

Διαιτολόγιο διαβητικού 1600 θερμίδων (Υπόδειγμα) – spikar.gr

Ακολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής – Όχι μια στερητική διαίτα:

- Ένα σωστό διαιτολόγιο είναι απαραίτητο όποια φαρμακευτική αγωγή και αν ακολουθείτε και είναι σίγουρο πως θα συμβάλει στην καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης του αίματος 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 βολεύει 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 σουσαμίνιο)

μαζί με 1 Ισοδύναμο Γάλακτος (1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα ως 1,5% λιπαρά ή 1 γιαούρτι ημίπαχο ως 2% λιπαρά).

Δεκατιανό

1 φρούτο (μέτριο σε μέγεθος).

Μεσημεριανό

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

μαζί με 4 Ισοδύναμα Κρέατος (120 γρ ψάρι ψητό ή 120 γρ κοτόπουλο στήθος χωρίς δέρμα ή 120 γρ άπαχο μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας) και ακόμα Σαλάτα εποχής από βραστά λαχανικά (1 φλιτζάνι) ή ωμά λαχανικά (2 φλιτζάνια).

και 3 Ισοδύναμα Λίπους (3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο) και 1 Ισοδύναμο Φρούτου (1 μέτριο φρούτο).

Παράδειγμα: 120 γρ ψάρι ψητό με 3 μέτριες πατάτες και σαλάτα ή 120 γρ κοτόπουλο στήθος με 1 κούπα ρύζι και σαλάτα ή 1 φλιτζάνι ζυμαρικό με 4 κουταλιές κιμά ή 120 γρ μπιφτέκι και σαλάτα ή 1,5 κούπα όσπρια με 90 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά και σαλάτα βραστή και 1 αβγό.

Απογευματινό

1 μέτριο φρούτο

Βραδινό

3 ισοδύναμα Ψωμιού (1 φλιτζάνι ζυμαρικό ή ρύζι ή 1,5 όσπρια ή 1 φλιτζάνι μαγειρ. αρακά ή φασολάκια ή 3 μέτριες πατάτες σε μέγεθος αβγού ή τρώτε 2 ισοδύναμα και προσθέτετε 1 φέτα ψωμί στο μεσημεριανό)

και ακόμα 2 Ισοδύναμα Κρέατος (1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά πχ μυζήθρα άπαχη ή 60 γρ τυρί ή ψάρι ή 1 μικρό μπιφτέκι ή άλλο ισοδύναμο κρέατος) και Σαλάτα εποχής και 2 Ισοδύναμα Λίπους (2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο).

2η επιλογή βραδινού: αν στο βραδινό θέλετε κάποιο Ισοδύναμο Γάλακτος πχ 1 γιαούρτι 2%, τότε προσθέτετε: 2 Ισοδύναμα Ψωμιού (2/3 φλιτζάνι ζυμαρικό ή ρύζι ή 1 φλιτζάνι όσπρια ή μαγειρ αρακά ή φασολάκια ή 2 μέτριες πατάτες ή 2 φέτες ψωμί του τοστ) και ακόμα 1 Ισοδύναμο Κρέατος (1 αβγό ή 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά) και 1 ισοδύναμο Λίπους (1 κουτ 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

