

Διαιτολόγιο Διαβητικού 1800 θερμίδες (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

2 Ισοδύναμα Ψωμιού (2 φέτες ψωμί των 30 γρ ή 4 φρυγανιές ή 60 γρ δημητριακά ή 1 κουλούρι σουσαμίνιο)

μαζί με 1 Ισοδύναμο Γάλακτος (1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα ως 1,5% λιπαρά ή 1 γιαούρτι ημίπαχο ως 2% λιπαρά) και 1 ισοδύναμο Λίπους (1 κουταλάκι του γλυκού μαργαρίνη χαμηλή σε αλάτι).

Δεκατιανό

1 μέτριο (σε μέγεθος) φρούτο

Μεσημεριανό

3 Ισοδύναμα Ψωμιού (1 φλιτζάνι ζυμαρικό ή ρύζι ή 1,5 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 μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας)

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

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

Παραδείγματα γευμάτων: 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 και 1 αβγό.

Απογευματινό

1 μέτριο φρούτο

Βραδινό

3 Ισοδύναμα Ψωμιού (βλέπε μεσημεριανό) ή 2 Ισοδύναμα και 1 φέτα ψωμί επιπλέον στο μεσημεριανό σας

και ακόμα 2 Ισοδύναμα Κρέατος (1 αβγό και 30 γρ τυρί με χαμηλά λιπαρά πχ μυζήθρα άπαχη, κότατζ ή 60 γρ τυρί ή ψάρι πχ τόνος σε νερό ή 2 αβγά σε αντικολητικό σκεύος (ομελέτα) ή 1 μικρό μπιφτέκι ή άλλο ισοδύναμο κρέατος)

και Σαλάτα εποχής (βλέπε μεσημεριανό) και 2 Ισοδύναμα Λίπους (2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο)

Προ του Ύπνου

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

—

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