχαρα & γλυκαντικά	50	5,9	5,8	0,0	200	100	10,8	0,8
Vitaline φρούτα 0% Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι ροδάκινο, σάκχαρα & γλυκαντικά	52	6,3	5,8	0,0	200	104	12,6	0,84
Vitaline φρούτα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι μπισκότο - σοκολάτας σάκχαρα & γλυκαντικά	81	10,2	5,7	1,5	200	162	20,4	1,4
Vitaline φρούτα 0% Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι κεράσι, σάκχαρα & γλυκαντικά	55	7,2	5,8	0,0	200	110	14,4	1,0
Vitaline φρούτα 0% Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι μπισκότο, σάκχαρα & γλυκαντικά	64	7,8	6,0	0,4	200	128	15,6	1,0

Είδος	Ανά 200 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα γρ
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ								
Vitaline φρούτα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι λεμόνι, σάκχαρο & γλυκαντικά	52	5,7	5,8	0,0	200	104	11,4	0,8
	57	7,9	5,8	0	200	114	11,4	0,8
Vitaline φρούτα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι κάστανι, σάκχαρο & γλυκαντικά								
	57	7,4	5,8	0	380	216,6	28,1	1,9
Vitaline ελαφρύ γεύμα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, κεράσι, δημητριακά, σάκχαρο & γλυκαντικά 0% λιπαρά & ζάχαρη	55	6,9	5,8	0	380	209,0	26,2	1,7
Vitaline ελαφρύ γεύμα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, φράουλα, δημητριακά, σάκχαρο & γλυκαντικά	56	7,2	5,8	0	380	212,0	27,4	1,8
Vitaline ελαφρύ γεύμα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, ροδάκινο, βερίκοκο δημητριακά, σάκχαρο & γλυκαντικά	54	6,9	5,7	0	380	205,0	26,2	1,8
Vitaline ελαφρύ γεύμα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, τροπικά φρούτα, δημητριακά, σάκχαρο & γλυκαντικά	56	7,2	5,8	0	380	212,0	27,4	1,8
Vitaline ελαφρύ γεύμα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, ροδάκινο βερίκοκο, δημητριακά, σάκχαρο & γλυκαντικά	54	6,9	5,7	0	380	205,0	26,2	1,8
Vitaline ελαφρύ γεύμα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, τροπικά φρούτα, δημητριακά, σάκχαρο & γλυκαντικά								

Γαλακτοκομικά

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος								Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα λιπαρά οξέα	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο mg	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα γρ
ΔΕΛΤΑ											
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ											
Daily protect Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού με μούσλι & φυτικές στερόλες	63	4,1	7,5	1,5	0,9	0	56	200	126	8,2	0,5
Daily protect Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού με φυτικές στερόλες	93	12,7	6,2	1,7	0,8	0,3	60	200	186	25,4	1,7
Daily calci +40% βανίλια Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού +40% ασβέστιο+prebiotics, +βιταμίνη D3	68	4,0	6,9	2,4	1,6	0,4	54	200	126	8,2	0,6
Daily calci +40% φράουλα & ρόδι Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού με φράουλα & ρόδι+40% ασβέστιο, +prebiotics, +βιταμίνη D3	105	14,0	6,4	2,2	1,4	0,6	50	200	210	28	2
Daily active σύκο & δαμάσκηνο Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού με σύκο & δαμάσκηνο +prebiotics	86	13,9	5,2	0,2	0,1	4,0	50	200	172	27,8	1,9
Daily protet ρόφημα γιαουρτιού με φυτικές στερόλες & γεύση βανίλια	77	13,6	2,6	1,4	0,1	0,0	40	100	77	13,6	0,9
Daily protet ρόφημα γιαουρτιού με φυτικές στερόλες & φράουλες	72	12,3	2,6	1,4	0,1	0,0	40	100	72	12,3	0,8
Fantacia Stracciatella	124	16,9	5,6	3,5				150	186	25,4	1,7

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΣΟΚΟΛΑΤΑ								
Steps Επιδόρπιο γιαουρτιού με φράουλα	120	14,6	5,5	3,6	80	96	11,2	0,7
Steps Επιδόρπιο γιαουρτιού με φράουλα & μπανάνα	120	14,6	5,5	3,6	80	96	11,6	0,8
Steps Επιδόρπιο γιαουρτιού με φράουλα και αχλάδι.	120	14,6	5,5	3,6	80	96	11,6	0,8
Steps Ice Επιδόρπιο γιαουρτιού με φράουλα και καρπούζι.	113	14,0	5,6	3,6	80	90	11,2	0,7
Steps Επιδόρπιο γιαουρτιού με μήλο και μπισκότο	115	14,0	5,8	3,7	80	92	11,2	0,7
B-Cool Επιδόρπιο γιαουρτιού με πούλπα από κοκτέιλ φρούτων & ξεχωριστό τμήμα με δημητριακά με επικάλυψη σοκολάτας / γλυκίσματα	118	16,8	5,3	3,1	145	171	24,4	1,6
B-Cool Επιδόρπιο γιαουρτιού με χυμό φράουλας & ξεχωριστό τμήμα με δημητριακά με επικάλυψη σοκολάτας / γλυκίσματα	117	16,5	5,4	3,1	145	170	23,0	1,6
B-Cool Επιδόρπιο γιαουρτιού με πούλπα μπανάνας & ξεχωριστό τμήμα με δημητριακά με επικάλυψη σοκολάτας / γλυκίσματα	118	16,5	5,3	3,1	145	239	23,9	1,6
B-Cool Επιδόρπιο γιαουρτιού με πούλπα κερασιού & ξεχωριστό τμήμα με δημητριακά με επικάλυψη σοκολάτας / γλυκίσματα	118	16,5	5,3	3,1	145	171	23,9	1,6
B-Cool Επιδόρπιο γιαουρτιού με μπισκότα και ξεχωριστό τμήμα με σοσκολατένια δημητριακά/γλυκίσματα	125	17,3	5,4	3,2	145	181	25,0	1,7

Γαλακτοκομικά

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμο υδατ
ΔΕΛΤΑ								
ΒΡΕΦΙΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ								
Advance επιδόρπιο γιαουρτιού γάλακτος. Εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	97	9,1	4,8	4,6	150	145	13,6	0,9
Advance επιδόρπιο γιαουρτιού με φρουτόκρεμα αχλάδι-βερίκοκο Εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνη C	107	12,3	4,6	4,4	150	160,5	18,7	1,2
Advance επιδόρπιο γιαουρτιού με φρουτόκρεμα μήλο-μπανάνα Εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνη C	109	12,7	4,6	4,4	150	163,5	19	1,3
Advance επιδόρπιο γιαουρτιού με 5 αλεσμένα δημητριακά Εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	113	12,2	5,0	4,6	150	169	18,3	1,2
Advance επιδόρπιο γιαουρτιού Φαρίν Λακτέ Εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	124	14,8	5,2	4,6	150	186	22,2	1,5
Advance επιδόρπιο γιαουρτιού με πουρέ λαχανικών Σπανάκι-καρότο-ντομάτα Εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	102	10,3	4,6	4,4	150	153	15,4	1,0
Advance επιδόρπιο γιαουρτιού με πουρέ λαχανικών Πατάτα-καρότο-κολοκυθάκι Εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	103	10,6	4,6	4,4	150	154,5	15,9	1,0
Danonito DANONE μπανάνα, φράουλα, ροδάκινο, αχλάδι	120	15,8	6,3	3,5	50	60	7,9	0,5

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
ΝΟΥΝΟΥ								
ΒΡΕΦΙΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ								
Νουνού Noulac λευκό	108	11,9	4,6	4,6	150	162	17,8	1,2
Νουνού Noulac μήλο - μπανάνα	114	13,4	4,6	4,6	150	171	20,1	1,3
Νουνού Noulac μπισκότο	114	13,4	4,6	4,6	150	171	20,1	1,3
Νουνού γιαούρτι λευκό	100	8,8	4,5	3,8	150	141	13,2	0,9
Νουνού γιαούρτι φράουλα	110	14,4	3,9	4,0	150	165	21,6	1,5
Νουνού γιαούρτι μπανάνα	114	15,8	3,8	3,8	150	171	23,7	1,6
ΜΕΒΓΑΛ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΑΠΛΑ								
Γιαούρτι Αγελάδος Από πλήρες γάλα αγελάδος	70	5,2	3,7	3,8	200	140	10,4	0,7
Only 2% Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	54	5,2	3,9	2,0	200	108	10,4	0,7
Free 0% Άπαχο γιαούρτι	37	5,4	4,0	0,0	200	74	10,8	0,7
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ								
Harmony 1% Με κομμάτια φρούτων: Κεράσι, μήλο - σταφίδες - κανέλα, φρούτα του δάσους, ροδάκινο, μανταρίνι Περιέχει φρουκτόζη	92	16	5,0	0,9	200	184	32,0	2,2
Frutomania Με φρουτοπαρασκεύασμα: κεράσι, φράουλα, μπανάνα Περιέχει ζάχαρη	130-150	21	3,6-5,3	4,1-5,0	150	203-225	31,5	2,1
Vita Fresh με Bifidus & Δημητριακά Με φρουτοπαρασκεύασμα: ροδάκινο, βερίκοκο, φράουλα, δαμάσκηνο. Περιέχει φρουκτόζη	92	16	5,0	0,9	200	184	32	2,1



Τα τυριά

Η υψηλή περιεκτικότητα των τυριών σε λίπος έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο μεταγευματικό σάκχαρο ιδίως ώρες μετά την λήψη της τροφής.

Το τυρί είναι ένα τρόφιμο ιδιαίτερα δημοφιλές στην ελληνική διατροφή. Αποτελεί για πολλά άτομα βασικό στοιχείο στο καθημερινό τραπέζι, ανεξάρτητα από το είδος του γεύματος. Σε κάθε μέρος της Ελλάδας παράγονται πολλά τυριά, τα περισσότερα με ΠΟΠ, τα οποία, συνήθως, έχουν υψηλό ποσοστό λίπους. Το τυρί, αν και γενικά κατατάσσεται μαζί με το γάλα και το γιαούρτι στα γαλακτοκομικά προϊόντα, για τις ανάγκες της σύνταξης του διαιτολογίου με τη χρήση των ισοδυνάμων κατατάσσεται στην ομάδα του κρέατος και των ισοδυνάμων του. Τα δύο βασικά στοιχεία που διαφοροποιούν το τυρί από τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τα ακόλουθα: 1) το τυρί δεν περιέχει υδατάνθρακες, όπως το γάλα και το γιαούρτι και 2) έχει συνήθως πολύ υψηλό ποσοστό λίπους. Ενώ, όμως, μπορούμε να βρούμε ημίπαχα ή άπαχα γαλακτοκομικά, είναι δύσκολο να βρούμε τυριά με λίπος κάτω από 10%, με εξαίρεση το τυρί τύπου κότατζ και κάποιες εξαιρέσεις κίτρινων τυριών τα οποία παρουσιάζονται στους πίνακες που ακολουθούν. Το τυρί, αν και είναι σημαντικό για τη διατροφή μας, αφού αποτελεί πηγή ζωικής, υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης, αλλά και σημαντικών μετάλλων, όπως ασβεστίου και φωσφόρου, χρειάζεται προσοχή αφού παρέχει μέσω του λίπους του πολλές θερμίδες και υψηλά ποσά χοληστερόλης. Επιπλέον, άτομα που παρουσιάζουν υπέρταση θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα την κατανάλωσή τυριών γιατί περιέχουν συνήθως αλάτι. Για τους παραπάνω λόγους συστήνεται να καταναλώνεται με μέτρο, κυρίως στα γεύματα που δεν περιέχουν άλλη ζωική πρωτεΐνη (π.χ. όσπρια, λαδερά γεύματα ή σαλάτες λαχανικών). Επιπρόσθετα, καλό είναι να προτιμώνται τυριά χαμηλότερης περιεκτικότητας σε λιπαρά. Για όσους μετρούν ισοδύναμα υδατανθράκων

μία φέτα τυριού δεν υπολογίζεται. Για κάθε, ωστόσο, 50 γραμμάρια τυριού θα πρέπει να προστίθενται στα ισοδύναμα των υδατανθράκων του φαγητού ένα επιπλέον ισοδύναμο λόγω του περιεχομένου λίπους. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή εάν το γεύμα μας περιέχει τυριά, όπως πίτσες, σουφλέ, ω γκραντέν, τυρόπιτες, σπανακόπιτες κασερόπιτες κλπ. Οι χρήστες αντλίας ινσουλίνης μπορούν να χειρισθούν καλύτερα τη μεταγευματική υπεργλυκαιμία που προκαλούν μεγάλα φορτία λίπους χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα της διφασικής δόσης ινσουλίνης, το οποίο επιτρέπει τη διαίρεση της δόσης σε δύο σκέλη, ένα αρχικό που αντιστοιχεί στην εφ'άπαξ χορήγηση και ένα δεύτερο, παρατεταμένο σκέλος το οποίο επιτρέπει τη χορήγηση ινσουλίνης συνεχώς σε χρονικό διάστημα που καθορίζεται από το άτομο με διαβήτη π.χ. 4 ή 5 ώρες. Εκείνοι που ακολουθούν σχήμα πολλαπλών ενέσεων, ενδέχεται να χρειασθούν και δεύτερη ένεση δύο ώρες μετά την αρχική, ώστε να αποφευχθεί η άνοδος του σακχάρου αρκετές ώρες μετά την κατανάλωση της τροφής.



Είδος Γραμμάρια	Εταιρεία	Είδη τυριών					Γραμμάρια Λίπους/ 100 γρ (%)
		Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal/100γρ	Γραμμάρια Υδατανθ. /100 γρ	Γραμμάρια Πρωτεϊνών /100 γρ	
ΛΕΥΚΑ ΤΥΡΙΑ							
Μανούρι	ΑΛΠΙΚΟ	60	70	374	2,0	10,5	36,0
Μανούρι	ΜΕΒΓΑΛ	50	72	374	2,0	10,5	36,0
Τελεμές	ΜΕΒΓΑΛ	56	43	237	0,1	16,5	19,0
Φέτα	ΑΛΠΙΚΟ	56	45	278	1,0	17,0	23,0
Φέτα	ΦΑΓΕ			273	0,0	16,5	23,0
Φιλαδέλφεια	KRAFT	60	70	300	2,4	6,4	30,0
Χαλούμι	ΠΙΤΤΑΣ		43	316	2,5	22,5	24,0
ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΑ							
Γραβιέρα Κρήτης παραδοσιακή	ΦΑΓΕ			325	0,0	25,0	25,0
Γκούντα (Gouda) & Γκούντα σε φέτες	ΦΑΓΕ			344	0,0	23,0	28,0
Γκούντα Baby Bell	BABY BELL			344	0,0	22,0	28,5
Έμενταλ	ENTREMONT	40	43	372	0,0	30,0	28,0
Κασέρι	ΜΕΒΓΑΛ	40	40	336	2,0	28,0	24,0
Λα Βας Κι Ρι (La Vacche Qui Rir)				244	5,0	12,0	19,5
New York (Κρέμα)	ΦΑΓΕ	70	63	278	3,0	8,0	30,0
Πλαγιά	ΦΑΓΕ			352	0,0	25,0	28,0
Ρεγκάτο	ΦΑΓΕ			341	1,1	28,0	25,0
Τρικαλινό και Τρικαλινό φέτες	ΦΑΓΕ			310	0,0	28,0	22,0
Junior Edam φέτες	ΦΑΓΕ			316	0,0	25,0	24,0
Junior Edam φέτες	ΦΑΓΕ			362	0,0	23,0	30,0
ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΑ ΤΡΙΜΜΕΝΑ							
Cheese Mix	ΦΑΓΕ			359	1,0	28,0	27,0
Gouda	ΦΑΓΕ			344	0,0	23,0	28,0
Πλαγιά	ΦΑΓΕ			352	0,0	25,0	28,0
Regato	ΦΑΓΕ			341	1,1	28,0	25,0
							

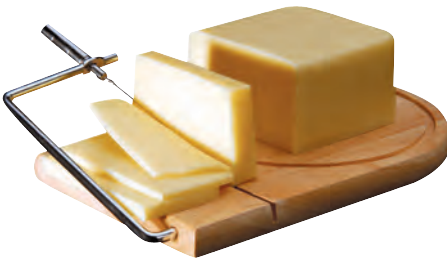
Γαλακτοκομικά

Ποιά τυριά είναι χαμηλά σε λιπαρά;

Τα παρακάτω τυριά είναι χαμηλότερα σε λιπαρά από αυτά που καταναλώνονται συνήθως, π.χ. φέτα, γραβιέρα κ.α., αλλά όχι τελείως άλιπα. Αυτό σημαίνει πως περιέχουν ζωικό λίπος και απαιτείται μέτρο στην κατανάλωσή τους.

Είδος Γραμμάρια	Εταιρεία	Είδη τυριών					Γραμμάρια Λίπους/ 100 γρ ή (%)
		Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal/100γρ	Γραμμάρια Υδατανθ. /100 γρ	Γραμμάρια Πρωτεϊνών /100 γρ	
ΤΥΡΙΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ							
Τυριά σε φέτες για τόστ Έμενταλ Σάντουιτς	ΦΑΓΕ	54	40	231	3,0	16,0	17,2
Λα Βας Κι Ριρ light (La Vacche Qui Rir)		20	31	143	7,0	13,0	7,0
Λα Βας Κι Ριρ σάντουιτς (La Vacche Qui Rir)							19,0
Λα Βας Κι Ριρ Gouda (La Vacche Qui Rir)							19,0
Λίνεα (Linea)	MILKANA						12,0
Κερυγκολντ (Kerrygold) light							10,0
Μίλνερ (Milner)							19,0
Σάντουιτς light	ΦΑΓΕ			175	6,5	18,0	8,5
Τσένταρ (Cheddar) Σάντουιτς	ΦΑΓΕ	54	40	232	4,5	14,0	17,6
Τρικαλινό light	ΦΑΓΕ			234	0,0	36,0	10,0
Junior χαμηλά λιπαρά	ΦΑΓΕ			234	0,0	36,0	10,0
Τρίγωνα τυράκια La Vache Qui Rir) light		20	31	143	7,0	13,0	7,0
Λίνεα (Linea)	MILKANA						7,5
ΤΥΡΙΑ ΛΕΥΚΑ							
Ανθότυρο (Μακεδονίας, Κρήτης, Ηπείρου)							13,5-19,5
Ανθότυρο	ΜΕΒΓΑΛ	70	65	232	3,0	11,0	19,5
Βίτα Vita (φυτικά λιπαρά) απομίμηση φέτας	ΜΕΒΓΑΛ	56	43	240	0,8	16,5	19,0
Καλαθάκι Λήμνου							19,5
Κατίκι Δομοκού							11,0-14,0

Είδος Γραμμάρια	Εταιρεία	Είδη τυριών					Γραμμάρια Λίπους/ 100 γρ ή (%)
		Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal/100γρ	Γραμμάρια Υδατανθ. /100 γρ	Γραμμάρια Πρωτεϊνών /100 γρ	
ΤΥΡΙΑ ΛΕΥΚΑ							
Κότατζ (Cottage)	DANONE			374	2,3	11,2	3,9
Κοτατζίνο (Cottagino)	ΜΕΒΓΑΛ						4,0
Κότατζ (Cottage) Dirollo							2,2
Μυζήθρα (Θεσσαλίας, Μακεδονίας, Κρήτης)							9-16
Μίλνερ Λευκό							11,0
Μοσαρέλα	SANTA LUCIA	61	45	262	1,5	19,0	20,0
Τζόκα (Jocca)	KRAFT						
Φέτα	ΜΕΒΓΑΛ	56	43	237	0,7	16,5	19,0
Φιλαδέλφεια	KRAFT	70	50	190	3,5	9,0	16,0
Φλέρ (Flair)	ΦΑΓΕ			92	3,0	11,0	4,0
Φλέρ (Flair) με ελιά και ρίγανη	ΦΑΓΕ			84	3,1	8,8	4,0
ΚΙΤΡΙΝΑ ΤΥΡΙΑ							
Arla Delite							5,0
Dirollo							15,0
Junior χαμηλά λιπαρά	ΦΑΓΕ			234	0,0	36,0	10,0
Έμενταλ light	ENTREMONT	40	27	275	0,0	35,0	15,0
Κεφαλοτύρι Ηπείρου							18,5
Μίλνερ Mitaler							17,0
Μίλνερ απλό							18,0
Μίλνερ extra							19,0
New York light	ΦΑΓΕ	73	50	184	3,3	9,0	15,0
Ντέλι Μπούκο (Deli Buko) light		70	50	210	3,0	11,0	17,0
Ρεγκάτο light							15,0
Τρικαλινό light	ΦΑΓΕ			234	0,0	36,0	10,0
Φίνα (Fina) Σουηδίας							10,0



Γαλακτοκομικά

Είδος Γραμμάριο	Εταιρεία	Είδη τυριών					Γραμμάριο Λίπους/ 100 γρ. ή (%)
		Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal/100γρ	Γραμμάριο Υδατανθ. /100 γρ	Γραμμάριο Πρωτεϊνών /100 γρ	
ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΜΟΡΦΗ ΚΡΕΜΑΣ							
Λα Βας Κι Ρι (La Vacche Qui Rir) spread light		20	31	143	7,0	13,0	9,5
Λίνεα (Linea) Κρέμα	MILKANA	62	20	177			12,0
Μίλνερ κρέμα							10,0
New York light	ΦΑΓΕ	73	50	184	3,3	9,0	15,0
Φιλαδέλφεια light	KRAFT	70	50	190	3,5	9,0	16,0
ΤΡΙΓΩΝΑ ΤΥΡΑΚΙΑ							
Λα Βας Κι Ρι (La Vacche Qui Rir) light							7,5
Linea							7,8

Αποφύγετε:

Τα παρακάτω τυριά είναι υψηλής περιεκτικότητας σε ζωικό λίπος και καλό είναι να αποφεύγεται η συχνή κατανάλωσή τους.

Γραβιέρα	32 %
Έμμενταλ	28 %
Κασέρι	21-25 %
Κεφαλοτύρι	25-33 %
Μανούρι	42,5-52 %
Τελεμές	22-25 %
Τυρί σε κρέμα	22-25 %
Φέτα	21-25 %
Χαλούμι	25 %





Επιδόρπια - Παγωτά - Σοκολάτες



Σύμφωνα με τις σύγχρονες απόψεις η κατανάλωση γλυκών δεν απαγορεύεται στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ωστόσο χρειάζεται προσοχή στο είδος και την ποσότητα του επιδορπίου που πρόκειται να καταναλωθεί. Τα γλυκά είναι συνήθως πλούσια σε υδατάνθρακες και λίπος, συστατικά που ευθύνονται για την αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου και την πρόκληση θερμίδων.

Τα τελευταία χρόνια η ραγδαία ανάπτυξη των γλυκαντικών ουσιών - τεχνητών και φυσικών - (ασπαρτάμη, ακεσουλφαμικό κάλιο, μαλτοδεξτρόζη, σορβιτόλη ή σουκραλόζη), όσο και των προϊόντων τύπου “light”, οδήγησε στην παραγωγή πολλών νέων προϊόντων, ανάμεσα στα οποία παγωτά και επιδόρπια, τα οποία έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη. Αν και τα προϊόντα αυτά απευθύνονται κυρίως σε άτομα που προσέχουν το βάρος τους ή θέλουν να χάσουν μέρος του βάρους τους, μπορούν να καταναλωθούν και από ένα διαβητικό άτομο.

Τα παγωτά και τα επιδόρπια αυτά μπορούν να δώσουν ποικιλία στη διατροφή, αλλά θα πρέπει στο σχεδιασμό των διαιτολογιών να λαμβάνονται υπ’ όψιν τα συστατικά τους και κυρίως οι περιεχόμενοι σε αυτά υδατάνθρακες (π.χ. ένα μέτριο παγωτό μπορεί να αντικαταστήσει ένα φρούτο και ένα ποτήρι άπαχο γάλα).

Καλή εναλλακτική λύση είναι πάντα το ζελέ χωρίς ζάχαρη με κομμάτια φρέσκων φρούτων, ένα γιαούρτι με 0% ζάχαρη και χαμηλά λιπαρά το οποίο μπορούμε να βάλουμε για λίγο στην κατάψυξη, ή ακόμα και ένα επιδόρπιο που περιέχει τα δύο παραπάνω, δηλαδή ζελέ χωρίς ζάχαρη και γιαούρτι, χτυπημένα μαζί, ώστε να δώσουν ένα δροσερό επιδόρπιο.

Τα γλυκά, ωστόσο, είναι τροφές οι οποίες παρ’ όλο που δεν προσφέρουν συνήθως απαραίτητα συστατικά στον οργανισμό, ικανοποιούν το αίσθημα της απόλαυσης και αποτελούν πραγματικό «πειρασμό». Γι’ αυτό παρά τις όποιες απαγορεύσεις καταναλώνονται συχνά και από τα διαβητικά άτομα. Οι πίνακες των θρεπτικών συστατικών των προϊόντων που κυκλοφορούν στην αγορά δίνουν χρήσιμες πληροφορίες ώστε να προτιμώνται προϊόντα που είναι λιγότερο πλούσια σε θερμίδες και υδατάνθρακες. Το άτομο με διαβήτη πρέπει να προσέξει την ποσότητα του γλυκού που θα καταναλώσει, να πάρει τη σωστή δόση του φαρμάκου και να συνυπολογίσει την τιμή του σακχάρου πριν από τη λήψη του γλυκού αλλά και την ενδεχόμενη άσκηση που πρόκειται να ακολουθήσει, ώστε ο γλυκός πειρασμός να μη καταλήξει με πικρή επίγευση.

Παγωτά

Το παγωτό είναι από τα πιο δημοφιλή εδέσματα του καλοκαιριού. Ωστόσο, αποτελεί ένα επιδόρπιο που είναι συνήθως πλούσιο σε υδατάνθρακες και λίπος. Οι υδατάνθρακες αυξάνουν το μεταγευματικό σάκχαρο και το λίπος καθυστερεί την απορρόφηση της γλυκόζης αυξάνοντας τα επίπεδα του σακχάρου αργότερα απ' όσο θα περιμέναμε. Τα υψηλότερα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μετά τη λήψη ενός παγωτού απαντώνται συνήθως 1 1/2 ώρα μετά από την κατανάλωση του παγωτού.

Το παγωτό δεν είναι απαγορευμένη τροφή για ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη, αλλά δεν είναι η σωστή λύση για την αντιμετώπιση ενός υπογλυκαιμικού επεισοδίου, αφού οι συστάσεις είναι να αποφεύγονται τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας, ώστε να μην καθυστερεί η αύξηση των επιπέδων του σακχάρου του αίματος. Μπορεί να καταναλώνεται προγραμματισμένα από το άτομο με σακχαρώδη διαβήτη, εφόσον λαμβάνονται κάποια μέτρα, όπως το να δίνεται η ανάλογη δόση ινσουλίνης. Εναλλακτικά, μπορεί, λαμβάνοντας υπόψη τη σύστασή του, να το ανταλλάξει αφαιρώντας από το φαγητό του ισοδύναμο ποσό υδατανθράκων, στο πλαίσιο κυρίως γεύματος ή μικρογεύματος. Επίσης, το παγωτό μπορεί να αποτελεί καλή εναλλακτική λύση ενός μικρογεύματος που προηγείται κάποιας άσκησης, η οποία απαιτεί έξτρα γλυκόζη για την αντιμετώπιση των αναγκών της, ιδίως όταν πρόκειται να διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα.

Στο εμπόριο κυκλοφορεί μεγάλη ποικιλία παγωτών. Θα ήταν καλύτερο να επιλέξει κανείς παγωτά με 0% ζάχαρη και 0% λίπος. Τα παγωτά που περιέχουν κάποια από τα παραπάνω υποκατάστατα ζάχαρης ή αποβουτυρωμένο γάλα χωρίς ζάχαρη επηρεάζουν λιγότερο τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Στην Ελλάδα σχεδόν όλες οι γνωστές, μεγάλες γα-

λακτοβιομηχανίες παράγουν τέτοια παγωτά και μάλιστα σε μια αρκετά μεγάλη ποικιλία. Υπάρχουν παγωτά με γεύση σοκολάτας, βανίλιας ή σορμπέ φρούτων. Τα παγωτά αυτά δίνουν από 75 μέχρι και 240 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια (τα περισσότερα “ξυλάκια” είναι 65-85 γραμμάρια / συσκευασία).

Οι υδατάνθρακες που προέρχονται από το γάλα ή το χυμό του φρούτου που σχηματίζει την επικάλυψη τύπου γρανίτας, κυμαίνονται από 26-34 γρ/100 γρ και οι πρωτεΐνες είναι περίπου 4-5,6 γρ/100 γρ. Προσοχή χρειάζεται στην περιεκτικότητα σε λίπος η οποία εξαρτάται από το αν το παγωτό είναι τύπου “light ή slim ή diet” ή “0+0%”. Η πρώτη κατηγορία περιέχει μέχρι 13 γραμμάρια λίπους / 100 γρ, έχει, όμως, λιγότερη ή καθόλου ζάχαρη, ενώ τα 0+0% έχουν 0 γραμμάρια επιπρόσθετης ζάχαρης και 0 γραμμάρια λίπους. Τα τελευταία είναι και τα πιο ενδεδειγμένα. Υπάρχουν παγωτά που αν και θεωρούνται “διαιτητικά”, περιέχουν λίπος, το οποίο αναγράφεται συνήθως με μικρά γράμματα στις συσκευασίες. Στην περίπτωση των παγωτών τύπου “Σορμπέ” με ζάχαρη, καλό είναι να γνωρίζουμε ότι τα 140 γραμμάρια δίνουν 132 θερμίδες καθώς τα 100 γραμμάρια περιέχουν 33 γραμμάρια υδατανθράκων.



Ακόμα και εάν επιλέξει κάποιος ένα κοινό παγωτό που δεν είναι ελαφρύ (light) καλό θα ήταν να είναι συντηρητικός στην ποσότητα και να προτιμήσει μικρότερες συσκευασίες ή εάν προκειται για μπάλα παγωτού να επιλέξει μία μόνο [70 γραμμάρια παγωτού = 1 μπάλα = ενάμιση ισοδύναμο υδατανθράκων (συνήθως)]. Εάν το άτομο επιθυμεί να καταναλώσει το παγωτό με χωνάκι θα πρέπει να ληφθεί υπ'όψιν και ο κώνος (ανάλογα βέβαια με το μέγεθος αυτού) στον υπολογισμό των υδατανθράκων. Στην προκειμένη περίπτωση θα πρέπει να υπολογίσει ένα ακόμη ισοδύναμο δηλαδή συνολικά 2 1/2 ισοδύναμα ή αλλιώς 37-38 γραμμάρια υδατάνθρακες.

Μια καλή πρακτική είναι να ελέγχονται οι ετικέτες της συσκευασίας των παγωτών οι οποίες δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε θερμίδες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος. Άλλη σωστή ενέργεια είναι ο έλεγχος των επιπέδων σακχάρου αίματος πριν από τη λήψη του εδέσματος. Εάν η τιμή σακχάρου είναι υψηλή, θα πρέπει να διορθωθεί με ανάλογη δόση ινσουλίνης. Εάν χρησιμοποιείται σχήμα πολλαπλών ενέσεων ή αντλία συνεχούς έγχυσης ινσουλίνης θα πρέπει να γίνει έξτρα δόση ινσουλίνης. Αλλά και όσοι χρησιμοποιούν σχήμα δύο ενέσεων ινσουλίνης καλό είναι να κάνουν έξτρα δόση ταχείας/υπερταχείας ινσουλίνης για διόρθωση του σακχάρου και την κάλυψη του έξτρα φορτίου των υδατανθράκων, εάν δεν έχει αφαιρεθεί ανάλογη ποσότητα φαγητού. Όταν η τιμή του σακχάρου πριν από το παγωτό είναι λίγο υψηλότερη από τους καθορισμένους στόχους, πρέπει να προτιμηθεί παγωτό με λιγότερους υδατάνθρακες και θερμίδες. Εάν όμως τα επίπεδα του σακχάρου είναι πολύ υψηλά, θα πρέπει πρώτα να γίνει διόρθωση με ινσουλίνη. Η άσκηση είναι ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει τη μεταγευματική τιμή του σακχά-

ρου. Θα ήταν προτιμότερο ένα πλουσιότερο σε λίπος παγωτό (π.χ με επικάλυψη σοκολάτας) να ληφθεί πριν από άσκηση, γιατί η τελευταία θα βοηθήσει στη διατήρηση καλύτερων επιπέδων σακχάρου αίματος. Ο έλεγχος του σακχάρου αίματος πριν και 2 ώρες μετά το παγωτό και η καταγραφή των τιμών στο ημερολόγιο ελέγχου βοηθά στη λήψη σωστότερων αποφάσεων σε μελλοντικές περιπτώσεις που θα ληφθεί ανάλογη ποσότητα και είδος παγωτού, ώστε να γίνουν οι σωστές διορθωτικές κινήσεις στη δόση της ινσουλίνης.

Θα πρέπει να τονισθεί ότι το παγωτό, όπως και όλα τα γλυκά, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, αρχή που ισχύει για όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από το εάν έχουν ή όχι διαβήτη, ακόμα και εάν καλύπτονται από την ανάλογη δόση ινσουλίνης, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος της αύξησης του σωματικού βάρους.

Προσοχή χρειάζεται, επίσης, από τα άτομα που έχουν διαταραγμένα επίπεδα λιπιδίων αίματος ή επιθυμούν να χάσουν βάρος, γιατί τα παγωτά πολλές φορές περιέχουν κρέμα γάλακτος ή σοκολάτα που έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες.

Οι πίνακες που ακολουθούν πληροφορούν τον αναγνώστη για τη σύσταση των παγωτών που κυκλοφορούν στο εμπόριο και αποτελούν χρήσιμο βοήθημα για τις σωστές επιλογές.



Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδ.α.
ΕΒΓΑ									
LIGHT ΠΑΓΩΤΑ									
Multi Mini 0% (6 τεμάχια) Ξυλάκι Βανίλια 0%+0% με επικάλυψη σοκολάτας 0% ζάχαρη (3 τεμάχια) ή με επικάλυψη sorbet φράουλας (3 τεμάχια)	165	30,4	4,9	6,8		40	66,0	12,2	0,8
0% Yogurt	78	24,3	3,7	0,2		95	73,9	23,1	1,5
Variete Βανίλια - κακάο - φράουλα 0%+0% 2L	77	26,5	4,5	0,0		65	50,0	17,2	1,0
Variete 0% φρούτα 490 γρ	108	32,2	3,2	0,1		70	76,0	22,6	1,5
Βανίλια 0%+0% με επικάλυψη σοκολάτας 0% ζάχαρη (0% classic) ξυλάκι	242	33,8	5,6	13,6		75	181,5	25,4	1,1
Βανίλια 0%+0% με κομμάτια φράουλας 490 γρ/750 ml	109	32,3	3,2	0,1		70	76,0	22,6	1,5
Βανίλια 0% 0% ζάχαρη	140	33,4	3,9	5,0		150 ml	133,0	31,7	2,1
Βανίλια κυπελλάκι (0%+0%) με κομμάτια σοκολάτας (5% λιπαρά, 0% ζάχαρη)	140	33,4	3,9	5,0	3,1	95 (150 ml)	133,0	31,8	2,0
0%+0% 2000 ml	77	26,5	4,5	0,0		150 ml	57,8	19,9	1,3
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ									
3 bit	356,5	35,2	5,2	21,0		70	249,6	24,6	1,6
4x4 compact	373,8	45,6	6,3	18,4		95	355,1	43,3	2,9
4x4 strawberry	240,5	33,2	4,2	9,7		100	240,5	33,2	2,2
4x4 trophy caramel	263,7	34,9	4,8	11,8		100	263,7	34,9	2,3
Caramel 900ml /1350ml	219,3	33,0	3,7	8,1		150	157,1	23,7	1,6
Chill out push strawberry	88,2	22,0	0,0	0,0		70	61,7	15,4	1,0
Chill out refresh	128,0	31,8	0,1	0,1		65	83,2	20,7	1,4
Chill out twist lemon	136,5	32,9	0,0	0,0		65	88,7	21,4	1,4
Chocolato	226,0	30,1	4,7	10,1		85	192,1	25,6	1,8

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα υδστ.
ΕΒΓΑ									
Cone in cone	329,5	36,9	5,4	18,3		140	461,3	51,7	3,4
Cookie bar	305,4	51,0	5,4	9,3		70	213,8	35,7	2,4
Cream and choco 900ml/1350 ml	216,2	27,5	4,2	10,2		150	154,9	19,7	1,3
Crunchie	332,9	36,3	4,5	18,7		80	266,3	29,0	1,9
Dairy milk	322,2	31,0	4,9	19,8		80	257,8	24,8	1,7
Grand 4x4 choco	282,9	32,1	5,0	15,5		160	452,6	51,4	3,4
Grand 4x4 vanilla	281,5	30,8	4,9	15,6		160	450,4	49,3	3,3
Junior banana	205,0	25,0	4,1	10,2		40	82,0	10,0	0,7
Karabola disney	161,0	24,8	4,6	4,8		60	96,6	14,9	1,0
Mega bite	306,8	23,9	5,3	21,2		50	153,4	12,0	0,8
Miky	161,0	24,7	4,5	4,8		50	80,5	12,4	0,8
Multi gioconda	345,2	34,5	5,5	22,1		17	58,7	5,9	0,4
Multi mini compact	362,9	44,6	6,2	17,7		25	90,7	11,2	0,7
Multi mini cones No1 βανίλια	336,8	34,0	6,1	20,0		20	67,4	6,8	0,5
Multi mini cones No1 σοκολάτα	338,4	34,6	6,2	20,0		20	67,7	6,9	0,5
Multi mini status 8 τεμ Λευκή σοκολάτα	341,1	35,6	4,9	20,2		36	122,8	12,8	0,8
Multi mini status 8 τεμ Σοκολάτα γάλακτος	337,5	30,4	5,0	21,7		36	121,5	10,9	0,7
Multi mini υγείας Παυλίδης βανίλια	322,1	31,9	4,5	19,6		36	116,0	11,5	0,8
Multi mini υγείας Παυλίδης σοκολάτα	324,8	31,2	4,4	19,7		36	116,9	11,2	0,7
No 1	290,7	30,9	5,6	16,2		85	247,1	26,3	1,8
No 1 caramel	288,0	30,3	5,5	16,0		85	244,8	25,8	1,7
Power milk sandwich	353,0	49,5	6,6	24,0		70	247,0	34,7	2,3
Refresh (φράουλα)	103,0	32,0	ixvn	ixvn		65	67,0	20,8	1,5
Scandal arrested 150ml/750ml	279,5	32,3	4,2	14,9		150 ml	307,5	35,4	2,4
Scandal cone secrets	306,2	36,9	4,6	16,0		210 ml	413,4	49,8	3,3
Scandal enigma 750ml	286,2	28,7	5,2	16,9		150 ml	280,4	28,1	1,9
Scandal fever 750 ml	278,1	33,1	3,5	13,6		150 ml	272,6	32,5	2,2
Scandal full chocolate	285,0	31,0	4,4	16,9		130	371,0	40,4	2,7
Scandal mystery 750ml	236,8	26,3	3,8	12,4		150 ml	260,4	28,9	1,9

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ΕΒΓΑ									
Scandal orgy 150ml/750ml	290,4	35,2	3,9	15,2		150 ml	290,4	35,2	2,3
Scandal pink yoghurt 150ml/750ml	275,9	29,4	5,5	15,1		150 ml	275,9	29,4	2,0
scandal secrets 150ml/750ml	278,9	32,8	3,7	15,2		150 ml	320,7	37,7	2,5
Scandal unfaithful 150ml/750ml	274,7	34,8	3,9	13,6		150 ml	274,7	34,8	2,3
Scandal yogurt nuts & Berries	290	25,1	4,8	16,9		130	371,0	40,4	2,7
Status bianco	330,3	39,1	4,5	17,8		85	280,8	33,2	2,2
Status classic	326,6	33,0	5,2	19,4		85	277,6	28,1	1,9
Status cookies	334,0	39,5	5,0	17,3		85	283,9	33,6	2,2
Status double	397,5	36,4	5,0	25,7		95	377,6	34,6	2,3
Status passion	322,6	32,0	4,8	19,7		85	274,2	27,2	1,8
Status triple	387,8	36,3	4,6	24,8		95	368,4	34,5	2,3
Status Παυλίδης	327,2	31,3	4,4	19,9		85	278,1	26,6	1,8
Stracciatella 900 ml/1350 ml	230,8	31,8	3,3	10,1		150 ml	165,4	22,8	1,5
Top game	169,1	25,6	3,8	6,1		60	101,5	15,4	1,0
Top scorer	170,2	24,7	3,6	6,5		60	102,1	14,8	1,0
Tsufy	210,1	34,1	3,1	6,8		55	115,6	18,8	1,3
Variete black forest 900 ml/1350 ml	207,5	32,2	3,2	7,3		150 ml	148,7	23,1	1,5
Variete Βανίλια, Κακάο, Φράουλα 980 γρ	170	24,7	4,1	8,2		70	119	17,3	1,1
Variete choco cup με βανίλια	278	30,4	4,7	15,5		45	125	13,7	0,9
Variete choco cup με σοκολάτα	267	32,4	4,4	13,5		45	120	14,6	1,0
Variete chocolatino 900ml	235,6	30,4	4,8	11,1		150ml	168,9	21,8	1,4
Βανίλια - σοκολάτα 2000 ml	189,8	24,6	4,1	8,6		150 ml	139,5	18,1	1,2
Βανίλια - σοκολάτα - φιστίκι - μπανάνα 2000 ml	189,4	24,2	3,9	8,7		150 ml	139,2	17,8	1,2

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα υδρ.
ΕΒΓΑ									
Βανίλια-σοκολάτα-φράουλα 2000 ml	185,7	23,9	3,9	8,5		150 ml	136,5	17,6	1,2
Γεμιστά βανίλια	324,2	44,0	5,6	13,9		90	291,8	39,6	2,6
Καϊμάκι	195,9	29,3	3,6	7,9		90	176,3	26,4	1,8
Καϊμάκι 2000ml	193,0	26,2	4,0	8,8		150 ml	188,1	25,6	1,7
Καϊμάκι 900ml/1350ml	200,6	31,5	3,4	7,5		150 ml	190,6	30,00	2,0
Καϊμάκι με βύσσινο	199,0	34,6	4,4	9,5		110	219,0	31,5	2,1
Μαρεγκάτα	212,0	30,5	3,3	8,5		90	190,8	27,5	1,8
Παρφέ ανάμεικτο 2000 ml	253,1	25,2	4,7	15,4		150 ml	189,9	18,9	1,3
Παρφέ βανίλια σοκολάτα φράουλα 2000ml	243,9	27,3	4,1	13,5		150 ml	173,8	19,5	1,3
Πατούσα	219,3	23,7	5,1	11,6		60	131,6	14,2	1,0
Ρόκετ	177,6	28,7	3,2	5,7		95	168,7	27,3	1,8



Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα υδατ.
ΔΕΛΤΑ									
LIGHT ΠΑΓΩΤΑ									
Cool & slim κύπελλο	108	33,0	3,4	3,0		82	89	27,7	1,8
Cool & slim (ξυλάκι) βανίλιας 0%+0% με επικάλυψη σοκολάτας	207	29,2	4,3	13,2		75	155	21,9	1,5
Sorbet light	180	25,0	0,0	0,0		100	180	25,0	1,7
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ									
Armonia (κύπελλο Βανίλια)	165	27,0	3,0	5,0		85	140	23,0	1,5
Armonia σοκολάτα (κύπελλο)	177	29,0	4,0	5,0		85	150	25,6	1,7
Armonia φλορεάλ (ξυλάκι)	256	24,0	4,0	16,0		50	128	12,0	0,8
Armonia καραμελέ (ξυλάκι)	259	28,0	3,0	15,0		50	130	14,0	1,0
Αλόμα Βανίλια-Κακάο-Φράουλα (2L Οικογενειακό)	174	26,0	4,0	6,0		70	122	18,2	1,2
Boss caramel (ξυλάκι) με γεύση καραμέλας και επικάλυψη σοκολάτας	354	35,0	4,0	22,0		72	255	25,2	1,7
Boss classic (ξυλάκι)	329	30,0	5,0	21,0		85	279	25,5	1,7
Boss white (ξυλάκι) με επικάλυψη λευκής σοκολάτας	324	31,0	5,0	20,0		85	275	26,4	2,0
Boss double φράουλα (ξυλάκι)	342	34,0	2,0	22,0		100	342	34,0	2,3
Fifty-fifty (σάντουιτς)	271	46,0	6,0	7,0		60	163	27,6	1,8
Kiss ice cream	307	39,0	4,0	15,0		60	184	23,4	1,5
Lucky Girl	165	36,0	4,0	5,0					
Life orange sorbet (push-up)	100	25,0	0,0	0,0		100	100	25,0	1,7
Magnum choco (Πύραυλος)	272	37,0	5,0	12,0		100	272	37,0	2,5
Magnum cream πύραυλος	273	34,0	5,0	13,0		100	273	34,0	2,3
Magnum chocomania πύραυλος	243	39,0	5,0	1,3		115	279	44,8	3,0
Nirvana - choc choc chip Γεύση σοκολάτας με κομμάτια σοκολάτας (Κυπελλάκι)	253	29,0	5,0	13,0		140	354,2	40,6	2,7

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ΔΕΛΤΑ									
Nirvana choco & cherries	204	29,0	4,0	8,0		140	285	40,6	2,7
Nirvana - chocolate & καλούα Γεύση σοκολάτας με Καλούα (Κυπελλάκι)	257	30,0	5,0	13,0		140	360	42,0	2,8
Nirvana over σάντουιτς	205	44,0	6,0	16,0		100	205	44,0	3,0
Nirvana pralines & ψcream (κύπελλο)	263	28,0	4,0	15,0		140	368	39,0	2,6
Nirvana sorbet (κυπελλάκι)	132	33,0	0,0	0,0		140	185	46,2	0,3
Over σοκολάτας πύραυλος	268	35,0	5,0	12,0		140	375	49,0	3,3
Κοκτέιλ (κυπελλάκι)	165	25,0	4,0	5,0		95	157	23,8	1,6
Πειρατής	188	25,0	4,0	8,0		62	117	15,5	1,0
ΚΩΝΟΙ ΠΑΓΩΤΟΥ									
Κώνος ζάχαρης						1 τεμ.	50	11	0,7
ΣΙΡΟΠΙΑ ΠΑΓΩΤΟΥ									
(HERSHEY'S)									
Σιρόπι σοκολάτας						2 κ.σ.	100	25	1,7
Σιρόπι φράουλας						2 κ.σ.	104	26	1,7
KRAFT									
Σιρόπι καραμέλας						2 κ.σ.	120	28	1,9
Σιρόπι σοκολάτας						2 κ.σ.	112	26	1,7
Σιρόπι φράουλας						2 κ.σ.	116	29	2,0
									

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ALGIDA								
LIGHT ΠΑΓΩΤΑ								
0%	217,0	34,5	4,7	9,9	80	174,0	27,6	1,8
Carte D' Or light vanilla 1L	136,0	22,0	2,4	4,4	50	68,0	11,0	0,7
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ								
Big fruit (φραγκοστάφυλλο)	161,0	27,0	1,9	5,0	68	108,0	18,0	14,2
Big milk βανίλια σοκολάτα	140,0	16,7	3,3	7,0	100	70,0	7,8	0,5
Big milk (Βανίλια)	281,0	24,0	2,2	19,0	38	107,0	9,2	0,6
Calipso orange	84,6	21,7	0,3	0,1	105	88,8	22,8	1,5
Calippo strawberry	90,0	21,3	0,0	0,0	105	95,0	22,4	1,5
Calippo tropical	85,0	21,0	0,1	0,1	105	90,0	22,0	1,5
Carte D' Or Παρφέ κρέμα /σοκολάτα 2 L	246,4	28,0	4,6	12,8	70	172,5	19,6	1,3
Carte D' Or (βανίλια)	187,0	23,0	3,5	9,0	100 ml	104,0	12,8	0,9
Carte D' Or cream caramel 900 ml	209,0	34,0	2,5	7,2	55	116,0	19,0	1,3
Carte D' Or stracciatella gianduja	211,0	28,0	3,5	9,5	55	119,0	16,0	1,0
Carte D' Or spagnola 900 ml	189,0	32,0	2,1	5,7	55	104,0	18,0	1,2
Carte D' Or triple chocolate 900ml	218,0	27,3	2,3	9,8	55	120,0	15,0	1,0
Carte D' Or yogurt	207,0	29,0	2,7	8,8	55	126,0	18,0	1,2
Carte D' Or κρέμα /σοκολάτα 2 L	206,5	29,2	3,3	8,5	70	144,5	20,4	1,4
Carte D' Or κρέμα /σοκολάτα, φράουλα 2 L	194,0	29,0	3,0	7,2	70	135,8	20,5	1,4
Carte D' Or σοκολάτα (tartufo)	239,0	31,0	4,0	11,0	100 ml	105,0	13,9	1,0
Carte D' Or origin cinnamon 750ml	234,6	25,0	4,4	13,0	70	164,6	17,5	1,2
Carte D' Or strawberry 750ml	158,0	34,0	1,0	2,0	100 ml	88,0	18,9	1,3
Carte D' Or origin chocolate 750 ml	211,6	27,0	3,4	10,0	70	148,2	18,9	1,2
Carte D' Or originVanilla 750 ml	228,4	26,0	4,1	12,0	70	159,8	18,2	1,2
Carte D'Or romantica	242,0	25,0	4,0	14,0	70	169,4	17,5	1,2
Carte D'Or stracciatella 900 ml	256,0	40,0	4,0	9,0	50	128,0	20,0	1,3
Carte D'Or Temptation for cookies	222,0	29,0	4,0	10,0	70,0	155,4	20,3	1,3
Carte D'Or 450 ml fruit and fresh tropical fruit	184,3	24,5	2,5	8,5	70	129,0	17,1	1,0
Carte D'Or 900 ml Yougurt fruits of the forest	189,8	28,0	2,3	7,6	70	132,8	19,6	1,3

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ALGIDA								
Carte D'Or μπανάνα-σοκολάτα	225,0	34,0	4,2	8,0	50 ml	139,0	21,0	1,4
Carte D'Or stracciatella	205,0	31,0	3,5	7,5	50	102,0	5,5	1,0
Carte D'Or cheesecake	196,0	32,2	2,5	6,3	55	108,0	18,0	1,2
Carte D'Or fever for chocolate	250,0	30,0	4,4	13,0	70	175,0	21,0	1,4
Coctail	172,0	27,0	2,6	5,8	97	167,0	27,0	2,0
Coffee tiramissu 500gr	273,0	35,0	4,0	13,0	70	191,0	24,5	1,6
Cornetto	322,9	32,1	4,0	19,8	90 ml	290,6	32,1	2,1
Cornetto caramel	311,0	36,0	3,5	17,0	75	233,3	27,0	1,8
Cornetto chocolate	297,0	34,0	3,9	16,0	75	223,0	26,0	1,7
Cornetto choco disc	320,0	37,0	3,5	17,0	80,0	260,0	30,0	2,0
Cornetto love potion 2	320,0	40,0	4,0	16,0	70	224,0	28,0	1,9
Cornetto love potion 4	305,4	39,0	3,6	15,0	70	213,8	27,4	1,8
Cornetto love potion 6	250,0	36,0	2,5	11,0	70	177,1	25,2	1,7
Cornetto love potion 1	288,0	37,0	3,5	14,0	73	208,8	26,8	1,8
Cornetto whippy	294,4	34,0	3,6	16,0	70	206,0	23,8	1,6
Cornetto yogurt	159,0	23,0	2,3	6,3	103	162,9	23,6	1,5
Cornetto choc chip	215,0	34,0	4,0	7,0	92	197,8	31,3	2,0
Cornetto classico	320,0	32,0	4,5	20,0	75	240,0	24,0	1,7
Cornetto nut emotions	221,0	31,0	4,0	9,0	90	198,9	27,9	1,8
Cornetto passion	305,0	39,0	3,6	15,0	70	213,5	27,3	1,8
πανακόττα σοκολάτα								
Cornetto passion	307,0	39,0	3,9	15,0	70	215,0	27,3	1,8
πραλίνα stracciatella								
Cornetto queen vanilla	193,0	29,0	3,5	7,0	80	154,4	23,2	1,5
Cornetto royal amarena	277,0	38,0	3,2	13,0	90	250,0	34,0	2,3
Cornetto strawberry	260,0	38,0	2,5	11,0	75	200,0	29,0	1,9
Cremino	290,0	23,0	3,5	20,0	44	130,0	10,0	0,7
Cuccialone latte	412,0	40,0	4,5	26,0	165	679,8	66,0	4,4
Cucciolone	270,0	45,0	6,0	8,0	80	220,0	38,0	2,5
Cucciolone cookies	325,0	47,0	5,0	13,0	70	227,0	32,9	2,2
King Cone chocolate	250,0	32,0	3,5	12,0	145	360,0	46,0	3,0
King Cone vanilla	240,0	32,0	3,0	12,0	145	350,0	46,0	3,0
Magic 5 senses	282,0	28,3	3,4	15,0	80	226,0	22,6	1,5
Taste/Touch/Vision	329,0	33,0	4,8	21,0	88	296,0	27,0	1,8
/Aroma /Sound								
Magic after dinner	344,0	31,0	3,4	23,0	70	240,8	21,7	1,5

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ALGIDA								
Magic almond (ξυλάκι βανίλια με επικάλυψη σοκολάτας με αμύγδαλα)	325,0	30,0	5,1	21,0	86	279,0	25,0	1,7
Magic classic (ξυλάκι βανίλια με επικάλυψη σοκολάτας)	303,0	29,0	3,8	19,0	86	261,0	25,0	1,7
Magic colombia	338,0	33,0	3,8	21,0	80	271,0	26,0	1,7
Magic cone almond	360,0	37,0	4,9	21,0	99	360,0	37,0	2,3
Magic cone classic	350,0	35,0	4,2	21,0	99	350,0	36,0	2,4
Magic double caramel (ξυλάκι βανίλια με σιρόπι καραμέλας και επικάλυψη σοκολάτας)	348,0	38,0	4,0	20,0	99	344,0	38,0	2,5
Magic double chocolate (ξυλάκι σοκολάτας με σιρόπι βανίλιας και επικάλυψη σοκολάτας)	378,0	36,0	4,5	24,0	92	346,0	33,0	2,2
Magic equador	307,0	26,0	4,0	20,0	86	264,0	23,0	1,5
Magic essence	383,0	32,0	5,3	26,0	85	249,0	21,0	1,4
Magic indulgence	328,0	33,0	4,0	20,0	78	160,0	24,5	1,6
Magic sandwich	229,0	22,0	3,7	14,0	90	271,0	25,0	2,0
Orange solero exotic (ξυλάκι βανίλια με sorbet εξωτικών φρούτων)	99,8	24,7	0,3	0,0	75	74,9	18,5	1,2
Panacota giandujia 500gr	260,0	34,0	4,0	12,0	70	182,0	23,8	1,6
Sandwitch vanilla	267,0	38,0	4,6	11,0	67	179,0	25,0	1,6
Shreck calippo	84,58	21,7	0,03	0,01	105	89,0	22,78	1,5
Shreck calippo strawberry	86,6	21,3	0,0	0,0	105	90,9	22,36	1,5
Shreck funny foot	180,43	22,31	2,61	8,97				
Solero orange sorbe	99,84	24,65	0,31	0,0	75	74,9	18,5	1,2
Solero red fruits	132,89	25,17	1,64	2,85	75	83,0	18,8	1,2
Solero smoothie	130,0	25,0	2,0	3,0	75	99,0	19,0	1,3
Super toy	136,0	23,4	3,0	3,3	64	87,0	15,0	1,0
Vienneta vanilla 650 ml	260,0	23,0	3,5	17,0	70	182,0	1,6	1,0
Καϊμάκι 2L	206,3	28,0	3,3	8,9	70	144,4	19,6	1,3

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας ml	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα υδατ.
HAAGEN DAZS									
SORBET									
Lemon	110	27,4	0,1	0,0		70	68,6	17,0	1,1
Mango	111	26,9	0,2	0,2		70	69,3	16,7	1,1
Raspberry	109	26,5	0,5	0,1		70	67,9	18,5	1,2
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ									
Banoffee	254	26,6	4,3	14,4		100	219,0	22,9	1,5
Belgian chocolate	309	26,6	4,4	20,6		100	277,0	23,8	1,6
Capuccino caramel truffle	276	26,1	4,5	17,4		100	252,0	24,0	1,6
Caramel apple crumble	267	29,6	4,0	14,7		100	247,0	27,4	1,8
Caramel cream crisp	416	31,2	3,7	30,6		90	306,9	23,0	1,5
Choc chic chip	284	24,2	4,7	18,7		100	254,0	21,7	1,4
Coconut macaroon	276	24,4	4,5	17,6		100	234,0	20,6	1,4
Cookies and cream	261	23,2	4,3	16,8		100	225,0	20,0	1,3
Cookies cream stick	342	29,9	4,8	22,7		90	277,2	24,2	1,6
Macadamia milk choc stick	353	30,3	4,4	23,8		90	282,3	24,3	1,6
Macadamia nut brittle	281	24,6	4,0	18,5		100	252,0	22,1	1,5
Midnight cookies	283	28,0	4,7	17,1		100	244,0	24,1	1,6
Pralines and cream	273	28,1	4,0	16,2		100	245,0	25,2	1,7
Raspberries & meringue	202	25,1	2,6	10,2		100	178,0	22,1	1,5
Strawberries & cream	247	22,3	4,0	15,8		100	221,0	20,0	1,3
Strawberry cheesecake	263	28,0	3,7	15,1		100	236,0	25,1	1,7
Summer berries & cream	248	26,6	2,7	14,4		100	221,0	20,0	1,3
Tiramissu	284	26,2	4,2	18,1		100	245,0	22,6	1,5
Toffee cream	267	26,9	4,4	15,7		100	240,0	24,2	1,6
Vanilla	251	20,2	4,2	17,0		100	225,0	18,1	1,2
Vanilla caramel brownie	273	26,9	4,3	16,4		100	244,0	24,1	1,6
Vanilla cream crisp	404	30,7	4,0	29,4		90	302,4	23,0	1,5
Vanilla milk almonds stick	349	25,3	5,6	25,2		90	292,5	21,2	1,4

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα υδατ.
ΔΩΔΩΝΗ									
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ									
G.almond caramel cream	202	25,3	4,5	9,2		65	131,0	16,4	1,1
G.choco fudge	225	31,0	4,2	9,4		65	147,0	20,2	1,4
Nuts 'n' berries yogurt	173	29,2	4,2	4,4		65	113,0	19,0	1,3
Καϊμάκι	185	24,0	4,1	8,1		65	120,0	15,6	1,0
Κρέμα βανίλια	158	21,3	3,4	6,6		65	103,0	13,8	1,0
Παρφέ καραμέλα	283	27,8	4,5	17,1		65	184,0	18,1	1,2
Παρφέ κρέμα	292	30,6	4,2	17,0		65	190,0	19,9	1,4
Παρφέ σοκολάτα	289	27,6	5,5	17,4		65	188,0	17,9	1,2
Παρφέ φράουλα	297	33,3	4,6	16,1		65	193,0	21,6	1,5
Σοκολάτα γάλακτος	190	25,7	3,9	8,0		65	124,0	16,7	1,1
Στρατσιατέλα	165	23,3	3,8	6,3		65	107,0	15,1	1,0
ΚΡΙ - ΚΡΙ									
Master 0%	247,8	36,3	4,6	9,4		75	185,9	27,2	1,8
Dolce vita βανίλια Χαμηλές θερμίδες	125,0	19,4	2,3	3,7		70	88,0	13,6	0,9
Dolce vita κακάο χαμηλές θερμίδες	125,8	20,3	1,4	3,9		70	88,0	14,2	0,9
Dolce vita cherry	198,9	32,4	3,1	6,3		90	179,0	29,2	2,0
Master σοκολάτα	309,4	26,4	3,9	20,8		90	278,8	23,8	1,6
Rodeo βανίλια	241,2	30,2	3,8	11,6		150	360,0	45,1	3,0
Time out	272,6	48,6	4,9	6,5		65	177,0	31,6	2,0



Είδος	Ανά 100 ml. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας ml	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα υδατ.
MARS									
Bounty bulk 500 ml	152	15,8	2,6	8,7		140	212,8	22,1	1,5
Bounty chocolate stick single/multi	274	23,9	3,3	18,3		100	274,0	23,9	1,6
Bounty mango & passion Fruit stick single	162	24,8	6,7	4,6		100	162,0	24,8	1,6
Bounty mango & passion Fruit stick multi	162	24,8	6,7	4,6		80	130,0	19,8	1,3
Bounty mango bulk 500 ml	139	18,5	1,9	6,4		140	194,6	25,9	1,7
Bounty milk bar multi	290	24,9	4,5	19,0		50	145,0	12,5	0,8
Bounty milk bar single	288	24,8	4,5	19,0		59	170,0	14,6	1,0
Dove white stick single	256	23,2	4,9	21,7		120	307,0	27,8	1,9
Galaxy / Dove bar vanilla choc heart single	340	30,6	3,8	22,5		65	221,0	19,9	1,3
Galaxy / Dove bar vanilla choc heart multi	341	30,7	3,8	22,5		54	184,0	16,6	1,1
Galaxy / Dove bar caramel choc heart multi	328	30,5	3,7	21,3		54	177,0	16,5	1,1
Galaxy / Dove cone single/ multi	232	19,6	1,5	16,4		110	255,0	21,5	1,4
Galaxy / Dove triple choc stick single	289	27,3	3,3	18,5		110	318,0	30,0	2,0
Galaxy caramel swirl stick single	283	27,6	3,2	17,8		110	311,0	30,3	2,0
Galaxy triple choc bulk 500ml	165	15,6	1,8	10,6		140	231,0	21,8	1,5
Galaxy vanilla bulk 500ml	162	17,0	1,7	9,6		140	226,8	23,8	1,6
Galaxy / Dove almonds stick single	265	22,1	3,4	18,1		100	265,0	22,1	1,5
Galaxy / Dove milk stick single	272	24,5	3,2	17,9		110	299,0	26,9	1,8
Galaxy milk bar (1*28) single	288	26,1	4,0	18,6		60	173,0	15,7	1,0
M&M bulk 500 ml	168	21,5	2,6	8,0		140	235,2	30,0	2,0
M&M vanilla cone single/multi 180 ml	160	19,8	3,5	7,4		180	288,0	35,7	2,4
M&M vanilla cone single/multi 110ml	172	21,2	3,5	8,2		110	190,0	23,3	1,5

Είδος	Ανά 100 ml. Προϊόντος						Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα Λίπη γρ	Μέγεθος μερίδας ml	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
MARS									
M&M vanilla choco cone single/ multi	155	18,5	1,7	8,2		110	170,0	20,3	1,4
Maltesers stick single	247	23,1	2,7	15,9		90	222,0	20,8	1,4
Maltesers stick multi	253	23,3	2,7	16,6		75	190,0	17,5	1,2
Matlesers white stick single	251	23,5	2,7	16,3		90	226,0	21,2	1,2
Matlesers white stick multi	258	23,7	2,8	16,4		75	194,0	17,8	1,2
Matlesers bulk 500ml	156	16,7	2,0	9,0		140	218,4	23,4	1,6
Mars minis midnight multi	291	31,7	3,1	16,9		21	61,0	6,7	0,4
Mars minis multi	294	31,2	3,6	17,2		21	62,0	6,5	0,4
Mars stick single/multi	241	24,7	3,5	14,3		100	241,0	24,7	1,6
Mars bar multi	284	30,6	3,6	16,4		59	168,0	18,1	1,2
Mars bar single	277	29,1	3,6	16,3		59	163,0	17,1	1,1
Mars bar king size	278	29,2	3,6	16,3		89	248,0	26,0	1,7
Mars bulk 500ml	174	18,7	2,2	10,0		140	243,6	26,2	1,7
Mars midnight bar single	279	30,6	3,1	16,1		71	198,0	21,7	1,4
Mars midnight bar multi	279	30,6	3,1	16,1		59	165,0	18,1	1,2
Mars bar single UK	276	29,0	3,6	16,3		71	196,0	20,6	1,4
Skittles fun up cola	84	20,9	0,0	0,0		110	92,0	23,0	1,5
Skittles fun up orange	100	25,1	0,0	0,0		110	110,0	27,6	1,8
Skittles space	106	22,6	0,1	10,8		60	64,0	13,5	0,9
Snickers bar single/multi	352	31,7	7,1	21,9		53	187,0	16,5	1,1
Snickers stick	276	24,7	5,0	17,5		100	276,0	24,7	1,6
Snickers bulk	206	22,2	4,2	11,1		140	288,4	31,1	2,1
Snickers cone	219	25,0,	3,1	11,8		110	241,0	27,5	1,8
Snickers single UK	352	31,7	7,1	21,9		63	222,0	20,0	1,3
Snickers king size	352	31,7	7,1	21,8		79	280,0	25,2	1,7
Starburst	117	20,9	1,2	3,1		100	117,0	20,9	1,4
TWIX bar single	317	34,1	4,1	18,2		60	192,0	20,6	1,4
TWIX bar multi	317	34,1	4,1	18,2		50	159,0	17,1	1,8
TWIX bulk	184	25,1	2,2	8,2		140	257,6	35,1	2,3
TWIX king size	352	24,28	4,1	11,3		73	232	24,9	1,6

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος μερίδας ml ή γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
NESTLE								
Bananapop	264	23,7	3,9	17,1	60 γρ	155,0	14,0	0,9
Chococlack	397	30,5	4,0	28,5	100 γρ	397,0	30,5	2,0
Crunch	329	33,1	4,8	19,7	90 γρ	296,1	29,8	2,0
Extreme gold 3 σοκολάτες (Χωνάκι)	277	32,0	4,3	14,7	80 γρ	221,0	25,6	1,7
Extreme 3 σοκολάτες (Χωνάκι)	277	36,6	4,4	12,5	80 γρ	221,0	29,3	2,0
Extreme Giant σοκολάτα -βανίλια (Πύραυλος)	248	28,6	3,1	13,4	135 γρ	332,0	38,3	2,5
Extreme mini cones	333	37,9	4,3	18,2	20 γρ	63,0	7,2	0,5
Obsession chocolate brownies (κυπελλάκι)	239	24,7	4,4	13,6	80 γρ	191,2	19,8	1,3
Fun sticks (παιδικό)	78	19,0	0,0	0,0	50 γρ	39,0	9,5	0,6
La Cremeria 3 colours	197	27,1	3,8	8,2	70 γρ	154,0	19,9	1,3
La Cremeria kaimaki	196	26,4	3,8	8,3	70 γρ	137,0	18,5	1,3
La Cremeria perfetto	266	27,1	5,6	15,0	70 γρ	186,2	18,4	1,3
La Cremeria stracciatella	222	28,4	2,6	10,9	70 γρ	155,4	19,0	1,3
La Cremeria fiordilatte	207	26,5	2,3	10,2	85 γρ	173,0	22,3	1,4
Smarties Pop Up (παιδικό)	237	34,0	3,2	9,7	55 γρ	128,0	18,4	1,2
Smarties Sundae (κυπελλάκι)	200	33,8	2,6	6,0	75 γρ	150,0	25,3	1,3
Super extreme κρέμα-φράουλα	145	20,6	1,9	6,1	175 γρ	254,0	36,1	2,4
Winnie the Pooh (παιδικό)	202	26,0	3,5	9,3	50 γρ	101,0	13,0	0,9
Ανά 100 ml. Προϊόντος								
Μέση τιμή τεμαχίου								
Duckstars (παιδικό)	208	22,6	3,6	11,5	120 ml	249,6	27,1	1,8
Extreme βανίλια (Χωνάκι)	182	15,0	2,0	10,0	130 ml	237,0	19,5	1,3
Maxibon (κυπελλάκι)	206	23,2	2,5	11,5	150 ml	309,0	34,8	2,3
Nesquik (παιδικό)	206	25,1	4,2	10,7	70 ml	144,0	17,6	1,2
Nestle almond (ξυλάκι)	249	21,7	3,3	16,5	115 ml	286,0	25,0	1,7
Nestle cheesecake (ξυλάκι)	255	21,5	1,8	17,5	115 ml	293,0	24,7	1,7
Nestle noir (ξυλάκι)	235	20,0	2,4	16,2	120 ml	282,0	24,0	1,6
Nestle pecan nuts (ξυλάκι)	265	24,5	2,5	17	115 ml	305,0	28,2	1,9
Pirulo (παιδικό)					100 ml	84,0		
Press up πορτοκάλι γρανίτα	90	19,0	0,0	0,0	105 ml	94,5	19,9	1,3
Press up φράουλα γρανίτα	90	19,0	0,0	0,0	105 ml	94,5	19,9	1,3
Sveltesse Οικογενειακό Vanilla	78	14,4	1,3	1,7	140 ml	109,0	20,2	1,3
Sveltesse framboise	101	24,5	0,2	0,1	90 ml	91,0	22,1	1,5
Sveltesse Βανίλια-Σοκολάτα	167	16,2	3,4	8,9	90 ml	152,0	14,6	1,0

Επιδόρπια

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι η αποχή τους από τη ζάχαρη και γενικότερα από τις γλυκές γεύσεις.

Σύμφωνα με τις συστάσεις των διεθνών οργανισμών που ασχολούνται με το διαβήτη η ζάχαρη δεν αποτελεί απαγορευμένη τροφή, εφ'όσον καταναλώνεται κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις. Το γλύκισμα μπορεί "περιστasiaκά" να συμπεριλαμβάνεται στο διαιτολόγιο ενός διαβητικού ατόμου, αρκεί το τελευταίο να γνωρίζει πως θα χειρισθεί το σάκχαρό του.

Η γνώση της ποσότητας των υδατανθράκων ή των ισοδυνάμων υδατανθράκων που περιέχει το γλύκισμα είναι απαραίτητη, ούτως ώστε είτε να αντικαταστήσει με την αντίστοιχη ποσότητα υδατανθράκων από το διαιτολόγιο για να προστεθεί το γλύκισμα, είτε να γίνει προσαρμογή της ποσότητας της ινσουλίνης που θα λάβει το άτομο. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα βοηθούσε να ελέγξουμε το σάκχαρο πριν και δύο ώρες μετά την κατανάλωση του γλυκού και σε περίπτωση αστοχίας να προσαρμοστεί καλύτερα η δόση την επόμενη φορά.

Παρακάτω ακολουθούν πίνακες με γλυκίσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο και περιέχουν πληροφορίες όχι μόνο για την ποσότητα υδατανθράκων, αλλά και του λίπους που αυτά περιέχουν. Τα λιπαρά και οι θερμίδες είναι εξίσου σημαντικά και θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από τα άτομα με διαβήτη προτού κάνουν "τη γλυκιά τους ατασθαλία".



Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Βάρος τεμαχίου γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΦΑΓΕ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Γλυκοκουταλιές Black Forest Γλύκισμα με παντεσπάνι, σιρόπι κερασιού, κομμάτια βύσσινο και σαντιγύ	254	44,0	3,8	7	100	254,0	44,0	3,0
Γλυκοκουταλιές Risolat Βανίλια	120	20,5	2,8	3	150	180,0	30,8	2,0
Γλυκοκουταλιές βανίλια	120	17,0	3,8	4	150	180,0	25,5	1,7
Γλυκοκουταλιές σοκολάτα	141	20,5	3,5	5	150	211,5	30,2	2,0
Γλυκοκουταλιές φράουλα	99	16,1	4,2	2	175	173,0	28,2	1,9

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Βάρος τεμαχίου γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατανθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΦΑΓΕ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Γλυκοκουταλιές Κρέμα Καραμελέ	134	24,3	3,0	2,7	125	167,5	30,4	2,0
Μους Σοκολάτας	160	24,5	3,2	5,5	100	160,0	24,5	1,6
Μους σοκολάτας με σαντιγύ	197	19,5	2,7	12,0	100	197,0	19,5	1,3
Προφιτερόλ Σου με γέμιση κρέμας σοκολάτα	301	25,4	3,4	19,9	90	271,0	23,0	1,5
Σικάγο Επιδόρπιο γάλακτος με κακάο	127	21,9	3,1	3,0	125	159,0	27,3	1,8
Ταρτούφο Επιδόρπιο με κρέμα σοκολάτα και παντεσπάνι με λικέρ κακάο	259	33,4	4,2	10,9	90	233,0	30,0	2,0
Τιραμισού Γλύκισμα από παντεσπάνι με λικέρ καφέ και κρέμα με κακάο	275	36,2	4,5	11,3	90	247,0	32,5	2,2
Τρούφα σοκολάτα	288	42,1	4,2	11,4	100	288,0	42,1	2,8
ΔΕΛΤΑ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Fantasia Stracciatella Με κομμάτια σοκολάτας	124	16,9	5,6	3,5	150	186,0	25,3	1,7
Fantasia Stracciatella Cookies Με κομμάτια σοκολάτας & μπισκότου	119	14,1	5,8	3,5	150	178,0	21,1	1,4
Fantasia Black Forest	119	15,7	5,7	3,5	150	178,5	23,5	1,6
Fantasia Black Forest Με κομματάκια καραμέλας	121	14,0	5,6	4,4	150	181,5	21,0	1,4
Mmilky με σοκολάτα	145	22,9	3,5	4,4	125	181,3	28,6	1,9
Mmilky με γεύση βανίλια	124	19,4	2,7	4,0	125	155,0	24,2	1,6
Mmilky με καραμέλα	117	22,2	2,5	2,0	100	117,0	22,2	1,5
Mmilky Dream Καραμέλα Με σιρόπι καραμέλας, σάκχαρο & γλυκαντικά	111	18,6	4,4	1,7	150	166,0	27,9	1,9
Mmilky Dream Φράουλα Με σιρόπι φράουλας	104	16,9	4,5	1,7	150	156,0	25,4	1,7

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Βάρος τεμαχίου γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΔΕΛΤΑ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Mmilkly Dream Κεράσι Με σιρόπι κερασσιού, σάκχαρο & γλυκαντικά	112	18,8	4,5	1,7	150	168,0	28,2	1,9
DANONE								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Danette Βανίλια	137	18,0	2,7	6,0	125	171,0	22,5	1,5
Danette Σοκολάτα	129	18,9	3,1	4,2	125	161,0	23,6	1,6
Danette Double Με κρέμα και σοκολάτα	163	22,9	3,6	6,3	70	114,0	16,0	1,1
Danette Κρέμα Καραμελέ	123	23,5	3,0	1,9	125	154,0	29,4	2,0
ΜΕΒΓΑΛ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Dolce cheesecake Φράουλα/ Αγριοκέρασο/Πορτοκάλι - Ανανάς	111	20,0	4,5	1,5	150	166,5	30,0	2,0 - 2,1
	115	21,0				72,5	31,5	
Dolce Με γιαούρτι, κομμάτια σοκολάτας & φρούτων (στρατοισιάτελα, φράουλα, μπανάνα, κεράσι	107	15,5	4,3 - 4,5	3,0	150	160,0	23,2	1,5 - 1,8
	122	17,7		3,3		183,0	26,5	
Γιαουρτοζελέ Dolce Με ζελέ πορτοκάλι & μπισκότο	68	12,6	2,3	1,0	150	102,0	18,9	1,3
Κρέμα καραμελέ	123	21,7	2,8	2,8	150	184,0	32,6	2,2
Ρυζόγαλο πολίτικο	127	22,0	2,9	3,0	150	190,0	33,0	2,2
Recor Ζελέ Με γεύση φράουλας/ροδάκινου & κομμάτια φρούτων	84	19,5	1,5	0,0	150	126,0	29,2	1,9
ΝΟΥΝΟΥ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Yotopia κάστανο	100	14,8	6,0	1,7	200	296,0	29,6	2,0
Yotopia πορτοκάλι	90	13,0	5,7	1,6	200	180,0	26,0	1,7
Yotopia μπισκότο	90	13,0	6,0	1,6	200	180,0	26,0	1,7

Είδος	Ανά 100 γρ. Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου		
	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Βάρος τεμαχίου γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΓΙΩΤΗΣ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Άνθος αραβοσίτου κρέμα σοκολάτας	154	21	3,3	6,3	100	154	21	1,4
Άνθος αραβοσίτου κρέμα βανίλια	94	17	2,5	1,8	100	94	17	1,1
Άνθος αραβοσίτου κρέμα καραμελέ	113	20	2,4	2,6	100	113	20	1,3



Σοκολάτες



Τα γλυκά και οι σοκολάτες αποτελούν για όλους μια γλυκιά πρόκληση, αφού μαζί με την απόλαυση και τη γλυκιά γεύση τους δίνουν και υψηλό ποσό θερμίδων, από ζάχαρη και λίπος. Η πρόκληση αυτή γίνεται ακόμα πιο μεγάλη, αλλά ίσως και πιο βασανιστική για τα άτομα με διαβήτη, τα οποία λόγω του διαβήτη πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεχτικά, για να κρατήσουν τα επίπεδα γλυκόζης αίματος σταθερά, και ταυτόχρονα να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος σε υγιή επίπεδα.

Η σοκολάτα περιέχει λιπαρές ουσίες που δεν αυξάνουν την κακή χοληστερόλη (LDL - χοληστερόλη), ούτε μειώνουν την καλή χοληστερόλη (HDL - χοληστερόλη), Είναι όμως εξαιρετικά πλούσια σε θερμίδες, γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα κατανάλωσης. Στο εμπόριο υπάρχουν σοκολάτες που περιέχουν φρουκτόζη. Η κατανάλωση τροφών για διαβητικά άτομα με επιπρόσθετη φρουκτόζη έχει βρεθεί ότι προκαλεί αύξηση των τριγλυκεριδίων του αίματος. Γι' αυτό καλό είναι να προτιμώνται οι κοινές σοκολάτες του εμπορίου, ιδίως οι πικρές, συνυπολογίζοντας τους υδατάνθρακες της τροφής (25 γραμμάρια σοκολάτας ή το 1/4 της σοκολάτας των 100 γραμμαρίων είναι συνήθως ένα ισοδύναμο υδατανθράκων).

Στον παρακάτω πίνακα δίνονται θερμίδες και διατροφική ανάλυση από αρκετές διαφορετικές μάρκες που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά. Πριν καταναλώσετε σοκολάτα την επόμενη φορά συμβουλευτείτε είτε τους πίνακες του βιβλίου, είτε τον πίνακα που υπάρχει στη συσκευασία και υπολογίστε τις θερμίδες και τα ισοδύναμα υδατάνθρακα που αυτή περιέχει.

Μην ξεχνάτε ότι στη δίαιτα του διαβήτη σήμερα δεν μιλούμε για απαγορευμένες τροφές, αλλά μόνο για τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε συχνότερα ή αραιότερα. Άλλωστε, τα γλυκά είναι τροφές που και ο γενικός μη διαβητικός πληθυσμός πρέπει να αποφεύγει, λόγω των επιβαρυντικών επιπτώσεων τους σε πολλούς παράγοντες υγείας, όπως σάκχαρο, τριγλυκερίδια, σωματικό βάρος και άλλους.



Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος								
	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Κορεσμένα λίπη γρ	Εξωδιμες ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα υδατ.
ΣΟΚΟΛΑΤΑ									
BREAK ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	52,5	4,0	31,5	20,0	1,3	0,040	545	63,5	4,2
BREAK ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	44,0	5,8	36,3	17,2	1,7	0,030	565	55,0	3,7
BREAK ΓΑΛΑΚΤΟΣ	46,5	9,2	33,5	21,6	0,5	0,000	550	54,3	3,6
BREAK ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΥΔΑΣ	46,3	8,5	37,0	25,1	0,7	0,320	570	51,6	3,4
BREAK ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ	38,6	10,0	38,8	18,8	1,1	0,110	577	48,0	3,2
BREAK ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΜΙΓΜΑ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ	44,8	9,1	32,1	17,0	0,9	0,830	538	53,9	3,6
BREAK ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	38,6	11,1	37,0	18,8	0,9	0,101	567	48,5	3,2
BREAK ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ	47,0	7,7	35,8	22,6	0,7	0,070	565	54,0	3,6
BREAK ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΦΡΑΟΥΛΑ	47,0	8,3	35,5	22,6	0,4	0,120	565	53,0	3,5
CADBURY DAIRY MILK		7,6	29,7				525	56,4	3,8
CADBURY ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ		7,9	6,4				490	55,1	3,7
CADBURY ΜΕ ΚΑΡΑΜΕΛΑ		6,0	5,1				490	61,0	4,1
CADBURY ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ		9,1	35,2				545	48,2	3,2
CADBURY ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ		3,7	13,7				255	28,9	1,9
ΙΟΝ ΣΟΚΟΦΡΕΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	42,5	6,5	31,5	20,5	0,6	0,053	545	59,0	3,9
ΙΟΝ ΣΟΚΟΦΡΕΤΑ ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	43,7	7,5	34,6	18,5	7,0	0,065	560	55,7	3,7
ΙΟΝ ΣΟΚΟΦΡΕΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	40,1	4,4	30,5	20,0	1,1	0,460	540	63,5	4,2
ΙΟΝ ΣΟΚΟΦΡΕΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ	40,6	9,7	35,5	17,6	1,0	0,106	563	52,2	3,5
ΙΟΝ ΣΟΚΟΦΡΕΤΙΝΙΑ	42,5	6,5	31,5	20,5	0,6	0,053	545	59,0	3,9
ΙΟΝ ΓΚΟΦΡΕΤΑ POCKET PIE ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	42,9	5,3	28,5	15,5	0,5	0,056	520	64,0	4,3

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος								
	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Κορεσμένα λίπη γρ	Εξωδιμες Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ΣΟΚΟΛΑΤΑ									
ΙΟΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	51,0	9,2	31,5	20,5	1,4	0,054	550	56,5	3,8
ΙΟΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	46,0	11,0	34,5	17,8	3,6	0,056	545	51,0	3,4
ΙΟΝ ΥΓΕΙΑΣ	53,0	4,0	30,5	19,7	1,3	0,040	540	64,0	4,3
ΙΟΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	44,0	6,5	35,0	17,3	1,6	0,030	557	56,0	3,7
ΙΟΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ	44,0	5,8	36,3	17,2	1,7	0,030	565	55,0	3,7
ΙΟΝ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ	51,5	4,8	33,8	21,5	0,9	0,050	557	59,0	3,9
ΙΟΝ ΥΓΕΙΑΣ MUSSE	49,0	3,6	34,7	22,7	1,2	0,040	560	60,0	4,0
ΙΟΝ ASSORTIES ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ	53,0	6,9	35,2	23,1	0,9	0,050	562	55,4	3,7
ΙΟΝ ΜΕ BITTER ΓΕΜΙΣΗ	52,4	3,8	33,9	23,1	1,1	0,030	558	60,9	4,1
ΙΟΝ ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ NOISETTA	53,5	7,3	37,3	20,0	0,9	0,040	572	54,5	3,6
ΙΟΝ ΠΛΑΚΙΤΣΕΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	35,5						557	49,7	3,3
ΙΟΝ DERBY	47,0	5,4	29,0	23,0	1,2	0,090	530	63,5	4,2
ΙΟΝ 7000 ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ 72% ΚΑΚΑΟ	25,5	8,0	38,5	25,0	5,5	0,085	580	45,0	3,0
ΙΟΝ ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΑ ΓΛΥΚΑ	41,5	4,5	39,5	25,6	2,0	0,070	577	53,5	3,6
ΙΟΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	42,3	11,4	35,8	17,8	3,6	0,145	565	49,6	3,3
ΙΟΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΛΕΥΚΗ ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	47,0	8,8	40,7	22,5	0,2	0,600	590	47,6	3,2
ΙΟΝ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ	43,0	10,0	37,4	18,1	1,8	0,150	568	49,5	3,3
NESTLE ΜΠΙΣΚΟΤΟΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ		6,6	28,6				522	59,5	4,0
NESTLE DARK		4,9	31,5				516	53,2	3,5
NESTLE NESCAFE		5,9	41,1				538	47,4	3,2
NESTLE ΓΚΟΦΡΕΤΑ		5,4	29,6				525	59,2	3,9
NESTLE CHOCO FLAKES		1,7	24,6				514	70,6	
NESTLE ΓΚΟΦΡΕΤΑ NESQUIK		5,0	25,0	2,2	1,2	0,082	503	65,2	3,8

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος								
	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Κορεσμένα λίπη γρ	Εδώδιμες ΐνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ΣΟΚΟΛΑΤΑ									
NESTLE ΣΟΚΟΛΑΤΑ NESQUIK ΜΕ ΓΑΛΑ	55,4	6,6	33,3				552	56,3	4,7
NESTLE ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ DESSERT	46,2	5,2	34,5	21,5	7,7	0,01	533	50,3	3,4
NESTLE ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ DESSERT		6,7	33,3				541	52,6	3,5
NESTLE CHOCOBOX		5,8	33,8				543	54,0	3,6
NESTLE KIT KAT ΚΛΑΣΣΙΚΟ		6,7	24,8				502	62,7	4,9
NESTLE KIT KAT CRUNCHY		6,8	27,5				512	59,4	3,9
NESTLE KIT KAT POP CHOC		5,0	29,7				519	57,9	3,9
NESTLE KIT KAT ΛΕΥΚΗ		6,7	30,6				540	59,4	3,9
LACTA ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	55,5	9,8	29,0	17,4	1,0	0,10	527	56,0	3,7
LACTA LOVE IT ΒΑΦΛΑ	50,6	6,3	31,9	17,4	1,5	0,20	541	56,5	3,8
LACTA LOVE IT CHOC' N ' CHOC	43,7	8,5	30,7	17,3	2,6	0,20	529	54,2	3,6
LACTA ΓΚΟΦΡΕΤΑ LOVE IT	46,5	6,5	30,0	20,5	0,9	0,17	530	58,5	3,9
LACTA VELVET ΜΕ ΑΦΡΑΤΗ ΚΡΕΜΑ	46,1	7,0	37,2	21,1	4,0	0,10	557	48,0	3,2
LACTA I LOVE ΦΡΑΟΥΛΑ	51,0	6,4	37,0	21,5	1,3	0,20	570	51,5	3,4
LACTA ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	52,1	9,6	32,1	16,4	2,1	0,20	540	52,8	3,5
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	51,2	4,4	30,6	18,2	6,9	0,00	513	54,6	3,6
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΑΜΥΓΔΑΛΑ	44,6	6,7	34,1	16,3	76,6	0,02	527	47,9	3,2
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ BITTER 70% ΚΑΚΑΟ	27,4	7,6	41,9	25,2	12,0	0,00	544	33,2	2,2
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ	46,5	5,4	33,9	16,9	7,0	0,01	527	49,7	3,3
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΓΚΟΦΡΕΤΑ	40,5	5,3	33,0	16,5	3,2	0,19	545	56,0	3,7
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΕΡΑΣΙ	57,7	4,7	24,9	15,1	1,4	0,11	493	58,4	3,9
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑ	57,4	7,8	29,6	15,4	1,0	0,17	531	57,9	3,8
ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΚΟΥΒΕΡΤΟΥΡΑ	50,2	4,3	32,0	19,0	6,8	0,0	521	53,5	3,5

Πρόϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος								
	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Κορεσμένα λίπη γρ	Εξωδιμες ΐνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ΣΟΚΟΛΑΤΑ									
ΠΑΥΛΙΔΗΣ GIOCONDA ORAIA	48,5	6,7	35,3	15,5	3,4	0,100	555	50,5	3,4
ΠΑΥΛΙΔΗΣ GIOCONDA ΚΛΑΣΣΙΚΗ (ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ)	52,9	5,2	31,3	14,3	4,7	0,100	524	55,0	3,7
ΠΑΥΛΙΔΗΣ GIOCONDA ΓΑΛΑΚΤΟΣ (ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ)	56,0	6,3	31,0	16,0	2,2	0,130	533	56,9	3,8
ΠΑΥΛΙΔΗΣ 3 BIT	52,5	7,7	27,5	13,6	1,0	0,200	520	60,0	4,0
ΠΑΥΛΙΔΗΣ KISS ΜΕ ΓΑΛΑ	56,6	4,7	17,9	10,6	0,9	0,100	448	66,6	4,4
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΠΙΣΚΟΤΑ		6,5	18,0				451	66,5	4,4
ΠΤΙ ΜΠΕΡ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	29,5	10,0	19,4	11,0	2,3	0,260	474	67,6	4,5
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΙΡΑΝΤΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	28,1	7,1	13,2	8,4		0,232	470	70,5	5,0
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΜΕ 4 ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	29,0	9,0	19,0		5,0		462	64,0	4,3
SWISS ΛΕΥΚΗ CHOCOLATE		6,0	42,0				600	50,0	3,3
SWISS ΥΓΕΙΑΣ		5,0	31,0				510	53,0	3,5
SWISS ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ, ΑΜΥΓΔΑΛΑ, ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ		7,0	32,0				531	54,0	3,6
SWISS ΜΕ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ		8,0	36,0				550	49,0	3,3
SWISS ΓΑΛΑΚΤΟΣ		5,0	30,0				533	61,0	4,1
MABEL MINI CLASSIC	54,9	6,5	31,0	18,5	1,4	0,154	540	60,9	4,1
MALTESERS ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	54,0	8,2	22,0	14,6	0,1	0,100	500	62,3	4,2
MALTESERS ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ	56,0	8,4	24,0	15,4	0,1	0,100	505	63,9	4,3
M & Ms CHOCO	65,6	5,1	21,3	13,1	2,8	0,800	484	67,9	4,5
M & Ms PEANUT	51,9	10,0	26,9	10,9	2,7	0,700	517	58,8	3,9
BACI ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΦΟΥΝΤ. ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ		7,0	39,4				541	47,0	3,1
BACI ΣΟΚΟΛΑΤΑ PERUGINA		5,0	33,6				541	54,7	3,6
CHRUNCH ΣΟΚ, ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΚΟΚΚΟΥΣ ΡΙΖΙΟΥ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡ.		7,0	26,5				516	61,9	4,1

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος								
	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Κορεσμένα λίπη γρ	Εξωδιμες Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ΣΟΚΟΛΑΤΑ									
CHRUNCH ΛΕΥΚΗ ΣΟΚ, ΜΕ ΚΟΚΚΟΥΣ ΡΥΖΙΟΥ & ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ		7,0	28,5				522,0	59,3	4,0
FERRERO DUBLO ΣΟΚΟΛΑΤΑ		8,1	38,5				563,0	46,0	3,1
TWIX		4,8	24,1				492,0	64,0	4,3
TOBERLONE		5,3	30,0				530,0	59,5	4,0
MILKA ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	57,5	6,6	29,5	17,5	1,8	0,200	530,0	58,5	3,9
MILKA LILA PAUSE	44,5	9,2	33,5	19,0	1,1	0,100	550,0	51,0	3,4
MARS	63,6	3,7	17,6	10,2	1,0	0,200	451,0	69,5	4,6
MARS DELIGHT	45,3	4,5	33,6	22,3	1,3	0,100	552,0	57,8	3,9
SNICKERS	47,7	9,4	27,3	10,8	1,2	0,200	506,0	55,6	3,7
BOUNTY ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΡΥΔΑΣ	47,7	3,8	23,9	19,8	2,2	0,100	467,0	58,8	3,9
FINETTI ΓΑΛΑΚΤΟΣ		8,6	31,8				528,2	55,9	3,7
FINETTI ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΦΡΑΟΥΛΑΣ		4,8	20,9				465,0	67,7	4,5
FINETTI BITTER		4,0	35,6				516,2	57,6	3,8
FINETTI DOUBLE		5,2	38,4				548,0	53,5	3,6
ΓΙΩΤΗΣ CAOTONIC ΓΚΟΦΡΕΤΑ		5,4	27,3				515,9	62,2	4,1
ΓΙΩΤΗΣ CAOTONIC CHOCO ΞΥΛΑΚΙ		7,6	37,4				573,8	51,7	3,4
ΓΙΩΤΗΣ DIFFERS ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ		6,6	30,0				506,4	52,5	3,5
OSCAR ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	56,5	5,0	32,5	19,4	1,8	0,530	548,0	58,7	3,8
SMARTIES NESTLE		4,0	17,1				456,0	71,5	4,8
AMARETTI ΓΚΟΦΡΕΤΑΚΙΑ/TEMAXIO		2,0	8,0	0	0,03		156,0	19,0	1,3
KINDER ΕΚΠΛΗΞΗ ΑΥΓΟ		9,6	34,9				559,0	51,7	3,4
KINDER BUENO		9,6	34,9				563,0	46,6	3,4
KINDER ΠΛΑΚΙΤΣΕΣ ΜΕ ΓΑΛΑ		10,0	34,0				558,0	53,0	3,1
KINDER HAPPY HIPPO		10,0	34,0				567,0	51,2	3,5
KINDER DELICE		6,0	27,7				441,0	42,0	3,4
BALOCCO WAFFERS CACAO	33,5	6,6	26,4	23,5	3,7	0,125	504,0	59,9	4,0
BALOCCO WAFFERS AL CACAO	33,1	6,6	33,1	26,1	3,7	0,130	502,0	60,1	4,0

Προϊόν	Ανά 100 γρ. Προϊόντος								
	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Κορεσμένα λίπη γρ	Εξωδιμες Ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια/ kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμο υδατ.
ΣΟΚΟΛΑΤΑ									
BALOCCO WAFFERS NACCIOLA HAZELNUT NOISETTE	34,3	6,0	27,4	21,8	3,0	0,112	512	60,4	4,2
OREO BANADAS ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ		5,4	26,0				507	60,7	4,4
OREO ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΚΛΑΣΙΚΑ		5,7	21,0				470	65,0	4,3
PAPPAS CHOCOSLIM COOKIES	14,9	7,1	27,0	10,3	3,6		507	58,9	3,9
DIGESTIVE CHOCO ΑΛΑΤΤΙΝΗ	25,0	7,0	24,5	18,5	3,2	0,400	499	62,5	4,2
FREY NOIR SPECIAL		8,0	45,0	27,0		0,100	510	30,0	2,0
NOXANA	9,0	9,0	43,0	18,0		0,100	536	41,0	2,7



Φρούτα - Χυμοί



Πέρα από την γλυκιά τους γεύση, τα φρούτα προσφέρουν χρώμα, πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες στη διατροφή μας. Εκτός των άλλων, τα φρούτα είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C και βιταμίνης A. Επίσης, περιέχουν αντιοξειδωτικά που μας προσφέρουν προστασία από κάποιες αρρώστιες, όπως τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Τα ωμά φρούτα περιέχουν πιο πολλές φυτικές ίνες από τους χυμούς. Για το λόγο αυτό, είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε ωμά φρούτα αντί χυμούς. Για ακόμα πιο πολλές φυτικές ίνες, καλό είναι να τρώμε τα φρούτα με τη φλούδα τους.

Τα άτομα με ΣΔ μπορούν να καταναλώνουν μεγάλη ποικιλία φρούτων. Δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα απαγορευμένα φρούτα. Καλό είναι ωστόσο να κατανέμονται ισοποσα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τα φρούτα που έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό, όπως οι φράουλες ή το πεπόνι, έχουν μεγαλύτερο μέγεθος μερίδας σε σχέση με εκείνα που είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε νερό, όπως οι μπανάνες ή τα ξερά φρούτα. Εάν τα φρούτα είναι ξερά ή κονσέρβας και δεν γνωρίζετε το ακριβές μέγεθος της μερίδας μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε όπως τα φρέσκα φρούτα. Η διαφορά είναι μόνον στην περιεκτικότητα σε νερό. Η αντιστοιχία των ξερών φρούτων προς τα φρέσκα ή τους χυμούς είναι η ακόλουθη: 1/2 φλιτζάνι φρέσκα φρούτα ή χυμός = 1/4 φλιτζάνι ξερά φρούτα.

Τα φρούτα που είναι σε κονσέρβα έχουν χυμό. Επομένως, εάν χρησιμοποιήσετε χυμό κονσέρβας υπολογίστε μικρότερο μέγεθος μερίδας φρούτου. Προσοχή στους χυμούς που περιέχουν ζάχαρη. Συνήθως, ωστόσο, αυτό αναγράφεται στις επκέτες, τις οποίες πρέπει να ελέγχετε σχολαστικά. Όσο για τις κομπόστες, πρέπει να προτιμώνται αυτές που δεν έχουν πρόσθετη ζάχαρη. Αν περιέχει ζάχαρη το σιρόπι τους, πρέπει να τις στραγγίζετε πριν τις καταναλώσετε. Τα φρουτ παντς ή τα αναψυκτικά φρούτων έχουν ζάχαρη γι' αυτό και πρέπει να αποφεύγονται. Ακόμα και για τη διόρθωση της υπογλυκαιμίας θα πρέπει να χρησιμοποιούνται χυμοί χωρίς ζάχαρη.



Φρούτα και χυμοί

Ο παρακάτω πίνακας δίνει την ποσότητα των φρούτων που ισοδυναμεί με 15 γραμμάρια υδατάνθρακες (1 ισοδύναμο) και 60 περίπου θερμίδες. Τα φρέσκα, κατεψυγμένα και ξερά φρούτα έχουν περίπου 2 γραμμάρια ίνες ανά μερίδα. Οι χυμοί φρούτων έχουν ελάχιστες ίνες. Τα γραμμάρια, που αναφέρονται περιλαμβάνουν τη φλούδα και τα κουκούτσια.

Φρέσκα Φρούτα	Μερίδες	Γραμμάρια
Ανανάς	3/4 φλιτζ. ή 1 1/2 φέτα	
Ακτινίδιο	1 τεμάχιο	100
Αχλάδι	1 μικρό	110
Αχλάδια κονσέρβας	1/2 φλιτζ. ή 2 μισά	
Βερίκοκο κονσέρβας	1/2 φλιτζ. ή 4 μισά	
Βερίκοκα φρέσκα	4 μέτρια	150
Γκουάβα	1	
Γκρέϊπ φρούτ	1/2 μεγάλο ή 1/2 φλιτζ.	330
Δαμάσκηνα	2 μέτρια φρέσκα	140
Καρπούζι	1 φέτα	380
Κεράσια φρέσκα γλυκά	1/2 φλιτζ.	
Κεράσια σκουρόχρωμα γλυκά	14	
Κεράσια κονσέρβας	3/4 φλιτζ.	
Κουμκουάτ	5	
Λάϊμ	3 μέτρια	
Λεμόνι	3 μέτρια	
Μανταρίνι	2 μικρά	220
Μάγκο	1/2 μικρό ή 3/4 φλυτζ.	160
Μήλο	1 μικρό	120
Μούρα Κόκκινα	1/2 φλιτζ.	
Μπανάνα	1 μικρή	120
Νεκταρίνι	1 μέτριο	140
Παπάγια	1 φλιτζ.	
Πεπόνι	3/4 φλιτζ.	280
Πορτοκάλι	1 μικρό	180
Ροδάκινο	1 μέτριο	110

Φρέσκα Φρούτα	Μερίδες	Γραμμάρια
Σταφύλια	17 μικρά	85
Σύκο	1 1/2 μεγάλο ή 2 μέτρια	100
Φράουλες	10 μικρές ή 1 φλιτζ.	
Φρούτα πάθους	3	
Ξερά φρούτα		
Βερίκοκα	7 μισά	
Δαμάσκηνα	3 μέτρια	
Σταφίδες	2 κ.σ.	
Σύκα	1 1/2	
Χουρμάδες	2 1/2	
Χυμοί		
(1 φλιτζάνι = 240 ml)		
Αχλαδιού	1/3 φλιτζ.	
Ανανά	1/2 φλιτζ.	
Βερίκοκου (Νέκταρ)	1/3 φλιτζ.	
Γκρέϊπφρουτ	1/2 φλιτζ.	
Δαμάσκηνου	1/3 φλιτζ.	
Κοκτέιλ χυμού κράνων	1/3 φλιτζ.	
Λεμονιού ή λάϊμ	1 φλιτζ.	
Μανταρινιού	1/2 φλιτζ.	
Μήλου	1/2 φλιτζ.	
Ντομάτας	1 1/2 φλιτζ.	
Πορτοκαλιού	1/2 φλιτζ.	
Ροδάκινου	1/2 φλιτζ.	
Σταφυλιού	1/3 φλιτζ.	

Οι χυμοί έχουν την τάση, λόγω έλλειψης ινών, να ανεβάζουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος, γι' αυτό συστήνεται στα άτομα με διαβήτη να προτιμούν την κατανάλωση φρούτων από την κατανάλωση χυμών.



Είδος	Ανά 100 ml Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου (Ένα ποτήρι 250 ml)		
	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΔΕΛΤΑ								
LIFE CLASSIC								
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ 100 % φυσικός χυμός από συμπυκνωμένο χυμό πορτοκαλιού	48	0,20	11,7	0	0,50	115	29,3	2,0
ΚΑΛΗΜΕΡΑ 100 % φυσικός χυμός από συμπυκνωμένο χυμό πορτοκαλιού & καρότου	48	0,20	11,7	0	0,50	115	28,0	2,0
ΜΗΛΟ 100 % φυσικός χυμός από συμπ. χυμό μήλου	48	0,25	11,7	0	0,30	115	28,0	2,0
ΡΟΔΑΚΙΝΟ 100 % φυσικός χυμός από συμπυκνωμένο χυμό ροδάκινου & μήλου	48l	0,25	11,7	0	0,25	115	28,0	2,0
COCKTAIL 100 % φυσικό cocktail φρούτων από συμπ. χυμό ανανά, μήλου, πορτοκαλιού, μαρακούγιας, γκουάβας και χυμό λεμονιού	48	0,25	11,7	0	0,30	115	29,3	2,0
								
LIFE NEW GENERATION								
ΚΑΡΟΤΟ 100 % φυσικός χυμός από συμπ. χυμό καρότου, μήλου & πορτοκαλιού	47	0,20	11,5	0	0,37	113	28,0	2,0
ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ 100 % φυσικός χυμός από συμπ. χυμό πορτοκαλιού, κόκκινου γκρεϊπφρουτ & σαγκουινιού	45	0,10	11,2	0	0,40	108	27,0	1,8



Είδος	Ανά 100 ml Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου (Ένα ποτήρι 250 ml)		
	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΔΕΛΤΑ								
LIFE NEW GENERATION								
ΑΝΑΝΑΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΚΡΕΪΦΦΡΟΥΤ 100 % φυσικός χυμός από συμπ. χυμό ανανά, πορτοκαλιού & γκρεϊπφρουτ	47	0,30	11,5	0	0,40	113	28	1,9
								
ΒΕΡΙΚΟΚΟ ΜΗΛΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ Συμπυκνωμένοι 100% φυσικοί χυμοί βερίκοκου μήλου, πορτοκαλιού, φυσικό άρωμα βερίκοκου και μήλου	48	0,20	11,7	0	0,20	115	28	1,9
LIFE ΤΣΑΪ ΜΕ ΧΥΜΟ ΦΡΟΥΤΩΝ								
ΤΣΑΪ ΡΟΔΑΚΙΝΟ Νερό, ζάχαρη, φυσικά εκχυλίσματα πράσινου & μαύρου τσαγιού, φυσικός χυμός από συμπ. χυμό ροδάκινου, κιτρικό οξύ.	35	0,05	8,8	0	-	84	21	1,4
								
ΤΣΑΪ ΛΕΜΟΝΙ Νερό, ζάχαρη, φυσικά εκχυλίσματα πράσινου & μαύρου τσαγιού, φυσικός χυμός από συμπ. χυμό λεμονιού, κιτρικό οξύ.	33	0,05	8,3	0	-	79	20	1,3
								
ΜΗΛΟ 100% φυσικός χυμός από συμπ. χυμό μηλό	48	0,25	11,7	0	0,30	115	28	2,0
ΡΟΔΑΚΙΝΟ 100% φυσικός χυμός από συμπυκνωμένο χυμό	48	0,25	11,7	0	0,25	115	28	2,0

Είδος	Ανά 100 ml Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου (Ένα ποτήρι 250 ml)		
	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΔΕΛΤΑ								
LIFE ΤΣΑΪ ΜΕ ΧΥΜΟ ΦΡΟΥΤΩΝ								
COCKTAIL 100 % φυσικό cocktail φρούτων από συμπ. χυμό ανανά, μήλου, πορτοκαλιού, μαρακούγιας, γκουάβας και χυμό λεμονιού	48	0,25	11,7	0,00	0,30	115	28,0	2,0
ΑΝΑΝΑΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΚΡΕΪΠΦΡΟΥΤ 100 % φυσικός χυμός από συμπ. χυμό ανανά, πορτοκαλιού & γκρέϊπφρουτ	47	0,30	11,5	0,00	0,40	113	28,0	2,0
ΒΕΡΙΚΟΚΟ ΜΗΛΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ από συμπυκνωμένους 100% φυσικούς χυμούς, βερίκοκου, πορτοκαλιού, μήλου, φυσικό άρωμα βερίκοκου και μήλου	47	0,20	11,7	0,00	0,20	113	28,0	2,0
ΗΒΗ								
100% ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΑΠΟ ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ Με βιταμίνες A,C,E από συμπυκνωμένο χυμό μήλου, πορτοκαλιού, καρότου, μανταρινιού και πουρέ μήλου.	46	0,30	11,0	0,03	-	115	26,4	1,8
100% ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΑΝΑΝΑΣ Από συμπυκνωμένο χυμό ανανά.	55	0,40	13,4	-	-	132	32,2	2,1
100% ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΓΡΕΪΠΦΡΟΥΤ από συμπυκνωμένο χυμό (100%), βιταμίνη C.	42	0,50	10,0	-	-	100	24,0	1,6

Είδος	Ανά 100 ml Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου (Ένα ποτήρι 250 ml)		
	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
HBH								
100% ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΜΗΛΟ Από συμπυκνωμένο χυμό μήλου. Βιταμίνη C.	47	0,10	11,7	-	-	113	28,0	2,0
100% ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ Από συμπυκνωμένο χυμό πορτοκαλιού. Βιταμίνη C.	45	0,70	10,5	-	-	108	25,0	1,7
ENERGY 7 100% φυσικός χυμός 8 φρούτων. Με 7 βιταμίνες Από συμπυκνωμένο χυμό μήλου, σταφυλιού, κερασιού, φράουλας, βατόμουρου, φραμπουάζ, φραγκοστάφυλου, καρπού κουφοξυλιάς.	49	0,25	12,0	-	-	118	29,0	2,0
νέο ENERGY 7 100% φυσικός χυμός 8 φρούτων. Με 7 βιταμίνες C, B1, B2, B6, E. Από συμπυκνωμένο χυμό μήλου, πορτοκαλιού, ροδάκινου, ανανά, γκρέιπφρουτ, ακτινίδιου, πάσιον, μάνγκο και πουρέ ροδάκινου.	52	0,30	12,4	-	-	125	30,0	2,0
IVI GO BLUE 100% φυσικός χυμός 4 φρούτων χυμός μήλου, πορτοκαλιού, πουρές ροδάκινου, βερίκοκου. Με βιταμίνες B6,C,E	49	0,20	12,0	-	-	122	30,0	2,0



Είδος	Ανά 100 ml Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου (Ένα ποτήρι 250 ml)		
	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
HBH								
IVI GO GREEN 100% φυσικός χυμός 3 φρούτων. Με βιταμίνες B,C,E. Από συμπυκνωμένους χυμούς μήλου, πορτοκαλιού, μανταρινιού και πουρέ μήλου.	49	0,20	12,0	-	-	118	29,0	2,0
IVI GO ORANGE 100% φυσικός χυμός 4 φρούτων. Χυμός μήλου, αχλαδιού, σταφυλιού, λεμονιού, πουρές μήλου Με βιταμίνες B,C,E	49	0,20	12,0	-	-	118	29,0	2,0
IVI GO RED Φρουτοποτό φράουλα, μήλο & σταφύλι (35%) Με βιταμίνες B,C,E	50	0,15	12,3	-	-	137	32,2	2,2
IVI GO YELLOW 100% φυσικός χυμός 4 φρούτων. Χυμός μήλου, αχλαδιού, σταφυλιού, πουρές μπανάνας. Με βιταμίνες B6,C,E	53	0,20	13,0	-	-	132	32,2	2,2
ΜΠΑΝΑΝΑ ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ Νερό, πουρές μπανάνα (25%), ζάχαρη, μέσο οξίνισης: κιτρικό οξύ, αρωματικές ουσίες μπανάνας, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ	57	0,20	14,0	-	-	137	33,6	2,2
ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ Νερό, πουρές βερίκοκου (30%), ζάχαρη, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, αρωματικές ουσίες βερίκοκου, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ.	53	0,20	13,0	-	-	127	32,0	2,2

Είδος	Ανά 100 ml Προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου (Ένα ποτήρι 250 ml)		
	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύν. υδατάνθ.
ΗΒΗ								
ΒΥΣΣΙΝΟ ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ Νερό, χυμός βύσσινο από συμπυκνωμένο χυμό (20%), ζάχαρη, αρωματικές ουσίες βύσσινου, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ.	57	0,20	14,0	-	-	137	33,6	2,2
ΛΕΜΟΝΙ ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ Νερό, χυμός λεμόνι από συμπυκνωμένο χυμό (14%), ζάχαρη, αρωματικές ουσίες λεμονιού, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ.	49	-	12,2	-	-	118	29,3	2,0
ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ Από συμπυκνωμένο χυμό πορτοκαλιού (50% τουλάχιστον), ζάχαρη.	50	0,35	12,0	-	-	120	29,0	2,0
ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΟ ΡΟΔΑΚΙΝΟ Νερό, πουρές ροδάκινου (30%), ζάχαρη, ρυθμιστής οξύτητας: κιτρικό οξύ, αρωματικές ουσίες ροδάκινου, αντιοξειδωτικό: ασκορβικό οξύ.	53	0,20	13,0	-	-	127	31,2	2,0
ΝΕΚΤΑΡ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΜΗΛΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ Από συμπυκνωμένο χυμό πορτοκαλιού, μήλου, πουρέ βερίκοκου, 50% τουλάχιστον, ζάχαρη.	53	0,20	13,0	-	-	127	31,2	2,0



Ροφήματα



Πολλές φορές τα άτομα με διαβήτη αισθάνονται την ανάγκη να πούν κάτι, πέρα από νερό, το οποίο να είναι συνοδευτικό των γευμάτων τους είτε στο πλαίσιο μιας εξόδου ή κοινωνικής εκδήλωσης ή ακόμα και στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων. Τα περισσότερα ροφήματα, ωστόσο, έχουν υδατάνθρακες οι οποίοι μπορούν να αυξήσουν το μεταγευματικό σάκχαρο. Υπάρχουν ροφήματα τα οποία μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα και τα οποία αναφέρονται στο κεφάλαιο με τίτλο «Τροφές που καταναλώνονται ελεύθερα» Τέτοια είναι, ο καφές χωρίς ζάχαρη, τα light αναψυκτικά κλπ. Ωστόσο έχει σημασία το είδος του ροφήματος, καθώς και το πότε αυτό πρόκειται να καταναλωθεί: Μαζί με γεύμα ή στα μεσοδιαστήματα αυτών; Πρόκειται ή όχι να ακολουθήσει άσκηση; Τα ροφήματα που έχουν υδατάνθρακες θα πρέπει να υπολογίζονται ως ισοδύναμα υδατανθράκων και να καλύπτονται με την ανάλογη δόση ινσουλίνης. Χρειάζεται, όμως, προσοχή γιατί πολλά από τα ροφήματα ή τα αναψυκτικά του εμπορίου είναι ιδιαίτερα πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες με αποτέλεσμα την απότομη άνοδο του μεταγευματικού σακχάρου. Σε κάποιες περιπτώσεις είναι καλύτερο να προτιμώνται ολόκληρα τα φρούτα από τους χυμούς (λεπτομέρειες για τους χυμούς θα πρέπει να αναζητηθούν στο κεφάλαιο με τίτλο "Φρούτα και Χυμοί"), ενώ αντίθετα σε περίπτωση άσκησης οι χυμοί αποτελούν μια καλή εναλλακτική λύση. Είναι προτιμότερο ένα σακχαρούχο ρόφημα να καταναλώνεται μαζί με γεύμα που είναι λίγο λιπαρό, έτσι ώστε να επιβραδύνεται η απότομη απορρόφηση της γλυκόζης, παρά εν αιθρία όταν δεν υπάρχει καμία φυσική δραστηριότητα. Σε όλες τις περιπτώσεις δεν πρέπει να υποτιμάται το φορτίο των υδατανθράκων και επιβάλλεται να λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα. Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν κυρίως τα: H.S. Warshaw "Guide to Healthy Restaurant Eating" 2nd Edition 2002, "American Diabetes Association" & M.J. Franz "Exchanges for All occasions" 1987, Wellness & Nutrition Library Diabetes Center Inc.



Τι μπορεί να πίνει το άτομο με διαβήτη

Αν και τις περισσότερες φορές τα άτομα με διαβήτη είναι καλά ενημερωμένα σε σχέση με το τι πρέπει να τρώνε και το τι να αποφεύγουν στη διατροφή τους, ωστόσο το ίδιο δεν ισχύει σε σχέση με το τι επιτρέπεται να πίνουν.

Όταν αναφερόμαστε στην πρόσληψη υγρών, αναφερόμαστε στην πρόσληψη νερού, αναψυκτικών και χυμών, αλκοολούχων ποτών, αφεψημάτων και ροφημάτων. Γνωρίζουμε ότι η τακτική λήψη υγρών, είτε το καλοκαίρι, είτε τις υπόλοιπες περιόδους του χρόνου, πέρα από την απόλαυση που προσφέρουν, είναι σημαντική για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, την αναπλήρωση των απωλειών, την αποφυγή της αφυδάτωσης και της σωματικής κόπωσης, καθώς την αύξηση της σωματικής απόδοσης. Προκύπτει επομένως συχνά το ερώτημα «τι να πούμε;» έτσι ώστε να καλύψουμε τη δίψα μας, αλλά ταυτόχρονα να κρατήσουμε και το σάκχαρο σταθερό. Οι επιλογές είναι σίγουρα πολλές, αλλά απαιτείται προσοχή και έλεγχος στις ετικέτες. Επειδή το νερό, αν και αποτελεί την ιδανικότερη λύση αφού δεν έχει θερμίδες, ζάχαρη, χοληστερίνη ή καφεΐνη, δεν μπορεί να είναι πάντα η επιλογή μας, όταν διψάμε, δίνουμε εκτός αυτού και άλλες επιλογές:

Νερό

Όπως συμβαίνει με κάθε οργανισμό, έτσι και στα άτομα με διαβήτη το νερό είναι απαραίτητο για την κάλυψη βασικών αναγκών. Οι ανάγκες μας σε νερό εξαρτώνται από παράγοντες όπως είναι: η ηλικία, η ένταση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, οι απώλειες λόγω θερμοκρασίας, η παρουσία ειδικής

παθολογικής κατάστασης π.χ. πυρετού και άλλοι. Γενικά μια σύσταση για κάλυψη 1-1,5 λίτρου υγρών την ημέρα θεωρείται ικανοποιητική, ενώ καλό είναι να διατηρείται η σχέση 1 ml υγρών ανά 1 kcal που καταναλώνουμε με την τροφή μας.



Ανθρακούχα ποτά - Αναψυκτικά

Αποτελούν πλέον συχνή επιλογή, για μικρούς και μεγάλους και ίσως για πολλούς τη συχνότερη επιλογή κατά της δίψας. Στη σημερινή παγκόσμια αγορά υπάρχει πληθώρα επιλογών, με διαφορετικές γεύσεις, με ή χωρίς ζάχαρη. Για τους περισσότερους τύπους αναψυκτικών όπως π.χ. τύπου κόλα, υπάρχουν πλέον οι επιλογές “diet” “light”, “max”, “χωρίς ζάχαρη”, που δεν περιέχουν ζάχαρη, αλλά τεχνητά υποκατάστατα, όπως π.χ. ασπαρτάμη, τα οποία δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Και αυτά όμως δεν πρέπει να υπερκαταναλώνονται ή να υποκαθιστούν το νερό, αφού προκαλούν εντο-

νότερο αίσθημα δίψας και πολλά περιέχουν υψηλά ποσοστά καφεΐνης, αλλά και ανθρακικού. Αξίζει να σημειωθεί ότι η υπερβολική κατανάλωση ανθρακούχων ποτών προδιαθέτει σε εμφάνιση οστεοπόρωσης, διότι μπορεί να επηρεάσει το μεταβολισμό του ασβεστίου. Τα κανονικά προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη πρέπει να καταναλώνονται μόνο σε καταστάσεις υπογλυκαιμίας, καθώς ανεβάζουν απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Χυμοί φρούτου

Είναι δροσεροί, δίνουν ευχάριστη γεύση, και περιέχουν βιταμίνες. Είναι, όμως, κατάλληλοι για ένα διαβητικό άτομο; Υπάρχουν διάφοροι τύποι χυμών, ανάλογα με το ποσοστό του φυσικού χυμού, που αυτοί περιέχουν (κάτι που επηρεάζει και το ποσοστό της προστιθέμενης ζάχαρης). Όσοι είναι 100% φυσικοί χυμοί σαφώς μπορούν να ενσωματωθούν σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, ως υποκατάστατο κάποιου φρούτου (στο πλαίσιο των 5 μικρομερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα). Πρέπει, όμως, να προσέξουμε την κατανάλωση τους, γιατί η υπερβολική ποσότητα μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα γλυκόζης, δεδομένου ότι περιέχουν σάκχαρα, και παράλληλα πολύ λίγες φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα την ταχύτερη απορρόφηση των σακχάρων. Επίσης, χυμοί με την ένδειξη «νέκταρ» ή «φρουτοποτό», οι οποίοι έχουν περιεκτικότητα σε φρούτο και φυσικό χυμό περίπου 20%, είναι ακατάλληλοι, δεδομένου ότι είναι πλούσιοι σε ζάχαρη. Γι' αυτό καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωση τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας συνιστάται η λήψη ενός ισοδυνάμου υδατανθράκων (15 γρ) που βρίσκεται σε 125 ml (1/2 φλιτζ.) χυμό χωρίς ζάχαρη.

Συμπυκνωμένος χυμός

Πρόκειται για τους «χυμούς» που διαλύονται σε νερό πριν από την κατανάλωση τους. Κυκλοφορούν σε διάφορες γεύσεις φρούτων (πορτοκάλι, βύσσινο) και είναι πολύ πλούσιοι σε ζάχαρη. Για το λόγο αυτό είναι μια κατηγορία χυμού που πρέπει να αποφεύγουν τα άτομα με διαβήτη, εκτός από τις σπάνιες περιπτώσεις που οι χυμοί αυτοί είναι «χωρίς ζάχαρη», οπότε μια μέτρια κατανάλωση δε θα επιφέρει αρ-

νητικά αποτελέσματα στη ρύθμιση του διαβητικού ατόμου. Αν και τέτοιοι χυμοί είναι ιδιαίτερα διαδεδομένοι σε άλλες χώρες, στη Ελλάδα η κατανάλωση τους είναι σχετικά περιορισμένη.

Ροφήματα σοκολάτας σε σκόνη

Πρόκειται για ροφήματα τα οποία είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα, τόσο τους χειμερινούς μήνες ως ζεστά ροφήματα, όσο και το καλοκαίρι με παγάκια. Περιέχουν συνήθως ζάχαρη, αλλά και αρκετό λίπος, στοιχεία που τα καθιστούν ακατάλληλα για τα άτομα με διαβήτη, ιδιαίτερα όσα έχουν και πρόβλημα βάρους.

Υπάρχουν, όμως, και κάποια σκευάσματα τα οποία είναι χωρίς ζάχαρη (έχουν προσθήκη ασπαρτάμης, ή άλλης γλυκαντικής ουσίας) και είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Χαρακτηριστικά υπάρχουν ροφήματα σοκολάτας σε σκόνη που αποδίδουν 40 θερμίδες ανά ρόφημα! Αυτά σαφώς μπορούν να ενταχθούν στο διαιτολόγιο ενός ατόμου με διαβήτη. Αναζητήστε πληροφορίες για τα σοκολατούχα ροφήματα στο κεφάλαιο των γαλακτοκομικών και συγκεκριμένα στα γάλατα.

Παγωμένο γάλα

Ένα ποτήρι παγωμένο γάλα είναι σίγουρα μια καλή επιλογή για το καλοκαίρι, είτε το πρωί, είτε οποιαδήποτε άλλη στιγμή της ημέρας. Δεν πρέπει όμως να ξεχνούμε πως 1 ποτήρι γάλα, πέρα από το ασβέστιο, το φώσφορο και το μαγνήσιο, δίνει και ικανοποιητική ποσότητα υδατανθράκων, με τη μορφή σακχάρων, οι οποίοι πρέπει να συνυπολογίζονται με τους υπόλοιπους υδατάνθρακες. Επίσης, πολλούς υδατάνθρακες και θερμίδες έχουν τα μιλκσέϊκ. Για αυτό χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση χωρίς την αντίστοιχη κάλυψη με ινσουλίνη, ιδίως για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1.



Ισοτονικά αθλητικά ποτά

Περιλαμβάνουν ένα συνδυασμό νερού, ζάχαρης και ηλεκτρολυτών. Αποσκοπούν στην υποκατάσταση των υγρών και της ενέργειας, που χάνονται κατά την εντατική άσκηση. Για τα άτομα, όμως, που δεν κάνουν τακτική και έντονη άσκηση, τέτοια ποτά δεν προτείνονται, αφού οδηγούν σε αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις η κατανάλωση των αντιστοίχων προϊόντων που δεν περιέχουν ζάχαρη, νερού ή άλλων ποτών χωρίς ζάχαρη είναι η πιο καλή επιλογή.

Καφές

Είναι πολύ συνηθισμένο ζεστό ή κρύο ρόφημα στη χώρα μας. Έχει καφεΐνη η υπερκατανάλωση της οποίας μπορεί να προκαλέσει τρόμο, ταχυκαρδία, εκνευρισμό κ.ά.. Είναι προτιμότερο να καταναλώνεται χωρίς ζάχαρη "σκέτος" ή για αυτούς που τον προτιμούν γλυκό να προστίθεται γλυκαντική ουσία υπό τη μορφή ταμπλέτας ή σκόνης. Όσοι απεχθάνονται τις γλυκαντικές ουσίες, αλλά όμως επιθυμούν τον καφέ τους γλυκό, καλό είναι να μη προσθέτουν περισσότερες από μία κουταλιά του γλυκού κοφτή ζάχαρη, διαφορετικά θα πρέπει να την συνηθίσουν στα ισοδύναμα των υδατανθράκων και να την καλύψουν με την ανάλογη δόση ινσουλίνης. Ροφήματα καφέ που περιέχουν ζάχαρη θα αυξήσουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου του αίματος κάτι το οποίο δεν είναι επιθυμητό.

Κρύο τσάι

Είναι ένα πολύ δροσιστικό ρόφημα που μπορεί να αποτελέσει καλή εναλλακτική λύση για τα άτομα βέβαια που καταναλώνουν τσάι γενικότερα, προσδίδοντας παράλληλα λιγότερη καφεΐνη απ' ό,τι ο καφές. Προσοχή χρειάζεται βέβαια στην κατανάλωση των έτοιμων προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη. Αν κάποιο διαβητικό άτομο θέλει να πει κρύο τσάι πρέπει να επιλέξει ανάμεσα στα έτοιμα προϊόντα τύπου «λάϊτ» που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά, ή ακόμα απλούστερα να παρασκευάσει μόνο του το κρύο τσάι, με γεύση ή χωρίς, προσθέτοντας παγάκια και διατηρώντας το στο ψυγείο.

Μεταλλικό νερό με γεύσεις

Κυκλοφορούν σε διάφορες γεύσεις φρούτου όπως λεμόνι, lime ή πορτοκάλι. Αν θέλετε να καταναλώσετε τέτοια προϊόντα, αρκεί να ελέγξετε την ετικέτα για να διαπιστώσετε αν περιέχουν ζάχαρη (συνήθως είναι χωρίς ζάχαρη με μόνη την προσθήκη αρώματος). Είναι μια καλή εναλλακτική λύση αντί των χυμών και είναι ευχάριστα για να σβήνουν τη δίψα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Φυσική λεμονάδα

Είναι μια πρόταση που σίγουρα θα σας ικανοποιήσει χωρίς να επηρεάσει τα επίπεδα του σακχάρου σας. Αρκεί να προσθέσετε το φυσικό χυμό από ένα στυμμένο λεμόνι σε ένα ποτήρι σόδα, να βάλετε, αν το επιθυμείτε, ένα κουταλάκι με τεχνητό γλυκαντικό και θα έχετε ένα πολύ δροσιστικό αναψυκτικό, χωρίς καθόλου ζάχαρη. Ακόμα μια λύση για το καλοκαίρι είναι η κατάψυξη φυσικού χυμού λεμονιού ή πορτοκαλιού σε θήκες για παγάκια και η προσθήκη τους σε απλό ή μεταλλικό νερό.



Είδος	Ποσότητα ml	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	% Kcal Λίπος	Κορεσμένα Λιπ. γρ	Χοληστερίνη mg	Νάτριο mg	Υδατάνθ.	Ισοδύν. υδατανθράκων -λίπους
STARBUCKS										
Αμερικάνικος καφές (Kaffe Americano)	355	10	0	0	0	0	0	10	2,0	0,0 Υδατ., 0,0 λιπ.
Caffe Latte (άπαχο γάλα)	355	120	12	1	8	0	5	170	17,0	1,1 Υδατ., 0,0 λιπ.
Caffe Latte (πλήρες γάλα)	355	210	11	11	47	7	45	160	17,0	1,1 Υδατ., 1,0 λιπ.
Caffe Mocha (με σαντιγύ από άπαχο γάλα)	355	260	12	12	42	7	40	170	32,0	2,0 Υδατ., 2,0 λιπ.
Caffe Mocha (με σαντιγύ από πλήρες γάλα)	355	340	12	21	56	13	700	160	31,0	2,0 Υδατ., 2,5 λιπ.
Cappuccino (άπαχο γάλα)	355	80	7	0	56	13	700	160	11,0	1,0 Υδατ., 0,0 λιπ.
Cappuccino (πλήρες γάλα)	355	140	7	7	45	4.5	30	105	11,0	1,0 Υδατ., 0,0 λιπ.
Coffee Frappuccino	355	200	6	3	14	0	0	170	39,0	2,5 Υδατ., 0,5 λιπ.
Mocha Frappuccino	355	230	6	3	12		0	180	44,0	3,0 Υδατ., 0,5 λιπ.
ΔΙΑΦΟΡΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ										
Coca cola	330	144	0,0	0	0	0	0	6	43,0	3,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Coca Cola light	250	0,5	0,0	0	0	0	0	30	0,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Gadorade	500	125	0,0	0					30,0	2,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Gadorade sport bottle γεύση ανανάς	600	150	0,0	0					36,0	2,4 υδατ., 0,0 λιπ.
Gadorade sport bottle γεύση λεμόνι	500	125	0,0	0					30,0	2,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Isostar (πορτοκάλι λεμόνι)	250	73	0,0	0					17,0	1,1 υδατ., 0,0 λιπ.
Isoton	300	180	0,0	0					45,0	3,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Isoton plus λεμόνι	330	198	0,0	0					49,0	3,3 υδατ., 0,0 λιπ.
Isoton plus Πορτοκάλι	330	198	0,0	0					49,0	3,3υδατ., 0,0 λιπ.
Lucozade low calories	300	10	0,3	0					2,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Lucozade New	300	210	0,0	0					51,0	3,4 υδατ., 0,0 λιπ.
Lucozade Sport Νέα σύνθεση	300	72	0,0	<0,5					19,0	1,3 υδατ., 0,0 λιπ.
Lucozade Κλασικό	300	257	0,0	0					63,0	4,2 υδατ., 0,0 λιπ.
Pepsi cola	330	144	0,0	0	0	0	0	6	43,0	3,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Pepsi max	250	1	0	0	0	0	0	20	0,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Pepsi light	250	1	0	0	0	0	0	10	0,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Pepsi twist	250	110	0	0	0	0	0	30	27,5	1,8 υδατ., 0,0 λιπ.
Powerade	250	150	0,0	0					39,0	2,6 υδατ., 0,0 λιπ.

Είδος	Ποσότητα ml	Ενέργεια Kcal	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	% Kcal Λίπος	Κορεσμένα Λιπ. γρ	Χοληστερίνη mg	Νάτριο mg	Υδατάνθ.	Ισοδύν. υδατανθράκων -λίπους
ΔΙΑΦΟΡΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ										
Mountain Blast										
Red Bull Κλασικό	250	112	0,0	0					28,0	1,9 υδατ., 0,0 λιπ.
Red Bull Sugar free	100	3	0,0	0					0,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
7-Up	340	136	0,0	0					34,0	2,3 υδατ., 0,0 λιπ.
7-Up light	330	2	0,1	0					0,3	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Sprite	330	148	0	0	0	0	0	3	43,0	2,9 υδατ., 0,0 λιπ.
Sprite Zero	250	2,5	0	0	0	0	0		0,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Γαλλικός Καφές (απλός & ντεκαφεϊνέ)	240	5	0,0	0	0	0	0	4	0,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Λεμονάδα	330	160	0,0	0	0	0	0	0	42,0	3,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Τσαί (χωρίς Προσθήκες)	240	2	0,0	0	0	0	0	7	1,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Τσαί Lipton Ice Tea λεμόνι	100	116	0,0	0	0	0	0	7	6,7	0,5 υδατ., 0,0 λιπ.
Lipton Ice Tea light λεμόνι	100	0	0	0	0				0,0	0,0 υδατ., 0,0 λιπ.
Τσαί Nestea λεμόνι	100	32	0	0	0				7,5	0,5 υδατ., 0,0 λιπ.
ΜΙΛΚ ΣΕΪΚ (FAST FOOD)										
Μίλκ σείκ Βανίλιας (μέτριο)	385	430	12,0	8	17	5	25	340	79,0	5,0 υδατ., 1 λιπ.
Μίλκ σείκ Βανίλιας (μικρό)	295	330	9,0	6	16	4	20	260	61,0	4,1 υδατ., 1 λιπ.
Μίλκ σείκ Σοκολάτας (μέτριο)	385	440	13,0	8	16	5	35	270	80,0	5,0 υδατ., 1 λιπ.
Μίλκ σείκ Σοκολάτας (μέτριο με σιρόπι)	415	500	13,0	8	14	5	25	440	95,0	6,3 υδατ., 1 λιπ.
Μίλκ σείκ Σοκολάτας (μικρό)	295	340	10,0	6	16	4	25	210	62,0	4,1 υδατ., 1 λιπ.
Μίλκ σείκ Σοκολάτας (μικρό με σιρόπι)	325	400	10,0	6	14	4	20	360	77,0	5,1 υδατ., 1 λιπ.
Μίλκ σείκ Φράουλας (μέτριο με σιρόπι)	414	500	12,0	8	14	5	25	350	95,0	6,3 υδατ., 1 λιπ.
Μίλκ σείκ Φράουλας (μικρό με σιρόπι)	325	390	9,0	6	14	4	20	270	76,0	5,1 υδατ., 1 λιπ.

Αλκοόλ και σακχαρώδης διαβήτης

Το αλκοόλ μπορεί να καταναλώνεται από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, χρειάζεται όμως προσοχή!

Η κατανάλωση αλκοόλ από τα άτομα με διαβήτη αποτελεί ένα σημείο προβληματισμού, είτε κάνουν χρήση ινσουλίνης είτε αντιδιαβητικών δισκίων. Το αλκοόλ απορροφάται από το στομάχι και το λεπτό έντερο και εμφανίζεται στην κυκλοφορία του αίματος εντός πέντε λεπτών από την κατανάλωση του, ενώ φτάνει στο μέγιστο επίπεδο μετά από 30-90 λεπτά. Τρόφιμα πλούσια σε λίπος και πρωτεΐνη καθυστερούν το χρόνο γαστρικής κένωσης και όταν καταναλωθούν μαζί με αλκοόλ επιβραδύνουν το ρυθμό της απορρόφησης του. Η επίδραση του αλκοόλ στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος εξαρτάται τόσο από τον τύπο και την ποσότητα της αλκοόλης που καταναλώνεται, όσο και από τη χρονική στιγμή που θα ληφθεί σε σχέση με την ώρα των γευμάτων.

ΠΡΟΣΟΧΗ!! Η κατανάλωση της αλκοόλης χωρίς φαγητό, ιδιαίτερα ταυτόχρονα με τη χρήση ινσουλίνης ή συγκεκριμένων δισκίων προκαλεί υπογλυκαιμία. Αν όμως καταναλώνεται με μέτρο και παράλληλα με το φαγητό, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα δεν επηρεάζονται, εφόσον το άτομο με διαβήτη είναι καλά ρυθμισμένο.

Το αλκοόλ διασπάται στο συκώτι από ειδικά ένζυμα που είναι τα ίδια που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για να φτιάξει γλυκόζη σε ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο. Όπως έχει υπολογιστεί ο ανθρώπινος οργανισμός καίει περίπου 28,3 γραμμάρια αλκοόλ ανά ώρα (που αντιστοιχούν σε 7-10 γραμμάρια αιθυλικής αλκοόλης). Γι' αυτό και εάν καταναλώσουμε μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, το συκώτι μας μπορεί να δουλεύει πολλές ώρες (6-12) για να το μεταβολίσει (ακόμα και μια ημέρα σε μεγάλη ποσότητα).

Το αλκοόλ επιβραδύνει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η μέθη έχει παρόμοια συμπτώματα με την υπογλυκαιμία. Είκοσι έως 25 γραμμάρια αιθυλικής αλ-

κοόλης (περίπου 57 ml ποτού υψηλών αλκοολικών βαθμών) αρκεί για να προκαλέσει υπογλυκαιμία σε ένα άτομο που δεν έχει φάει για αρκετές ώρες. Τα άτομα που έχουν κακή ρύθμιση έχουν εξαντλημένα αποθέματα γλυκογόνου (ουσίας που αποτελεί την αποθήκη γλυκόζης στο συκώτι και την οποία διασπά ο οργανισμός για την παραγωγή γλυκόζης σε περίπτωση υπογλυκαιμικού επεισοδίου). Αποτέλεσμα της εξάντλησης του γλυκογόνου είναι ο αυξημένος κίνδυνος υπογλυκαιμίας. Το αλκοόλ δεν διεγείρει την έκκριση ινσουλίνης αλλά ευνοεί την υπογλυκαιμική δράση αυτής ή των άλλων υπογλυκαιμικών παραγόντων.

Μεγάλες δόσεις αλκοόλ μπορούν να προκαλέσουν μικρή αλλά παροδική αύξηση της γλυκόζης αίματος με πτώση των επιπέδων αργότερα. Η υπεργλυκαιμία αυτή εμφανίζεται συνήθως όταν τα επίπεδα του αλκοόλ στο αίμα μειώνονται. Η συνολική, όμως, δράση του αλκοόλ είναι υπογλυκαιμική. Για το λόγο αυτό το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται με γεμάτο στομάχι. Σε περίπτωση που κάποιος παραβεί τους κανόνες και καταναλώσει αλκοόλ περισσότερο της επιτρεπτής ποσότητας, πρέπει οπωσδήποτε να μετρήσει το σάκχαρο πριν από την κατάκλιση, να ενημερώσει τους οικείους του και να πάρει ένα μικρογεύμα πριν από τον ύπνο. Όταν, όμως, η ρύθμιση του διαβήτη είναι καλή, τα επίπεδα γλυκόζης δεν επηρεάζονται από τη μέτρια χρήση αλκοόλ. Το αλκοόλ αποδίδει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο, ενώ παρέχει αποκλειστικά ενέργεια (θερμίδες) και θρεπτικά συστατικά ανάλογα με το είδος του ποτού που καταναλώνεται. Συγκεκριμένα, η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες ποικίλει ανάλογα με το είδος του ποτού. Ποτά όπως ουίσκι, βότκα, τζιν, ρούμι, ούζο, κονιάκ και μαρτίνι δεν περιέχουν υδατάνθρακες, σε

αντίθεση με τη μπύρα, τα γλυκά κρασιά και τα λικέρ, όπως και τα περισσότερα κοκτέιλ ή ποτά στα οποία προσθέτουμε τόνικ, το οποίο έχει ζάχαρη. Επίσης, τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων αποτελούν επιπρόσθετες πηγές υδατανθράκων και θερμίδων. Τα ξηρά κρασιά και οι μπύρες με λίγες θερμίδες θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των γλυκών κρασιών και της κανονικής μπύρας.

Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρίας, το επιτρεπόμενο όριο είναι μέχρι δύο ποτά ημερησίως για τους άντρες και μέχρι ένα ποτό ημερησίως για τις γυναίκες. Ως μονάδα αλκοόλης ορίζεται ποσότητα ίση με 45 ml αλκοολούχων ποτών υψηλών αλκοολικών βαθμών (ουϊσκι, βότκα, τζιν, ρούμι, κονιάκ, μπράντυ), 150 ml κρασιού ή 330 ml μπύρας.

Για αρκετά διαβητικά άτομα η κατανάλωση ενός ποτού δεν δημιουργεί πρόβλημα. Πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι εφόσον η πρόσληψη αλκοόλ γίνεται με υπευθυνότητα και μέσα στα επιτρεπόμενα πλαίσια, δεν υφίσταται κανένας λόγος ανησυχίας και ενόχων κάθε φορά που το άτομο με διαβήτη καταναλώνει κάποιο ποτό.

Όταν τα άτομα παρουσιάζουν υπερτριγλυκεριδαμία, συχνά υπογλυκαιμικά επεισόδια, παγκρεατίτιδα ή γαστρεντερολογικά προβλήματα συστήνεται η αποφυγή της κατανάλωσης ακόμα και της παραπάνω ποσότητας αλκοόλης.

Το αλκοόλ αλληλεπιδρά με τα βαρβιτουρικά, τα ηρεμιστικά, τα αντιισταμινικά και άλλα φάρμακα γι'αυτό καλό είναι να συμβουλευόμαστε τον ιατρό μας.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΑΠΟ ΔΙΑΒΗΤΙΚΑ ΑΤΟΜΑ

- Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις συστάσεις του ιατρού και του διαιτολόγου.
- Το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο και όχι σε ποσότητα μεγαλύτερη από δύο ποτά ημερησίως.
- Τα άτομα που κάνουν χρήση ινσουλίνης, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να περιορίζουν το φαγητό τους όταν καταναλώνουν αλκοόλ, γιατί ακόμη και μέτριες ποσότητες του τελευταίου μπορεί να προκαλέσουν υπογλυκαιμία.
- Για όσα διαβητικά άτομα ακολουθούν δίαιτα απώλειας βάρους, οι θερμίδες που αποδίδει το αλκοόλ θα πρέπει να συνυπολογίζονται στο διατροφικό πλάνο. Το αλκοόλ αντικαθιστά το λίπος (κάθε ποτό ισοδυναμεί με 90 θερμίδες ή 2 ισοδύναμα λίπους).
- Για να αποφεύγεται η υπογλυκαιμία το πρωί μετά από κατανάλωση αλκοόλ το βράδυ, θα πρέπει να ελέγχεται το σάκχαρο προ της κατάκλισης και να λαμβάνεται εν ανάγκη ένα ισοδύναμο σύνθετων υδατανθράκων (15 γραμμάρια υδατάνθρακες). Επίσης, να αποφεύγεται το ξύπνημα αργά το πρωί. Αντίθετα, να γίνεται προσπάθεια να ξυπνά το άτομο τη συνηθισμένη ώρα και να ελέγχει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
- Το αλκοόλ δεν θα πρέπει να καταναλώνεται με άδειο στομάχι ή μετά από έντονη άσκηση, αλλά μαζί με τα γεύματα.
- Τα ποτά που περιέχουν αξιοσημείωτα ποσά υδατανθράκων (π.χ. λικέρ, γλυκά κρασιά και γλυκά κοκτέιλς), θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο με βάση τις συμβουλές της ομάδας περίθαλψης του διαβητικού ατόμου.
- Η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις υπερτριγλυκεριδαμίας.
- Η κατανάλωση αλκοόλ απαγορεύεται πριν την οδήγηση.

ΣΥΣΤΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ

Ποτό	Ποσότητα ml	Αλκοόλ γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπος γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
ΜΠΥΡΑ							
Κανονική ξανθή	355	18,0	1,0	0	140	13,0	1,0 υδατ., 2,0 λίπ.
Κανονική μαύρη	355	18,0	1,0	0	100	11,0	0,7 υδατ., 2,0 λίπ.
Λάιτ	355	10,1	1,0	0	90	5,0	0,3 υδατ., 2,0 λίπ.
Χωρίς αλκοόλ	325	0,3		0	50	9,7	0,6 υδατ., 0,0 λίπ.
ΚΡΑΣΙ							
Επιτραπέζιο ξηρό λευκό	118	13,6	<1	0	80	0,4	0,0 υδατ., 2,0 λίπ.
Επιτραπέζιο ξηρό κόκκινο ή ροζέ	118	14,7	<1	0	85	1,0	0,0 υδατ., 2,0 λίπ.
Επιδορπίου γλυκά	118	17,7	<1	0	102	4,9	0,3 υδατ., 2,0 λίπ.
Πόρτο	60	9,4	<1	0	94	7,0	0,5 υδατ., 1,5 λίπ.
Σαμπάνια ξερή (sec)	118	14,2	<1	0	80	1,0	0,0 υδατ., 2,0 λίπ.
Σαμπάνια Ημίξηρη (demi sec)	118	14,2	<1	0	98	3,6	0,2 υδατ., 2,0 λίπ.
ΠΟΤΑ ΜΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ							
Ουίσκι, τζιν, βότκα, ρούμι, ούζο	45	15,3	0,0	0	107	ίχνη	0,0 υδατ., 2,0 λίπ.
Μπράντυ ξερό ή κονιάκ	30	10,7	0,0	0	75	ίχνη	0,0 υδατ., 1,5 λίπ.
ΑΠΕΡΙΤΙΦ							
Σέρι	60	9,4	1	0	73	1,5	0,0 υδατ., 1,5 λίπ.
Γλυκό σέρι	60	9,4	1	0	94	7,0	0,5 υδατ., 1,5 λίπ.



ΣΥΣΤΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΩΝ ΠΟΤΩΝ

Ποτό	Ποσότητα ml	Αλκοόλ γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λίπος γρ	Ενέργεια Kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
ΔΙΑΦΟΡΑ							
Bailey's Irish cream	25					7,5	0,5 υδατ., 0,7 λιπ.
Bacardi Breezer Lime	275					27,0	2 υδατ., 2 λιπ.
Βερμούτ ξερό	90	12,6		0	105	4,2	0,3 υδατ., 2,0 λιπ.
Βερμούτ γλυκό	90	12,2		0	141	13,9	0,9 υδατ., 2,0 λιπ.
Drambuie	100					3,0	0,2 υδατ., 2,0 λιπ.
Λικέρ καφέ με κρέμα	52		<1		175	24,0	1,6 υδατ., 1,5 λιπ.
Μαρτίνι	100					4,0	0,3 υδατ., 2,0 λιπ.
Σανγκρία	103	12,0	1	0	95	4,0	0,3 υδατ., 2,0 λιπ.
Southern Comfort	100					4,0	0,3 υδατ., 2,0 λιπ.
Smirnoff Ice	25					3,0	0,2 υδατ., 1,0 λιπ.
Tia Maria	25					10,0	0,7 υδατ., 0,7 λιπ.
ΚΟΚΤΕΙΛ							
Bloody Mary (Βότκα, χυμός ντομάτας)	150					5,0	0,3 υδατ., 2,0 λιπ.
Manhatan	50					2,0	0,1 υδατ., 1,0 λιπ.

Τα λευκά κρασιά υπολογίσθηκαν ότι έχουν κατά μέσο όρο 11,6 - 12 % Vol αλκοολικούς βαθμούς, τα κόκκινα 12,5 %, τα γλυκά κρασιά 15%, η σαμπάνια 12%, η μπύρα 5%, τα ποτά με απόσταξη 40% και τα περισσότερα λικέρ 40%.



Φαγητά ελληνικής κουζίνας



Οι συνταγές της Ελληνικής κουζίνας είναι πολύ νόστιμες, φτιαγμένες με ποικιλία τροφίμων που παρέχουν πληθώρα όχι μόνο βασικών συστατικών, όπως πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λίπους αλλά ακόμα και βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και ινών. Το κύριο συστατικό είναι το ελαιόλαδο η χρήση του οποίου έχειδειχθεί ότι μειώνει τη θνητότητα σε σχέση με τα λιπά λίπη. Επιπλέον, η παρουσία πολλών αντιοξειδωτικών ουσιών ενδέχεται να προσφέρει προστασία έναντι διαφόρων νοσημάτων όπως π.χ του καρκίνου. Στην περίπτωση που η χρήση του ελαιόλαδου συνδυαστεί με τις αρχές της υγιεινής διατροφής τότε μπορεί να έχουμε άριστη διατροφή, ιδανική για άτομα με διαβήτη. Παράδειγμα είναι η ποσότητα του ελαιόλαδου που χρησιμοποιείται για μαγείρεμα. Εάν στην παρασκευή του φαγητού υπολογίσουμε 1 κουταλιά της σούπας ανά κεφαλή για τις μερίδες που θέλουμε να μαγειρέψουμε, αντί για μισή μπουκάλα λάδι, το φαγητό μας θα γίνει πιο ελαφρύ. Επίσης, εάν αποφύγουμε το τσιγάρισμα που αποτελεί συχνή σύσταση των συνταγών μαγειρικής, το φαγητό μας θα είναι πιο υγιεινό. Εάν ψήσουμε τις μελιτζάνες που θα χρησιμοποιηθούν στη παρασκευή του μουσακά αντί να τις περάσουμε από το τηγάνι και χρησιμοποιήσουμε εδώδιμα ή μπαχαρικά, μπορούμε να έχουμε ένα νόστιμο πιάτο αλλά συγχρόνως πιο ελαφρύ. Ωστόσο, όπως συμβαίνει με πολλά σύνθετα φαγητά είναι δύσκολο να υπολογίσουμε τα ισοδύναμα των υδατανθράκων. Μια απλή συμβουλή είναι να χρησιμοποιήσουμε ως μέτρο το μαγειρικό φλιτζάνι. Συνήθως, ποσότητα τροφών όπως τα ντολμαδάκια, οι λαχανοντολμάδες, τα κολοκυθάκια τα γεμιστά, τα γιουβαρελάκια, το παστίτσιο, ο μουσακάς, η τυρόπιτα, η σπανακόπιτα κλπ που χωρά σε ένα τέτοιο φλιτζάνι, αντιστοιχεί σε δύο ισοδύναμα υδατανθράκων. Οι πληροφορίες που χρησιμοποιήθηκαν για τη σύσταση των φαγητών είναι από το βιβλίο της κας Α.Τριχοπούλου «Πίνακες συνθέσεως τροφίμων και ελληνικών φαγητών»; έκδοση 1992, που απετέλεσε χρησιμότετη πηγή πληροφοριών.



Διατροφή και υγεία τη Σαρακοστή

Στην περίοδο της Σαρακοστής και του άγιου Πάσχα η διατροφή μας είναι πιθανόν να περάσει πολλές διακυμάνσεις. Η εναλλαγή από την περιοριστική δίαιτα της νηστείας της Σαρακοστής στο βαρύ μενού των εορτασμών του Πάσχα, συνήθως, επιβαρύνει το μεταβολισμό μας και το γαστρεντερικό μας σύστημα

Η νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής τα τελευταία χρόνια βρίσκει συνεχώς όλο και περισσότερους οπαδούς, μεταξύ των οποίων και πολλούς νέους όχι μόνο για αμιγώς θρησκευτικούς λόγους, αλλά και από ενδιαφέρον για μια πιο υγιεινή διατροφή. Η νηστεία της Σαρακοστής επιτάσσει αποχή από συγκεκριμένες τροφές κυρίως ζωικής προέλευσης, με σκοπό τη σωματική, αλλά και πνευματική άσκηση του ατόμου. Τα τρόφιμα που κυρίως αποκλείονται από το ημερήσιο διαιτολόγιο είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, το ψάρι, το αβγό, καθώς και όλα τα τυποποιημένα προϊόντα που τα περιλαμβάνουν, ενώ το διαιτολόγιο στηρίζεται στην αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών, ψωμιού, οσπρίων, λαδερών φαγητών και λίπους, για να επιτευχθεί η κάλυψη των ενεργειακών αναγκών. Είναι, επομένως, φανερό πως οι συστάσεις της νηστείας πλησιάζουν σε μεγάλο βαθμό τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής, αλλά διαφέρουν κυρίως στην κατανάλωση των πιο άπαχων πρωτεϊνικών τροφών, όπως το ψάρι και το κοτόπουλο. Είναι μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά και πλούσια σε μονοακόρεστα, αλλά και σε ω-3 λιπαρά οξέα.

Το ερώτημα που δημιουργείται είναι κατά πόσον ένα τέτοιο πρόγραμμα διατροφής, είναι κατάλληλο και μπορεί να ακολουθηθεί από ένα διαβητικό άτομο,

χωρίς να δημιουργήσει πρόβλημα στη ρύθμιση του σακχάρου. Ορισμένα από τα λαδερά φαγητά που είναι και νησίσιμα, όπως τα λαδερά φασολάκια (τα χλωρά), ο αρακάς, τα όσπρια, το σπανακόρυζο, το μπριάμ, το καλαμπόκι, τα «ορφανά» γεμιστά και οι πατάτες γιαχνί, είναι ιδιαίτερα πλούσιες πηγές υδατανθράκων και δεδομένου ότι δεν συνδυάζονται με κάποια μορφή πρωτεΐνης π.χ τυρί, πρέπει να καταναλώνονται σε μικρή ποσότητα και αν είναι

δυνατόν να συνοδεύονται με φυλλώδη λαχανικά που θα προσδώσουν περισσότερες φυτικές ίνες. Άλλα λαδερά φαγητά διαδεδομένα στην ελληνική κουζίνα, όπως είναι οι μπάμιες γιαχνί, το λαχανόρυζο, οι αγκινάρες αλά πολίτα και οι λαδερές μελιτζάνες, που είναι χαμηλότερης περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες μπορεί να τα καταναλώνει το άτομο με διαβήτη συχνότερα μέσα στη νηστεία και σε μεγαλύτερη ποσότητα. Προσοχή χρειάζεται

και στα φρούτα τα οποία περιέχουν φρουκτόζη οπότε η υπερκατανάλωσή τους θα διαταράξει την ισορροπία της δίαιτας και τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.

Πέρα από την αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων, μέσα από την κατανάλωση των παραπάνω φαγητών, το βασικότερο πρόβλημα που δημιουργεί η τήρηση ενός προγράμματος νηστείας σε συνδυασμό με την εφαρμογή των διεθνών συστάσεων για τη δίαιτα του διαβήτη, είναι η πλήρης αποχή από τρόφιμα-πηγές



πρωτεΐνης, όπως το κρέας (μοσχαρίσιο, πουλερικά, ψάρι), τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το τυρί και τα αυγά, για μια παρατεταμένη περίοδο που μπορεί να φτάσει και το 40ήμερο. Υποκατάστατο του κρέατος είναι ασφαλώς τα θαλασσινά, τα οποία μπορούν να αναπληρώσουν εν μέρει τις πρωτεΐνες της δίαιτας, κατά τη διάρκεια της νηστείας. Τα καλαμάρια, οι σουπιές, το χταπόδι, οι γαρίδες, οι καραβίδες και τα καβούρια μπορούν να συμπεριληφθούν στο διαιτολόγιο νηστείας σε συνδυασμό με ρύζι, ζυμαρικά ή λαχανικά π.χ. σπανάκι, ισορροπώντας την καθημερινή πρόσληψη της πρωτεΐνης. Για παράδειγμα, 100 γρ ωμά καλαμάρια δίνουν 15,3 γρ πρωτεΐνης, 100 γρ βραστές γαρίδες 23,3 γρ, 100 γρ καβούρι 20,1 γρ, 100 γρ. αστακός 22,1 γρ. Τα τρόφιμα αυτά αν και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη, είναι φτωχά σε κορεσμένα λιπαρά, ενώ είναι ιδιαίτερα πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα που είναι καρδιοπροστατευτικά. Για το λόγο αυτό δε θα πρέπει να αποκλείονται από το διαιτολόγιο σε άτομα με διαβήτη και δυσλιπιδαιμία. Ειδικότερα, το χταπόδι και τα καλαμάρια αποτελούν καλή επιλογή για να συνοδεύσουν ένα πιάτο με ζυμαρικά ή ρύζι, πάντα βέβαια με κατανάλωση λαχανικών και σαλατικών.

Η τήρηση της νηστείας για όλη τη Σαρακοστή δε συστήνεται σε ένα άτομο με διαβήτη. Η απουσία των παραπάνω τροφίμων σημαίνει για το διαβητικό άτομο



μικρότερη πρόσληψη ζωικών λευκωμάτων (υψηλής βιολογικής αξίας), που δε μπορούν να αναπληρωθούν πλήρως από τις φυτικές πρωτεΐνες των οσπρίων, των δημητριακών και των λαχανικών (χαμηλής βιολογικής αξίας), με επακόλουθο τη μείωση της βιολογικής ποιότητας, αλλά κυρίως της ποσότητας της προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης και κατά συνέπεια την αύξηση των ποσοστών της ενέργειας που προέρχεται από το λίπος και τους υδατάνθρακες. Αυτός ο λόγος είναι συνήθως αιτία διαταραχής της γλυκαιμικής ρύθμισης, Δηλαδή, όταν το άτομο με διαβήτη τρώει μεγαλύτερη ποσότητα τροφών που έχουν υδατάνθρακες για να χορτάσει, είναι επόμενο ότι θα αυξήσει το σάκχαρό του, ιδιαίτερα εάν δεν κάνει ανάλογη προσαρμογή της δόσης της ινσουλίνης ή της αντιδιαβητικής αγωγής.

Ειδικότερα, σε ότι αφορά στο λίπος τα άτομα με διαβήτη πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά, όχι τόσο ως προς την ποιότητα (αφού λείπει το κορεσμένο λίπος των ζωικών τροφών), όσο ως προς την ποσότητα του φαγητού, αφού τόσο το ελαιόλαδο, όσο οι ελιές, οι ξηροί καρποί και το ταχίνι, που ανήκουν στην ομάδα του λίπους, θα προσδώσουν πολλές θερμίδες, οι οποίες αν και είναι «υγιεινές», είναι εξίσου επιβαρυντικές για το σωματικό βάρος. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι 1 κ.γ. ελαιόλαδο ή 3 μεγάλες ή 5 μικρές ελιές αποδίδουν 45 θερμίδες και 1 κ.γ. ταχίνι 48.

Προσοχή απαιτείται και στην πρόσληψη του νατρίου-αλατιού, μέσα από παραδοσιακά νησίσσιμα τρόφιμα,



όπως είναι οι ελιές, τα τουρσιά, το αυγοτάραχο, που είναι ιδιαίτερα αλμυρά και επηρεάζουν τη αρτηριακή πίεση. Για το λόγο αυτό πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή από άτομα με διαβήτη με ή χωρίς υπέρταση. Ένα άλλο πρόβλημα είναι η πλήρης αποχή από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, η οποία δεν συνιστάται γιατί τόσο το γάλα, όσο και το τυρί ή το γιαούρτι είναι πηγές ασβεστίου. Εκείνοι, επομένως, που κάνουν πλήρη αποχή από τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν παίρνουν την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου και επομένως είναι πιο επιρρεπείς στη οστεοπόρωση. **Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για να καταφέρετε να προσλαμβάνετε όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά μέσα από τα νησίσιμα εδέσματα και να έχετε παράλληλα καλό έλεγχο σακχάρου.**

- Η νηστεία του Πάσχα αντενδείκνυται στα παιδιά ηλικίας κάτω των δύο χρόνων.
- Στους ενήλικες παρατηρείται συχνά έλλειψη στα ακόλουθα θρεπτικά συστατικά: βιταμίνη B12, ριβοφλαβίνη (B2), ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο. Για αυτό καλό θα ήταν, με τη συμβουλή του γιατρού ή του διαιτολόγου σας, να παίρνατε συμπληρώματα ή πολυβιταμίνες, αν αποφασίσετε να κρατήσετε αυστηρά τη νηστεία για όλη τη διάρκεια της Σαρακοστής.



- Για καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου συνιστάται να συμπεριλαμβάνετε σε κάθε γεύμα κάποιο εσπεριδοειδές. Μία πρακτική συμβουλή είναι να στύβετε λεμόνι στο γεύμα σας. Σε ότι αφορά στο τσάι μην το πίνετε μαζί με τα γεύματα γιατί δεσμεύει το σίδηρο.
 - Φυτικές πρωτεΐνες υπάρχουν κυρίως σε τροφές όπως τα φασόλια, οι γίγαντες, τα ρεβίθια, οι φακές, η φάβα, ο κιμάς σόγιας, το ταχίνι, ενώ τις ζωικές πρωτεΐνες μπορείτε να τις πάρετε από τα όστρακα, τις γαρίδες, τα μαλάκια (καλαμαράκια, χταπόδια, κλη) και την ταραμοσαλάτα (προσοχή στο αλάτι).
 - Αν θελήσετε να ακολουθήσετε αυτό το είδος της διατροφής θα χρειασθεί να επανοργανώσετε το πρόγραμμα της διατροφής σας, ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο πλήρες και υγιεινό. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή το διαιτολόγο σας.
- Λόγω, επομένως, της σημασίας που έχει η σωστή δίαιτα για τη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης του αίματος, ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη μπορεί να ακολουθήσει τη θρησκευτική νηστεία, αλλά μόνο με την προϋπόθεση ότι θα έχει λάβει την απαραίτητη εκπαίδευση ώστε να ακολουθεί ένα, όσο γίνεται, πιο πλήρες, καθημερινό διαιτολόγιο. Είναι μια απόλυτα υγιεινή, αλλά ακραία διατροφή, που απαιτεί προσοχή στην τήρησή της.
- Στους παρακάτω πίνακες θα βρείτε μερικά από τα τρόφιμα που επιτρέπεται να τρώτε όταν νηστεύετε.

	Μερίδα	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ			
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΖΩΪΚΕΣ			
Γίγαντες	160 γρ (μερίδα εστιατορίου)	40	2,7
Κιμάς σόγιας (ωμός)	100 γρ	15	1,0
Μαλάκια, καλαμαράκια, χταπόδι, γαρίδες	120 γρ μαγειρεμένα (1 μερίδα)	0	0,0
ΨΗΠΡΙΑ			
Ρεβίθια	300 γρ (1 βαθύ πιάτο)	30	2,0
Ταραμοσαλάτα	100 γρ	4	0,3
Ταχίνι (Μακεδονικό)	100 γρ	5	0,3
Tofu	100 γρ	20	1,3
Φάβα	½ φλυτζ.	15	1,0
Φάκες	150 γρ (1 βαθύ πιάτο)	30	2,0
Φασόλια	150 γρ (1 βαθύ πιάτο)	30	2,0
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ			
Ζυμαρικά	1 μερίδα εστιατορίου	80	5,3
Ρύζι	1 φλυτζ. βρασμένο	45	3,0
ΛΑΧΑΝΙΚΑ			
Βραστές σαλάτες	1 φλυτζ.	10	0,6
Ωμές σαλάτες	1 φλυτζ.	5	0,3
ΛΑΔΕΡΑ			
Αρακάς	1 μερίδα 300 γρ	40	2,6
Σπανακόρυζο	1 μερίδα 200 γρ	30	2,0



	Μερίδα εστιατορίου γρ	Λίπη γρ	Πρωτεΐνες γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ						
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΖΩΙΚΕΣ						
Αγγινάρες αλα πολίτα	250	16,3	3,0	250	25	1,6
Αγγινάρες-Αρακάς	250	16,0	2,0	250	26	1,7
Αρακάς με πατάτες γιαχνί	250	12,0	7,3	238	27	1,8
Γεμιστά με ρύζι μόνο	250	19,0	5,0	310	32	2,0
Γίγαντες πλακί	100	8,3	9,2	210	23	1,5
Καγιάνας (αυγά με ντομάτα)	200	44,0	14,0	550	4	0,2
Μελιτζάνες ιμάμ	250	21,0	3,0	230	11	0,7
Μπριάμ	250	20,5	4,7	340	36	2,4
Ντολμαδάκια	100	11,1	2,9	235	33	2,0
Πατάτες φούρνου	250	22,0	9,0	566	89	6,0
Ψάρι πλακί με πατάτες	250	13,0	11,0	430	69	4,6
Φασολάκια	250	20,0	5,0	245	12	0,8



Διατροφή και γιορτές

Είναι γεγονός πως κατά τις εορταστικές ημέρες, είτε αναφερόμαστε στα Χριστούγεννα, είτε στο Πάσχα είναι πολύ δύσκολο για τα άτομα με διαβήτη να ακολουθήσουν τις συστάσεις της δίαιτας του διαβήτη. Είναι ημέρες με αφθονία εδεσμάτων, των περισσοτέρων με υψηλό ποσοστό λίπους ή ζάχαρης, όσον αφορά στα παραδοσιακά γλυκά που κατακλύζουν τα σπίτια. Επειδή, λοιπόν, η εφαρμογή της δίαιτας αυτές τις ημέρες είναι ίσως και αδύνατη, δίνουμε παρακάτω χρήσιμες πληροφορίες, ώστε να υπάρξει και απόλαυση, αλλά και ρύθμιση του σακχάρου.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Τα Χριστούγεννα για όλους μας περιλαμβάνουν μια «απειλή» που λέγεται χριστουγεννιάτικο τραπέζι, το οποίο είναι στρωμένο με λαχταριστά φαγητά και γλυκά της ελληνικής παράδοσης. Τι πρέπει λοιπόν να προσέξουμε όσον αφορά στη διατροφή μας ώστε οι διακοπές και οι χαρούμενες αυτές ημέρες να μας αφήσουν μόνο ευχάριστες αναμνήσεις και όχι συμπτώματα δυσπεψίας και παραπάνω κιλά;

Ποιες τροφές πρέπει να προσέξουμε;

Γαλοπούλα: Είναι το βασικό έδεσμα του χριστουγεννιάτικου τραπέζιου. Αν και τα προηγούμενα χρόνια ήταν ένας τύπος κρέατος που έμπαινε στο τραπέζι μόνο σε αυτήν την περίπτωση, τώρα αποτελεί μια πολύ συχνή επιλογή του Έλληνα καταναλωτή. Η γαλοπούλα έχει πολύ χαμηλή περιεκτικότητα λίπους, αφού έχει κρέας που γενικά χαρακτηρίζουμε «άσπρο». Στα 120 γρ γαλοπούλα (ένα μέτριο στήθος) έχουμε μόνο 7 γραμμάρια ζωικού λίπους το οποίο αποδίδει 175 θερμίδες. Βέβαια αν επιλέξουμε άλλο κομμάτι (με σκούρο κρέας π.χ. από το μπούτι) η περιεκτικότητα του λίπους γίνεται μεγαλύτερη. Τέλος για να «γλιτώσετε» ακόμα περισσότερες θερμίδες αποφύγετε να την αλείψετε με βούτυρο ή λάδι. Αφαιρέστε το δέρμα (πέτσα) και ψήστε την μέσα σε ειδική σακούλα ή αλουμινόχαρτο για να κρατήσει την υγρασία και τους φυσικούς χυμούς της. Μια άλλη πρό-

ταση θα ήταν να βράσετε τη γαλοπούλα πριν την ψήσετε. Εάν καταναλώσετε γαλοπούλα ή κρέας θυμηθείτε ότι για κάθε 120 γρ. γαλοπούλας ή κρέατος προσθέτουμε 1 ισοδύναμο υδατανθράκων.

Γέμιση: Επειδή για τους περισσότερους η γέμιση είναι αναπόσπαστο κομμάτι του χριστουγεννιάτικου γεύματος δεν είναι ανάγκη να την αποφύγετε. Μπορείτε όμως να κάνετε μικρές παρεμβάσεις ώστε να μειώσετε το θερμιδικό της φορτίο. Αποφύγετε να βάλετε κιμά ή αλλαντικά π.χ. λουκάνικα ή μπέικον που ανεβάζουν την περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος και χοληστερίνη. Προσθέστε ρύζι, κάστανια και ξηρούς καρπούς (τα οποία έχουν βέβαια λίπος αλλά όχι κορεσμένο) και σταφίδες για να δώσετε γεύση και άρωμα. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να μειώσουμε τις θερμίδες από 230 σε 120 και το λίπος από 15 γρ ανά 100 γρ κανονικής γέμισης σε 7. Για κάθε 150 γρ κανονικής γέμισης προσθέτετε 1 ισοδύναμο υδατανθράκων στο φαγητό σας.

Πατάτες: Για να κάνετε τις πατάτες λιγότερο επιβαρυντικές αποφύγετε το μαγείρεμα τους μαζί με το κρέας, αφού το άμυλο έχει την τάση να ρουφάει



σα σφουγγάρι το λίπος. Ψήστε τις ξεχωριστά και προτιμήστε το ελαιόλαδο (μονοακόρεστο λίπος) από το ζωϊκό λίπος του κρέατος. Έτσι θα τις κάνετε και πιο υγιεινές αλλά και λιγότερο παχυντικές. Καλό θα ήταν, επίσης, να μην τις συνοδέψετε με ψωμί, αφού το φορτίο τους σε υδατάνθρακες είναι αρκετό για ένα γεύμα (1 πατάτα ψητή στο μέγεθος του αυγού είναι 1 ισοδύναμο υδατανθράκων).

Κουραμπιέδες: Είναι ένα από τα παραδοσιακά γλυκά των γιορτών. Ένας μικρός κουραμπιές (κλασικό μέγεθος περίπου 40-50 γραμμαρίων) δίνει περίπου 120-150 θερμίδες και 200-250 γραμμάρια λίπους, από τα οποία μέρος είναι κορεσμένο λόγω της προσθήκης του βουτύρου. Ένας κουραμπιές 50 γρ υπολογίζεται ως 3 ισοδύναμα υδατανθράκων.

Μελομακάρονα: Τα μελομακάρονα είναι, ίσως, ακόμα πιο παραδοσιακά και από τους κουραμπιέδες. Ένα μέτριο μελομακάρονο, χωρίς σοκολάτα (προσθήκη των τελευταίων χρόνων και χαρακτηριστικό στοιχείο της σύγχρονης διατροφής που γίνεται όλο και πιο βαριά και ανθυγιεινή) αποδίδει περίπου 220 θερμίδες με μέσο όρο 10 γραμμάρια λίπους. Αν όμως προστεθεί η επικάλυψη της σοκολάτας, αυτό ανεβάζει τόσο τις θερμίδες σε 270 και το λίπος σε 20 γραμμάρια. Βλέπουμε, επομένως, ότι και τα δύο αυτά παραδοσιακά γλυκά μας δίνουν περίπου τις ίδιες θερμίδες. Η διαφορά τους είναι ότι η ζάχαρη και το κορεσμένο λίπος του κουραμπιέ αντιστοιχεί σε μέλι και ελαιόλαδο για το μελομακάρονο, που είναι σίγουρα πιο υγιεινές επιλογές. Και για τα δύο όμως χρειάζεται μέτρο αφού μια μπουκιά μας αποδίδει αντιστρόφως ανάλογα προς το μέγεθος θερμίδες. Ένα μελομακάρονο 50γρ υπολογίζεται ως 3 ισοδύναμα υδατανθράκων.

Βασιλόπιτα: Η βασιλόπιτα καταναλώνεται μια φορά το χρόνο και δεν υπάρχει λόγος να τη στερηθεί κάποιος στο πρωτοχρονιάτικο τραπέζι. Μπορείτε όμως να φάτε ένα μικρό κομμάτι (αν και αυτό μειώνει την πιθανότητα σας για εύρεση του φλουριού!!). Ένα κομμάτι βασιλόπιτα γύρω στα 110 γραμμάρια δίνει 380 θερμίδες, ποσό που αυξάνεται όταν είναι βασιλόπιτα τύπου κέικ.



Χρήσιμες οδηγίες:

- Προσπαθήστε να περιορίσετε τις «παρασπονδίες» στα 2 γεύματα της εορταστικής περιόδου, ακολουθώντας σωστή διατροφή πριν και μετά.
- Αρχίστε κάθε γεύμα σας με κατανάλωση μεγάλης ποσότητας σαλατικών και λαχανικών. Αυτό θα σας χορτάσει και θα βοηθήσει στη μικρότερη απορρόφηση του λίπους από τα κρέατα και τα τυριά.
- Πριν καθίσετε στο τραπέζι πιείτε 1-2 ποτήρια νερό για να περιορίσετε την όρεξη σας
- Την επομένη από κάθε γεύμα που θα παρεκκλίνει από τις κανονικές σας διαιτητικές προτιμήσεις περιορίστε το φαγητό σας σε απλές και μάλλον αυστηρές επιλογές (άπαχο κρέας ψητό με σαλάτα)
- Ζυγιστείτε στην αρχή της εορταστικής περιόδου και κατ' εξαίρεση μετράτε το βάρος σας κάθε μέρα
- Να έχετε ένα γεύμα κάθε μέρα (σε περίπτωση βραδινού γεύματος πάρτε το μεσημέρι μόνο μία σαλάτα με κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι)
- Εντατικοποιήστε τη φυσική σας δραστηριότητα για να «ισοφαρίσετε» τυχόν διαιτητικές «αμαρτίες»!!

ΠΑΣΧΑ

Τι κρύβει το Πασχαλιάτικο τραπέζι;

Το παραδοσιακό τραπέζι του ελληνικού Πάσχα περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία από «επικίνδυνα» φαγητά, τα οποία έχουν υψηλό θερμιδικό φορτίο και ασφαλώς υψηλά ποσοστά λίπους και χοληστερόλης, τα οποία δυστυχώς καταναλώνονται συχνά μετά από μια σύντομη ή μακρύτερη περίοδο νηστείας και αποχής από ζωικές τροφές. Για το λόγο αυτό η διατροφή μας το Πάσχα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική. Παρακάτω δίνονται χρήσιμες πληροφορίες και συστάσεις για τους κινδύνους του πασχαλινού τραπέζιού, όπως:

- **Τον οβελία.** Το κατσίκι είναι λιγότερο λιπαρό από το αρνί. Τα 100 γραμμάρια άψητου κρέατος (αρνιού ή κατσικού) δίνουν περίπου 370 θερμίδες, με μεγάλη όμως συμμετοχή σε αυτές από λίπος. Είναι και τα δύο πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, αλλά και βιταμινών (κυρίως Β), σιδήρου και φωσφόρου. Επειδή, όμως, είναι νεαρά ζώα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πουρίνες, από τις οποίες παράγεται ποσοστό του ουρικού οξέος, το οποίο προκαλεί την «ουρική αρθρίτιδα».

- **Τα κόκκινα αυγά.** Κάθε αυγό, μέτριου μεγέθους μας δίνει περίπου 75-80 θερμίδες, 6 γραμμάρια πρωτεΐνης, 5 γραμμάρια λίπους και κυρίως 215-230 mg χοληστερίνης. Είναι, επομένως, πηγή αρκετής ποσότητας λίπους και χοληστερίνης και για αυτό θα πρέπει να περιοριστεί η κατανάλωση του, δεδομένου ότι στα ίδια γεύματα υπάρχουν επίσης και άλλες πηγές αυτών των διατροφικών στοιχείων.

- **Τη μαγειρίτσα.** Η σούπα αυτή περιλαμβάνει εντό-

σθια και συκωταριά, φρέσκα κρεμμυδάκια και ξερά κρεμμύδια, ρύζι, αυγά, άνηθο και ελαιόλαδο. Μία μερίδα μαγειρίτσας μπορεί να μας δώσει μέχρι και 580 θερμίδες, αλλά με πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Η χρησιμοποίηση μόνο των ασπράδιων και όχι ολόκληρου του κρόκου ή μόνο ενός κρόκου μπορεί σαφώς να μειώσει αυτή την ποσότητα (κατά 213 mg ανά κρόκο). Ακόμα υπάρχει μία πιο «υγιεινή» πρόταση για αντικατάσταση του αυγολέμονου με γιαούρτι, που θα κάνει τη σούπα πιο ευκολόπεπτη και ελαφριά.

- **Συκώτια και εντόσθια.** Είναι ασφαλώς το πιο κρίσιμο διατροφικό κομμάτι του παραδοσιακού πασχαλινού τραπέζιού, μια και περιλαμβάνει συστατικά υψηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη και λίπος. Δεν είναι κατάλληλο έδεσμα για άτομο με διαταραγμένο προφίλ λιπιδίων (υψηλά επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων).

- **Τα πασχαλινά κουλούρια.** Η περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη, αυγά αλλά και λίπος τα κάνει ένα ακόμα «επικίνδυνο» τρόφιμο της περιόδου, ειδικά εάν υπερκαταναλωθεί. Εξήντα γραμμάρια δίνουν περίπου 230 θερμίδες, με 43 γραμμάρια υδατάνθρακες και 61 mg χοληστερίνη. Μπορούν ασφαλώς να παρασκευαστούν με χρήση γλυκαντικής ουσίας η οποία θα τα κάνει καταλληλότερα για τα διαβητικά άτομα.

- **Το πασχαλινό τσουρέκι.** Είναι, επίσης, πηγή πολλών υδατανθράκων και λίπους. Τα 70 γραμμάρια δίνουν 68 θερμίδες, με 44 γραμμάρια υδατανθράκων και 74 mg χοληστερίνης. Η χρήση γλυκαντικής ουσίας θα δώσει τη δυνατότητα σε διαβητικά άτομα να δοκιμάσουν το παραδοσιακό αυτό γλυκό σε μερίδες μετρίου μεγέθους.



	Ανά 100 γρ. Προϊόντος				
	Ενέργεια kcal	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΖΩΙΚΕΣ					
Αγκινάρες αλα πολίτα	100	1,2	6,5	9,8	0,6 υδατ, 1,6 λίπος
Αμυγδαλωτά	480	11,1	30,7	42,8	0,7 υδατ, 1,0 λίπος
Αρακάς με πατάτες γιαχνί	95	2,9	4,8	10,6	3,0 υδατ, 6,0 λίπος
Αρνί φρικασέ με μαρούλι	216	13,2	17,5	1,9	0,2 υδατ, 3,5 λίπος
Αυγά με ντομάτα και τυρί	225	7,3	21,4	1,6	0,1 υδατ, 4,3 λίπος
Γαλακτομπούρεκο	222	3,7	7,31	37,4	2,5 υδατ, 1,5 λίπος
Γαλατόπιτα	200	4,3	10,5	22,7	1,5 υδατ, 2,0 λίπος
Γεμιστά (ντομάτες, κολοκύθια πιπεριές)	124	1,9	7,5	13,0	0,9 υδατ, 1,5 λίπος
Γεμιστά με κιμά	157	5,1	10,9	10,2	0,7 υδατ, 2,0 λίπος
Γιαουρτόγλυκο	344	5,9	16,3	46,0	3,0 υδατ, 3,2 λίπος
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	180	9,0	12,3	8,9	0,6 υδατ, 2,5 λίπος
Δίπλες	281	4,2	14,8	35,0	2,3 υδατ, 3,0 λίπος
Καλαμαρακια τηγανιτά	206	13,5	13,0	8,7	0,6 υδατ, 2,5 λίπος
Καρυδόπιτα	267	4,7	8,0	45,4	3,0 υδατ, 1,6 λίπος
Κέικ	377	6,2	17,7	51,2	3,4 υδατ, 3,5 λίπος
Κεφτεδάκια τηγανιτά	277	13,8	20,8	9,4	0,6 υδατ, 4,2 λίπος
Κολοκυθάκια γεμιστά αυγολέμονο	138	6,6	9,6	7,1	0,5 υδατ, 1,2 λίπος
Κολοκυθάκια τηγανίτα	115	1,2	8,7	8,9	0,6 υδατ, 1,7 λίπος
Κολοκυθοκεφτέδες	232	6,2	17,8	12,9	0,9 υδατ, 3,6 λίπος
Κολοκυθόπιτα	271	7,7	22,1	11,7	0,8 υδατ, 4,4 λίπος
Κοτόπουλο με μπάμιες	111	9,6	7,3	2,0	0,1 υδατ, 1,5 λίπος
Κοτόπουλο σούπα αυγολέμονο	113	9,8	5,9	5,5	0,4 υδατ, 1,0 λίπος
Κουλουράκια	390	10,3	8,5	71,1	4,7 υδατ, 1,7 λίπος
Κουλουράκια λαδιού	470	6,7	18,9	72,0	4,8 υδατ, 3,8 λίπος
Κουραμπιέδες	520	6,2	33,2	51,1	3,4 υδατ, 6,6 λίπος
Κρέμα καραμελέ	149	4,5	4,5	23,8	1,6 υδατ, 1,0 λίπος
Κρουασάν χωρίς γέμιση	421	7,9	14,5	68,2	4,5 υδατ, 3,0 λίπος
Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	158	8,0	10,8	7,7	0,3 υδατ, 2,2 λίπος
Λαχανόρυζο	96	2,3	6,0	8,6	0,5 υδατ, 1,0 λίπος
Μαγειρίτσα αυγολέμονο	191	14,6	13,9	2,1	0,2 υδατ, 0,9 λίπος
Μελιτζάνες Ιμάμ	91	1,1	7,9	4,3	0,3 υδατ, 1,6 λίπος
Μελιτζάνες παπουτσάκια	164	6,0	13,1	6,2	0,4 υδατ, 2,6 λίπος
Μελιτζανοσαλάτα	193	0,8	20,0	3,4	0,3 υδατ, 4,0 λίπος
Μελομακάρονα	361	4,0	17,1	50,0	3,3 υδατ, 3,4 λίπος
Μηλόπιτα	246	3,5	6,4	45,5	3,0 υδατ, 1,3 λίπος
Μιλφέϊγ	337	5,4	21,7	32,1	3,0 υδατ, 4,2 λίπος

	Ανά 100 γρ. Προϊόντος				
	Ενέργεια kcal	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Υδατάνθ. γρ	Ισοδύναμα
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΦΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΖΩΙΚΕΣ					
Μοσχάρι βραστό σούπα αυγολέμονο	132	7,9	8,8	5,7	0,4 υδατ, 1,8 λίπος
Μοσχάρι ραγού με κολοκυθάκια	219	14,6	16,6	3,3	0,2 υδατ, 3,0 λίπος
Μουσακάς με μελιτζάνες	237	7,8	20,5	6,2	0,4 υδατ, 4,0 λίπος
Μπακαλιάρος πλακί	131	18,1	5,4	1,5	0,1 υδατ, 1,0 λίπος
Μπακαλιάρος φρέσκος βραστός με λαχανικά	103	10,4	4,3	6,0	0,4 υδατ, 1,0 λίπος
Μπακλαβάς	407	6,1	19	56,0	3,8 υδατ, 4,0 λίπος
Μπάμιες λαδερές	79	1,8	7,0	2,8	0,2 υδατ, 1,4 λίπος
Μπαρμπούνια τηγανιτά	222	26,9	11,6	1,1	0,1 υδατ, 2,3 λίπος
Μπιφτέκια	257	15,2	19,6	5,6	0,4 υδατ, 3,9 λίπος
Μυζηθρόπιτα	469	15,7	26,2	45,4	3,0 υδατ, 5,2 λίπος
Παστέλι	423	23,7	7,9	48,6	3,2 υδατ, 4,7 λίπος
Παστίσιο	191	8,8	11,9	13,0	1,0 υδατ, 2,3 λίπος
Πατάτες φούρνου	222	3,5	8,5	34,8	2,3 υδατ, 1,7 λίπος
Πατατοκεφτέδες	256	9,6	19,2	12,3	0,8 υδατ, 3,8 λίπος
Ραβανί	329	5,1	10,7	55,9	3,7 υδατ, 2,0 λίπος
Ρεβίθια σούπα	162	5,5	9,9	13,8	0,9 υδατ, 2,0 λίπος
Ρυζόγαλο	102	2,8	2,8	17,1	1,1 υδατ, 0,6 λίπος
Ρώσικη σαλάτα	177	3,4	14,2	9,9	0,8 υδατ, 3,0 λίπος
Σαλιγκάρια γιαχνί	142	8,5	10,2	4,1	0,3 υδατ, 2,0 λίπος
Σκορδαλιά	253	1,1	21,8	14,7	1,0 υδατ, 4,3 λίπος
Σπανακόπιτα	234	8,1	14,2	20,4	1,4 υδατ, 2,8 λίπος
Σπανακόρυζο	122	3,9	8,2	10,5	0,8 υδατ, 1,5 λίπος
Τζατζίκι	134	4,5	12,1	2,3	0,2 υδατ, 2,4 λίπος
Τσουρέκι	408	7,6	14,3	65,5	4,3 υδατ, 2,8 λίπος
Τυρόπιτα	316	9,78	24,2	16,4	1,1 υδατ, 4,8 λίπος
Φακές σούπα	123	2,1	7,8	9,6	0,6 υδατ, 1,0 λίπος
Φασολάκια λαδερά	96	9,2	7,8	4,7	0,3 υδατ, 1,6 λίπος
Φασολάκια γίγαντες πλακί	207	9,2	8,3	23,3	1,6 υδατ, 1,7 λίπος
Φασόλια σούπα	113	4,0	6,9	9,3	0,6 υδατ, 1,4 λίπος
Χαλβάς σιμιγδαλένιος	170	2,1	5,3	29,9	1,1 υδατ, 0,6 λίπος
Χοιρινό με σέλινο αυγολέμονο	223	10,0	19,6	2,3	2,0 υδατ, 1,0 λίπος
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	112	6,2	4,0	13,3	0,9 υδατ, 0,8 λίπος
Χυλοπίτες κοκκινιστές	183	4,8	8,8	22,5	1,5 υδατ, 1,8 λίπος
Ψάρι πλακί με πατάτες	121	11,8	5,1	7,5	0,5 υδατ, 1,0 λίπος
Ψαρόσουπα αυγολέμονο	166	9,1	11,5	7,3	0,5 υδατ, 2,2 λίπος



Fast Food



Στα ταχυφαγεία ή εστιατόρια “γρήγορου φαγητού” (fast food) η τροφή παραγγέλλεται και παραδίδεται κατ ευθείαν από τον ταμιά. Πρόκειται για μία επιχείρηση εξαιρετικά διαδεδομένη στην Αμερική και διαρκώς αναπτυσσόμενη στην Ευρώπη και την Ελλάδα. Οι λόγοι είναι η γρήγορη εξυπηρέτηση, η άνεση, η προσιτή τιμή, η καλή γεύση και το ελκυστικό για τους νέους περιβάλλον. Τα περισσότερα προϊόντα “φαστ φουντ” συσχετίζονται με την παχυσαρκία καθώς περιέχουν ιδιαίτερα αυξημένη ποσότητα θερμίδων και νατρίου, ενώ υπολείπονται σε ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α, ριβοφλαβίνη και φυλλικό οξύ. Οι θερμίδες προέρχονται από το λίπος και την ζάχαρη. Η ζάχαρη προστίθεται στα προϊόντα (π.χ. στις πατάτες), ώστε να διατηρούν την γεύση τους κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου. Η περιεκτικότητα των προϊόντων “φαστ φουντ” σε λίπη είναι ιδιαίτερα μεγάλη λόγω της ειδικής επεξεργασίας τους. Όσον αφορά στη σύσταση του προσλαμβανόμενου λίπους έχει υπολογιστεί ότι ποσοστό 30% του λίπους, το οποίο περιέχεται στα προϊόντα “φαστ φουντ”, αποτελείται από τρανς-λιπαρά οξέα, καθώς τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα μαγειρεύονται σε υδρογονωμένα λίπη, η υπερκατανάλωση των οποίων έχει συσχετιστεί με καρδιαγγειακά νοσήματα. Η ορθή ενημέρωση των ατόμων με διαβήτη για μία σωστή, ισοζυγισμένη διατροφή είναι εξαιρετικά σημαντική, ούτως ώστε να διαφοροποιηθεί αν όχι ο τόπος, τουλάχιστον ο τρόπος της διατροφής αυτών. Η επαρκής γνώση έχει ως αποτέλεσμα την υγιεινότερη διατροφή ακόμη και στα εστιατόρια “φαστ φουντ” με την επιλογή γευμάτων χαμηλής θερμιδικής αξίας και αυξημένης περιεκτικότητας σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ένα παράδειγμα είναι το παρακάτω: ένα τυπικό γεύμα με προϊόντα “φαστ φουντ” αποτελείται από ένα



χάμπουργκερ με τυρί, μία μερίδα τηγανιτές πατάτες και ένα αναψυκτικό. Το παραπάνω γεύμα υπολογίζεται ότι περιέχει 1150 θερμίδες, ποσότητα που υπερβαίνει την προλαμβανόμενη από ένα μέσο σπιτικό γεύμα και καλύπτει το 40% περίπου των αναγκών ενός εφήβου σε θερμίδες. Το συγκεκριμένο γεύμα περιέχει και 1,6 mg νατρίου και 53 γρ λίπους, ποσότητα η οποία καλύπτει τις μισές ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα. Στην περίπτωση αυτή, εναλλακτική λύση για ένα πιο υγιεινό γεύμα είναι η επιλογή ενός σκέτου χάμπουργκερ (χωρίς τυρί και χωρίς μαγιονέζα), συνοδευόμενου από μία σαλάτα και ένα διαιτητικό ποτό. Είναι ευτυχές το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια έχει διαπιστωθεί η τάση για ενσωμάτωση στα μενού όλο και περισσότερων εστιατορίων “φαστ φουντ” προϊόντων υγιεινής διατροφής (όπως σαλάτες, σούπες, ψητές πατάτες), αλλά και προϊόντων (γευμάτων και ποτών) χαμηλής θερμιδικής αξίας (light). Οι σαλάτες ή οι ψητές πατάτες παρέχουν “σύνθετους” υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, που λείπουν από τα κλασικά προϊόντα “φαστ φουντ”. Εάν λοιπόν, περιοριστεί στο ελάχιστο η χρήση μαργαρίνης, μαγιονέζας, βουτύρου κ.α., και προστεθεί στο γεύμα σαλάτα ή ψητή πατάτα, τότε περιορίζεται η προλαμβανόμενη ποσότητα λίπους και ζάχαρης και αυξάνεται η ποσότητα προλαμβανόμενων βιταμινών και μετάλλων από τον καταναλωτή.

Επομένως, η σύσταση προς τα άτομα με διαβήτη που γευματίζουν σε εστιατόρια “φαστ φουντ” είναι να επιλέγουν λιγότερο θερμιδικά και λιπαρά γεύματα σε συνδυασμό με πράσινα λαχανικά (σαλάτες), όσπρια και φρούτα τα οποία περιέχουν εκτός των φυτικών ινών και αντιοξειδωτικές ουσίες. Για το λόγο αυτό η γνώση της θρεπτικής σύστασης των γευμάτων είναι απαραίτητη.



Γρήγορο φαγητό (Fast Food)

Το γρήγορο φαγητό είναι πολύ δημοφιλές στην εποχή μας λόγω διαφόρων κοινωνικο-οικονομικών παραγόντων. Ωστόσο, είναι φαγητό πλούσιο σε λιπαρά, θερμίδες και αλάτι και απαιτείται προσοχή στην κατανάλωσή του.

Ας έχουμε υπόψη μας ότι γενικώς η κατάχρηση είναι βλαβερή και ότι χρειάζεται να υπάρχει μέτρο, όπως άλλωστε και σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής μας.

Άσχετα, όμως, με τις ιατρικές συστάσεις πολλά άτομα με διαβήτη περιλαμβάνουν το είδος αυτό της διατροφής στο διαιτολόγιό τους πολύ συχνά. Ωστόσο, ακόμα και σε ένα ταχυφαγείο μπορεί κάποιος να κάνει επιλογές φαγητού που δεν είναι κατά ανάγκη ανθυγιεινές. Πχ μπορεί να επιλέξει σάντουιτς με γαλοπούλα, τυρί, ντομάτα και μαρούλι και να αποφύγει τη μαγιονέζα, το κέτσαπ, την τυροκαφτερή, το μπέικον και τις τηγανιτές πατάτες στη γέμιση. Επιπλέον, αντί να συνοδέψει το γεύμα του με τηγανιτές πατάτες μπορεί να αποφύγει το μεγάλο φορτίο των υδατανθράκων που θα αυξήσει πολύ το μεταγευματικό του σάκχαρο και να επιλέξει σαλάτα με λαδόξιδο αντί για σάλτσα (αντί δηλαδή σώς με βάση το τυρί ή τη μαγιονέζα). Μερικές φορές υπάρχει η δυνατότητα να επιλέξουμε ψητές αντί τηγανιτές πατάτες και βέβαια να προτιμήσουμε το light αντί για το κανονικό αναψυκτικό ή μόνο νερό. Ας μη ξεχνάμε ότι ένα light αναψυκτικό σε ένα ξεχυλισμένο από φαγητό δίσκο δεν σώζει την κατάσταση. Ακόμα και

σε αυτή την περίπτωση, όμως, ό,τι μπορούμε να αφαιρέσουμε από θερμίδες είναι κέρδος. Ιδιαίτερα για τα άτομα με διαβήτη το πρόβλημα με το είδος αυτού του φαγητού είναι ότι λαμβάνεται μεγάλο φορτίο υδατανθράκων, ενώ η ποσότητα του λίπους που περιέχεται στις τροφές έχει ως αποτέλεσμα να καθυστερείται η απορρόφηση του σακχάρου, γεγονός

το οποίο συνεπάγεται υψηλές τιμές σακχάρου πολλές ώρες μετά την κατανάλωση του γεύματος.

Επομένως, χρειάζεται προσοχή στο φορτίο των υδατανθράκων και την ανάλογη κάλυψη αυτού με ινσουλίνη. Άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης μπορούν να χειρισθούν ευκολότερα την περίπτωση



αυτή χρησιμοποιώντας τη διφασική δόση, δηλαδή μπορούν να δώσουν μια δόση ινσουλίνης αρχικά και την υπόλοιπη να τη δώσει η αντλία τους σιγά-σιγά σε 4 ή 5 ή περισσότερες ώρες. Άτομα που δεν έχουν αντλία ινσουλίνης και χρησιμοποιούν υπερταχείας δράσης ινσουλίνη (Humalog, Novo Rapid ή Glulisine) μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιήσουν ταχείας δράσης ινσουλίνη (Regular ή Actrapid) για τις ανάγκες του πλούσιου σε λιπαρά γεύματος, γιατί η τελευταία έχει μεγαλύτερη διάρκεια (6 ώρες αντί για 4 της υπερταχείας δράσης ινσουλίνης). Μια άλλη μέθοδος, εάν χρησιμοποιούμε υπερταχείας

δράσης ινσουλίνη είναι να δώσουμε μια έξτρα δόση από την ινσουλίνη αυτή 2 ή 3 ώρες μετά την αρχική δόση του γεύματος, για να αποφύγουμε την υπεργλυκαιμία που εμφανίζεται πολλές ώρες μετά από το πλούσιο γεύμα. Έχει παρατηρηθεί συχνά ότι εάν επιχειρήσουμε να καλύψουμε το πλούσιο γεύμα με πολύ μεγάλη δόση υπερταχείας δράσης ινσουλίνης, υπάρχει κίνδυνος υπογλυκαιμίας μεταγευματικά, πολύ κοντά στο γεύμα, ενώ αργότερα έχουμε υπεργλυκαιμία. Το μοίρασμα, επομένως, της δόσης μπορεί να είναι αποτελεσματικότερο. Θα βοηθούσε πολύ εάν κάναμε ταυτόχρονα και καταγραφή του χρονικού στο αρχείο μας με μέτρηση γλυκόζης, πριν και 2 ή 4-5 ώρες μετά το συγκεκριμένο γεύμα, ώστε την επόμενη φορά να κάνουμε τις ανάλογες διορθώσεις στη δόση της ινσουλίνης. Μπορούμε να συζη-

τήσουμε με το θεράποντα ιατρό τον καταλληλότερο χειρισμό ενός συγκεκριμένου γεύματος.

Τα γεύματα στα ταχυφαγεία έχουν πολλές θερμίδες γιατί είναι πλούσια σε λιπαρά. Επομένως, χρειάζεται προσοχή όταν γίνεται προσπάθεια απώλειας βάρους. Εάν παραβιάσουμε το υγιεινό διαιτολόγιο μια μέρα, χρειάζεται να προσέξουμε την επομένη ώστε να φάμε πιο ελαφριά & υγιεινά. Η κατανάλωση των φαγητών αυτής της κατηγορίας δεν πρέπει να αποτελεί καθημερινή συνήθεια αλλά την εξαίρεση. Οι πίνακες που ακολουθούν μας δίνουν πολύτιμες πληροφορίες τόσο για την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και λίπη όσο και σε θερμίδες. Μπορούμε να εντοπίσουμε τις τροφές που καταναλώνουμε, ώστε την επόμενη φορά να είμαστε πιο επιδέξιοι στο χειρισμό της δόσης της ινσουλίνης.



Προϊόν	Βάρος γρ	Πρωτεΐνες γρ ανά μερίδα	Λιπαρά γρ ανά μερίδα	Υδατάνθρακες γρ ανά μερίδα	Ενέργεια Kcal ανά μερίδα	Αριθμός Ισοδυνάμων
ΓΡΗΓΟΡΗΣ						
ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΣΦΟΛΙΑΤΑΣ - ΖΥΜΗΣ (ΨΗΜΕΝΑ)						
Σφολιάτα τυρόπιτα	100	6,6	23,4	34,3	388	2,3
Σφολιάτα 2 τυριών	135	5,5	40,2	43,9	599	3,0
Σφολιάτα λουκανικόπιτα	110	9,9	28,6	32,0	435	2,2
Σφολιάτα ζαμπονοτυρόπιτα	175	14,0	41,6	55,1	659	3,6
Πίτσα	200	29,0	31,2	68,0	675	4,5
Καλτσόνε αλλαντικών	200	27,4	28,0	69,0	691	4,6
Μπουγάτσα κρέμα	150	6,6	19,3	59,5	409	4,0
Χωριάτικη σπανακοτυρόπιτα	190	12,7	35,7	60,6	687	4,0
Στριφτό τυρί	185	14,9	24,0	66,0	583	4,4
Στριφτό σπανάκι	185	12,9	29,0	66,0	570	4,5
Κρουασάν βουτύρου	72	5,5	17,9	30,6	306	2,0
Κρουασάν σοκολάτα	100	6,6	24,5	52,3	443	3,5
Κρουασάν special	180	24,6	44,4	59,2	746	4,0
Καστρινή	110	9,9	22,4	32,2	387	2,1
Μίνι κρουασάν βουτύρου	17	1,56	8,0	4,0	75	0,3
Μίνι κρουασάν σοκολάτα	17	1,46	8,7	3,6	73	0,2
ΥΛΙΚΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ						
Αρτίδιο τοστ σάντουιτς	100	7,5	1,5	59,0	280	4,0
Λευκή μπαγκέτα	115	10,2	3,6	60,3	314	4,0
Μαύρη μπαγκέτα	115	11,5	4,5	53,9	300	3,6
Φέτες του τοστ (2 τεμάχια)	55	5,0	0,8	30,3	148	2,0
Τυρί ημίσκληρο (1 φέτα) (σε αρτίδιο/τόστ)	25	6,0	6,8	0,0	85	0,0
Τυρί ημίσκληρο (σε φέτα) (σε μπαγκέτα / τσιαπατίνα)	37	8,8	9,9	0,0	125	0,0
Τυρί φέτα	55	7,7	12,1	1,7	146	0,1
Μπριζόλα καπνιστή (1 φέτα)	37	5,9	0,8	0,2	31	0,0
Χοιρινή ωμοπλάτη (1 φέτα)	18	2,5	1,3	0,6	24	0,0
Φιλέτο γαλοπούλας (1 1/2 φέτα)	37	5,9	0,7	0,0	30	0,0
Μορταδέλα	25	2,8	4,7	0,9	57	0,1
Μπιφτέκι (1 τεμάχιο)	80	21,6	14,2	1,3	219	0,1
Σαλάμι αέρος (5 φέτες)	20	4,0	8,6	0,0	94	0,0
Λουκάνικο Φρανκφούρτης (1 τεμάχιο)	90	11,7	16,2	1,5	200	0,1
Λουκάνικο χωριάτικο (1 τεμάχιο)	60	7,8	15,6	0,9	175	0,1
Μπέικον (3 φέτες)	55	8,8	12,6	0,0	150	0,0
Τόνος	50	14,5	4,0	0,0	94	0,0
Αβγό βραστό (1 τεμάχιο)	40	5,2	4,8	1,0	66	0,0

Προϊόν	Βάρος γρ	Πρωτεΐνες γρ ανά μερίδα	Λιπαρά γρ ανά μερίδα	Υδατάνθρακες γρ ανά μερίδα	Ενέργεια Kcal ανά μερίδα	Αριθμός Ισοδυνάμων
ΓΡΗΓΟΡΗΣ						
ΥΛΙΚΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ						
Ομελέτα (1 τεμάχιο)	75	8,6	4,1	7,5	102	0,5
Ελιές ροδέλες	40	0,6	6,8	0,4	6,5	0,0
Πολτός ελιάς	25	0,4	6,4	0,3	60	0,0
Ντομάτα	50	0,4	<0,5	2,5	12	0,2
Αγγούρι	50	<0,5	<0,5	1,8	7	0,2
Πράσινη πιπεριά	10	0,0	<0,1	0,6	3	0,1
Μαρούλι	40	<0,4	<0,4	1,4	6	0,1
Μανιτάρια (στο φούρνο με ηλιέλαιο)	40	1,6	1,6	2,0	29	0,1
Πατάτες (ψητές σε φούρνο)	50	1,5	4,0	13,8	97	0,9
Μαργαρίνη	15	<0,15	12,0	0,0	108	0,0
Κέτσαπ	25	0,2	0,1	4,8	21	0,3
Μουστάρδα	25	0,6	1,1	2,3	21	0,2
Μαγιονέζα	25	0,3	11,2	2,5	112	0,2
Σαλάτα Βουδαπέστης (σε αρτίδιο)	100	3,5	24,0	5,5	252	0,3
Σαλάτα Βουδαπέστης (σε μπαγκέτα / τσιαπατίνα)	55	1,9	13,2	3,0	139	0,2
Σαλάτα αγροτική (σε αρτίδιο)	100	1,0	16,0	10	188	0,7
Σαλάτα αγροτική (σε μπαγκέτα / τσιαπατίνα)	55	0,5	8,8	5,5	103	0,4
Ρώσικη (σε αρτίδιο)	100	1,5	18,0	8,0	200	0,5
Ρώσικη (σε μπαγκέτα / τσιαπατίνα)	55	0,8	9,9	4,4	110	0,3
Τυροσαλάτα (σε αρτίδιο)	75	3,5	23,3	3,4	237	0,2
Τυροσαλάτα (σε μπαγκέτα / τσιαπατίνα)	55	2,6	17,0	2,5	174	0,2
Τυροκαυτερή (σε αρτίδιο)	75	3,4	15,0	3,4	162	0,2
Τυροκαυτερή (σε μπαγκέτα / τσιαπατίνα)	55	2,5	11,0	2,5	119	0,2
ΕΤΟΙΜΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ						
Κλασικό (μπαγκέτα λευκή - τυρί ημίσκληρο - ζαμπόν τόστ - ντομάτα)	225	23,6	15,7	64,1	485	4,3
Γαλοπούλας (μπαγκέτα μαύρη - γαλοπούλα - μαγιονέζα - ντομάτα - μαρούλι)	265	18,5	17,2	60,9	460	4,0
Φέτας (μπαγκέτα μαύρη - τυρί φέτα- πολτός ελιάς - ντομάτα - αγγούρι)	290	20,3	21,7	60,9	520	4,0

Προϊόν	Βάρος γρ	Πρωτεΐνες γρ ανά μερίδα	Λιπαρά γρ ανά μερίδα	Υδατάνθρακες γρ ανά μερίδα	Ενέργεια Kcal ανά μερίδα	Αριθμός Ισοδυνάμων
ΓΡΗΓΟΡΗΣ						
ΕΤΟΙΜΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ						
Club Sandwich (ψωμί του τόστ, μαγιονέζα τυρί ημίσκληρο, μπέικον, μαρούλι) ζαμπόν τόστ - ντομάτα + 150 γρ πατάτες ψητές στο φούρνο)	435	34	50,02	91,4	936	6,0
McDONALD'S						
ΕΤΟΙΜΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ						
Σάντουιτς αυγού McMuffin	146	24	19	29,0	390	2,0
Λουκάνικο McMuffin	112	15	6	29,0	236	2,0
Λουκάνικο McMuffin με αυγό	170	28	16	30,0	374	2,0
Hash brown	57	2	9	15,0	147	1,0
Big Mac	215	27	24	42,0	490	2,8
Cheeseburger	118	18	11	31,0	294	2,0
Chicken McNuggets/20	390	63	42	38,0	787	2,5
Chicken McNuggets/9	175	28	19	17,0	354	1,1
Chicken McNuggets/6	117	19	13	11,0	236	0,7
Double Cheeseburger	170	27	21	32,0	431	2,0
Greek Chicken	250	29	12	47,0	405	3,0
Greek Mac	246	21	21	47,0	460	3,0
Hamburger	103	13	8	31,0	245	2,0
McBacon	178	29	22	36,0	460	2,4
Κοτόπουλο Barbeque	153	16	14	43,0	356	3,0
Big tasty junior	208	30	26	38,0	491	2,5
McChicken	181	21	18	41,0	411	2,7
Filet-O-Fish (Φιλέτο ψαριού)	146	15	21	39,0	408	2,6
McRoyal	232	28	28	35,0	501	2,3
McTost	95	13	10	29,0	257	2,0
McVeggi	216	10	14	56,0	392	3,7



Προϊόν	Βάρος γρ	Πρωτεΐνες γρ ανά μερίδα	Λιπαρά γρ ανά μερίδα	Υδατάνθρακες γρ ανά μερίδα	Ενέργεια Kcal ανά μερίδα	Αριθμός Ισοδυνάμων
McDONALD'S						
ΜΕΙΚΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ						
Big Mac, μεσαίες πατάτες & Coca Cola		31	42	46,0	1010	3,0
Big Mac, σαλάτα με μπαλσάμικο και νερό		28,0	26,0	44,0	530	3,0
Σαλάτα Ceasar με ψητό κοτόπουλο/σως χωρίς κρουτόν		30,0	9,0	11,0	245	0,7
Σαλάτα Σίζαρ με τραγανιστό κοτόπουλο/σως χωρίς κρουτόν		26,0	16,0	13,0	300	1,0
Καφές και τοστ		15,0	10,0	28,0	260	2,0
Καφές και μιλόπιτα		2,0	11,0	27,0	214	2,0
Club Sandwich με ζαμπόν	179	16,0	28,0	36,0	462	2,4
Club Sandwich με γαλοπούλα	179	16,0	27,0	35,0	458	2,3
Club Sandwich με ψωμί σικάλεως και ζαμπόν	179	16,0	28,0	33,0	450	2,2
Club Sandwich με ψωμί σικάλεως και γαλοπούλα	179	16,0	27,0	33,0	446	2,2
ΔΙΑΦΟΡΑ						
Πατάτες παιδικές	117	5,0	18,0	48,0	378	3,2
Πατάτες κανονικές	167	7,0	26,0	50,0	539	3,3
Πατάτες μεγάλες	235	10,0	36,0	97,0	758	6,4
Πατάτες extra	278	9,0	44,0	99,0	827	6,6
Πατάτες deluxe	167	5,0	17,0	44,0	347	3,0
Ketchup	14	0,2	0,0	4,0	17	0,3
Μαγιονέζα	19	0,2	15,0	0,4	137	0,0
SCE barbeque	29	0,3	0,3	11,0	49	0,7
SCE curry	29	0,2	0,4	10,0	46	0,6
SCE hot mustard	28	0,6	3,0	7,0	61	0,5
SCE sweet & sour	30	0,1	0,3	12,0	52	0,8
Sour cream dip	25	0,5	11,0	2,0	109	0,1
Αυγά τηγανητά (ομελέτα)	100	13,0	13,0	2,0	180	0,1
						

Προϊόν	Βάρος γρ	Πρωτεΐνες γρ ανά μερίδα	Λιπαρά γρ ανά μερίδα	Υδατάνθρακες γρ ανά μερίδα	Ενέργεια Kcal ανά μερίδα	Αριθμός Ισοδυνάμων
McDONALD'S						
ΣΑΛΑΤΑ CAESAR ΜΕ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ						
Ψητό φιλέτο κοτόπουλου χωρίς σως και κρουτόν	294	33,0	8,0	6,0	230	0,4
Ψητό φιλέτο κοτόπουλου με σως και κρουτόν	377	34,0	11,0	22,0	321	1,5
Τραγανιστό φιλέτο κοτόπουλο χωρίς σως και κρουτόν	289	25,0	15,0	20,0	316	1,3
Τραγανιστό φιλέτο κοτόπουλο με σως και κρουτόν	384	30,0	20,0	28,0	411	1,9
ΣΑΛΑΤΑ ΦΑΡΜΑ ΜΕ ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΚΟΜΜΑΤΑΚΙΑ ΜΠΕΪΚΟΝ						
Ψητό φιλέτο κοτόπουλου χωρίς σως	310	34,0	13,0	6,0	281	0,4
Ψητό φιλέτο κοτόπουλου με σως	380	35,0	16,0	17,0	353	1,1
Τραγανιστό φιλέτο κοτόπουλου χωρίς σως	305	26,0	20,0	20,0	368	1,3
Τραγανιστό φιλέτο κοτόπουλου με σως	387	31,0	25,0	23,0	443	1,5
Συνοδευτική σαλάτα	90	1,0	0,0	3,0	17	0,2
Συνοδευτική σαλάτα με σως μπαλσάμικο	122	1,0	1,0	5,0	35	0,3
Σως σαλάτας Caesar 75ml	75	2,0	2,0	7,0	56	0,5
Σως σαλάτας φάρμα 75ml	75	1,0	2,0	10,0	64	0,7
Σως μπαλσάμικο 30ml	30	0,0	1,0	4,0	24	0,3
Σως σαλάτας φάρμα 75ml	75	1,0	2,0	1,0	64	0,7
Σως μπαλσάμικο 30ml	30	0,0	1,0	4,0	24	0,3
Κρουτόν (σακουλάκι)	14	1,0	2,0	10,0	59	0,7
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ - ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ						
McFlurry	177	9,0	12,0	48,0	399	3,2
Μηλόπιτα	86	2,0	13,0	28,0	237	1,9
Επιδόρπιο με γιαούρτι και φρούτα	143	4,0	3,0	25,0	136	1,7
Μήλο	200	0,2	0,6	14,0	58	1,0
Μιλκσέικ σοκολάτα	339	12,0	12,0	64,0	407	4,3
Μιλκσέικ φράουλα	339	11,0	11,0	65,0	408	4,3
Μιλκσέικ βανίλια	339	11,0	11,0	64,0	404	4,3
Με σιρόπι καραμέλα	178	7,0	9,0	56,0	335	3,7
Με σιρόπι σοκολάτα	178	7,0	12,0	51,0	342	3,4
Με σιρόπι φράουλα	178	6,0	7,0	49,0	289	3,3
Παγωτό χωνάκι	90	4,0	5,0	22,0	148	1,5
Coke παιδική	250	0,0	0,0	28,0	110	1,9

Προϊόν	Βάρος γρ	Πρωτεΐνες γρ ανά μερίδα	Λιπαρά γρ ανά μερίδα	Υδατάνθρακες γρ ανά μερίδα	Ενέργεια Kcal ανά μερίδα	Αριθμός Ισοδυνάμων
McDONALD'S						
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ						
Coke κανονική	400	0,0	0,0	44,0	176	3,0
Coke μεγάλη	500	0,0	0,0	55,0	220	3,7
Coke extra	650	0,0	0,0	71,5	286	4,7
Coke Light παιδική	250	0,0	0,0	0,0	0	0,0
Coke Light κανονική	400	0,0	0,0	0,1	0	0,0
Coke Light μεγάλη	500	0,0	0,0	0,1	1	0,0
Coke Light extra	850	0,0	0,0	0,2	1	0,0
Fanta παιδική	250	Δεν αναλύθηκε	0,0	25,0	100	1,7
Fanta κανονική	400	Δεν αναλύθηκε	0,0	40,0	160	2,7
Fanta μεγάλη	500	Δεν αναλύθηκε	0,0	50,0	200	3,3
Fanta extra	650	Δεν αναλύθηκε	0,0	65,0	260	4,3
Sprite παιδική	250	0,0	0,0	25,0	100	1,7
Sprite κανονική	400	0,0	0,0	40,0	160	2,7
Sprite μεγάλη	500	0,0	0,0	50,0	200	3,3
Sprite extra	650	0	0	6	260	4,3
GOODY'S						
ΔΙΑΦΟΡΑ						
Τσιζμπέργκερ-Cheeseburger	176	20,1	26,2	41,8	485,0	2,8
Πίτα goody's χοιρινό-Pita pita goody's χοιρινό	188	23,2	17,6	54,1	466,0	5,6
Goody's κλάμπ - Goody's club	340	26,1	45,7	113,2	958,8	7,5
Γκουντίσιμο ναπολιτάνα- Goodisimo ναπολιτάνα	426	26,3	16,4	96,4	635,9	6,4
Σαλάτα Caesar's σαλάτα	255	19,2	38,6	20,9	491,7	1,4
Τηγανιτές πατάτες κανονικού μέγεθος	145	5,2	18,4	55,7	393,0	3,7
Τσίικις - Chicky's με μουστάρδα	238	24,6	30,0	67,7	641,1	4,5
Πρεμιέρ παραδοσιακό-Premier παραδοσιακό	224	21,6	30,4	68,4	621,1	4,6
						

Προϊόν	Ποσότητα (γρ)	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα
DOMINO'S PIZZA							
Με τυρί (πάχος 0,3cm)	2 κομ.	18	6	660	340	52	3 ισοδ. υδατ., 1 ισοδ. κρέατος μέτριου λίπους, 1 ισοδ. λαχανικών ή 3,5 ισοδ. υδατ., 1,5 ισοδ. άπαχου κρέατος
Με πεπερόνι (πάχος 0,3 cm)	2 κομ.	20	12	880	380	48	3 ισοδ. υδατ., 2 ισοδ. κρέατος μέτριου λίπους, 1 ισοδ. λαχανικών
Λεπτή και τραγανή ζύμη (πάχος 0,2 cm)	3 κομ.	29	19	-	490	51	3 ισοδ. υδατ., 3 ισοδ. κρέατος μέτριου λίπους, 1 ισοδ. λίπους
Αφράτη ζύμη (πάχος 0,2 cm) λίπους	3 κομ.	38	20	-	620	73	5 ισοδ. υδατ., 4 ισοδ. κρέατος μέτριου λίπους
Πλήρες γεύμα (12 κομ. Κοτόπουλο, πουρές, λαχανοσαλάτα)	370	30	32	1528	604	48	3 ισοδ. υδατ., 3,5 ισοδ κρέατος. μεσαίου λίπους, 3 ισοδ. λίπους
Φτερούγες κοτόπουλου	1 μερ. (55)	12	12	387	181	6	0,5 ισοδ. υδατ., 1,5 ισοδ. κρέατος μέτρ. λίπους, 1 ισοδ. λίπους
Στήθος κοτόπουλου	1 μερ. (110)	26	14	532	257	8	0,5 ισοδ. υδατ., 3 ισοδ. κρέατος μεσαίου λίπους
Κνήμη κοτόπουλου	1 μερ. (60)	14	9	269	147	4	2 ισοδ. κρέατος μεσαίου λίπους
Μπουκιές Kentucky	6 κομ. (100)	17	17	840	276	13	1 ισοδ. υδατ., 2 ισοδ. κρέατος μεσαίου λίπους, 1 ισοδ. λίπους
Πουρές πατάτας με σάλτσα	1 μερ. (90)	2	1	297	62	10	1 ισοδ. υδατ.
Καλαμπόκι	1 μερ. (140)	5	3	21	176	32	2 ισοδ. υδατ.
Λαχανοσαλάτα	1 μερ. (80)	1	6	171	103	12	2 ισοδ. λαχανικών ή 1 ισοδ. υδατ. 1 ισοδ. λίπους
Φασόλια φούρνου	1 μερ. (90)	5	1	387	105	18	1 ισοδ. υδατ.



Προϊόν	Βάρος (γρ)	Πρωτεΐνες γρ	Λίπη γρ	Υδατάνθρακες γρ	Ενέργεια kcal	Ισοδύναμα
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ						
Αλλατίνη, Roadsters- ψημένα, γεύση ρίγανη	Σακουλάκι 110 γρ	5,5	15,4	80,3	482	5,3
CHIPITA- Loddi	100 γρ	6,5	34,0	54,5	550	3,6
EL SABOR- Nacho chips από καλαμπόκι, Κλασικό	100 γρ	10,0	26,0	58,0	508	3,9
LAY'S Mediterran- Σπιτικά	100 γρ	6,0	32,0	48,0	505	3,2
LAY'S Ruffles Barbeque με ρίγανη	125 γρ	7,8	39,6	60,0	630	4,0
LAY'S Ruffles Oregano	Σακουλάκι 100 γρ	6,0	37,6	49,3	545	3,3
LAY'S Ruffles κυματιστά	Σακουλάκι 50 γρ	3,0	20,0	21,0	278	1,4
LAY'S κλασικά	Σακουλάκι 100 γρ	6,5	36,0	48,0	542	3,2
LAY'S κλασικά, Less fat	Σακουλάκι 85 γρ	7,0	20,0	49,0	400	3,3
PRINGLES original	100 γρ	4,7	38,0	47,0	547	3,1
PRINGLES πάπρικα	Κουτί 56 γρ	3,3	21,3	27,4	318	1,8
TSAKIRIS	Σακουλάκι 45 γρ	3,2	15,8	24,4	252	1,6
TSIPITA Tsipers	Σακουλάκι 75 γρ	3,4	21,4	24,5	304	1,6
TSIPITA Tsipers κυματιστά	Σακουλάκι 125 γρ	7,6	47,5	54,4	675	3,6
Foudounia Tasty με φυστίκια και φουντούκια	Σακουλάκι 100 γρ	20,3	26	47,7	505	3,2
Cheetos Dracoulinia	100 γρ	9,0	33,0	46,0	520	3,1
Cheetos lotto	100 γρ	8,0	35,0	43,0	520	2,9
Bake rolls, φυσική γεύση	100 γρ	13,0	14,5	65,6	445	4,1



Τροφές που καταναλώνονται ελεύθερα



Τα άτομα με διαβήτη ρωτούν συχνά για τις τροφές που μπορούν να καταναλώσουν ελεύθερα. Ένα συνηθισμένο λάθος είναι ότι θεωρούν επιτρεπτή την κατανάλωση μικρών ποσοτήτων τροφών που έχουν υδατάνθρακες, ιδιαίτερα στο μεσοδιάστημα των γευμάτων και χωρίς την ανάλογη κάλυψη από ινσουλίνη. Αυτό όμως συνεπάγεται την αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου. Ακόμα και ανάμεσα στις τροφές που αναφέρονται στη λίστα των ελεύθερων τροφών υπάρχουν ορισμένες που, εάν καταναλωθούν σε ποσότητα, μπορεί να αυξήσουν το μεταγευματικό σάκχαρο. Τροφές που μπορεί να καταναλώνονται ελεύθερα είναι εκείνες που έχουν σχετικά λίγες θερμίδες (λιγότερες από 20 θερμίδες ανά μερίδα, δηλαδή 5 γραμμάρια υδατανθράκων). Περιορίστε τις τροφές αυτές σε ποσότητες που να χορηγούν λιγότερες από 50-60 θερμίδες την ημέρα, κατανεμημένες ισόποσα κατά τη διάρκεια του 24ωρου. Τροφές δίπλα στις οποίες αναγράφεται μέγεθος μερίδας θα πρέπει να περιορίζονται σε 3, το πολύ, μερίδες την ημέρα. Εάν καταναλωθούν οι 3 μερίδες μαζεμένες τότε μπορεί να αυξήσουν την μεταγευματική τιμή σακχάρου. Αντίθετα, τα μπαχαρικά και τα εδώδιμα μπορούν να χρησιμοποιούνται ελεύθερα για τη βελτίωση της γεύσης του φαγητού.



A. Ποτά-Ροφήματα

Ανθρακούχα ποτά (αναψυκτικά) χωρίς ζάχαρη
Ανθρακούχο νερό
Ζωμός κρέατος χωρίς λίπος ή λάδι
Ζωμός κρέατος χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι
Καφές ή τσάι χωρίς ζάχαρη
Κρασί όταν χρησιμοποιείται για μαγείρεμα (1/4 φλυτζανιού)
Σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη (1 κουταλιά σούπας)
Σόδα (κλάμπ σόδα)
Τσάι αναψυκτικό light χωρίς ζάχαρη



B. Συνοδευτικά φαγητών

Κέτσαπ ντομάτας	1 κ.σ.
Μουστάρδα	
Ντρέσιγκ σαλάτας Ιταλικό χωρίς λίπος	2 κ.σ.
Ντρέσιγκ σαλάτας χωρίς ή μειωμένου λίπους	1 κ.σ.
Ξύδι	
Πίκλες (προσοχή έχουν αλάτι),	1 κ.σ.
Σάλτσα σαλάτας χαμηλών θερμίδων	2 κ.σ.
Σάλτσα για τόκο	3 κ.σ.
Σάλτσα σόγιας	1 κ.σ.
Σάλτσα Worcestershire	1 1/2 μεσαίου μεγέθους
Ταμπάσκο	



Γ. Λαχανικά ωμά

(1 φλυτζάνι περιέχει 5 γραμμάρια υδατανθράκων - Εάν καταναλωθεί μεγαλύτερη ποσότητα θα πρέπει να συνυπολογισθεί στο σύνολο των υδατανθράκων)

Αγγούρι
Καυτερές πιπεριές
Κάπαρη
Κινέζικο λάχανο
Κολοκυθάκια
Λάχανο
Μανιτάρια
Μαρούλι
Μαρούλι Iceberg
Πράσινο κρεμμύδι
Ραδίκι (1/2 φλυτζ. βρασμένο περιέχει 5 γρ. υδατ.)
Σέλινο
Σπανάκι (1/2 φλυτζ. βρασμένο περιέχει 5 γρ. υδατ.)
Χόρτα (1/2 φλυτζ. βρασμένο περιέχει 5 γρ. υδατ.)



Δ. Εδώδιμα και μπαχαρικά

Αλάτι (προσοχή στα άτομα που έχουν αυξημένη πίεση)
Άνηθος ξερός
Βασιλικός (φρέσκος)
Βανίλια σκόνη
Δυόσμος
Κανέλλα
Κάρυ
Λεμόνι



Μαϊντανός
Πάπρικα
Πιπέρι
Ρίγανη
Σκόρδο
Σκόρδο σκόνη
Σπόροι σέλινου
Τσίλι
Τζίντζερ
Φασκόμηλο
Χυμός λεμονιού (σε μικρές ποσότητες)
Χυμός λάιμ (σε μικρές ποσότητες)



Ε. Υποκατάστατα ζάχαρης

Ζελατίνη
Ζελές λάιτ
Καραμέλες χωρίς ζάχαρη
Τσίχλες χωρίς ζάχαρη
Υποκατάστατα ζάχαρης

- Equal (ασπαρτάμη)
- Canderel (ασπαρτάμη)
- Linodiet Slim (ακεσουλφάμικό κάλιο, ασπαρτάμη)
- Natreen (κυκλαμικό Na)
- Nutra Sweet (ασπαρτάμη)
- Sanecta (ασπαρτάμη)
- Sanecta (ασπαρτάμη)
- Slim Line (ακεσουλφάμικό κάλιο, ασπαρτάμη)
- Splenda (σουκραλόζη)
- Stylesse (ασπαρτάμη)
- Sweet 'N Low (ακεσουλφάμικό κάλιο, ασπαρτάμη)
- Tri - Sweet (ασπαρτάμη)



Τροφές με μειωμένη περιεκτικότητα λίπους

Κρέμα για το γάλα σε σκόνη	2 κ.σ.
Κρέμα για το γάλα σε υγρή μορφή (μη γαλακτοκομική)	1 κ.σ.
Μαγιονέζα light	1 κ.σ.
Μαργαρίνη μειωμένου λίπους	1 κ.σ.
Ξινή κρέμα (μειωμένου λίπους ή χωρίς λίπος)	1 κ.σ.
Τυρί κρέμα light	1 κ.σ.





Γλυκαντικές ουσίες & Διαβητικά τρόφιμα



Οι γλυκαντικές ουσίες είναι υποκατάστατα της ζάχαρης. Χρησιμοποιούνται ως πρόσθετα σε διάφορα τρόφιμα σε μια προσπάθεια μείωσης του συνολικού φορτίου των υδατανθράκων, έτσι ώστε να είναι δυνατή η χρήση τους από τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Χρειάζεται, ωστόσο, προσοχή στη χρήση αυτών των τροφίμων γιατί η υπερκατανάλωση μπορεί να σχετίζεται με παρενέργειες που έχουν οι γλυκαντικές ουσίες. Επίσης, ανάλογα με την κατηγορία και το είδος της γλυκαντικής ουσίας που περιέχουν ενδέχεται, τελικά, ορισμένα εξ αυτών να παρέχουν μεγάλο αριθμό θερμίδων παραπλανώντας τους καταναλωτές. Ωστόσο, κάθε τι στη ζωή μας χρειάζεται μέτρο. Το ίδιο ισχύει και για την κατανάλωση τροφίμων που έχουν γλυκαντικές ουσίες. Τα άτομα με διαβήτη μπορούν σε ορισμένες περιπτώσεις να καταναλώνουν τέτοιες τροφές όπως π.χ αναψυκτικά, τσίχλες, καραμέλες χωρίς ζάχαρη αλλά χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα και τη συχνότητα.



Γλυκαντικές ουσίες

Από πολλά χρόνια, επικρατεί η αντίληψη ότι η διαιτητική αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη απαιτεί την αποφυγή των απλών υδατανθράκων (απλών σακχάρων π.χ. ζάχαρης) και την αντικατάστασή τους από σύνθετους. Αυτή η αντίληψη βασίζεται στο γεγονός ότι οι απλοί υδατάνθρακες πέπτονται και απορροφώνται ταχύτερα απ'ότι οι σύνθετοι (π.χ. δημητριακά, όσπρια κ.α.) και, επομένως, προκαλούν μεγαλύτερη υπεργλυκαιμία μετά την πρόσληψή τους. Παρόλα αυτά περιορισμένη πρόσληψη (έως 10% το πολύ της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης) απλών σακχάρων επιτρέπεται στα διαβητικά άτομα. Προτεραιότητα δίνεται στο συνολικό ποσό των υδατανθράκων που λαμβάνονται με τη δίαιτα, ενώ συνιστάται πρόσληψη υδατανθρακούχων τροφίμων κυρίως με τη μορφή σύνθετων υδατανθράκων που προκαλούν χαμηλότερη μεταγευματική γλυκαιμία. Είναι προτιμότερα π.χ. τα όσπρια, τα δημητριακά και το ρύζι από τη ζάχαρη και τους άλλους απλούς υδατάνθρακες. Στη δίαιτα του διαβητικού ατόμου επιτρέπεται η χρήση μικρής ποσότητας ζάχαρης, αρκεί βέβαια να μην καταναλώνεται μεμονωμένα, αλλά στο πλαίσιο γευμάτων που περιέχουν φυτικές ίνες, έτσι ώστε να επιβραδύνεται η απορρόφησή της.

Η χρήση γλυκαντικών ουσιών χωρίς θερμιδική αξία (π.χ. ασπαρτάμη) από τα διαβητικά άτομα είναι ελεύθερη, αλλά πάντα με μέτρο. Η δυνατότητα απόλαυσης της γλυκιάς γεύσης της ζάχαρης χωρίς την πρόσληψη επιπλέον θερμίδων, έχει οδηγήσει στην ευρεία χρήση γλυκαντικών ουσιών χωρίς θερμιδική αξία, καθώς και προϊόντων “light” που περιέχουν αυτές τις ουσίες. Το πλεονέκτημά τους είναι ότι δεν δίνουν ενέργεια και δεν επιδρούν στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος.

Ζάχαρη

Η χρησιμοποίηση της ζάχαρης σαν μέρος του συνολικού ποσού των υδατανθράκων της δίαιτας επι-

τρέπεται σε περιορισμένο βαθμό στα άτομα με διαβήτη τύπου 1 και 2. Η ζάχαρη, καθώς και τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη, πρέπει να αντικαθιστούν ένα μέρος των υδατανθράκων της δίαιτας με υπολογισμούς γραμμάριο προς γραμμάριο και όχι να προστίθενται απλά στο διατροφικό πλάνο. Κάνοντας, όμως, τέτοιου είδους αντικαταστάσεις, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και άλλα θρεπτικά συστατικά που καταναλώνονται παράλληλα με τη ζάχαρη που περιέχεται σ' αυτά τα τρόφιμα, όπως είναι το λίπος.

Φρουκτόζη

Η φρουκτόζη προκαλεί μικρότερη αύξηση στη γλυκόζη αίματος, απ' ότι ισοθερμιδικές ποσότητες ζάχαρης και αρκετών αμυλωδών. Χρειάζεται προσοχή, όμως, γιατί η φρουκτόζη έχει την ίδια θερμιδική αξία με τη σουκρόζη, μετατρέπεται δε μετά την πρόσληψή της σε γλυκόζη στον οργανισμό, επηρεάζοντας κατά τον τρόπο αυτόν τα επίπεδα σακχάρου αίματος. Ωστόσο, επειδή η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φρουκτόζης [π.χ. διπλάσια της συνήθους πρόσληψης (20 % των θερμίδων)], έχει αρνητικές επιπτώσεις στα επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος, η φρουκτόζη δεν φαίνεται να έχει κάποιο πλεονέκτημα ως γλυκαντική ουσία για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Για το λόγο αυτό, τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη που έχουν συγχρόνως και δυσλιπιδαιμία (π.χ. υπερτριγλυκεριδαιμία) πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φρουκτόζης ως πρόσθετης ουσίας σε τροφές. Όμως, δεν απαγορεύεται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τα οποία είναι φυσικές πηγές φρουκτόζης.

Άλλες γλυκαντικές ουσίες με θερμιδική αξία

Άλλες ουσίες με γλυκαντική δράση και θερμιδική αξία εκτός της ζάχαρης και της φρουκτόζης, είναι το σιρόπι καλαμποκιού, ο χυμός φρούτων, το μέλι,

η μελάσσα, η δεξτρόζη και η μαλτόζη. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι τα τρόφιμα που περιέχουν τις παραπάνω ουσίες βοηθούν στη μείωση των συνολικά προσλαμβανομένων θερμίδων των υδατανθράκων της διαίτας ή ότι βελτιώνουν το γλυκαιμικό έλεγχο περισσότερο από ότι τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη. Η σορβιτόλη, η μανιτόλη και η ξυλιτόλη είναι πολύζες και προκαλούν χαμηλότερη αύξηση του σακχάρου απ'ότι η ζάχαρη και άλλοι υδατάνθρακες. Κατά μέσο όρο αποδίδουν 2 θερμίδες ανά γραμμάριο συγκριτικά με τις 4 θερμίδες ανά γραμμάριο που αποδίδουν άλλοι υδατάνθρακες. Πλούσιες σε πολύζες είναι πολλές καραμέλες και τσίχλες χωρίς ζάχαρη. Δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις που να δείχνουν ότι η χρήση των παραπάνω γλυκαντικών ουσιών πλεονεκτεί σε σχέση με τη χρήση της ζάχαρης. Επιπλέον, μεγάλες ποσότητες πολυζών έχουν καθαρτικό αποτέλεσμα. Πρέπει να τονιστεί, ότι οι θερμίδες και το ποσό των υδατανθράκων που προέρχονται από τα τρόφιμα που περιέχουν οποιαδήποτε γλυκαντική ουσία με θερμιδική αξία, πρέπει να συνυπολογίζονται στο διατροφικό πλάνο γιατί μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Τεχνητές γλυκαντικές χωρίς θερμιδική αξία

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η σακχαρίνη, η ασπαρτάμη, το ακεσουλφαμικό κάλιο, το κυκλαμινικό νάτριο, η σακχαρίνη και η σουκραλόζη, οι οποίες έχουν εγκριθεί για χρήση στις ΗΠΑ από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA). Ο FDA, όπως άλλωστε και για όλα τα πρόσθετα τροφίμων, έχει καθορίσει για τις γλυκαντικές ουσίες χωρίς θερμιδική αξία μία αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη, η οποία ορί-

ζεται ως η ποσότητα της γλυκαντικής ουσίας η οποία μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια σε καθημερινή βάση καθ'όλη τη διάρκεια ζωής ενός ατόμου χωρίς να προκαλέσει παρενέργειες και περιλαμβάνει έναν παράγοντα ασφάλειας εκατονταπλάσιο της αποδεκτής ημερήσιας πρόσληψης. Η πραγματική πρόσληψη όλων των γλυκαντικών ουσιών χωρίς θερμιδική αξία από τα άτομα με διαβήτη έχει βρεθεί ότι είναι αρκετά χαμηλότερη από την αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη.

Στην αγορά κυκλοφορούν γλυκαντικές ουσίες με διάφορες εμπορικές ονομασίες. Ενδεικτικά αναφέρονται παρακάτω ορισμένες από αυτές:



Σακχαρίνη

Αν και η σακχαρίνη χρησιμοποιείται για χρονικό διάστημα τουλάχιστον 80 και πλέον χρόνων στις ΗΠΑ, το 1977 χαρακτηρίστηκε από τον FDA των ΗΠΑ ως πιθανό καρκινογόνο με βάση μια μελέτη σε αρουραίους που έδειξε αυξημένο κίνδυνο καρκίνου στα πειραματόζωα μετά τη λήψη τεράστιων δόσεων. Σήμερα η ουσία

έχει απενοχοποιηθεί και συστήνεται από τον FDA δεδομένου ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα που να δείχνουν ότι στις δόσεις που χρησιμοποιείται στον άνθρωπο έχει καρκινογόνο ιδιότητα. Ένα κουταλάκι του γλυκού αποδίδει 1,7 θερμίδες. Η ημερήσια αποδεκτή ποσότητα είναι 5 mg/kg βάρους ημερησίως. Δεν χάνει την γλυκαντική της δράση κατά το ψήσιμο ή το βράσιμο. Είναι 300 - 700 φορές πιο γλυκειά από τη ζάχαρη.

Ασπαρτάμη

Η ασπαρτάμη είναι συνδυασμός δύο αμινοξέων του ασπαραγινικού οξέος και της φαινυλαλανίνης. Είναι 200 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη. Αποδίδει

1 θερμίδα σε ένα κουταλάκι του γλυκού, ποσότητα αναγκαία για να δώσει την ίδια γλυκιά γεύση με ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη. Κυκλοφορεί στο εμπόριο ως Canderel, Equal, Linodiet Slim, NutraSweet, Sanecta, Stylesse, Tri-Sweet. Σε πολύ υψηλές δόσεις προκαλεί γαστρεντερικές διαταραχές. Ωστόσο, στην πράξη δεν είναι δυνατόν να ληφθούν ποσότητες από την ασπαρτάμη που να προκαλούν παρενέργειες. Η ασφάλεια της ουσίας αυτής έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών λόγω του ότι μεταβολίζεται σε μεθανόλη. Επίσης, η περιεκτικότητά της σε φαινυλαλανίνη έχει προβληματίσει για την πιθανότητα διαταραχής της εγκεφαλικής λειτουργίας και εμφάνισης αλλαγών στη συμπεριφορά σε περίπτωση τοξικών δόσεων φαινυλαλανίνης. Ωστόσο, στην ποσότητα που καταναλώνεται, συνήθως, από υγιή άτομα, ακόμα και σε μεγάλες δόσεις, η ποσότητα της φαινυλαλανίνης στο αίμα απέχει πολύ από εκείνη που απαιτείται για την εμφάνιση τοξικών συμπτωμάτων. Σύμφωνα με τις τελευταίες συστάσεις της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρείας (ADA) η κατανάλωση της ασπαρτάμης θεωρείται ασφαλής αφού επιτρέπεται η χρήση της ακόμη και από τις εγκύους. Η ημερήσια αποδεκτή ποσότητα κατανάλωσης ανέρχεται σε 50 mg/kg σωματικού βάρους. Εάν παρόλα αυτά, όλη η ζάχαρη της τροφής αντικατασταθεί από ασπαρτάμη, το μέγιστο της ημερήσιας πρόσληψης είναι 34 mg/kg. Μια κόκα κόλα 330 ml περιέχει περίπου 150-200 mg ασπαρτάμης, που αναλογεί σε λιγότερο από 3 mg/kg για ένα άτομο βάρους 70 kg. Απαιτούνται 15 περίπου κουτιά κόκα κόλας για να καλυφθεί η ημερήσια αποδεκτή ποσότητα κατανάλωσης. Μελέτες έχουν δείξει ότι δεν εμφανίζονται παρενέργειες ακόμα και σε περιπτώσεις κατανάλωσης 6 φορές μεγαλύτερης ποσότητας από εκείνη που μπορεί να ανεχθεί το 99% του γενικού πληθυσμού. Η ασπαρτάμη χάνει τη γλυκαντική της δράση σε υψηλές θερμοκρασίες και αφήνει μια μετάγευση.



Δεν πρέπει να καταναλώνεται από άτομα που πάσχουν από φαινυλκετονουρία.

Ακεσουλφαμικό κάλιο

Κυκλοφορεί στην αγορά ως Slim Line (μαλτοδεξτρίνη 95%-ασπαρτάμη 1,25% και ακεσουλφαμικό κάλιο 1,25%), Linodiet Slim και Sweet' N Low. Ένα κουταλάκι του γλυκού αποδίδει 2 θερμίδες. Δεν χάνει τη γλυκαντική του ιδιότητα με το ψήσιμο ή βράσιμο. Η ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα είναι 15 mg/kg. Η μέση περιεκτικότητα της ουσίας στο κουτί της κόκα κόλας είναι 40 mg. Ο αριθμός των κουτιών κόκα κόλας που θα πρέπει να καταναλωθούν για να καλυφθεί η ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα είναι 25 για ένα άτομο βάρους 60 kg, κάτι που απέχει πολύ από τις συνήθειες ενός μέσου ατόμου.

Σουκραλόζη

Είναι νεότερη γλυκαντική ουσία που είναι 600 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη γιαυτό και καταναλώνεται σε μικρή ποσότητα. Κυκλοφορεί στην αγορά ως Splenda. Δεν χάνει τη γλυκαντική της ιδιότητα με το ψήσιμο ή βράσιμο. Θεωρείται εύγευστη. Η ημερήσια συνιστώμενη

ποσότητα είναι 5 mg/kg. Η μέση περιεκτικότητα της ουσίας στο κουτί της κόκα κόλας είναι 70 mg. Ο μέγιστος αριθμός των κουτιών κόκα κόλας που μπορούν να καταναλωθούν είναι 45 για ένα άτομο βάρους 60 kg.

Σύμφωνα πάντως με τον ADA, δεν είναι γνωστό κατά, το πόσον η χρήση γλυκαντικών ουσιών βελτιώνει το γλυκαιμικό έλεγχο μακροχρόνια ή βοηθά στην απώλεια του βάρους.

Άλλη νεώτερη γλυκαντική ουσία που έχει πάρει έγκριση στις ΗΠΑ είναι η νεοτάμη που είναι 30-60 φορές γλυκύτερη της ασπαρτάμης και 7.000-13.000 φορές της ζάχαρης. Υπό έγκριση στις ΗΠΑ είναι, επίσης, η αλιτάμη (ασπαραγινικό οξύ και αλανίνη).

Διαβητικά τρόφιμα: Είναι χρήσιμα και υγιεινά για τα διαβητικά άτομα;

Η εφαρμογή ενός σωστά καταρτισμένου διαιτολογίου είναι από τις πρώτες συστάσεις που δίνονται στο νεοδιαγνωσμένο διαβητικό άτομο αλλά είναι, ίσως, η πιο δύσκολη στην πραγματοποίησή της. Ειδικά τα προηγούμενα χρόνια, που οι συστάσεις για τη δίαιτα του διαβήτη ήταν πιο αυστηρές και απαιτούσαν ένα μεγάλο περιορισμό των υδατανθράκων, η συμμόρφωση στη δίαιτα αποτελούσε το πιο δύσκολο σημείο για ένα διαβητικό άτομο, αφού απαγόρευε πολλά τρόφιμα, κυρίως από την κατηγορία των αμυλούχων τροφίμων και γλυκών.

Για το λόγο αυτό, αναπτύχθηκε μια ολόκληρη βιομηχανία με στόχο την παροχή στα διαβητικά άτομα μιας σειράς από προϊόντα, με στόχο τον εμπλουτισμό του διαιτολογίου τους, με τίτλο “κατάλληλα για διαβητικούς” ή “διαβητικά τρόφιμα” (μεταφράζοντας τον αγγλικό όρο diabetic foods).

Τα τρόφιμα αυτά είχαν ως κύριο χαρακτηριστικό την αντικατάσταση της κοινής ζάχαρης (επιστημονικός όρος είναι η σουκρόζη) από άλλες γλυκαντικές ουσίες φυτικές (π.χ. σορβιτόλη, φρουκτόζη, μανιτόλη) και μετέπειτα τεχνητές (όπως η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη κ.ά.), ενώ εμφανίστηκαν και κάποια άλλα προϊόντα όπως ειδικά ζυμαρικά, στα οποία είχαν περιοριστεί οι περιεχόμενοι υδατάνθρακες, με παράλληλη αύξηση των πρωτεϊνών.

Αν και στα πρώτα χρόνια τα προϊόντα αυτά έτυχαν πλήρους και γενικής αποδοχής, τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένας ιδιαίτερος σκεπτικισμός σε σχέση για τη χρησιμότητά τους, αλλά και την ευεργετική τους δράση στο διαβήτη.

Πώς ξεκίνησαν τα τρόφιμα αυτά

Τα τρόφιμα αυτά έγιναν ιδιαίτερα δημοφιλή στη δεκαετία του 60, όταν η διαιτητική αγωγή του διαβήτη στηριζόταν σε μια δίαιτα χωρίς ζάχαρη και με μειωμένους υδατάνθρακες. Οι εταιρείες τροφίμων άρχι-

σαν να χρησιμοποιούν τα αλκοολικά παράγωγα της ζάχαρης (σορβιτόλη, ξυλιτόλη και μαννιτόλη) και άλλα γλυκαντικά όπως η φρουκτόζη, αντί της σουκρόζης (η οποία αποτελείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης), για να παρασκευάσουν κέικ χωρίς ζάχαρη, μπισκότα ή άλλα τυποποιημένα προϊόντα. Από τη δεκαετία του '80 και μετά, όλες οι διαιτητικές συστάσεις για άτομα με διαβήτη προτείνουν παράλληλο περιορισμό του διατροφικού λίπους και των προσλαμβανομένων θερμίδων. Αυτές οι συστάσεις στηρίχτηκαν στα τελευταία επιστημονικά δεδομένα, μέσα από τα οποία αποδείχθηκε ότι ο αυστηρός περιορισμός της συνολικής ποσότητας των υδατανθράκων και ειδικότερα των σύνθετων υδατανθράκων, όχι μόνο δεν συμβάλλει στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου, αλλά, αντίθετα, δυσχεραίνει τη σωστή ρύθμιση του διαβήτη. Για το λόγο αυτό, τα διαβητικά άτομα σήμερα ενθαρρύνονται να καταναλώνουν άφθονα φρούτα και λαχανικά, καθώς και γεύματα βασισμένα σε αμυλώδη τρόφιμα όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι.

Ειδικότερα, το 1984, στη Μεγάλη Βρετανία, η νομοθεσία όρισε νέα κριτήρια για τα “διαβητικά” τρό-



φιμα. Συγκεκριμένα, ένα τρόφιμο, για να μπορεί να έχει την ένδειξη “κατάλληλο για διαβητικά άτομα”, πρέπει να μην περιέχει περισσότερο λίπος και ενέργεια από τα αντίστοιχα τυποποιημένα τρόφιμα. Επίπλέον, τρόφιμα που δεν παρέχουν θερμίδες μειωμένες κατά τουλάχιστον 50% πρέπει να φέρουν και την επισήμανση “όχι κατάλληλα για υπέρβαρους”. Στην ίδια χώρα, όπου τα τρόφιμα αυτά είναι πολύ διαδεδομένα, από την 1η Μαρτίου του 1995, τα παραπάνω κριτήρια αυτά αποσύρθηκαν διότι οι διαιτητικές συστάσεις για τα διαβητικά άτομα εξομοιώθηκαν με εκείνες για το γενικό πληθυσμό.

Στις τελευταίες δεκαετίες, η μέριμνα του διαβητικού ατόμου επικεντρώθηκε στην παροχή εξατομικευμένων συμβουλών σχετικά με τις γενικές αρχές υγιεινής διατροφής παραμερίζοντας την άποψη για χρήση ειδικών “διαβητικών” τροφίμων ή μιας “διαβητικής δίαιτας”. Τα χαρακτηριστικά των ειδικών αυτών προϊόντων καθορίζονται από την Οδηγία (Directive) 1999/41/EC, που εκδόθηκε στις 7 Ιουνίου του 1999, στηριζόμενη στην Οδηγία 89/398/EC, που αφορούσε στους Νόμους των Χωρών μελών, σχετικά με τα τρόφιμα που απευθύνονται σε άτομα με ειδικές διατροφικές ανάγκες.

Πλασματικό αίσθημα ελευθερίας

Είναι πιθανό κάποια διαβητικά άτομα διαβάζοντας την ένδειξη “διαβητικά τρόφιμα ή τρόφιμα κατάλληλα για διαβητικούς” να τα θεωρήσουν ευεργετικά ή ακόμα και απαραίτητα για τη ρύθμιση του διαβήτη. Η χρήση του όρου “διαβητικό τρόφιμο” στην ετικέτα των τροφίμων χρησιμοποιείται κυρίως σε γλυκά, μπισκότα και παρόμοια τρόφιμα, που αν και θεωρούνται “επιβαρυντικά” για το σακχαρώδη διαβήτη, εντούτοις, δεν αποκλείονται πλήρως από τη δια-

τροφή ενός διαβητικού ατόμου. Βέβαια, πρέπει να γίνεται πάντα σαφές ότι, ακόμα και στα μη διαβητικά άτομα, η κατανάλωση γλυκών ή άλλων τροφίμων, υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη ή λίπος, πρέπει να είναι σποραδική και προσεγμένη.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα μπισκότα “για διαβητικούς” τα οποία είναι μπισκότα φρουκτόζης, τα οποία βρίσκονται σε πολλούς φούρνους. Η κατανάλωση τους δεν είναι απαραίτητα καλή επιλογή για ένα διαβητικό άτομο, αφού η αντικατάσταση της απλής ζάχαρης από τη φρουκτόζη, δεν μειώνει το θερμιδικό φορτίο τους, αλλά αντίθετα, αποδίδει εξίσου μεγάλο ποσό θερμίδων. Αυτό ισχύει γιατί τόσο

η φρουκτόζη, όσο και η σουκρόζη, αποδίδουν ακριβώς τις ίδιες θερμίδες (4 θερμίδες ανά γραμμάριο=1 κουτ γλυκού αποδίδει 20 θερμίδες). Παράλληλα η φρουκτόζη έχει συσχετιστεί με την αύξηση των τριγλυκεριδίων στην κυκλοφορία, κυρίως σε υπέρβαρα άτομα. Τα υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, όπως έχει φανεί μέσα από μελέτες, αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αντίστασης στην ινσουλίνη και καρδιαγγειακής νόσου.



Αμφίβολη ωφέλεια

Τα τρόφιμα αυτά, αν και προσφέρουν το πλεονέκτημα της απουσίας ζάχαρης, παράλληλα μπορεί να παρουσιάζουν στοιχεία που να μην τα καθιστούν υγιεινά για ένα διαβητικό άτομο, όπως αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος ή σε άλλους, απλούς υδατάνθρακες όπως η φρουκτόζη, που αν και δεν ανεβάζει τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος περισσότερο από τη σουκρόζη, αποδίδει ακριβώς τις ίδιες θερμίδες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι σοκολάτες για τα διαβητικά άτομα. Οι σοκολάτες αυτές περιέχουν συνήθως μια εναλλακτική γλυκαντική ουσία, όπως φρουκτόζη ή σορβιτόλη, στη θέση



της ζάχαρης. Παρόλα αυτά η διαιτητική σύσταση όσον αφορά στις θερμίδες και το λίπος είναι η ίδια. Τόσο η κανονική όσο και “διαβητική” σοκολάτα θα ανεβάσει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα του διαβητικού ατόμου. Παράλληλα στοιχίζουν πιο ακριβά (μέχρι και 4 φορές περισσότερο). Επιπρόσθετα, λόγω της επισήμανσης “κατάλληλη για διαβητικούς” πολλές φορές υπερκαταναλώνεται.

Υπερκατανάλωση

Όπως συμβαίνει και με τα προϊόντα τύπου “λάϊτ”, έτσι και τα τρόφιμα για τα άτομα με διαβήτη, πολλές φορές υπερκαταναλώνονται. Αυτό συμβαίνει τόσο επειδή διαφημίζονται ή προβάλλονται ως “κατάλληλα” για τα άτομα αυτά, αλλά κυρίως επειδή είναι τρόφιμα που τα άτομα αυτά στερούνται, όπως π.χ. γλυκά. Η υπερκατανάλωσή τους, όμως, οδηγεί σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, αύξηση του σωματικού βάρους, αλλά και κακή ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης σε ορισμένες περιπτώσεις.

Κόστος

Πέρα από το κομμάτι της χρησιμότητας των προϊόντων αυτών υπάρχει ένα μεγάλο θέμα που αφορά στο κόστος τους. Τα ειδικά τρόφιμα για τα διαβητικά άτομα συνήθως κοστίζουν περισσότερο από τα

συμβατικά προϊόντα που είναι χαμηλά σε ζάχαρη ή χωρίς ζάχαρη.

Βέβαια δε θα πρέπει να απορρίπτουμε όλα αυτά τα προϊόντα, δεδομένου ότι κάποια από αυτά έχουν σαφές όφελος για το διαβήτη και μπορούν να καταναλώνονται από τα άτομα με τη νόσο. Τέτοια είναι τα ζυμαρικά για άτομα με διαβήτη ή οι ειδικές μαρμελάδες με φρουκτόζη (συγκρινόμενες όχι, όμως, με τις “σπιτικές” αλλά με αυτές του εμπορίου που περιέχουν προστιθέμενη ζάχαρη). Επίσης, κάποια προϊόντα τύπου “λάϊτ”, όπως αναψυκτικά τύπου κόκα κόλας, πέπσι ή σπράϊτ λάϊτ, τα οποία περιέχουν τεχνητά υποκατάστατα ζάχαρης, μπορούν να καταναλώνονται ελεύθερα. Άλλα προϊόντα, όπως τα παγωτά 0+0% και τα γιαούρτια με φρούτα 0+0%, αν και περιέχουν γλυκαντικές ουσίες έχουν υδατάνθρακες και θερμίδες που πρέπει να συνυπολογίζονται στο συνολικό ποσό των προσλαμβανομένων υδατανθράκων και θερμίδων και να καταναλώνονται με μέτρο.





Κοιλιοκάκη και σακχαρώδης διαβήτης



Η κοιλιοκάκη είναι μια πάθηση του πεπτικού που οφείλεται στη δυσανεξία στη γλουτένη που είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στα σιτηρά αλλά, επίσης, και σε άλλους σπόρους όπως τη σίκαλη το κριθάρι και τη βρώμη. Η κοιλιοκάκη ανήκει στα αυτοάνοσα νοσήματα επειδή υπάρχει διαταραχή του ανοσολογικού συστήματος που χαρακτηρίζεται από την παρουσία αντισωμάτων. Η έντονη ενεργοποίηση του ανοσολογικού συστήματος κατά των τροφών που περιέχουν γλουτένη έχει ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση παραγόντων φλεγμονής που οδηγούν τελικά στην καταστροφή των κυττάρων τα οποία δημιουργούν τον εντερικό φραγμό και μέσω των οποίων γίνεται η απορρόφηση των τροφών.

Η οριστική διάγνωση της νόσου τίθεται με βιοψία του εντέρου, η οποία δείχνει τη χαρακτηριστική ατροφία των εντερικών λαχνών, δηλαδή την καταστροφή της επιφάνειας του εντέρου μέσω της οποίας γίνεται η απορρόφηση των τροφών.

Η κοιλιοκάκη απαντάται συνήθως σε ποσοστό 5.4-7.4% σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1. Η διάγνωσή της μπορεί να προηγηθεί της διάγνωσης του σακχαρώδη διαβήτη, αλλά μπορεί να εμφανισθεί και μετά από αυτή. Έγκαιρη, ωστόσο, διάγνωση της κοιλιοκάκης σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη βελτιώνει το γλυκαιμικό έλεγχο και το ρυθμό ανάπτυξης.

Για την αντιμετώπιση της κοιλιοκάκης θα πρέπει να εφαρμοσθεί ειδική δίαιτα χωρίς γλουτένη εφόρου ζωής. Η τήρηση της δίαιτας φαίνεται δύσκολη αρχικά, αλλά οι οικογένειες, με τη στήριξη των ιατρών και των διαιτολόγων, ανταποκρίνονται καλά σε αυτήν. Η δίαιτα περιλαμβάνει αποχή από τροφές που προέρχονται από σιτηρά, σίκαλη, κριθάρι και βρώμη, οι οποίες αντικαθίστανται από ειδικές τροφές χωρίς γλουτένη που διατίθενται στα φαρμακεία για ασθενείς με κοιλιοκάκη.

• **Ενδεικτικά, απαγορεύονται τα προϊόντα που περιέχουν αλεύρι (ψωμί, φρυγανιές, μπισκότα, πίτσες, διαφόρων ειδών πίτες, γλυκά, σουπες του εμπορίου κ.ά.), τα ζυμαρικά (μακαρόνια, σπαγγέτι, κριθαράκι κ.ά.), κάποια αλλαντικά, τα κονσερβοποιημένα προϊόντα (σάλτσες, λαχανικά, όσπρια), οι μαγιονέζες, οι μουστάρδες, τα κρεμώδη τυριά, τα κατεργασμένα**

καρυκεύματα, μερικά έτοιμα ροφήματα (π.χ. σοκολάτας) και κάποια αλκοολούχα ποτά (π.χ. μπύρα).

- Επιτρέπονται όλα τα φρέσκα και κατεψυγμένα λαχανικά, τα φρέσκα κρέατα, ψάρια και πουλερικά, το γάλα και τα προϊόντα του (φέτα, γιαούρτι, σκληρά, κίτρινα τυριά), το καλαμπόκι, το ρύζι και τα προϊόντα τους, το λάδι, το βούτυρο και η μαργαρίνη καθώς και τα ειδικά προϊόντα ελεύθερα γλουτένης που διατίθενται από τα φαρμακεία στους ασθενείς με κοιλιοκάκη (ποικιλία ζυμαρικών, ψωμί, κέικ, μπισκότα, βάση για πίτσες, δημητριακά κ.ά.).

- Τρόφιμα τα οποία αναγράφουν ότι δεν περιέχουν σιτάρι δεν είναι ασφαλή διότι πιθανόν να περιέχουν γλουτένη άλλων δημητριακών. Φάρμακα ή βιταμινούχα σκευάσματα μπορεί να περιέχουν γλουτένη ως έκδοχο. Μόνο η αναγραφή στην επκέτα της συσκευασίας ότι το προϊόν είναι ελεύθερο γλουτένης διασφαλίζει τον ασθενή.

- Χρειάζεται προσοχή για την κρυμμένη γλουτένη σε τροφές. Τα άτομα με κοιλιοκάκη θα πρέπει να συμβουλευονται τον ιατρό ή τον διαιτολόγο τους για τα διάφορα προϊόντα που υπάρχουν στην αγορά και να ελέγχουν τις επκέτες των τροφίμων.

Η δίαιτα ελεύθερη γλουτένης προκαλεί σταδιακή πτώση του τίτλου των αντισωμάτων στον ορό ένα μήνα από την έναρξή της και πλήρη ομαλοποίησή τους στο τέλος του πρώτου χρόνου. Η παρακολούθηση, επομένως, των αντισωμάτων είναι η μέθοδος ελέγχου της συμμόρφωσης του ασθενούς στη δίαιτα. Η μερική συμμόρφωση αποκαθιστά μερικώς τη βλάβη του εντέρου, ωστόσο, δε σταματά την ενεργοποίηση του ανοσολογικού συστήματος. Η μη συμμόρφωση αυξάνει τον κίνδυνο για αναιμία, υπογονιμότητα, λέμφωμα εντέρου και αδενοκαρκινώματα της νήστιδος (που είναι τμήμα του λεπτού εντέρου). Η έγκαιρη θεραπεία μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης των παραπάνω επιπλοκών στα επίπεδα που εμφανίζονται στο γενικό πληθυσμό.

Ο CODEX Alimentarius είναι οργανισμός που έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο των Ηνωμένων Εθνών με στόχο τη δημιουργία διεθνούς τυποποίησης τροφίμων και την έκδοση διατροφικών οδηγιών για το εμπόριο, θεωρεί ότι ως τροφές «ελεύθερες γλουτένης» χαρακτηρίζονται εκείνες που περιέχουν γλουτένη λιγότερο από 200 ppm. Οι κανονισμοί του CODEX έχουν υιοθετηθεί από τις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες. Η τήρηση της δίαιτας πρέπει να είναι αυστηρή γιατί ακόμα και περιορισμένη έκθεση στη γλουτένη φαίνεται ότι επηρεάζει την πλειονότητα των ατόμων που πάσχουν από κοιλιοκάκη. Στη συνέχεια του άρθρου παρατίθενται προϊόντα τα οποία απευθύνονται σε άτομα με κοιλιοκάκη, με αναφορά στην περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά, ιδίως σε υδατάνθρακες, πληροφορίες που είναι σημαντικές για τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 που έχουν ταυτόχρονα και κοιλιοκάκη.

LOPROFIN									
		Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)					Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)		
Brekfast δημητριακά 	Ενέργεια	kcal	383,0		Κοφτό μακαρόνι 	• Κορεσμένα	γρ	9,1	
	Πρωτεΐνη	γρ	0,5			Ίνες	γρ	χωρίς προσθήκη	
	Υδατάνθρακες	γρ	94,2						
	• Σάκχαρα	γρ	38,3						
	Λίπη	γρ	0,5						
Αλεύρι 	Ενέργεια	kcal	356,0		Στριφτό μακαρόνι 	Ενέργεια	kcal	360,0	
	Πρωτεΐνη	γρ	0,3			Πρωτεΐνη	γρ	0,4	
	Υδατάνθρακες	γρ	88,0			Υδατάνθρακες	γρ	87,4	
	• Σάκχαρα	γρ	4,5			• Σάκχαρα	γρ	Ίχνη	
	Λίπη	γρ	0,3			Λίπη	γρ	1,0	
• Κορεσμένα	γρ	0,1		• Κορεσμένα	γρ	0,3			
Ίνες	γρ	1,9		Ίνες	γρ	1,0			
Νάτριο	γρ	0,0		Νάτριο	γρ	<0,1			
Γεμιστά μπισκότα 	Ενέργεια	kcal	513,0		Υποκατάστατο γάλακτος 	Ενέργεια	kcal	40,0	
	Πρωτεΐνη	γρ	0,4			Πρωτεΐνη	γρ	0,4	
	Υδατάνθρακες	γρ	71,6			Υδατάνθρακες	γρ	5,0	
	• Σάκχαρα	γρ	33			• Σάκχαρα	γρ	4,0	
	Λίπη	γρ	25			Λίπη	γρ	2,0	
• Κορεσμένα	γρ	9		• Κορεσμένα	γρ	0,3			
Ίνες	γρ	0,5		Ίνες	γρ	1,0			
Νάτριο	γρ	0,0		Νάτριο	γρ	<0,1			
Γκοφρέτες με γεύση βανίλια 	Ενέργεια	kcal	557,0		Υποκατάστατο αυγού 	Ενέργεια	kcal	354,0	
	Πρωτεΐνη	γρ	0,1			Πρωτεΐνη	γρ	0,2	
	Υδατάνθρακες	γρ	65,0			Υδατάνθρακες	γρ	88,0	
	• Σάκχαρα	γρ	26,9			• Σάκχαρα	γρ	0,4	
	Λίπη	γρ	33,0			Λίπη	γρ	0,1	
• Κορεσμένα	γρ	6,0		• Κορεσμένα	γρ	Ίχνη			
Ίνες	γρ	0,5		Ίνες	γρ	6,0			
Γκοφρέτες με γεύση σοκολάτα 	Ενέργεια	kcal	557,0		Ψωμί σε φέτες 	Ενέργεια	kcal	234,0	
	Πρωτεΐνη	γρ	0,1			Πρωτεΐνη	γρ	0,5	
	Υδατάνθρακες	γρ	65,0			Υδατάνθρακες	γρ	53,5	
	• Σάκχαρα	γρ	26,9			• Σάκχαρα	γρ	3,0	
	Λίπη	γρ	33,0						
• Κορεσμένα	γρ	6,0							
Ίνες	γρ	0,5							
Μπισκότα 	Ενέργεια	kcal	471,0						
	Πρωτεΐνη	γρ	0,2						
	Υδατάνθρακες	γρ	71,8						
	• Σάκχαρα	γρ	20,7						
Λίπη	γρ	20,3							

LOPROFIN						
	Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)				Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)	
Ψωμί σε φέτες	Λίπη	γρ	2,0	LP RINGLETS - Δημητριακά	Ενέργεια	kcal 87,0
	• Κορεσμένα	γρ	1,0		Πρωτεΐνη	γρ 1,0
	Ίνες	γρ	0,1		Υδατάνθρακες	γρ 91,4
	• Σάκχαρο	γρ	38,3		Λίπη	γρ 1,9
	Νάτριο	γρ	0,2		Ινες	γρ 2,2
GLUTAFIN						
	Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)				Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)	
 Αλεύρι χωρίς γλουτένη	Ενέργεια	kcal 353,0	 Γεμιστά μπισκότα σοκολάτας	Ενέργεια	kcal 506,0	
	Πρωτεΐνη	γρ 2,5		Πρωτεΐνη	γρ 4,5	
	Υδατάνθρακες	γρ 84,0		Υδατάνθρακες	γρ 64,5	
	• Σάκχαρο	γρ 5,0		Λίπη	γρ 25,5	
	Λίπη	γρ 0,8				
 Αλεύρι χωρίς σιτάρι	• Κορεσμένα	γρ 0,4	 Κέικ σοκολάτας	Ενέργεια	kcal 420,0	
	Ίνες	γρ 0,7		Πρωτεΐνη	γρ 4,0	
	Νάτριο	γρ 0,2		Υδατάνθρακες	γρ 50,5	
				Λίπη	γρ 23,0	
 Αλεύρι χωρίς σιτάρι	Ενέργεια	kcal 321,0	 Κοφτό μακαρόνι	Ενέργεια	kcal 360,0	
	Πρωτεΐνη	γρ 7,0		Πρωτεΐνη	γρ 7,9	
	Υδατάνθρακες	γρ 71,0		Υδατάνθρακες	γρ 78,9	
	• Σάκχαρο	γρ 10,0		Λίπη	γρ 1,6	
	Λίπη	γρ 1,0				
 Αλμυρά Μπισκότα	• Κορεσμένα	γρ 0,3	 Κράκερς	Ενέργεια	kcal 435,0	
	Ίνες	γρ 10,0		Πρωτεΐνη	γρ 3,0	
	Νάτριο	γρ 0,3		Υδατάνθρακες	γρ 72,0	
				• Σάκχαρο	γρ 2,5	
				Λίπη	γρ 17,0	
 Αλεύρι χωρίς σιτάρι	• Κορεσμένα	γρ 14,0	 Κράκερς	• Κορεσμένα	γρ 3,5	
	Ίνες	γρ 0,5		Ίνες	γρ 2,0	
	Νάτριο	γρ 0,7		Νάτριο	γρ 1,0	
 Βάσεις για πίτσα	Ενέργεια	kcal 314,0	 Κριθαράκι	Ενέργεια	kcal 350,0	
	Πρωτεΐνη	γρ 3,0		Πρωτεΐνη	γρ 8,0	
	Υδατάνθρακες	γρ 63,0		Υδατάνθρακες	γρ 75,0	
	• Σάκχαρο	γρ 0,1		• Σάκχαρο	γρ 2,0	
	Λίπη	γρ 6,0		Λίπη	γρ 2,0	
• Κορεσμένα	γρ 3,0	• Κορεσμένα	γρ 1,5			
Ίνες	γρ 4,0	Ίνες	γρ 2,0			
Νάτριο	γρ 0,5	Νάτριο	γρ 0,0			

GLUTAFIN							
	Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)					Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)	
Μπαγκέτα 	Ενέργεια	kcal	195,0		Σπαγγέτι	Ενέργεια	kcal
	Πρωτεΐνη	γρ	3,7			Πρωτεΐνη	γρ
	Υδατάνθρακες	γρ	41			Υδατάνθρακες	γρ
	• Σάκχαρα	γρ	3,5			Λίπη	γρ
	Λίπη	γρ	2,4				
	• Κορεσμένα	γρ	1,1				
	Ίνες	γρ	2,8				
	Νάτριο		0,4				
Μπισκότα με επικάλυψη σοκολάτας 	Ενέργεια	kcal	503,0		Ταλιατέλες	Ενέργεια	kcal
	Πρωτεΐνη	γρ	8,0			Πρωτεΐνη	γρ
	Υδατάνθρακες	γρ	61,5			Υδατάνθρακες	γρ
	Λίπη	γρ	25,0			Λίπη	γρ
Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας 	Ενέργεια	kcal	496,0		Ψωμί σε φέτες	Ενέργεια	kcal
	Πρωτεΐνη	γρ	4,0			Πρωτεΐνη	γρ
	Υδατάνθρακες	γρ	66,0			Υδατάνθρακες	γρ
	• Σάκχαρα	γρ	23,0			• Σάκχαρα	γρ
	Λίπη	γρ	24,0			Λίπη	γρ
	• Κορεσμένα	γρ	12,0			• Κορεσμένα	γρ
	Ίνες	γρ	2,0			Ίνες	γρ
	Νάτριο	γρ	0,2			Νάτριο	γρ
Μπισκότα 	Ενέργεια	kcal	461,0				
	Πρωτεΐνη	γρ	2,5				
	Υδατάνθρακες	γρ	80,0				
	• Σάκχαρα	γρ	21,0				
	Λίπη	γρ	14,5				
	• Κορεσμένα	γρ	6,0				
	Ίνες	γρ	1,0				
	Νάτριο	γρ	0,3				
							

SCHAR							
	Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)				Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)		
Αλεύρι για ψωμί 	Ενέργεια	kcal	332,0		Υδατάνθρακες	γρ	41,3
	Πρωτεΐνη	γρ	3,7		Λίπη	γρ	3,5
	Υδατάνθρακες	γρ	76,8	Κέικ Παντεσπάνι 	Ενέργεια	kcal	466,0
	Λίπη	γρ	1,1		Πρωτεΐνη	γρ	5,6
	Ίνες	γρ	6,1		Υδατάνθρακες	γρ	52,3
					Λίπη	γρ	26,1
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις 	Ενέργεια	kcal	349,0	Πανετόνε 	Ενέργεια	kcal	298,0
	Πρωτεΐνη	γρ	1,6		Πρωτεΐνη	γρ	3,6
	Υδατάνθρακες	γρ	83,8		Υδατάνθρακες	γρ	50,2
	Λίπη	γρ	0,8		Λίπη	γρ	9,2
	Ίνες	γρ	3,8	Ατομικά κέικ σοκολάτας 	Ενέργεια	kcal	393,0
					Πρωτεΐνη	γρ	5,8
Σπαγγέτι 	Ενέργεια	kcal	355,0		Υδατάνθρακες	γρ	53,0
	Πρωτεΐνη	γρ	9,0		Λίπη	γρ	17,6
	Υδατάνθρακες	γρ	73,7	Γεμιστά Μπισκότα 	Ενέργεια	kcal	483,0
	Λίπη	γρ	2,5		Πρωτεΐνη	γρ	5,2
	Ίνες	γρ	2,2		Υδατάνθρακες	γρ	67,1
					Λίπη	γρ	21,5
Ψωμάκια Πολύσπορα 	Ενέργεια	kcal	260,0	Μίνι γεμιστά Μπισκότα 	Ενέργεια	kcal	483,0
	Πρωτεΐνη	γρ	5,9		Πρωτεΐνη	γρ	4,9
	Υδατάνθρακες	γρ	35,6		Υδατάνθρακες	γρ	67,5
	Λίπη	γρ	10,4		Λίπη	γρ	21,5
	Ίνες	γρ	8,1		Ίνες	γρ	3,7
Λευκές Μπαγκέτες 	Ενέργεια	kcal	232,0	Μπισκότα με κομμάτια Σοκολάτας 	Ενέργεια	kcal	481,0
	Πρωτεΐνη	γρ	3,3		Πρωτεΐνη	γρ	4,0
	Υδατάνθρακες	γρ	49,4		Υδατάνθρακες	γρ	72,6
	Λίπη	γρ	2,3		Λίπη	γρ	19,4
	Ίνες	γρ	6,9		Ίνες	γρ	2,7
Άσπρο ψωμί σε φέτες 	Ενέργεια	kcal	216,0	Μπισκότα Βουτύρου 	Ενέργεια	kcal	425,0
	Πρωτεΐνη	γρ	2,9		Πρωτεΐνη	γρ	5,3
	Υδατάνθρακες	γρ	39,7		Υδατάνθρακες	γρ	81,7
	Λίπη	γρ	5,0		Λίπη	γρ	8,8
	Ίνες	γρ	6,3		Ίνες	γρ	2,6
Χωριάτικο ψωμί σε φέτες 	Ενέργεια	kcal	213,0				
	Πρωτεΐνη	γρ	3,9				

SCHAR									
		Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)					Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)		
Μπισκότα με επικάλυψη Σοκολάτας 	Ενέργεια	kcal	484,0	Κριτσίνια 	Ενέργεια	kcal	400,0		
	Πρωτεΐνη	γρ	5,1		Πρωτεΐνη	γρ	5,2		
	Υδατάνθρακες	γρ	68,0		Υδατάνθρακες	γρ	77,0		
	Λίπη	γρ	21,3		Λίπη	γρ	7,9		
	Ίνες	γρ	3,7						
Αλμυρά σνακ καλαμποκιού 	Ενέργεια	kcal	297,0	Βάση Πίτσας 	Ενέργεια	kcal	250,0		
	Πρωτεΐνη	γρ	9,2		Πρωτεΐνη	γρ	3,0		
	Υδατάνθρακες	γρ	61,8		Υδατάνθρακες	γρ	57,4		
	Λίπη	γρ	1,4		Λίπη	γρ	0,9		
	Ίνες	γρ	4,7						
Κράκερς 	Ενέργεια	kcal	434,0	Γκοφρέτες με επικάλυψη Σοκολάτας και πραλίνα Φουντουκιού 	Ενέργεια	kcal	561,0		
	Πρωτεΐνη	γρ	5,2		Πρωτεΐνη	γρ	4,9		
	Υδατάνθρακες	γρ	74,7		Υδατάνθρακες	γρ	59,6		
	Λίπη	γρ	12,7		Λίπη	γρ	33,7		
	Ίνες	γρ	2,9		Ίνες	γρ	2,66		
Αλμυρά Σνακ (Πρέτσελ) 	Ενέργεια	kcal	466,0	Κορν Φλέικς 	Ενέργεια	kcal	361,0		
	Πρωτεΐνη	g	2,4		Πρωτεΐνη	γρ	8,0		
	Υδατάνθρακες	g	69,0		Υδατάνθρακες	γρ	80,0		
	Λίπη	g	20,0		Λίπη	γρ	1,0		
	Ίνες	g	1,0		Ίνες	γρ	5,0		
Παξιμαδάκια 	Ενέργεια	kcal	421,0	Κορν Φλέικς με γεύση Σοκολάτας 	Ενέργεια	kcal	385,0		
	Πρωτεΐνη	γρ	4,1		Πρωτεΐνη	γρ	8,2		
	Υδατάνθρακες	γρ	74,3		Υδατάνθρακες	γρ	81,6		
	Λίπη	γρ	11,9		Λίπη	γρ	2,9		
	Ίνες	γρ	5,1		Ίνες	γρ	5,2		
Φρυγανιές 	Ενέργεια	kcal	425,0						
	Πρωτεΐνη	γρ	4,9						
	Υδατάνθρακες	γρ	82,9						
	Λίπη	γρ	8,2						
HARISIN									
Αλεύρι 500 γρ 	Ενέργεια	kcal	341,0	Κουμπανίτος (150γρ) 	Ενέργεια	kcal	500,2		
	Πρωτεΐνη	γρ	4,4		Πρωτεΐνη	γρ	5,2		
	Υδατάνθρακες	γρ	76,8		Υδατάνθρακες	γρ	55,0		
	Λίπη	γρ	1,8		Λίπη	γρ	30,0		
	Ίνες	γρ	3,4		Ίνες	γρ	5,1		

HARISIN							
	Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)					Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)	
Μπισκότα σοκολάτας 150γρ. 	Ενέργεια kcal 507,0 Πρωτεΐνη γρ 5,5 Υδατάνθρακες γρ 55,4 Λίπη γρ 28,7 Ίνες γρ 4,8			Σπαγγέτι	Ενέργεια kcal 360,0 Πρωτεΐνη γρ 6,2 Υδατάνθρακες γρ 82,1 Λίπη γρ 0,8 Ίνες γρ 0,4		
Τοστάδας 	Ενέργεια kcal 370,0 Πρωτεΐνη γρ 6,8 Υδατάνθρακες γρ 82 Λίπη γρ 2 Ίνες γρ 3,3						
SEMPER							
	Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)					Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)	
Αλεύρι από σιτάρι για όλες τις χρήσεις 	Ενέργεια kcal 350,0 Πρωτεΐνη γρ 5,5 Υδατάνθρακες γρ 80 • Σάκχαρα γρ 11,0 Λίπη γρ 1,0 • Κορεσμένα γρ 0,4 Ίνες γρ 1,0 Νάτριο γρ 0,7			Μπαγκέτες 	Ενέργεια kcal 270,0 Πρωτεΐνη γρ 3,8 Υδατάνθρακες γρ 52,0 • Σάκχαρα g 6,2 Λίπη γρ 4,7 • Κορεσμένα γρ 0,7 Ίνες γρ 2,3 Νάτριο mg 0,4		
Αλεύρι χωρίς σιτάρι για όλες τις χρήσεις 	Ενέργεια kcal 340,0 Πρωτεΐνη γρ 2,5 Υδατάνθρακες γρ 81,0 • Σάκχαρα γρ 5,0 Λίπη γρ <0,5 • Κορεσμένα γρ <0,5 Ίνες γρ 2,5 Νάτριο γρ 0,5			Βάση για πίτσα 	Ενέργεια kcal 260,0 Πρωτεΐνη γρ 3,9 Υδατάνθρακες γρ 50,0 • Σάκχαρα γρ 6,4 Λίπη γρ 5,2 • Κορεσμένα γρ 0,7 Ίνες γρ 2,7 Νάτριο γρ 0,4		
Κράκερς 	Ενέργεια kcal 360,0 Πρωτεΐνη γρ 3,5 Υδατάνθρακες γρ 80 • Σάκχαρα γρ 2,5 Λίπη γρ 3,0 • Κορεσμένα γρ 0,2 Ίνες γρ 7,5 Νάτριο γρ 0,5			Κοφτό μακαρόνι 	Ενέργεια kcal 360,0 Πρωτεΐνη γρ 8,0 Υδατάνθρακες γρ 77,0 • Σάκχαρα γρ 1,5 Λίπη γρ 1,8 • Κορεσμένα γρ <0,1 Ίνες γρ 1,0 Νάτριο γρ 0,1		

SEMPER							
	Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)				Μέση ανάλυση (ανά 100 γρ)		
Ζυμαρικά Fusilli 	Ενέργεια Πρωτεΐνη Υδατάνθρακες • Σάκχαρα Λίπη • Κορεσμένα Ίνες Νάτριο	kcal γρ γρ γρ γρ γρ γρ γρ	360,0 8,0 77,0 1,5 1,8 <0,1 1,0 0,1	Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας 	Ενέργεια Πρωτεΐνη Υδατάνθρακες Λίπη	kcal γρ γρ γρ	500,0 3,0 65,0 25,0
Ταλιατέλες με αυγό 	Ενέργεια Πρωτεΐνη • Κορεσμένα Υδατάνθρακες • Σάκχαρα Λίπη Ίνες Νάτριο	kcal γρ γρ γρ g γρ γρ γρ	370,0 2,5 1,8 82,0 0,3 3,5 1,3 0,4	Αλμυρά μπισκότα με τυρί 	Ενέργεια Πρωτεΐνη Υδατάνθρακες • Σάκχαρα Λίπη • Κορεσμένα Ίνες Νάτριο	kcal γρ γρ γρ γρ γρ γρ γρ	470,0 8,0 58,0 7,0 23,0 8,0 1,0 1,1
Μπισκότα με βανίλια 	Ενέργεια Πρωτεΐνη Υδατάνθρακες Λίπη	kcal γρ γρ γρ	530,0 1,5 68,0 28,0	Μίνι Παξιμαδάκια 	Ενέργεια Πρωτεΐνη Υδατάνθρακες Λίπη Νάτριο	kcal γρ γρ γρ γρ	450,0 5,0 73,0 15,0 0,5





Γλυκαιμικός Δείκτης



Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι ένας ορισμός που δείχνει πόσο πιο γλυκό είναι ένα τρόφιμο που περιέχει 50 γρ υδατανθράκων ως προς ένα τρόφιμο ελέγχου (Λευκό ψωμί ή καθαρή γλυκόζη) το οποίο περιέχει το ίδιο ποσό υδατανθράκων. Είναι μια έννοια την οποία αρκετά άτομα με διαβήτη βρίσκουν λίγο δύσκολη, ωστόσο όμως η εκπαίδευση στην αναγνώριση των τροφίμων εκείνων με τον χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, μπορεί να βοηθήσει το άτομο με διαβήτη στην επιλογή υγιεινότερων τροφών. Αυτό θα έχει ως συνέπεια μικρότερη μεταγευματική υπεργλυκαιμία και επομένως καλύτερη μέση τιμή σακχάρου αίματος. Βεβαίως, εκτός από την έννοια του γλυκαιμικού δείκτη, υπάρχει και η έννοια του γλυκαιμικού φορτίου που έχει σχέση με την ποσότητα των υδατανθράκων που πρόκειται να καταναλώσει το άτομο με σακχαρώδη διαβήτη και που πρέπει να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το γλυκαιμικό δείκτη. Αυτό υποδηλώνει ότι ένα διαβητικό άτομο δεν είναι ελεύθερο να καταναλώσει πολύ μεγάλες ποσότητες από συγκεκριμένα τρόφιμα π.χ. μακαρόνια που έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη γιατί το μεταγευματικό σάκχαρο θα ανέβει αναπόφευκτα. Επομένως, η εκπαίδευση του ατόμου με διαβήτη στην αναγνώριση και χρησιμοποίηση του γλυκαιμικού δείκτη, καθώς και στην έννοια του γλυκαιμικού φορτίου, μπορεί να βοηθήσει εκείνον που έχει ήδη μνηθεί στην έννοια της μέτρησης των ισοδυνάμων της τροφής στην επιλογή φαγητών που θα επηρεάσουν λιγότερο το μεταγευματικό του σάκχαρο.



Γλυκαιμικός Δείκτης: Ένας άγνωστος «Δείκτης» για το Διαβήτη και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους

Τι είναι ο γλυκαιμικός δείκτης;

Η μεταγευματική υπεργλυκαιμία που παρατηρείται σε μη διαβητικά, αλλά και διαβητικά άτομα, μετά από τη λήψη διαφόρων τροφίμων που περιέχουν υδατάνθρακες δεν είναι ίδια, ακόμα και όταν λαμβάνονται ακριβώς οι ίδιες ποσότητες υδατανθράκων. Υπάρχουν τρόφιμα που δίνουν πολύ υψηλές μεταγευματικές τιμές γλυκόζης και τα οποία πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή και άλλα που δίνουν χαμηλές τιμές και τα οποία πρέπει να κυριαρχούν στο διαιτολόγιο μας, προκειμένου να έχουμε καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους αλλά και καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης στο αίμα. Προκειμένου να κατατάξουμε τα φαγητά ανάλογα με την επίδραση που έχουν στη γλυκόζη του αίματος μετά την κατανάλωση τους χρησιμοποιείται ο

γλυκαιμικός δείκτης (ΓΔ).

Ο ΓΔ αναπτύχθηκε για να βοηθήσει μέσα από τη διαιτητική θεραπεία στην βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου. Δείχνει πόσο ανεβαίνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα 2-3 ώρες μετά την κατανάλωση της τροφής και αφορά σε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, όχι, όμως σε λίπος ή πρωτεΐνη, αφού τα τελευταία επηρεάζουν λιγότερο την άνοδο των επιπέδων της γλυκόζης.

Ο ΓΔ αφορά στην ποιότητα των υδατανθράκων και όχι την ποσότητα. Σαφώς η ποσότητα του φαγητού παίζει σημαντικό ρόλο, αλλά η μέτρηση του ΓΔ ενός φαγητού δεν συσχετίζεται με το μέγεθος της μερίδας. Παραμένει ίδιος είτε μιλάμε για 10 γραμμάρια είτε για 1000. Για να συγκρίνουμε τα τρόφιμα ως προς το ΓΔ, χρησιμοποιούμε ως μέτρο σύγκρισης



τα 50 γραμμάρια διαθέσιμων υδατανθράκων σε κάθε τρόφιμο.

Στη βιβλιογραφία ως ΓΔ θεωρείται η μαθηματική έκφραση της υπεργλυκαιμίας που προκύπτει όταν τα υπό εξέταση τρόφιμα συγκριθούν με την υπεργλυκαιμία που προκαλεί η λήψη ψωμιού, που περιέχει την ίδια ποσότητα υδατανθράκων ή ποσότητα γλυκόζης και ο προσδιορισμός του γίνεται με βάση τον τύπο που φαίνεται στην υποσημείωση της σελίδας.

Ο γλυκαιμικός δείκτης και οι υδατάνθρακες

Το μεγάλο ίσως πρόβλημα για ένα διαβητικό άτομο, είναι οι υδατάνθρακες. Ο ΓΔ, μας βοηθάει να επιλέξουμε υδατανθρακούχες τροφές που θα επηρεάσουν λιγότερο το μεταγευματικό μας σάκχαρο. Πολλοί πιστεύουν πως τα άτομα με διαβήτη πρέπει να προσέχουν και να αποφεύγουν την κατανάλωση μόνο της άσπρης ζάχαρης. Η ζάχαρη, όμως, δεν αποτελεί τη μοναδική μορφή υδατάνθρακα. Πέρα από τη σακχαρόζη, όπως είναι το επιστημονικό όνομα της ζάχαρης, υπάρχουν και άλλες μορφές υδατανθράκων, πιο απλοί και πιο σύνθετοι, που βρίσκονται σε τροφές όπως οι πατάτες, τα λαχανικά, τα φρούτα, οι δημητριακοί καρποί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα όσπρια και τα αμυλώδη προϊόντα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει άμεση ανάγκη τους υδατάνθρακες για να αντεπεξέλθει στις σωματικές και τις πνευματικές του δραστηριότητες (μην ξεχνάμε ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί αποκλειστικά με γλυκόζη), αλλά και επειδή είναι τροφές πολύτιμες για την υγεία μας αφού αποτελούν πηγή πολλών βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Οι υδατάνθρακες είναι το πιο δύσκολο αλλά και πιο σημαντικό κεφάλαιο στη διαβητική δίαιτα. Αρχικά γιατί πρέπει να καλύπτουν το 50-55% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης και να αποτελούν τη βάση της διατροφικής τους Πυραμίδας, με όλες τις μορφές τους δηλ. τους μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες και πολυσακχαρίτες. Ταυτόχρονα, όμως, εί-



ναι εκείνο το διατροφικό στοιχείο που επηρεάζει άμεσα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, αλλά και εκείνο που «φοβούνται» και συχνά αποφεύγουν ή προσπαθούν να αποφύγουν οι διαβητικοί γιατί τους έχουν πει πως ανεβάζει το «ζάχαρο».

Μετά από ένα γεύμα ή τρόφιμο που περιέχει υδατάνθρακες παρατηρείται μία χαρακτηριστική αύξηση και μετέπειτα πτώση στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος μετά από περίπου 3 ώρες. Ο ρυθμός και η ταχύτητα απορρόφησης της τροφής και, επομένως, η άνοδος του μεταγευματικού σακχάρου εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως ο τρόπος παρασκευής του φαγητού, η θερμοκρασία αυτού, το μέγεθος της μπουκιάς, η παρουσία άλατος ή νερού, το είδος των υδατανθράκων που περιέχεται σ' αυτήν (απλοί ή σύνθετοι) καθώς και η παρουσία ινών ή όχι. Παρακάτω δίνονται δύο λίστες με τιμές ΓΔ για μια σειρά από κοινά τρόφιμα, η μία με τρόφιμο αναφοράς το ψωμί και η άλλη τη γλυκόζη.

$$\text{Γλυκαιμικό δείκτης} = \frac{\text{Επιφάνεια καμπύλης σακχάρου αίματος της υπό εξέτασης τροφής}}{\text{Επιφάνεια καμπύλης σακχάρου αίματος της τροφής αναφοράς (ψωμί ή γλυκόζη)}}$$

Πίνακας 1

**Μέσες Τιμές γλυκαιμικού δείκτη διαφόρων τροφίμων
(με τρόφιμο αναφοράς το άσπρο ψωμί)**

Μαλτόζη	152
Γλυκόζη	138
Πατάτες ψητές	135
Μέλι	126
Cornflakes	119
Άσπρο ψωμί	100
Ψωμί ολικής άλεσης	99
Σταφίδες	93
Σακχαρόζη	86
Πατάτες (βραστές)	81
Μπανάνες	79
All-Bran	73
Καρπούζι	72
Φασόλια φούρνου (κονσέρβα)	70
Σπαγγέτι	66
Πορτοκάλια	66
Σταφύλια	62
Ψωμί πλήρες σίκαλης	58
Μήλα	53
Παγωτό	52
Γιαούρτι	52
Ολικό γάλα	49
Αχλάδια	47
Άπαχο γάλα	46
Φακές	43
Ροδάκινα	40
Γκρέϊπ-φρούτ	35
Δαμάσκηνα	34
Κεράσια	32
Φρουκτόζη	30

Οι τιμές των δεικτών υπολογίστηκαν σε μελέτες που έγιναν σε μη διαβητικούς
ή και διαβητικούς εθελοντές

** Το άσπρο ψωμί χρησιμεύει ως ένα από τα τρόφιμα αναφοράς (τιμή ΓΔ=100). Όλες οι παραπάνω τροφές που συγκρίνονται ως προς το γλυκαιμικό δείκτη έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες δηλ. 50 γραμμάρια

Πίνακας 2

Μέσες Τιμές γλυκαιμικού δείκτη διαφόρων τροφίμων
(με τρόφιμο αναφοράς τη γλυκόζη)

Μαλτόζη	105-110	Σπαγγέτι άσπρα	50
Γλυκόζη	100	Κουάκερ	49
Μέλι	90	Αχλάδια	47
Πουρές πατάτας	90	Σπαγγέτι ολικής άλεσης	42
Πατάτες ψητές	80-90	Μεξικάνικα φασόλια	40
Καρότα μαγειρεμένα	85	Φασόλια φούρνου	40
Cornflakes	80	Πορτοκάλια	40
Weetabix	75	Μήλα	39
Ψωμί ολικής άλεσης	72	Γιαούρτι	36
Ρύζι άσπρο	72	Παγωτό	36
Μπισκότα	70	Φασόλια γίγαντες	36
Σοκολάτα	70	Ολικό γάλα	34
Άσπρο ψωμί	69	Άπαχο γάλα	32
Μούσλι	66	Ρεβίθια	30
Ρύζι καστανό	66	Φακές	29
Σταφίδες	64	Σκούρα σοκολάτα	22
Μπανάνες	62	Φρουκτόζη	20
Σακχαρόζη	59	Σόγια	15
Μαρμελάδα	55	Λεμόνι, μανιτάρια	<15
All-Bran	51	Πράσινα λαχ/κά, ντομάτες	<15
Αρακάς	50		

Όλες οι παραπάνω τροφές που συγκρίνονται ως προς το γλυκαιμικό δείκτη έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες δηλ. 50 γραμμάρια



Πώς βοηθάει ο Γλυκαιμικός Δείκτης;

Είναι φανερό πως μόνο η γνώση του περιεχομένου σε υδατάνθρακες μιας τροφής δεν είναι ικανοποιητικό εφόδιο για ένα διαβητικό άτομο.

Με το ΓΔ, είναι ευκολότερο να διατηρήσουμε τα επίπεδα σακχάρου υπό έλεγχο και να αποφύγουμε τις επιπλοκές που μπορεί να επιφέρει ο διαβήτης. Οι μέχρι τώρα έρευνες δείχνουν ότι η ενσωμάτωση και η κατανάλωση τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη σε όλα τα γεύματα έχει σαν αποτέλεσμα τη βελτίωση των επιπέδων γλυκόζης.

Μία μεγάλη μελέτη που έγινε με 2810 διαβητικά άτομα από διάφορες Ευρωπαϊκές χώρες που συμμετείχαν στο EURODIAB Complications Group, στο οποίο συμμετείχε και η χώρα μας, μελέτησε την επίδραση του ΓΔ στα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης και στη γενικότερη ρύθμιση του δια-

βήτη. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ασθενείς με Τύπο 1 διαβήτη βελτίωσαν το γλυκαιμικό τους έλεγχο (παρουσίασαν χαμηλότερες τιμές γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης) καταναλώνοντας τροφές με χαμηλό ΓΔ, ανεξάρτητα από την κατανάλωση φυτικών ινών.

Το πώς όμως ο ΓΔ επηρεάζει τα λιπίδια, καθώς και το ποια συγκεκριμένα λιπίδια, παραμένει ακόμα υπό μελέτη. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν βελτίωση των επιπέδων της LDL - χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων αίματος με τη χρήση τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, ενώ κάποιες άλλες, όπως η παραπάνω μελέτη του EURODIAB Complications Group, δείχνουν αύξηση της HDL - χοληστερόλης, χωρίς καμία αξιόλογη μεταβολή της LDL - χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων.

Παράγοντες που επηρεάζουν τις τιμές του Γλυκαιμικού Δείκτη

Μέγεθος δομικής μονάδας

Το μαγειρεμένο ρύζι έχει μικρότερο ΓΔ από το μαγειρεμένο αλεύρι, πράγμα που υποδεικνύει ότι η υφή της τροφής και το μέγεθος της δομικής τους μονάδας παίζει ένα μεγάλο ρόλο που επηρεάζει το γλυκαιμικό δείκτη. Η σύνθλιψη και το άλεσμα του δημητριακού καρπού που οδηγεί σε πιο ραφινρισμένο προϊόν ανεβάζει, όπως φαίνεται και το ΓΔ. Αυτός μπορεί να είναι ο λόγος για το ότι τα κάποια ζυμαρικά έχουν μικρότερο δείκτη από το ψωμί, του οποίου το μύριο του αμύλου έχει μεγαλύτερη επιφάνεια και για αυτό πέπτεται γρηγορότερα, δίνοντας μεγαλύτερη τιμή ΓΔ. Ακόμα βρέθηκε ότι ο ΓΔ στους δημητριακούς σπόρους όπως το σιτάρι, το καλαμπόκι και η βρώμη αυξάνει καθώς πάμε από τον πλήρη καρπό (αυτός έχει τη χαμηλότερη τιμή) στον διεργημένο καρπό, στο ακατέργαστο αλεύρι

για να φτάσουμε στο ραφινρισμένο αλεύρι (που έχει και την υψηλότερη τιμή).

Παρουσία του κυτταρικού τοιχώματος

Ένα μήλο που καταναλώνεται ως χυμός παράγει μία εντελώς διαφορετική γλυκαιμική αντίδραση αν συγκριθεί με ένα μήλο που καταναλώνεται ολόκληρο με το δέρμα ή αυτό που ονομάζουμε φλούδα, παρόλο που περιέχουν την ίδια ποσότητα σακχάρου. Αν το μήλο καταναλωθεί σε μορφή πουρέ θα δώσει μία γλυκαιμική αντίδραση ενδιάμεση με αυτή του χυμού και του φρούτου. Τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα είναι διπλάσια μετά την κατανάλωση του χυμού απ'ότι μετά την κατανάλωση του φρούτου. Αυτό βέβαια συμβαίνει γιατί οι υδατάνθρακες από το χυμό απορροφούνται πολύ πιο γρήγορα, μια και βρίσκονται σε ένα ελεύθερο διάλυμα, παρά όταν

βρίσκονται «εγκλωβισμένοι» με φυτικές ίνες (στο φρούτο) ή σε ένα τύπο τζελ (στον πουρέ).

Αναλογία αμυλόζης και αμυλοπεκτίνης

Το άμυλο αποτελείται από την αμυλόζη (μακριά ευθεία αλυσίδα μορίων γλυκόζης) και την αμυλοπηκτίνη (άλυσοι γλυκόζης που έχουν διακλαδώσεις κάθε 18-20 μόρια γλυκόζης). Η σύνθεση του αμύλου εξαρτάται από το είδος της τροφής από την οποία προέρχεται, αλλά αποτελείται πάντα από αμυλόζη και αμυλοπηκτίνη. Ο λόγος αμυλόζη / αμυλοπηκτίνη είναι ένας ακόμα παράγοντας που καθορίζει τη γλυκαιμική αντίδραση. Όσο υψηλότερο είναι το ποσοστό της αμυλόζης τόσο χαμηλότερα είναι τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και της ινσουλινικής αντίδρασης. Αυτό σημαίνει ότι όσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητα της τροφής σε αμυλόζη, δηλαδή σε ευθείες αλυσίδες, τόσο οι αμυλούχες αυτές τροφές είναι πιο ανθεκτικές στην πέψη και παίρνει περισσότερο χρόνο στα μόρια της εμπεριεχόμενης ζάχαρης για να απορροφηθούν και να φτάσουν στην κυκλοφορία.

Οι περισσότερες πηγές αμύλου αποτελούνται από

λιγότερο του 30% αμυλόζη, ενώ τα λαχανικά έχουν 35-40% αμυλόζη, κάτι που μπορεί να εξηγεί το χαμηλότερο ΓΔ τους.

Παρουσία λίπους και πρωτεΐνης

Το λίπος και η πρωτεΐνη (και ιδιαίτερα το λίπος) είναι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη γλυκαιμική αντίδραση της τροφής. Το λίπος έχει την ικανότητα να καθυστερεί την κένωση του στομάχου, ενώ οι πρωτεΐνες διεγείρουν την έκκριση της ινσουλίνης. Η διαφορά που υπάρχει μεταξύ του ΓΔ του ψωμιού και του ΓΔ των μπισκότων μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα από την παρουσία λίπους στα μπισκότα παρά από τη διαφορά στο είδος του αμύλου στα δύο αυτά προϊόντα δημητριακών και αμύλου. Βέβαια και πάλι η ικανότητα του λίπους να χαμηλώνει το ΓΔ εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το λίπος μπερδεύεται με τους υδατάνθρακες. Για παράδειγμα αλλιώς θα αντιδράσει ο οργανισμός όταν το λίπος έχει τη μορφή μαργαρίνης πάνω σε φέτα ψωμί και αλλιώς αν αναμειχθεί και ψηθεί μαζί με το αλεύρι.

Παρουσία άπεπτων φυτικών ινών

Γενικά η παρουσία φυτικών ινών από κοινά φαγητά συνοδεύεται συνήθως από χαμηλότερες τιμές γλυκαιμικού δείκτη, ειδικότερα όταν υπάρχει παρουσία και κατανάλωση guar gum. Ας δούμε κάποιες συγκεκριμένες κατηγορίες πηγών υδατανθράκων: **Σιτάρι:** Έχει βρεθεί ότι τροφές που περιέχουν αδιάλυτους, σύνθετους υδατάνθρακες από σιτάρι, έχουν μικρή επίπτωση στη μεταγευματική γλυκαιμική αντίδραση.

Λαχανικά: Η παρουσία αμυλόζης και άλλων συστατικών που μειώνουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών όπως το φυτικό οξύ, είναι πιθανό να παρεμποδίζουν την πέψη του αμύλου ή την απορρόφηση συστατικών από το έντερο και για αυτό να παρουσιάζουν συνήθως και τόσο χαμηλούς ΓΔ.

Όσπρια: Τα όσπρια των οποίων το κυτταρικό τοίχωμα παραμένει ανέπαφο μετά το βράσιμο και παράλληλα έχουν κυρίως διαλυτές φυτικές ίνες, έχουν



χαμηλά επίπεδα ΓΔ, σε σχέση π.χ. με το ψωμί ολικής άλεσης, γιατί καθυστερούν περισσότερο τη γαστρική κένωση. Έτσι συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και της ινσουλινικής αντίδρασης, περισσότερο από ότι οι αδιάλυτες φυτικές ίνες.

Ωρίμανση του τροφίμου

Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του ΓΔ παίζει και η ωριμότητα του καρπού ή του φρούτου. Είναι χαρακτηριστικό το παράδειγμα της μπανάνας. Η άγουρη μπανάνα έχει ΓΔ=43 ενώ η παραγινωμένη έχει 74. Στην άγουρη η περιεκτικότητα σε άμυλο προσεγγίζει το 80-90%, ενώ στην γινομένη το ποσοστό αυτό αντικαθίσταται σταδιακά από ελεύθερα σάκχαρα. Για αυτό και συστήνουμε στους διαβητικούς να μην αποφεύγουν τα φρούτα με το φόβο ότι έχουν ζάχαρη, αλλά να καταναλώνουν τα λιγότερο ώριμα φρούτα.

Ποικιλία του κάθε τροφίμου

Βρέθηκε πως άλλη τιμή ΓΔ παρουσιάζει το κοινό άσπρο ρύζι, άλλη το καστανό, άλλη το Basmati και άλλη το μακρύκοκκο ρύζι. Η διαφοροποίηση αυτή έχει να κάνει με τη διαφορετική περιεκτικότητα των ρυζιών αυτών σε αμυλόζη. Ανάλογα πειράματα γίνανε με διάφορες ποικιλίες πατάτας, δίνοντας αντίστοιχα διαφορετικές τιμές ΓΔ. Έτσι δεν αρκεί μόνο να υποδείξουμε την ποσότητα ή τον τρόπο παρασκευής αυτών των τροφών, αλλά να διευκρινίσουμε ποιές ποικιλίες είναι πιο ενδεδαιγμένες, έτσι ώστε να υπάρχει η μικρότερη δυνατή επίδρασή τους στις τιμές γλυκόζης του διαβητικού ατόμου

Η «πολυγευματική» επίδραση γεύματος

Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει, αλλά και συχνά αλλοιώνει τις τιμές του ΓΔ, είναι και η πολυγευματική επίδραση δηλαδή το φαινόμενο εκείνο κατά το οποίο ένα γεύμα π.χ. το πρωινό μπορεί να τροποποιήσει την αντίδραση από τα επόμενα γεύματα. Κατά τον τρόπο αυτόν οι τιμές του σακχάρου μετά από το γεύμα είναι χαμηλότερες αν έχει προη-

γηθεί ένα χαμηλού ΓΔ πρωινό, παρά ένα υψηλού ΓΔ. Για παράδειγμα, ένα πρωινό γεύμα, υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες βασισμένους στη βρώμη καταλήγει σε χαμηλότερη μεταγευματική γλυκόζη από ότι ένα ισοδύναμο πρωινό βασισμένο στο σιτάρι.

Ο γλυκαιμικός δείκτης στην πράξη

Μετά την εκπαίδευση του διαβητικού ατόμου σχετικά με το τι είναι ο ΓΔ και από ποιούς παράγοντες επηρεάζεται και καθορίζεται, ακολουθεί η εκπαίδευση πάνω σε ένα μοντέλο που θα το ονομάζαμε «Καλό - Καλύτερο - Άριστο». Με το μοντέλο αυτό μπορούμε να διδάξουμε κάποιες απλές αντικαταστάσεις που θα οδηγήσουν σε καλύτερες τιμές σακχάρου στο αίμα. Π.χ.

Καλό	Καλύτερο	Άριστο
Άσπρο ψωμί	Ολικής άλεσης	Πολύσπορο
Αναψυκτικό	Φυσικός χυμός	Φρούτο
Πατάτες	Ζυμαρικό	Φασόλια



Με αυτό το σύστημα το διαβητικό άτομο μπορεί από μόνος του να μάθει ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές από τις διάφορες ομάδες τροφίμων, και να κάνει τις παρακάτω αντικαταστάσεις:

Υψηλού ΓΔ τρόφιμα

- Ψωμί άσπρο ή ολικής
- Υψηλού ΓΔ ρύζι (χαμηλής αμυλόζης)
Π.χ. λασπωτό ρύζι
- Επεξεργασμένα δημητριακά πρωινού
- Πατάτα
- Απλά μπισκότα ή κράκερ
- Κέικ και μάφινς
- Τροπικά φρούτα, όπως μπανάνα

Χαμηλού ΓΔ τρόφιμα

- Ψωμιά με αρκετούς σπόρους
- Χαμηλού ΓΔ ρύζι (υψηλής αμυλόζης)
π.χ. Basmati, parboiled
- Δημητριακά π.χ. βρώμη (μούσλι ή κουάκερ)
ή All Bran
- Υποκατάστατα όπως ζυμαρικό ή λαχανικά
- Μπισκότα με ξερά φρούτα, σπόρους, όπως βρώμης αντίστοιχα με φρούτα ή σπόρους
- Φρούτα εποχής όπως μήλο και αχλάδι



Για να κατανοήσουμε περισσότερο το πώς ο γλυκαιμικός δείκτης μπορεί να βοηθήσει στο σχεδιασμό μιας καλύτερης και λιγότερο επιζήμιας διαίτας, ας δούμε το παρακάτω παράδειγμα. Έχουμε δύο υποδείγματα διαίτας, με δύο ημερήσια προγράμματα διατροφής, που το ένα έχει υψηλού ΓΔ τροφές και το άλλο χαμηλού ΓΔ τροφές, ενώ παρέχουν το ίδιο ποσό ενέργειας και μικροστοιχείων και παρέχουν εξίσου 50% ενέργεια από Υδατάνθρακες και 30% από Λίπος.



Υψηλού Γλυκαιμικού δείκτη Δίαιτα		
	Υδατάνθρακες	ΓΔ
Πρωινό		
30 γρ Κόρν Φλέικς	25	9,90
1 μπανάνα	30	7,80
1 φέτα ψωμιού ολικής άλεσης	12	3,80
1 κ.γ. μαργαρίνη		
Snack		
1 ψωμάκι	20	6,40
1 κ.γ. μαργαρίνη		
Μεσημεριανό		
120 γρ άπαχη μπριζόλα		
1 κούπα πατάτα πουρέ	32	12,10
½ φλιτζάνι καρότα	4	1,70
½ φλιτζάνι πράσινα φασολάκια	2	0,60
50 γρ μπρόκολο		
Απογευματινό σνακ		
4 απλά μπισκότα	28	10,40
Βραδινό		
2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης	23.5	7,60
2 κ.γ. μαργαρίνη		
25 γρ τυρί		
1 φλιτζάνι πεπόνι	8	2,50
Προ του ύπνου		
290 γρ πεπόνι	15	5,10
1 φλιτζάνι ημιαποβουτυρωμένο γάλα	14	1,90
Σύνολο:	212	69,80

Χαμηλού Γλυκαιμικού δείκτη Δίαιτα

	Υδατάνθρακες	ΓΔ
Πρωινό		
30 γρ All Bran	25	4,70
1 ροδάκινο	8	1,10
1 φέτα πολύσπορο ψωμί	14	2,20
1 κ.γ. μαργαρίνη		
1 κ.γ. μαρμελάδα	4	1,20
Snack		
1 ψωμάκι (πολύσπορο)	20	4,10
1 κ.γ. μαργαρίνη		
Μεσημεριανό		
120 γρ άπαχος κιμάς μοσχαρίσιος		
1 κούπα ζυμαρικά	34	6,40
1 φλιτζάνι σούπα ντομάτας-κρεμμυδιού	8	2,50
Πράσινη σαλάτα με βινεγκρέτ	1	0,60
Απογευματινό σνακ		
200 γρ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	26	4,10
Βραδινό		
2 φέτες ψωμί πολύσπορο	28	4,50
2 κ.γ. μαργαρίνη		
25 γρ τυρί		
1 μήλο	20	3,60
Προ του ύπνου		
1 πορτοκάλι	10	2,10
1 φλιτζάνι ημιαποβουτυρωμένο γάλα	14	1,90
Σύνολο:	212	39,00

Αντιρρήσεις και σκεπτικισμός με το γλυκαιμικό δείκτη

Ο Γλυκαιμικός δείκτης προσπάθησε να καλύψει ένα σημαντικό κενό στη σωστή διατροφική αντιμετώπιση του διαβήτη. Για τη χρησιμότητα και τη χρηστικότητα του όμως υπάρχει ακόμα ένας σκεπτικισμός που ξεκινάει από τα παρακάτω:

- Ακόμα και όταν γνωρίζουμε τις τιμές των διαφόρων τροφίμων, είναι δύσκολο να υπολογίσουμε το τελικό ΓΔ όλου του γεύματος
- Αν και πολλά άτομα πιστεύουν ότι ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να προκαλείται από την κατανάλωση τροφίμων με υψηλό ΓΔ, δεν μπορούμε να πούμε ότι αν κάποιος αποκλείσει από το διαιτολόγιο του όλες τις τροφές με υψηλό ΓΔ και καταναλώνει μόνο όσες έχουν χαμηλές τιμές ΓΔ, θα αποφύγει την εμφάνιση του διαβήτη.
- Τα διάφορα φαγητά μπορεί να έχουν συγκεκριμένες τιμές ΓΔ όσο τα τρόφιμα έχουν στανταριστεί μόνο για την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και όχι σε πρωτεΐνη και λίπος
- Μπορεί να οδηγηθεί το διαβητικό άτομο στην απο-

φυγή κάποιων τροφών, ανεξάρτητα από τη γενικότερη διατροφική τους αξία, κάτι που δεν θα ήταν εν γένει επιθυμητό.

- Υπάρχουν κάποιες τροφές με πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα το παγωτό (36), το οποίο έχει χαμηλό ΓΔ, σε σχέση π.χ. με την πατάτα (70). Παρόλη τη διαφορά του ΓΔ οι δύο αυτές τροφές προκαλούν σχεδόν την ίδια γλυκαιμική ανταπόκριση. Η διαφορά, όμως, στο ΓΔ οφείλεται μάλλον στην περιεκτικότητα λίπους στο παγωτό που έχει σαν αποτέλεσμα τη βραδύτερη κένωση του στομάχου, σε σχέση με την πατάτα, που αποτελείται περισσότερο από άμυλο. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες ή αρτοσκευάσματα πολύ υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος που προκαλούν πολύ μεγαλύτερη έκκριση ινσουλίνης από ότι θα περιμέναμε μέσα από το ΓΔ τους. Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν ότι πολλές φορές ο χαμηλός ΓΔ κάποιας τροφής μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες ίσως επιλογές το άτομο με διαβήτη.
- Είναι πρακτικά δύσκολο για πολλούς να «περάσουν» στο άτομο με διαβήτη τη γνώση σχετικά με το ΓΔ.



Χρήσιμα άρθρα για τη διατροφή



Η διατροφή παίζει θεμελιώδη ρόλο στην ρύθμιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 ή 2. Στη σειρά των άρθρων που θα ακολουθήσουν τονίζεται η σημασία της υγιεινής διατροφής και η αξία της μεσογειακής δίαιτας, ο συνδυασμός της οποίας με τη δίαιτα για το σακχαρώδη διαβήτη έχει ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην υγεία του ατόμου με τη νόσο. Επιπλέον, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στη σημασία του πρωΐνου στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών και τονίζεται η αναγκαιότητα της λήψης του. Επίσης, τονίζεται η εξαιρετική σημασία του υγιεινού τρόπου μαγειρέματος των τροφών προς αποφυγή σχηματισμού προϊόντων τελικής γλυκοζυλίωσης που σχετίζονται με την εμφάνιση των επιπλοκών του διαβήτη καθώς και η αξία της β-γλυκάνης, ουσίας που βρίσκεται στα τρόφιμα που περιέχουν βρώμη ή κριθάρι, στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και του σακχάρου αίματος. Το άρθρο που αναφέρεται στις πλέον σύγχρονες κατευθυντήριες οδηγίες των διαφόρων Ευρωπαϊκών και Αμερικανικών εταιρειών για τη διατροφή των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη ενημερώνει τον αναγνώστη με σαφήνεια για ότι ισχύει σήμερα στον τομέα αυτό. Ακόμα, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στις ιδιαιτερότητες της διατροφής των ατόμων με διαβήτη και νεφροπάθεια.



Η παραδοσιακή μεσογειακή Διατροφή: μια διατροφή γεμάτη υγεία και μακροζωία

Πόσο η Μεσογειακή Διατροφή είναι κατάλληλη για τα άτομα με διαβήτη;

Η Μεσογειακή Δίαιτα αντανακλά τις χαρακτηριστικές διαιτητικές συνήθειες των κατοίκων των μεσογειακών χωρών. Βασίζεται στην μαγειρική παρασκευή απλών, εύγευστων πιάτων και φαγητών, τα οποία παρασκευάζονται από μεγάλη ποικιλία προϊόντων και υλικών που προέρχονται από αυτές τις χώρες. Ταυτόχρονα, αυτές οι συνταγές προσαρμόζονται στις γευστικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου. Η ελληνική εκδοχή της μεσογειακής διατροφής σχηματίζεται από προϊόντα της ελληνικής γης, τα οποία απαρτίζουν την ελληνική διατροφή από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μεσογειακή διατροφή αποτέλεσε αντικείμενο πολλών μελετών ο αριθμός των οποίων παρουσιάζει κατακόρυφη αύξηση τα τελευταία χρόνια και οι οποίες έδειξαν ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου στο σύνολο της είναι πιο υγιεινή από την κλασική δίαιτα των Δυτικών χωρών. Η έρευνα σχετικά με τη δίαιτα

της Μεσογείου ξεκίνησε από τη δεκαετία του 60 με τη μελέτη των 7 χωρών (The Seven Countries study), η οποία έδειξε για πρώτη φορά ότι η διατροφή των πληθυσμών των Μεσογειακών χωρών συνέβαλε στα χαμηλότερα επίπεδα θανάτων που οφείλονταν σε καρδιαγγειακές παθήσεις ή σε άλλες παθήσεις που αφορούν στη μέση ηλικία.

Στις αρχές της δεκαετίας του '60, ο Διεθνής Οργανισμός Υγείας (World Health Organization-WHO) διενήργησε μια μελέτη σχετικά με τις διαιτητικές συνήθειες των κατοίκων 7 διαφορετικών χωρών (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, USA και Ιαπωνία). Αυτή η μελέτη κάλυψε ένα χρονικό διάστημα 30 ετών και περίπου 13.000 άτομα, ηλικίας 40-59. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα άτομα που κατοικούσαν στις μεσογειακές χώρες και ιδιαίτερα στην Ελλάδα, παρουσίαζαν τα χαμηλότερα επίπεδα θανάτων από καρκίνους και καρδιαγγειακές νόσους και είχαν το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής, συγκριτικά με άλλες χώρες. Στην προσπάθεια να αποκαλύψουν τις αιτίες αυτών των επιπτώ-



σεων της δίαιτας στις παραμέτρους υγείας έφτασαν στο συμπέρασμα ότι αυτά οφείλονταν στον τρόπο ζωής σε σχέση με το μεσογειακό τρόπο ζωής. Μια πρόσφατη μελέτη που έγινε από την Ιατρική Σχολή Αθηνών και το Harvard School of Public Health, επιβεβαίωσε ότι η Μεσογειακή διαίτα επιμηκύνει τη διάρκεια ζωής και προστατεύει το ανθρώπινο σώμα από καρδιακές παθήσεις και μορφές καρκίνου.

Ποιά είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής;

Τα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι:

- Η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, πατάτας, φασολιών, φυσιτικών, σπόρων, ψωμιού και άλλων δημητριακών
- Το ελαιόλαδο ως βασικό λίπος σε μαγειρική και ντρέσιγκ
- Συχνή κατανάλωση ψαριού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος
- Χαμηλές με μέτριες ποσότητες ολόπαχων τυριών και γιαουρτιού
- Κατανάλωση με μέτρο κρασιού, συνήθως με τα γεύματα
- Κατανάλωση κυρίως τοπικών, εποχικών και φρέσκων προϊόντων

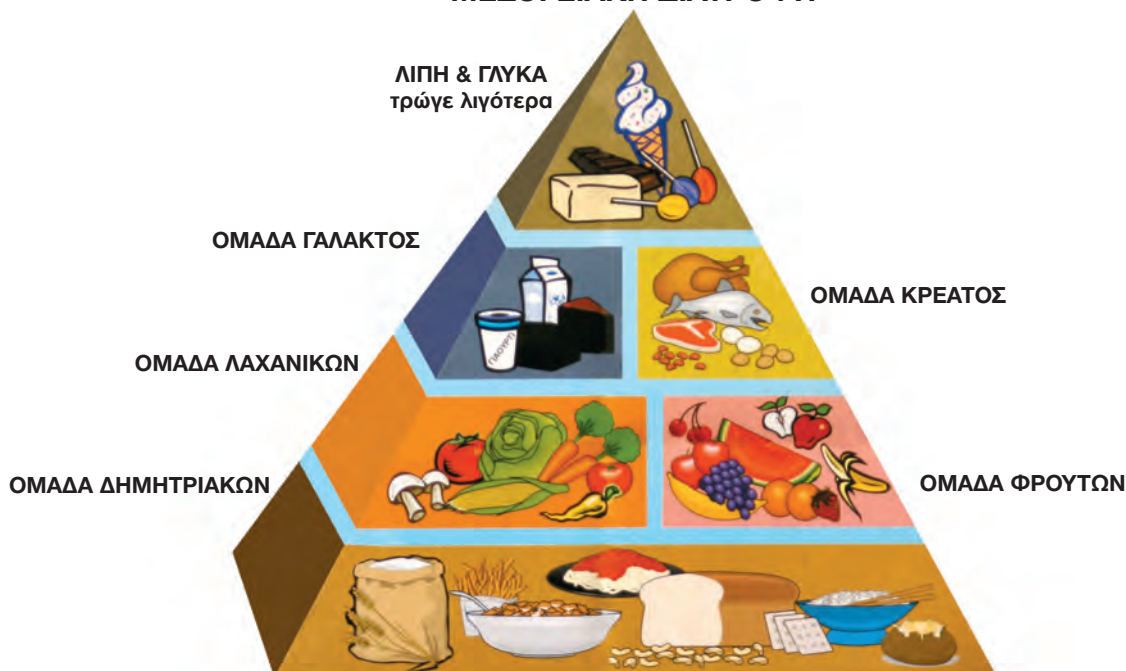
- Ένας δραστήριος καθημερινός τρόπος ζωής (lifestyle)

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτού του διατροφικού μοντέλου αφορούν σε μια γενικά μέτρια κατανάλωση λίπους, με πιο ελεύθερη κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης, καθώς και μια υψηλή κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων. Αν και ένα τέτοιο μοντέλο διατροφής είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για το μεταβολισμό των λιπιδίων, το υψηλό περιεχόμενο του σε υδατάνθρακες δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως ιδανικό για άτομα με διαβήτη ή άτομα που έχουν ένα υψηλό κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου.

Ωστόσο, μια διαίτα πολύ υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο γλυκαιμικό έλεγχο ατόμων με διαβήτη, ιδιαίτερα για τα άτομα που ρυθμίζονται με ινσουλίνη. Βέβαια, όλες οι τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες δεν έχουν την ίδια επίδραση στα σάκχαρα και δίνουν διαφορετικές μεταγευματικές τιμές σακχάρου.

Μελέτη από την επιστημονική ομάδα των Τριχοπούλου και συν έδειξε πως περισσότερο από μεμονωμένα τρόφιμα ή θρεπτικά συστατικά, είναι η συνολική διαίτα που έχει προστατευτική δράση. Επί-

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



σης, πολύ πρόσφατη μελέτη των Σιμποπούλου και συν έδειξε πως τόσο τα θερμιδογόνα, όσο και τα μη θερμιδογόνα μακρο και μικρο-θρεπτικά συστατικά της μεσογειακής δίαιτας αλληλεπιδρούν συνδυαστικά μεταξύ τους, ώστε να δημιουργήσουν προϋποθέσεις για την ανάπτυξη αντίστασης σε χρόνιες παθήσεις όπως η καρδιαγγειακή νόσος ή μορφές καρκίνου.

Προστατευτικοί μηχανισμοί της Μεσογειακής διατροφής στην εμφάνιση παχυσαρκίας και διαβήτη τύπου 2

Οι μηχανισμοί, μέσω των οποίων η μεσογειακή διατροφή παρέχει προστασία απέναντι στην εμφάνιση διαβήτη έχουν μελετηθεί και περιλαμβάνουν:

1. Την καθυστερημένη κένωση του στομάχου λόγω της παρουσίας των φυτικών ινών
2. Την αυξημένη οξειδωτική ικανότητα λόγω της παρουσίας αντιοξειδωτικών στη γενικότερη διαίτα
3. Την επίδραση της παρουσίας ασβεστίου και μαγνησίου στα μεταβολικά μονοπάτια και σε συγκεκριμένους μηχανισμούς
4. Την αύξηση των επιπέδων της αδιπονεκτίνης, παράγοντα που συμβάλλει στην πρόληψη της αντίστασης στην ινσουλίνη και τη δυσλειτουργία των β-κυττάρων.

Η βασική διαφορά ανάμεσα στις δύο δίαιτες τη Μεσογειακή και τη διαίτα για το Διαβήτη αφορά στην κατανάλωση τροφίμων που είναι πηγές υδατανθράκων και έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη όπως είναι το ρύζι, το ψωμί και οι πατάτες. Στη μεσογειακή διατροφή αυτά τα τρόφιμα συστήνονται σε μεγάλες ποσότητες (βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας) και θεωρούνται ως η βάση της συγκεκριμένης δίαιτας. Από την άλλη, στη διαίτα για το διαβήτη, τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται κάθε μέρα, σε όλα τα γεύματα, ώστε να παρέχεται η απαραίτητη ενέργεια από τους υδατάνθρακες που περιέχουν, αλλά σε τέτοιες ποσότητες και ποιότητα που δε θα επηρεάσουν αρνητικά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Η επιδημιολογία του διαβήτη τύπου 2 στον ελληνικό πληθυσμό: η μελέτη ΑΤΤΙCΑ.

Στη μελέτη ΑΤΤΙCΑ φάνηκε πως η μεγαλύτερη συμμόρφωση στη Μεσογειακή Δίαιτα σχετίζονταν με χαμηλότερους ρυθμούς εμφάνισης διαβήτη, στοιχείο που αποδόθηκε στην επίδραση της υψηλής περιεκτικότητας της δίαιτας αυτής σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και ελαιόλαδο, και ειδικότερα:

- στην υψηλή περιεκτικότητα σε β-καροτένια, βιταμίνες C και E, πολυφαινόλες και πολλά σημαντικά μέταλλα,
- στον περιορισμό του κόκκινου κρέατος και άλλων προϊόντων κρέατος, τα οποία διασφαλίζουν την χαμηλότερη πρόσληψη κορεσμένου λίπους.

Ποια διατροφικά στοιχεία της Μεσογειακής διατροφής είναι σημαντικά και για το Διαβήτη;

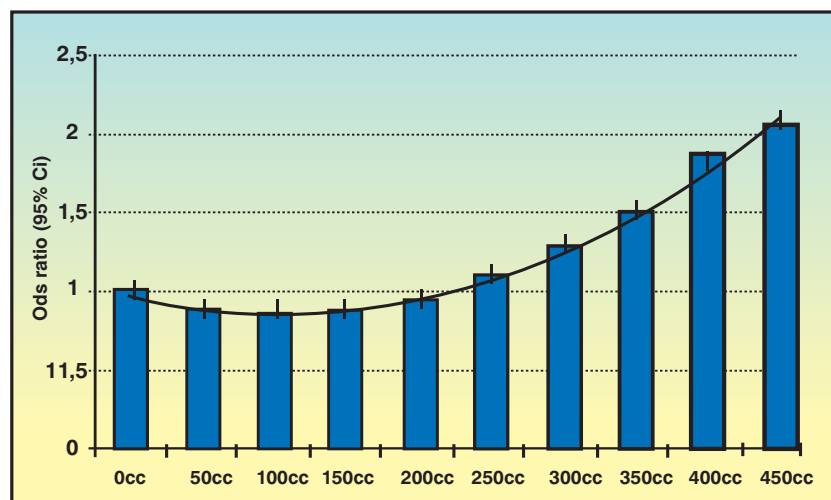
Αλκοόλ

Το αλκοόλ είναι ένα διατροφικό στοιχείο που έχει τη θέση του στη μεσογειακή διατροφή. Όπως φαίνεται άλλωστε και στην πυραμίδα της μεσογειακής δίαιτας το αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή του κρασιού είναι παρόν στις συστάσεις, πάντα βέβαια με την επισήμανση «με μέτρο». Αντίστοιχα, μια κατανάλωση αλκοόλης με μέτρο έχει βρεθεί πως προσφέρει ισχυρή προστατευτική δράση όσον αφορά στην παθολογία του διαβήτη τύπου 2, η οποία εξηγείται, σύμφωνα με μελέτες, από την επίδραση της κατανάλωσης αλκοόλης στην ευαισθησία στην ινσουλίνη. Επίσης, μέτρια χρήση αλκοόλ συμβάλλει στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Σχετικά πρόσφατες μελέτες έδειξαν πως η καθημερινή πρόσληψη 360 ml κόκκινου κρασιού για 14 ημέρες μπορεί να αυξήσει σημαντικά την ινσουλινοευαισθησία σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2.

Στο διάγραμμα 1 φαίνεται η επίπτωση της κατανάλωσης αλκοόλης στην εμφάνιση καρδιαγγειακού κινδύνου, σε διαβητικά άτομα. Σύμφωνα με τη μελέτη η κατανάλωση αλκοόλης με μέτρο είναι πιο προστατευτική από ότι η μη κατανάλωση ή η κατανάλωση ποσότητας μεγαλύτερης από ένα ποτήρι για τις γυναίκες και δύο ποτήρια για τους άντρες.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι η βασική επιλογή λίπους στη Μεσογειακή Διατροφή. Το ελαιόλαδο, ως βασική πηγή



Διάγραμμα 1:

Σχέση ποσότητας αλκοόλ και καρδιαγγειακού κινδύνου σε άτομα με διαβήτη

μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, έχει μια έντονη προστατευτική δράση σε καρδιαγγειακές νόσους, κυρίως γιατί αντικαθιστά τα κορεσμένα λιπαρά στη δίαιτα. Το ελαιόλαδο, είναι επίσης, πηγή αντιοξειδωτικών, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης E. Δίαιτες εμπλουτισμένες με μονοακόρεστα λιπαρά μειώνουν τα επίπεδα της ολικής και της LDL-χοληστερόλης στον ίδιο βαθμό όσο και μια χαμηλή σε λίπος και υψηλή σε υδατάνθρακες δίαιτα (όπως και οι υπολιπιδαιμικές δίαιτες σταδίων 1 & 2), ενώ μια μεσογειακού τύπου δίαιτα εμπλουτισμένη με ελαιόλαδο έχει πιο ευεργετική δράση στα τριγλυκερίδια και στα επίπεδα της HDL- χοληστερόλης.

Το ελαιόλαδο έχει, επίσης, ισχυρή καρδιοπροστατευτική δράση (κυρίως μέσω της μείωσης των λιπιδίων), στοιχείο που το κάνει ιδιαίτερα ωφέλιμο για τα άτομα με διαβήτη, ενώ πολλές είναι οι μελέτες που έχουν δείξει πως ακόμα και βραχεία χορήγηση παρθένου ελαιολάδου μπορεί να μειώσει πολλούς δείκτες οξειδωτικού στρες.

Φρούτα και λαχανικά

Η υψηλή πρόσληψη των φρέσκων φρούτων και λαχανικών, είναι ένα κοινό στοιχείο στη μεσογειακή διατροφή, και της διαίτας του διαβήτη. Λειτουργούν προστατευτικά απέναντι σε καρδιαγγειακές νόσους, όσο και συγκεκριμένες μορφές καρκίνου, κυρίως λόγω της παρουσίας των αντιοξειδωτικών

ουσιών και των φυτικών ινών που περιέχουν. Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές για τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης, ενώ οι αντιοξειδωτικές ουσίες θωρακίζουν τον οργανισμό του διαβητικού ατόμου, ο οποίος όπως έχει φανεί από μελέτες, έχει υψηλά επίπεδα ελευθέρων ριζών και άρα απαιτεί την παρουσία των παραπάνω ουσιών καθημερινά σε ικανοποιητικές ποσότητες. Η ποσότητα, όμως, που πρέπει να καταναλώνει το άτομο με διαβήτη, ιδίως στα φρούτα που είναι πιο πλούσια σε σάκχαρα καθορίζεται για το κάθε άτομο ξεχωριστά.

Λιπαρά ψάρια

Το ψάρι κατέχει, όπως είναι γνωστό και όπως φαίνεται και στην πυραμίδα, εξέχουσα θέση στη μεσογειακή δίαιτα. Ταυτόχρονα, στη δίαιτα του διαβήτη προτείνεται η κατανάλωση ψαριού τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα, ενώ τελευταία υπάρχει και η σύσταση για υψηλότερη κατανάλωση λιπαρών ψαριών, όπως είναι οι σαρδέλες, το σκουμπρί, η τσιπούρα, ο γαύρος, ο σολωμός και άλλα.

Τα λιπαρά ψάρια όπως γνωρίζουμε πλέον είναι καλές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία έχουν ευεργετική καρδιοπροστατευτική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ ταυτόχρονα μειώνουν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, τα οποία συνήθως είναι υψηλά στα άτομα με διαβήτη.

Βιβλιογραφία

1. Estruch R, Martinez-Gonzalez MA, Corella D, et al. Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors. *Ann Intern Med* 2006; 145: 1-11.
2. Fernandez-Jarne E, Martinez-Losa E, Prado-Santamaria M et al. Risk of first non-fatal myocardial infarction negatively associated with olive oil consumption: a case-control study in Spain. *Int J Epidemiol* 2002;31:474-480.
3. GISSI-Prevenzione I. Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. *Lancet* 1999;354:447-55.
4. Gramenzi A, Gentile A, Fasoli M, et al. Association between certain foods and risk of acute myocardial infarction in women. *BMJ* 1990;300:771-73.
5. Gussow JD. Mediterranean diets: are they environmentally responsible? *Am J Clin Nutr* 1995;61:1383S-89S.
6. Harper, Beyond the Mediterranean Diet: the Role of Omega-3 Fatty Acids in the Prevention history and lifestyle. *Nutr Rev* 1997; 55: 383-89.
7. Hooper L, Ness AR, Higgin JPT, Moore T, Ebrahim SB. GISSI-Prevenzione trial. *Lancet* 1999;354:1557.
8. Hu FB, Willett WC. (2002) Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *JAMA*. 2002 Nov 27;288(20):2569-78. Review.
9. James WPT, Duthie GG, Wahle KWJ. The Mediterranean diet: protective or simply non-toxic? *Bur J Clin Nutr* 1989;43:31-41.
10. James WPT, Duthie GG, Wahle KWJ. The Mediterranean diet: protective or simply non-toxic? *Eur J Clin Nutr* 1989;43:31-41.
11. Keys A, Menotti A, Karvonen MJ et al. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *Am J Epidemiol* 1986;124:903-15.
12. Nestle M. Mediterranean diets: science and policy implications. *Am J Clin Nutr* 1995;61:1313S-427S.
13. Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysoshoou C, et al. Impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study. *Am Heart J* 2004; 147: 106-12.
14. Pitsavos C, Makrilakis K, Panagiotakos DB, et al The J-shape effect of alcohol intake on the risk of developing acute coronary syndromes in diabetic subjects: the CARDIO2000 II Study. *Diabet Med*. 2005 Mar;22(3):243-8.
15. Powles JW, Day NE, Sanz MA, Bingham SA. Protective foods in winter and spring: a key to lower vascular mortality? *Lancet* 1996;348:898-99.
16. Riboli E. Nutrition and cancer: background and rationale of the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC). *Ann Oncol* 1992;3:783-91.
17. Simopoulos AP, Visioli F: More on Mediterranean Diets. Modified Cretan Mediterranean Diet in the Prevention of Coronary Heart Disease and Cancer: An Update *World Rev Nutr Diet*. Basel, Karger, 2007, vol 97, pp 1-32
18. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. (2003) Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New England Journal of Medicine* 348:2599-2608
19. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. (1995) Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr*. 1995;61(6 Suppl):1402S-1406S



Η σημασία του πρωινού στο Διαβήτη και την κάλυψη των διατροφικών αναγκών

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα που παίρνουμε μετά από πολύωρη νηστεία, που αν και μπορεί να φτάσει, για κάποια άτομα, μέχρι και τις 12 ώρες, για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι απαραίτητο καθημερινά, ανεξάρτητα από το είδος της θεραπείας. Το πρωινό είναι εκείνο το γεύμα που διακόπτει την περίοδο νηστείας ή αλλιώς την περίοδο μη λήψης φαγητού (Στην Αγγλοσαξωνική γλώσσα break the fast=Breakfast).

Το πρωινό είναι το γεύμα που προμηθεύει το σώμα και τον εγκέφαλο με την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται, μετά την περίοδο του νυχτερινού ύπνου, κατά τη διάρκεια του οποίου ο οργανισμός συνεχίζει να χρησιμοποιεί τη γλυκόζη του αίματος ως καύσιμο για όσες διαδικασίες συνεχίζονται και στον ύπνο. Έτσι, είναι το γεύμα που στόχο έχει να ρυθμίσει καλύτερα τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος και να κινητοποιήσει τις καύσεις του σώματος, μετά από την πτώση του μεταβολικού ρυθμού κατά της διάρκεια του ύπνου.

Ειδικότερα βέβαια, σε άτομα με ινσουλινοθεραπεία και εντατικοποιημένα σχήματα η παρουσία του πρωινού είναι αδιαμφισβήτητη, αφού η απουσία του θα οδηγήσει άμεσα σε υπογλυκαιμικές κρίσεις και αδυναμία ρύθμισης του διαβήτη.

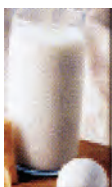
Στο πρωινό πρέπει να συμπεριλαμβάνουμε πάντα τρόφιμα με φυτικές ίνες (διαλυτές και αδιάλυτες), μέσα από δημητριακά πρωινού, ψωμί ολικής άλεσης παξιμάδια κρίθινα, σε συνδυασμό με τρόφιμα που αποτελούν πηγές πρωτεϊνών, όπως ημιοποβουτυρωμένα γάλατα, γιαούρτια, τυριά χαμηλών λιπαρών, αβγό ή αλλαντικά από γαλοπούλα με λίγα λιπαρά και αλάτι.

Ποιοί τρώνε πρωινό στην Ελλάδα;

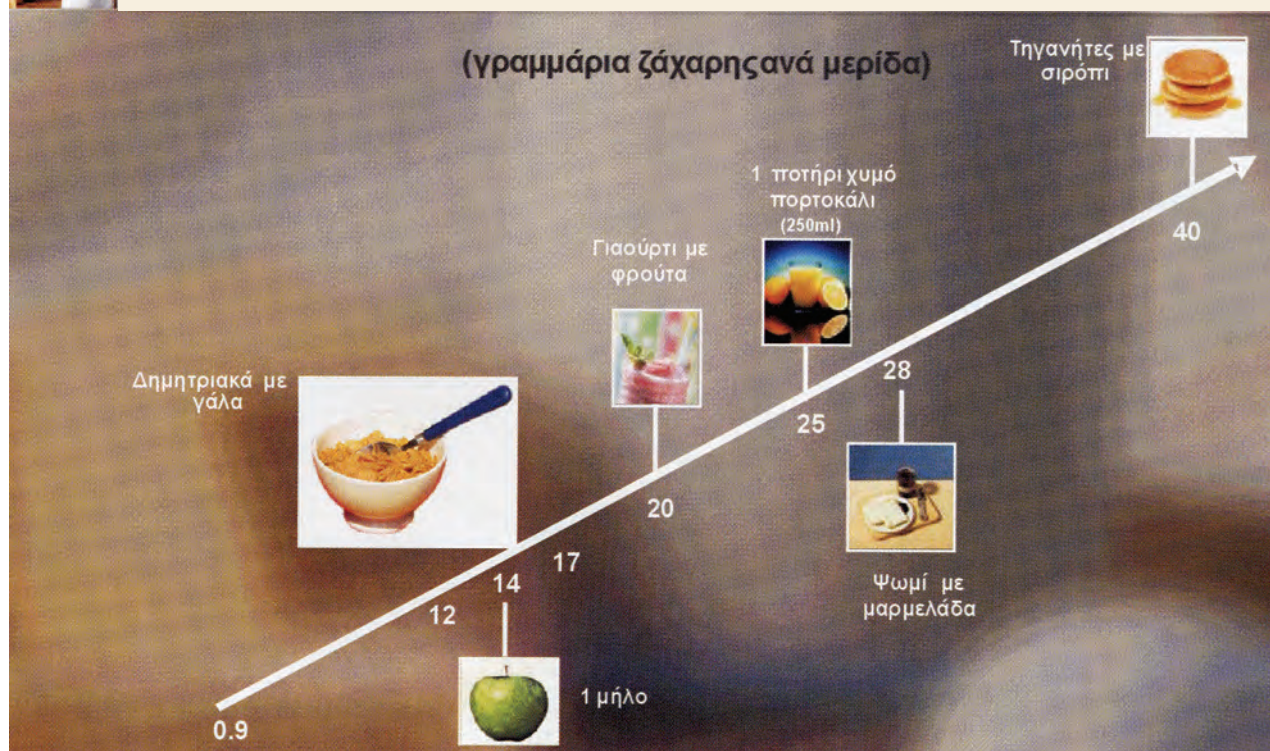
Στην Ελλάδα μεγάλο μέρος του γενικού πληθυσμού, αλλά και των ατόμων με διαβήτη (κυρίως τύπου 2

που ρυθμίζονται με δίαιτα ή χάπια) δεν παίρνει πρωινό, παρά μόνο όταν βρίσκεται σε περίοδο διακοπών ή τα Σαββατοκύριακα. Ενώ στη διάρκεια του χρόνου περισσότεροι από οκτώ στους δέκα ενήλικες που δηλώνουν πως είναι αδύνατον να φάνε κανονικά το πρωί, όταν βρεθούν σε ξενοδοχείο που σερβίρει πρωινό καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες, με επιλογές τροφίμων που απέχουν πολύ από τις καθημερινές τους επιλογές. Όσον αφορά στα παιδιά, αν και αυτά παίρνουν καθημερινά πρωινό τα πρώτα χρόνια, το γεύμα αυτό σταδιακά βγαίνει από το ημερήσιο πρόγραμμα από τη στιγμή που αρχίζουν να πηγαίνουν στο σχολείο. Σε μελέτη του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Κρήτης βρέθηκε πως τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας τρώνε καθημερινά ένα πλήρες γεύμα το πρωί (συνήθως αυτό περιλαμβάνει δημητριακά με γάλα ή 1 τοστ με γάλα, καθώς και χυμό φρούτων), αλλά μετά την ηλικία των 7-8 ετών το πρωινό αρχίζει να γίνεται όλο και πιο σπάνιο. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, όταν τα παιδιά φτάσουν στην ηλικία των 10-17 ετών, το 30-40% των παιδιών δεν τρώει το πρωί. Τα πράγματα χειροτερεύουν ακόμα περισσότερο στους ενήλικες, όπου, όπως φάνηκε από την έρευνα, το 22% πίνει μόνο καφέ ή ούτε κι αυτόν, ενώ οι περισσότεροι καταναλώνουν ένα κουλούρι ή ένα σκέτο κρουασάν. Σε έρευνα





Υδατάνθρακες και τύποι πρωινού



1300 ατόμων άνω των 15 ετών που έγινε στις αρχές του 2006 από το Ίδρυμα Δασκαλόπουλου βρέθηκε ότι: 4 στους 10 Έλληνες φεύγουν από το σπίτι παραλείποντας τη λήψη πρωινού γεύματος. Αν εξαιρέσουμε και όσους πίνουν μόνο ένα καφέ ή 1 ποτήρι γάλα φτάνουμε στο 50% του πληθυσμού. Όσοι παίρνουν πρωινό κάνουν συνήθως καλή επιλογή τροφών. Σε έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής βρέθηκε πως μόλις ένα 51,4 % του συνόλου των παιδιών παίρνει πρωινό τις καθημερινές, ενώ τα σαββατοκύριακα που δεν υπάρχει σχολείο- το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο 74,4%.

Η σημασία του πρωινού στην κάλυψη των διατροφικών μας αναγκών

Το πρωινό είναι ένα σημαντικό γεύμα που παίζει καθοριστικό ρόλο στην διατροφική πρόσληψη των παιδιών. Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως παιδιά

που αποφεύγουν να πάρουν πρωινό έχουν σημαντικά χαμηλότερη ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Σε 20ετή μελέτη στις USA (Bogalusa Heart Study) σε 504 παιδιά και ενήλικες δείχθηκε πως όσοι δεν έπαιρναν πρωινό προσελάμβαναν λιγότερη ημερήσια ενέργεια, βιταμίνες (π.χ.Α,Ε,Δ,Β6) και μέταλλα (π.χ. ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο), από όσα έτρωγαν πρωινό. Αναφέρεται επίσης ότι είναι πιθανό να μην καλυφθούν αυτά τα στοιχεία από άλλο γεύμα της ημέρας.

Ένα ιδανικό πρωινό θα πρέπει να καλύπτει το 25% της συνιστώμενης ημερήσιας ενέργειας και το 25% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης (ΗΣΠ) για την πρωτεΐνη. Ακόμα, είναι σημαντικό να αποφεύγονται επιλογές με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη (Στο διάγραμμα δίνονται σχετικά παραδείγματα). Σε μια μελέτη που προέρχεται από κέντρο στη Γαλλία, οι υδατάνθρακες παρείχαν το 57-62% της ενέργειας του πρωινού, οι πρωτεΐνες το 11-13% και τα



Θερμίδες και επιλογές πρωινού



λιπαρά το 27-30%. Το πρωινό κάλυπτε κατά μέσο όρο το 12-18% της συνολικής ημερήσιας ενέργειας, ενώ συνεισέφερε άνω του 50% της ΗΣΠ για τη βιταμίνη B2 σε παιδιά, καθώς και άνω του 20% της B1 και 10-15% της A, της B6 και της C. Η συνεισφορά του πρωινού στην κάλυψη των αναγκών σε ιχνοστοιχεία ήταν 45% της ΗΣΠ για το ασβέστιο, 33% της ΗΣΠ για το μαγνήσιο και 10-15% για σίδηρο, χαλκό και ψευδάργυρο.

Σε μια μελέτη από την Αυστραλία όπου συμμετείχαν 10.851 άτομα, 19 ετών και άνω, η Εθνική Έρευνα για τη Διατροφή της χώρας έδειξε πως όσα άτομα έπαιρναν τακτικά πρωινό είχαν πιο επαρκή συνολικά διαίτα και ιδιαίτερα τα άτομα άνω των 65 ετών. Όσα άτομα δεν έπαιρναν πρωινό ήταν πιο πιθανό να παρουσιάσουν ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και πιο συγκεκριμένα θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, ασβεστίου, μαγνησίου και σιδήρου. Δεν

υπήρχε καμιά διαφορά όσον αφορά στο λίπος και το Δείκτη Μάζας Σώματος, ανάμεσα στις δύο κατηγορίες, ενώ όσα ενήλικα άτομα καταλάβαιναν πρωινό είχαν γενικά καλύτερη διαίτα.



Τα δημητριακά πρωινού και η συμβολή τους στη διατροφή:

Τα δημητριακά είναι το πιο διαδεδομένο πρωινό για πολλά κράτη και πολλές ηλικιακές ομάδες. Μια μελέτη από το Εδιμβούργο έδειξε ότι τα δημητριακά κάλυπταν το 14% της συνολικής ενέργειας και το 9-16% των μικροθρεπτικών συστατικών της συνολικής δίαιτας. Όσα παιδιά περιλάμβαναν δημητριακά στο πρωινό τους είχαν δίαιτες διατροφικά πιο συμπυκνωμένες και χαμηλότερες σε λίπος από όσα δεν κατανάλωναν ή τρώγανε πιο αραιά πρωινό. Τα επίπεδα των βιταμινών Α, φυλλικού οξέος και σιδήρου ήταν χαμηλότερα από τις ΗΣΠ στα παιδιά που δεν έπαιρναν πρωινό. Τακτικοί καταναλωτές δημητριακών πρωινού κατά 80% κατανάλωναν μετρίου και υψηλού ενεργειακού φορτίου πρωϊνά που παρείχαν άνω του 25% της ΗΣΠ για ενέργεια. Αντίθετα, όσοι δεν κατανάλωναν δημητριακά πρωινού, άνω των 50% κατανάλωναν πρωϊνά γεύματα που παρείχαν λιγότερο από 15% ΗΣΠ για ενέργεια.

Ασβέστιο και λήψη πρωινού:

Έφηβοι που κατανάλωναν μεγαλύτερες ποσότητες ασβεστίου και γαλακτοκομικών στα πρωϊνά τους έχουν υψηλότερη πρόσληψη ασβεστίου και γαλακτοκομικών την υπόλοιπη ημέρα. Σε μια μελέτη παιδιών από τη Μαδρίτη, 65% των αγοριών και 80% των κοριτσιών ηλικίας 9-13 ετών είχαν πρόσληψη ασβεστίου χαμηλότερη από τις γενικές συστάσεις. Αποφεύγοντας το πρωινό ή τρώγοντας ένα διατροφικά φτωχό πρωινό μπορεί να δώσει εξήγηση γιατί πολλοί Αμερικανοί έφηβοι έχουν χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου. Μελέτες που έγιναν στις USA από τις αρχές του 80 έχουν δείξει τις ευεργετικές συνέπειες της κατανάλωσης πρωινού στη βελτίωση της συνολικής διατροφικής πρόσληψης, ειδικότερα όσον αφορά στα στοιχεία που προέρχονται από τα γαλακτοκομικά, όπως είναι το ασβέστιο.

Φυλλικό οξύ και λήψη πρωινού:

Τα δημητριακά πρωϊνού συνεισφέρουν σημαντικά στη συνολική διαιτητική πρόσληψη του φυλλικού



οξέος. Μελέτη από τις ΗΠΑ έδειξε πως προσφέρουν το 16,1% του φυλλικού οξέος στους άντρες και το 18,6% των γυναικών και μέχρι το 30% στα παιδιά. Η περιεκτικότητα των περισσότερων δημητριακών πρωινού καλύπτει το 25% της ΗΣΠ, ενώ μπορεί να καλύψει μέχρι το 100%-320% της ΗΣΠ (ειδικότερα όσα είναι πλούσια σε όλο το φύτρο του σιταριού). Ενώ η σύσταση για καθημερινή πρόσληψη του φυλλικού οξέος είναι 400 μg/ημέρα, μια μερίδα δημητριακών μπορεί να φτάσει τα 1000 μg/ημέρα.

Πρωινό και σωματικό βάρος:

Μελέτες δείχνουν πως ένα σωστά ισορροπημένο πρωινό συμβάλλει σε ένα υγιές βάρος και στη μειωμένη πρόσληψη λίπους κατά τη διάρκεια της μέρας. Μελέτη από τις ΗΠΑ δείχνουν πως όσα παιδιά



τρώνε πρωινό έχουν πιο υγιές βάρος από όσα το αποφεύγουν. Γυναίκες που έτρωγαν πρωινό πάνω από 7 φορές στις δύο εβδομάδες ζύγιζαν 3,6 κιλά λιγότερο κατά μέσο όρο, από όσες έτρωγαν σπανιότερα ή καθόλου. Το ποσοστό εμφάνισης του Συνδρόμου Βραδινής Υπερφαγίας αυξάνει σε υπέρβαρα άτομα και σε άτομα που αποφεύγουν τη λήψη πρωινού. Μελέτη στη Γαλλία έδειξε πως τα υπέρβαρα παιδιά τρώνε λιγότερο στο πρωινό και περισσότερο στο δείπνο από τους λεπτούς συνομηλίκους τους. Φινλανδική μελέτη του 2003, που μελετούσε διατροφικές συνήθειες 16χρονων και των γονιών τους, έδειξε πως όσοι από τους εφήβους αλλά και τους ενήλικες δεν έπαιρναν πρωινό, παρουσίαζαν υψηλότερες τιμές δείκτη μάζας σώματος.

Πολλές μελέτες έδειξαν πως όσα άτομα παίρνουν πρωινό έχουν συνολικά χαμηλότερη πρόσληψη λίπους και καταναλώνουν λιγότερα σνακ μέσα στην ημέρα, ενώ ενήλικες που μπόρεσαν να διατηρήσουν την απώλεια βάρους τους έπαιρναν πρωινό σχεδόν καθημερινά.

Βιβλιογραφία

1. Albertson AM, Anderson GH, Crockett SJ et al. Ready-to-eat cereal consumption: its relationship with BMI and nutrient intake of children aged 4 to 12 years. *J Am Diet Assoc.* 2003 Dec;103(12):1613-9
2. Galvin MA, Kiely M, Flynn A. Impact of ready-to-eat breakfast cereal (RTEBC) consumption on adequacy of micronutrient intakes and compliance with dietary recommendations in Irish adults. *Public Health Nutr.* 2003 Jun;6(4):351-63.
3. Hooper M, Evers S. What do Ontario children eat for breakfast? Food group, Energy and macronutrient intake. *Can J Diet Pract Res.* 2003 Spring;64(1):28-30
4. Kafatos A, Linardakis M, Bertsiadis G et al. Consumption of Ready-to-Eat Cereals in Relation to Health and Diet Indicators among School Adolescents in Crete, Greece. *Ann Nutr Metab* 2005;49:165-172
5. Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A et al. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 2003;57:842-853.
6. Kleinman RE, Hall S, Green H, et al. Diet, breakfast, and academic performance in children. *Annals of Nutrition & Metabolism* 2002;46 (Suppl. 1):24-30
7. Morgan KJ, Zabik ME, Leveille GA: The role of breakfast in nutrient intake of 5- to 12-year-old children. *Am J Clin Nutr* 1981;34: 1418-1427.
8. Nicklas TA, O'Neil CE, Berenson GS: Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: A review of data from the Bogalusa Heart Study. *Am J Clin Nutr* 1998;67:S757-S763.
9. Nicklas TA, Webber LS, Srinivasan SR, Berenson GS. Secular trends in dietary intakes and cardiovascular risk factors of 10-year-old children: the Bogalusa Heart Study (1973-1988). *Am J Clin Nutr* 1993;57:930-937.
10. Preziosi P et al: Breakfast Type, Daily Nutrient Intakes and Vitamin and Mineral Status of French Children, Adolescents and Adults. *J Am Col Nutr* 1999; 18:171-178
11. Ruxton CH, O'Sullivan KR, Kirk TR, et al. The contribution of breakfast to the diets of a sample of 136 primary-schoolchildren in Edinburgh *Br J Nutr.* 1996;75(3):419-31
12. Sungsoo Cho, et al. The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). *J Am Col Nutr* 2003;22:296-302



Τι είναι τα προϊόντα τελικής γλυκοζυλίωσης (AGEs) και ποιά η σχέση τους με το σακχαρώδη διαβήτη;

Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη έχουν αυξημένη συγκέντρωση προϊόντων που προκύπτουν από τη σύνδεση της γλυκόζης με διάφορα μόρια του οργανισμού τα οποία σχετίζονται με τις επιπλοκές του διαβήτη. Παρόμοιες ουσίες ανευρίσκονται και σε διάφορες τροφές. Η συγκέντρωση αυτών εξαρτάται από τον τρόπο μαγειρέματος.

Όλοι γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η γλυκόζη είναι “κολλητικό υλικό”. Αυτό που δεν έχουμε ίσως συνειδητοποιήσει είναι ότι υπερβολική, πλεονάζουσα ποσότητα γλυκόζης μέσα στο αίμα μας μπορεί να δράσει σαν εσωτερική κόλλα που θα οδηγήσει σε επιπλοκές του διαβήτη. Η διαδικασία της προσκόλλησης της γλυκόζης σε διάφορα κύτταρα μέσα στο σώμα μας και της μετέπειτα αλλαγής του σχήματός τους, έχει σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας ομάδας από χημικές ουσίες που όλοι έχουμε στο σώμα μας και λέγονται προχωρημένα προϊόντα τελικής γλυκοζυλίωσης (advanced glycation end products) ή εν συντομία όπως και θα τα αναφέρουμε AGEs. Τα AGEs μπορούν να δημιουργηθούν όταν τα σάκχα

ραρα αγκιστρώνονται και κολλάνε πάνω σε λίπη, πρωτεΐνες ή άλλα μόρια μέσα στο σώμα μας.

Άτομα με διαβήτη φτιάχνουν τα προϊόντα αυτά πιο γρήγορα όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους είναι αυξημένα. Τα διαβητικά άτομα φτιάχνουν AGEs στο σώμα τους επειδή η περίσσεια γλυκόζης στο αίμα τους κολλάει στις πρωτεΐνες πάνω στις κυτ-

ταρικές μεμβράνες με αποτέλεσμα το σχηματισμό αυτών των μορίων. Οι ουσίες αυτές είναι που προκαλούν τις αρνητικές συνέπειες του διαβήτη τόσο στα μικρά (μάτια, νεφρά), όσο και στα μεγάλα αγγεία (καρδιά). Τα AGEs μπορούν να καταστρέψουν κάθε ιστό μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Γι αυτό, η σωστή ρύθμιση του σακχάρου είναι επιτακτική ανάγκη στα άτομα με διαβήτη. Τα AGEs δημιουργούνται με ένα σταθερό αλλά αργό ρυθμό στο σώμα μας από την εμβρυϊκή ηλικία και συσσωρεύονται με το χρόνο. Παρόλα αυτά η δημιουργία τους επιταχύνεται εμφανώς στο διαβήτη λόγω της μεγάλης διαθεσιμότητας γλυκόζης.

Η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη που χρησιμοποιείται από τους ιατρούς για τον έλεγχο του σακχάρου, κυρίως μετράει την γλυκόζη που είναι κολλημένη στις πρωτεΐνες στα ερυθρά αιμοσφαίρια ενός απόμου.

Αν και ένα άτομο μπορεί να παράγει τα προϊόντα αυτά ενδογενώς όταν τα επίπεδα σακχάρου του είναι ανεβασμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό τους προέρχεται εξωγενώς,



απο τις τροφές και ιδιαίτερα απο τον τρόπο μαγειρέματος. Οι ουσίες αυτές σχηματίζονται με τη θέρμανση ή το μαγείρεμα σακχάρων με λίπη ή πρωτεΐνες και εισέρχονται στο σώμα μας ήδη σχηματισμένες μέσω των τροφών που καταναλώνουμε. Τα AGEs που περιέχονται στις ωμές τροφές είναι αμελητέα ή πολύ χαμηλά και είναι κυρίως αποτέλεσμα της διαδικασίας του μαγειρέματος. Τρόφιμα οποία εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες έχουν συνήθως υψηλότερα επίπεδα AGEs. Τα AGEs που περιέχονται στις τροφές είναι περισσότερα όταν μαγειρεύονται οι τροφές στο φούρνο ή στο τηγάνι και χαμηλότερα όταν βράζονται ή μαγειρεύονται σε φούρνο μικροκυμάτων ή στη σχάρα.

Μέχρι στιγμής περίπου 250 τροφές έχουν ελεγχθεί για το περιεχόμενό τους σε AGEs. Τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά έχουν περισσότερα AGEs από εκείνα με φτωχά λιπαρά πχ η κανονική μαγιονέζα έχει 4 φορές περισσότερα AGEs από ότι η light. Φυτικής προέλευσης τρόφιμα όπως φρούτα, λαχανικά, καρποί, περιέχουν λιγότερο ποσό AGEs, ενώ ζωϊκής προέλευσης τρόφιμα όπως τυριά, μοσχάρι, ψάρια, αυγά έχουν υψηλότερα ποσοστά σχηματισμένων AGEs. Τρόφιμα τα οποία έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία συχνά έχουν υψηλότερα ποσοστά AGEs

από ότι τα μη επεξεργασμένα.

Τρόποι για να μειώσουμε τα διατροφικά AGEs

1. Καταναλώνετε περισσότερα ωμά φρούτα και λαχανικά
2. Περιορίστε την ποσότητα των τροφίμων που είναι πλούσια σε AGEs, όπως πλήρη τυριά, κρέατα και λιπαρά επεξεργασμένα κρέατα, όπως hot dogs, και καταναλώνετε τα σπανιότερα.
3. Επιλέγετε τρόφιμα που είναι χαμηλά σε AGEs όπως φρούτα, λαχανικά, καρπούς, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά
4. Μαγειρεύετε τα τρόφιμα σε χαμηλότερες θερμοκρασίες. Όταν μαγειρεύετε επιλέγετε υγιεινότερες μεθόδους, όπως βράσιμο και ιδιαίτερα στον ατμό, παρά τηγάνισμα.

Μέθοδοι μαγειρέματος όπως ο βρασμός μπορούν να μειώσουν μέχρι και 50% την πρόσληψη AGE's από τις τροφές στον οργανισμό μας. Όταν μαγειρεύουμε με νερό εμποδίζονται τα σάκχαρα να προσκολληθούν στις πρωτεΐνες και να δημιουργήσουν αυτά τα δηλητηριώδη χημικά. Ενώ, αντιθέτως, η έλλειψη νερού κατά το μαγείρεμα έχει ως αποτέλεσμα τον συνδυασμό των σακχάρων με τις πρωτεΐνες με αποτέλεσμα να δημιουργούνται τα προϊόντα αυτά.



«Οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες της διατροφής από τους Μεγάλους Οργανισμούς»

Από τη θεωρία στην καθημερινή πράξη

Η σωστή δίαιτα και η κατάλληλη διατροφική θεραπεία είναι ένα καθοριστικό και αναντικατάστατο κομμάτι στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη. Τα τελευταία χρόνια μεγάλοι Επιστημονικοί Οργανισμοί και Διαβητολογικές εταιρείες από διάφορες χώρες (όπως ο ADA-Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία, ο BDA-Βρετανική Διαβητολογική Εταιρεία κ.ά.) έχουν προσπαθήσει να δώσουν γενικές κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τη δομή και τη σύσταση της σωστής διαβητικής διαίτας.

Μέσα από αυτές τις κατευθύνσεις φαίνεται η διαφοροποίηση της διαβητικής διαίτας, στο πέρασμα του χρόνου, η οποία σαφώς οφείλεται στη συνεχή έρευνα και τα αποτελέσματά της.

Ο πίνακας 1 δείχνει αυτές τις διαφοροποιήσεις από το 1921 μέχρι και σήμερα.

Έτος	Ποσοστό (%) επί της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης		
	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπη
Πριν το 1921	Στερητικές Δίαιτες		
1921	20	10	70
1950	40	20	40
1971	45	20	35
1986	<60	10-20	<30
1994	*	10-20	**

*Ανάλογα με τους συγκεκριμένους διατροφικούς στόχους
**Λιγότερο από 10% από κορεσμένα λίπη

Πίνακας 1

Από τον παραπάνω πίνακα φαίνεται ότι από το 1921 μέχρι σήμερα μειώθηκε δραματικά η συμμετοχή του λίπους και αυξήθηκε σημαντικά η συμμετοχή των υδατανθράκων στη διαβητική δίαιτα. Είναι φανερό ακόμα ότι από τη στερητική δίαιτα των αρχών του αιώνα, έχουμε οδηγηθεί σε μία δίαιτα αρκετά ελεύθερη και υγιεινή, φτάνοντας στην παραδοχή ότι η

διαβητική δίαιτα είναι μια υγιεινή δίαιτα που όλοι θα έπρεπε να ακολουθούμε, στοιχείο που δείχνει τη σύγχρονη αντίληψη για τη διατροφή του ατόμου με διαβήτη σήμερα.

Οι κατευθυντήριες οδηγίες άλλαξαν:

Οι οδηγίες που αφορούν στη διαιτητική θεραπεία του Σακχαρώδη Διαβήτη έχουν αλλάξει τις τελευταίες δεκαετίες και από τη στερητική δίαιτα, με τους περιορισμένους υδατάνθρακες έχουμε οδηγηθεί σε μια υγιεινή διατροφή γενικότερα. Επίσης, δε μιλούμε πλέον για «διαβητική» δίαιτα (diabetic diet), αλλά για μια υγιεινή διατροφή κατάλληλη για άτομα με διαβήτη (diet for diabetes).

Διαιτητικές οδηγίες για το Σακχαρώδη Διαβήτη: Διεθνείς Μεγάλοι Οργανισμοί

Η ανασκόπηση των οδηγιών στηρίχτηκε στις οδηγίες (guidelines) από έξι μεγάλους οργανισμούς:

- 1) American Diabetes Association** Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes, (American Diabetes Association (ADA), Diabetes Care; 31 (Supp 1) 2008
- 2) European Study Group for Diabetes and Nutrition (EASD)** Evidence-based nutritional approaches to the treatment and prevention of diabetes mellitus (Nutr Metab Cardiovasc Dis; 2004 14:373-394)
- 3) Canadian Diabetes Association (CDA)** 2003 Clinical Practice Guidelines
- 4) Joslin Diabetes Center** - Joslin Clinic 2007
- 5) American Association of the Clinical Endocrinologists (AACE)** 2004
- 6) Diabetes UK Association**, (Diabet Med 2003;20: 786-807)

Ποιος είναι ο ρόλος της διαιτητικής θεραπείας (MTN-Medical Nutrition Therapy);

- 1) Να βοηθήσει τη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα.
- 2) Να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο υπογλυκαιμιών.
- 3) Να συμβάλλει στην πρόληψη ή επιβράδυνση ανεπιθύμητων επιπλοκών.
- 4) Να προκαλέσει την επιθυμητή απώλεια βάρους, όταν αυτή κρίνεται απαραίτητη.
- 5) Να μειώσει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο, μέσω της μείωσης λιπιδίων στο αίμα και να συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
- 6) Να διατηρήσει καλή κατάσταση θρέψης και να βελτιώσει τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του διατηρώντας την απόλαυση του φαγητού.

Η δίαιτα για τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει να έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- 1) Να παρέχει θερμίδες ανάλογα με τις απαιτήσεις του συγκεκριμένου ατόμου.
- 2) Να παρέχει μια σχετικά υψηλή αναλογία υδατανθράκων, με μειωμένα τα σάκχαρα και αυξημένους τους σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. φυτικές ίνες).
- 3) Να περιέχει αναλογικά λιγότερο λίπος, με κύριο τύπο τα μονοακόρεστα και περιορισμένη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων (κυρίως από ζωικές τροφές).
- 4) Να μην είναι υπερβολικά πλούσια σε πρωτεΐνες.
- 5) Να είναι χαμηλή σε αλάτι.

Προσλαμβανόμενη ενέργεια & έλεγχος σωματικού βάρους

Οι ανάγκες σε ενέργεια κάθε διαβητικού ατόμου εξαρτώνται από την ηλικία, το φύλο, το ύψος και από τη σωματική του δραστηριότητα. Από τους περισσότερους οργανισμούς συστήνεται το διαβητικό άτομο να έχει ένα Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) που να κινείται ανάμεσα στο 18,5 - 25 (ιδανικό βάρος). $(\text{BMI} = \text{Δείκτης Μάζας Σώματος} = \text{Βάρος (Kg)} / \text{Ύψος}^2 (\text{m}^2))$. Αντίστοιχα, αν είναι υπέρβαρος (ΔΜΣ 25-30 kg/m^2) συστήνεται να χάσει βάρος, ακολουθώντας μία σωστή δίαιτα (και όχι μία αυστηρά υποθερμιδική

δίαιτα), με όχι λιγότερους υδατάνθρακες από 130 γραμμάρια ημερησίως. Εντατικότερη προσπάθεια χρειάζεται εάν το άτομο έχει $\text{ΔΜΣ} > 30 \text{ kg/m}^2$

Η προσπάθεια για απώλεια βάρους και ασφαλώς η επίτευξη αυτού του στόχου, είναι πολύ σημαντική για την καλύτερη ρύθμιση του διαβήτη, αφού σε υπέρβαρα διαβητικά άτομα η ευαισθησία στην ινσουλίνη είναι μειωμένη και είναι πιο δύσκολος ο γλυκαιμικός έλεγχος. Ταυτόχρονα, όμως, συμβάλλει στη μείωση της θνητότητας των διαβητικών ατόμων, δεδομένου ότι όταν ο ΔΜΣ υπερβαίνει το 25 kg/m^2 (American Cancer Society Study), η θνητότητα από επιπλοκές του διαβήτη αυξάνει. Η απώλεια βάρους, ακόμα και σε μικρό ποσοστό 5-10% (και κατά συνέπεια η απώλεια ποσοστού λίπους-κυρίως κοιλιακού) είναι ικανός παράγοντας για να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, την ανοχή στη γλυκόζη και να μειώσει τόσο τα λιπίδια, όσο και την πίεση του αίματος.

Όπως θα αναφερθεί και παρακάτω, η απώλεια βάρους συστήνεται να γίνει μέσα από την αλλαγή του τρόπου ζωής, μέσω εκπαίδευσης, μειωμένης ενεργειακής πρόσληψης κατά 500-1000 kcal ημερησίως, μειωμένης (<30%) πρόσληψης λίπους και μέσω τακτικής άσκησης.

Οι συστάσεις για το θερμιδικό περιορισμό και την απώλεια βάρους είναι:

1. Μείωση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης κατά 500-1000 kcal/ημέρα και απώλεια βάρους κατά 0.5-1 κιλό/εβδομάδα σε άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη, συστήνεται από τον American Diabetes Association.
2. Σύμφωνα με το Diabetes and Nutrition Study Group πρέπει να γίνεται σύσταση για απώλεια τουλάχιστον του 10% του αρχικού βάρους στα υπέρβαρα διαβητικά άτομα, μέσω της μειωμένης θερμιδικής πρόσληψης και της αύξησης της ενεργειακής κατανάλωσης, ώστε να πετύχουν μια ιδανική τιμή για το Δείκτη Μάζας Σώματος.
3. Οι συστάσεις της κλινικής Joslin είναι πιο αυστηρές και μιλούν για μείωση της ενεργειακής πρόσληψης κατά 250-500 kcal/ημέρα και για μείωση του βάρους κατά περίπου δύο κιλά το μήνα.

4. Ο Canadian Diabetes Association δεν δίνει συγκεκριμένες συστάσεις σχετικά με την ενεργειακή πρόσληψη, ενώ τονίζει πως η απώλεια του σωματικού βάρους και η διατήρηση της απώλειας για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι πρωταρχικής σημασίας.
5. Ο Diabetes Association UK προτείνει τη μείωση κατά 1-2 κιλά / μήνα και τη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης κατά 500 kcal/ημέρα. Ταυτόχρονα τονίζει πως η απώλεια του σωματικού υπερβάρους και η διατήρηση της απώλειας συμβάλλει στην μείωση της ινσουλινοαντίστασης σε διαβητικά άτομα τύπου 2.
6. Τέλος, η Αμερικανική Εταιρεία των Κλινικών Ενδοκρινολόγων προτείνει ένα αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο που συμβάλλει στη μείωση της ινσουλινοαντίστασης και τη συνολική μείωση βάρους κατά 4,5-9 kg (δεν δίνει μηνιαία μείωση).

Υδατάνθρακες:

Συστάσεις από τους Οργανισμούς

Οι υδατάνθρακες αν και θεωρούνται συχνά ως «απαγορευμένοι ή και επικίνδυνοι» για τα διαβητικά άτομα, επιβάλλεται να καλύπτουν πλέον κατά μέσο όρο το 45-60% του συνόλου της ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας στη δίαιτα.

Οι μεγάλοι οργανισμοί δίνουν τα παρακάτω ποσοστά για τους υδατάνθρακες:

- ADA: 45-65%
- DNSG: 45-60%
- Joslin: περίπου 40%, που αποτελεί και το χαμηλότερο προτεινόμενο ποσοστό
- CDA: 50-55%
- DUK: 60-70% (μαζί με τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, [MUFA])
- AACE: 55-60%

Γενικότερα προτείνουν για τους υδατάνθρακες:

1. ADA : Η συνολική ποσότητα των υδατανθράκων είναι σημαντικότερη από την ποιότητα τους. Τροφές που πρέπει κυρίως να καταναλώνονται είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και ημίπαχα γαλακτοκομικά.
2. DNSG : Η μεγάλη κατανάλωση τροφών πλούσιων

σε φυτικές ίνες και χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη είναι επιβεβλημένη.

3. Joslin : Τα διαβητικά άτομα πρέπει να καταναλώνουν τροφές όπως φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια & δημητριακά ολικής άλεσης.
4. CDA : Να καταναλώνονται δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και ημίπαχο γάλα, ενώ έμφαση δίνεται σε τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη
5. DUK : Δεν δίνει συγκεκριμένες συστάσεις για τη σημασία των πηγών των υδατανθράκων αλλά προτείνει τις ίδιες τροφές.
6. AACE : Σημασία δίνεται στο συνολικό ποσό υδατανθράκων, παρά στις πηγές τους.

Είναι φανερό, επομένως, πως όλοι οι οργανισμοί συμφωνούν πως δίαιτες του διαβήτη πρέπει να περιέχουν υψηλά ποσοστά υδατανθράκων και πρέπει να έχουν περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (CHO) όχι μικρότερη των 130 γραμ, ενώ η μείωση τους και η αύξηση της αναλογίας Λίπος / Πρωτεΐνη δεν δίνουν καλύτερα αποτελέσματα.

Ταυτόχρονα, η παράλληλη χρήση του γλυκαιμικού δείκτη GI ή του γλυκαιμικού φορτίου (GL), μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση, αλλά και στην ελευθερία του διαβητικού ατόμου. Η μείωση των υδατανθράκων έχει μελετηθεί μόνο σε σχέση με την αύξηση της πρόσληψης MUFA, που σε πολλές μελέτες οδήγησε στην μείωση των τριγλυκεριδίων, αύξηση της HDL - χοληστερόλης, μικρότερη μείωση της γλυκόζης νηστείας αλλά σημαντική μείωση στα μεταγευματικά σάκχαρα.

Σακχαρόζη και άλλα απλά σάκχαρα

Μια μέτρια πρόσληψη απλών σακχάρων (έως 50 γραμ/ημέρα) μπορεί να ενσωματωθεί στη δίαιτα ατόμων με ΣΔ1 & ΣΔ2, ενώ το συνολικό ποσοστό από απλά σάκχαρα δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 10%. Τέλος, μια μέτρια πρόσληψη φρουκτόζης (έως 30 γραμ /ημέρα) δεν φαίνεται να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ινσουλίνη και τα λιπίδια πλάσματος στα άτομα με ΣΔ2.

Φυτικές ίνες στη δίαιτα του διαβήτη

Η δίαιτα ενός ατόμου με ΣΔ1 & ΣΔ2 θα πρέπει να περιέχει πάνω από 35-40 γρ ή 20 γρ / 1000 kcal/ημέρα φυτικές ίνες (από τις οποίες οι μισές είναι διαλυτές) από μαύρο ψωμί, 5 μικρομερίδες από λαχανικά, σαλάτες, φρούτα και δημητριακά και 4 μερίδες όσπρια την εβδομάδα (ο ADA & η Joslin δίνουν μέχρι και 50 γρ/ημέρα). Όσο μεγαλύτερο ποσοστό υδατανθράκων περιέχει η δίαιτα τόσο πιο εύκολο είναι να συμπληρωθεί και το ποσό των φυτικών ινών που συσιστώνται.

Μια δίαιτα υψηλή σε φυτικές ίνες μειώνει τα ημερήσια επίπεδα γλυκόζης αίματος, τα μεταγευματικά σάκχαρα, και κατά συνέπεια και την HbA1c. Η κατανομή τους στα γεύματα πρέπει να είναι ισοποση. Οι ίνες συμβάλουν στη μείωση ολικής και LDL χοληστερόλης. Υπάρχουν δυο είδη φυτικών ινών:

- α) οι διαλυτές (πηκτίνες, κόμμεα, ορισμένες ημικυτταρίνες) που βρίσκονται στα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά και
- β) οι αδιάλυτες (κυτταρίνη και ημικυτταρίνες) που βρίσκονται στα δημητριακά.

Οι συστάσεις για τις φυτικές ίνες από τους μεγάλους οργανισμούς είναι:

1. ADA : Μέχρι και 50 γρ / ημέρα. Συστάσεις παρόμοιες με γενικό πληθυσμό.
2. DNSG : Σύσταση για > 40 γρ/ημέρα ή 20 γρ/ 1000 kcal, με το 50% διαλυτές.
3. Joslin: Σύσταση για 50 γρ/ημέρα, αν είναι δυνατό. Επειδή αυτό το ποσό για τη σύγχρονη διατροφή είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθεί, στην κλινική θεωρείται ότι τουλάχιστον 20-35 γραμμάρια είναι απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή του ατόμου με διαβήτη.
4. CDA : Δε δίνονται ποσότητες. Συστήνονται όμως δημητριακά, προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά που είναι πηγές ινών.
5. DUK : Δε δίνονται ποσότητες. Συστήνεται η πρόσληψη διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών γιατί είναι ευεργετικές.
6. AACE : Δε δίνονται ποσότητες.

Η πρωτεΐνη στη δίαιτα του διαβήτη

Η υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών αυξάνει τη αποβολή λευκώματος στα ούρα (μικρολευκωματινουρία) και για αυτό πρέπει να αποφεύγεται. Σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 1 και ενδείξεις εγκατεστημένης νεφροπάθειας συστήνουμε 0.8-1.0 γρ/kg φυσιολογικού σωματικού βάρους, ενώ για την αρχόμενη νεφροπάθεια δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις.

Οι συστάσεις από τους μεγάλους οργανισμούς για την πρωτεΐνη είναι:

- ADA: 15-20%, Σε περίπτωση μικροαλβουμινουρίας: 0,8-1,0 γρ/kg, σε εκδηλωμένη νεφροπάθεια: 0,8 γρ/kg.
- DNSG: 10-20%, στο τύπο 1: Σε εκδηλωμένη νεφροπάθεια: 0,8 γρ/kg, στον τύπο 1 με μικροαλβουμινουρία ή στον τύπο 2: ανεπαρκείς ενδείξεις.
- Joslin: 20-30% (το υψηλότερο από όλα, αφού μόνο η Joslin φτάνει το ποσοστό στο 30%) σε κάθε στάδιο νεφροπάθειας: σε συνενόηση με τον θεράποντα ιατρό.
- CDA: 15-20% χωρίς συγκεκριμένες συστάσεις
- DUK: δεν δίνει ποσοστό, όχι > 1 γραμμάριο / kg σωματικού βάρους, δεν υπάρχουν επαρκείς ενδείξεις για γενικές συστάσεις. Δίνονται συστάσεις για αποφυγή υπερκατανάλωσης της πρωτεΐνης.
- AACE: 10-20%, ενώ μετά την εκδήλωση της μικροαλβουμινουρίας συνιστάται μείωση ζωϊκής πρωτεΐνης στη δίαιτα και συνολική πρόσληψη πρωτεΐνης 10-15%.

Από όλους τους οργανισμούς επισημαίνεται ότι το διαβητικό άτομο πρέπει να αποφεύγει την κατανάλωση μεγάλων μερίδων πρωτεϊνικών τροφών, εις βάρος των υδατανθράκων, αλλά ποτέ η πρόσληψη λευκώματος δε θα πρέπει να είναι μικρότερη από 0,6γρ/kg.

Διαιτητικό λίπος

Το λίπος στη διατροφή μας δίνει 9 θερμίδες ανά γραμμάριο και η συνολική πρόσληψη στα διαβητικά άτομα δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 35% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης, με τα μονοακόρεστα να κυριαρχούν με ποσοστό 10-20%. Στα άτομα

με διαβήτη είναι σημαντικό να μειωθεί η κατανάλωση κορεσμένου (ζωικού) λίπους από τροφές όπως: κρέας, πλήρες γάλα και γαλακτομικά προϊόντα) και η κατανάλωση των κορεσμένων και τρανς λιπαρών στο 10% της ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας (η πρόσληψη πρέπει να μειωθεί < 8% όταν υπάρχουν υψηλά επίπεδα LDL - χοληστερόλης). Το ίδιο ισχύει και για τα πολυακόρεστα λίπη που κυρίως υπάρχουν στα σπορέλαια (σύσταση για τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, PUFA=10%).

Η πρόσληψη της χοληστερόλης δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 300 mg/ημέρα, ενώ υπάρχουν ενδείξεις που υποστηρίζουν τη διαιτητική πρόσληψη ψαριών και ω-3 και όχι τη συμπληρωματική χορήγηση τους, η οποία βρέθηκε πως μειώνει τα τριγλυκερίδια ορού.

Συστάσεις για το κορεσμένο διαιτητικό λίπος από τους μεγάλους οργανισμούς:

1. ADA : < 10% ή < 7% σε διαβητικά άτομα με υψηλές τιμές χοληστερόλης (LDL- χοληστερόλη > 100 mg/dl).
2. DNSG : Ο συνδυασμός κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων < 10% ή < 8% σε άτομα με υψηλά επίπεδα LDL - χοληστερόλης.
3. Joslin : < 10% ή < 7% σε διαβητικά άτομα με υψηλές τιμές χοληστερόλης (LDL - χοληστερόλης > 100 mg/dl).
4. CDA : Συστήνεται συνολική μείωση των κορεσμένων και των τρανς λιπαρών οξέων < 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης.
5. DUK : Συνολική μείωση των κορεσμένων και των τρανς λιπαρών οξέων < 10%
6. AACE: Συστάσεις για αποφυγή των κορεσμένων λιπαρών οξέων, ιδιαίτερα σε άτομα που παρουσιάζουν δυσλιπιδαιμία.

ADA: Η πρόσληψη των τρανς λιπαρών οξέων πρέπει να είναι η ελάχιστη δυνατή. Δεν υπάρχουν αρκετά επιστημονικά στοιχεία που να στηρίζουν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία φαίνεται να μειώνουν ολική και LDL - χοληστερόλη, όχι, όμως, όσο τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Στο σύνολο, οι υδατάνθρακες και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα πρέπει να καλύπτουν το 60-70% της συνολικής ενέργειας. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα να αντικαθίστα-

ται από υδατάνθρακες ή μονοακόρεστα λιπαρά οξέα όταν η LDL χοληστερόλη είναι υψηλή και δεν υπάρχει θέμα υπέρβαρου. Συστήνεται η κατανάλωση λιπαρών ψαριών, πηγών ω-3 με δύο με τρεις μερίδες την εβδομάδα.

DNSG: Ο συνδυασμός κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων πρέπει να είναι < 10% ή < 8% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης σε άτομα με υψηλά επίπεδα LDL - χοληστερόλης. Ο συνδυασμός κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων πρέπει να είναι < 10% ή < 8% σε άτομα με υψηλά επίπεδα LDL - χοληστερόλης. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα να μην ξεπερνούν το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης, τα μονοακόρεστα το 10-20% αυτής και η συνολική πρόσληψη λίπους να είναι < 35%. Συστήνεται η κατανάλωση λιπαρών ψαριών πηγών ω-3 με δύο έως τρεις μερίδες την εβδομάδα, καθώς και φυτικών πηγών ω-3 (λιναρόσπορου, καρυδιών, πράσινων λαχανικών), ώστε να εξασφαλίζεται η ικανοποιητική πρόσληψη ω-3.

Joslin: Οι συστάσεις δίνουν ποσοστά μικρότερα του 10% ή και του 7% σε άτομα με διαβήτη και υψηλές τιμές χοληστερόλης (LDL - χοληστερόλη > 100 mg/dl). Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε τρανς πρέπει να αποφεύγονται, τα πολυακόρεστα και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, ενώ συστήνεται η κατανάλωση των ω-3 λιπαρών οξέων.

CDA: Συστήνεται συνολική μείωση κορεσμένων και τρανς λιπαρών < 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Ο συνδυασμός κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων πρέπει να είναι < 10%. Τα πολυακόρεστα να μην ξεπερνούν το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.

DUK: Συστήνεται συνολική μείωση των κορεσμένων και τρανς λιπαρών < 10%. Ο συνδυασμός κορεσμένων και τρανς λιπαρών οξέων πρέπει να είναι < 10% και των ω-6 < 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Οι υδατάνθρακες μαζί με τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα θα πρέπει να προσφέρουν το 60-70% της συνολικής ενέργειας. Συστήνεται η κατανάλωση

ψαριού, και ιδιαίτερα λιπαρών ψαριών 1-2 φορές την εβδομάδα. Δε συστήνονται τα συμπληρώματα ω-3.

AACE: Συστάσεις για αποφυγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ιδιαίτερα σε άτομα που παρουσιάζουν δυσλιπιδαιμία. Δεν υπάρχουν συστάσεις για τα τρανς, τα μονοακόρεστα τα πολυακόρεστα και τα ω-3 λιπαρά οξέα.

Βιταμίνες και αντιοξειδωτικά

- Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τα διαβητικά άτομα να καταναλώνουν φυσικές τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- Ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, όπως καροτενοειδή, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, τοκοφερόλες, προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα και είναι καλύτερα να λαμβάνονται από την καθημερινή, φυσική τροφή και λιγότερο από συμπληρώματα.
- Τα δημητριακά ολικής και τα λιπαρά ψάρια είναι τρόφιμα που προμηθεύουν τον οργανισμό με λιποδιαλυτές βιταμίνες.

Ποια είναι η σημασία των αντιοξειδωτικών στο σακχαρώδη διαβήτη;

- Είναι αποδεκτό πως τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων των ελευθέρων ριζών στον οργανισμό
- Επίσης έχει βρεθεί πως πολλά άτομα με ΣΔ έχουν πολύ χαμηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών στο σώμα τους
- Η συμπληρωματική χορήγηση αντιοξειδωτικών ουσιών είναι σημαντική όχι μόνο για τη διατήρηση ενός καλού αντιοξειδωτικού επιπέδου του οργανισμού, αλλά και για την αντιμετώπιση των μακροπρόθεσμων επιπλοκών που μπορεί να εμφανιστούν

Το αλάτι στη δίαιτα των ατόμων με διαβήτη

Η γενική σύσταση για μείωση του προστιθέμενου αλατιού στο μαγείρεμα ή για αποφυγή των επεξεργασμένων έτοιμων τροφών, έχει ιδιαίτερη σημασία για τους πάσχοντες από διαβήτη και υπέρταση. Οι συστάσεις για το αλάτι είναι: NaCl <6 γραμμάρια /

ημέρα, σε υπέρταση < 2,4 γραμμάρια και σε ήπια νεφροπάθεια < 2 γραμμάρια.

Το αλκοόλ στη δίαιτα του διαβήτη

- Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλης συστήνεται για τα άτομα με ΣΔ σε επίπεδα έως 10 γρ/ημέρα για τις γυναίκες και έως 20 γρ/ημέρα για τους άντρες, ή 1 μερίδα για τις γυναίκες και 2-3 για τους άντρες.
- Το αλκοόλ πρέπει, ειδικά για τα ινσουλινοεξαρτώμενα διαβητικά άτομα να καταναλώνεται πάντα με συνοδεία φαγητού.
- Αν πρόκειται για υπέρβαρα διαβητικά άτομα, για υπερτασικά ή υπερ-τριγλυκεριδαιμικά άτομα, συστήνεται η αποφυγή κατανάλωση οινοπνεύματος.
- Πολλές είναι οι μελέτες έχουν γίνει σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ και το διαβήτη, τόσο για την πρόληψη όσο και για την καλύτερη κατάσταση της υγείας των διαβητικών και διαφορετικές οι συστάσεις από τους μεγάλους Οργανισμούς.
- Οι περισσότερες μελέτες έδειξαν ότι η συχνή και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, για αυτό και συστήνεται η συνετή και με μέτρο κατανάλωση του από άντρες και γυναίκες.

Συστάσεις για πρόσληψη αλκοόλ:

ADA: Συστήνεται η προαιρετική κατανάλωση αλκοόλης μέχρι 1 ποτήρι για της ενήλικες γυναίκες και 1-2 για τους ενήλικες άντρες

DNSG: Κατανάλωση αλκοόλης με μέτρο (μέχρι 10 γρ/ημέρα για τις γυναίκες και μέχρι 20 γρ/ημέρα για τους άντρες), αν το επιθυμούν

Joslin: Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συστάσεις

CDA: Κατανάλωση μέχρι 1-2 ποτά την ημέρα

DUK: Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συστάσεις

AACE: Τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει αν αποφεύγουν ή να περιορίζουν την κατανάλωση αλκοόλης, λόγω των επιπτώσεων που μπορεί να έχει στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Η επίδραση της βήτα-γλυκάνης στην χοληστερόλη και τη ρύθμιση του σακχάρου

Όπως είναι γνωστό, τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, παράλληλα με τη ρύθμιση του σακχάρου τους πρέπει να φροντίζουν και για τον σωστό έλεγχο όλων των άλλων παραγόντων κινδύνου για καρδιοπάθεια, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη, το σωματικό τους βάρος καθώς και το κάπνισμα. Ασφαλώς, υπάρχουν παλαιότερα και νεότερα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την εκπλήρωση των στόχων αυτών, δεν πρέπει να ξεχνάμε

ωστόσο ότι και η διατροφή μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση αυτών των παραμέτρων. Άλλωστε, σε όλες τις σχετικές κατευθυντήριες οδηγίες που εκδίδονται από τους αρμόδιους επιστημονικούς οργανισμούς, η αντιμετώπιση πολλές φορές ξεκινά με την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής.

Εδώ και αρκετά χρόνια, από τις αρχές της δεκαετίας του '60, είχε παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση βρώμης οδηγεί σε μείωση της χοληστερόλης. Σε μερικές άλλωστε χώρες

(όπως η Σκωτία και ο Καναδάς, καθώς και σε ορισμένες πολιτείες των ΗΠΑ), η βρώμη αποτελεί συνηθισμένη τροφή που καταναλώνεται σε αρκετά μεγάλες ποσότητες ημερησίως. Μετά από επιστημονική έρευνα, ανακαλύφθηκε ότι η ουσία που υπάρχει στη βρώμη και είναι κυρίως υπεύθυνη για τη μείωση της χοληστερόλης, ονομάζεται βήτα-γλυκάνη (β-γλυκάνη).

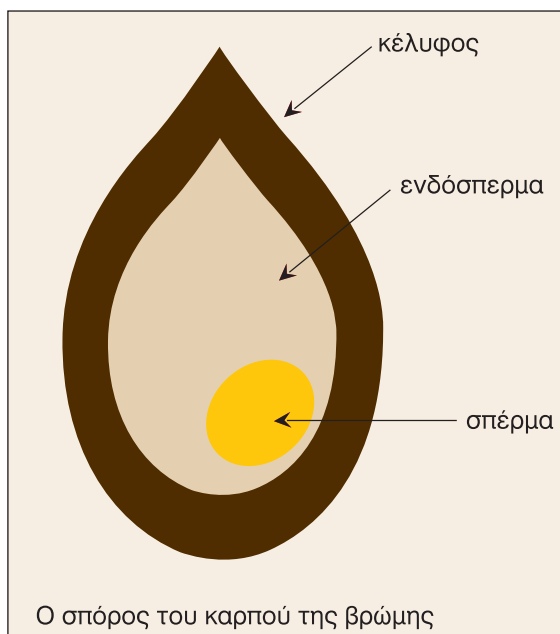
Η β-γλυκάνη ανήκει στις φυτικές ίνες. Οι τελευταίες είναι υδατάνθρακες που δεν απορροφώνται από το έντερο του ανθρώπου και επομένως δεν συνει-

σφέρουν στην ενέργεια που προσλαμβάνουμε με τις τροφές. Ωστόσο, όπως γνωρίζουμε εδώ και πολλά χρόνια, οι φυτικές ίνες είναι πολύ χρήσιμες για την ομαλή λειτουργία του εντέρου, καθώς βοηθούν στην προώθηση της τροφής και εμποδίζουν τη δυσκοιλιότητα. Οι φυτικές ίνες διακρίνονται σε δύο κύριες κατηγορίες: (1) αδιάλυτες, όπως η κυτταρίνη που περιέχεται στο πράσινο τμήμα των λαχανικών, τη

φλούδα των φρούτων, το πίτουρο των δημητριακών κλπ. (2) ευδιάλυτες ή διαλυτές που περιέχονται επίσης στο πίτουρο αλλά και στον υπόλοιπο καρπό των δημητριακών (που ονομάζεται ενδόσπερμα), τα όσπρια, τα φρούτα κλπ. Μεγάλες κλινικές μελέτες, σε πολλές χώρες του κόσμου, έχουν δείξει ότι η διατροφή που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες συνδυάζεται με αύξηση της επιβίωσης.

Με άλλα λόγια, όσοι τρώνε αρκετή ποσότητα φυτικών ινών ημερησίως (περισσότερο από 20-25 γραμμάρια) ζουν, κατά

μέσο όρο, περισσότερο. Η β-γλυκάνη ανήκει στις ευδιάλυτες φυτικές ίνες. Έχει βρεθεί ότι οι τελευταίες, εκτός από την βοήθεια που προσφέρουν στην προώθηση της τροφής μέσα στο έντερο, μειώνουν την απορρόφηση της χοληστερόλης. Θυμίζουμε ότι η χοληστερόλη, όταν είναι αυξημένη στο αίμα, επικάθεται στο τοίχωμα των αγγείων και συντελεί στην ανάπτυξη της αθηροσκλήρωσης, της διαδικασίας δηλαδή που είναι υπεύθυνη για την στένωση και την απόφραξη των αγγείων, που με τη σειρά της προκαλεί εμφράγματα του μυοκαρδίου και αγγειακά



εγκεφαλικά επεισόδια. Οι φυτικές ίνες που περιέχουν β-γλυκάνη, όταν εισέρχονται στο έντερο, καθώς είναι ευδιάλυτες, προσλαμβάνουν νερό και διογκώνονται (φουσκώνουν κατά κάποιο τρόπο), αποκτώντας κολλώδη υφή. Η κολλώδης ουσία που δημιουργείται σχηματίζει ένα επίστρωμα στην επιφάνεια του εντέρου, το οποίο φαίνεται ότι εμποδίζει την απορρόφηση της χοληστερόλης. Εκτός από τη βρώμη, άλλες τροφές που είναι πλούσιες σε β-γλυκάνη είναι το κριθάρι, η μαγιά της ζύμης και ορισμένα είδη μανιταριών. Εδώ και πολλά χρόνια, η βρώμη, αλλά και το κριθάρι, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αρκετών τροφίμων όπως ψωμί, μπισκότα, άλλα αρτοσκευάσματα, δημητριακά, αφεψήματα κλπ. Ένα κλασικό τρόφιμο που περιέχει βρώμη είναι το πόριτζ (γνωστό και ως κουάκερ) που καταναλώνεται ωμό αλλά και βρασμένο, ιδιαίτερα στις αγγλοσαξωνικές χώρες. Τα τελευταία 10 χρόνια, μετά από τη δημοσίευση πολλών μελετών που έδειξαν ευεργετική επίδραση της β-γλυκάνης (και της βρώμης στην οποία κατά κύριο λόγο αυτή περιέχεται) στην χοληστερόλη και το σάκχαρο, η παρασκευή τέτοιων τροφών επεκτάθηκε και η βρώμη αποτελεί συχνό συστατικό «υγιεινών τροφών».



Η επέκταση αυτή έγινε ιδιαίτερα έντονη μετά το 1997, όταν ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (γνωστός ως FDA – Food and Drug Administration), εξέδωσε οδηγία σύμφωνα με την οποία η κατανάλωση 3 γραμμαρίων β-γλυκάνης από βρώμη ημερησίως βοηθάει ενδεχομένως στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι πρώτες μελέτες που έδειξαν ότι η κατανάλωση βρώμης με την τροφή μειώνει τη χοληστερόλη στο αίμα, δημοσιεύθηκαν στις αρχές της δεκαετίας του '60 στη Βρετανία. Ακολούθησε πλειάδα παρόμοιων τέτοιων μελετών όπου εξετάστηκε λεπτομερειακά η δράση της βρώμης (που ασκείται μέσω των ευδιάλυτων φυτικών ινών β-γλυκάνης), όταν αυτή

περιέχεται στο ψωμί, τα δημητριακά, το πόριτζ, διάφορα αρτοσκευάσματα αλλά και αφεψήματα. Οι μελέτες δεν συμφωνούν όλες μεταξύ τους, καθώς είναι δύσκολο πολλές φορές να συγκριθούν οι επιδράσεις ενός συγκεκριμένου τροφίμου στην υγεία. Οι επιδράσεις αυτές επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες όπως η ηλικία, η διάρκεια κατανάλωσης του τροφίμου, οι άλλες θρεπτικές ουσίες που καταναλώνονται μαζί με το τρόφιμο που εξετάζεται, η συμμόρφωση των συμμετεχόντων στη μελέτη (κατά πόσο δηλαδή ακολουθούν τις οδηγίες που τους δίνονται) κ.α. Οι περισσότερες μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση βρώμης επί τουλάχιστον τρεις εβδομάδες, σε διάφορα τρόφιμα, μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα κατά περίπου

6-12%. Το ποσοστό αυτό εξαρτάται, μεταξύ άλλων, και από το «σημείο εκκίνησης» της χοληστερόλης. Απ' όσο υψηλότερα ξεκινάει κανείς, τόσο αυξάνεται το ποσοστό μείωσης που παρατηρείται. Η «κακή» χοληστερόλη – δηλαδή η LDL είναι αυτή που μειώνεται, ενώ η «καλή» - δηλαδή η HDL - παραμένει σταθερή. Τα τριγλυκερίδια δεν μεταβάλλονται.

Σημειώνεται ότι τα ειδικά φάρμακα προκαλούν μείωση της χοληστερόλης (που ονομάζονται στατίνες) μειώνουν τη χοληστερόλη κατά 30-60% (ανάλογα με το φάρμακο και τη δόση), είναι δηλαδή πολύ πιο ισχυρά. Αυτό, ωστόσο, δεν αναιρεί την αξία της β-γλυκάνης και της υγιεινής διατροφής εν γένει, που μπορεί να δράσουν είτε επικουρικά στα φάρμακα είτε αυτόνομα όταν απαιτείται μικρή μόνο μείωση της χοληστερόλης. Πάντως, σύμφωνα με τις πλέον πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες, οι στατίνες αποτελούν σχεδόν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη και οι άλλοι τρόποι μείωσης της χοληστερόλης δρουν κυρίως βοηθητικά.

Παράλληλα με τη μείωση της χοληστερόλης, έχει βρεθεί ότι οι τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες β-

γλυκάνης μειώνουν την αύξηση του σακχάρου που παρατηρείται μετά από ένα γεύμα. Η μεταγευματική αύξηση του σακχάρου έχει μεγάλη σημασία για τη συνολική ρύθμιση ενός ατόμου με διαβήτη και συνεισφέρει σημαντικά στην τιμή της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις ατόμων με καλά σάκχαρα νηστείας (το πρωί πριν από το πρωινό, αλλά και πριν από τα υπόλοιπα γεύματα), που όμως παρουσιάζουν μεγάλες αυξήσεις μετά το φαγητό, με αποτέλεσμα η συνολική ρύθμισή τους να είναι προβληματική.

Υπάρχουν μάλιστα μερικές αναφορές σύμφωνα με τις οποίες η μεταγευματική τιμή του σακχάρου είναι ακόμη σημαντικότερη από την τιμή νηστείας. Για τους παραπάνω λόγους, οι περισσότεροι ειδικοί συνιστούν παρακολούθηση και των μεταγευματικών τιμών του σακχάρου. Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται στα διαβητικά άτομα, να προτιμούν τρόφιμα με «χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη», τρόφιμα δηλαδή που προκαλούν μικρότερη αύξηση στο μεταγευματικό σάκχαρο. Οι ευδιάλυτες φυτικές ίνες αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα τροφής που μειώνει το ποσοστό αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το γεύμα. Οι τροφές που περιέχουν β-γλυκάνη, ακριβώς επειδή είναι πλούσιες σε ευδιάλυτες φυτικές ίνες, καθυστερούν την απορρόφηση της γλυκόζης που περιέχεται στο γεύμα που καταναλώθηκε, με αποτέλεσμα η είσοδος της τελευταίας στο αίμα να είναι πιο αργή και προοδευτική, να μην απαιτούνται μεγάλες και απότομες αυξήσεις της παραγωγής ινσουλίνης (που είναι ως γνωστόν προβληματική στα άτομα με διαβήτη) και τελικά η αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα να είναι μικρότερη και ομαλότερη. Ασφαλώς, η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ευδιάλυτες φυτικές ίνες (όπως η β-γλυκάνη) δεν υποκαθιστά την αναγκαία θεραπεία για τον διαβήτη, αλλά δρα επικουρικά σε αυτήν.

Πρόσφατα, στο 10ο Πανελλήνιο Διαβητολογικό Συνέδριο που έγινε στην Αθήνα τον Μάρτιο του 2007, ανακοινώθηκαν τα πρώτα αποτελέσματα από μελέτη του Διαβητολογικού Κέντρου της Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Λαϊκό Νοσοκομείο, στην οποία δοκιμάστηκε, σε

άτομα με διαβήτη τύπου 2, η χορήγηση ψωμιού με πίτουρο βρώμης (πλούσιο σε φυτικές ίνες β-γλυκάνης), σε σύγκριση με σταρένιο ψωμί. Η διάρκεια χορήγησης ήταν 3 εβδομάδες και η χορηγούμενη ποσότητα ήταν 3 γραμμάρια β-γλυκάνης ημερησίως (σε 4 λεπτές φέτες ψωμιού). Τα άτομα που έλαβαν το ψωμί με β-γλυκάνη μείωσαν την ολική και την LDL (κακή) χοληστερόλη τους κατά περίπου 12% σε σχέση με εκείνους που έλαβαν το σταρένιο ψωμί.

Συμπερασματικά, η β-γλυκάνη είναι μια ουσία που ανήκει στις ευδιάλυτες φυτικές ίνες, περιέχεται κυρίως σε τρόφιμα που περιλαμβάνουν βρώμη ή κριθάρι και μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση ορισμένων σημαντικών παραγόντων κινδύνου για νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων, όπως η χοληστερόλη του αίματος και η αύξηση του σακχάρου στο αίμα μετά το γεύμα. Μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας υγιεινής διατροφής, της οποίας η σημασία για την υγεία μας είναι θεμελιώδης και πρέπει πάντοτε να επισημαίνεται.



Διαιτητική Αντιμετώπιση της Διαβητικής Νεφροπάθειας

Η νεφροπάθεια αποτελεί μία από τις συχνότερες επιπλοκές του σακχαρώδη διαβήτη, τόσο στις Ηνωμένες Πολιτείες, όσο και την Ευρώπη, ενώ περίπου το 30-40 % των νεφροπαθών τελικού σταδίου (ESRD) είναι άτομα με διαβητική νεφροπάθεια.

Ένα μεγάλο ποσοστό που φτάνει το 20-30% των διαβητικών ατόμων, τόσο του τύπου 1, όσο και του τύπου 2, παρουσιάζουν συμπτώματα νεφροπάθειας μετά από διάστημα 10-20 ετών από τη διάγνωση της νόσου, τα οποία εξελίσσονται σε μεγάλα ποσοστά σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, η οποία απαιτεί για τη θεραπεία της, είτε κάθαρση, είτε μεταμόσχευση.

Η σωστή θεραπευτική αγωγή για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση της διαβητικής νεφροπάθειας, περιλαμβάνει μια κατάλληλη διαιτητική αγωγή. Βασικός σκοπός της διαιτητικής αγωγής για την πρόληψη της διαβητικής νεφροπάθειας είναι η επίτευξη της ευγλυκαιμίας, η ρύθμιση της υπερλιπιδαιμίας, η διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους και η αποφυγή της υπέρτασης. Απαιτείται λοιπόν μια διατροφή που να συμβάλλει στην ομαλή ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης, της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων του αίματος και της αρτηριακής πίεσης. Εκτός από τον έλεγχο του σακχάρου, της υπέρτασης και της υπερτριγλυκεριδαιμίας, ο περιορισμός της πρωτεϊνικής πρόσληψης, όπως προκύπτει από πλήθος ερευνών, μπορεί να τροποποιήσει την υποκείμενη σπειραματική βλάβη και να καθυστερήσει την εξέλιξη της νεφρικής ανεπάρκειας. Η σύνταξη του διαιτολογίου για ένα άτομο, που παρουσιάζει διαβητική νεφροπάθεια είναι απαιτητική, δεδομένου ότι πρόκειται για ένα από τα πιο σύνθετα και δύσκολα διαιτολόγια που καλείται να συντάξει ένας κλινικός διαιτολόγος. Αποτελεί ένα συνδυασμό διαιτητικών συστάσεων και περιορισμών, που αποσκοπεί στη ρύθμιση των βιοχημικών δεικτών και παραμέτρων, που αφορούν στο σακχαρώδη διαβήτη

και τη νεφρική λειτουργία, αλλά και στη διατήρηση ενός καλού επιπέδου νεφρικής λειτουργίας, μιας ομαλής ρύθμισης του σακχαρώδη διαβήτη και στην αποφυγή του πρωτεϊνοθερμϊδικού υποσιτισμού. Τα διατροφικά στοιχεία που λαμβάνονται υπόψη κατά τη σύνταξη ενός διαιτολογίου για άτομο με σακχαρώδη διαβήτη είναι:

Υδατάνθρακες

Στη διαιτητική θεραπεία του διαβήτη προτείνονται κυρίως οι σύνθετοι και πλούσιοι σε φυτικές ίνες υδατάνθρακες, που περιέχονται σε τρόφιμα όπως το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα όσπρια κ.ά. Πρέπει να αποτελούν το 50-55% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας, αφού αποτελούν την κυριότερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και δεν πρέπει να αποφεύγονται. Πρέπει να είναι παρόντες σε όλα τα γεύματα και μοιρασμένοι με τέτοιο τρόπο ώστε να συμβάλλουν στη ρύθμιση των λιπιδίων. Βασικότερες πηγές των υδατανθράκων είναι τα ζυμαρικά, τα όσπρια και τα αμυλούχα λαχανικά, το ψωμί, τα φρούτα, τα λαχανικά, και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Δύο είναι οι βασικές διαφοροποιήσεις της δίαιτας του διαβήτη, όταν συνυπάρχει και νεφροπάθεια:

- 1) Περιορίζουμε την κατανάλωση των δημητριακών ολικής άλεσης, αν και μόνο στο διαβήτη συστήνονται, γιατί αποτελούν πλούσιες πηγές φωσφόρου, επιβαρύνοντας έτσι τη συνολική λειτουργία των νεφρών.
- 2) Η κατανάλωση των φρούτων και ειδικά των λαχανικών, λόγω των υψηλών τιμών καλίου που περιέχουν δεν πρέπει να είναι τόσο ελεύθερη, όσο

είναι μόνο στο διαβήτη. Όταν συνυπάρχει νεφροπάθεια το διαβητικό άτομο πρέπει να ενημερώνεται για τον τρόπο παρασκευής των λαχανικών, αλλά και ποιά από τα φρούτα και τα λαχανικά είναι φτωχότερες πηγές καλίου.

Λίπος

Το 25-30% της συνολικής ενέργειας πρέπει να προέρχεται από το λίπος και μόνο το 8-10% από τα κορεσμένα λίπη. Αν και δεν έχουν άμεση επίπτωση στα σάκχαρα, είναι σημαντικό να προσέχουμε την ποσότητα αλλά και την ποιότητα των λιπών που καταναλώνουμε για να συμβάλουμε στην καλύτερη ρύθμιση των λιπιδίων του αίματος, αλλά και του σωματικού βάρους. Το μονοακόρεστο λίπος του ελαιολάδου πρέπει να είναι η κυρίαρχη μορφή λίπους, πάντα με συνετή κατανάλωση, ενώ τα κορεσμένα λιπαρά από πλήρη γαλακτοκομικά, ολόπαχα τυριά και λιπαρά κρέατα πρέπει να αποφεύγονται.

Τέλος, όταν τα επίπεδα φωσφόρου επιτρέπουν την κατανάλωση ψαριών, συνιστάται η κατανάλωση των λιπαρών ψαριών (σολωμός, σκουμπρί κλπ), που είναι πηγές ω-3 λιπαρών οξέων που και συμβάλλουν στη μείωση των τριγλυκεριδίων.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες, είναι το θρεπτικό συστατικό που χρειάζεται τη μεγαλύτερη προσοχή κατά τη σύνταξη ενός διαιτολογίου. Η σύσταση για την πρόσληψη της πρωτεΐνης στη διατροφή του διαβητικού ατόμου, όταν δεν υπάρχει νεφρική ανεπάρκεια, δε διαφέρει από αυτή για τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Για τη δίαιτα του διαβήτη, προτείνεται πρόσληψη ίση με 10-20% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης, τόσο από ζωικές όσο και από φυτικές πηγές. Το ποσοστό αυτό τροποποιείται σε περίπτωση νεφροπάθειας, ανάλογα με την κλινική εικόνα και τις ανάγκες του συγκεκριμένου ασθενούς (σε αυτές τις περιπτώσεις προτείνεται μείωση της πρόσληψης στα 0,6-0,8 gr/ kg σωματικού βάρους σύμφωνα και με τις οδηγίες του Scottish Intercollegiate Guidelines Network-SIGN).

Ο περιορισμός αυτός της πρωτεϊνικής πρόσληψης, για τον οποίο παραμένει αδιευκρίνιστο πλήρως σε ποιο στάδιο και σε τι βαθμό της διαβητικής νεφροπάθειας θα πρέπει να εισάγεται, συμβάλλει στην τροποποίηση της υποκείμενης σπειραματικής βλάβης, καθυστερώντας την εξέλιξη της νεφρικής ανεπάρκειας.

Πηγές πρωτεϊνών είναι: το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, το τυρί και τα αυγά, τα γαλακτοκομικά. Σε περιπτώσεις ατόμων που οι τιμές κρεατινίνης και ουρίας είναι αυξημένες, συστήνεται η περιορισμένη κατανάλωση αυτών των τροφών, για να μην επιβαρύνεται η νεφρική λειτουργία. Όταν ο περιορισμός είναι επιβεβλημένος είναι καλύτερα να καλύπτεται το χαμηλότερο ποσοστό λευκώματος από άπαχες, ζωικές πηγές, παρά από ψωμί ολικής άλεσης και όσπρια, δεδομένου ότι οι φυτικές πρωτεΐνες δεν απορροφούνται πλήρως, ενώ συνεχίζουν να επιβαρύνουν τους νεφρούς.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντικό όφελος από τη χορήγηση φυτικών πρωτεϊνών, έναντι των ζωικών, πέρα από την επίπτωση στα λιπίδια, την πίεση και τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης. Καθώς η αντικατάσταση των ζωικών από φυτικές πρωτεΐνες φαίνεται να οδηγεί στη μείωση της συνολικά προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης, δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη διαμόρφωση συστάσεων σχετικά με την πηγή των πρωτεϊνών. Τελευταία, υπάρχει μια, όχι ακόμα τεκμηριωμένη, ένδειξη ότι κάποια φυτοοιστρογόνα, που προέρχονται από την πρωτεΐνη της σόγιας και του λιναρόσπορου, μπορούν να επιβραδύνουν την πρόοδο πολλών νεφρολογικών παθήσεων και να μειώσουν την πρωτεϊνουρία. Για τις περιπτώσεις πρωτεϊνικού περιορισμού υπάρχουν πλέον ειδικά προϊόντα χαμηλά σε πρωτεΐνη, σε μεγάλη ποικιλία προϊόντων όπως αλεύρι, ζυμαρικά, ψωμί, μπισκότα τα οποία είναι χαμηλά σε πρωτεΐνη και έτσι καλύπτουν τις ενεργειακές ανάγκες, χωρίς να επιβαρύνουν τη νεφρική λειτουργία και τα οποία είναι κατάλληλα και για το διαβήτη. Δεν έχει ακόμα πλήρως διευκρινιστεί ποιο είναι εκείνο το στάδιο της διαβητικής νεφροπάθειας, κατά το οποίο πρέπει να εισάγεται ο περιορισμός της πρω-

τεϊνικής πρόσληψης. Παράλληλα, δεν είναι ακόμα ξεκάθαρος και ο βαθμός αυτού του περιορισμού. Έχει επισημανθεί αρκετές φορές ότι οι χαμηλού πρωτεϊνικού περιεχομένου δίαιτες είναι περισσότερο αποτελεσματικές αν εφαρμοστούν από νωρίς, πριν ακόμη εμφανιστούν μη αναστρέψιμες νεφρικές βλάβες. Αυτός ο ισχυρισμός, όμως, πρέπει να αποσαφηνιστεί πλήρως. Πιθανόν ο περιορισμός της πρωτεϊνικής πρόσληψης είναι πιο αποτελεσματικός, αν ξεκινήσει πριν ακόμη η νεφροπάθεια γίνει κλινικά εμφανής.

Φώσφορος και κάλιο

Τα τρόφιμα που είναι υψηλά σε φυτικές ίνες συνήθως συστήνονται στη δίαιτα για το διαβήτη (π.χ. ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά) και μάλιστα σε ικανοποιητικές ποσότητες. Τα τρόφιμα, όμως, αυτά είναι υψηλά σε φώσφορο ή κάλιο ή και στα δύο, και για το λόγο αυτό απαιτείται συχνά ο περιορισμός τους, για να αποφευχθεί η υπερκαλσιαιμία ή η υπερφωσφαταιμία, δημιουργώντας μια διαφοροποίηση σε σχέση με την προηγούμενη διατροφή.

Αν και μια δίαιτα χαμηλή σε φώσφορο είναι σημαντική, συχνά δεν χρειάζεται ιδιαίτερη επισήμανση για αυτήν, αφού ο πρωτεϊνικός περιορισμός οδηγεί αυτόματα και στον περιορισμό του φωσφόρου. Γενικά σε περιπτώσεις μακροαλβουμινουρίας απαιτείται ένας διαιτητικός περιορισμός της προσλαμβανόμενης ποσότητας φωσφόρου σε ποσότητα ίση με 500-1000 mg/d.

Για τη μείωση του καλίου απαιτείται η αποφυγή τροφών που είναι πλούσιες πηγές του και η επιλογή μαγειρικών παρασκευών που οδηγούν στη μείωση των επιπέδων του. Η πιο συνηθισμένη μέθοδος, που συμβάλλει στη μείωση του καλίου είναι ο παρατεταμένος βρασμός, για παράδειγμα των λαχανικών, που αποτελούν υψηλές πηγές καλίου και η αποβολή του πρώτου νερού βρασμού.

Νάτριο

Στη δίαιτα για το διαβήτη συνήθως συστήνεται ο μέ-

τριος περιορισμός του αλατιού. Στη διαβητική νεφροπάθεια είναι σημαντικό να ακολουθείται μια δίαιτα χαμηλή σε αλάτι, δεδομένου ότι πολλά διαβητικά άτομα με νεφρική ανεπάρκεια είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στο αλάτι και έτσι μειώνοντας την προσλαμβανόμενη ποσότητα, είναι δυνατό να επιτευχθούν οι επιθυμητές τιμές αρτηριακής πίεσης, με έμμεσο όφελος τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης εμφράγματος, καθώς και τη μείωση της πρωτεϊνουρίας. Στις περιπτώσεις αυτές επομένως χορηγείται δίαιτα χαμηλή σε αλάτι, με ποσότητα, που είναι ίση ή και λιγότερη από 2,3 γραμμάρια (5,8 γρ NaCl) ή 100 mEq καθημερινά σε ασθενείς με διαβήτη και υπέρταση ή κάποιο βαθμό πρωτεϊνουρίας. **Πηγές νατρίου που πρέπει να αποφεύγονται είναι το επιτραπέζιο αλάτι, ο μαγειρικός ζωμός, το κόκκινο κρέας, τα αυγά, τα αλλαντικά, τα ολόπαχα τυριά, το καρότο, το σέλινο, το σπανάκι, το baking powder, η σόδα και η καφεΐνη.**

Ενέργεια

Όταν μια δίαιτα χαμηλή σε πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για ένα άτομο με διαβητική νεφροπάθεια, είναι σημαντικό για το άτομο αυτό να προσλαμβάνει ικανοποιητική ενέργεια-θερμίδες (30-35 kcal / kg σωματικού βάρους) για να αποφευχθεί ο καταβολισμός και η απώλεια βάρους. Αυτό βέβαια είναι ιδιαίτερα δύσκολο δεδομένου ότι λόγω του διαβήτη απαιτείται περιορισμός τόσο της ζάχαρης, όσο και των γλυκών.

Η πρόσληψη περισσότερου λίπους, με έμφαση βέβαια την αύξηση του ελαιολάδου και των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων είναι η πιο ενδεδειγμένη λύση.



ΔΙΑΙΤΑ	ΧΩΡΙΣ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ	ΜΕ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ			
	ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΔΙΑΒΗΤΗ	1	2	3	4
ΧΑΜΗΛΗ ΖΑΧΑΡΗ	++	++	++	++	++
ΧΑΜΗΛΟ ΛΙΠΟΣ	++	X	X	++	++
ΜΕΙΩΣΗ ΑΠΛΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ	++	+	+	++	++
ΥΨΗΛΗΣ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΙΝΕΣ	++	X	X	+	++
ΜΕΙΩΜΕΝΟ ΑΛΑΤΙ	+	+	++	++	+
ΜΕΙΩΜΕΝΟ ΚΑΛΙΟ	X	+	++	+	+
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΥΓΡΩΝ	X	+	++	++	X
ΧΑΜΗΛΟΣ ΦΩΣΦΟΡΟΣ	X	+	++	++	X
ΧΑΜΗΛΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ	X	++	X	X	X
ΥΨΗΛΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ	X	X	++	++	X

ΟΠΟΥ:

- 1) Συντηρητική αγωγή για άτομα με νεφρική ανεπάρκεια
- 2) Αγωγή για άτομα σε αιμοκάθαρση
- 3) Αγωγή για άτομα σε περιτοναϊκή διάλυση
- 4) Αγωγή για άτομα μετά από μεταμόσχευση

ΟΠΟΥ: ++ συστηνόμενη δίαιτα
 + δίαιτα πιθανά κατάλληλη
 X δίαιτα ακατάλληλη

Παράρτημα 1

Οι διατροφικές πηγές πρωτεΐνης είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας και τα προϊόντα του, τα δημητριακά και τα λαχανικά. Παρακάτω δίνονται οι κατηγορίες αυτών των τροφίμων με ενδεικτικά παραδείγματα για την ποσότητα πρωτεΐνης που περιέχουν.

Ισοδύναμα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: **4 γρ πρωτεΐνη**, 120 Kcal, 80 mg Νάτριο, 185 mg Κάλιο, 110 mg φώσφορο και βρίσκεται στα εξής τρόφιμα:

• Γάλα (άπαχο, ημίπαχο, πλήρες)	1/2 φλιτζ τσαγιού
• Κρέμα light	1/2 φλιτζ τσαγιού
• Παγωτό	1/2 φλιτζ τσαγιού,
• Γιαούρτι απλό ή με γεύση φρούτου	1/2 φλιτζ τσαγιού
• Γάλα εβαπορέ	1/4 φλιτζ τσαγιού

Ισοδύναμα Κρέατος

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: **7 γρ πρωτεΐνη**, 65 θερμίδες, 25 mg Νάτριο, 100 mg Κάλιο, 65 mg φώσφορο και βρίσκεται στα πα-

ρακάτω προϊόντα:

• Μοσχάρι και χοιρινό κρέας	30 γρ
• Αρνί	30 γρ
• Πουλερικά (Κοτόπουλο, γαλοπούλα)	30 γρ
• Ψάρια (Φρέσκα και κατεψυγμένα)	30 γρ
• Τόνος ή σολωμός σε κονσέρβα (χωρίς αλάτι)	30 γρ
• Σαρδέλες σε κονσέρβα (χωρίς αλάτι)	30 γρ
• Αβγό	1 μεγάλο

Ισοδύναμα ψωμιού και δημητριακών

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: 2 γρ. πρωτεΐνη, 90 θερμίδες, 80 mg Νάτριο, 80 mg Κάλιο, 35 mg Φώσφορο και περιέχεται σε:

Ψωμί και αρτοσκευάσματα	
• Ψωμί	1 λεπτή φέτα
• Ντόνατς	1/2
• Πίτα	1/2 μικρή
• Δημητριακά πρωινού	1/2 φλιτζ
• Κρέμα ρυζιού ή σιταριού φαρίνα	1/3 φλιτζ
• Κουάκερ	1/2 φλιτζ
• Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	2 1/2 κ.σ.
• Ζυμαρικά μαγειρεμένα	1/2 φλιτζ
• Ζυμαρικά φτιαγμένα με αυγό, μαγειρεμένα	1/3 φλιτζ
• Ρύζι, άσπρο ή καφέ, μαγειρεμένο	1/3 φλιτζ
• Καλαμπόκι	1/3 φλιτζ
• Αρακάς	1/4 φλιτζ
• Πατάτες, βρασμένες ή πουρές	1/2 φλιτζ
• Πατάτες ψητές, άσπρες γλυκές	1 μικρή 90 γρ

Ισοδύναμα λαχανικών

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: 1 γρ πρωτεΐνη, 25 θερμίδες, 15 mg νάτριο, 20 mg φώσφορο και περιέχεται σε:

1 φλιτζάνι τσαγιού (μπορούν να καταναλώνονται πιο συχνά)

Λάχανο, σέλερυ, αγγούρι (ή 1/2 ολόκληρο), μελιτζάνα, αντίδια, μαρούλι, πιπεριά πράσινη, γογγύλια, ραπανάκια, κομμένα σε φέτες (ή 15 μικρά) **1/2 φλιτζάνι τσαγιού** (πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά)

Αγκινάρα, φασόλια, πράσινα, παντζάρια, καρότα, κουνουπίδι, σέσκουλα, Λαχανίδα, κρεμμύδια, μανιτάρια, φρέσκα ωμά, θερινά κολοκύθια, ντομάτα **1/4 φλιτζάνι τσαγιού** (πρέπει να καταναλώνονται σπανιότερα και μετά από ειδική επεξεργασία) Σπαράγγια, αβοκάντο, πράσινα φύλλα από παντζάρια, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, μανιτάρια φρέσκα, ή μαγειρεμένα, σπανάκι, μπάμιες, μπιζέλια.

Ισοδύναμα Φρούτων

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας αποδίδει 0,5 g πρωτεΐνη, 70 θερμίδες, 20 mg φώσφορο και περιέχεται στα παρακάτω τρόφιμα

1 φλιτζάνι (είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε κάλιο - μπορούν να καταναλώνονται πιο συχνά)

Μήλο (1 μέτριο), αχλάδι, φρέσκο ή κονσέρβα άγλυκο (1 μέτριο), Μανταρίνι (1 μέτριο)

1/2 φλιτζάνι τσαγιού (είναι μέτριας περιεκτικότητας σε κάλιο)

Μπανάνα (1/2 μικρή), σταφύλια (15 μικρές ρόγες), γκρέϊφρουτ (1/2 μέτριο) ακτινίδιο (1/2 μέτριο), λεμόνι (1/2 μέτριο), νεκταρίνι (1/2 μέτριο), πορτοκάλι (1/2 μέτριο), ανανάς, φράουλες, καρπούζι, ροδάκινο

1/4 φλιτζάνι τσαγιού (είναι υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο-πρέπει να αποφεύγονται) Βερίκοκα (2 μικρά), κεράσια, πεπόνι (1/8 μικρό).





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION