
Διαβήτης

Συνδυάστε γεύση και αποτελεσματική ρύθμιση

Βάσια Κωνσταννίδη

Διατολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Ευαγγελία Βλασσοπούλου

Food Blogger

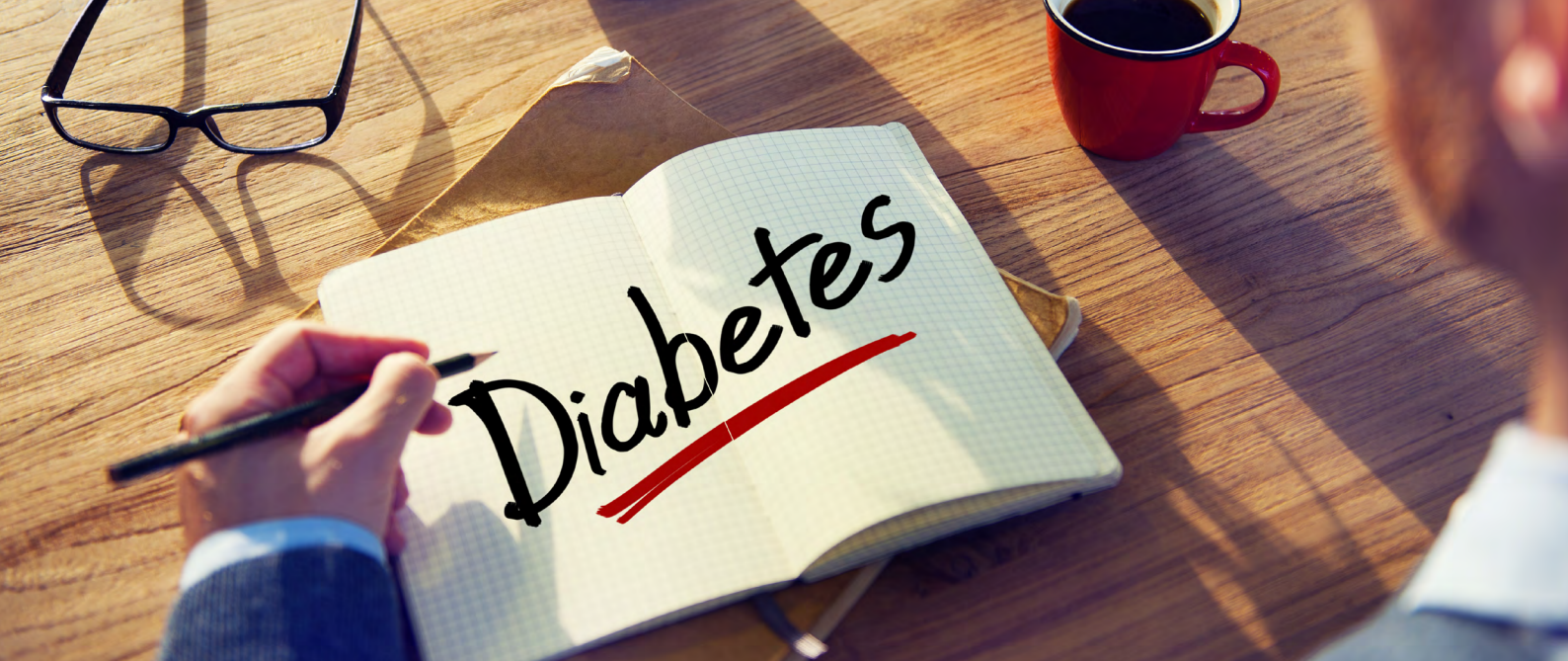


Νόστιμες & Υγιεινές Σύνταγές

healthy-and-delicious-recipes.blogspot.gr

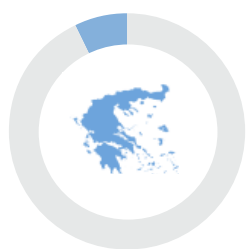
Χορηγός Επικοινωνίας: **glykuli.gr**
diabetics Online

medNutrition
PUBLICATIONS



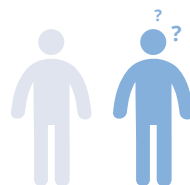
Εισαγωγή

Ο **σακχαρώδης διαβήτης** αποτελεί μία χρόνια νόσο με κυριότερο γνώρισμα τα **υψηλά επίπεδα γλυκόζης** (σάκχαρο) στο αίμα. Η συχνότητα εμφάνισης νέων περιστατικών συνεχώς **αυξάνεται** με το:



7%
Ελλήνων να
εμφανίζει
διαβήτη

και **1** στα 2
άτομα

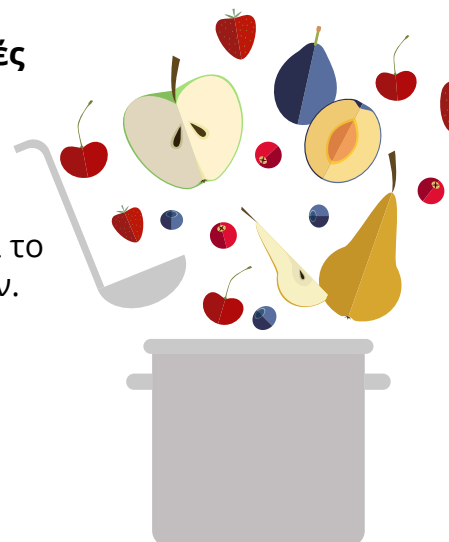


να μην γνωρίζει
ότι νοσεί.

Η αύξηση του σωματικού βάρους, οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και ο τρόπος ζωής συμβάλλουν στην πρόωρη εμφάνιση της νόσου, μετατρέποντας τη διατροφή σε βασικό σύμμαχο για την αποτελεσματική αντιμετώπισή της, σε συνδυασμό πάντα με την άσκηση και τη φαρμακευτική αγωγή, όταν συστήνεται από τον ιατρό.

Άλλωστε, τις υγιεινές διατροφικές συστάσεις για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, θα έπρεπε να τις ακολουθούν όλοι ανεξαρτήτως της νόσου.

Στόχος του e-book αυτού είναι να γνωρίσετε τις **βασικές διατροφικές ανάγκες** στο σακχαρώδη διαβήτη και να βρείτε **τρόπους** ώστε διατηρείτε **σταθερά** τα επίπεδα **γλυκόζης** μέσα στην ημέρα. Άκομα θα ανακαλύψετε νόστιμες συνταγές μαζί με το γλυκαιμικό φορτίο της καθεμίας, αλλά και συμβουλές ώστε σε συνταγές με υψηλότερο γλυκαιμικό φορτίο, όπως οι καριόκες ή η χωριάτικη ρεβιθοσαλάτα να το μειώσετε, απολαμβάνοντας τα οφέλη των θρεπτικών τους συστατικών.



Καλή ανάγνωση και... καλή όρεξη!

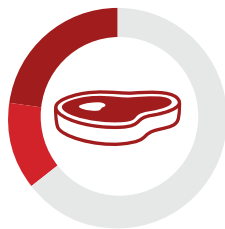


Συστατικά τροφίμων: πώς επηρεάζουν το σάκχαρο;

Ποια ποσότητα είναι καλό να καταναλώνετε καθημερινά;



45 - 60%
Υδατάνθρακες



10 - 20%
Πρωτεΐνες



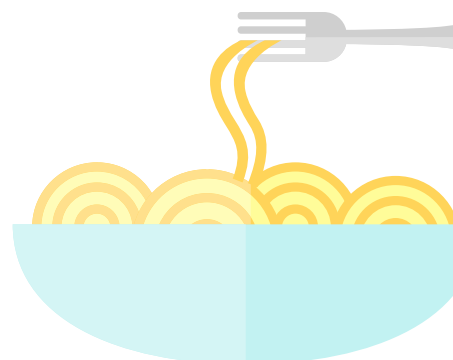
20 - 35%
Λίπος



Υδατάνθρακες

Περιέχουν ένα ή περισσότερα μόρια σακχάρου και είναι το συστατικό που πρακτικά ανεβάζει το σάκχαρο (τη γλυκόζη) στο αίμα.

Προτιμήστε τους **σύνθετους υδατάνθρακες** (όσπρια, ζυμαρικά, ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, αναποφλοιωτο ρύζι) και αυξήστε την κατανάλωση των **φυτικών ινών** (λαχανικά, ξηροί καρποί, προϊόντα ολικής άλεσης), αφού αυξάνουν σταδιακά και ομαλά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, σε σχέση με τους απλούς υδατάνθρακες (ζάχαρη, γλυκά).





Συστατικά τροφίμων: πώς επηρεάζουν το σάκχαρο; (συνέχεια)

Πρωτεΐνες

Θα σας χορτάσουν και ομαλοποιήσουν την είσοδο της γλυκόζης (από τους υδατάνθρακες) στο αίμα.

Θα φτάσετε τις ημερήσιες συστάσεις προσθέτοντας στο ¼ του πιάτου σας πρωτεΐνες από γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, άπαχο κρέας, ψάρι ή θαλασσινά.



Λίπος

Τα λιπαρά γενικά δεν αυξάνουν τη γλυκόζη στο αίμα. Ωστόσο, **επιλέξτε να αντικαταστήσετε** τα κορεσμένα και trans λιπαρά με τα «καλά» μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά (ω3 & ω6), καθώς θα βελτιώσουν την υγεία σας.

Θα βρείτε τα «καλά» λιπαρά στα ψάρια, στους ξηρούς καρπούς, στο ελαιόλαδο και στη φυτική μαργαρίνη.

Αλκοόλ

Σε περίπτωση που είστε λάτρεις του αλκοόλ, συστήνεται μέτρια κατανάλωσή του, δηλαδή έως ένα ποστό για τις γυναίκες και έως 2 ποτά για τους άνδρες την ημέρα.



Γυναίκες 1 ποτήρι
την ημέρα



Άνδρες 2 ποτήρια την
ημέρα



Αποφύγετε την υπογλυκαιμία, συνοδεύοντας το γεύμα με φαγητό!


Glycemic load

$$GL = GI \times \text{carbohydrate} / 100$$

Γλυκαιμικός δείκτης ή γλυκαιμικό φορτίο;

Ο **γλυκαιμικός δείκτης** (ΓΔ) εκφράζει το πόσο γρήγορα **αυξάνει** το σάκχαρο στο αίμα ένα τρόφιμο που περιέχει **υδατάνθρακες**, σε σύγκριση με **την καθαρή γλυκόζη** ή το λευκό ψωμί των οποίων η τιμή είναι 100.



 Ο γλυκαιμικός δείκτης εξαρτάται από την ποιότητα και όχι την ποσότητα του τροφίμου, επομένως δεν είναι δείκτης εκτίμησης για τη τη συνολική μερίδα που θα καταναλώσετε!

Το **γλυκαιμικό φορτίο** (ΓΦ) υπολογίζεται βάσει του γλυκαιμικού δείκτη και δείχνει τη **συνολική γλυκαιμική αντίδραση** σε ένα **γεύμα** ή τρόφιμο:

$$\text{Γλυκαιμικό Φορτίο} = \frac{\text{Γλυκαιμικός δείκτης} \times \text{γρ υδατανθράκων ανά μερίδα}}{100} = \begin{matrix} <10 & 10-20 & >20 \\ \text{Χαμηλό} & \text{Μέτριο} & \text{Υψηλό} \end{matrix}$$

Το ΓΦ επομένως δεν εξαρτάται μόνο από τους υδατάνθρακες που περιέχει ένα γεύμα αλλά και από:



Πόσο ώριμο είναι ένα τρόφιμο



Το χρόνο μαγειρέματος



Την ποσότητα πρωτεΐνης και φυτικών ινών



Μειώστε το χρόνο μαγειρέματος, επιλέξτε λιγότερο ώριμα φρούτα και φάτε ποικιλία θρεπτικών συστατικών στο γιάτο σας για χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο!

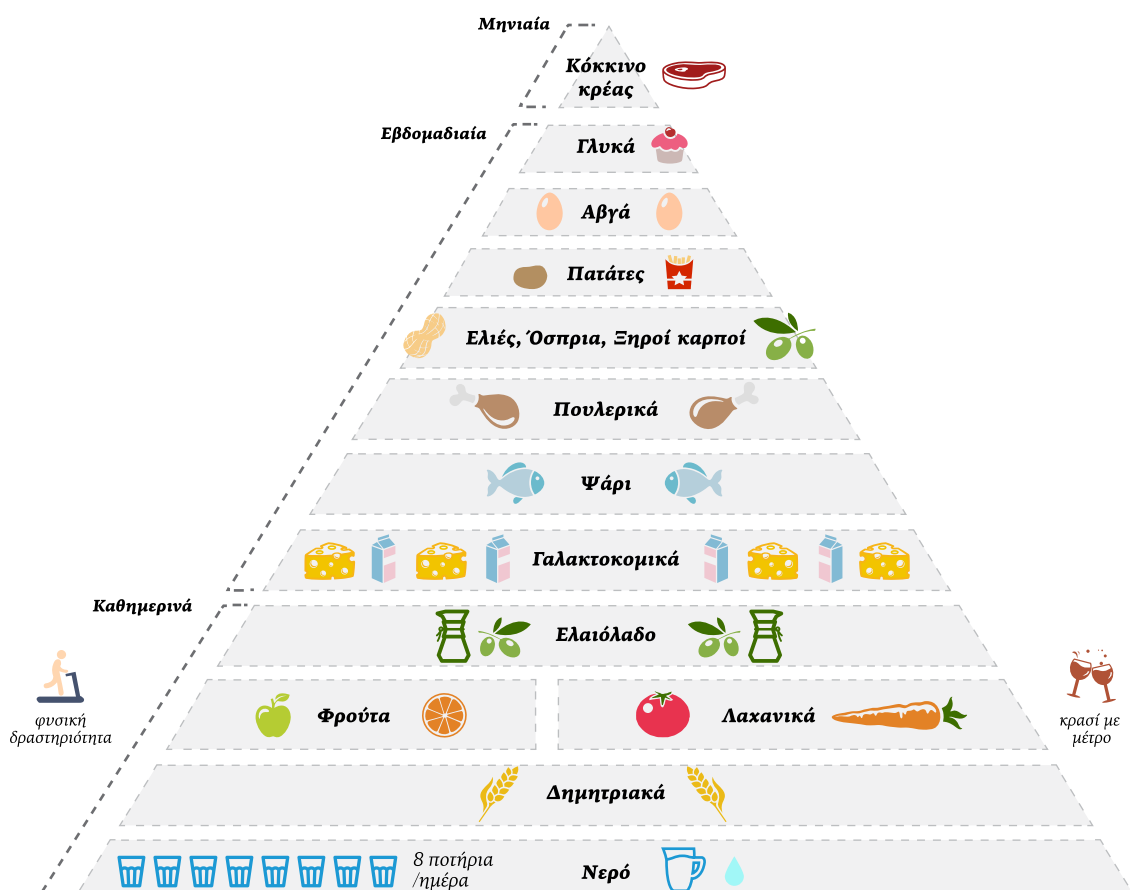


Η Μεσογειακή Διατροφή... και για το διαβήτη

Το μεσογειακό πρότυπο διατροφής είναι πολύ κοντά στις ευστάσεις για το σακχαρώδη διαβήτη!



Εκτός του ότι θα βοηθήσει στην αποτελεσματική **ρύθμιση του σακχάρου** στο αίμα, θα συμβάλει στη **μείωση του βάρους** και στη ρύθμιση πιθανών επιπλοκών, όπως για παράδειγμα την αύξηση της «καλής» χοληστερόλης και τη μείωση των τριγλυκεριδίων, της «κακής» χοληστερόλης και της υπέρτασης.





5+1 tips για καλύτερο έλεγχο του διαβήτη!



Τρόπος ζωής

- 1 Αν έχετε αυξημένο σωματικό βάρος, βάλτε στόχο τη **σταδιακή απώλεια βάρους**, μέσα από ένα ισορροπημένο και εξατομικευμένο διαιτολόγιο.
- 2 **Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα** – μέτριας έντασης άσκηση – για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως & 5 ημέρες την εβδομάδα.

Διατροφικές συνήθειες

- 3 **Βάλτε τις φυτικές ίνες στη διατροφή σας**, καταναλώστε τουλάχιστον 25 – 35gr / ημερησίως μέσα από όσπρια, φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης.
- 4 **Μειώστε** την κατανάλωση του «**κακού**» **λίπους** (κορεσμένου & trans) επιλέγοντας τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά.

Κατανομή γευμάτων

- 5 Φροντίστε να τρώτε **πρωινό** και στη συνέχεια **μικρά** και **συχνά** γεύματα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας **με ισόποση κατανομή** υδατανθράκων, για να διατηρήσετε **ευγλυκαμία**.
- 6 **Αποφύγετε ένα μεγάλο γεύμα** αργά το βράδυ, αντιθέτως μπορείτε να καταναλώσετε ένα **μικρό γεύμα με υδατάνθρακες** πριν τον ύπνο για καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Η Διατήρηση υγιούς βάρους, οι Διατροφικές σας συνήθειες, η καθημερινή άσκηση αλλά και η συνεχής παρακολούθησή του σακχάρου στο αίμα αποτελούν «όπλα» στην αντιμετώπιση του Διαβήτη!

υλικά

1



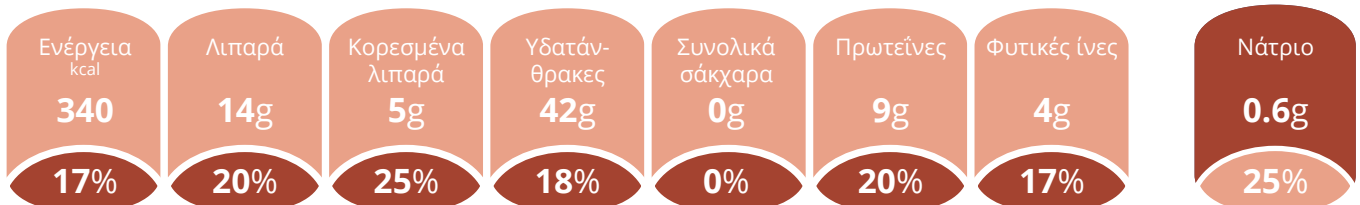
- ✓ ρεβύθια φρασμένα
- ✓ ντομάτα κομμένη σε καρτέ
- ✓ αγγούρι κομμένο σε καρτέ
- ✓ πράσινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- ✓ ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ✓ ελιές
- ✓ φέτα τριμμένη
- ✓ ρίγανη
- ✓ λεμόνι
- ✓ αλάτι
- ✓ ελαιόλαδο



Χωριάτικη ρεβιθοσαλάτα

- 1 Βάζουμε τα ρεβίθια σε ένα βαθύ μπολ
- 2 Ξεκινάμε να κόβουμε τα λαχανικά μας και να προσθέτουμε
- 3 Ανακατεύουμε πολύ καλά
- 4 Προσθέτουμε αλάτι και λεμόνι και ιδανικά βάζουμε τη σαλάτα στο ψυγείο αρκετές ώρες ώστε να βγουν τα υγρά από τα λαχανικά και να δέσουν οι γεύσεις
- 5 Πριν τη σερβίρουμε προσθέτουμε μπόλικο ελαιόλαδο και αλάτι αν χρειάζεται.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το πιάτο αυτό είναι μία **πανδαισία λαχανικών** και χρωμάτων τα οποία θα σας δώσουν βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Παρόλα αυτά, λόγω της αυξημένης ποσότητας υδατανθράκων του έχει και αυξημένο γλυκαιμικό φορτίο, 35. Οι **σύνθετοι υδατάνθρακες**, ωστόσο, από τα ρεβίθια σε συνδυασμό με τις **φυτικές ίνες** βοηθούν στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα. Μειώστε το γλυκαιμικό φορτίο του πιάτου μαγειρεύοντας λιγότερο χρόνο τα όσπρια.

υλικά

2



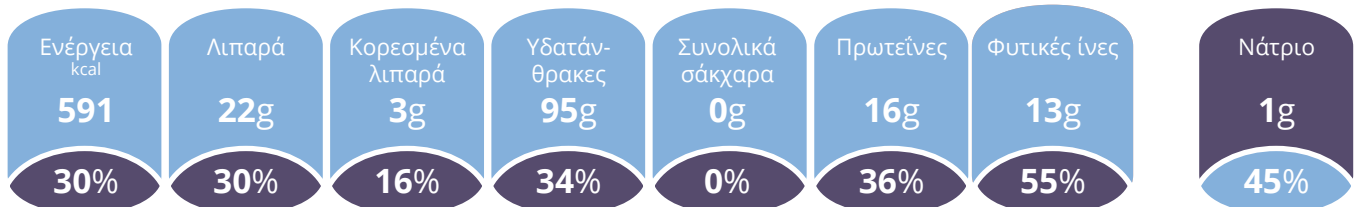
- ✓ 200 γραμμάρια φαγόπυρο (την το φρέσκο)
- ✓ 2 ντομάτες κομμένες σε μικρά καρέ
- ✓ 1 μικρό αγγούρι
- ✓ 1 τηγερία Φλωρίνης
- ✓ 1 μικρό ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- ✓ 10-15 ελιές (χωρίς κουκούτσι)
- ✓ 1 σκελίδα σκόρδο (θιωμένη)
- ✓ 2 κ.σ κάταρη
- ✓ 2 κ.σ Ελαιόλαδο
- ✓ χυμό από 1 λεμόνι
- ✓ αλάτι
- ✓ 1/2 ματσάκι φρέσκο
δύσμο ψιλοκομμένο
- ✓ 1 μικρό ματσάκι ρόκα
ή μαϊντανό ψιλοκομμένο



Μεσογειακό ταμπουλέ με φαγόπυρο

- 1 Ξεπλύνουμε το φαγόπυρο και το βράζουμε όπως και το ρύζι σε αναλογία 1:2 για 10-15 λεπτά
- 2 Ξεπλύνουμε, τοποθετούμε σε ένα μπολ και ξεκινάμε να καθαρίζουμε και να ψιλοκόβουμε όλα τα υλικά όπως αναφέρονται στην αρχή
- 3 Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 4-5 ώρες τουλάχιστον

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Το φαγόπυρο αποτελεί καλή επιλογή για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, καθώς συνδυάζει σύνθετους υδατάνθρακες με φυτικές ίνες. Είναι ένα πιάτο με γλυκαιμικό φορτίο 16, επιπλέον εάν βράσετε 10 λεπτά αντί για 15 λεπτά το φαγόπυρο, θα πετύχετε μεγαλύτερη διάρκεια πέψης άρα θα καθυστερήσει η αύξηση της γλυκόζης στο αίμα, μειώνοντας κι άλλο το τελικό γλυκαιμικό φορτίο.

υλικά

4



- ✓ 700 γρ φιλέτο από μοσούτι κοτόπουλο
- ✓ 1 πράσινη, 2 κόκκινες, 2 κίτρινες πιπεριές
- ✓ μανιτάρια κονσέρβα κομμένα σε φέτες
- ✓ 2 κ.σ ελαιόλαδο
- ✓ 2 σκελίδες σκόρδο
- ✓ 1 γεμάτη κ.σ κορν φλάουρ
- ✓ 5 κ.σ κρασί
- ✓ 2 κ.σ ξύδι
- ✓ 1 λεμόνι
- ✓ αλάτι, πιπέρι
- ✓ ξύδι για το κοτόπουλο



Κοτόπουλο με λαχανικά

- 1 Πλένουμε καλά το κοτόπουλο και αφαιρούμε το ορατό λίπος. Το κόβουμε σε λεπτές λωρίδες και το τοποθετούμε σε ένα μπολ. Ρίχνουμε στο κοτόπουλο το χυμό από ένα λεμόνι, νερό και μπόλικο ξύδι. Αφήνουμε για μια ωρίτσα. Αν δεν έχουμε χρόνο, το αφήνουμε τουλάχιστον 10 λεπτά.
- 2 Βράζουμε το κοτόπουλο σε αλατισμένο νερό για 15-20 λεπτά.
- 3 Κόβουμε τις πιπεριές σε λωρίδες. Βάζουμε ένα τηγάνι να κάψει πολύ καλά χωρίς να προσθέσουμε ελαιόλαδο. Τοποθετούμε τις πιπεριές και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Αυτό το κάνουμε για 1-3 λεπτά, μέχρι να σοταριστούν απ' όλες τις πλευρές. Τις αφαιρούμε από το τηγάνι και τις βάζουμε σε ένα πιάτο. ΠΡΟΣΟΧΗ, δεν σκεπάζουμε, θέλουμε να παραμείνουν τραγανές.
- 4 Σουρώνουμε το κοτόπουλο και το σοτάρουμε με 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε μέχρι να μυρίσει, χωρίς όμως να καεί.
- 5 Σβήνουμε με λευκό κρασί και προσθέτουμε τις πιπεριές.
- 6 Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι, κάρυ, πάπρικα γλυκιά, τσίλι, λεμόνι.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας από το κοτόπουλο που θα σας χορτάσει, σε συνδυασμό με θρεπτικά συστατικά από το μίξ λαχανικών σε ένα πιάτο χαμηλού γλυκαιμικού φορτίου (6). Εάν επιλέξετε να προσθέσετε έξτρα συνοδευτικό, προτιμήστε **καστανό ρύζι** αντί για πατάτες, καθώς θα διατηρήσει χαμηλότερο το τελικό γλυκαιμικό φορτίο του πιάτου.

υλικά

5



- ✓ 400 γρ μανιτάρια
- ✓ 450 γρ κρεμμύδια
- ✓ 100 γρ λεκό κρασί καλής ποιότητας
- ✓ 250 γρ λευκά φασόλια φρεσάνα
- ✓ 1 lt βραστό νερό
- ✓ ελαιόλαδο
- ✓ αλάτι, πιπέρι
- ✓ χυμό λεμονιού
- ✓ τυρί του τσος



Μανιταρόσουπα βελουτέ με λευκά φασόλια και τυρί

- 1 Κόβουμε τα μανιτάρια και τα κρεμμύδια σε μέτρια καρέ.
- 2 Βάζουμε μια κατάρολα με χοντρό πάτο να ζεσταθεί καλά. Δεν προσθέτουμε ακόμη ελαιόλαδο. Όταν κάψει, τοποθετούμε τα μανιτάρια ανακατεύουμε.
- 3 Περίπου 5' μετά προσθέτουμε το κρεμμύδι, ελαιόλαδο και αλάτι. Συνεχίζουμε το σοτάρισμα και αφού έχουν σοταριστεί καλά, σβήνουμε με το κρασί.
- 4 Αφού έχει εξατμιστεί το κρασί, προσθέτουμε ένα λίτρο βραστό νερό. Σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.
- 5 Προσθέτουμε τα λευκά φασόλια και χρησιμοποιούμε ραβδομπλέντερ για να γίνει βελουτέ.
- 6 Σερβίρουμε με ελαιόλαδο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και χυμό λεμονιού. Κόβουμε μια φέτα τυρί για τσος και τοποθετούμε από πάνω.

Μια μεσαία μερίδα περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Με το πιάτο αυτό, αυξάνετε την **πρόσληψη φυτικών ινών** στην ημέρα σας. Το γλυκαιμικό του φορτίο είναι 30, ωστόσο η κατανάλωση των **σύνθετων υδατανθράκων** – από τα φασόλια – θα συμβάλει στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα μεταγευματικά, αλλά και στη συνολική πρωτεΐνη που λαμβάνετε μαζί με το κίτρινο τυρί. **Επιλέξτε τυρί χαμηλό σε λιπαρά** για καλύτερο έλεγχο των λιπιδίων στο αίμα.

υλικά

1



- ✓ 1 τορτίγια
- ✓ 1 φιλέτο καπνιστό σολομό
- ✓ 1 μικρό λεμόνι
- ✓ 1 μαρουλόφυλλο
- ✓ 3 φύλλα ρόκα
- ✓ ηλιέλαιο
- ✓ τριτάρια
- ✓ ελαιόλαδο



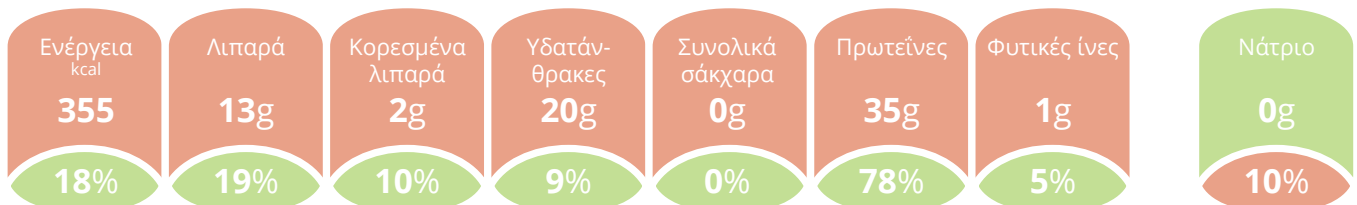
Τορτίγια με σολομό

- 1 Βάζουμε το φιλέτο σολομού σε ένα πιάτο και ρίχνουμε το χυμό από ένα μικρό λεμόνι και τρίβουμε πιπέρι κατά βούληση. Το αφήνουμε για 10 λεπτά περίπου.
- 2 Τοποθετούμε την τορτίγια σε ένα πιάτο. Βάζουμε το μαρουλόφυλλο, από πάνω τοποθετούμε το φιλέτο σολομού και τέλος τη ρόκα.
- 3 Ραντίζουμε με ελάχιστο ελαιόλαδο και τυλίγουμε σε σφικτό ρολό.



Αν θέλετε μπορείτε να το κόψετε σε μικρά ρολάκια και να το προσφέρετε ως ορεκτικό.

Μια τορτίγια περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Ο σολομός στη συνταγή θα σας εφοδιάσει με απαραίτητα πολυακόρεστα – καλά – λιπαρά που συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία της καρδιάς! Το πιάτο έχει ένα γενικά χαμηλό γλυκαιμικό φορτίο, ενώ η τορτίγια ολικής άλεσης και η ποσότητα λαχανικών σας προσφέρουν τις ωφέλιμες φυτικές ίνες χωρίς να αυξάνουν ιδιαίτερα το σάκχαρο στο αίμα.

οδηγία

1



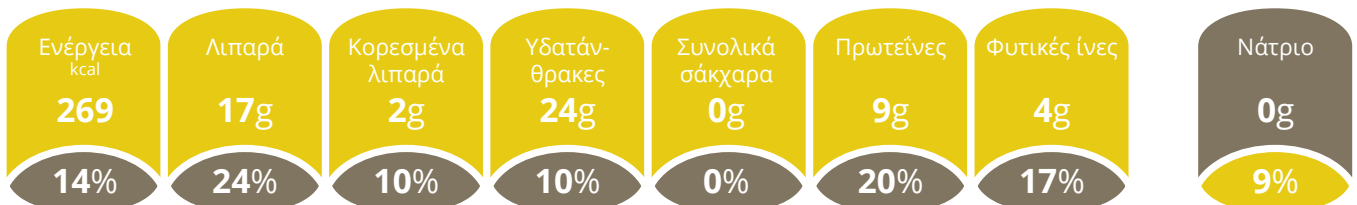
- ✓ τήτες για σουβλάκια ολικής
- ✓ χούμους με τριγέριες Φθωρίνης που θυμίζει τυροκαυτερή ή σάλτσα ντομάτας
- ✓ αποξηραμένο βασιλικό
- ✓ νηστίσιμο τυρί
- ✓ μανιτάρια λευκά κομμένα με μαντολίνο
- ✓ κρέμμυδι ξέρο κομμένο με μαντολίνο
- ✓ πορτοκαλί τριγέρι
- ✓ σκορδόλαδο



Πίτσα λαχανικών με χούμους

- 1 Προθερμαίνουμε το φούρνο μας στους 200. Είτε στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος στη λαμαρίνα του φούρνου, είτε χρησιμοποιούμε ταψί πίτσας.
- 2 Αλοιφουμε με χούμους την πίτα για σουβλάκια. Βάζουμε αποξηραμένο βασιλικό. Συνεχίζουμε με το νηστίσιμο τυρί, τα λαχανικά και τέλος με λίγο σκορδόλαδο το οποίο πραγματικά δίνει εξαιρετική γεύση.
- 3 Ψήνουμε για 10 λεπτά το πολύ και σερβίρουμε αμέσως.

Μια μερίδα (ατομική πίτσα) περιέχει:



της Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Η αγαπημένη επιλογή της πίτσας με γλυκαιμικό φορτίο 27. Συνδυάστε τα θρεπτικά συστατικά των λαχανικών που περιέχει με ένα τυρί χαμηλό σε λιπαρά. Πρόκειται για ένα πιάτο που αυξάνει την **κατανάλωση φυτικών ινών**. Επιλέγοντας πίτα ολικής άλεσης μειώνετε το γλυκαιμικό φορτίο του πιάτου.

υλικά

15



- ✓ 200 γρ καρύδια καλής ποιότητας και φρέσκα
- ✓ 200 γρ χουρμάδες χωρίς κουκούτσι
- ✓ 50 γρ αλεύρι βρώμης (νιφάδες βρώμης τερασμένες στο μπλέντερ)
- ✓ 50 γρ λάδι καρύδας
- ✓ 8 γρ κανέλα
- ✓ 300 γρ κουβερτούρα



Καριόκες χωρίς ζάχαρη με 5 υλικά

- 1 Θρυμματίζουμε τα καρύδια στο μπλέντερ και τα βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ. Έπειτα, χτυπάμε τους χουρμάδες στο μπλέντερ μέχρι να λιώσουν και να γίνουν μια πάστα. Έπειτα τους προσθέτουμε στα καρύδια.
- 2 Ζεσταίνουμε το λάδι καρύδας και το προσθέτουμε στο μείγμα.
- 3 Προσθέτουμε την κανέλα και το αλεύρι βρώμης. Ανακατεύουμε με ένα πιρούνι. Δοκιμάζουμε και προσθέτουμε και άλλη κανέλα εάν το επιθυμούμε. Σκεπάζουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 2-3 ώρες μέχρι να σφίξει.
- 4 Στρώνουμε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος στη λαμαρίνα του φούρνου. Πλάθουμε σε μέτριο μέγεθος και τοποθετούμε στο αντικολλητικό χαρτί ψησίματος
- 5 Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν-μαρί και με τη βοήθεια δύο πιρουιτών, βουτάμε στην κουβερτούρα και αφήνουμε στο αντικολλητικό χαρτί ψησίματος
- 6 Αφού έχουν κρυώσει κλείνουμε τις καριόκες μας μέσα σε αντικολλητικό χαρτί και αλουμινόχαρτο. Διατηρούμε στο ψυγείο.

Μια καριόκα περιέχει:



της Ευδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης (GDA, Guideline Daily Amount)



Πρόκειται για ένα γλυκό **υψηλού** γλυκαιμικού φορτίου (35). Τα **καρύδια**, ωστόσο, είναι εξαιρετική πηγή φυτικών πρωτεϊνών και φυτικών ινών, έχει φανεί μάλιστα ότι μπορούν να βοηθήσουν άτομα με ΣΔ ΙΙ στη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα, ενώ η **κανέλα** στη συνταγή μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της μεταγευματικής γλυκόζης. Για **χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο**, χρησιμοποιήστε **λιγότερους χουρμάδες**.



Επίλογος



Η **διατροφική «εκπαίδευση»** είναι το **κλειδί** για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη.

Εκτός από την αναγνώριση των θρεπτικών συστατικών στα τρόφιμα και συμβουλές για τις καθημερινές σας συνήθειες, η εκπαίδευση αυτή συμπεριλαμβάνει και τη σωστή ανάγνωση στις **ετικέτες τροφίμων** που θα επιλέξετε, ώστε να έχετε μία πλήρη εικόνα των **θερμίδων**, του **λίπους** αλλά και των συνολικών **υδατανθράκων** που θα επιλέξετε (σάκχαρα, φυτικές ίνες).



Συμβουλευτείτε έναν ειδικό για τις δικές σας εξατομικευμένες ανάγκες και μετατρέψτε τη καθημερινή σας διατροφή σε απόλαυση!



Διαβήτης

Συνδυάστε γεύση και αποτελεσματική ρύθμιση

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Powers, Margaret A., et al. "Diabetes self-management education and support in type 2 diabetes: a joint position statement of the American Diabetes Association, the American Association of Diabetes Educators, and the Academy of Nutrition and Dietetics." *The Diabetes Educator* 43.1 (2017): 40-53.

Colberg, Sheri R., et al. "Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association." *Diabetes Care* 39.11 (2016): 2065-2079.

Huo, R., et al. "Effects of Mediterranean-style diet on glycemic control, weight loss and cardiovascular risk factors among type 2 diabetes individuals: a meta-analysis." *European journal of clinical nutrition* 69.11 (2015): 1200-1208.

Inzucchi, Silvio E., et al. "Management of hyperglycemia in type 2 diabetes, 2015: a patient-centered approach: update to a position statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes." *Diabetes care* 38.1 (2015): 140-149.

«Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη Διαχείριση του Διαβητικού Ασθενούς», Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία, Αθήνα 2017

Χάρης Δημοσθενόπουλος, «Διατροφή Στο Διαβήτη - μια γλυκιά συνήθεια», εκδόσεις medNutrition publications, Αθήνα 2014

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

1) Η διατροφική ανάλυση των συνταγών έγινε με τη χρήση του λογισμικού Horizon Διαιτητικό.

Στις συνταγές που δεν αναγράφονται τα σάκχαρα η ποσότητα τους ήταν αμελητέα στο λογισμικό.

2) Ο υπολογισμός του γλυκαιμικού φορτίου έγινε με τη χρήση της βάσης δεδομένων του Πανεπιστημίου του Σίδνι:

www.glycemicindex.com σε συνδυασμό με δεδομένα από την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία.

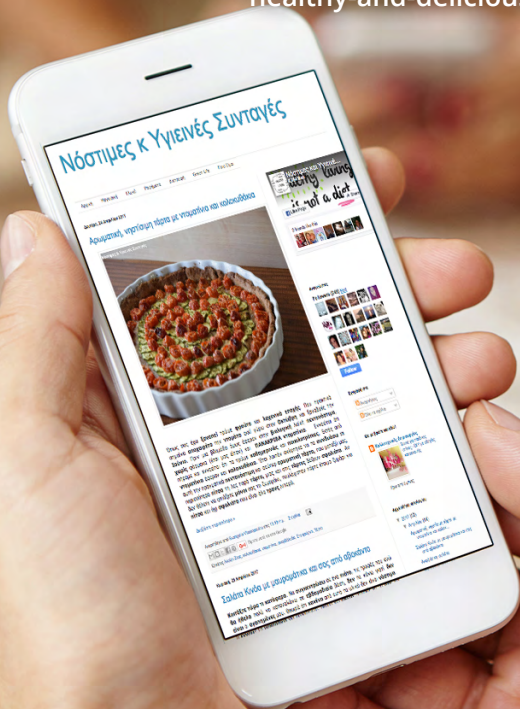
Είναι πιθανή η διαφοροποίηση του τελικού γλυκαιμικού φορτίου λόγω διαφοράς με τα ελληνικά προϊόντα.

medNutrition
PUBLICATIONS



Νόστιμες κ Υγιεινές Συνταγές

healthy-and-delicious-recipes.blogspot.gr



Το blog «Νόστιμες και Υγιεινές Συνταγές» ξεκίνησε το 2008, όταν το blogging δεν ήταν ακόμα διαδεδομένο. Περιέχει αυθεντικές συνταγές, δουλεμένες και δοκιμασμένες έως ότου βγει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Ο χρόνος και ο τρόπος μαγειρέματος είναι μετρημένα με απόλυτη ακρίβεια, επομένως ακολουθήστε τες κατά γράμμα για ένα εξαιρετικό πιάτο!

Επισκεφθείτε το site