

Διαιτολόγιο διαβητικού 1400 θερμίδες (Υπόδειγμα) – spikar.gr

Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής – Όχι μια στερητική δίαιτα:

- Ένα σωστό διαιτολόγιο είναι απαραίτητο όποια φαρμακευτική αγωγή και αν ακολουθείτε και είναι σίγουρο πως θα συμβάλει στην καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης του αίματός σας.
- Το παρακάτω διαιτολόγιο σας υποδεικνύει συγκεκριμένα τρόφιμα από τις ομάδες τροφίμων, για κάθε κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα, αλλά εσείς όταν θέλετε, μπορείτε κάνοντας χρήση των ισοδυνάμων που σας δίνονται, να αντικαταστήσετε όποιο τρόφιμο επιθυμείτε με άλλο ισοδύναμο, της ίδιας ομάδας και στην ίδια ποσότητα π.χ. 1 ποτήρι γάλα με 1 γιαούρτι ή 1 φέτα ψωμί με 1 μέτρια πατάτα 85 γρ.
- Αν θέλετε μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά των γευμάτων, αν π.χ. σας βολέει να καταναλώνετε αργότερα το κύριο γεύμα της ημέρας ή να μετακινείτε κάποιο ισοδύναμο από ένα γεύμα σε ένα άλλο.

Πρωινό:

1 Ισοδύναμο Ψωμιού (1 φέτα ψωμί 30 γρ ή 2 φρυγανιές ή 30 γρ δημητριακά ή 1/2 κουλούρι σουσαμένιο)
μαζί με 1 Ισοδύναμο Γάλακτος (1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα ≤ 1,5% λιπαρά ή 1 ημίπαχο γιαούρτι ≤ 2% λιπαρά).

Δεκατιανό:

1 μέτριο φρούτο.

Μεσημεριανό:

3 Ισοδύναμα Ψωμιού (1 φλυτζάνι ζυμαρικό ή ρύζι ή 1,5 όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο αρακά ή φασολάκια ή 3 μέτριες πατάτες σε μέγεθος αβγού)

μαζί με 3 Ισοδύναμα Κρέατος (90 γρ ψάρι ψητό ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 90 γρ μοσχαρίσιο ή χοιρινό ή 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά)

και ακόμα: Σαλάτα εποχής από βραστά (1 φλιτζάνι) ή ωμά λαχανικά (2 φλιτζάνια)

και 2 Ισοδύναμα Λίπους (2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο) και 1 Ισοδύναμο Φρούτου (1 μέτριου μεγέθους)

Παραδείγματα: 90 γρ ψάρι ψητό με 3 μέτριες πατάτες και σαλάτα ή 90 γρ κοτόπουλο στήθος με 1 κούπα ρύζι και σαλάτα ή 1 φλιτζάνι ζυμαρικό με 3 κουταλιές κιμά ή 1 μέτριο μπιφτέκι και σαλάτα ή 1,5 κούπα όσπρια με 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά και σαλάτα βραστή.

Απογευματινό:

1 μέτριο φρούτο

Βραδινό:

3 Ισοδύναμα Ψωμιού (βλέπε μεσημεριανό) και 2 Ισοδύναμα Κρέατος (1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά ή 60 γρ τυρί ή ψάρι ή 1 μικρό μπιφτέκι ή άλλο ισοδύναμο κρέατος) και Σαλάτα Εποχής από βραστά ή ωμά λαχανικά και 2 Ισοδύναμα Λίπους (2 κουταλάκια γλυκού ελαιόλαδο).

2η επιλογή βραδινού: αν στο βραδινό θέλετε κάποιο Ισοδύναμο Γάλακτος πχ 1 γιαούρτι 2%, τότε προσθέτετε: 2 Ισοδύναμα Ψωμιού (πχ 2 φέτες ψωμί του τοστ ή 2 μέτριες πατάτες) και 1 Ισοδύναμο Κρέατος (1 αβγό ή 30 γρ ημίπαχο τυρί) και 1 Ισοδύναμο Λίπους (1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο ή μαργαρίνη).

Προ του Ύπνου:

1 μέτριο φρούτο

—

όλες οι παραπάνω πληροφορίες είναι από το ενημερωτικό φυλλάδιο της Novartis για το Σακχ. Διαβήτη