

Ο οδηγός σας για να ψωνίζετε τρόφιμα αν έχετε διαβήτη τύπου 2

«Να ακολουθείτε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή» – η συμβουλή αυτή μας αφορά όλους, είτε έχουμε διαβήτη τύπου 2 είτε όχι. Αλλά τι σημαίνει ακριβώς; Και τι παραπάνω θα πρέπει να προσέχουν οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 2; Η επιλογή των σωστών προϊόντων μπορεί να είναι δύσκολη υπόθεση. Αυτός ο οδηγός σας βοηθά να κάνετε τις καλύτερες επιλογές, ενώ κάνετε τα ψώνια σας! #AtTheHeartOfDiabetes

Λαχανικά

Αν έχετε διαβήτη τύπου 2, συνιστάται να επιλέγετε λαχανικά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ), πλούσια σε φυτικές ίνες ή σε νιτρικά άλατα, που μειώνουν την αρτηριακή πίεση.¹

- Τα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά, όπως η **ρόκα και το σέλινο**, είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες.¹
- Τα **καρότα** (όταν τρώγονται ωμά) προσφέρουν καλύτερο έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα και μειώνουν τον κίνδυνο αύξησης του βάρους.¹
- Τα **παντζάρια** είναι πλούσια σε νιτρικά άλατα. Αυτό σημαίνει ότι συνιστώνται για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 που διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο για Καρδιαγγειακή Νόσο.¹

Γαλακτοκομικά

Όλοι χρειάζονται γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν σημαντικές πρωτεΐνες, βιταμίνες, καθώς και ασβέστιο. Για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2 συνιστάται να επιλέγουν γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένα λιπαρά όσο περισσότερο γίνεται.²

- Το **γάλα** με μειωμένα λιπαρά προσφέρει σημαντικά θρεπτικά συστατικά όπως και το πλήρες γάλα (ασβέστιο), αλλά δεν περιέχει όλο το λίπος. Δεν σας αρέσει το άπαχο γάλα; Δοκιμάστε το ημιαποβουτυρωμένο.²
- Πολλά τυριά είναι πλούσια σε λιπαρά και αλάτι. Για να περιορίσετε την υπερβολική πρόσληψη, **επιλέξτε τυριά με μειωμένα λιπαρά**.²
- Ψάχνετε για γιαούρτια που να είναι κατάλληλα για άτομα με διαβήτη τύπου 2 (ΣΔτ2); Ελέγξτε τις ετικέτες για να μάθετε πόσο λίπος και πόση πρόσθετη ζάχαρη περιέχει κάθε προϊόν. Γενικά, συνιστάται να επιλέγετε φυσικό γιαούρτι ή στραγγιστό **γιαούρτι χαμηλών λιπαρών**.²

Κρέας, κοτόπουλο και ψάρι

Για τα άτομα με διαβήτη τύπου 2, γενικά συνιστάται η κατανάλωση ψαριού δύο φορές την εβδομάδα.⁶

- Αποφεύγετε το κόκκινο και το επεξεργασμένο κρέας, που έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο καρδιοπαθειών.³ Επίσης, **συνιστάται να αποφεύγετε τα αλλαντικά, όπως το σαλάμι, το ζαμπόν και το ψητό μοσχάρι σε κονσέρβα (ροστ μπφ)**.⁴
- Σε γενικές γραμμές, το κοτόπουλο είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες και χαμηλό σε λιπαρά. Αποτελεί καλή επιλογή όταν ψάχνετε για μια ζωική πρωτεΐνη που θα συμπληρώσει το γεύμα σας. **Συμβουλή: Προτιμήστε φιλέτο από στήθος κοτόπουλου (χωρίς κόκαλα και πέτσα)** για να αποφύγετε την κατανάλωση λιπαρών.⁵
- Να τρώτε λιπαρά ψάρια, όπως ο **σολομός** ή ο **τόνος**, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα! Υπάρχουν δύο σημαντικοί λόγοι που το ψάρι κάνει καλό στα άτομα με διαβήτη τύπου 2. Πρώτον, τα ω-3 λιπαρά κάνουν καλό στην καρδιά σας, κάτι που είναι πολύ ωφέλιμο καθώς είναι γνωστό ότι οι ασθενείς με διαβήτη τύπου 2 διατρέχουν κίνδυνο καρδιακής προσβολής ή εγκεφαλικού επεισοδίου άνω του μέσου όρου. Δεύτερον, στα άτομα με διαβήτη τύπου 2 παρατηρούνται συχνά χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D. Το ψάρι θα αυξήσει τα επίπεδα της βιταμίνης D, ενισχύοντας τον οργανισμό σας.⁶

Σνακ

Όρα για σνακ; Επιλέξτε προϊόντα πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και υγιεινά λιπαρά.⁷

- Αντί για τσιπς, επιλέξτε σκέτο ποπκόρν και προσθέστε του μπαχαρικά ή κανέλα. Άλλο νόστιμο και υγιεινό σνακ είναι **τα μαστουνάκια αγγουριού ή καρότου που συνοδεύονται από κούμους χαμηλών λιπαρών ή σάλτσα ντομάτας**.⁸
- Προτιμήστε τη μαύρη σοκολάτα από τη σοκολάτα γάλακτος ή τη λευκή σοκολάτα. Έχετε όρεξη για παγωτό; Προτιμήστε παγωμένο **γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά**!⁸
- Μία από τις πιο δημοφιλείς υπερτροφές των ημερών μας είναι το **αβοκάντο**. Είναι ένα προϊόν πλούσιο σε φυτικές ίνες και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που δεν αφήνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σας να σημειώσουν απότομη αύξηση (αιχμή) μετά το βραδινό φαγητό.⁷

Ποτά

Για εσάς που έχετε διαβήτη τύπου 2, εξίσου σημαντικό με την προσαρμογή των όσων τρώτε είναι το να επιλέγετε προσεκτικά τι θα πίνετε.⁹

- Μπροστά στο ράφι με τα αναψυκτικά; Προτιμήστε τα **διαιτητικά αναψυκτικά** για να μειώσετε την κατανάλωση ζάχαρης.⁹ Ακόμα καλύτερα είναι να πίνετε (ανθρακούχο) νερό. Προσθέστε γεύση αναμιγνύοντάς το με χυμό ή φετάκια φρέσκου λεμονιού.
- **Ο σκέτος καφές και το σκέτο τσάι** είναι χαμηλά σε θερμίδες και υδατάνθρακες. Επιλέξτε άγλυκο τσάι και προσπαθήστε να πίνετε τον καφέ σας χωρίς ζάχαρη και χωρίς πλήρες γάλα.⁹
- Και τα αλκοολούχα; Επιλέξτε **ελαφριά μπίρα και αναψυκτικά χωρίς θερμίδες** όταν φτιάχνετε αλκοολούχα κοκτέιλ. Συμβουλή: Μην πίνετε με άδειο στομάχι, καθώς ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας αυξάνεται μετά την κατανάλωση αλκοόλ.¹⁰

Ανησυχείτε για το σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και την υγιεινή διατροφή;

Μη διστάσετε να το συζητήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας.

#AtTheHeartOfDiabetes

Sources:

- (1) Butler, RD, LD, N. (2017, April 30). Best vegetables for type 2 diabetes. Retrieved March 12, 2019, from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317225.php>
- (2) Diabetes UK. (n.d.). Dairy and diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/dairy-and-diabetes>
- (3) Diabetes UK. (n.d.-b). I have type 2 diabetes – what can I eat? Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/diabetes-the-basics/food-and-diabetes/i-have-type-2-diabetes>
- (4) Theobald, M. (2017, December 1). The Best and Worst Foods to Eat in a Type 2 Diabetes Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.everydayhealth.com/losing-weight/type-2-diabetes/best-and-worst-foods>
- (5) McDermott, A. (n.d.-b). 7 Chicken Recipes for Diabetes. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/diabetic-chicken-recipes>
- (6) Diabetes UK. (n.d.-c). Fish – Benefits, Recommended Intake & Sustainability in Diabetic Diet. Retrieved March 13, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/food/fish.html>
- (7) Healthline. (n.d.). The 21 Best Snack Ideas If You Have Diabetes. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.healthline.com/nutrition/best-snacks-for-diabetes>
- (8) Diabetes UK. (n.d.-d). Healthy swaps snacks. Retrieved March 17, 2019, from <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/healthy-swaps/healthy-swaps-snacks>
- (9) American Diabetes Association. (n.d.). What Can I Drink? Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/what-can-i-drink.html>
- (10) American Diabetes Association. (n.d.-c). Alcohol. Retrieved March 18, 2019, from <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/making-healthy-food-choices/alcohol.html>