



Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC DIABETES ASSOCIATION

Αγαπητοί Συνάδελφοι,

Είναι κοινός τόπος, ιδιαίτερα αποδεκτός από όλες τις επιστημονικές εταιρείες, ότι η τροποποίηση της υγιεινοδιαιτητικής συμπεριφοράς και η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της θεραπευτικής παρέμβασης στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Η σύμμετρη, εξατομικευμένη, ορθολογική σε ποιότητα και ποσότητα διατροφή προσφέρει ποικίλες θετικές μεταβολικές επιδράσεις, βοηθά ουσιαστικά στη γλυκαιμική ρύθμιση, στη διατήρηση και επίτευξη φυσιολογικού βάρους, στη ρύθμιση σημαντικών συνοδών καταστάσεων, όπως η αρτηριακή πίεση, η δυσλιπιδαιμία κ.λπ.

Η παρούσα έκδοση, ο Οδηγός Διατροφής έρχεται να απαντήσει με τον πλέον κατάλληλο, παραστατικό και τεκμηριωμένο τρόπο σε προβληματισμούς, απορίες και ερωτηματικά που σχετίζονται με θέματα διατροφής, ιδιαίτερα με τα θέματα διατροφής των ατόμων με διαβήτη.

Ο ενδιαφερόμενος μπορεί να βρει χρήσιμες πληροφορίες για το σχεδιασμό σωστού διαιτολογίου, για τα αμφισβητούμενα διατροφικά προϊόντα, για τα συμπληρώματα διατροφής, για τις γλυκαντικές ουσίες, για τις καθημερινές διατροφικές προκλήσεις, για τις αντιστοιχίσεις και τα ισοδύναμα.

Το Δ.Σ. της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας στα πλαίσια των ποικίλων δραστηριοτήτων της Εταιρείας για την ενίσχυση της εκπαίδευσης και της γνώσης των θεραπευτών αλλήλ και των θεραπευομένων, προσφέρει με ιδιαίτερη χαρά προς όλους, το παρόν εκδοτικό πόνημα. Είναι θεωρούμε μια προσπάθεια που θα καλύψει υπαρκτά βιβλιογραφικά κενά και ελλείμματα σχετικά με τη διατροφή του διαβήτη. Είναι ένα εγχειρίδιο που θα προσφέρει χρήσιμες και ουσιαστικές βοήθειες στην προσπάθεια όλων μας να πορευτούμε στα σύγχρονα βήματα της υγιεινής διατροφής.

Εκ μέρους του Δ.Σ. της ΕΔΕ θέλω να ευχαριστήσω θερμά όσους συνέβαλαν στη δημιουργία και έκδοση του εξαιρετικού αυτού εγχειριδίου. Αισθάνομαι έτσι την υποχρέωση να ευχαριστήσω τον κ. Χαρίλαο Δημοσθενόπουλο για τη σημαντική βοήθειά του, αλλά ιδιαίτερα την εκλεκτή συνάδελφο Ανδριανή Βαζαίου, που με ξεχωριστό ζήλο, αγάπη και ενδιαφέρον συνέβαλε αποφασιστικά στη συγγραφή, επίβλεψη και επιμέλεια της έκδοσης.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τον προηγούμενο Πρόεδρο της ΕΔΕ, κ. Σταύρο Μπούσμπουλα, για την εποικοδομητική συμβολή του στη δημιουργία του παρόντος βιβλίου.

Τέλος, ευχαριστώ την Εταιρεία Sanofi για τη βοήθειά της στην έκδοση αυτή, ως αποκλειστικός χορηγός.

Για την Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία

Ο Πρόεδρος

Δρ Ανδρέας Μελιδώνης

Αγαπητοί Αναγνώστες,

Η διατροφή θεωρείται ακρογωνιαίος λίθος στη ρύθμιση του ατόμου με σακχαρώδη διαβήτη. Η γνώση της θεραπευτικής σύστασης των τροφών είναι το κλειδί, το οποίο επιτρέπει τη σωστή προσαρμογή της φαρμακευτικής αγωγής, με στόχο την επίτευξη καλύτερων επιπέδων μεταγευματικού σακχάρου και, επομένως, καλύτερου γλυκαιμικού ελέγχου. Επιπλέον, διευκολύνει τα άτομα που επιθυμούν να χάσουν βάρος στην επιλογή των φαγητών με μικρότερο θερμιδικό φορτίο.

Η ιδέα για τη συγγραφή ενός βιβλίου με θέμα τη διατροφή ξεκίνησε πριν από μερικά χρόνια, όταν πρωτοδημοσιεύθηκαν άρθρα στο περιοδικό της ΕΔΕ «Διαβητολογικά Νέα», σχετικά με τη θεραπευτική σύσταση των τροφίμων, δεδομένου ότι δεν υπήρχαν συγκεντρωμένα στοιχεία για τα προϊόντα που κυκλοφορούσαν στην ελληνική αγορά. Η συλλογή πληροφοριών σχετικά με τη θεραπευτική σύσταση των προϊόντων του εμπορίου είχε ως στόχο την ενημέρωση των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη για την περιεκτικότητα των τροφίμων σε υδατάνθρακες, λίπος και θερμίδες, ώστε να γίνεται η απαραίτητη προσαρμογή της φαρμακευτικής αγωγής επιτρέποντας, ταυτόχρονα, μεγαλύτερη ευελιξία στις διαιτητικές επιλογές του καθημερινού προγράμματος. Έκτοτε, η συλλογή των πληροφοριών αυτών αποτέλεσε έναν από τους κύριους στόχους της Επιτροπής Σύνταξης των «Διαβητολογικών Νέων» που οδήγησε τελικά στη συγγραφή της πρώτης έκδοσης του «Οδηγού Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη» και τώρα στην επανέκδοσή του. Ο οδηγός αυτός απευθύνεται όχι μόνον σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη αλλά και σε θεραπευτές υγείας που ασχολούνται με τη διατροφή, με την προσδοκία να αποτελέσει ένα χρήσιμο βοήθημα.

Τα στοιχεία, τα οποία περιλαμβάνονται στο βιβλίο προέρχονται κυρίως από πληροφορίες που οι ίδιες οι εταιρείες ευγενικά μας παρέχωσαν. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν αναφέρονται στα διάφορα κεφάλαια. Επιπλέον, πληροφορίες για τη σύσταση ορισμένων προϊόντων ανευρέθηκαν στις ετικέτες των τροφίμων ή στις ιστοσελίδες των εταιρειών. Αν και ο οδηγός αυτός δεν είναι πλήρης, στη δεύτερη έκδοση προστέθηκαν καινούργια προϊόντα και τροποποιήθηκε το μεγαλύτερο μέρος των ήδη υπαρχόντων. Ενδέχεται τα προϊόντα κάποιων εταιρειών να μην περιλαμβάνονται στο βιβλίο, λόγω μη ανταπόκρισης των τελευταίων στο αίτημά μας. Επιπρόσθετα, κάποια προϊόντα που υπήρχαν στον παλαιό οδηγό αφαιρέθηκαν από τον παρόντα, γιατί τροποποιήθηκε η θεραπευτική σύσταση αυτών και υπήρχαν διαθέσιμες πληροφορίες μόνο για τα σάκχαρα και όχι για το σύνολο των υδατανθράκων που περιέχουν, πληροφορία η οποία είναι παραπληθυντική για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αφού θα πρέπει να υπολογίζεται το σύνολο των υδατανθράκων του γεύματος και όχι μόνον τα απλά σάκχαρα. Επιπλέον, η έκδοση αυτή εμπλουτίστηκε και με άλλα θέματα σχετικά με τη διατροφή που ενδιαφέρουν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, παχυσαρκία ή και δυσλιπιδαιμία.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τους συνεργάτες που βοήθησαν στην εκπόνηση αυτού του βιβλίου. Ιδιαίτερως, όμως, θα ήθελα να επισημάνω τη σημαντική προσφορά του κου Χάρη Δημοσθενόπουλου, κλινικού διαιτολόγου, ο οποίος συνέβαλε στη συγγραφή πολλών κεφαλαίων βοηθώντας ουσιαστικά στην υλοποίηση αυτού του οδηγού. Ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω προς τον Πρόεδρο και το Δ.Σ. της ΕΔΕ για τη συμπαράστασή τους. Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω πολύ την Αντιπρόεδρο του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου, η οποία ευγενικά μας επέτρεψε τη δωρεάν αναδημοσίευση των δεδομένων των θεραπευτικών συστατικών και των ποσοτήτων των συστατικών των φαγητών της ελληνικής κουζίνας από το βιβλίο της «Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών», 3η έκδοση, 2004. Ευχαριστώ θερμά τις εταιρείες τροφίμων για τις πληροφορίες σχετικά με τη θεραπευτική σύσταση των διαφόρων προϊόντων. Επιπλέον, ευχαριστίες θα ήθελα να αποδώσω στη φαρμακευτική εταιρεία Sanofi για την ευγενική χορηγία που επέτρεψε την έκδοση του οδηγού.

Τέλος, τιμώντας την προσφορά ενός ευπατρίδη στο χώρο του διαβήτη, του κου Ιωάννη Αλιβιζάτου, ο οποίος υπήρξε επί σειρά ετών Πρόεδρος του περιοδικού της ΕΔΕ «Διαβητολογικά Νέα» και ένθερμος υποστηρικτής της εκπαίδευσης και της ενημέρωσης των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη, θα ήθελα να αφιερώσω την όλη προσπάθεια για την έκδοση του οδηγού αυτού στον διακεκριμένο αυτόν επιστήμονα, ο οποίος υπήρξε πάντα πηγή έμπνευσης, φωτοδότης και λαμπρό παράδειγμα για εμένα.

Δρ Ανδριανή Βαζαίου
Υπεύθυνη Σύνταξης

Διοικητικό Συμβούλιο Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας

Πρόεδρος Μελιδώνης Ανδρέας
Αντιπρόεδρος Λέπυρας Αντώνιος
Γενικός Γραμματέας Ράπτης Αθανάσιος
Ταμίας Λιάτης Σταύρος
Μέλη Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος
Ηρακλειανού Στυλιανή
Κυριαζής Ιωάννης
Νούτσου Μαρίνα
Φιλιππίδης Φίλιππος

copyright©

Τα πνευματικά δικαιώματα της ΕΔΕ επί του παρόντος έργου αποκτώνται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών του. Επισημαίνεται πάντως ότι κατά το νόμο 2121/93 (όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα και τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης που έχει κυρωθεί με το νόμο 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, αποθήκευσή του σε βάση δεδομένων, η αναμετάδοσή του σε μηχανική ή οποιαδήποτε άλλη μορφή, η φωτοαντύπωσή του και ηχογράφησή του με οποιοδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή χωρίς γραπτή άδεια του δημιουργού.

Επιμέλεια - Σελιδοποίηση: **Βασιλική Ζερμπίνη**

Ο δημιουργικός σχεδιασμός και η παραγωγή του
Οδηγού Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβήτη
έγινε από την εταιρεία



ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΖΗΤΑ» - Κ. & Γ. ΖΕΡΜΠΙΝΗΣ Ο.Ε.

Μικράς Ασίας 76, Γουδή, Τηλ.: 2107798 654
<http://www.zerbinis.gr> • e-mail: info@zerbinis.gr

Συντμήσεις

γρ:	γραμμάρια
ισοδ:	ισοδύναμο
κ.γ.:	κουταλιά γλυκού
κ.σ.:	κουταλιά σούπας
λίπ:	λίπους
μερ.:	μερίδα
ΠΟΠ:	πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης
ΣΔ:	Σακχαρώδης Διαβήτης
τεμ.:	τεμάχιο
υδατ:	υδατάνθρακες
φλιτζ:	φλιτζάνι

Ερμηνεία χαρακτηρισμών που βρίσκονται στις ετικέτες τροφίμων

Χωρίς ζάχαρη (Sugar-Free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια ζάχαρη ανά μερίδα.

Χωρίς νάτριο (Sodium-Free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 5 mg νατρίου (0,005 γρ) ανά μερίδα.

Χαμηλού νατρίου (Low-Sodium): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 140 mg νατρίου (0,140 γρ) ανά μερίδα.

Χωρίς χοληστερόλη (Cholesterol-free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 2 mg χοληστερόλης ανά μερίδα και 2 γραμμάρια ή λιγότερο κορεσμένου λίπους ανά μερίδα.

Χαμηλής χοληστερόλης (Low-Cholesterol): Το τρόφιμο περιέχει 20 mg ή λιγότερο χοληστερόλης ανά μερίδα και 2 γραμμάρια ή λιγότερο κορεσμένου λίπους ανά μερίδα.

Χωρίς λίπος (Fat-free): Το τρόφιμο περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια λίπους ανά μερίδα.

Υπεύθυνη Σύνταξης

Δρ Ανδριανή Βαζαίου

Κύριοι Συγγραφείς

Δρ Ανδριανή Βαζαίου

Παιδίατρος, Διευθύντρια, Α΄ Παιδιατρική Κλινική, Υπεύθυνη Διαβητολογικού Κέντρου, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Χάρης Δημοσθενόπουλος

MMedSci, Κλινικός Διαιτολόγος - Βιολόγος, Προϊστάμενος Διαιτολογικού Τμήματος, Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «Λαϊκό»

Λοιποί Συνεργάτες (με αλφαβητική σειρά)

Δρ Αντώνης Αθαβέρας

Παθολόγος, Διευθυντής, Α΄ Παθολογική Κλινική, Νοσοκομείο «Ερυθρός Σταυρός»

Μάρλην Βερνίκου

Κλινική Διατροφολόγος

Ουρανία Ζέρβα

Κλινική Διαιτολόγος, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Σταύρος Λιάτης

Παθολόγος, Επιμελητής Α΄, Α΄ Προπαιδευτική Πανεπιστημιακή Παθολογική Κλινική, Νοσοκομείο «Λαϊκό»

Δρ Ασημίνα Μητράκου

Παθολόγος, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Θεραπευτικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών και Υπεύθυνη Μονάδας Σακχαρώδους Διαβήτη και Μεταβολισμού, Νοσοκομείο «Αλεξάνδρα»

Δρ Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου

Hon. Prof. Dr Med., Διευθύντρια Ε.Σ.Υ., Μονάδα Γαστρεντερολογίας και Διατροφής, Α΄ Πανεπιστημιακή Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η Αγία Σοφία»

Αναγνώριση

Θα θέλαμε να αναγνωρίσουμε την πολύτιμη συμβολή των δύο φοιτητριών της Διαιτολογίας της **Κλεοπάτρας Αρέστη** και της **Μιχαέλας Βαλέγκου**

στη σύνταξη των διαιτητικών πινάκων, τις οποίες και ευχαριστούμε πολύ.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την κα **Βασιλική Ζερμίνη** για την άριστη εκδοτική επιμέλεια του Οδηγού, η οποία έγινε με εξαιρετικό επαγγελματισμό και ιδιαίτερη φροντίδα και προσοχή, χωρίς καμμία φειδώ του χρόνου που αφιέρωσε σε αυτήν. Ευχαριστούμε, επίσης, τον κο **Γιώργο Ζερμίνη** για την ορθογραφική επιμέλεια του κειμένου καθώς και την κα **Ειρήνη Φιδέλλη** για τη γραμματειακή υποστήριξη.



10 Ισοδύναμα τροφών

11 Μέτρηση των ισοδυνάμων της τροφής

24 Ισοδύναμα τροφών

34 Αρτοσκευάσματα & Δημητριακά

35 Αρτοσκευάσματα

48 Δημητριακά πρωινού

64 Γαλακτοκομικά

65 Το γάλα στη διατροφή του Διαβήτη

76 Δεδομένα για τη σύσταση των διαφόρων τύπων γιαουρτιού και βρεφικών κρεμών που υπάρχουν στην ελληνική αγορά

94 Τα τυριά

98 Ποια τυριά είναι χαμηλά σε λιπαρά;

102 Παγωτά - Επιδόρπια - Σοκολάτες

103 Παγωτά

123 Επιδόρπια

129 Σοκολάτες

144 Φρούτα - Χυμοί

145 Φρούτα και χυμοί

158 Ροφήματα

159 Τι μπορεί να πίνει το άτομο με Διαβήτη

172 Αλκοόλ και Σακχαρώδης Διαβήτης

176 Φαγητά ελληνικής κουζίνας

177 Διατροφή και υγεία τη Σαρακοστή

182 Διατροφή και γιορτές

198 Διεθνής κουζίνα

198 Διεθνής κουζίνα

208 Fast Food - Σνακς

208 Fast Food - Σνακς

210 Γρήγορο φαγητό (Fast Food)

236 Ελεύθερες τροφές

236 Τροφές που καταναλώνονται ελεύθερα

240 Γλυκαντικές ύλες & Διαβητικά τρόφιμα

241 Γλυκαντικές ύλες

247 «Διαβητικά τρόφιμα». Είναι χρήσιμα και υγιεινά για άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη;

252 Προϊόντα ελεύθερα γλυτένης

252 Κοιλιοκάκη και Σακχαρώδης Διαβήτης

268 Γλυκαιμικός Δείκτης

269 Γλυκαιμικός δείκτης: Ένας άγνωστος «δείκτης» για το Διαβήτη και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους

273 Παράγοντες που επηρεάζουν τις τιμές του Γλυκαιμικού Δείκτη

280 Χρήσιμα άρθρα για τη διατροφή

281 Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή: μια διατροφή γεμάτη υγεία και μακροζωία

286 «Οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες της διατροφής από τους Μεγάλους Οργανισμούς»

293 Παχυσαρκία σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη. Συμβουλές για την απώλεια βάρους

300 Η ρύθμιση της χοληστερόλης στα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη

306 Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα trans λιπαρά οξέα;

309 Τι είναι τα προϊόντα τελικής γλυκοζυλίωσης (AGEs) και ποια η σχέση τους με το Σακχαρώδη Διαβήτη;

315 Η σημασία του πρωτεΐνου στο Διαβήτη και στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών

320 Η επίδραση της βήτα-γλυκάνης στη χοληστερόλη και τη ρύθμιση του σακχάρου

323 Διαιτητική αντιμετώπιση της Διαβητικής Νεφροπάθειας



Μέτρηση των ισοδυνάμων της τροφής



Η διατροφή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στη ρύθμιση του σακχάρου των ατόμων με διαβήτη σε συνδυασμό με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και την άσκηση. Σύμφωνα με τις σύγχρονες συστάσεις, το άτομο με διαβήτη μπορεί να καταναλώσει μεγάλο εύρος τροφών μέσα στο πλαίσιο μιας υγιεινής διατροφής, την οποία άλλωστε στην πραγματικότητα θα πρέπει να ακολουθούν όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από το εάν έχουν ή όχι διαβήτη. Ωστόσο, η ρύθμιση του μεταγευματικού σακχάρου δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση, γιατί απαιτείται σωστός υπολογισμός της δόσης της ινσουλίνης ή της αντιδιαβητικής αγωγής, ώστε να καλυφθεί ανάλογα η ποσότητα και το είδος της τροφής που πρόκειται να καταναλωθεί. Η μέτρηση των ισοδυνάμων των υδατανθράκων της τροφής είναι μια μέθοδος που επιτρέπει να υπολογισθεί η δόση της απαιτούμενης ινσουλίνης για την κάλυψη των αναγκών του γεύματος με μεγαλύτερη ακρίβεια, ώστε να μειωθεί η διακύμανση του μεταγευματικού σακχάρου, περιορίζοντας τη συχνότητα των υπεργλυκαιμικών ή των υπογλυκαιμικών επεισοδίων με τελικό αποτέλεσμα τη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου. Η μέθοδος αυτή επιτρέπει μεγαλύτερη ελευθερία ως προς την επιλογή του είδους, την ποσότητα της τροφής και το χρόνο του γεύματος, παρέχοντας μεγαλύτερη ευελιξία στο καθημερινό πρόγραμμα των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη. Επιπρόσθετα, η γνώση των ισοδυνάμων, αλλά και των θερμίδων που έχουν τα διάφορα τρόφιμα βοηθά και εκείνους που επιθυμούν να χάσουν βάρος διατηρώντας ποιότητα στη ζωή τους. Στα κεφάλαια που θα ακολουθήσουν, περιγράφονται οι γενικές αρχές της μεθόδου, δίνονται παραδείγματα υπολογισμού της δόσης της ινσουλίνης και παρέχονται χρήσιμες πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά και τον προσδιορισμό των ισοδυνάμων των διαφόρων τροφών.



Μέτρηση των ισοδυνάμων της τροφής

Ποιοι είναι οι στόχοι της θεραπείας στα άτομα με ΣΔ;

Ο στόχος της θεραπείας στα άτομα με ΣΔ είναι να διατηρούνται τα επίπεδα του σακχάρου αίματος όσο το δυνατόν πλησιέστερα στα φυσιολογικά, αποφεύγοντας τις οξείες επιπλοκές της νόσου, όπως την υπογλυκαιμία ή την κετοξέωση καθώς και τις χρόνιες επιπλοκές, δηλαδή τη μικροαγγειοπάθεια (νεφροπάθεια, αμφιβληστροειδοπάθεια, νευροπάθεια) και τη μακροαγγειοπάθεια (στεφανιαία νόσος, εγκεφαλικά επεισόδια και περιφερική αρτηριακή νόσος) έχοντας, όμως, καλή ποιότητα ζωής. Το τελευταίο σημαίνει ότι το άτομο με ΣΔ αισθάνεται συχνά την ανάγκη της ελευθερίας ως προς το είδος της διατροφής του αλλά και ως προς το χρονοδιάγραμμα των γευμάτων και των ενέσεων εξασφαλίζοντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερη ευελιξία στο καθημερινό του πρόγραμμα.

Ποιο σχήμα ινσουλινοθεραπείας επιτρέπει τη μεγαλύτερη ελευθερία στο πρόγραμμα διατροφής;

Τα άτομα που ακολουθούν σχήμα με μείγμα δύο ενέσεων ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης πρωί-βράδυ ή ακόμα εκείνοι που ακολουθούν σχήμα 3 ενέσεων (μείγμα ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης το πρωί, ταχείας/υπερταχείας δράσης το μεσημέρι και μείγμα ταχείας/υπερταχείας και μέσης δράσης ινσουλίνης το βράδυ) έχουν μικρότερη ελευθερία και ως προς το είδος της διατροφής αλλά και ως προς το χρονοδιάγραμμα των ενέσεων. Τα σχήματα αυτά είναι πιο δύσκαμπτα και δεν επιτρέπουν τη διατροφική ευελιξία που αναζητούν πολλές φορές τα άτομα με διαβήτη. Τα σχήματα των δύο ενέσεων συνήθως ακολουθούνται από μικρά παιδιά, τα οποία επιθυμούν συχνά, μικρά γεύματα χωρίς, ωστόσο, μεγάλο αριθμό ενέσεων. Αντίθετα, το σύστημα ινσουλινοθεραπείας που επιτρέπει τη μεγαλύτερη ευελιξία στη δια-



τροφή είναι το εντατικοποιημένο, στο οποίο εντάσσεται το σχήμα των πολλοπληλών ενέσεων ή το σύστημα της συνεχούς υποδόριας έγχυσης ινσουλίνης με αντλία, υπό την προϋπόθεση της δυνατότητας προσαρμογής της δόσης της ινσουλίνης στο είδος και την ποσότητα του γεύματος που ακολουθεί, έτσι ώστε να αποφεύγεται η μεταγευματική υπεργλυκαιμία ή υπογλυκαιμία.

Τι επηρεάζει τα σάκχαρο του αίματος;

Το σάκχαρο του αίματος επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες όπως: τη δόση της ινσουλίνης, την τροφή, την άσκηση, τη θέση της ένεσης, την παρουσία λιποϋπερτροφίας ή ατροφίας, τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος, την τεχνική της ένεσης (δηλαδή εάν η ένεση έγινε υποδορίως ή ενδοδερμικά ή ενδομυϊκά) ή εάν υπήρχε απώλεια της δόσης της ινσουλίνης (εάν δηλαδή δάκρυσε το σημείο της ένεσης ή όχι), την παρουσία στρες ή όχι.

Είναι σωστό να υπολογίζεται η δόση της ινσουλίνης εμπειρικά;

Πολλές φορές τα άτομα με ΣΔ υπολογίζουν τη δόση της ταχείας ή υπερταχείας δράσης ινσουλίνης εμπειρικά που δεν σημαίνει αναγκαστικά και αποτελεσματικά.

Το μεταγευματικό σάκχαρο επηρεάζεται κυρίως από τους υδατάνθρακες της τροφής. Για την αποτελεσματική χορήγηση της ινσουλίνης θα πρέπει αφενός οι υδατάνθρακες της τροφής να μοιράζονται στα γεύματα και αφετέρου η δόση της ινσουλίνης να υπολογίζεται ανάλογα με τους υδατάνθρακες του κάθε γεύματος. Θα πρέπει, επομένως, το άτομο με διαβήτη να εκπαιδευθεί, ώστε να αναγνωρίζει πόσους υδατάνθρακες περιέχει το γεύμα του και να τους μετατρέπει σε κάποιες μονάδες (που ονομάζονται ισοδύναμα ή γραμμάρια υδατανθράκων), ώστε να μπορεί να υπολογίσει τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται για το γεύμα του. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να γνωρίζει τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται ανά ισοδύναμο υδατανθράκων ή ανά ορισμένα γραμμάρια υδατανθράκων, πληροφορία δηλαδή που θα καθορισθεί από τον θεράποντα ιατρό του. Στη διαμόρφωση της ολικής δόσης της ινσουλίνης του γεύματος θα πρέπει, επίσης, να προστεθεί και η ποσότητα ινσουλίνης που απαιτείται για τη διόρθωση του επιπέδου τού σακχάρου. Αυτό είναι απαραίτητο, εάν έχουμε υψηλό σάκχαρο πριν από το γεύμα που είναι εκτός των στόχων που μας έχει καθορίσει ο ιατρός μας. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε τη δόση που απαιτείται για τη διόρθωση του σακχάρου θα πρέπει να γνωρίζουμε την ευαισθησία του οργανισμού μας στην ινσουλίνη (ή αλλιώς πόσο μας κατεβάζει το σάκχαρο η μία μονάδα ινσουλίνης), πληροφορία που επίσης θα πρέπει να μας δώσει ο θεράπων ιατρός μας.

Ποια είναι τα συστατικά των τροφών;

Τρία είναι τα συστατικά των τροφών: οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη.

Οι υδατάνθρακες είναι συστατικό της τροφής που αποτελείται από ένα ή περισσότερα μόρια σακχα-

ρου και είναι οι κύριοι υπεύθυνοι για την αύξηση του σακχάρου μετά το γεύμα. Βρίσκονται στο ψωμί και τις αμυλούχες τροφές, τα όσπρια, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τις πατάτες, τα φρούτα, τη ζάχαρη, το γάλα, τα γλυκά, τα σιρόπια, τις μαρμελάδες. Ένα γραμμάριο υδατανθράκων παρέχει 4 θερμίδες.

Στις πρωτεΐνες εντάσσεται το κρέας, το ψάρι, τα μαλάκια, τα οστρακοειδή, το κοτόπουλο, τα πουλάκια, τα αυγά, το τυρί. Πρωτεΐνες υπάρχουν ακόμα στα φασόλια, τον αρακά και τις φακές. Τα αμυλώδη τρόφιμα και τα λαχανικά έχουν επίσης μικρή ποσότητα πρωτεΐνης. Ο οργανισμός χρησιμοποιεί τις πρωτεΐνες για αύξηση και ενέργεια. Οι πιο πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερες πρωτεΐνες από όσες χρειάζεται ο οργανισμός τους. Ένα γραμμάριο πρωτεΐνης δίνει 4 θερμίδες.

Στα λίπη ανήκουν το ελαιόλαδο, οι ελιές, το βούτυρο, τα σπορέλαια, οι μαργαρίνες, οι ξηροί καρποί. Λίπος υπάρχει επίσης στο κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα πουλάκια, τα γαλακτοκομικά (όταν δεν είναι αποβουτυρωμένα) καθώς και σε όλα τα προϊόντα που παρασκευάζονται από βούτυρο, ελαιόλα-



δο ή μαργαρίνη. Ένα γραμμάριο λίπους παρέχει 9 θερμίδες. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας λίπους έχει άσχημες συνέπειες στο βάρος. Υπάρχουν πολλές τροφές όπως το γάλα, το γιαούρτι κ.λπ. που είναι μικτές, δηλαδή περιέχουν και τα τρία συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη).

Οι πρωτεΐνες και τα λίπη δεν επηρεάζουν άμεσα το μεταγευματικό σάκχαρο, αλλά έμμεσα, διότι καθυστερούν την απορρόφηση του σακχάρου με αποτέλεσμα να ανεβαίνει το σάκχαρο ώρες μετά τη λήψη της συγκεκριμένης τροφής. Επιπρόσθετα, ένα μέρος των πρωτεϊνών μετατρέπεται στον οργανισμό μας σε σάκχαρο, αλλά το ποσό αυτό είναι μικρό. Τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν ίνες που είναι άπεπτοι υδατάνθρακες, δηλαδή δεν απορροφώνται. Η παρουσία των ινών έχει ευεργετική δράση, διότι καθυστερεί την απορρόφηση του σακχάρου με αποτέλεσμα τη βελτίωση των μεταγευματικών επιπέδων σακχάρου αίματος. Επιπλέον, οι ίνες μειώνουν την απορρόφηση των λιπών με αποτέλεσμα να βελτιώνουν τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

Έχει σημασία το είδος του λίπους στη διατροφή;

Υπάρχουν διαφορετικά είδη λιπαρών οξέων. Τα κορεσμένα, τα μονοακόρεστα, τα πολυακόρεστα, τα trans λιπαρά οξέα. Τα κορεσμένα λίπη βρίσκονται κυρίως στα ζωικά προϊόντα, όπως το κρέας, το γάλα, τα τυριά, το γιαούρτι αλλά και την καρύδα και το φοινικέλαιο. Τα trans λιπαρά οξέα είναι υδρογονωμένα λιπαρά οξέα στα οποία έχει τροποποιηθεί το αρχικό μόριο, ώστε να αποκτούν ιδιότητες που επιτρέπουν μεγαλύτερο χρόνο ζωής στα προϊόντα. Βρίσκονται κυρίως στις σκληρές μαργαρίνες και τα τηγανητά. Τα trans λιπαρά οξέα και τα κορεσμένα αυξάνουν τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης και της κακής χοληστερόλης (LDL-χοληστερόλης). Επιπρόσθετα, τα trans λιπαρά οξέα μειώνουν τα επίπεδα της καρδιοπροστατευτικής χοληστερόλης (HDL-χοληστερόλη) και αυξάνουν εκείνα της Lp(a) που είναι μια λιποπρωτεΐνη που σχετίζεται με την αθηροσκλήρω-

ση (δηλαδή με τις πλάκες εκείνες που ευθύνονται για τα καρδιαγγειακά επεισόδια).

Τα πιο υγιεινά είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που βρίσκονται κυρίως στο ελαιόλαδο, προϊόν της ελληνικής γης. Επίσης, μονοακόρεστα βρίσκονται στο φιστικέλαιο, το έλαιο των ξηρών καρπών, το φιστικοβούτυρο, το αβοκάντο και το έλαιο από γογγύλια. Ακολουθούν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ως επόμενη εναλλακτική λύση, που βρίσκονται στα διάφορα σπορέλαια όπως το αραβοσιτέλαιο, το ηλιέλαιο, το σπασμέλαιο και το σογιέλαιο.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι ένα είδος πολυακόρεστων λιπαρών οξέων που βρίσκονται κυρίως στα ψάρια και μάλιστα τα παχιά όπως ο σολομός, η ρέγκα, το σκουμπρί, η πέστροφα, ο τόννος, το λυθρίνι, τα μύδια, οι γαρίδες, τα στρείδια, τα καβούρια, τα καλαμάρια, ο βακαλάος κ.ά. Τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν καρδιοπροστατευτική δράση γι' αυτό και σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις καλό είναι τροφές που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα να καταναλώνονται 2-3 φορές την εβδομάδα. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση τους σε άτομα με ΣΔ και υψηλά τριγλυκερίδια βοηθά στη μείωση των τριγλυκεριδίων καθώς και της συγκολλητικότητας των αιμοπεταλίων προστατεύοντας από το σχηματισμό θρόμβου.

Λόγω των ιδιοτήτων των κορεσμένων και των trans λιπαρών οξέων, εάν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες εβδομαδιαίως αυξάνουν τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Για το λόγο αυτό τροφές που περιέχουν κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα είναι στην κορυφή της διαιτητικής πυραμίδας, δηλαδή θα πρέπει να καταναλώνονται με μικρότερη συχνότητα σε σχέση με εκείνες που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

Θα πρέπει το άτομο με ΣΔ να έχει ποικιλία στο φαγητό του;

Το άτομο με ΣΔ δεν θα πρέπει μονομερώς να καταναλώνει ορισμένα συστατικά των τροφών. Μέσα στο πλαίσιο της υγιεινής διατροφής καλό είναι να υπάρχει ποικιλία και ισορροπία μεταξύ των

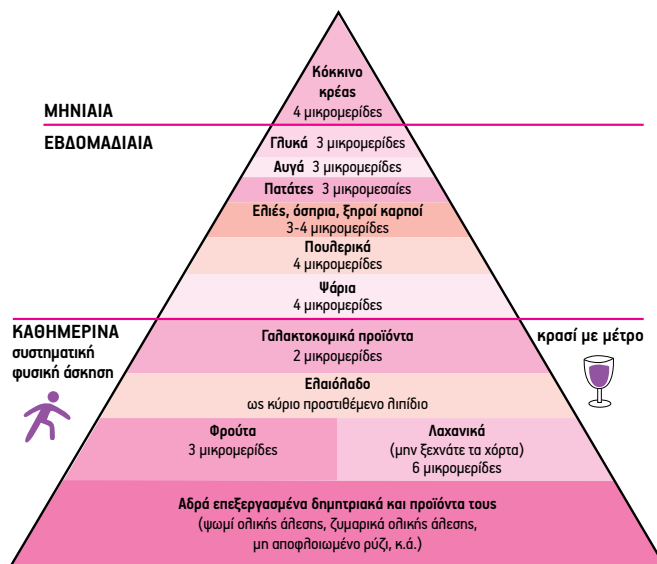
διαφόρων συστατικών της τροφής. Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις το διαιτολόγιο ενός διαβητικού ατόμου θα πρέπει να περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη σε αναλογία που να καλύπτουν το 15%, 55% και 30% αντίστοιχα της ημερήσιας θερμιδικής κάλυψης. Η ισορροπία είναι απαραίτητη, γιατί η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου, μεγάλης ποσότητας πρωτεϊνών μπορεί να επιβαρύνει τη νεφρική λειτουργία, ενώ μεγάλης ποσότητας λίπους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του βάρους.

Ποιες είναι οι αρχές της υγιεινής διατροφής που πρέπει να ακολουθούν τα άτομα με ή χωρίς διαβήτη;

Μέσα στις γενικότερες συστάσεις των διαφόρων ιατρικών εταιρειών για υγιεινότερη διατροφή περιλαμβάνονται τα ακόλουθα:

- Κατανάλωση αποβουτυρωμένων προϊόντων (γάλα ή γιαούρτι περιεκτικότητας μικρότερης από 2% σε λιπαρά) για άτομα ηλικίας άνω των δύο ετών.
- 5 μερίδες φρούτων και άφθονη χρήση λαχανικών ημερησίως.
- Συχνή κατανάλωση οσπρίων και δημητριακών, ιδίως από αναποφλοιώτα προϊόντα που είναι πλούσια σε ίνες. Σύμφωνα με τις σύγχρονες συστάσεις τα όσπρια πρέπει να καταναλώνονται 2 φορές εβδομαδιαίως.
- Χρήση ελαιολάδου αντί για σπορέλαιο, φρέσκο βούτυρο ή σκληρές μαργαρίνες.
- Ψάρι δύο φορές εβδομαδιαίως.
- Κόκκινο κρέας μία φορά εβδομαδιαίως.
- Κοτόπουλο δύο φορές εβδομαδιαίως.
- Περιορισμός των απλών υδατανθράκων, όπως της ζάχαρης.
- Ο σωστός καταμερισμός των θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη) στα γεύματα της ημέρας είναι απαραίτητος, ειδικότερα για τα τρόφιμα που είναι πηγές υδατανθράκων.
- Συνδυασμός της διατροφής με συστηματική και καθημερινή άσκηση (όταν αυτό είναι εφικτό).

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου, π.χ. μία μικρομερίδα ψάρι αντιστοιχεί σε 60 γραμμάρια ψαριού

Θυμηθείτε επίσης:

- Άφθονο νερό
- Αποφεύγετε το αλάτι. Χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, θυμάρι κ.λπ.) στη θέση του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

- Αποφυγή κατανάλωσης των «διαβητικών» προϊόντων της αγοράς.
- Αποφυγή κατανάλωσης τροφών με γλυκοτοξίνες (AGEs) (βλέπε ειδικό κεφάλαιο για τα AGEs στα χρήσιμα άρθρα για τη διατροφή).

Έχει σημασία ο τρόπος μαγειρέματος της τροφής;

Έχει μεγάλη σημασία ο τρόπος μαγειρέματος της τροφής, δεδομένου ότι είναι πιο υγιεινό να τρώμε βραστά φαγητά ή παρασκευασμένα στον ατμό ή ψητά που ωστόσο δεν θα έχουν ψηθεί υπερβολικά και όχι τηγανητά. Τα τηγανητά φαγητά έχουν πολλές γλυκοτοξίνες, ουσίες δηλαδή που συμβάλλουν στην εξέλιξη των επιπλοκών του σακχαρώδους διαβήτη (βλέπε ειδικό κεφάλαιο για τις γλυκοτοξίνες, AGEs). Επιπλέον οι τηγανητές τροφές απορροφούν πολύ λίπος γεγονός το οποίο επηρεάζει το μεταγευματικό σάκχαρο ακόμα και ώρες μετά την κατανάλωση της τροφής. Θα πρέπει ακόμα να έχουμε υπ' όψιν ότι τα πολυακόρεστα λίπη (αραβοσιτέλαιο κ.λπ.) οξειδώνονται άμεσα μετά την πρώτη φορά

χρησιμοποίησής τους, σε αντίθεση με το ελαιόλαδο, το οποίο οξειδώνεται μετά από 10 φορές χρήσης. Αυτό ωστόσο δεν εμποδίζει πολλούς επαγγελματίες να χρησιμοποιούν επανειλημμένα τα πολυακόρεστα λίπη, γιατί το ελαιόλαδο είναι ακριβό. Επομένως, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να αποφεύγεται η καθημερινή κατανάλωση μικρογευμάτων που είναι παρασκευασμένα με πολυακόρεστα οξειδωμένα λίπη και είναι πλούσια σε γλυκοτοξίνες.

Ποια είναι η μονάδα μέτρησης των υδατανθράκων της τροφής;

Για να υπάρχει κοινός πόλος επικοινωνίας θεωρούμε ότι η συγκεκριμένη μονάδα είναι το ισοδύναμο των υδατανθράκων. Ορίζουμε ως ένα ισοδύναμο την ποσότητα της τροφής που περιέχει 15 γραμμάρια υδατανθράκων.

Πώς θα υπολογίσουμε τη δόση της ινσουλίνης του γεύματος με τη μέθοδο των υδατανθράκων;

Στο παράδειγμα αυτό θα θεωρήσουμε ότι ένα άτομο με ΣΔ πρόκειται να καταναλώσει ένα πρωινό γεύμα που αποτελείται από π.χ.:

1. Ένα ποτήρι γάλα 240 ml ελαφρύ 1,5%
2. 45 γρ νιφάδες ολικής άλεσης σιταριού-ρυζιού
3. Ένα ποτήρι χυμό πορτοκαλιού 250 ml.

Το πρωινό του σάκχαρο είναι 150 mg/dL.

Ας θεωρήσουμε ότι η πληροφορία που έχει από τον θεράποντα ιατρό του είναι ότι για κάθε ισοδύναμο υδατανθράκων (15 γρ) χρειάζεται 1,5 μονάδα ινσουλίνης, ενώ η ευαισθησία του στην ινсуλίνη είναι 40. Ως ευαισθησία στην ινсуλίνη ορίζεται το πόσο κατεβάζει το σάκχαρο μία μονάδα ινсуλίνης, δηλαδή στην προκειμένη περίπτωση η μία μονάδα ινсуλίνης κατεβάζει το σάκχαρο στο συγκεκριμένο άτομο κατά 40 mg/dL. Σημειωτέον ότι οι παραπάνω ενδεικτικοί αριθμοί εξαρμικεύονται σε κάθε άτομο με διαβήτη.

Η δόση της ινсуλίνης που θα πρέπει να υπολογίσει το παραπάνω άτομο για το γεύμα του θα βρεθεί μετά από τα ακόλουθα 3 στάδια:

Στάδιο 1ο. Υπολογισμός της διόρθωσης του σακχάρου

Για να διορθώσει το σάκχαρό του θα πρέπει να κατεβάσει την τιμή του σακχάρου στα 100 mg/dL.

Άρα 150 mg/dL (υπάρχον σάκχαρο) - 100 mg/dL (επιθυμητός στόχος) = 50 mg/dL.

Εάν η μία μονάδα κατεβάζει το σάκχαρο κατά 40 mg/dL, τότε για να κατεβάσει το σάκχαρο κατά 50 mg/dL θέλει $50/40=1,25$ μονάδες ινсуλίνης.

Στάδιο 2ο. Υπολογισμός της δόσης του φαγητού

Θα πρέπει αρχικά να υπολογισθεί ο αριθμός των ισοδυνάμων της τροφής ή τα γραμμάρια των υδατανθράκων ανάλογα με τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού.

	Γραμμάρια υδατανθράκων	Ισοδύναμα υδατανθράκων
1 ποτήρι γάλα 240 ml ελαφρύ 1,5%	12	0,8
45 γρ νιφάδες ολικής άλεσης σιταριού-ρυζιού	36	2,4
1 ποτήρι χυμός πορτοκαλιού 250 ml	30	2,0
Σύνολο υδατανθράκων:	78	5,2

Εάν για κάθε ισοδύναμο υδατανθράκων θέλει 1,5 μονάδα ινсуλίνης, τότε για το γεύμα του θέλει $1,5 \times 5,2 = 7,8$ μονάδες ινсуλίνης. Αντίστοιχα, εάν το άτομο με διαβήτη μετράει γραμμάρια υδατανθράκων και θέλει ανά 10 γραμμάρια υδατανθράκων 1 μονάδα, στο παραπάνω παράδειγμα θα υπολογίσει $78 \text{ γραμμάρια υδατανθράκων} / 10 \text{ γραμμάρια} = 7,8$ μονάδες ινсуλίνης.

Στάδιο 3ο. Υπολογισμός της τελικής δόσης ινсуλίνης

Θα πρέπει να προστεθεί η δόση για τη διόρθωση του σακχάρου που είναι στο παράδειγμα αυτό 1,25 μονάδες και η δόση για την κάλυψη του γεύματος που είναι 7,8 μονάδες: $1,25 + 7,8 = 9,05$ μονάδες, δη-

δηλαδή θα στρογγυλέψει πρακτικά τον αριθμό των μονάδων προς τα κάτω και θα κάνει 9 μονάδες ινσουλίνης. Στην περίπτωση αντλίας ινσουλίνης μπορεί να δοθεί η δόση με ακρίβεια δεκαδικών στοιχείων.

Εάν πρόκειται να ακολουθηθεί άσκηση, είναι δυνατόν να αφαιρεθεί από τη δόση της ινσουλίνης που υπολογίστηκε 10 ή 20% της ολικής δόσης ή ακόμα περισσότερο (εξαρτάται από το είδος, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης).

Π.χ. στο παραπάνω παράδειγμα:

Εάν το άτομο πρόκειται να ασκηθεί μετά το γεύμα για το οποίο υπολογίσαμε δόση 9,0 μονάδες θα πρέπει να αφαιρέσει από τη δόση 0,9 μονάδες (δηλ. το 10% του 9,0) και η ολική δόση που θα κάνει είναι $9,0 - 0,9 = 8,1$ μονάδες (δηλ. πρακτικά 8 μονάδες).

Ποιος είναι ο στόχος των επιπέδων σακχάρου αίματος στα άτομα με διαβήτη;

Στόχος των επιπέδων σακχάρου αίματος είναι το 80-120 για πρωινό σάκχαρο και το 80-140 για τα μεταγευματικά σάκχαρα (2 ώρες μετά το γεύμα). Σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης, προεφηβικών παιδιών ή ατόμων που έχουν ανεπίγνωστη υπογλυκαιμία θα πρέπει οι στόχοι να καθορίζονται από τον θεράποντα ιατρό.

Πώς θα υπολογισθεί σωστά η δόση της βασικής ινσουλίνης;

Ο παραπάνω τρόπος υπολογισμού της δόσης της ταχείας/υπερταχείας δράσης ινσουλίνης ισχύει υπό την προϋπόθεση ότι έχει υπολογισθεί σωστά η δόση της βασικής ινσουλίνης, δηλαδή του βασικού ρυθμού προκειμένου για αντλία ινσουλίνης ή της ινσουλίνης μακράς δράσης προκειμένου για σχήμα πολλαπλών ενέσεων. Εάν η βασική ινσουλίνη (ινσουλίνη μακράς δράσης) γίνεται το βράδυ, το πρωινό σάκχαρο δείχνει την αποτελεσματικότητα της δόσης. Εάν το πρωινό σάκχαρο είναι εντός των στόχων που αναφέρθηκαν παραπάνω, τότε η δόση της βασικής ινσουλίνης είναι η σωστή. Εάν το πρωινό σάκχαρο είναι υψηλό, χωρίς νυκτερινές υπογλυκαιμίες, τότε

πρέπει να αυξηθεί η δόση της βασικής ινσουλίνης. Οι αποφάσεις για την αλλαγή της δόσης της βασικής ινσουλίνης θα πρέπει να ακολουθούν τον κανόνα των τριών ημερών. Δηλαδή θα πρέπει να παρατηρήσουμε για 3 συνεχείς ημέρες υψηλά ή χαμηλά σάκχαρα προκειμένου να αλλιάξουμε τη δόση της βασικής ινσουλίνης. Η αυξομείωση της δόσης της βασικής ινσουλίνης, γίνεται κατά 2 μονάδες όταν η δόση αυτής είναι μεγαλύτερη των 10 μονάδων, και κατά μία μονάδα όταν η δόση είναι μικρότερη των 10 μονάδων.

Πώς θα υπολογισθεί σωστά η δόση της γευματικής ινσουλίνης;

Για να υπολογισθεί σωστά η δόση της γευματικής ινσουλίνης θα πρέπει η διόρθωση να είναι σωστή, να έχουμε τη σωστή αναλογία ινσουλίνης ανά ισοδύναμο ή ανά ορισμένα γραμμάρια υδατανθράκων και να έχουμε μετρήσει σωστά τον αριθμό των ισοδυνάμων ή τα γραμμάρια υδατανθράκων. Τη διόρθωση μπορούμε να την εκτιμήσουμε ανεξάρτητα και μακριά από τα γεύματα οποτεδήποτε χρειάζεται. Για να εκτιμήσουμε καλύτερα τη σωστή αναλογία ινσουλίνης ανά ισοδύναμο ή ανά γραμμάριο υδατανθράκων απαιτούνται μεταγευματικά σάκχαρα 2 ώρες μετά το γεύμα και την ένεση της ινσουλίνης. Εάν το μεταγευματικό σάκχαρο είναι εντός των στόχων δηλαδή μεταξύ 80-140 mg/dL και το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνεται στα περισσότερα σάκχαρα αντίστοιχου χρόνου ή τουλάχιστον σε 3 συνεχόμενα σάκχαρα, τότε θεωρούμε ότι οι ρυθμίσεις μας είναι σωστές, διαφορετικά θα πρέπει να γίνει προσαρμογή των ρυθμίσεων από τον θεράποντα ιατρό.

Η ευαισθησία στην ινσουλίνη και η ινσουλίνη ανά ισοδύναμο υδατανθράκων είναι ίδια σε όλα τα άτομα με διαβήτη;

Τόσο η ευαισθησία στην ινσουλίνη όσο και η αναλογία ινσουλίνης ανά ισοδύναμο υδατανθράκων εξομοιώνονται απολύτως για κάθε ασθενή. Επιπλέον, μπορεί να είναι άλλες οι τιμές τους σε διαφορετική χρονική περίοδο της ημέρας, αφού η ευαισθησία του

ατόμου στην ινσουλίνη ποικίλλει κάτω από φυσιολογικές συνθήκες κατά τη διάρκεια του 24ώρου. Για να θεωρήσουμε ότι μια δόση ινσουλίνης, είναι αποτελεσματική για την κάλυψη του γεύματος, θα πρέπει το μεταγευματικό μας σάκχαρο να είναι εντός των στόχων που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Επιπρόσθετα, για να θεωρήσουμε ότι η ευαισθησία είναι σωστή θα πρέπει το σάκχαρο να επανέρχεται σε φυσιολογικά επίπεδα 2 ώρες μετά τη διόρθωση.

Υπολογίζουμε τα ισοδύναμα σε όλα τα συστατικά των τροφών για τον καθορισμό της δόσης της ινσουλίνης;

Με τη μέθοδο που προτείνεται παραπάνω υπολογίζονται οι υδατάνθρακες της τροφής, όχι όμως οι πρωτεΐνες ή το λίπος, εάν είναι σε μικρή ποσότητα. Επειδή, όπως προαναφέρθηκε, οι υδατάνθρακες της τροφής ευθύνονται κυρίως για την αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου, η μέθοδος που ακολουθείται από πολλά Διαβητολογικά Κέντρα είναι ο υπολογισμός των υδατανθράκων της τροφής, όχι των πρωτεϊνών ή του λίπους.

Νεότερες μελέτες, όμως, δείχνουν ότι τα άτομα που καταναλώνουν τροφές μεγάλης περιεκτικότητας σε λίπος, συνήθως τακτική ιδίως σε εφήβους, έχουν υψηλά σάκχαρα αρκετές ώρες μετά. Για το λόγο αυτό έχει προταθεί από διάφορους ερευνητές να συνυπολογίζονται οι πρωτεΐνες και το λίπος στη δόση της ινσουλίνης, χωρίς ωστόσο να υπάρχουν σαφείς οδηγίες από τους διεθνείς οργανισμούς για την ακριβή δόση ινσουλίνης που πρέπει να προστεθεί για το επιπλέον λίπος ή την πρωτεΐνη. Σύμφωνα με πρόσφατη πολωνική μελέτη, για κάθε 100 θερμίδες από πρωτεΐνες και λίπος υπολογίζεται ότι χρειάζεται ινσουλίνη όσο για 1 ισοδύναμο υδατανθράκων. Ένας άλλος λιγότερο επιθετικός υπολογισμός, ο οποίος ωστόσο είναι εμπειρικός, είναι εκείνος σύμφωνα με τον οποίον προτείνεται να συνυπολογίζονται οι πρωτεΐνες στην τροφή, εάν η ποσότητα του κρέατος ή του κοτόπουλου υπερβαίνει τα 120 γραμμάρια (Πίνακας 1). Στην προκειμένη περίπτωση δεν υπολογίζουμε ξεχωριστά τα ισοδύναμα πρωτεϊνών αλλά προσθέτουμε για κά-

θε τουλάχιστον 120 γραμμάρια κρέατος ή κοτόπουλου ένα ισοδύναμο υδατανθράκων στο σύνολο των ισοδυνάμων των υδατανθράκων που υπολογίσαμε για το γεύμα μας. Το ψάρι είναι τροφή περιορισμένης περιεκτικότητας σε λίπος και καλό είναι να συνυπολογίζεται, εάν η ποσότητα υπερβαίνει τα 150 γραμμάρια, ιδίως εάν είναι τηγανητό ή παναρισμένο.

Επίσης, όταν η τροφή έχει μεγάλη περιεκτικότητα λίπους, όπως είναι οι τροφές των φαστ φουντ, τα τηγανητά, τα πανέ, οι τυρόπιτες, οι σπανακόπιτες, λουκανικόπιτες και γενικώς οτιδήποτε παρασκευάζεται με φύλλο σφοδιάτας ή περιέχει τυριά ή αλλαντικά, όπως η πίτσα, τα σουφλέ, τα σουβλάκια με λαδωμένη πίτα, οι παραδοσιακές πίτες κ.λπ. υπολογίζουμε το λίπος υπό τη μορφή ισοδυνάμων υδατανθράκων, όταν το λίπος υπερβαίνει τα 15 γραμμάρια.

Βεβαίως, για όσους αγαπούν τη λεπτομέρεια καλό είναι να γνωρίζουν, ότι όπως οι υδατάνθρακες μπορούν να μετρηθούν σε ισοδύναμο, το ίδιο ισχύει για τις πρωτεΐνες και τα λίπη.

Ένα ισοδύναμο πρωτεΐνης είναι η ποσότητα της τροφής που περιέχει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης και βρίσκεται σε 30 γραμμάρια κρέας, ψάρι ή κοτόπουλο κ.λπ.

Ένα ισοδύναμο λίπους είναι η ποσότητα της τροφής που περιέχει 5 γραμμάρια λίπους και βρίσκεται σε μια κουταλιά του γλυκού λάδι, σπορέλαιο, βούτυρο κ.λπ.

Ωστόσο, όταν πρόκειται να υπολογισθεί η ινσουλίνη για το φαγητό δεν αθροίζουμε τα ισοδύναμα πρωτεΐνης ή λίπους μαζί με εκείνα των υδατανθράκων. Υπολογίζουμε μόνον εκείνα των υδα-





τανθράκων, αλλά όπως αναφέρθηκε παραπάνω, όταν η ποσότητα των πρωτεϊνών ή του λίπους είναι σημαντική, τότε συνυπολογίζεται στον προσδιορισμό των υδατανθράκων της τροφής, αλλά με αύξηση του ολικού αριθμού των υδατανθράκων ως εξής: για κάθε 4 ισοδύναμα πρωτεΐνης, όταν αναφερόμαστε στο κρέας (120 γραμμάρια) ή για κάθε 5 ισοδύναμα, όταν αναφερόμαστε στο ψάρι (150 γραμμάρια) προσθέτουμε ένα ισοδύναμο υδατανθράκων. Προκειμένου για λίπος, για κάθε 3 ισοδύναμα λίπους (1 κουταλιά της σούπας λάδι = 15 ml) προσθέτουμε ένα ισοδύναμο υδατανθράκων.

Πώς θα υπολογίσουμε τα ισοδύναμα ενός λιπαρού φαγητού όπως είναι η πίτσα ή το σουβλάκι;

Η πίτσα είναι ένα φθινό φαγητό που βρίσκει κανείς στα ταχυφαγεία και είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο στη χώρα μας. Ωστόσο, διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση πίτσας ανεβάζει το σάκχαρο ώρες μετά, με αποτέλεσμα να ευθύνεται συχνά για υψηλά πρωινά σάκχαρα όταν έχει φαγωθεί το προηγούμενο βράδυ. Χρειάζεται, επομένως, προσοχή όταν καταναλώνεται η κοινή πίτσα του εμπορίου. Όπως φαίνεται στα ειδικά κεφάλαια η πίτσα ανάλογα με τη σύστασή της αποτελείται από πολλά λιπαρά, δεδομένου ότι για την παρασκευή της χρησιμοποιούνται τυριά πλήρη σε λιπαρά, επίσης ανάλογα με τα συστατικά της μπορεί να έχει μπέικον, λουκάνικο, παστρουμά ή χοιρινό ζαμπόν, συστατικά πλούσια σε ζωικό λίπος και

αλάτι. Στην προκειμένη περίπτωση θα υπολογίσουμε τον αριθμό των ισοδυνάμων σε 3 κομμάτια οικογενειακής πίτσας (από ένα σύνολο 8 κομματιών).

Θεωρούμε ότι ένα κομμάτι πίτσας έχει 2 ισοδύναμα λόγω του ψωμιού. Επομένως, τα 3 κομμάτια έχουν 3×2 ισοδύναμα = 6 ισοδύναμα.

Όμως, λόγω της παρουσίας του λίπους θα προσθέσουμε 2 ακόμα ισοδύναμα και θα θεωρήσουμε ότι θα καταναλωθούν συνολικά 8 ισοδύναμα, δηλαδή υπολογίζουμε το κάθε κομμάτι πίτσας στην πραγματικότητα ως 2,7 ισοδύναμα (εμπειρικός υπολογισμός).

Αντιθέτως, εάν η πίτσα παρασκευασθεί με ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή των συστατικών της μπορεί να είναι πιο ελαφριά, παρέχοντας λιγότερες θερμίδες, υδατάνθρακες και λίπη, όπως π.χ. εάν χρησιμοποιηθεί πιο λεπτή ζύμη (π.χ. ζύμη τορτίγας) ή εάν αντί για πλήρη κίτρινα τυριά χρησιμοποιηθούν τυριά light όπως Μίλνερ, Regato light ή μοτσαρέλα ή αντί για τα συνηθισμένα αλλαντικά να χρησιμοποιηθεί ζαμπόν γαλοπούλας ή φρέσκια ντομάτα αντί για κέτσαπ. Στην προκειμένη περίπτωση ένα κομμάτι αναλόγου μεγέθους με το προαναφερθέν, έχει λιγότερα ισοδύναμα υδατανθράκων ανά κομμάτι, δηλαδή 2 ισοδύναμα υδατανθράκων χωρίς να χρειάζεται να υπολογισθούν τα ισοδύναμα από το λίπος ή ακόμα και 1 ισοδύναμο υδατανθράκων ανάλογα με το πάχος της ζύμης και το μέγεθος του κομματιού.

Ένα άλλο δημοφιλές φαγητό στον τόπο μας είναι το σουβλάκι με πίτα. Κλινική εμπειρία δείχνει ότι το πλήρες σουβλάκι με χοιρινό γύρο που συνοδεύεται από λαδωμένη πίτα και πατάτες αυξάνει ιδιαίτερα το σάκχαρο σε αντίθεση με το σουβλάκι που αποτελείται από αλάδωτη ψητή πίτα. Στην προκειμένη περίπτωση το πλήρες σουβλάκι με τη λαδωμένη πίτα, με τζατζίκι και πατάτες τηγανιτές έχει 5 ισοδύναμα υδατανθράκων λόγω της παρουσίας λίπους, ενώ ένα απλό σουβλάκι με πίτα αλάδωτη έχει 3 ισοδύναμα (2 για το ψωμί και 1 για το περιεχόμενο). Με προσεκτικότερη επιλογή μπορούμε να μετατρέψουμε ένα φαγητό πλούσιο σε λιπαρά, σε φαγητό πιο «αθώο», όπως π.χ. εάν εκτός από την αλάδωτη πίτα, προτιμήσουμε κοτόπου-

λο αντί για γύρο χοιρινού, αποφύγουμε τις πατάτες, τη σως ή το τζατζίκι και επιλέξουμε μόνο ντομάτα και μαρούλι. Στην προκειμένη περίπτωση το σουβλάκι μπορεί να υπολογισθεί ως 2 ή 3 ισοδύναμα μόνον ανάλογα με το πάχος της ζύμης της πίτας. Μελέτη από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο αναφέρει ότι η ελληνική πίτα για σουβλάκι (ψητή) έχει ανά 100 γραμμάρια προϊόντος 281 kcal, 9,1 γραμμάρια πρωτεΐνης, 2,6 γραμμάρια λίπους και 53,2 γραμμάρια υδατανθράκων (3,5 ισοδύναμα υδατανθράκων), δηλαδή μια μερίδα πίτας ψητής αλάδωτης που συνήθως ζυγίζει 60 γραμμάρια έχει 168 kcal, 5,4 γραμμάρια πρωτεΐνης 1,5 γραμμάρια λίπους και 31,9 γραμμάρια υδατανθράκων (2 ισοδύναμα υδατανθράκων). Αντίστοιχα η κυπριακή πίτα για σουβλάκι (ψητή) έχει ανά 100 γραμμάρια προϊόντος 308 kcal, 11,8 γραμμάρια πρωτεΐνης, 3,4 γραμμάρια λίπους και 58,7 γραμμάρια υδατανθράκων (δηλαδή 4 ισοδύναμα υδατανθράκων) και ανά μερίδα, δηλαδή ανά 60 γραμμάρια, 184 kcal, 7,1 γραμμάρια πρωτεΐνης, 2,0 γραμμάρια λίπους και 35,2 γραμμάρια υδατανθράκων (δηλαδή 2,3 ισοδύναμα υδατανθράκων).

Αξίζει να σημειωθεί ότι εάν το άτομο πρόκειται να καταναλώσει πολύ μεγάλη ποσότητα από ένα γεύμα, το οποίο έχει λίγους υδατάνθρακες και πολύ λίπος ή πρωτεΐνη και συνυπολογισθεί το λίπος ή η πρωτεΐνη στους υδατάνθρακες, μπορεί να προκύψει από τον υπολογισμό μια πολύ μεγάλη δόση ινσουλίνης,

η οποία, εάν γίνει προ του γεύματος, ιδιαιτέρως εάν χρησιμοποιηθεί ινσουλίνη υπερταχείας δράσης, υπάρχει ο κίνδυνος να γίνει άμεσα υπογλυκαιμία, ενώ μετά από κάποιες ώρες να υπάρχει υπεργλυκαιμία λόγω της καθυστερημένης απορρόφησης του σακχάρου, εξαιτίας της παρουσίας λίπους στο στομάχι (ή επιπρόσθετα και λόγω του υπογλυκαιμικού επεισοδίου). **Τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει να είναι ενήμερα ότι είναι εξαιρετικά δύσκολος ο χειρισμός γευμάτων με πολύ μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων, λίπους και πρωτεΐνης με αποτέλεσμα, κατά κανόνα, τη μεταγευματική υπεργλυκαιμία, γι' αυτό και θα πρέπει να αποφεύγουν να καταναλώνουν ανάλογα γεύματα.**

Στην περίπτωση, όμως, που παρά τις συστάσεις καταναλωθεί ένα τέτοιο πλούσιο γεύμα θα ήταν προτιμότερο να υπολογισθεί η αρχική δόση της υπερταχείας δράσης ινσουλίνης λαμβάνοντας υπ' όψιν μόνο τους υδατάνθρακες της τροφής και να γίνει μια δεύτερη ένεση ινσουλίνης 2 ώρες περίπου αργότερα όταν θα ξεκινάει η μεταγευματική αύξηση του σακχάρου λόγω της καθυστερημένης απορρόφησης του σακχάρου υπολογίζοντας το λίπος και τις πρωτεΐνες.

Τα άτομα που έχουν αντλία συνεχούς έγχυσης ινσουλίνης μπορούν να χειρισθούν δύσκολα γεύματα με ευκολότερο τρόπο, γιατί έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τη διφασική δόση ινσουλίνης, δηλαδή να δώσουν μια αρχική δόση ινσουλίνης υπολογίζοντας μόνον τους υδατάνθρακες της τροφής και στο παρατεταμένο σκέλος της διφασικής δόσης να υπολογίσουν την ινσουλίνη που αναλογεί στο λίπος και τις πρωτεΐνες. Το παρατεταμένο σκέλος της δόσης της ινσουλίνης θα το δώσει η αντλία σιγά σιγά σε χρονικό διάστημα που θα ορίσει το άτομο, δηλαδή π.χ. σε 3, 4, 5 ή περισσότερες ώρες.

Ένας άλλος τρόπος χειρισμού γευμάτων πλούσιων σε υδατάνθρακες και λίπος είναι να υπολογισθεί η ολική δόση ινσουλίνης λαμβάνοντας υπ' όψιν υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες και να κατανεμηθεί η δόση χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα της αντλίας της διφασικής χορήγησης ινσουλίνης, μοιράζο-





ντας την ινσουλίνη κατά 60/40% ή 70/30%, δηλαδή δίνοντας άμεσα το 60 ή 70% της ολικής δόσης ινσουλίνης που υπολογίσθηκε και το 40 ή 30% στο παρατεταμένο σκέλος σε χρονικό διάστημα που επίσης, θα πρέπει να καθορισθεί από το άτομο π.χ. σε 2, 3, 4 ή περισσότερες ώρες.

Όπως είναι αντιληπτό, υπάρχει μεγάλη εξατομίκευση στο χειρισμό των πλούσιων γευμάτων που εξαρτάται όχι μόνον από το είδος της τροφής, την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λίπος, τον τρόπο μαγειρέματος, αλλά και άλλους παράγοντες όπως π.χ. την ευαισθησία του κάθε ατόμου, την παρουσία ινσουλινοαντίστασης, το χρόνο διάγνωσης της νόσου (δηλαδή διαφορετικά αντιδρά ένα άτομο που είναι νεοδιαγνωσμένο και διαφορετικά το ίδιο μετά από αρκετά χρόνια νόσου) κ.λπ. Για το λόγο αυτό η σωστή δόση της ινσουλίνης θα βρεθεί, σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό, μετά από κάποιες δοκιμές με διαφορετικές αναλογίες ινσουλίνης στη διφασική χορήγηση ινσουλίνης και σε διαφορετικό χρονικό διάστημα, ώστε να επιτευχθεί η καλύτερη δυνατή μεταγευματική γλυκαιμία.

Πώς θα υπολογίσουμε τα ισοδύναμα στα λαχανικά ή τις σαλάτες;

Προκειμένου για λαχανικά και σαλάτες θεωρούμε ότι είναι ελεύθερα σε μικρές ποσότητες. Δεν θα πρέπει να λησμονούμε, όμως, ότι 100 γραμμάρια λαχανικών έχουν 5 γραμμάρια υδατανθράκων, δηλαδή ισοδυναμούν με ένα κουτάλι του γλυκού ζάχαρη. Εάν, επομένως, πρόκειται να φάμε μια μεγάλη ντοματοσαλάτα, θα πρέπει να υπολογίσουμε ότι τα π.χ. 300 γραμμάρια ντομάτας είναι 1 ισοδύναμο.

Είναι χρήσιμη η έννοια του γλυκαιμικού δείκτη;

Ο γλυκαιμικός δείκτης της τροφής δείχνει πόσο πιο γλυκιά είναι μια τροφή σε σχέση π.χ. με το λευκό ψωμί. Η γνώση του γλυκαιμικού δείκτη των τροφών μάς δίνει τη δυνατότητα να επιλέξουμε τροφές που θα επηρεάσουν λιγότερο το μεταγευματικό σάκχαρο σε σχέση με άλλες π.χ. είναι προτιμότερο να καταναλώσουμε μακαρόνια και μάλιστα όχι πολύ βρασμένα (al dente) σε σχέση με το ψωμί. Επομένως, είναι ένα επιπλέον βοηθητικό εργαλείο για εκείνους που προσέχουν την ποιότητα της τροφής τους και επιθυμούν καλύτερα μεταγευματικά σάκχαρα (βλέπε ειδικό κεφάλαιο για το γλυκαιμικό δείκτη).

Ποια είναι τα μέσα που χρησιμοποιούμε για τον προσδιορισμό των ισοδυνάμων ή των γραμμάρων των υδατανθράκων;

1. Η ζυγαριά ακριβείας.
2. Το μαγειρικό φλιτζάνι που είναι ένα σκεύος που χρησιμοποιείται στη μαγειρική σε διάφορες συστάσεις. Βρίσκεται στα είδη οικιακής χρήσης. Το φλιτζάνι αυτό είναι περιεκτικότητας 240 ml. Στο εμπόριο βρίσκονται επίσης φλιτζάνια περιεκτικότητας ½ φλιτζανιού ή ¼ φλιτζανιού.
3. Σε πολλά τρόφιμα του εμπορίου υπάρχουν ετικέτες που έχουν πληροφορίες για τη θρεπτική σύσταση των τροφών και ιδιαίτερα για την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.
4. Στον Πίνακα 2 μπορείτε να δείτε αδρούς τρόπους



υπολογισμού μερίδων, όταν δεν υπάρχουν μετρητικά βοηθήματα, δηλαδή φλιτζάνι ή ζυγαριά.

Ποια είναι τα σφάλματα που κάνουν οι χρήστες της αντλίας ινσουλίνης ή εκείνοι που ακολουθούν σύστημα πολλαπλασίων ενέσεων;

1. Ένα συχνό λάθος είναι η εσφαλμένη εκτίμηση των ισοδυνάμων της τροφής.
2. Είναι πολύ σημαντικό να διαβάζουμε τις ετικέτες των τροφίμων και να αναγνωρίζουμε την ποσότητα των υδατανθράκων και, επομένως, τον αριθμό των ισοδυνάμων ή τα γραμμάρια των υδατανθράκων σε κάθε ατομική συσκευασία. Προσοχή να μη μπερδεύουμε τους υδατάνθρακες ανά 100 γραμμάρια προϊόντος με τους υδατάνθρακες που αναλογούν στην ατομική συσκευασία αυτού (στην τελευταία περίπτωση λαμβάνεται υπ' όψιν το βάρος του προϊόντος).

Ο Οδηγός «το δεξί μου χέρι»

Για να υπολογίσετε τις μερίδες όταν δεν μπορείτε να τις μετρήσετε

Δεξί χέρι	Παράδειγμα
 Άκρη δακτύλου = 1 κουταλάκι	1 μερίδα σως ή κέτσαπ
 Δάκτυλο = 30 γρ	1 μερίδα τυριού ή φιστικοβούτυρου
 Παλάμη = 90 γρ	1 μερίδα μαγειρεμένου κρέατος (χωρίς το κόκκαλο)
 Γροθιά = ½ κούπα (120 ml)	1 μερίδα παγωτού ή ½ μερίδα γιαουρτιού
 Χούφτα = 1 κούπα	1 μερίδα λαχανικών ή 2 μερίδες όσπρια/αρακάς ή 3 μερίδες ζυμαρικά/ρύζι

Πίνακας 2

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται λόγω σύγχυσης που μπορεί να προκληθεί λόγω χρήσης όρων όπως υδατάνθρακες και σάκχαρα. Η λέξη σάκχαρα αναφέρεται στους απλούς υδατάνθρακες, δηλαδή σε μια υποκατηγορία υδατανθράκων. Για τον υπολογισμό των ισοδυνάμων (υδατανθράκων) μας ενδιαφέρει το σύνολο των υδατανθράκων. Υπάρχουν εταιρείες τροφίμων, οι οποίες στην προσπάθειά τους να κάνουν πιο ελκυστικά τα προϊόντα τους, δηλώνουν μόνο τα σάκχαρα



Πίνακας θρεπτικών συστατικών	Ανά 100ml	Ανά μερίδα (1 ποτήρι 250ml)
Ενέργεια	65 kcal / 272 kJ	163 kcal / 680 kJ
Πρωτεΐνες	3,2 g	8 g
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρο	4,7 g 4,7 g	11,8 g 11,8 g
Λίπη εκ των οποίων κορεσμένα	3,7 g 2,2 g	9,3 g 5,5 g
Ασβέστιο	120 mg (15% DR%)	300 mg (24% DR%)
Φώσφορος	90 mg (12,9% DR%)	225 mg (12,9% DR%)
Βιταμίνη Α	53 µg (10,6% DR%)	133 µg (10,6% DR%)
Βιταμίνη Β2	140 µg (10% DR%)	350 µg (10% DR%)



και όχι το σύνολο των υδατανθράκων, ενέργεια η οποία μπορεί να οδηγήσει σε λάθος υπολογισμό δόσης ινσουλίνης.

3. Σε άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης ένα άτομο, επίσης, συχνό σφάλμα, ιδίως σε εφήβους, είναι η παράλειψη της δόσης της ινσουλίνης, γεγονός το οποίο έχει ολέθριες συνέπειες στο μεταγευματικό σάκχαρο.
4. Τα άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης έχουν τη δυνατότητα να υπολογίσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τη δόση της ινσουλίνης που τους αναλογεί μέσω ειδικού προγράμματος της αντλίας υπολογισμού δόσης. Το πρόγραμμα αυτό λαμβάνει υπ' όψιν και τη δράση της ινσουλίνης που είναι ακόμα ενεργή, δηλαδή εάν π.χ. το άτομο κάνει επανειλημμένες διορθώσεις του σακχάρου, το πρόγραμμα της αντλίας υπολογίζει πόση δραστική ινσουλίνη έχει από την προηγούμενη δόση και προτείνει μικρότερη δόση για τη νέα διόρθωση. Με τον τρόπο αυτό αποφεύγεται ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας από επανειλημμένες διορθώσεις του σακχάρου.
5. Ένα άτομο συχνό σφάλμα των ατόμων που ακολουθούν σχήμα πολλοπληρών ενέσεων είναι ότι

τρώνε στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων, χωρίς την ανάλογη κάλυψη του μικρογεύματος με ινσουλίνη, γεγονός το οποίο οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα σακχάρου. Στο βιβλίο αυτό αναγράφονται οι τροφές που δεν επηρεάζουν το μεταγευματικό σάκχαρο και επιτρέπεται να καταναλώνονται ελεύθερα από τα διαβητικά άτομα.

6. Μια άλλη, επίσης, λάθος κίνηση είναι η κατανάλωση χυμών φρούτων στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων χωρίς λόγο, δηλαδή χωρίς να έχει προηγηθεί υπογλυκαιμία ή να πρόκειται να ακολουθήσει άσκηση. Ο χυμός των φρούτων ανεβάζει πολύ γρήγορα το επίπεδο του σακχάρου, γι' αυτό άλλωστε χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας. Εάν, όμως, το άτομο μετρηθεί μετά από κάποιες ώρες και όχι στο αρχικό μισάωρο, είναι δυνατόν να μην αντιληφθεί την απότομη αύξηση του σακχάρου αίματος, γιατί ενδέχεται τα επίπεδα αυτού να έχουν επανέλθει στα φυσιολογικά και να θεωρήσει εσφαλμένα ότι ο χυμός είναι αβλαβής.
7. Χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση γευμάτων που περιέχουν μεγάλο φορτίο υδατανθράκων ή λιπαρών συστατικών, γιατί είναι δύσκολος ο έλεγχος του μεταγευματικού σακχάρου. Για το λόγο αυτό καλό θα είναι να αποφεύγονται. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, άτομα που ακολουθούν σχήμα πολλοπληρών ενέσεων στην προσπάθειά τους να καλύψουν με ινσουλίνη ένα πλούσιο γεύμα μπορεί να οδηγηθούν σε υψηλές δόσεις υπερταχείας δράσης ινσουλίνης με κίνδυνο υπογλυκαιμίας αρχικά και μεταγευματικής υπεργλυκαιμίας ώρες μετά. Μια λύση στο πρόβλημα αυτό θα ήταν να διαιρέσουν την ινσουλίνη τους σε δύο δόσεις για την κάλυψη του μεταγευματικού σακχάρου. Αντίθετα, αυτοί που φέρουν αντλία ινσουλίνης, έχουν τη δυνατότητα μέσω του προγράμματος της διφασικής δόσης (εναλλασσόμενη δόση ή διφασική-dual) να επιτύχουν καλύτερο έλεγχο του μεταγευματικού σακχάρου. Δεν παύει, ωστόσο, να είναι δύσκολος ο χειρισμός των σύνθετων και πλούσιων γευμάτων με μεγάλα φορτία λίπους και υδατανθράκων. Για το λόγο



αυτό θα πρέπει να ακολουθούνται οι αρχές της υγιεινής διατροφής επί καθημερινής βάσης, δηλαδή οι προτάσεις της μεσογειακής διατροφής που αποτελεί και την παραδοσιακή διατροφή στη χώρα μας σε συνδυασμό με συχνή άσκηση. Η κατανάλωση των πηλούσιων γευμάτων θα πρέπει να περιορίζεται σε ορισμένες περιπτώσεις που θα αποτελούν την εξαίρεση και όχι τον κανόνα.

8. Η παράλειψη των μετρήσεων λόγω κόπωσης ή ανίας είναι ένα ακόμα λάθος που μπορεί να οδηγήσει σε κακό γλυκαιμικό έλεγχο και μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία μας. Οι συχνές μετρήσεις είναι το μυστικό του καλού γλυκαιμικού ελέγχου. Η παρακολούθηση των διακυμάνσεων του σακχάρου αίματος με συχνές μετρήσεις επιτρέπει τη διόρθωση των υψηλών τιμών και την πρόληψη των υπογλυκαιμικών επεισοδίων, αποτελεί δε θεμέλιο λίθο για τον άριστο γλυκαιμικό έλεγχο.

Μπορεί να μας βοηθήσει η γνώση των ισοδυνάμων των υδατανθράκων στην απώλεια βάρους;

Με το σύστημα της μέτρησης των υδατανθράκων μπορούμε να υπολογίσουμε καλύτερα τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται για το φαγητό μας και επομένως μπορούμε να μειώσουμε τα επεισόδια υπογλυκαιμίας, για τη διόρθωση των οποίων απαιτείται να λάβουμε θερμίδες. Επομένως, το σύστημα αυτό μπορεί να μας βοηθήσει περισσότερο στην προσπάθεια απώλειας βάρους. Δυστυχώς, η αφθονία τροφής, η κακή διατροφή, η έλλειψη άσκησης, το στρες έχουν οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της

συχνότητας παχυσαρκίας σε διάφορες χώρες του κόσμου συμπεριλαμβανομένης και της δικής μας. Η παχυσαρκία σχετίζεται με σοβαρά προβλήματα υγείας όπως υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και δυσλιπιδαιμία (διαταραχή των λιπιδίων του αίματος όπως αύξηση της χοληστερόλης ή των τριγλυκεριδίων ή του κλάσματος της κακής χοληστερόλης [LDL-χοληστερόλη] ή μείωση του κλάσματος της καρδιοπροστατευτικής χοληστερόλης [HDL-χοληστερόλη]). Τα νοσήματα αυτά μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρά καρδιαγγειακά προβλήματα και μείωση του προσδόκιμου επιβίωσης του ατόμου. Η απώλεια βάρους ακόμα και μετρίου βαθμού (5-7% του αρχικού βάρους), σε συνδυασμό με αλλαγή του τρόπου ζωής, όπως αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και υιοθέτηση ενός υγιεινού διαιτολογίου με αποφυγή της υπερβολικής ποσότητας των λιπαρών βοηθά στη μείωση της συχνότητας εμφάνισης διαβήτη και της εξ αυτού νοσηρότητας και θνητότητας. Επιπλέον, η απώλεια βάρους αποτελεί μέρος της θεραπευτικής αγωγής της αντιμετώπισης του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 αλλά και στόχο για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 σε περίπτωση υπερβάλλοντος βάρους. Η γνώση των θερμίδων και των συστατικών των τροφών, η καλύτερη αντίληψη του μεγέθους των μερίδων και ο ικανότερος χειρισμός των ισοδυνάμων της τροφής μπορεί να βοηθήσει στον καλύτερο έλεγχο του βάρους σώματος και κατ'επέκταση και της ρύθμισης των επιπέδων σακχάρου αίματος.

Ένα σωστό διαιτολόγιο που έχει συζητηθεί με τον ειδικό μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.



Ισοδύναμα τροφών

Τα ισοδύναμα τροφών σας δίνουν τη δυνατότητα ανταλλαγής και σας προσφέρουν μεγαλύτερη ποικιλία στο καθημερινό διαιτολόγιο. Στην κάθε ομάδα περιλαμβάνονται τρόφιμα που περιέχουν τις ίδιες αναλογίες των βασικών θρεπτικών συστατικών. Αντικαθιστώντας έτσι τα τρόφιμα από άλλα της ίδιας ομάδας επιτυγχάνεται η ποικιλία της διατροφής, χωρίς όμως, να αλλιάξει η περιεκτικότητα του ημερήσιου διαιτολογίου σε θρεπτικά συστατικά. Συμβουλευτείτε τον διαιτολόγο σας για την ορθότερη χρήση τους και συνδυάστε το με το διαιτολόγιο που σας έχει δοθεί. Το πρώτο βήμα στη ρύθμιση του διαβήτη είναι η σωστή διατροφή.

Πηγή πληροφοριών αποτέλεσαν τα βιβλία των:

1. Franz MJ. Exchanges for all occasions: meeting the challenge of diabetes 1987.
2. Exchange lists for meal planning 1989. American Diabetes Association, American Dietetic Association.
3. Exchange lists for weight management 2003. American Diabetes Association, American Dietetic Association.

Ομάδα 1: Γάλα και προϊόντα

Ένα ισοδύναμο γάλακτος περιέχει 12 γρ υδατάνθρακες, 8 γρ πρωτεΐνες και ποσότητα λίπους που ποικίλλει.

Γάλα αποβουτυρωμένο (0-3 γρ λίπους ανά ισοδύναμο)

• Αποβουτυρωμένο γάλα	1 φλιτζ
• Γάλα με 1 ή 1,5% λίπος	1 φλιτζ
• Γάλα σκόνη αποβουτυρωμένο	1/3 φλιτζ
• Γάλα εβαπορέ (χωρίς λίπος)	1/2 φλιτζ
• Γάλα σόγιας αποβουτυρωμένο	1 φλιτζ
• Γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα	180 γρ



Γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος (5 γρ λίπους ανά ισοδύναμο)

• Γάλα με 2% λίπος	1 φλιτζ
• Γιαούρτι από γάλα με 2% λίπος	180 γρ

Γάλα πλήρες (8 γρ λίπους ανά ισοδύναμο)

• Γάλα πλήρες	1 φλιτζ
• Γάλα εβαπορέ (κουτί)	1/2 φλιτζ
• Γάλα κατσίκας	1 φλιτζ
• Γιαούρτι	180 γρ
• Κεφίρ	1 φλιτζ

Προτιμήστε τα άπαχα και τα ημίπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ομάδα 2: Λαχανικά

Ένα ισοδύναμο λαχανικών αντιστοιχεί σε 1/2 φλιτζάνι του τσαγιού βρασμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά (100 γρ) και περιέχει 5 γρ υδατάνθρακες, 2 γρ πρωτεΐνες, 25 θερμίδες και 1-4 γρ φυτικές ίνες.

• Αγγούρι	• Μανιτάρια
• Αγκινάρα	• Μαρούλι



• Αντίδια	• Μελιτζάνες
• Βρούβες	• Μπρόκολο
• Βήλιτα	• Μπάμιες
• Γογγύλια	• Παντζάρια
• Καρότα	• Πιπεριές
• Κολοκυθάκια	• Πράσα
• Κρεμμύδια	• Ραπανάκια
• Κουνουπίδι	• Ραδίκια
• Λάχανο	• Σέλινο
• Λάχανο κατσαρό	• Σπανάκι
• Λαχανάκια Βρυξελλών	• Σπαράγγια
• Λάχανο τουρσί	• Ντομάτες
• Χυμός ντομάτας ή λαχανικών	

Τα αμυλούχα λαχανικά (αρακάς, φασολάκια, καλαμπόκι) αναφέρονται στα ισοδύναμα του ψωμιού.

Ομάδα 3: Φρούτα και χυμοί

Ένα ισοδύναμο αντιστοιχεί σε 15 γρ υδατάνθρακες και 60 θερμίδες. Τα γραμμάρια που αναφέρονται περιλαμβάνουν τη φλούδα και τα κουκούτσια.

Φρούτα

• Ανανάς	$\frac{3}{4}$ φλιτζ	
• Αχλάδι	1 μικρό	110 γρ
• Βερίκοκκα	4 ολόκληρα	150 γρ
• Γκρέιπ φρουτ	$\frac{1}{2}$ μεγάλο	330 γρ
• Δαμάσκηνα	2 μέτρια	140 γρ
• Καρπούζι	1 φέτα	380 γρ
• Κεράσια	12 μεγάλα	85 γρ
• Μάνγκο	$\frac{1}{2}$ μικρό	160 γρ
• Μανταρίνι	2 μικρά	220 γρ
• Μήλο	1 μικρό	120 γρ
• Μούρα	$\frac{3}{4}$ φλιτζ	





Ομάδα 4: Ψωμί - Δημητριακά - Όσπρια - Αμυλούχα λαχανικά

Ένα ισοδύναμο περιέχει 15 γρ υδατάνθρακες, 3 γρ πρωτεΐνες, 0-1 γρ λίπος και 80 θερμίδες. Οι τροφές στους παρακάτω πίνακες έχουν ένα ισοδύναμο υδατανθράκων, εκτός εάν αναφέρεται κάτι άλλο.

Ψωμί και άλλα αρτοσκευάσματα

• Βάφλα (διαμέτρου 10 cm ή επιφάνεια 10 cm ²) μειωμένης περιεκτικότητας σε λίπος	1
• Κουλούρι Θεσσαλονίκης	½
• Κράκερς μικρά στρογγυλά αλατισμένα	5
• Κρέπα (διάμετρος 20 cm)	½
• Κριτσίνια (μήκος 20 cm, διάμετρος 1,2 cm)	2
• Κριτσίνια (μήκος 10 cm, διάμετρος 1,2 cm)	4
• Κριτσίνια (μήκος 10 cm, διάμετρος 0,6 cm)	6
• Κρουτόν	1 φλιτζ
• Μάφιν (muffin)	½
• Μπισκότα τύπου cream crackers	2
• Μπισκότα τύπου Petit beurre	2
• Μπάγκελ	¼
• Παξιμάδια Krispies	2
• Πίτα (διάμετρος 15 cm)	½
• Πρέτζελ (Pretzel) στριφτά (προσοχή στο αλάτι)	5 (25 γρ)
• Πρέτζελ (γράμματα)	12
• Πρέτζελ (πολύ λεπτά μπιστουνάκια)	27
• Τορτίγια αραβοσίτου ή σιταριού (διάμετρος 15 cm)	1
• Τορτίγια σιταριού (διάμετρος 25 cm)	⅓
• Τσιπς αραβοσίτου Doritos	25 γρ
• Φρυγανιές (μικρές)	2 τεμάχια

• Μπανάνα	½ μεγάλη ή 1 μικρή	120 γρ
• Νεκταρίνι	1 μέτριο	140 γρ
• Πεπόνι	¾ φλιτζ	280 γρ
• Πορτοκάλη	1 μικρό	180 γρ
• Ροδάκινο	1 μέτριο	110 γρ
• Σταφίδες	1 κ.σ.	
• Σταφύλια	17 ρώγες μικρές	85 γρ
• Φράουλες	10 μικρές ή 1 φλιτζ	

*Χυμοί (1 φλιτζάνι = 240 ml)

• Ανανά	½ φλιτζ
• Γκρέιπ φρουτ	½ φλιτζ
• Δαμάσκηνο	⅓ φλιτζ
• Μήλου	½ φλιτζ
• Πορτοκαλιού	½ φλιτζ
• Σταφυλιού	⅓ φλιτζ

*Προτιμήστε την κατανάλωση φρούτων από τους χυμούς

• Φρυγανιές τύπου Melba toast επιμήκεις	5
• Φρυγανιές τύπου Melba toast στρογγυλές	10
• Φρυγανιά τριμμένη	3 κ.σ.
• Ψωμί λευκό (όλων των τύπων)	1 φέτα (30 γρ)
• Ψωμί πλήρες σίκαλης ή βρώμης	1 φέτα (30 γρ)
• Ψωμί τοστ	1 φέτα
• Ψωμάκια τύπου χάμπουργκερ ½	(30 γρ)
• Ψωμί χοτ ντογκ ½	(30 γρ)

Δημητριακά / Ρύζι

• Αλεύρι	3 κ.σ.
• Βρώμη	½ φλιτζ
• Kous kous	⅓ φλιτζ
• Κορν φλέικς	⅓ φλιτζ
• Μακαρόνια-κριθάρaki-χυλοπίτες (μαγειρεμένα)	⅓ φλιτζ
• Μούσλι	¼ φλιτζ
• Πίτουρο σιταριού	3 κ.σ.
• Ποπ κορν (σε φούρνο μικροκυμάτων) (έχουν και 2 ισοδύναμα λίπους)	3 φλιτζ
• Ρύζι (μαγειρεμένο) άσπρο ή καστανό	⅓ φλιτζ

Όσπρια (περιέχουν και πρωτεΐνη ίση με ένα ισοδύναμο πολύ άπαχου κρέατος)

• Φάβα, ρεβίθια	½ φλιτζ
• Φασόλια, φακές (μαγειρεμένα, στραγγισμένα)	½ φλιτζ
• Φασόλια ξεφλουδιστά	½ φλιτζ

Αμυλούχα λαχανικά

• Αρακάς (μαγειρεμένος)	½ φλιτζ
-------------------------	---------

• Γλυκοπατάτα (ψητή) (μήκος 12,5 cm, διάμετρος 4 cm)	½ μέτρια
• Καλαμπόκι βραστό	½ φλιτζ
• Καλαμπόκι ολόκληρο	½ μεγάλο (140 γρ)
• Κάστανα	4 μεγάλα, 6 μικρά
• Πατάτες ψητές με τη φλούδα	1 μικρή μεγέθους αυγού (85 γρ) ή ¼ μεγάλη
• Πατάτα βραστή	½ φλιτζ ή ½ μέτρια
• Πατάτες πουρέ	½ φλιτζ
• Φασολάκια (πράσινα με καρπό μαγειρεμένα)	½ φλιτζ

Σούπες

• Σούπα ντομάτα με ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κοτόπουλο με ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κοτόπουλο με λαχανικά και ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κρέας με λαχανικά και ρύζι	1 φλιτζ
• Σούπα κρεμμυδιών (με νερό)	1 φλιτζ
• Σούπα με όστρακα/μύδια (με γάλα) (έχει και 1 ισοδύναμο λίπους)	1 φλιτζ



Ισοδύναμα τροφών

• Σούπα μανιταριών (με γάλα) (έχει και 3 ισοδύναμα λίπους)	1 φλιτζ
• Σούπα σπαραγγιών (με γάλα) (έχει και 1 ισοδύναμο λίπους)	1 φλιτζ
• Ψαρόσουπα με ρύζι	1 φλιτζ

Σημειωτέον ότι η ποσότητα ρυζιού ή ζυμαρικών που είναι στο ένα φλιτζάνι σούπας δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το 1/3 του φλιτζανιού.



Άλλες τροφές με υδατάνθρακες τις οποίες είναι καλό να αποφεύγετε (εκτός από ορισμένες περιπτώσεις)

• Ζάχαρη	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ υδατ
• Ζελέ (όχι light)	1/2 φλιτζάνι	1,0 ισοδ υδατ
• Κέικ χωρίς γλάσο ζάχαρης	30 γρ	1,0 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ
• Κρουασάν	1/2 (33 γρ)	1,0 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ
• Μαρμελάδα	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ υδατ
• Μέλι	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ υδατ
• Μπισκότα γεμιστά	2 μικρά (20 γρ)	1,0 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ
• Μπισκότα χωρίς ζάχαρη	3 μικρά ή 1 μεγάλο 25-30 γρ	1,0 ισοδ υδατ, 1,0-2,0 ισοδ λίπ
• Μπράουνι (Brownie)	1 μικρό	1,0 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ
• Ντόνατ (doughnut) απλό	50 γρ	1,5 ισοδ υδατ, 2,0 ισοδ λίπ
• Ντόνατ (doughnut) με γλάσο ζάχαρης	9,5 cm μήκος (60 γρ)	2,0 ισοδ υδατ, 2,0 ισοδ λίπ
• Παγωτό	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ υδατ, 2,0 ισοδ λίπ
• Παγωτό light	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ
• Παγωτό 0%+0%	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ υδατ
• Πατατάκια	15 κομμάτια (25 γρ)	1,0 ισοδ υδατ, 2,0 ισοδ λίπ
• Πατάτες τηγανητές	8 μεγέθους δακτύλου ή 16 λεπτές	1,0 ισοδ υδατ, 2,0 ισοδ λίπ
• Πατάτες Ω γκρατέν (au gratin)	1/2 φλιτζ	1,0 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λίπ
• Σιρόπι	1 κ.σ. ή 3 κ.γ.	1,0 ισοδ υδατ
• Σορμπέ	1/2 φλιτζ	2,0 ισοδ υδατ
• Ταμπλέτες γλυκόζης B/D 5 γρ	3 (15 γρ)	1,0 ισοδ υδατ
• Τάρτα φρούτων γεμιστή εμπορίου	1/6 (διάμετρος 20 cm)	3,0 ισοδ υδατ, 2,0 ισοδ λίπ

Ομάδα 5: Κρέας και υποκατάστατα

Χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος κρέας και υποκατάστατα

Κάντε μέτρια κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας. Το ένα ισοδύναμο πρωτεϊνών περιέχει 7 γρ πρωτεΐνες, 3 γρ λίπους και 55 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω ποσότητες τροφίμων:

Κρέας

Εδώ ανήκουν ορισμένα είδη κρέατος απολιπωμένου όπως:

Μοσχάρι

• Αμελέτητα	30 γρ
• Βραστό κρέας	30 γρ
• Κεντρικές φέτες τύπου T-bone	30 γρ
• Κόντρα	30 γρ
• Κύβοι κεμπάπ	30 γρ
• Μπον φιλέ	30 γρ
• Μπούτι	30 γρ
• Νουά	30 γρ
• Πλευρά	30 γρ
• Σις κεμπάπ	30 γρ
• Φιλέτο	30 γρ
• Όμος	30 γρ

Χοιρινό

• Χοιρινό κονσέρβας	30 γρ
• Χοιρομέρι	30 γρ
• Ψαρονέφρι	30 γρ

Πουλερικά - Κυνήγι

• Ζαμπόν γαλοπούλας	30 γρ
• Κοτόπουλο/γαλοπούλα με σκούρο κρέας χωρίς πέτσα	30 γρ



• Καπνιστή γαλοπούλα στήθος	30 γρ
• Κουνέλι	30 γρ
• Λαγός	30 γρ
• Πάπια (χωρίς πέτσα)	30 γρ
• Συκώτι κοτόπουλου	30 γρ
• Χήνα (χωρίς πέτσα)	30 γρ

Τυριά

Εδώ ανήκουν τυριά που έχουν λιγότερο από 3 γρ λίπους ανά 30 γρ (βλέπε κεφάλαιο γαλακτοκομικών)

• Κατσικίσιο 4%	¼ φλιτζ 30 γρ
• Κατίκι Δομοκού 10%	30 γρ
• Flair	30 γρ

Ψάρια

• Ρέγκα φρέσκια	30 γρ
• Ρέγκα καπνιστή	30 γρ
• Σολομός φρέσκος	30 γρ
• Σολομός κονσέρβας	30 γρ
• Τόννος λαδιού (στραγγισμένος)	30 γρ
• Στρείδια	6 μέτρια

Άλλες τροφές

- Συκώτι, καρδιά 30 γρ
(προσοχή! πλούσια σε χοληστερόλη)

Μέσης περιεκτικότητας σε λίπος κρέας και υποκατάστατα

Κάντε χαμηλή κατανάλωση από τα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας.

Το ισοδύναμο περιέχει 7 γρ πρωτεΐνης, 5 γρ λίπους και 75 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων, εκτός εάν αναφέρεται διαφορετικά. Τα περισσότερα κρέατα μοσχαριού ή χοιρινού ανήκουν σε αυτή την κατηγορία.

Αυγά (υψηλής περιεκτικότητας σε χοληστερόλη)

- Αυγό 1
- Σουφλέ τυριού 115 γρ 1,5 ισοδ πρωτ
3,0 ισοδ λιπ

Κρέας

Αρνί

- Μπούτι 30 γρ
- Μπριζόλα 30 γρ
- Ποντίκι 30 γρ
- Ώμος 30 γρ

Μοσχάρι

- Κιμάς μοσχαρίσιος με λίπος 15% 30 γρ
- Κύβοι μοσχαριού 30 γρ
- Μπριζόλα 30 γρ
- Μπριζόλα τύπου New York 30 γρ
- Φιλέτο 30 γρ
- Ώμος 30 γρ

Χοιρινό

- Μπριζόλες πεταλούδας (Butterfly) 30 γρ



- Καπνιστές μπριζόλες 30 γρ
- Χοιρινό βραστό 30 γρ
- Κύβοι 30 γρ
- Φιλέτο 30 γρ

Πουλερικά

- Γαλοπούλα κιμάς 30 γρ
- Κοτόπουλο κιμάς 30 γρ
- Κοτόπουλο (σκούρο κρέας με πέτσα) 30 γρ

Τυριά (με περιεκτικότητα 5 γρ λίπους/30 γρ)

- Μοτσαρέλα 30 γρ
- Ρικότα ¼ φλιτζ 30 γρ
- Φέτα light 30 γρ

Ψάρια

- Αντζούγιες φιλέτα (στραγγισμένα) 9
- Γαρίδες τηγανισμένες 120 γρ
1,0 ισοδ υδατ, 4,0 ισοδ πρωτ, 1,0 ισοδ λιπ

• Στρείδια τηγανισμένα και με φρυγανιά	90 γρ
1,0 ισοδ υδατ, 3,0 ισοδ πρωτ, 1,0 ισοδ λιπ	
• Σκουμπρί	30 γρ
• Χαβιάρι	30 γρ

Άλλα τρόφιμα

• Λουκάνικο (με λίπος 5 γρ/30 γρ κρέατος)	30 γρ
• Τοφού (φυτικό τυρί)	½ φλιτζ 120 γρ

Πλούσιο σε λίπος κρέας και υποκατάστατα

Αποφύγετε την κατανάλωση των τροφίμων αυτής της κατηγορίας. Το ένα ισοδύναμο περιέχει 7 γρ πρωτεΐνης, 8 γρ λίπους και 100 θερμίδες και βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων.

Κρέας

Μοσχάρι

• Μπριζόλες	30 γρ
• Πλευρά	30 γρ
• Πλευρά για μπάρμπεκιου	30 γρ
• Χάμπουργκερ	30 γρ

Χοιρινό

• Λουκάνικα	30 γρ
• Μπέικον	30 γρ
• Παϊδάκια	30 γρ



• Παστρομάς	30 γρ
• Πεπερόνι	30 γρ
• Σαλάμι	30 γρ

Ψάρια

• Χέλι	60 γρ
Έχει και 1,0 ισοδ λίπ	
• Μπαστούνια γαρίδας τηγαντά	5
Έχει και 1,5 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λιπ	
• Φιλέτα ψαριού τηγαντά	2
Έχει και 1,5 ισοδ υδατ, 1,0 ισοδ λιπ	

Τυριά (εδώ ανήκουν όλα τα κανονικά τυριά)

• Γραβιέρα	20 γρ
• Ένταμ	30 γρ
• Κασέρι	30 γρ
• Κεφαλοτύρι	20 γρ
• Κοπανιστή	30 γρ
• Μετσοβόνη	30 γρ
• Τελεμές	30 γρ
• Τσένταρ	30 γρ
• Φέτα	30 γρ

Άλλες τροφές

• Φιστικοβούτυρο	1 κ.σ.
------------------	--------

Ομάδα 6: Λίπος

Ένα ισοδύναμο λίπους περιέχει 5 γραμμάρια λίπους και 45 θερμίδες.

Για να μειώσετε την πρόσληψη λίπους ιδιαίτερα του κορεσμένου:

1. Περιορίστε τα ισοδύναμα κρέατος σε λιγότερα από 6 μερίδες ημερησίως (ορισμένες γυναίκες χρειάζονται μόνο 4 ή 5, ενώ άτομα με ημερήσιες θερμιδικές ανάγκες 2.000 θερμίδων μπορεί να θέλουν 8).
2. Όποτε είναι δυνατόν χρησιμοποιείτε ισοδύναμα πολύ άπαχου κρέατος.
3. Καταναλώνετε αποβουτυρωμένα ή ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά.
4. Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος σε 1 φορά την εβδομάδα.
5. Παρασκευάστε το φαγητό σας με όσο το δυνατόν λιγότερο λίπος και προτιμήστε τα βραστά ή τα ψητά ή τα μαγειρεμένα στον ατμό.

6. Το γιαούρτι μπορεί να αντικαταστήσει την ξινή κρέμα γάλακτος ή τη μαγιονέζα σε πολλές συνταγές. Είναι χαμηλότερο σε θερμίδες και λίπος, αφού 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι έχουν 10-16 θερμίδες, ενώ 2 κουταλιές της σούπας ξινή κρέμα έχουν 50 θερμίδες και μαγιονέζας 200 θερμίδες. Εάν μια συνταγή συνιστά φρέσκια κρέμα γάλακτος ξινή ή γλυκιά ή μαγιονέζα, αντικαταστήστε την με ισοδύναμη ποσότητα γιαουρτιού. Μια άλλη λύση για την κρέμα γάλακτος στο φαγητό είναι η αντικατάστασή της με γάλα εβαπορέ 4%. Στο εμπόριο υπάρχει κρέμα γάλακτος light 17-20%, ωστόσο είναι πιο θερμιδογόνος από το απλό γιαούρτι ή το γάλα 4%, καθώς και κρέμα γάλακτος για μαγειρική 4%.

Ένα ισοδύναμο λίπους βρίσκεται στις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων:

Ομάδα μονοακόρεστου λίπους

• Αβοκάντο	1/8 ή 2 κ.σ. λιωμένο ή 30 γρ
• Αμύγδαλα	6
• Ελαιόλαδο	1 κ.γ.
• Ελιές	10 μικρές ή 5 μεγάλες
• Καρύδια	2 ολόκληρα ή 4 μισά ή 1 κ.σ. τριμμένο
• Κάσιους	6
• Κουκουνάρια	1 κ.σ.
• Πασατέμπος/ηλιόσποροι	1 κ.σ.
• Πέκανς	5 μισά
• Σησαμόσποροι	1 κ.σ.
• Ταχίνι	2 κ.γ.
• Φιστίκια αράπικα	15
• Φιστικοβούτυρο	1/2 κ.σ.



Ομάδα πολυακόρεστου λίπους

• Ηλιέλαιο	1 κ.γ.
• Καλαμποκέλαιο	1 κ.γ.
• Μαργαρίνη	1 κ.γ.
• Μαγιονέζα	1 κ.γ.
• Μαγιονέζα light	1 κ.σ.
• Σάλτσα για σαλάτα	1 κ.σ.
• Σάλτσα ταρτάρ	2 κ.γ.
• Σάλτσα Thousand Islands	2 κ.γ.
• Σάλτσα ροκφόρ	2 κ.γ.
• Σογιέλαιο	1 κ.γ.

Ομάδα κορεσμένου λίπους

• Βούτυρο	1 κ.γ.
• Μπέικον	1 φέτα
• Χτυπημένη κρέμα μη γαλακτοκομική από ψυγείο	3 κ.σ. αφού χτυπηθεί 4 κ.σ.
• Πατέ χήνας κονσέρβα	1 κ.σ.
• Πατέ από συκώτι κοτόπουλου	2 κ.σ.
• Σάλτσα κρέμας τυριού (cream cheese dip)	1 κ.σ.
• Σάλτσα ξινής κρέμας	2 κ.σ.
• Τυρί κρέμα τύπου Philadelphia light	30 γρ
• Υποκατάστατο κρέμας μη γαλακτοκομικής – σε υγρή μορφή	2 κ.σ.
– σε σκόνη	4 κ.γ.



Αρτοσκευάσματα & Δημητριακά



Τα άτομα με διαβήτη ενθαρρύνονται να καταναλώνουν τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες και να περιορίζουν την κατανάλωση του λίπους. Τα αρτοσκευάσματα και τα δημητριακά είναι από τα πιο συνηθισμένα προϊόντα που χρησιμοποιούνται καθημερινά από τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Προτιμώνται εκείνα που παρασκευάζονται με σιτάρι ολικής άλεσης, γιατί περιέχουν ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καθυστέρηση της απορρόφησης του σακχάρου και επομένως, στην επίτευξη καλύτερων μεταγευματικών σακχάρων. Χρειάζεται, ωστόσο, προσοχή στην ποσότητα, γιατί η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας υδατανθράκων θα αυξήσει αναπόφευκτα το μεταγευματικό σάκχαρο. Τα περισσότερα δημητριακά είναι πηγές του συμπλέγματος των βιταμινών Β. Ορισμένα από αυτά είναι πλούσια σε β-γλυκάνη, συστατικό της βρώμης, η οποία πιστεύεται ότι έχει ευεργετική επίδραση στον οργανισμό. Διάφορα αρτοσκευάσματα ή ακόμα και το ίδιο το ψωμί περιέχουν ζάχαρη. Η ζάχαρη δεν απαγορεύεται σε άτομα με διαβήτη, όπως πίστευαν παλιά. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα. Μικρά φορτία ζάχαρης γίνονται καλά ανεκτά όταν καταναλώνονται με ένα σύνθετο γεύμα. Όπως έχουν δείξει διάφορες μελέτες μικρή ποσότητα ζάχαρης δεν αυξάνει απαραίτητα το μεταγευματικό σάκχαρο. Ωστόσο, τα προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη, καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο και προσοχή. Είναι δε προτιμότερο η χρήση τους να συνδυάζεται με άσκηση. Επιλέξτε γενικά τα προϊόντα εκείνα που έχουν τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη. Εάν, ωστόσο, κάποια φορά επιλέξετε προϊόντα πιο πλούσια σε αυτά τα συστατικά, οι διατροφικοί πίνακες που ακολουθούν δίνουν πληροφορίες για τη θρεπτική σύσταση, έτσι ώστε να μπορείτε να υπολογίσετε καλύτερα τη δόση της ινσουλίνης που απαιτείται για την κάλυψη αυτών.



Αρτοσκευάσματα

Η κατανάλωση του ψωμιού, των φρυγανιών, των κράκερς ή των παξιμαδιών αποτελούν μέρος των καθημερινών διατροφικών συνηθειών των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη και είναι η εύκολη λύση κάποιου μικρογεύματος, ωστόσο η χρήση τους θα πρέπει να είναι ισορροπημένη.

Τα αρτοσκευάσματα περιέχουν υδατάνθρακες που αυξάνουν το μεταγευματικό σάκχαρο γι' αυτό και πρέπει να συνυπολογίζονται στο διαιτολόγιο και να καλύπτονται με ινσουλίνη όταν η τελευταία αποτελεί μέρος της θεραπευτικής αγωγής. Χρειάζεται, επομένως, προσοχή στην ποσότητα. Δεν μπορεί κάποιος να καταναλώνει αυτά τα προϊόντα ελεύθερα και όποτε πεινάει να τρώει όσο θέλει. Καλό είναι να έχουμε υπ' όψιν μας ότι μία φέτα ψωμί περιέχει 15 γραμμάρια υδατάνθρακες (ένα ισοδύναμο υδατανθράκων) και μπορεί να αντικατασταθεί από δύο φρυγανιές ή 2 κριμ κράκερς. Είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε ψωμί ή φρυγανιές ή κράκερς ολικής άλεσης, διότι περιέχουν περισσότερες ίνες που επιβραδύνουν την απορρόφηση των υδατανθράκων ή των λιπών. Η επιβράδυνση της απορρόφησης των υδατανθράκων έχει ως αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα μεταγευματικού σακχάρου. Επιπλέον, καλό θα ήταν στο κυρίως γεύμα να αποφεύγουμε την κατανάλωση ψωμιού. Ακόμα χειρότερα είναι να "βουτάμε" το ψωμί στο λάδι της σαλάτας ή της σάλτσας, ιδιαίτερα εάν οι υδατάνθρακες που συνοδεύουν το γεύμα είναι όσπρια, πατάτες, ζυμαρικά ή ρύζι, διότι αυξάνουμε την πρόσληψη των θερμίδων. Το είδος των υδατανθράκων έχει επίσης σημασία. Π.χ. είναι καλύ-



τερο να προτιμάμε μακαρόνια, παρά ψωμί, γιατί τα πρώτα έχουν μικρότερο γλυκαιμικό δείκτη σε σχέση με ισοδύναμη ποσότητα ψωμιού και, επομένως, ανεβάζουν λιγότερο το μεταγευματικό σάκχαρο. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει ότι μπορούμε να αγνοούμε την ποσότητα και να καταναλώνουμε ένα μεγάλο πιάτο ζυμαρικών, γιατί η ποσότητα των υδατανθράκων, δηλαδή το γλυκαιμικό φορτίο, επίσης θα αυξήσει το μεταγευματικό σάκχαρο. Οι πίνακες που ακολουθούν δίνουν πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά των προϊόντων της κατηγορίας των αρτοσκευασμάτων.



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ												
Φρυγανιές σίτου	396	79,0		12,0	3,5	5,7	0,62	8,2	33,0	5,9	0,3	0,4 υδατ, 0,0 λίπ
												
Φρυγανιές σίτου χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με χαμηλά λιπαρά και αλάτι	381	72,8		12,7	2,5		0,12	8,0	30,0	5,8	0,2	0,4 υδατ, 0,0 λίπ
												
Φρυγανιές με προζύμι, φυτικές ίνες και λιναρόσπορο	398	62,4	4,0	13,5	10,5		0,55	8,2	34,0	5,1	0,9	0,3 υδατ, 0,2 λίπ
												
Φρυγανιές σίκαλης	373	65,0		13,0	6,8		0,53	7,7	31,0	5,2	0,5	0,3 υδατ, 0,1 λίπ
												
Φρυγανιές σίκαλης χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με χαμηλά λιπαρά και αλάτι	370	70,0		13,1	2,0		0,10	7,3	27,0	5,1	0,1	0,3 υδατ, 0,0 λίπ
												
Φρυγανιές χωριάτικες με 6 δημητριακά	405	66,0		12,5	8,8	4,8	0,50	12,0	49,0	7,9	1,0	0,5 υδατ, 0,2 λίπ
												
Η ποσότητα λίπους ανά τεμάχιο είναι πολύ μικρή, κάτω από ένα ισοδύναμο λίπους, για το λόγο αυτό δεν υπολογίζονται τα ισοδύναμα λίπους, παρά μόνον εάν καταναλώσει κάποιος εξαιρετικά μεγάλη ποσότητα από μεμονωμένα τεμάχια.												

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ												
Φρυγανιές χωριάτικες με προζύμι και σουσάμι 	415	68,7		12,7	9,0		0,60	12,0	50,0	8,2	1,0	0,6 υδατ, 0,2 λίπ
Φρυγανιές φούρνου 	385	72,0		9,0	5,5		0,50	8,3	32,0	6,0	0,5	0,4 υδατ, 0,1 λίπ
Φρυγανιές στρογγυλές ολικής άλεσης 	376	64,0		17,0	5,4		0,30	9,6	36,0	6,1	0,5	0,4 υδατ, 0,1 λίπ
Φρυγανιές στρογγυλές brioche 	384	74,9		14,4	2,7		0,29	7,7	30,0	5,8	0,2	0,4 υδατ, 0,0 λίπ
KRISPIES												
Χωρίς ζάχαρη 	371	59,8	0,0	14,9	5,2	11,0	0,64	10,0	37,0	6,0	0,5	0,4 υδατ, 0,1 λίπ
Σίτου 	408	74,5	3,7	11,5	7,3	4,1	0,59	10,5	43,0	7,8	1,2	0,5 υδατ, 0,2 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
KRISPIES												
Ολικής άλεσης 	378	73,5	3,5	11,4	4,3	13,3	0,62	10,0	32,0	7,4	0,4	0,5 υδατ, 0,1 λίπ
Με σουσάμι 	422	67,0	6,2	13,0	11,4	5,3	0,49	10,0	44,0	7,0	1,1	0,5 υδατ, 0,2 λίπ
Με γλυκάνισο 	411	70,0	5,2	12,5	9,0		0,50	10,5	43,0	7,4	0,9	0,5 υδατ, 0,2 λίπ
KRITSINIA												
Κριτσίνια με σουσάμι 	461	51,6		16,0	19,3	9,0	0,50	7,2	33,0	3,7	1,4	0,3 υδατ, 0,3 λίπ
Μίνι κριτσίνια με σουσάμι 	461	51,6		16,0	19,3		0,50	2,5	11,5	1,3	0,5	0,1 υδατ, 0,1 λίπ
Κριτσίνια ελαφρώς αλατισμένα 	403	71,2		14,8	5,8	3,6	0,89	6,2	25,0	4,4	0,4	0,3 υδατ, 0,1 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ												
Κριτσίνια σίτου μακεδονικά 	466	59,4		13,0	18,3	6,3	0,40	13,3	62,0	7,9	2,4	0,5 υδατ, 0,5 λίπ
4 Δημητριακά ολικής άλεσης 	379	59,0	3,6	15,5	9,8	9,2		10,0	33,0	3,7	1,0	0,3 υδατ
ΜΠΙΣΚΟΤΑ												
Caprice Classic 	488	66,7		7,4	20,8		0,17	7,7	38,0	5,2	1,6	0,3 υδατ, 0,3 λίπ
Caprice μαύρη σοκολάτα 	507	59,5		6,0	26,0		0,07	7,4	38,0	4,4	2,0	0,3 υδατ, 0,4 λίπ
Γεμιστά με κρέμα σοκολάτα 	485	68,6	26,5	6,4	19,8	2,3	0,36	14,3	69,0	9,8	2,8	0,7 υδατ, 0,6 λίπ
Cookies με κομμάτια σοκολάτας 	505	61,6		6,6	25,2		0,20	12,2	61,6	7,5	3,1	0,5 υδατ, 0,6 λίπ
Digestive χωρίς ζάχαρη, με αλεύρι ολικής άλεσης 	439	57,0		8,0	18,8		0,24	13,5	59,0	7,7	2,5	0,5 υδατ, 0,5 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΜΠΙΣΚΟΤΑ												
Μίνι Digestive χωρίς ζάχαρη, με αλεύρι ολικής άλεσης	439	57,0		8,0	18,8		0,24	4,0	18,0	2,3	0,8	0,2 υδατ, 0,2 λίπ
												
Digestive με αλεύρι ολικής άλεσης	498	63,7		7,2	22,9		0,57	14,0	70,0	8,9	3,2	0,6 υδατ, 0,6 λίπ
												
Digestive 35% λιγότερα λιπαρά με αλεύρι ολικής άλεσης	458	72,0		8,0	14,7	3,6	0,31	14,0	64,0	10,1	2,1	0,7 υδατ, 0,4 λίπ
												
Digestive με μαύρη σοκολάτα	499	62,3	25,9	7,8	23,6	1,9	0,40	16,7	83,0	10,4	3,9	0,7 υδατ, 0,8 λίπ
												
Μιράντα με σοκολάτα	470	70,5	28,1	7,1	17,7	1,9	0,23	7,5	35,3	5,3	1,3	0,4 υδατ, 0,3 λίπ
												
Μιράντα	449	75,0	21,1	7,0	13,4	2,0	0,31	5,0	22,0	3,8	0,7	0,3 υδατ, 0,1 λίπ
												
Μιράντα με αλεύρι ολικής άλεσης, γάλα και ασβέστιο	429	69,0		9,0	13,0		0,25	5,0	21,0	3,5	0,7	0,2 υδατ, 0,1 λίπ
												
Marie	454	70,5		8,0	15,0		0,45	6,0	27,0	4,2	0,9	0,3 υδατ, 0,2 λίπ
												
Nutri cookies με βρώμη, μέλι και σταφίδες	465	59,0		7,2	21,2		0,13	20,0	93,0	11,8	4,2	0,8 υδατ, 0,8 λίπ
												

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΜΠΙΣΚΟΤΑ												
Nutri cookies με βρώμη, μέλι, σοκολάτα και φράουλα 	463	60,1		7,1	20,5		0,14	20,0	93,0	12,0	4,1	0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Πολυδημητριακά μπισκότα με 4 δημητριακά ολικής άλεσης και σοκολάτα 	462	68,0	28,8	8,2	16,6	5,0	0,17	13,5	62,0	9,2	2,2	0,6 υδατ, 0,5 λίπ
Πολυδημητριακά μπισκότα με 4 δημητριακά ολικής άλεσης και κακάο, χωρίς ζάχαρη 	457	50,6		7,8	20,2		0,18	14,5	66,0	7,3	2,9	0,5 υδατ, 0,6 λίπ
Πολυδημητριακά μπισκότα με 4 δημητριακά ολικής άλεσης και γάλα 	460	69,0		7,6	16,2		0,21	13,5	62,0	9,3	2,2	0,6 υδατ, 0,5 λίπ
Πολυδημητριακά μπισκότα με 4 δημητριακά ολικής άλεσης και Muesli 	457	70,0		7,3	15,8		0,19	14,5	66,0	10,2	2,3	0,7 υδατ, 0,5 λίπ
Πτι-μπερ 	446	73,0	19,0	8,0	13,5	2,3	0,37	6,6	29,0	4,8	0,9	0,3 υδατ, 0,2 λίπ
Πτι-μπερ ολικής άλεσης 	435	69,5	18,5	10,0	13,0	4,5	0,33	7,0	30,0	4,9	0,9	0,3 υδατ, 0,2 λίπ
Πτι-μπερ με σοκολάτα γάλακτος 	478	67,6	29,5	7,3	19,4	2,3	0,26	11,0	53,0	7,4	2,1	0,5 υδατ, 0,4 λίπ

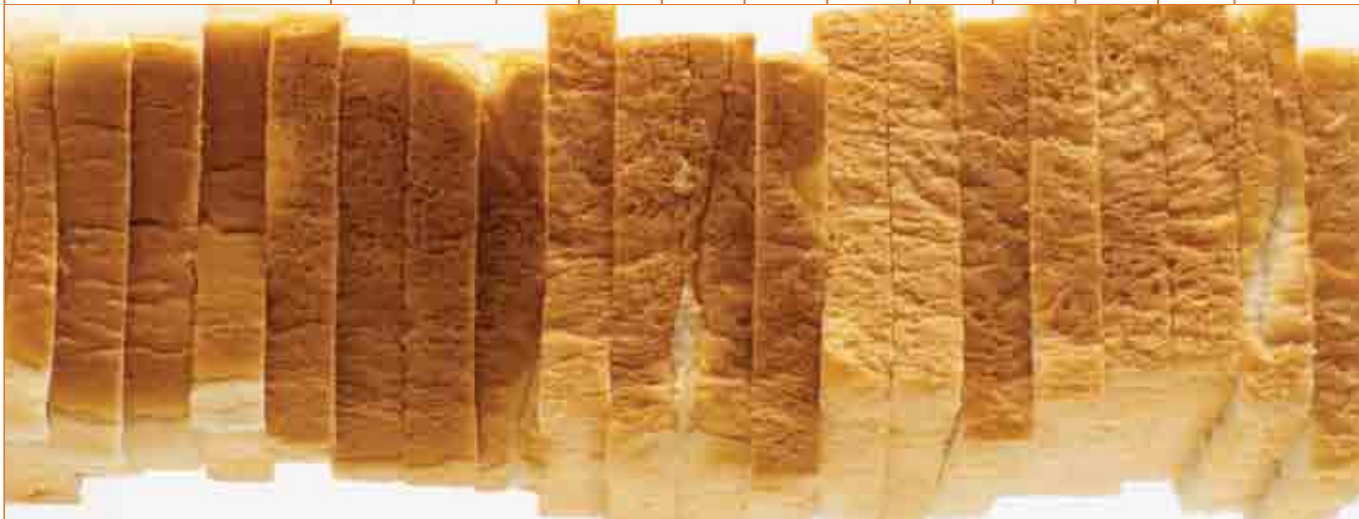
Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΜΠΙΣΚΟΤΑ												
Πτι-μπερ με αλεύρι ολικής άλεσης με μαύρη σοκολάτα 	503	62,0	25,0	9,0	23,3	4,5	0,28	11,0	55,0	6,8	2,6	0,5 υδατ, 0,5 λίπ
Choco Orange 	382	69,0		3,0	10,0		0,05	12,7	49,0	8,8	1,3	0,6 υδατ, 0,3 λίπ
Mini Choco Orange 	398	67,0		4,0	12,0		0,05	5,0	20,0	3,4	0,6	0,2 υδατ, 0,1 λίπ
Cream crackers με ωμέγα-3 χωρίς ζάχαρη, πλούσια σε φυτικές ίνες 	441	58,5		13,5	15,0		0,14	11,0	49,0	6,4	1,6	0,4 υδατ, 0,3 λίπ
Cream crackers σίτου 	450	67,0	5,0	13,0	13,5	3,7	0,31	10,0	45,0	6,7	1,6	0,5 υδατ, 0,3 λίπ
Cream crackers σίκαλης με αλεύρι ολικής άλεσης 	437	64,8	5,5	13,0	13,0	5,1	0,36	11,5	50,0	7,5	1,5	0,5 υδατ, 0,3 λίπ
PICK ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
Pick crackers 	433	72,5		8,0	12,3		0,86	3,9	16,9	2,8	0,5	0,2 υδατ, 0,1 λίπ
Mini pick barbecue 	498	63,0		7,5	24,0		1,10	1,3	6,5	0,8	0,3	0,1 υδατ, 0,1 λίπ
Pick batonnettes 	415	67,7		11,2	10,3		1,40	1,5	6,3	1,0	0,2	0,1 υδατ, 0,0 λίπ
								25,0 γρ = 17 bato-nettes	104,0	16,9	2,6	1,1 υδατ, 0,5 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΒΟΥΤΗΜΑΤΑ												
Βουτήματα κανέλλας χωρίς ζάχαρη πλούσια σε φυτικές ίνες 	466	60,8		7,7	21,3		0,13	8,8	41,0	5,4	1,9	0,4 υδατ, 0,4 λίπ
Βουτήματα πορτοκάλι χωρίς ζάχαρη πλούσια σε φυτικές ίνες 	461	64,2		7,8	19,3		0,11	15,0	69,0	9,6	2,9	0,6 υδατ, 0,6 λίπ
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ												
Μεσόγειος γεύση Χωριάτικα παξιμάδια με προζύμι και ελαιόλαδο 	396	64,0	1,5	12,0	10,0	7,3	0,57		51,1	8,3	1,3	0,6 υδατ, 0,2 λίπ
Μεσόγειος γεύση Κριθαρένια παξιμάδια με ελαιόλαδο 	371	58,5	2,0	17,0	7,5	9,0	0,49		46,4	7,3	1,0	0,5 υδατ, 0,1 λίπ
Μεσόγειος γεύση Πολύσπορα παξιμάδια 	442	52,0	2,0	16,0	19,0	7,2	0,43		59,7	7,0	2,6	0,5 υδατ, 0,5 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ												
ΨΩΜΙΑ												
Ψίχα του τοστ σπαρένιο	268	45,2	0,2	8,6	5,8	1,0			73,5	12,5	1,6	0,8 υδατ, 0,2 λίπ
Ψίχα του τοστ 4 δημητριακά	213	41,0	3,0	18,5	2,2	15,9	0,44		51,0	9,8	0,4	0,6 υδατ, 0,0 λίπ
Ψίχα του τοστ πολύσπορο	213	40,6	2,8	19,0	1,7	5,0	0,44		51,0	9,8	0,4	0,7 υδατ, 0,0 λίπ
Ψίχα του τοστ σπαρένιο με προζύμι	262	50,1		9,2	2,8	0,3	0,38		63,5	12,2	0,7	0,8 υδατ, 0,1 λίπ
TASTY FOODS												
Tasty φουρνιστά crackers	463	61,3	5,9	11,6	18,5	2,3	1,10	30,0	139,0	18,4	5,5	1,2 υδατ, 1,1 λίπ
Tasty φουρνιστά sticks με γέμιση φιστίκι	459	53,5	4,7	16,2	19,0	4,5	1,00	30,0	197,0	23,0	5,7	1,5 υδατ, 1,1 λίπ
Tasty φουρνιστά pretzels	436	68,2	1,7	8,9	13,6	2,4	1,60	30,0	131,0	20,5	4,1	1,4 υδατ, 0,8 λίπ
Tasty φουρνιστά crackers με σουσάμι	459	58,5	6,2	11,5	19,0	3,9	1,10	30,0	138,0	17,9	5,7	1,2 υδατ, 1,1 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΚΑΡΑΜΟΛΕΓΚΟΣ												
ΨΩΜΙΑ												
Ψωμί για τόστ πολύσπορο ολικής άλεσης με προζύμι 	241	41,0	3,1	9,5	4,3	4,2	0,15	24,3	58,0	10,0	1,0	0,7 υδατ, 0,2 λίπ
Ψίχα τوست πολύσπορο ολικής άλεσης 	232	42,5	3,1	7,5	3,5	3,0	0,18	24,0	55,0	10,2	0,8	0,7 υδατ, 0,2 λίπ
Ψωμί σίτου με σίκαλη ολικής άλεσης	247	43,0	2,5	12,0	3,0	6,0	0,15	31,0	77,0	13,5	0,9	0,9 υδατ, 0,2 λίπ
Γέννημα θρέμμα ολικής άλεσης 	240	39,0	2,8	12,0	4,0	7,5	0,46	28,0	67,0	10,9	1,1	0,7 υδατ, 0,2 λίπ
Ψωμάκια σάντουιτς σταρένια 6 στη συσκευασία 400 γρ	315	53,0		9,2	7,3	1,0	0,28	67,0	211,0	35,5	4,9	2,4 υδατ, 1,0 λίπ
ΚΑΤΣΕΛΗΣ												
Κριτσίνι Μακεδονικό	443	69,8		12,8	13,2	3,3	0,39	18,0	80,0	12,6	2,4	0,8 υδατ, 0,5 λίπ
												

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ELBISCO												
CRACKERS												
Σίτου αλατισμένα	428	69,0		11,0	12,0	3,6			26,0	4,1	0,7	0,3 υδατ, 0,1 λίπ
Σίτου	434	69,8		11,2	12,2	3,6			26,0	4,2	0,7	0,3 υδατ, 0,1 λίπ
Ολικής	416	68,2		12,0	10,6	5,7			25,0	4,1	0,7	0,3 υδατ, 0,1 λίπ
ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ												
Ολικής άλεσης με δημητριακά	423	62,0		10,0	15,0	7,0			66,0	9,6	2,3	0,6 υδατ, 0,5 λίπ
Παξιμαδάκια ολικής άλεσης με σίκαλη	423	62,0		10,0	15,0	7,0			66,0	9,6	2,3	0,6 υδατ, 0,5 λίπ
Κριτσίνια Καλημέρα Κρήτη Ηλιόσπορος	576	40,2		16,3	39,3			37,5	216,0	15,0	14,7	1,0 υδατ, 3,0 λίπ
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ												
Σταρένιες	376	73,0		12,0	4,0	5,0			31,0	6,1	0,3	0,4 υδατ, 0,0 λίπ
Χωριάτικες	362	75,0		11,0	2,0				43,0	9,0	0,2	0,6 υδατ, 0,0 λίπ
ΣΙΤΟΥ «ΦΕΤΕΣ ΖΩΗΣ»												
Ψίχα	244	43,0		9,0	4,0	1,3			61,0	10,7	1,0	0,7 υδατ, 0,1 λίπ
Χωρίς αλάτι - προσθήκη ζάχαρης	244	43,0		9,0	4,0	1,7	0,03		80,0	14,1	1,3	1,0 υδατ, 0,1 λίπ
Σίτου	244	43,0		9,0	4,0	1,7			80,0	14,1	1,3	1,0 υδατ, 0,1 λίπ
Ολικής άλεσης	232	39,0		10,0	4,0	2,0			76,5	12,9	1,3	0,9 υδατ, 0,1 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Βάρος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ELITE												
Κριτσίνια με ηλιόσπορο 340 γρ	461	48,4		13,6	22,2	6,8	0,58		122,0	12,8	5,9	0,8 υδατ, 1,2 λίπ
Φρυγανιές	400	68,0		14,3	6,6	5,6	0,28	16,6 = 2 τεμ.	66,0	11,3	1,1	0,8 υδατ, 0,2 λίπ
Παξιμαδοφρυγανιά ζυμώματα	387	65,7		17,8	4,6	6,1	0,49	12,4	48,0	8,2	0,6	0,6 υδατ, 0,1 λίπ
Χωριάτικες φρυγανιές	411	71,6		13,7	7,1	3,0	1,29		47,0	8,2	0,8	0,6 υδατ, 0,1 λίπ
Status	416	74,1		13,0	7,1	1,8	0,29					
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ												
Ψωμί γερμανικού τύπου Quickbury Sonnenblume πολύσπορο 500 γρ	179	32,7		5,7	2,8							
Quickbury ψωμί με 4 δημητριακά	169	81,0		5,3	1,4							
Pumpernickel σίκαλης ολικής άλεσης 500 γρ	184	33,7		5,5	1,3							
Quickbury Vollkorn ολικής άλεσης σίκαλης 500 γρ	167	34,1		5,0	1,2							
El Sabor Τορτίγιες μικρές 8 πίτες original wrap	303	47,7		9,4	7,6			43,2	131,0	20,6	3,3	1,4 υδατ, 0,6 λίπ
Original Big Tortillas Μεγάλες Τορτίγιες									208,0	33,4	5,3	2,2 υδατ, 1,0 λίπ
Whole meal wrap Μικρές Τορτίγιες	311	40,9		10,2	10,3							

Δημητριακά πρωινού

Τα δημητριακά πρωινού είναι ένα σημαντικό διατροφικό προϊόν που τα τελευταία χρόνια κατακτά όλο και περισσότερο έδαφος στην ελληνική αγορά. Υπάρχει πλέον μια πληθώρα από τέτοια προϊόντα που καλύπτουν όλα τα γευστικά γούστα.

Τα περισσότερα όμως από αυτά είναι πολύ πλούσια σε σάκχαρα και απλούς υδατάνθρακες, στοιχείο που πρέπει να προσέχουν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Πρέπει λοιπόν να διευκρινιστεί ότι για να είναι κατάλληλο ένα προϊόν για ένα άτομο με διαβήτη πρέπει να είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, έτσι ώστε οι υδατάνθρακες να απελευθερώνουν τα σάκχάρά τους με βραδύτερο ρυθμό, ανεβάζοντας λιγότερο τα επίπεδα γλυκόζης. Τριάντα γραμμάρια ισοδυναμούν με 1,5 ισοδύναμο υδατανθράκων, δηλαδή με

1½ φέτα ψωμί 30 γραμμαρίων ή 3 φρυγανιές. Τα δημητριακά αποτελούν ένα υγιεινό πρωινό, όπως έχουν δείξει διάφορες μελέτες, πλούσιο σε βιταμίνες και εμπλουτισμένο με ιχνοστοιχεία, όπως σίδηρο, και μέταλλα, όπως ασβέστιο.



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα 30 γρ		
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
NESTLE											
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ											
Cookie Crisp	384	79,9	34,4	6,5	3,1	1,2	5,2	0,40	115	23,9	1,6 υδατ, 0,2 λίπ
Nesquik	387	76,2	30,4	7,8	4,0	1,7	6,7	0,20	116	22,9	1,5 υδατ, 0,2 λίπ
Honey Cheerios	385	79,6	35,4	6,9	4,2	1,0	4,3	0,50	116	23,9	1,6 υδατ, 0,3 λίπ,
Multi Cheerios	367	74,7	21,3	8,5	3,8	0,9	7,1	0,50	110	22,4	1,5 υδατ, 0,2 λίπ
Nesquik Duo	408	74,4	32,9	7,5	7,7	4,9	5,6	0,20	122	22,3	1,5 υδατ, 0,5 λίπ
Chocapic	382	76,2	37,0	8,4	4,8	2,0	5,9	0,10	115	22,9	1,5 υδατ, 0,3 λίπ
Crunch	404	78,7	36,0	6,7	7,0	3,1	4,1	0,03	121	23,6	1,6 υδατ, 0,4 λίπ
Fitness	372	78,4	17,2	8,4	1,4	0,4	5,9	0,50	112	23,5	1,6 υδατ, 0,1 λίπ,
Fitness Fruits με AOX	362	75,8	29,4	6,8	2,3	1,3	5,5	0,40	145	30,3	2,0 υδατ, 0,2 λίπ,
Fitness Yogurt	399	75,5	23,4	7,8	6,1	4,7	5,1	0,40	120	22,7	1,5 υδατ, 0,4 λίπ
Fitness Honey & Almonds	391	77,7	28,3	7,8	4,3	0,6	5,0	0,40	117	23,3	1,6 υδατ, 0,3 λίπ,
Fitness Chocolate	398	74,8	23,7	7,9	6,3	3,6	5,4	0,40	119	22,4	1,5 υδατ, 0,4 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα 30 γρ		
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λιπous
NESTLE											
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ											
Fitness Dark Chocolate	397	72,3	20,9	8,0	6,9	3,8	7,1	0,40	119	21,7	1,5 υδατ, 0,4 λιπ
Fitness Red Fruits	374	77,5	19,0	8,2	1,8	0,6	6,0	0,40	112	23,3	1,6 υδατ, 0,1 λιπ
Clusters Σιτάρι ολικής άλεσης, ζάχαρη, μέλι, αμύγδαλα, βύνη, αλάτι, ρυζάλευρο, καρύδια, βανιλλίνη	387	67,3	8,5	10,3	8,5		8,9	0,50	116	20,2	1,4 υδατ, 0,6 λιπ
Corn Flakes Νιφάδες καλαμποκιού	370	83,3	8,8	7,3	0,8		3,0	1,10	110	24,9	1,7 υδατ, 0,0 λιπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
NESTLE												
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ												
Chocapic Bar	415	65,9	27,9	7,5	13,5	7,8	2,9	0,20	25,0	104	16,5	1,1 υδατ, 0,7 λίπ
Honey Nut Cheerios Bars	406	67,0	29,9	6,4	12,5	7,1	2,1	0,30	22,0	89	14,7	1,0 υδατ, 0,6 λίπ
Nestle Musli Cherry Bars	382	67,0	20,6	5,8	7,2	2,5	4,5	0,10	40,0	153	26,8	1,8 υδατ, 0,6 λίπ
Nestle Musli Chocolate Bars	403	64,4	22,8	6,2	10,7	4,7	4,2	0,10	40,0	161	25,8	1,7 υδατ, 0,9 λίπ
Nesquik Bar	418	66,5	29,3	7,2	13,6	7,9	2,7	0,20	25,0	105	16,6	1,1 υδατ, 0,7 λίπ
Fitness Bars Λευκή σοκολάτα	373	71,5	22,7	5,7	7,1	4,8	6,2	0,40	23,5	88	16,8	1,1 υδατ, 0,3 λίπ
Fitness Bars Σοκολάτα-πορτοκάλη	371	76,1	31,4	4,8	5,2	2,7	3,6	0,40	23,5	87	17,9	1,2 υδατ, 0,2 λίπ
Fitness Bars Σοκολάτα	382	74,8	30,1	5,1	7,0	3,9	3,2	0,30	23,5	90	17,6	1,2 υδατ, 0,3 λίπ
Fitness Bars Natural	382	74,8	23,9	5,4	6,8	3,2	3,3	0,40	23,5	90	17,6	1,2 υδατ, 0,3 λίπ
Fitness Bars Φράουλα	383	74,7	25,4	5,2	7,0	3,2	3,6	0,40	23,5	90	17,6	1,2 υδατ, 0,3 λίπ
SCHWARTAU CORNY												
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ												
Corny sandwich με σοκολάτα και ξηρούς καρπούς	446	62,9	35,1	7,0	17,8	10,5	3,2	0,22	25,0	112	15,7	1,0 υδατ, 0,9 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
BELVITA												
ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΠΡΩΙΝΟΥ												
Belvita apple - cinnamon μήλο και κανέλλα	460	72,0		26,0	6,0	16,0	6,0	0,34	50	230	36,0	2,0 υδατ, 1,5 λίπ
Belvita blueberry βατόμουρο	460	72,0		26,0	8,0	16,0	6,0	0,44	50	230	36,0	2,0 υδατ, 1,5 λίπ
NATURE VALLEY												
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ												
Nature Valley crunchy bar με μήλο	380	74,3		7,1	14,3		1,0	0,33	42	160	26,0	1,7 υδατ, 1,2 λίπ
Nature Valley crunchy bar με αμύγδαλα	452	66,6		9,5	16,6		2,0	0,40	42	120	28,0	1,9 υδατ, 1,4 λίπ
Nature Valley crunchy bar με βρώμη και μέλι (Oats 'n Honey)	452	69,0		9,5	14,3	1,2		0,38	42	180	29,0	1,9 υδατ, 1,2 λίπ
Nature Valley crunchy bar με βρώμη και μέλι (Oats & Chocolate)	428	66,6		9,5	16,6			0,33	42	180	28,0	1,9 υδατ, 1,5 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
KELLOGG'S												
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΑΠΛΑ												
All Bran Flakes Νιφάδες από σιτάρι	356	66,0	20,0	11,0	2,0	0,5	1,5	0,40	30	107	19,8	1,3 υδατ, 0,1 λίπ
All Bran Plus Από φλοιό κόκκων σιταριού	334	48,0	18,0	14,0	3,5	0,7	27,0	0,45	40	134	19,2	1,3 υδατ, 0,3 λίπ
Corn Flakes Νιφάδες καλαμποκιού	378	84,0	8,0	7,0	0,9	0,2	3,0	0,50	30	113	25,2	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Frosties από καλαμπόκι	370	87,0	37,0	4,5	0,6		1,5	0,70	30	110	26,0	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Special K Νιφάδες από σιτάρι ολικής άλεσης και ρύζι	379	76,0	17,0	14,0	1,5		2,5	0,45	30	114	22,8	1,5 υδατ, 0,1 λίπ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΜΕΛΙ												
Crunchy Nut corn flakes Νιφάδες καλαμποκιού με μέλι και φιστίκια	402	82,0	35,0	6,0	5,0	0,9	2,5	0,35	30	121	24,6	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
Smacks Κόκκοι σιταριού με γεύση από μέλι	370	82,0	44,0	7,0	2,0		4,5	0,01	30	110	24,6	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ												
Coco Pops Κόκκοι ρυζιού με σοκολάτα	380	85,0	39,0	5,0	2,5		2,0	0,50	30	114	25,5	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Chocos Δημητριακά από σιτάρι και σοκολάτα	381	78,0	29,0	9,0	2,5		1,0		30	114	23,6	1,6 υδατ, 0,3 λίπ
Choco Krispies Crunchy Rolls	387	75,0	29,0	8,0	4,5		2,5		30	116	22,5	1,5 υδατ, 0,3 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
KELLOGG'S												
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ												
Special K Milk Choco με σοκολάτα γάλακτος	400	73,0	27,0	12,0	6,0	3,5			30	120	21,2	1,4 υδατ, 0,3 λίπ
Special K Choco Noire με μαύρη σοκολάτα	406	72,0	26,0	12,0	7,0	4,0			30	122	21,6	1,4 υδατ, 0,4 λίπ
Special K Stracciatella	397	76,0	25,0	12,0	5,0	3,0	2,0	0,35	30	119	22,8	1,5 υδατ, 0,3 λίπ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΙΑΦΟΡΑ												
All Bran με φρούτα και φυτικές ίνες	380	69,0	24,0	8,0	6,0	3,5	9,0	0,45	40	152	27,6	1,8 υδατ, 0,5 λίπ
All Bran με μήλο	356	67,0	25,0	10,0	2,0	0,5	15,0	0,36	30	107	20,1	1,3 υδατ, 0,1 λίπ
Special K Bliss με φράουλες και μαύρη σοκολάτα	385	76,0	24,0	12,0	3,0	1,0	3,0	0,35	30	116	22,8	1,5 υδατ, 0,2 λίπ
Special K red fruits από ρύζι, σιτάρι, κατεψυγμένα αποξηραμένα φρούτα (5% σμέουρο, φράουλα, κεράσι)	380	77,0	23,0	13,0	1,5	0,5	3,0	0,40	30	114	23,1	1,5 υδατ, 0,1 λίπ
Special K Hazelnut Almond Νιφάδες ρυζιού-σιταριού με αμύγδαλα και φουντούκι	398	72,0	22,0	14,0	6,0	0,7	2,5	0,40	30	119	21,6	1,4 υδατ, 0,4 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
KELLOGG'S												
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ												
Nutri-Grain Apple Bar με μήλο ή με φράουλα ή με σοκολάτα	359	69,0	33,0	3,5	8,0	3,0	3,5	0,30	30	133	25,6	1,7 υδατ, 0,6 λίπ
Nutri-Grain Soft Oaties Oat & Raisin (με βρώμη, μπισκότο, σιτάρι και σταφίδες)	432	66,0	33,0	6,0	16,0	6,0	3,5	0,30		173	26,4	1,7 υδατ, 1,1 λίπ
Nutri-Grain Eleveses Choc Chip Bakes (σνακ από σιτάρι και νιφάδες βρώμης με κομμάτια σοκολάτας)	398	63,0	36,0	5,0	14,0	3,5	3,5	0,20		179	28,3	1,9 υδατ, 1,1 λίπ
Nutri-Grain Eleveses Raisin Bakes (σνακ από σιτάρι και νιφάδες βρώμης με σταφίδες)	365	66,0	34,0	5,0	9,0	0,9	3,5	0,20		164	29,6	1,0 υδατ, 0,9 λίπ
Special K Original Bar	383	77,0	38,0	8,0	5,0	3,5	2,0	0,25	30	88	17,7	1,2 υδατ, 0,2 λίπ
Special K Chocolate Chip Bar	396	77,0	33,0	9,0	6,0	4,0	1,5	0,25	30	83	16,1	1,1 υδατ, 0,3 λίπ
Special K Choco	415	76,0	37,0	7,0	9,0	5,0	2,5	0,20	21	89	16,3	1,1 υδατ, 0,4 λίπ
Special K Bliss Bar Raspberry και Chocolate (με βατόμουρο και σοκολάτα)	403	75,0	35,0	4,0	10,0	5,0	4,0	0,25	22	89	16,5	1,1 υδατ, 0,4 λίπ
Special K Bliss Bar Orange και Chocolate (με πορτοκάλι και σοκολάτα)	403	75,0	36,0	4,0	10,0	5,0	4,0	0,25	22	89	16,5	1,1 υδατ, 0,4 λίπ

Αρτοσκευάσματα & Δημητριακά

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
TASTY FOODS												
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ												
Quacker νιφάδες βρώμης	356	60,0	1,1	11,0	8,0	1,5	9,0	ίχνη	40	142	24,0	1,6 υδατ, 0,6 λίπ
Quacker μπουκιές δημητριακών με βρώμη και σοκολάτα υγείας	475	61,0	25,0	7,0	21,0	5,5	7,0	0,23	45	214	27,0	1,8 υδατ, 1,9 λίπ
Quacker μπουκιές δημητριακών με βρώμη και ξηρούς καρπούς	480	61,0	21,0	8,0	21,0	2,4	7,0	0,02	45	216	27,0	1,8 υδατ, 1,9 λίπ
Corn flakes	350	79,0	6,2	7,0	0,9	0,5	4,2	2,40	40	140	31,6	2,1 υδατ, 0,1 λίπ
Cheetos sweetos Δημητριακά με γέμιση από κακάο και γάλα με γεύση φράουλας	446	61,8	27,9	6,9	17,1	3,3	8,4	0,30	25	112	15,5	1,0 υδατ, 0,9 λίπ
Cheetos sweetos Δημητριακά με γέμιση από γάλα	420	61,0	28,0	9,0	17,0	5,0	8,5	0,30	25	105	15,3	1,0 υδατ, 0,9 λίπ
Cheetos sweetos Δημητριακά με γέμιση από κακάο και γάλα	425	61,8	27,9	6,9	16,7	3,3	8,4	0,30	25	106	15,5	1,0 υδατ, 0,8 λίπ
Cheetos sweetos Δημητριακά με γέμιση από κακάο και γάλα με γεύση μπανάνας	425	61,8	27,9	6,9	16,7	3,3	8,4	0,30	25	106	15,5	1,0 υδατ, 0,8 λίπ
FOOD COMPANY												
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ												
Alpen Original	377	66,8	23,1	11,0	5,8	0,8	7,0	0,11	45	170	30,1	2,0 υδατ, 0,5 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
FOOD COMPANY												
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ												
Αλεπν χωρίς πρόσθετη ζάχαρη	374	64,3	16,3	11,1	6,2	0,9	7,8	0,12	45	168	29,1	2,0 υδατ, 0,6 λίπ
Αλεπν μπάρα light σοκολάτα και πορτοκάλι	339	56,0	18,3	4,8	5,5	2,0	23,1	0,06	21	64	10,6	0,8 υδατ, 0,2 λίπ
Αλεπν μπάρα light μήλο και σταφίδα	330	59,4	24,5	4,1	3,6	1,5	21,7	0,07	21	63	11,3	0,8 υδατ, 0,2 λίπ
Αλεπν μπάρα light καλοκαιρινά φρούτα	334	58,7	22,8	4,4	4,1	1,5	22,4	0,08	21	63	11,2	0,8 υδατ, 0,2 λίπ
Αλεπν μπάρα φρούτα, ξηροί καρποί, σοκολάτα γάλακτος	390	73,0	29,6	5,8	8,3	1,5	2,9	0,07	29	109	20,4	1,3 υδατ, 0,5 λίπ
Oatbix νιφάδες με σταφίδες, μούρα και batόμουρα	363	74,1	29,0	7,5	4,2	0,7	5,7	0,10	40	145	29,6	2,0 υδατ, 0,3 λίπ
Weetabix Original	358	68,6	4,4	11,5	2,0	0,6	10,0	0,26	37,5	134	25,7	1,8 υδατ, 0,1 λίπ
Weetabix ακατέργαστο σιτάρι (organic)	358	68,6	4,4	11,5	10,0	0,6	10,0	0,26	37,5	134	25,7	1,8 υδατ, 0,5 λίπ
Weetos με κακάο	392	75,4	23,5	8,4	5,0	1,0	6,2	0,09	30	118	22,6	1,5 υδατ, 0,3 λίπ
Weetabix Minis chocolate chip	388	70,9	21,6	9,5	5,3	2,5	9,4	0,07	40	155	28,4	1,9 υδατ, 0,4 λίπ
Weetabix Oat Bars Milk chocolate (μπάρα με σοκολάτα)	342	51,7	15,5	6,9	6,5	2,1	24,3	0,08	30	79	11,1	0,7 υδατ, 0,3 λίπ
Weetos Meteors με σοκολάτα	387	74,5	23,8	8,5	4,7	0,9	6,5	0,08	30	116	22,4	1,5 υδατ, 0,3 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
FOOD COMPANY												
ΔΙΑΦΟΡΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ												
Weetos crunchy bar με σιτάρι ολικής άλεσης και βρώμη	350	57,6	14,3	11,9	3,6	0,6	20,0	0,36	40	140	23,0	1,7 υδατ, 0,3 λίπ
Weetos Μπάρα	440	70,9	40,9	5,9	14,7	6,5	1,6	0,10	20	88	14,2	1,0 υδατ, 0,6 λίπ
Ready Brek Honey με μέλι	377	66,7	20,4	9,2	6,6	1,3	7,0	0,01	30	113	20,0	1,4 υδατ, 0,4 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
EXTEND BARS ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ												
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ												
EXTEND bar (σοκολάτα και σοκολάτα με φιστίκι) χωρίς ζάχαρη, με γλυκαντικές ύλες	375	52,5	0,0	27,5	7,5	3,7	12,5		40	150	21,0	1,4 υδατ, 0,6 λίπ
												
PILLSBURY												
Αφράτη ζύμη για πίτσα (οικογενειακή συσκευασία 400 γρ)*	251	45,0	10,6	11,2	2,9	1,3		0,80	30	75	13,5	0,9 υδατ, 0,2 λίπ
												
Αφράτη ζύμη για πίτσα (ατομική συσκευασία 280 γρ)*	251	45,1	10,6	11,2	2,9	1,3		0,90	30	75	13,5	0,9 υδατ, 0,2 λίπ
												
Αφράτα κρουασάν*	346	36,0	7,5	7,8	18,3	9,7		0,70	38,0	131	14,0	0,9 υδατ, 1,4 λίπ
												
Κρουασάν με σοκολάτα*	354	38,0		7,8	19,0			0,80	45,8	162	17,4	1,2 υδατ, 1,7 λίπ
												
Μπράουνι σοκολάτας και πραλίνας	416	53,9	43,1	5,6	19,4	7,1		0,60	70,0	291	37,7	2,5 υδατ, 2,7 λίπ
Λεπτές πίτες για σάντουιτς	343	48,6	2,8	9,3	12,4	4,9		1,30	41	141	19,9	1,3 υδατ, 1,0 λίπ
												
* για τα φρέσκα προϊόντα ζύμης οι τιμές που παρατίθενται αφορούν στην άψητη ζύμη												

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
PILLSBURY												
Λεπτές πίτες ολικής άλεσης 	351	49,4	1,3	8,7	12,9	5,1		0,55	58,0	204	28,7	1,9 υδατ, 1,4 λίπ
Παραδοσιακά χοντρά φύλλα* 	295	53,9	1,7	6,5	5,7	0,9		0,55				
Πίτσα με λεπητή ζύμη* 	259	47,4	5,9	9,3	3,1	0,9		0,63				
Σκορδόψωμο* 	316	37,8	5,7	9,7	14,0	4,1		0,60	42,5	134	16,1	1,1 υδατ, 1,2 λίπ
Σοκολατόπιτα 	509	40,9	28,8	6,1	35,0			0,40	67,0	341	27,4	1,8 υδατ, 4,5 λίπ
Σουφλέ σοκολάτας 	391	47,7	32,8	5,5	19,9	5,7		0,30	100,0	391	47,7	3,2 υδατ, 4,0 λίπ
Φρέσκια σφολιάτα* 	377	32,9	0,9	7,1	24,1	2,9		0,49				
Φρέσκια ζύμη για πείνιρλί 	250	47,0	5,9	9,6	2,2	1,1		0,62	29,5	73,7	13,9	0,9 υδατ, 0,1 λίπ
Φύλλο ζύμης για τάρτα* 	429	44,8	3,5	6,1	24,8	8,4		0,80				
* για τα φρέσκα προϊόντα ζύμης οι τιμές που παρατίθενται αφορούν στην άψητη ζύμη												

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
CHIPITA												
BAKE ROLLS 7 DAYS												
Κλασική	460	66,0		13,0	15,0	7,0	4,0	1,11	15 τεμ = 25 γρ	115	16,5	1,1 υδατ, 0,8 λίπ
Σουσάμι	460	60,0	4,0	15,0	17,0	5,0	4,0	1,05	15 τεμ = 25 γρ	114	15,3	1,1 υδατ, 0,9 λίπ
Pizza	460	65,0	4,0	13,0	15,0	7,0	4,0	1,10	15 τεμ = 25 γρ	115	16,5	1,1 υδατ, 0,7 λίπ
Κρεμμύδι	445	65,5		13,0	14,5				15 τεμ = 25 γρ	111	16,4	1,1 υδατ, 0,7 λίπ
Σκόρδο	450	62,0	4,0	14,0	15,0	7,0	4,0	1,10	15 τεμ = 25 γρ	113	15,5	1,1 υδατ, 0,7 λίπ
Bacon	441	65,5		13,0	14,5				15 τεμ = 25 γρ	110	16,1	1,1 υδατ, 0,7 λίπ
Tomato basil	438	65,5		12,0	14,5				15 τεμ = 25 γρ	109	16,2	1,1 υδατ, 0,7 λίπ
Πολύσπορο	575	76,2		7,5	16,2				15 τεμ = 25 γρ	144	19,0	1,3 υδατ, 0,8 λίπ
Bread crisps Bake rolls									90	391	57,9	3,8 υδατ, 2,0 λίπ
Pochutiny Bake rolls									80	360	49,6	3,2 υδατ, 2,0 λίπ
PITA BAKES 7 DAYS												
Κλασική	455	67,5		12,5	15,0				10 τεμ = 25 γρ	114	16,9	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Nacho cheese	451	66,5		12,5	15,0				10 τεμ = 25 γρ	113	16,6	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Σκόρδο	454	67,0		12,7	15,0				15 τεμ = 25 γρ	113	16,8	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Ρίγανη	451	66,5		12,5	15,0				15 τεμ = 25 γρ	113	16,6	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Spicy Hummus	453	67,0		12,5	15,0				10 τεμ = 25 γρ	113	16,8	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Κλασικό μεγάλο	358	65,0		12,0	5,5				2 τεμ = 30 γρ	107	16,5	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ												
Κλασικό	370	64,0		11,5	7,5				2 τεμ = 30 γρ	111	19,2	1,3 υδατ, 0,5 λίπ
Χωριάτικο	369	68,0		13,0	5,0				2 τεμ = 30 γρ	111	20,4	1,4 υδατ, 0,2 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ												
Νησιώτικο	427	62,0		11,0	15,0				2 τεμ = 30 γρ	128	18,6	1,2 υδατ, 0,8 λίπ
Αγροτικό	375	69,5		13,0	5,0				2 τεμ = 30 γρ	113	20,8	1,4 υδατ, 0,2 λίπ
Ορεινό	361	67,0		12,0	5,0				2 τεμ = 30 γρ	108	20,1	1,4 υδατ, 0,3 λίπ
Νησιώτικο μπουκιές	427	62,0		11,0	15,0				4 τεμ = 26 γρ	111	16,1	1,1 υδατ, 0,8 λίπ
Κλασικό μπουκιές	370	64,0		11,5	7,5				2 τεμ = 30 γρ	96	16,6	1,1 υδατ, 0,4 λίπ
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ												
Croissant με γέμιση βερίκοκκου	380	50,6		5,0	17,5				85	323	43,0	2,9 υδατ, 3,0 λίπ
Croissant (πραλίνα, φουντούκι)	458	50,0		6,5	25,8				85	389	42,5	2,8 υδατ, 4,4 λίπ
Croissant Χιώτικο Μενδωνίδη	407	49,8		8,0	19,5				85	346	42,3	2,8 υδατ, 3,3 λίπ
Croissants 7 Days Family Pack	438	44,0		6,5	26,0				37	162	18,4	1,3 υδατ, 1,9 λίπ
Cocktail cracker Pauly 150 γρ	457	62,0	6,1	7,9	19,0	8,7	3,4	0,95				
Delser Granlee Crackers	418	72,5	1,8	10,4	9,0	4,2	2,8	0,80	24	100	17,3	1,3 υδατ, 0,5 λίπ
Delser Crackers whole wheat	433	66,1	2,0	2,8	12,3	6,2	6,5	0,75	25	108	16,5	1,1 υδατ, 0,6 λίπ



Γαλακτοκομικά



Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση από όλα τα άτομα ανεξάρτητα από την παρουσία ή όχι διαβήτη. Αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης και ασβεστίου. Τέσσερις μερίδες πρέπει να λαμβάνονται ημερησίως για την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών του ασβεστίου. Καλό είναι να γνωρίζουμε ότι ο καφές και το κακάο μπορεί να επηρεάσουν την απορρόφηση του ασβεστίου.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ωστόσο, περιέχουν σημαντική ποσότητα λίπους, γι' αυτό και οι σύγχρονες συστάσεις από τις διάφορες ιατρικές εταιρείες είναι να καταναλώνονται προϊόντα αποβουτυρωμένα, τουλάχιστον μερικώς, από όλα τα άτομα ηλικίας άνω των 2 ετών. Αυτό ισχύει για το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν, επίσης, μέρος ενός υγιεινού πρωινού ή μικρογευμάτων. Όσο υψηλότερο είναι το ποσοστό λίπους του γάλακτος και του γιαουρτιού τόσο μεγαλύτερο είναι το φορτίο του κορεσμένου λίπους και της χοληστερόλης. Όσοι έχουν δυσανεξία στη λακτόζη υπάρχει ειδικό γάλα με μειωμένη περιεκτικότητα σε λακτόζη.



Το γάλα στη διατροφή του Διαβήτη

Το γάλα, όπως και το γιαούρτι, είναι ένα πολύ χρήσιμο διατροφικό στοιχείο, που πρέπει να υπάρχει καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά στη διατροφή του ατόμου με διαβήτη.

Το γάλα αποτελεί πολύτιμη πηγή θρεπτικών συστατικών όπως πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμινών, μετάλλων, αλλά και υδατανθράκων και λίπους, ανάλογα με τον τύπο του γάλακτος που επιλέγεται. Είναι εξαιρετική πηγή ασβεστίου, το οποίο είναι το κύριο μέταλλο που είναι απαραίτητο για τη δόμηση του οργανισμού και τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας καθώς και βιταμίνης D, η οποία είναι απαραίτητη για το μεταβολισμό του ασβεστίου. Ταυτόχρονα, είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος σε σχέση με το τυρί. Για το λόγο αυτό είναι απολύτως απαραίτητο σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Στην παιδική και εφηβική ηλικία, περίοδοι κατά τη διάρκεια των οποίων δομείται ο σκελετός, η καθημερινή πρόσληψη γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων βοηθά στο σχηματισμό οστού που είναι πυκνό και γερό. Αξίζει να σημειωθεί ότι το 97% του ασβεστίου του σώματος περιέχεται στο σκελετό. Ήδη από την εμβρυϊκή ζωή ξεκινά η μετάλλωση του σκελετού, η οποία συνεχίζεται κατά την παιδική και εφηβική ζωή. Το μέγιστο της οστικής πυκνότητας το αποκτά ο άνθρωπος μέχρι την ηλικία των 21-25 ετών. Από την ηλικία αυτή και στη συνέχεια ακολουθεί μια σταδιακή μείωση της οστικής πυκνότητας που θα οδηγήσει τελικά στην οστεοπενία ή την οστεοπόρωση των ηλικιωμένων ατόμων, τόσο των ανδρών όσο και των

γυναικών. Η οστεοπόρωση είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία ελαττώνεται η πυκνότητα των οστών, ευνοεί δε την εμφάνιση καταγμάτων, είτε αυτόματων είτε μετά από πτώση, που είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα για τις μεγάλες ηλικίες. Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου βοηθά στη συνεχή ανάπτυξη του οστού. Μια άλλη περίοδος κατά τη διάρκεια της οποίας υπάρχουν αυξημένες ανάγκες ασβεστίου είναι η περίοδος της κύησης και της γαλουχίας. Απαραίτητη είναι, επίσης, η πρόσληψη ασβεστίου κατά την εμμηνοπαυση. Το γάλα είναι ένα πλήρες τρόφιμο που μας παρέχει όλα τα βασικά διατροφικά συστατικά. Αποτελεί ιδανική λύση για το πρωινό, μαζί με κάποια πηγή σύνθετων υδατανθράκων όπως το ψωμί, τα δημητριακά ή το παξιμάδι ή για το βραδινό γευματίδιο πριν από τον ύπνο. Δεδομένου, όμως, ότι το γάλα περιέχει σημαντική ποσότητα υδατανθράκων, κυρίως ως απλά σάκχαρα, με βασικότερο εκπρόσωπο τη λακτόζη, όταν καταναλώνεται από άτομα με διαβήτη θα πρέπει να συνυπολογίζεται με τις υπόλοιπες τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες. Υπολογίζουμε πως τα περισσότερα γάλατα, όπως φαίνεται και από τον επόμενο Πίνακα, περιέχουν περίπου 12 γραμμάρια υδατανθράκων ανά 250 ml, ενώ η επίπτωσή τους στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος εξαρτάται και από το περιεχόμενο λίπος.

Στο κεφάλαιο αυτό θα βρούμε, επίσης, πληροφορίες για επιδόρπια γάλακτος καθώς και για τα βρεφικά γάλατα. Οι διαιτητικές πληροφορίες είναι χρήσιμες δεδομένου ότι τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί η συχνότητα σακχαρώδους διαβήτη τύπου 1 σε παιδιά μικρής ηλικίας. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με τις σύγχρονες συστάσεις από τους διάφορους οργανισμούς για την αποφυγή της παιδικής παχυσαρκίας, καλό είναι να χρησιμοποιείται στα νήπια >1 έτους γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη.



Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
Αγνό (Ελαφρύ)	250	112,5	11,8	8,0	3,8		325,0	0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Alpiland	250	117,5	12,0	8,5	3,8		300,0	0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Αγρόκτημα Βραχιάς	250	117,5	11,8	8,0	4,3			0,8 υδατ, 0,9 λίπ
DANONE								
Activia drink κεράσι βανίλια (270 γρ) Ρόφημα με γεύση βύσσινο και βανίλια	125	86,0	15,4	3,7	1,0			1,0 υδατ, 0,2 λίπ
Activia drink φράουλα ακτινίδιο (270 γρ) Ρόφημα με γεύση φράουλα και ακτινίδιο	125	82,0	14,5	3,7	1,0			1,0 υδατ, 0,2 λίπ
Activia drink εξωτικά φρούτα (270 γρ) Ρόφημα με γεύση εξωτικά φρούτα (μάνγκο - παπάγια)	125	82,0	14,4	3,7	1,0			1,0 υδατ, 0,2 λίπ
Danette Σοκολάτα (125 γρ), Επιδόρπιο γάλακτος με σοκολάτα και 80% γάλα	125	161,0	20,5	3,6	5,2			1,4 υδατ, 1,0 λίπ
Danette Βανίλια (125 γρ) Επιδόρπιο γάλακτος με βανίλια και 80% γάλα	125	153,0	22,0	3,2	5,2			1,5 υδατ, 1,0 λίπ
Danette DUO (70 γρ) Επιδόρπιο γάλακτος με 75% γάλα και σοκολάτα	70	81,0	13,0	2,4	2,1			0,9 υδατ, 0,4 λίπ
Danonino drink φράουλα (100 γρ) Επιδόρπιο γάλακτος με αλεσμένη φράουλα. Πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D	100	81,0	13,7	2,8	1,6			0,9 υδατ, 0,3 λίπ
Danonino φραουλοβανίλια (100 γρ) Επιδόρπιο γάλακτος με αλεσμένη φράουλα. Πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D	100	107,0	13,8	6,3	2,9			0,9 υδατ, 0,6 λίπ
Danonino mix (300 γρ) Επιδόρπιο γάλακτος με αλεσμένα φυσικά φρούτα. Πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D	50	55,0	7,2	3,2	1,5			0,5 υδατ, 0,3 λίπ

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
DANONE								
Danonino φράουλα (200 γρ) Επιδόρπιο γάλακτος με αλεσμένη φράουλα. Πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D	50	54,0	6,9	3,4	1,5			0,5 υδατ, 0,3 λίπ
UNILEVER - BECEL								
Becel Pro-Activ με ημιαποβουτυρωμένο γάλα 1,8% λιπαρά	250	120,0	12,0	7,9	4,5	2,9	300,0	0,8 υδατ, 0,9 λίπ
Becel Pro-Activ με ημιαποβουτυρωμένο γάλα 1,8% λιπαρά και ασβέστιο	250	120,0	12,0	7,9	4,5	2,9	420,0	0,8 υδατ, 0,9 λίπ
Becel Pro-Activ με αποβουτυρωμένο γάλα 0,0% λιπαρά	250	86,0	12,0	7,9	0,8	0,3	300,0	0,8 υδατ, 0,1 λίπ
ΔΕΛΤΑ								
Βλάχας Πλήρες γάλα συμπυκνωμένο	250	178,0	13,0	8,8	10,0			0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Βλάχας Ελαφρύ γάλα συμπυκνωμένο μερικώς αποβουτυρωμένο	250	123,0	12,3	8,5	4,5			0,8 υδατ, 0,9 λίπ
Βλάχας Πλήρες γάλα συμπυκνωμένο +35% ασβέστιο	250	178,0	13,0	8,8	10,0			0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Βλάχας Ελαφρύ γάλα συμπυκνωμένο μερικώς αποβουτυρωμένο +35% ασβέστιο	250	123,0	12,3	8,5	4,5			0,8 υδατ, 0,9 λίπ
Άπαχο Φρέσκο Γάλα	250	80,0	11,9	8,3	0,0			0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Φρέσκο Γάλα ελαφρύ 1,5% λιπαρά	250	115,0	11,8	8,3	3,8			0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Φρέσκο Γάλα πλήρες 3,5% λιπαρά	250	158,0	11,5	8,0	8,8			0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Μικρές Οικογενειακές Φάρμες, φρέσκο γάλα με πλούσια παραδοσιακή γεύση και πυκνή υφή, πλήρες 3,7% λιπαρά	250	163,0	11,8	8,3	9,3			0,8 υδατ, 1,9 λίπ

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
ΔΕΛΤΑ								
Μικρές Οικογενειακές Φάρμες, φρέσκο γάλα με πλούσια παραδοσιακή γεύση και πυκνή υφή, ελαφρύ 1,5% λιπαρά	250	115,0	11,8	8,5	3,8			0,8 υδατ, 0,8 λίπ
my mmilk Γάλα υψηλής παστερίωσης, ημιάπαχο 1,5% λιπαρά	250	113,0	11,8	8,3	3,8			0,8 υδατ, 0,8 λίπ
my mmilk Γάλα υψηλής παστερίωσης, πλήρες 3,5% λιπαρά	250	158,0	11,5	8,0	8,8			0,8 υδατ, 1,8 λίπ
mmilk Οικογενειακό Γάλα υψηλής παστερίωσης, ημιάπαχο 1,5% λιπαρά	250	113,0	11,8	8,3	3,8			0,8 υδατ, 0,8 λίπ
mmilk Οικογενειακό Γάλα υψηλής παστερίωσης, πλήρες 3,5% λιπαρά	250	158,0	11,5	8,0	8,8			0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Advance Ρόφημα γάλακτος από φρέσκο παστεριωμένο γάλα εμπλουτισμένο με σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία	250	173,0	19,8	8,0	6,9			1,3 υδατ, 1,4 λίπ
Advance Ρόφημα γάλακτος υψηλής παστερίωσης εμπλουτισμένο με σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία	250	173,0	19,8	8,0	6,9			1,3 υδατ, 1,4 λίπ
Advance 80% λιγότερη λακτόζη Ρόφημα γάλακτος υψηλής παστερίωσης εμπλουτισμένο με σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία	250	140,0	11,0	8,5	6,9			0,7 υδατ, 1,4 λίπ
Advance Συμπυκνωμένο ρόφημα γάλακτος, εμπλουτισμένο με σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία	250	170,0	21,3	5,3	7,0			1,4 υδατ, 1,4 λίπ
Daily Γάλα 0% λιπαρά + βιταμίνες A, D, E	250	80,0	12,0	8,3	0,0			0,8 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
ΔΕΛΤΑ								
Daily Ημιάπαχο Γάλα + 40% Ασβέστιο	250	128,0	12,3	11,3	3,8			0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Daily Active + Prebiotics Ρόφημα ημιάπαχου γάλακτος με prebiotics	250	123,0	12,0	8,3	3,8			0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Daily Γάλα 70% λιγότερη λακτόζη, ημιάπαχο γάλα υψηλής παστερίωσης	250	115,0	11,8	8,3	3,8			0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Milko Προϊόν με βάση άπαχο γάλα με κακάο υψηλής παστερίωσης	250	163,0	30,3	8,5	0,8			2,0 υδατ, 0,2 λίπ
Milko Free Προϊόν με βάση άπαχο γάλα με κακάο με γλυκαντικά υψηλής παστερίωσης	250	88,0	12,3	9,5	0,0			0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Easy Ρόφημα γάλακτος υψηλής παστερίωσης για επαγγελματική χρήση 3,0% λιπαρά	250	150,0	11,8	8,8	7,5			0,8 υδατ, 1,5 λίπ
Easy Πλήρες γάλα συμπυκνωμένο για επαγγελματική χρήση	250	160,0	12,0	8,0	9,0			0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με σοκολάτα	250	174,0	26,1	4,3	5,5			1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με γεύση βανίλιας	250	140,0	20,6	3,4	4,9			1,4 υδατ, 1,0 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με καραμέλα	250	114,0	21,5	2,5	2,0			1,4 υδατ, 0,4 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με κρέμα και σοκολάτα με φουντούκια	250	107,0	10,8	2,0	6,3			0,7 υδατ, 1,3 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με μπανάνα και σοκολάτα	250	98,0	10,5	1,9	5,4			0,7 υδατ, 1,0 λίπ

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
ΔΩΔΩΝΗ								
Δωδώνη φρέσκο γάλα πλήρες	250	163,0	12,1	8,3	9,0		295,0	0,8 υδατ, 1,9 λιπ
Δωδώνη φρέσκο γάλα ελαφρύ 1,5 L	250	117,0	12,1	8,3	3,9		300,0	0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Δωδώνη σοκολατούχο	250	148,0	28,1	7,5	0,6		289,0	1,9 υδατ, 0,1 λιπ
Δωδώνη ξινόγαλλο	250	110,0	8,8	8,3	4,6		300,0	0,7 υδατ, 0,9 λιπ
ΜΕΒΓΑΛ								
Φρέσκο γάλα 3,5% λιπαρά	100	63,0	4,7	3,2	3,5		130,0	0,3 υδατ, 0,7 λιπ
	250	157,0	11,7	8,0	8,7			0,8 υδατ, 1,7 λιπ
Φρέσκο γάλα 1,5% λιπαρά	100	47,0	4,8	3,5	1,5		130,0	0,3 υδατ, 0,3 λιπ
	250	117,0	12,0	8,7	3,7			0,8 υδατ, 0,7 λιπ
Φρέσκο γάλα 0% λιπαρά	100	33,0	4,7	3,4	0,0		130,0	0,3 υδατ, 0,0 λιπ
	250	82,0	11,7	8,5	0,0			0,8 υδατ, 0,0 λιπ
Άριστο φρέσκο γάλα περιορισμένης παραγωγής	100	65,0	4,7	3,2	3,7		130,0	0,3 υδατ, 0,7 λιπ
	250	162,0	11,7	8,0	9,2			0,8 υδατ, 0,6 λιπ
Τοπίνο προϊόν με βάση άπαχο γάλα με κακάο, περιέχει ζάχαρη	100	64,0	12,0	3,4	0,3		114,0	0,8 υδατ, 0,1 λιπ
	250	160,0	30,0	8,5	0,7			2,0 υδατ, 0,1 λιπ
Γάλα UHT 3,5% λιπαρά	100	64,0	4,8	3,3	3,5		120,0	0,3 υδατ, 0,7 λιπ
	250	160,0	12,2	8,2	8,7			0,8 υδατ, 1,7 λιπ
Γάλα UHT 1,5% λιπαρά	100	47,0	4,9	3,4	1,5		120,0	0,3 υδατ, 0,3 λιπ
	250	117,0	12,2	8,5	3,7			0,8 υδατ, 0,7 λιπ
Γάλα UHT 0,3% λιπαρά	100	36,0	4,8	3,4	0,3		120,0	0,3 υδατ, 0,1 λιπ
	250	90,0	12,2	8,5	0,7			0,8 υδατ, 0,7 λιπ
Έχεις γάλα κάθε μέρα 3,5%	100	64,0	4,8	3,3	3,5		120,0	0,3 υδατ, 0,7 λιπ
	250	160,0	12,0	8,2	8,7			0,8 υδατ, 1,7 λιπ

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
ΜΕΒΓΑΛ								
Έχεις γάλα κάθε μέρα 1,5%	100 250	46,0 115,0	4,8 12,0	3,4 8,5	1,5 3,7		120,0	0,3 υδατ, 0,3 λιπ 0,8 υδατ, 0,7 λιπ
100% Μακεδονικό 3,7%, γάλα πλήρες 3,7% λιπαρά	100 250	65,0 162,0	4,7 11,7	3,2 8,0	3,7 9,2		130,0	0,3 υδατ, 0,7 λιπ 0,8 υδατ, 1,8 λιπ
100% Μακεδονικό 1,7%, γάλα ελαφρύ 1,7% λιπαρά	100 250	47,0 117,0	4,7 11,7	3,2 8,0	1,7 4,2		130,0	0,3 υδατ, 0,3 λιπ 0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Country γάλα πλήρες συμπυκνωμένο μετά από ανασύσταση	100 250	132,0 165,0	10,1 12,6	6,1 7,6	7,5 9,4			0,7 υδατ, 1,5 λιπ 0,8 υδατ, 1,9 λιπ
Chocomania άπαχο γάλα με κακάο Περιέχει ζάχαρη και σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης	100 250	63,0 157,0	11,1 27,7	3,4 8,5	0,5 1,2			0,7 υδατ, 0,1 λιπ 1,8 υδατ, 0,2 λιπ
Αριάνι φρέσκο αγελαδινό γάλα ημιαποβουτυρωμένο, καλλιέργεια γιασούρης, μαγειρικό αλάτι 0,1%	100 250	41,0 102,0	3,7 9,2	3,3 8,2	1,5 3,7			0,2 υδατ, 0,3 λιπ 0,6 υδατ, 0,7 λιπ
Ξυνόγαλα φρέσκο αγελαδινό γάλα ημιαποβουτυρωμένο, οξυγαλακτική καλλιέργεια, προβιοτική καλλιέργεια (Bifidobacterium Animalis SSP. Lactis), αλάτι 0,02%	100 250	47,0 117,0	4,8 12,0	3,5 8,7	1,5 3,7		130,0	0,3 υδατ, 0,3 λιπ 0,8 υδατ, 0,7 λιπ
Kefir φρέσκο ημιαποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα, οξυγαλακτική καλλιέργεια, καλλιέργεια κεφίρ	100 250	41,0 102,0	3,6 9,0	3,25 8,1	1,5 3,7			0,2 υδατ, 0,3 λιπ 0,6 υδατ, 0,7 λιπ
ΝΕΟΓΑΛ								
Νεογάλ φρέσκο γάλα	250	120,0	12,0	8,5	3,8		325,0	0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Νεογάλ ξινόγαλο	250	120,0	12,0	8,5	4,5		325,0	0,6 υδατ, 0,9 λιπ

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
FRIESLAND ΝΟΥΝΟΥ								
Νουνού συμπυκνωμένο, έτοιμο προς κατανάλωση	250	180,0	13,0	8,7	10,5		300,0	0,9 υδατ, 2,1 λιπ
Νουνού choice σοκολατούχο	250	207,1	33,5	9,5	4,5		300,0	2,2 υδατ, 0,9 λιπ
Νουνού light συμπυκνωμένο, μερικά αποβουτυρωμένο, έτοιμο προς κατανάλωση	250	150,0	14,7	9,7	5,5		337,5	1,0 υδατ, 1,1 λιπ
Νουνού family	250	120,0	11,8	9,0	3,8		130,0	0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Νουνού calci plus	250	137,1	12,0	12,5	3,8		400,0	0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Νουνού kid ρόφημα	250	185,0	21,3	8,5	7,0		300,0	1,4 υδατ, 1,4 λιπ
Νουνού Kid, συμπυκνωμένο, έτοιμο προς κατανάλωση	250	172,0	20,5	9,3	6,0	3,0	250,0	1,4 υδατ, 1,2 λιπ
Noulac (γάλα 2ης βρεφικής ηλικίας), έτοιμο προς κατανάλωση	250	162,0	19,0	4,0	7,5		127,5	1,3 υδατ, 1,5 λιπ
ΟΛΥΜΠΟΣ								
Όλυμπος φρέσκο ελαφρύ	250	102,5	12,0	8,3	3,8		325,0	0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Όλυμπος επιλεγμένο πλήρες	250	163,0	11,8	8,2	9,2		325,0	0,8 υδατ, 0,9 λιπ
Όλυμπος ξινόγαλα αριάνι	250	112,0	10,0	8,5	4,3		325,0	0,8 υδατ, 0,9 λιπ
Όλυμπος choco cool	250	162,5	32,0	8,5	2,5			2,2 υδατ, 0,5 λιπ
Όλυμπος γάλα ζωής ελαφρύ	250	118,3	11,8	8,3	3,8		310,0	0,7 υδατ, 0,8 λιπ
ΦΑΓΕ								
Φάγε φάρμα πλήρες	250	157,5	11,8	8,0	8,8		300,0	0,9 υδατ, 1,8 λιπ
Φάρμα diet 1%	250	102,5	12,0	8,3	2,5		305,0	0,8 υδατ, 0,5 λιπ

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
ΦΑΓΕ								
Φάγε 10 πλήρες	250	157,5	11,8	8,0	8,8		300,0	0,8 υδατ, 1,8 λιπ
Φάγε γάλα 10 Diet (1%)	250	102,5	12,0	8,3	2,5		305,0	0,8 υδατ, 0,5 λιπ
Φάγε γάλα UHT (ελαφρύ 1 L)	250	115,0	12,0	8,3	3,8		305,0	0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Φάγε δροσάτο ξινόγαλα	250	110,0	10,8	8,3	3,8			0,7 υδατ, 0,8 λιπ
Φάγε αριάνι	250	100,0	8,8	8,3	3,8			0,6 υδατ, 0,8 λιπ
Φάγε Ν'JOY 0%	250	90,0	13,8	8,5	0,0			0,9 υδατ, 0,0 λιπ
Φάγε Ν'JOY πλήρες	250	165,0	31,3	8,5	0,8			2,1 υδατ, 0,1 λιπ
Φάγε ABΓ με σίδηρο, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία	250	167,5	19,0	7,5	6,8		285,0	1,3 υδατ, 1,4 λιπ
Φάρμα γάλα Junior φιάλη	250	225,0	31,3	8,3	7,5			2,1 υδατ, 1,5 λιπ
Φάγε Yoko Choco Junior	250	170,0	31,3	8,5	1,2			2,1 υδατ, 0,2 λιπ
Φάρμα Κουκάκη Αριάνι	250	105,0	8,8	8,3	3,8			0,6 υδατ, 0,8 λιπ
								

Προϊόν	Ανά μερίδα							
	Μέγεθος μερ. ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
NESTLE								
Nestle Neslac Κακάο	100	97,0	13,6	3,3	3,3	1,8		0,9 υδατ, 0,7 λίπ
Nestle Neslac Μπισκότο	100	99,0	12,9	3,4	3,5	2,0		0,9 υδατ, 0,7 λίπ
Nestle Neslac Φράουλα	100	93,0	13,0	3,1	3,0	1,7		0,9 υδατ, 0,6 λίπ
Nestle Neslac 1+ ξεκινάω, έτοιμο προς κατανάλωση (2ης βρεφικής ηλικίας)	250	167,0	21,1	4,4	7,2		196	1,4 υδατ, 1,5 λίπ
Nestle junior 2+ μεγαλώνω	250	315,0	40,0	9,0	6,8		480	2,6 υδατ, 1,4 λίπ
ΓΙΩΤΗΣ								
Γιώτης Επιδόρπιο Γάλακτος με γεύση βανίλια ψυγείου με γλυκαντικά	140 γρ	130,0	21,5	4,9	3,2	2,2		1,4 υδατ, 0,7 λίπ
Γιώτης Caotonic Sticks	25 γρ	122,0	16,5	1,9	5,3	3,2		1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Γιώτης Caotonic Choco	20 γρ	114,0	10,3	1,5	7,3	4,2		0,7 υδατ, 1,5 λίπ
								

Προϊόν	Ανά 250 ml προϊόντος μετά από ανασύσταση					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ασβέστιο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
MILUPA						
ΒΡΕΦΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ						
Aptamil 1	165,0	19,0	3,3	8,5	118,0	1,3 υδατ, 1,7 λίπ
Aptamil 2	170,0	22,0	3,5	7,5	170,0	1,5 υδατ, 1,5 λίπ
Aptamil Plus 2	170,0	22,0	3,5	7,5	190,0	1,5 υδατ, 1,5 λίπ
Aptamil 3	170,0	22,0	3,5	7,5	173,0	1,5 υδατ, 1,5 λίπ
Aptamil Step Up 1+	163,0	21,0	3,5	6,8	208,0	1,5 υδατ, 1,4 λίπ
Aptamil Step Up 2+	143,0	20,0	3,8	4,8	260,0	1,3 υδατ, 1,0 λίπ
NUTRICIA						
ΒΡΕΦΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ						
Almiron 1	165,0	18,5	3,2	8,5	117,5	1,2 υδατ, 1,7 λίπ
Almiron 2	170,0	21,5	3,5	7,5	152,5	1,5 υδατ, 1,5 λίπ
Almiron 3	170,0	21,0	3,7	8,0	167,5	1,5 υδατ, 1,6 λίπ
Almiron Growing Up 1+ σκόνη	167,5	21,2	3,7	7,0	215,0	1,5 υδατ, 1,4 λίπ
Almiron Growing Up 2+ σκόνη	150,0	21,2	4,0	5,0	275,0	1,5 υδατ, 1,0 λίπ
Almiron Growing Up 1+ υγρό	167,5	21,2	3,7	7,0	210,0	1,5 υδατ, 1,4 λίπ
Almiron Growing Up 2+ υγρό	150,0	21,2	4,0	5,5	212,5	1,5 υδατ, 1,0 λίπ
NESTLE						
ΒΡΕΦΙΚΑ ΓΑΛΑΤΑ						
Neslac 1+ 220 ml	147,0	19,4	3,3	6,4		1,3 υδατ, 1,3 λίπ
Junior 2+	168,0	24,5	4,2	6,0		1,6 υδατ, 1,3 λίπ

Δεδομένα για τη σύσταση των διαφόρων τύπων γιαουρτιού και βρεφικών κρεμών που υπάρχουν στην ελληνική αγορά

Το γιαούρτι είναι από τις πιο διαδεδομένες τροφές που καταναλώνουν τα άτομα με διαβήτη. Συνήθως, ένα απλό γιαούρτι 200 γραμμαρίων περιέχει περίπου ένα ισοδύναμο υδατανθράκων (12 γραμμάρια υδατάνθρακες). Θα πρέπει να προτιμώνται γιαούρτια με 2% ή λιγότερα λιπαρά. Όμως, πολλές φορές τα γιαούρτια είναι εμπλουτισμένα και με άλλα τρόφιμα π.χ. φρούτα ή δημητριακά που αυξάνουν την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες με αποτέλεσμα την αύξηση των επιπέδων σακχάρου αίματος, εκτός εάν αυτό ληφθεί υπ'

όψιν και υπάρχει η ανάλογη κάλυψη με ινσουλίνη ή γίνει η σωστή αντικατάσταση με το προγραμματισμένο μικρογεύμα. Οι πίνακες που ακολουθούν θα βοηθήσουν στην προκειμένη περίπτωση, ιδίως τα άτομα που έχουν μάθει να υπολογίζουν τα ισοδύναμα ή τους υδατάνθρακες της τροφής. Επιπλέον, δίνουν πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια που είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος. Στο κεφάλαιο αυτό θα βρούμε, επίσης, πληροφορίες για τις βρεφικές κρέμες και τα επιδόρπια γιαουρτιού.



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Συσκευασία γρ/ Μερίδα γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΦΑΓΕ									
ΑΠΛΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Αγελαδίτσα 4% λιπαρά	80	6,5	4,5	4,0		200	160	13,0	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Αγελαδίτσα 2% λιπαρά	66	7,5	4,5	2,0		200	132	15,0	1,0 υδατ, 0,9 λίπ
Αγελαδίτσα 0% λιπαρά	50	7,5	5,0	0,0		200	100	15,0	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Total στραγγιστό με ανθόγαλα λιπαρά 10%	130	4,0	6,0	10,0		200	260	8,0	0,5 υδατ, 4,0 λίπ
Total 5% λιπαρά	90	3,5	7,6	5,0		200	180	7,0	0,5 υδατ, 2,0 λίπ
Total 2% λιπαρά	73	3,8	9,9	2,0		200	146	7,6	0,5 υδατ, 0,9 λίπ
Total 0% λιπαρά (170 γρ)	57	4,0	10,3	0,0		170	104	6,8	0,5 υδατ, 0,0 λίπ
Total με γεύσεις 2% (170 γρ)	124	19,5	5,8	1,6		170	340	33,1	2,2 υδατ, 0,6 λίπ
Velvet 2%	66	5,9	6,2	2,0		200	132	11,8	0,8 υδατ, 0,8 λίπ
Family (1 kg)	106	5,0	3,4	8,0		200	320	10,0	0,7 υδατ, 3,2 λίπ
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ / ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ									
Frugo 1,5% με φρούτα Με κομμάτια φράουλα, ροδάκινο, κεράσι, τροπικά φρούτα, 1,5% λιπαρά, 0% ζάχαρη και ασπαρτάμη	110	15,1- 17,0	7,6	1,5	1,1- 1,5	170	114	14,4- 17,0	1,0-1,1 υδατ, 0,3-0,5 λίπ
Frugo 1,5% με φρούτα + δημητριακά Με κομμάτια φράουλα, δαμάσκηνο, ροδάκινο, μήλο κανέλι-σταφίδες δημητριακά (ασπαρτάμη)	110	16,4	7,6	1,5	1,1- 1,2	170	114- 118	16,0- 17,8	1,1-1,2 υδατ, 0,3-0,4 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Συσκευασία γρ/ Μερίδα γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΦΑΓΕ									
ΠΑΙΔΙΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Junior λευκό με βιταμίνες A+D	115	11,9	6,1	4,8		150	178,5	18,5	1,2 υδατ, 1,4 λίπ
Junior φράουλα, κεράσι, καραμέλα, πορτοκάλι, μπανάνα, μπισκότο	130-131	17,1-17,3	5,5-5,6	4,4		150	196,5-205,5	24,9-26,8	1,6-1,8 υδατ, 1,4 λίπ
Frozen yogurt						202	150,0	28,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
UNILEVER - BECEL									
Becel Pro-Activ Επιδόρπιο γιαουρτιού	52	5,6	3,2	1,7		250	130,0	14,0	0,9 υδατ, 0,9 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ								
Complet Στραγγιστό γιαούρτι 3 είδη γάλακτος (Αγελαδινό γάλα - Ανθόγαλα - Πρόβειο γάλα)	126	2,7	5,6	10,0	200	252	5,4	0,4 υδατ, 4,0 λίπ
Complet 2% 150 γρ Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 2% λιπαρά με 3 είδη γάλακτος	62	2,9	7,5	2,0	150	93	4,3	0,3 υδατ, 0,6 λίπ
Complet 2% 1 kg Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 2% λιπαρά με 3 είδη γάλακτος	62	2,9	7,5	2,0	200	124	5,8	0,4 υδατ, 0,8 λίπ
Complet 200 γρ Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 10% λιπαρά με 3 είδη γάλακτος	126	2,7	5,6	10,0	200	252	5,4	0,4 υδατ, 4,0 λίπ
Complet 150 γρ Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 10% λιπαρά με 3 είδη γάλακτος	126	2,7	5,6	10,0	150	189	4,0	0,3 υδατ, 3,0 λίπ
Complet 1 kg Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 10% λιπαρά με 3 είδη γάλακτος	126	2,7	5,6	10,0	200	252	5,4	0,4 υδατ, 4,0 λίπ
Complet 2% με ελληνικό μέλι Attiki Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού με εκλεκτό μέλι	109	17,1	5,9	1,6	150	164	25,7	1,7 υδατ, 0,5 λίπ
Complet 2% με κομματάκια φράουλας Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 2% λιπαρά και ξεχωριστό τμήμα με κομμάτια φράουλας	93	13,1	5,9	1,6	150	140	19,7	1,3 υδατ, 0,5 λίπ
Complet 2% με κομματάκια ροδάκινου Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 2% λιπαρά και ξεχωριστό τμήμα με κομμάτια ροδάκινου	92	13,0	5,9	1,6	150	138	19,5	1,3 υδατ, 0,5 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ								
Αγελάδος Άπαχο γιαούρτι αγελάδος 0%	50	6,9	5,0	0,0	200	100	13,8	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Αγελάδος Lactiva 2% Γιαούρτι αγελάδος 2% λιπαρά	62	5,5	4,8	2,0	200	124	11	0,7 υδατ, 0,8 λίπ
Αγελάδος 4% Γιαούρτι αγελάδος 4% λιπαρά	79	5,3	4,7	4,0	200	158	10,6	0,7 υδατ, 1,6 λίπ
Στραγγάτο 2% Επιδόρπιο γιαουρτιού συσκευασία 1.000 γρ	68	4,1	7,6	2,0	200	136	8,2	0,5 υδατ, 0,8 λίπ
Στραγγάτο 7% 5 kg και 9 kg Επιδόρπιο γιαουρτιού 7% λιπαρά	105	3,6	6,1	7,0	200	210	7,2	0,5 υδατ, 2,8 λίπ
Daily Active Στραγγιστό Επιδόρπιο γιαουρτιού + prebiotics 3,0% λιπαρά	70	3,0	6,1	3,0	200	140	6,0	0,4 υδατ, 1,2 λίπ
Daily Active Ακτινίδιο και Μήλο Επιδόρπιο γιαουρτιού με ακτινίδιο, μήλο και δημητριακά + prebiotics 2,4% λιπαρά	99	12,8	4,9	2,4	200	198	25,6	1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Daily Active Φράουλα και δημητριακά Επιδόρπιο γιαουρτιού με φράουλα και δημητριακά + prebiotics 2,4% λιπαρά	98	12,6	4,9	2,4	200	196	25,2	1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Daily Active Σύκο και δαμάσκηνο Επιδόρπιο γιαουρτιού με σύκο και δαμάσκηνο + prebiotics 2,3% λιπαρά	99	13,2	4,8	2,3	200	198	26,4	1,8 υδατ, 1,0 λίπ
Natural 0% Επιδόρπιο άπαχου γιαουρτιού	47	4,4	6,7	0,0	200	94	8,8	0,6 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ								
Natural 2% Επιδόρπιο γιαουρτιού 2% λιπαρά	61	3,7	6,4	2,0	200	122	7,4	0,5 υδατ, 0,8 λίπ
Natural 2% Επιδόρπιο γιαουρτιού 2% λιπαρά	61	3,7	6,4	2,0	150	91,5	5,5	0,4 υδατ, 0,6 λίπ
Natural 3,5% Επιδόρπιο γιαουρτιού 3,5% λιπαρά	73	3,7	6	3,5	200	146	7,4	0,5 υδατ, 1,4 λίπ
Natural 3,5% Επιδόρπιο γιαουρτιού 3,5% λιπαρά	73	3,7	6	3,5	150	109,5	5,6	0,4 υδατ, 1,0 λίπ
Vitaline Κεράσι Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, κεράσι, σάκχαρο και γλυκαντικά	51	6,3	5,9	0,0	200	102	12,6	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Ροδάκινο Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, ροδάκινο, σάκχαρο και γλυκαντικά	52	6,3	5,8	0,0	200	104	12,6	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Φράουλα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, φράουλα, σάκχαρο και γλυκαντικά	51	5,8	5,8	0,0	200	102	11,6	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Καλοκαιρινά Φρούτα Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, καλοκαιρινά φρούτα, σάκχαρο και γλυκαντικά	51	6,2	5,7	0,0	200	102	12,4	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Μπισκότο με κομματάκια σοκολάτας Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, μπισκότο, κομματάκια σοκολάτας, σάκχαρο και γλυκαντικά	71	7,6	6,0	1,6	200	142	15,2	1,0 υδατ, 0,6 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ								
Vitaline Ροδάκινο Βερίκοκκο Δημητριακά Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, ροδάκινο, βερίκοκκο, δημητριακά, σάκχαρα και γλυκαντικά	56	7,2	5,8	0,0	380	213	27,4	1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Φράουλα Δημητριακά Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, φράουλα, δημητριακά, σάκχαρα και γλυκαντικά	55	7,4	5,7	0	380	209	28,1	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Τροπικά Φρούτα Δημητριακά Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, τροπικά φρούτα, δημητριακά, σάκχαρα και γλυκαντικά	54	6,9	5,7	0	380	205	26,2	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Μήλο Αχλάδι Μπανάνα Δημητριακά Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, δημητριακά, σάκχαρα και γλυκαντικά	55	6,8	5,8	0	380	209	25,8	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Vitaline Μούσλι Επιδόρπιο με άπαχο γιαούρτι, μούσλι, σάκχαρα και γλυκαντικά	57	6,8	5,6	0,4	380	217	25,8	1,7 υδατ, 0,3 λίπ
Βλάχας Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού συσκευασία 1.000 γρ	104	3,5	6,0	7,0	200	208	7,0	0,5 υδατ, 2,8 λίπ
Βλάχας 2% Επιδόρπιο στραγγιστού γιαουρτιού 1.000 γρ	67	4,0	7,5	2,0	200	134	8,0	0,5 υδατ, 0,8 λίπ
Advance με 5 αλεσμένα δημητριακά Επιδόρπιο γιαουρτιού εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	113	12,2	5,0	4,6	150	170	18,3	1,2 υδατ, 1,4 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ								
Advance Μήλο Μπανάνα Επιδόρπιο γιαουρτιού εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	109	12,6	4,6	4,4	150	164	19	1,3 υδατ, 1,4 λίπ
Advance Αχλάδι Βερίκοκκο Επιδόρπιο γιαουρτιού εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	107	12,2	4,6	4,4	150	161	18,4	1,2 υδατ, 1,4 λίπ
Advance Φαρίν Λακτέ Επιδόρπιο γιαουρτιού εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	124	14,8	5,2	4,6	150	186	22,2	1,5 υδατ, 1,4 λίπ
Advance Επιδόρπιο γιαουρτιού εμπλουτισμένο με σίδηρο και βιταμίνες	97	9,1	4,8	4,6	150	146	13,7	0,9 υδατ, 1,4 λίπ
Steps Φράουλα Επιδόρπιο γιαουρτιού με φράουλα	115	14,6	5,5	3,6	80	92	11,7	0,8 υδατ, 0,6 λίπ
Steps Αχλάδι Επιδόρπιο γιαουρτιού με αχλάδι	115	14,6	5,5	3,6	80	92	11,7	0,8 υδατ, 0,6 λίπ
Steps Μπανάνα Επιδόρπιο γιαουρτιού με μπανάνα	115	14,6	5,5	3,6	80	92	11,7	0,8 υδατ, 0,6 λίπ
b-cool Φράουλα Επιδόρπιο γιαουρτιού με χυμό φράουλας και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά	117	16,8	5,2	3,0	145	170	24,4	1,6 υδατ, 0,9 λίπ
b-cool Μπανάνα Επιδόρπιο γιαουρτιού με πούλπα μπανάνας και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά	120	17,5	5,2	3,0	145	174	25,4	1,7 υδατ, 0,9 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ								
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ								
b-cool Κοκτέιλ Επιδόρπιο γιαουρτιού με πούληπα από κοκτέιλ φρούτων και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά	118	16,9	5,2	3,0	145	171	24,5	1,6 υδατ, 0,9 λίπ
b-cool Κεράσι Επιδόρπιο γιαουρτιού με πούληπα κερασιού και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά	119	17,3	5,2	3,0	145	173	25,1	1,7 υδατ, 0,9 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
DANONE								
ACTIVIA ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ με B. ActiRegularis								
Activia τραγανή απόλαυση κόκκινα φρούτα 210 γρ (190 γρ + 20 γρ) Επιδόρπιο γιαουρτιού με ξεχωριστό τμήμα με νιφάδες δημητριακών και αποξηραμένα φρούτα	118	17,8	4,5	3,1	210	248	37,4	2,5 υδατ, 1,3 λίπ
Activia αγελάδος 2% 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού 2%	55	4,0	4,7	2,2	200	110	8,0	0,5 υδατ, 0,9 λίπ
Activia τραγανή απόλαυση 210 γρ (190 γρ + 20 γρ) Επιδόρπιο γιαουρτιού με ξεχωριστό τμήμα με νιφάδες καλαμποκιού και σίτου	119	17,7	4,7	3,3	210	251	37,1	2,5 υδατ, 1,4 λίπ
Activia στραγγιστό 2% 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού 2%	67	4,8	7,0	2,2	200	133	9,5	0,6 υδατ, 0,9 λίπ
Activia σύκο 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με ακτινίδιο, σάκχαρα και γλυκαντικά	88	12,0	4,4	2,5	200	176	23,9	1,6 υδατ, 1,0 λίπ
Activia ακτινίδιο 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με σύκο, σάκχαρα και γλυκαντικά	90	12,4	4,4	2,5	200	180	24,9	1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Activia φράουλα 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με φράουλα, σάκχαρα και γλυκαντικά	91	13,0	4,3	2,4	200	182	25,9	1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Activia μήλο muesli 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με μήλο, muesli, σάκχαρα και γλυκαντικά	95	13,6	4,4	2,5	200	190	27,3	1,8 υδατ, 1,0 λίπ
Activia - κάθε στιγμή μέλι και δημητριακά 125 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με δημητριακά και μέλι	110	15,5	3,6	2,5	125	138	19,7	1,3 υδατ, 0,6 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
DANONE								
ACTIVIA ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ με B. ActiRegularis								
Activia - κάθε στιγμή με γεύση βανίλια 125 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού 1,9% λιπαρά με γεύση βανίλια	83	12,9	3,7	1,9	125	104	16,6	1,1 υδατ, 0,5 λίπ
Activia - κάθε στιγμή αγελαδινό 125 γρ	63	4,3	3,6	3,5	125	79	5,4	0,4 υδατ, 1,5 λίπ
Activia Δημητριακά 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με αλεσμένα δημητριακά	91	11,8	4,9	2,8	200	183	23,6	1,6 υδατ, 1,1 λίπ
Activia αγελάδος 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού	60	4,3	3,9	3,0	200	120	8,7	0,6 υδατ, 1,2 λίπ
Activia ροδάκινο 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με ροδάκινο, σάκχαρο και γλυκαντικά	87	12,3	5,5	1,8	200	174	24,6	1,6 υδατ, 0,7 λίπ
Activia δαμάσκηνο 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού δαμάσκηνο, σάκχαρο και γλυκαντικά	91	12,6	4,4	2,5	200	181	25,2	1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Activia καρύδι βρώμη 200 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού με καρύδι, βρώμη, σάκχαρο και γλυκαντικά	96	13,4	4,4	2,7	200	191	26,8	1,8 υδατ, 1,0 λίπ
Activia - κάθε στιγμή με γεύση καρύδα 125 γρ Επιδόρπιο γιαουρτιού 1,9% λιπαρά με γεύση καρύδα	83	12,9	3,7	1,9	125	104	16,1	1,1 υδατ, 0,5 λίπ
Actimel Επιδόρπιο γιαουρτιού	71	10,5	2,8	1,6	100	71	10,5	0,7 υδατ, 0,3 λίπ
Actimel φράουλα Επιδόρπιο γιαουρτιού	75	11,8	2,7	1,5	100	75	11,8	0,8 υδατ, 0,3 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
DANONE								
ACTIVIA ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΩΝ με B. ActiRegularis								
Actimel - multifruit Επιδόρπιο γιαουρτιού	77	12,4	2,7	1,5	100	77	12,4	0,8 υδατ, 0,3 λίπ
Silhouette Danone	35	3,0	6,0	0,0	100	35	6,0	0,3 υδατ, 0,0 λίπ
ΔΩΔΩΝΗ								
Γιαούρτι Στραγγιστό 2% Δωδώνη	70,8	5,3	7,9	2,0	200	142	10,6	0,7 υδατ, 0,8 λίπ
Γιαούρτι Στραγγιστό 8% Δωδώνη	118	4,5	7,0	8,0	200	236	9,0	0,6 υδατ, 3,2 λίπ
Friesland								
ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΙΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ								
Νουνού Noulac λευκό	108	11,9	4,6	4,6	150	162	17,8	1,2 υδατ, 1,4 λίπ
Νουνού Noulac μήλο - μπανάνα	114	13,4	4,6	4,6	150	171	20,1	1,3 υδατ, 1,4 λίπ
Νουνού Noulac μπισκότο	114	13,4	4,6	4,6	150	171	20,1	1,3 υδατ, 1,4 λίπ
Νουνού γιαούρτι λευκό	100	8,8	4,5	3,8	150	141	13,2	0,9 υδατ, 1,1 λίπ
Νουνού γιαούρτι φράουλα	110	14,4	3,9	4,0	150	165	21,6	1,5 υδατ, 1,2 λίπ
Νουνού γιαούρτι μπανάνα	114	15,8	3,8	3,8	150	171	23,7	1,6 υδατ, 1,1 λίπ
Κλασικό 4% Yogurt					200	136	10,0	0,7 υδατ, 1,6 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΕΒΓΑΛ									
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ - ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ - ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Only 0% Επιδόρπιο γιαούρτης 0% λιπαρά	37	5,4	4,0	0,0	0,045	200	74	18,0	1,2 υδατ, 0,0 λιπ
Only 2% Επιδόρπιο γιαούρτης 2% λιπαρά	54	5,2	3,9	2,0	0,045	200	108	10,4	0,7 υδατ, 0,8 λιπ
Harmony 1% με μπισκότο Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και κομμάτια μπισκότου, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,3 λιπ
Harmony Stracciatella Επιδόρπιο με γιαούρτι σιρόπι βανίλια και κομμάτια σοκολάτας, περιέχει ζάχαρη και σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης	112	17,0	4,3	3,0	0,045	200	224	34,0	2,3 υδατ, 1,2 λιπ
Μεβγαλίτο Φράουλα Επιδόρπιο γιαουρτιού με φρουτοπαρασκεύασμα φράουλας Περιέχει ζάχαρη	120	16,0	5,9	3,6		125	150	20,0	1,3 υδατ, 0,9 λιπ
Μεβγαλίτο Μπανάνα Επιδόρπιο γιαουρτιού με φρουτοπαρασκεύασμα μπανάνας Περιέχει ζάχαρη	120	16,0	5,9	3,6		125	150	20,0	1,3 υδατ, 0,9 λιπ
Frutomania Μπισκότο Επιδόρπιο γιαουρτιού με δημητριακά/μπισκότο και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά/μπισκότα Περιέχει φρουκτόζη, ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης	150	21,0	5,3	5,0		150	225	31,5	2,1 υδατ, 1,5 λιπ
Frutomania Μπανάνα Επιδόρπιο με γιαούρτι, φρουτοπαρασκεύασμα μπανάνα και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά/μπισκότο Περιέχει ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης (από σιτάρι)	135	21,0	3,6	4,1		150	202,5	31,5	2,1 υδατ, 1,2 λιπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΕΒΓΑΛ									
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ - ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ - ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Frutomania Φράουλα Επιδόρπιο με γιαούρτι, φρουτοπαρασκεύασμα φράουλα και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά/μπισκότο Περιέχει ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης (από σιτάρι)	135	21,0	3,6	4,1		150	202,5	31,5	2,1 υδατ, 1,2 λίπ
Αγελάδος 2% Γιαούρτι αγελάδος 2% λιπαρά	5	5,2	3,9	2,0		200	10,0	10,4	0,7 υδατ, 0,8 λίπ
Αγελάδος 3,85% Γιαούρτι αγελάδος 3,85% λιπαρά	70	5,2	3,7	3,8		200	140,0	10,4	0,7 υδατ, 1,5 λίπ
Harmony 0% Στραγγιστό γιαούρτι 0% λιπαρά	52	5,0	8,0	0,0	0,045	175	91,0	8,7	0,6 υδατ, 0,0 λίπ
Harmony 2% Στραγγιστό γιαούρτι 2% λιπαρά	64	4,9	6,7	2,0	0,045	200	128,0	9,8	0,7 υδατ, 0,8 λίπ
Harmony 2% με περιέκτη μελιού Στραγγιστό γιαούρτι 2% λιπαρά και ξεχωριστό τμήμα με μέλι	108	18,0	5,4	1,6		120 + 20	129,6	21,6	1,5 υδατ, 0,4 λίπ
Harmony 10% Στραγγιστό γιαούρτι 10% λιπαρά	123	3,5	4,8	10,0	0,045	200	246,0	7,0	0,5 υδατ, 4,0 λίπ
Κάθε Μέρα 10% Στραγγιστό γιαούρτι 10% λιπαρά	123	3,5	4,8	10,0	0,045	200	246,0	7,0	0,5 υδατ, 4,0 λίπ
Κάθε Μέρα 3,85% Γιαούρτι αγελάδος 3,85% λιπαρά	70	5,2	3,7	3,8	0,045	200	140,0	10,7	0,7 υδατ, 1,5 λίπ
Harmony 1% Σύκο Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα σύκου, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΕΒΓΑΛ									
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ - ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ - ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Harmony 1% Ακτινίδιο Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα ακτινιδίου, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λιπ
Harmony 1% Ανανάς Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα ανανά, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λιπ
Harmony 1% Φράουλα Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα φράουλας, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λιπ
Harmony 1% Κεράσι Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα κερασίου, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λιπ
Harmony 1% Λεμόνι Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα λεμονιού, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λιπ
Harmony 1% Μήλο Σταφίδα Κανέλη Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα μήλου, σταφίδες, κανέλη, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168	280	1,9 υδατ, 0,4 λιπ
Harmony 1% Ροδάκινο Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα ροδάκινου, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168,0	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λιπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΕΒΓΑΛ									
ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ - ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ - ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ - ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΑ									
Harmony 1% Φρούτα του δάσους Επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και φρουτοπαρασκεύασμα φρούτων του δάσους, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5,0	0,9	0,045	200	168,0	28,0	1,9 υδατ, 0,4 λιπ
Παραδοσιακό πρόβειο Παραδοσιακό γιαούρτι από πρόβειο και γίδινο γάλα 6,7% λιπαρά	102	4,8	5,6	6,7		220	224,4	10,6	0,7 υδατ, 2,9 λιπ
Παραδοσιακό πρόβειο light Γιαούρτι από πρόβειο και γίδινο γάλα 4% λιπαρά	70	3,6	4,6	4,0		220	154,0	7,9	0,5 υδατ, 1,8 λιπ
Παραδοσιακό αγελάδος Παραδοσιακό γιαούρτι από φρέσκο αγελαδινό γάλα	71	5,2	3,7	3,9		220	156	11,5	0,8 υδατ, 1,8 λιπ
									

Προϊόν	Ανά συνιστώμενη ποσότητα αραίωσης						
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ασβέστιο mg	Φώσφορος mg	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
MILUPA							
ΒΡΕΦΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ							
Milupa Κρέμα Βανίλια (γεύμα 43 γρ σκόνη + 140 ml νερό)	182	31	4,7	4,0	151	99	2,0 υδατ, 0,8 λίπ
Milupa Φαρίν Λακτέ (γεύμα 43 γρ σκόνη + 140 ml νερό)	183	30	5,3	4,3	155	112	2,0 υδατ, 0,9 λίπ
Milupa Φρουτόκρεμα (γεύμα 50 γρ σκόνη + 130 ml νερό)	210	35	6,1	4,9	175	128	2,3 υδατ, 1,0 λίπ
Milupa Μπισκοτόκρεμα (γεύμα 50 γρ σκόνη + 130 ml νερό)	216	34	6,5	5,9	180	130	2,3 υδατ, 1,1 λίπ
Milupa Κρέμα Μπανάνα (γεύμα 45 γρ σκόνη + 130 ml νερό)	192	32	5,4	4,4	157	90	2,1 υδατ, 0,9 λίπ
Milupa 7 Δημητριακά με Μέλι (γεύμα 40 γρ σκόνη + 130 ml νερό)	169	28	5,0	4,0	147	92	1,9 υδατ, 0,8 λίπ
NUTRICIA							
ΒΡΕΦΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ							
Nutricia Κρέμα Βανίλια (γεύμα 45 γρ σκόνη + 150 ml νερό)	190	32	5,2	4,3	160	86	2,1 υδατ, 0,9 λίπ
Nutricia Κρέμα Αραβοσίτου (γεύμα 45 γρ σκόνη + 130 ml νερό)	190	32	5,1	4,4	162	90	2,1 υδατ, 0,9 λίπ
Nutricia Κρέμα 2 Δημητριακά με Αχλάδι (γεύμα 40 γρ σκόνη + 140 ml νερό)	167	28	4,6	3,8	140	80	1,9 υδατ, 0,8 λίπ
Nutricia Φαρίν Λακτέ (γεύμα 45 γρ σκόνη + 140 ml νερό)	190	31	5,5	4,3	160	76	2,0 υδατ, 0,9 λίπ
Nutricia Φαρίν Λακτέ με μπισκότα (γεύμα 40 γρ σκόνη + 140 ml νερό)	170	26	5,6	4,4	140	64	1,7 υδατ, 0,9 λίπ
Nutricia Μπισκοτόκρεμα (γεύμα 45 γρ σκόνη + 150 ml νερό)	191	29	6,0	5,1	157	121	1,9 υδατ, 1,0 λίπ

Προϊόν	Ανά συνιστώμενη ποσότητα αραίωσης						
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ασβέστιο mg	Φώσφορος mg	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
NUTRICIA							
ΒΡΕΦΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ							
Nutricia 5 Φρούτα (γεύμα 45 γρ σκόνη + 150 ml νερό)	199	32	5,9	4,6	168	81	2,1 υδατ, 0,9 λίπ
Nutricia 7 Δημητριακά και μήλο (γεύμα 50 γρ σκόνη + 130 ml νερό)	210	34	6,7	4,9	185	135	2,3 υδατ, 1,0 λίπ
Nutricia Growing up Vanilla & ChocoBites (γεύμα 55 γρ σκόνη + 140 ml νερό)	238	39	6,4	6,2	196	115	2,6 υδατ, 1,2 λίπ
Nutricia Growing up Vanilla & AppleBites (γεύμα 55 γρ σκόνη + 140 ml νερό)	231	40	6,3	5,2	198	115	2,6 υδατ, 1,0 λίπ
Nutricia Frutarura μήλο και αχλάδι (γεύμα 100 γρ)	58	14	0,3	0,1			1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Nutricia Frutarura μήλο και μπανάνα (γεύμα 100 γρ)	56	14	0,4	0,1			1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Nutricia Frutarura κοκτέιλ 5 φρούτων (γεύμα 100 γρ)	44	11	0,4	0,1			0,7 υδατ, 0,0 λίπ
Nutricia Frutarura μήλο, πορτοκάλι και μπανάνα (γεύμα 100 γρ)	66	16	0,6	0,1			1,1 υδατ, 0,0 λίπ
Nutricia Biskotti (γεύμα 2 μπισκότα)	48	8	1,3	1,2	34	22	0,5 υδατ, 0,2 λίπ



Τα τυριά

Η υψηλή περιεκτικότητα των τυριών σε λίπος έχει δυσμενείς επιπτώσεις στο μεταγευματικό σάκχαρο ιδίως ώρες μετά τη λήψη της τροφής

Το τυρί είναι ένα τρόφιμο ιδιαίτερα δημοφιλές στην ελληνική διατροφή. Αποτελεί για πολλὰ άτομα βασικό στοιχείο στο καθημερινό τραπέζι, ανεξάρτητα από το είδος του γεύματος. Σε κάθε μέρος της Ελλάδας παράγονται πολλὰ τυριά, τα περισσότερα με Πιστοποιημένο Όνομα Προέλευσης (ΠΟΠ), τα οποία συνήθως, έχουν υψηλό ποσοστό λίπους. Το τυρί, αν και γενικά κατατάσσεται μαζί με το γάλα και το γιαούρτι στα γαλακτοκομικά προϊόντα, για τις ανάγκες της σύνταξης του διαιτολογίου με τη χρήση των ισοδυνάμων κατατάσσεται στην ομάδα του κρέατος και των ισοδυνάμων του. Τα δύο βασικά στοιχεία που διαφοροποιούν το τυρί από τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τα ακόλουθα: 1) το τυρί δεν περιέχει υδατάνθρακες, όπως το γάλα και το γιαούρτι και 2) έχει συνήθως πολύ υψηλό ποσοστό λίπους. Ενώ, όμως, μπορούμε να βρούμε ημίπαχα ή άπαχα γαλακτοκομικά, είναι δύσκολο να βρούμε τυριά με λίπος κάτω από 10%, με εξαίρεση το τυρί τύπου κότατζ και κάποιες εξαιρέσεις κίτρινων τυριών, τα οποία παρουσιάζονται στους πίνακες που ακολουθούν. Το τυρί, αν και είναι σημαντικό για τη διατροφή μας, αφού αποτελεί πηγή ζωικής, υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης, αλλά και σημαντικών μετάλλων, όπως ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου και βιταμινών (Α, D, ριβοφλαβίνη), χρειάζεται προσοχή, αφού παρέχει μέσω του λίπους του πολλὰ θερμίδες και υψηλά ποσά κολληστερόλης. Επιπλέον, άτομα που παρουσιάζουν υπέρταση θα πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα την κατανάλωσή τυριών, γιατί περιέχουν συνήθως αλάτι. Για τους παραπάνω λόγους συστήνεται να καταναλώνεται με μέτρο, κυρίως στα γεύματα που δεν περιέχουν άλλη ζωική πρωτεΐνη (π.χ. όσπρια, λαδερά γεύματα ή σαλάτες λαχανικών). Επιπρόσθετα, καλό είναι να προτιμώνται τυριά χαμηλότερης περιεκτικότη-

τας σε λιπαρά. Για όσους μετρούν ισοδύναμα υδατανθράκων μια φέτα τυριού δεν υπολογίζεται. Για κάθε, ωστόσο, 50 γραμμάρια πλήρους τυριού καλό θα ήταν να προστίθεται στα ισοδύναμα των υδατανθράκων του φαγητού ένα επιπλέον ισοδύναμο λόγω του περιεχομένου λίπους. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, εάν το γεύμα μας περιέχει τυριά, όπως πίτσες, σουφλέ, ω γκραντέν, τυρόπιτες, σπανακόπιτες κασερόπιτες κ.λπ. Οι χρήστες αντλίας ινσουλίνης μπορούν να χειρισθούν καλύτερα τη μεταγευματική υπεργλυκαιμία που προκαλούν μεγάλα φορτία λίπους χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα της διφασικής δόσης ινσουλίνης, το οποίο επιτρέπει τη διαίρεση της δόσης σε δύο σκέλη, ένα αρχικό που αντιστοιχεί στην εφάπαξ χορήγηση και ένα δεύτερο, παρατεταμένο σκέλος το οποίο επιτρέπει τη χορήγηση ινσουλίνης συνεχώς σε χρονικό διάστημα που καθορίζεται από το άτομο με διαβήτη π.χ. 4 ή 5 ώρες. Εκείνοι που ακολουθούν σχήμα πολλοπληρών ενέσεων, ενδέχεται να χρειασθούν και δεύτερη ένεση δύο ώρες μετά την αρχική, ώστε να αποφευχθεί η άνοδος του σακχάρου αρκετές ώρες μετά την κατανάλωση της τροφής.



Είδη τυριών				Ανά 100 γρ προϊόντος			
	Εταιρεία	Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ
ΤΥΡΙΑ ΛΕΥΚΑ ΠΛΗΡΗ							
Κατσικίσιο τυρί	ΟΛΥΜΠΟΣ			270	0,7	15,0	23,0
Μανούρι	ΑΛΠΙΚΟ	60	70	374	2,0	10,5	36,0
Μανούρι	ΜΕΒΓΑΛ	50	72	374	2,0	10,5	36,0
Μοτσαρέλλα		50		300	2,2	22,2	22,3
Φέτα	ΑΛΠΙΚΟ	56	45	278	1,0	17,0	23,0
Φέτα	ΔΕΛΤΑ			276	0,7	16,5	23,0
Φέτα	ΔΩΔΩΝΗ			257	0,3	17,0	21,0
Φέτα	ΗΠΕΙΡΟΣ	56	43	276	0,0	16,0	23,0
Φέτα	ΟΛΥΜΠΟΣ			256	0,7	16,5	23,0
Φέτα	ΦΑΓΕ			273	0,0	16,5	23,0
Φέτα Θεσσαλίας		51		346	0,2	17,6	25,3
Φιλαδέλφεια Regular	ΚΡΑΦΤ	67	63	250	3,2	5,8	23,5
Χαλούμι Κυπριακό	ΔΕΛΤΑ			315	2,6	20,0	25,0
Χαλούμι	ΠΙΤΤΑΣ		43	316	2,5	22,5	24,0
Χωριάτικο λευκό τυρί	ΟΛΥΜΠΟΣ			279	0,7	15,0	24,0
ΤΥΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΛΗΡΗ							
Γκοργκοντζόλα		43		346	2,1	21,4	28,6
Γκούντα		41		356	2,2	24,9	27,4
Γκούντα (Gouda) και Γκούντα σε φέτες	ΦΑΓΕ			344	0,0	23,0	28,0
Γκούντα Baby Bell	BABY BELL			344	0,0	22,0	28,5
Γραβιέρα	ΔΩΔΩΝΗ			403	0,3	25,0	30,0
Γραβιέρα Κρήτης παραδοσιακή	ΦΑΓΕ			325	0,0	25,0	25,0
Γραβιέρα Κρήτης		34		470	0,1	25,7	32,4
Γραβιέρα Νάξου		32		487	0,2	29,4	32,5
Έμενταλ		40		376	3,4	28,4	27,4
Έμενταλ	ENTREMONT	40	43	372	0,0	30,0	28,0
Emmental Kerrygold	KERRYGOLD	40	45	378	0,0	29,0	29,0

Είδη τυριών				Ανά 100 γρ προϊόντος			
	Εταιρεία	Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ
ΤΥΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΛΗΡΗ							
Ένταμ		41		357	1,4	25,0	27,8
Edam Junior φέτες	ΦΑΓΕ			316	0,0	25,0	24,0
Edam Junior φέτες	ΦΑΓΕ			362	0,0	23,0	30,0
Ημίσκληρο τυρί από αγελαδινό γάλα	ΔΕΛΤΑ			320	1,0	25,0	24,0
Καμαμπέρ		52		300	0,5	19,8	24,2
Κασέρι	ΜΕΒΓΑΛ	40	40	336	2,0	28,0	24,0
Κασέρι	ΔΕΛΤΑ			314	0,1	24,5	24,0
Κασέρι Μακεδονίας		41		409	0,1	25,8	30,6
Κεφαλογραβιέρα	ΔΩΔΩΝΗ			361	0,3	25,0	29,0
Κεφαλογραβιέρα	ΗΠΕΙΡΟΣ	40	40	371	0,0	24,0	30,0



Είδη τυριών				Ανά 100 γρ προϊόντος			
	Εταιρεία	Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ
ΤΥΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΛΗΡΗ							
Κεφαλογραβιέρα Στερεάς		36		445	0,1	25,5	33,8
Κεφαλοτύρι	ΗΠΕΙΡΟΣ	38	40	379	0,0	26,0	30,0
Κεφαλοτύρι Ηπείρου	ΗΠΕΙΡΟΣ	38		379	0,1	25,9	30,0
Κεφαλοτύρι Μακεδονίας		36		438	0,2	25,7	33,4
Λαδοτύρι Μυτιλήνης		34		464	0,3	26,2	32,3
Μανούρι Μακεδονίας		44		463	1,3	18,0	42,6
Μετσοβόνη		36		442	0,1	28,7	29,0
Μηρι (Brie)						20,3	29,1
New York (Κρέμα)	ΦΑΓΕ	70	63	278	3,0	8,0	30,0
Παρμεζάνα		29		392	3,2	35,7	25,8
Πηλαγιά	ΦΑΓΕ			352	0,0	25,0	28,0
Ρεγκάτο	ΦΑΓΕ			341	1,1	28,0	25,0
Regato Classic	KERRYGOLD	38	40	355	0,0	29,0	26,5
Ροκφόρ (Roquefort)		39		369	2,0	21,5	30,6
Τελεμές Θεσσαλίας		55		319	0,4	16,8	25,4
Τρικάλινό και Τρικάλινό φέτες	ΦΑΓΕ			310	0,0	28,0	22,0
Τσένταρ (Cheddar)						25,4	34,9
Τσένταρ (Cheddar)	KERRYGOLD	47	38	328	0,0	28,0	24,0
Χωριάτικο ημίσκληρο	ΟΛΥΜΠΟΣ			323	0,5	24,0	25,0
ΤΥΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΠΛΗΡΗ ΤΡΙΜΜΕΝΑ							
Cheese Mix	ΦΑΓΕ			359	1,0	28,0	27,0
Gouda	ΦΑΓΕ			344	0,0	23,0	28,0
Κεφαλογραβιέρα τριμμένη	ΗΠΕΙΡΟΣ	40	40	371	0,0	24,0	30,0
Πηλαγιά	ΦΑΓΕ			352	0,0	25,0	28,0
Regato	ΦΑΓΕ			341	1,1	28,0	25,0
Regato Classic τριμμένο	KERRYGOLD	38	40	355	0,0	29,0	26,5

Ποια τυριά είναι χαμηλά σε λιπαρά;

Τα παρακάτω τυριά είναι χαμηλότερα σε λιπαρά από αυτά που καταναλώνονται συνήθως, π.χ. φέτα, γραβιέρα κ.ά., αλλά όχι τελείως άλιπα. Αυτό σημαίνει πως περιέχουν ζωικό λίπος και απαιτείται μέτρο στην κατανάλωσή τους.

Είδη τυριών				Ανά 100 γρ προϊόντος			
	Εταιρεία	Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ
ΤΥΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ							
Arla Delite							5,0
Dirollo	ΟΠΤΙΜΑ	49	24	238	0,0	28,0	14,0
Έμενταλ light	ENTREMONT	40	27	275	0,0	35,0	15,0
Έμενταλ τυρί σε φέτες για τoστ	ΦΑΓΕ	54	40	231	3,0	16,0	17,2
Edam Junior χαμηλά λιπαρά	ΦΑΓΕ			234	0,0	36,0	10,0
Καθαθάκι Λήμνου		58		277	0,6	16,5	19,5
Κέρυγκολντ (Kerrygold) light							10,0
Λα Bas Κι Ρι light (La Vacche Qui Rit)		20	31	143	7,0	13,0	7,0
Λα Bas Κι Ρι σάντουιτς (La Vacche Qui Rit)				244	5,0	12,0	19,5
Λα Bas Κι Ρι Gouda (La Vacche Qui Rit)							19,0
Λα Bas Κι Ρι Τρίγωνα τυράκια light		20	31	143	7,0	13,0	7,0
Light από ημιοποβουτυρωμένο αιγοπρόβειο γάλα	ΔΕΛΤΑ			182	0,1	18,4	12,0
Λίνεα (Linea)	MILKANA						12,0
Λογάδι	ΗΠΕΙΡΟΣ	51	30	281	0,0	32,0	17,0
Μίλνερ απλό							18,0
Μίλνερ Mitaler							17,0
Μίλνερ (Milner) extra							19,0
New York light	ΦΑΓΕ	73	50	184	3,3	9,0	15,0
Ντέλι Μπούκο (Deli Buko) light		70	50	210	3,0	11,0	17,0
Regato light	KERRYGOLD	42	28	280	0,0	34,0	16,0

Είδη τυριών				Ανά 100 γρ προϊόντος			
	Εταιρεία	Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ
ΤΥΡΙΑ ΚΙΤΡΙΝΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ							
Σάντουιτς light	ΦΑΓΕ			175	6,5	18,0	8,5
Τσένταρ (Cheddar) Σάντουιτς	ΦΑΓΕ	54	40	232	4,5	14,0	17,6
Τρिकाθινό light	ΦΑΓΕ			234	0,0	36,0	10,0
Φίνα (Fina) Σουηδίας							10,0
ΤΥΡΙΑ ΛΕΥΚΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ							
Ανθότυρο (Μακεδονίας, Κρήτης, Ηπείρου)							13,5-19,5
Ανθότυρο Ηπείρου		69		193	4,1	14,8	16,9
Ανθότυρο	ΜΕΒΓΑΛ	70	65	232	3,0	11,0	19,5
Ανθότυρο	ΔΩΔΩΝΗ			190	4,0	12,0	14,0
Ανθότυρο	ΟΛΥΜΠΟΣ			209	3,0	11,0	17,0
Βίτα Vita (φυτικά λιπαρά) απομίμηση φέτας	ΜΕΒΓΑΛ	56	43	240	0,8	16,5	19,0
Dirollo Cottage	ΟΠΤΙΜΑ	80		83	2,9	12,9	2,2
Dirollo Mozzarella	ΟΠΤΙΜΑ	68	30	172	0,4	20,0	10
Ήπειρος Ελαφρύ	ΗΠΕΙΡΟΣ	65	36	184	0,0	19,0	12
Καλαθάκι Λήμνου							19,5
Κατίκι Δομοκού							11,0-14,0
Κότατζ (Cottage)	DANONE			374	2,3	11,2	3,9
Cottage Cheese	KRAFT	80	20	102	4,8	9,6	4,9
Κοτατζίνο (Cottagino)	ΜΕΒΓΑΛ						4,0
Κότατζ (Cottage) Dirollo							2,2
Μίλνερ Λευκό							11,0
Μυζήθρα (Θεσσαλίας, Μακεδονίας, Κρήτης)							9-16
Μυζήθρα Ήπειρος	ΗΠΕΙΡΟΣ	70	33	214	1,0	30,0	10,0
Μυζήθρα Κρήτης		67		239	2,8	11,9	16,3
Μοτσαρέλα	SANTA LUCIA	61	45	262	1,5	19,0	20,0

Είδη τυριών				Ανά 100 γρ προϊόντος			
	Εταιρεία	Υγρασία %	Λίπος επί ξηρού %	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ
ΤΥΡΙΑ ΛΕΥΚΑ ΧΑΜΗΛΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ							
Ρικότα		72		174	3,0	11,3	13,0
Τελεμές	ΜΕΒΓΑΛ	56	43	237	0,1	16,5	19,0
Τζόκα (Jocca)	KRAFT			110	5,0	9,0	5,0
Φέτα	ΜΕΒΓΑΛ	56	43	237	0,7	16,5	19,0
Φιλαδέλφεια light	KRAFT	73	41	163	4,1	9,0	12,0
Φιλαδέλφεια με γιαούρτι	KRAFT	73	44	169	4,2	8,3	13,0
Φιλαδέλφεια cottage cheese	KRAFT	80	20	102	4,8	9,6	4,9
Φλέρ (Flair)	ΦΑΓΕ			92	3,0	11,0	4,0
Φλέρ (Flair) με ελιά και ρίγανη	ΦΑΓΕ			84	3,1	8,8	4,0
Χωριάτικο λευκό τυρί light	ΟΛΥΜΠΟΣ			203	0,7	23,0	12,0
Χωριό ελαφρύ		70	41				11,0
ΤΥΡΙΑ ΣΕ ΜΟΡΦΗ ΚΡΕΜΑΣ							
Dirollo spread	ΟΠΤΙΜΑ	74	0	99	4,0	14,0	3,0
Λα Βας Κι Ρι (La Vacche Qui Rir) spread light		20	31	143	7,0	13,0	9,5
Λίνεα (Linea) Κρέμα	MILKANA	62	20	177	12,0		
Μίλνερ κρέμα							10,0
New York light	ΦΑΓΕ	73	50	184	3,3	9,0	15,0
ΤΡΙΓΩΝΑ ΤΥΡΑΚΙΑ							
Λα Βας Κι Ρι (La Vacche Qui Rir) light							7,5
Linea							7,8





Παγωτά - Επιδόρπια - Σοκολάτες



Σύμφωνα με τις σύγχρονες απόψεις η κατανάλωση γλυκών δεν απαγορεύεται στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, ωστόσο χρειάζεται προσοχή στο είδος και την ποσότητα του επιδορπίου που πρόκειται να καταναλωθεί. Τα γλυκά είναι συνήθως πλούσια σε υδατάνθρακες και λίπος, συστατικά που ευθύνονται για την αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου και την πρόσληψη θερμίδων. Τα τελευταία χρόνια η ραγδαία ανάπτυξη των γλυκαντικών ουσιών - τεχνητών και φυσικών - (ασπαρτάμη, ακεσουλφαμικό κάλιο, μαλτοδεξτρόζη, σορβιτόλη, σουκραλόζη, στέβια), όσο και των προϊόντων τύπου "light", οδήγησε στην παραγωγή πολλών νέων προϊόντων, ανάμεσα στα οποία παγωτά και επιδόρπια, τα οποία έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη. Αν και τα προϊόντα αυτά απευθύνονται κυρίως σε άτομα που προσέχουν το βάρος τους ή θέλουν να χάσουν μέρος του βάρους τους, μπορούν να καταναλωθούν και από ένα διαβητικό άτομο.

Τα παγωτά και τα επιδόρπια μπορούν να δώσουν ποικιλία στη διατροφή, αλλά θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν τα συστατικά τους στο σχεδιασμό των διαιτολογιών και κυρίως οι περιεχόμενοι σε αυτά υδατάνθρακες (π.χ. ένα μέτριο παγωτό μπορεί να αντικαταστήσει ένα φρούτο και ένα ποτήρι άπαχο γάλα).

Καλή εναλλακτική λύση είναι πάντα το ζελέ χωρίς ζάχαρη με κομμάτια φρέσκων φρούτων, ένα γιασούρτι με 0% ζάχαρη και χαμηλά λιπαρά, το οποίο μπορούμε να βάλουμε για λίγο στην κατάψυξη, με ή χωρίς φρούτα, ή ακόμα και ένα επιδόρπιο που περιέχει τα δύο παραπάνω, δηλαδή ζελέ χωρίς ζάχαρη και γιασούρτι, χτυπημένα μαζί, ώστε να δώσουν ένα δροσερό επιδόρπιο.

Τα γλυκά, ωστόσο, είναι τροφές οι οποίες παρ' όλο που δεν προσφέρουν συνήθως απαραίτητα συστατικά στον οργανισμό, ικανοποιούν το αίσθημα της απόλαυσης και αποτελούν πραγματικό «πειρασμό». Γι' αυτό, παρά τις όποιες απαγορεύσεις, καταναλώνονται συχνά και από τα διαβητικά άτομα. Οι πίνακες των θρεπτικών συστατικών των προϊόντων που κυκλοφορούν στην αγορά δίνουν χρήσιμες πληροφορίες, ώστε να προτιμώνται προϊόντα που είναι λιγότερο πλούσια σε θερμίδες και υδατάνθρακες. Το άτομο με διαβήτη πρέπει να προσέξει την ποσότητα του γλυκού που θα καταναλώσει, να πάρει τη σωστή δόση του φαρμάκου και να συνυπολογίσει την τιμή του σακχάρου πριν από τη λήψη του γλυκού αλλά και την ενδεχόμενη άσκηση που πρόκειται να ακολουθήσει, ώστε ο γλυκός πειρασμός να μη καταλήξει με πικρή επίγευση.



Παγωτά

Η καταγωγή του παγωτού έχει τις ρίζες της στην αρχαία Περσία. Πρώτοι οι Πέρσες πάγωναν χυμό γκρέιπ φρουτ σε μωλή με χιόνι και το κατανάλωναν τους ζεστούς μήνες. Επίσης, ανακάτευαν πάγο με φρούτα και τον αρωμάτιζαν με σαφράν και διάφορα άλλα μπαχαρικά. Οι Άραβες, ωστόσο, ήταν εκείνοι οι οποίοι χρησιμοποίησαν το γάλα ως κύριο συστατικό του παγωτού. Ήδη από τον 10ο αιώνα μ.Χ. υπήρχαν συνταγές παγωτού από γάλα ή κρέμα γάλακτος ανακατεμένο συχνά με γιαούρτι, το οποίο αρωμάτιζαν με ροδόνηρο και στο οποίο προσέθεταν ξηρά φρούτα ή ξηρούς καρπούς. Επίσης, πιστεύεται ότι οι Κινέζοι είχαν επινοήσει μια συσκευή για την παρασκευή των σορμπέ και του παγωτού. Στη δυναστεία των Γουάν, ο Κουμπιλί Χαν απολήμβανε το παγωτό και το κρατούσε επτασφράγιστο μυστικό, έως ότου ο Μάρκο Πόλο μετέφερε την τεχνική της παρασκευής του παγωτού στην Ιταλία.

Το παγωτό είναι από τα πιο δημοφιλή εδέσματα του καλοκαιριού λατρεμένο από μικρούς και μεγάλους. Ωστόσο, αποτελεί ένα επιδόρπιο που είναι συνήθως πλούσιο σε υδατάνθρακες και λίπος. Οι υδατάνθρακες αυξάνουν το μεταγευματικό σάκχαρο και το λίπος καθυστερεί την απορρόφηση της γλυκόζης αυξάνοντας τα επίπεδα του σακχάρου αργότερα απ' όση θα περιμέναμε. Τα υψηλότερα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μετά τη λήψη ενός παγωτού εμφανίζονται συνήθως 1½ ώρα μετά από την κατανάλωση του παγωτού.

Το παγωτό δεν είναι απαγορευμένη τροφή για ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη, αλλά δεν είναι η σωστή λύση για την αντιμετώπιση ενός υπογλυκαιμικού επεισοδίου, αφού οι συστάσεις είναι να αποφεύγονται τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας, ώστε να μην καθυστερεί η αύξηση των επιπέδων του σακχάρου του αίματος. Μπορεί να καταναλώνεται προγραμματισμένα από το άτομο με σακχαρώδη δια-

βήτη, εφόσον λαμβάνονται κάποια μέτρα, όπως το να δίνεται η ανάλογη δόση ινσουλίνης. Εναλλακτικά, μπορεί, λαμβάνοντας υπ' όψιν τη σύστασή του, να το ανταλλάξει αφαιρώντας από το φαγητό του ισοδύναμο ποσό υδατανθράκων, στο πλαίσιο κυρίως γεύματος ή μικρογεύματος. Επίσης, το παγωτό μπορεί να αποτελεί καλή εναλλακτική λύση ενός μικρογεύματος που προηγείται κάποιας άσκησης, η οποία απαιτεί έξτρα γλυκόζη για την αντιμετώπιση των αναγκών της, ιδίως όταν πρόκειται να διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα.

Στο εμπόριο κυκλοφορεί μεγάλη ποικιλία παγωτών. Θα ήταν καλύτερο να επιλέξει κανείς παγωτά με 0% ζάχαρη και 0% λίπος. Τα παγωτά που περιέχουν κάποια από τα παραπάνω υποκατάστατα ζάχαρης ή αποβουτυρωμένο γάλα επηρεάζουν λιγότερο τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Στην Ελλάδα σχεδόν όλες οι γνωστές, μεγάλες γαλακτοβιομηχανίες παράγουν τέτοια παγωτά και μάλιστα σε μια αρκετά μεγάλη ποικιλία. Υπάρχουν παγωτά με γεύση σοκολάτας, βανίλιας ή σορμπέ φρούτων. Τα παγωτά αυτά δίνουν από 75 μέχρι και 240 θερμίδες ανά 100 γρ (τα περισσότερα "ξυλάκια" είναι 65-85 γρ/συσκευασία).

Οι υδατάνθρακες που προέρχονται από το γάλα ή το χυμό του φρούτου που σχηματίζει την επικάλυψη τύπου γρανίτας, κυμαίνονται από 26-34 γρ/100 γρ και οι πρωτεΐνες είναι περίπου 4-5,6 γρ/100 γρ. Προσοχή χρειάζεται στην περιεκτικότητα σε λίπος, η οποία εξαρτάται από το αν το παγωτό είναι τύπου "light ή slim ή diet" ή "0+0%". Η πρώτη κατηγορία περιέχει μέχρι 13 γρ λίπους/100 γρ, έχει, όμως, λιγότερη ή καθόλου ζάχαρη, ενώ τα 0+0% έχουν 0 γρ επιπρόσθετης ζάχαρης και 0 γρ λίπους. Τα τελευταία είναι και τα πιο ενδεδειγμένα. Υπάρχουν παγωτά που αν και θεωρούνται "διαιτητικά", περιέχουν λίπος, το οποίο αναγράφεται συνήθως στις συσκευασίες. Τα παγωτά σορμπέ συνήθως παρα-



σκευάζονται από πουρέ φρούτων και ζάχαρη. Δεν περιέχουν γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα 140 γρ δίνουν 132 θερμίδες και περιέχουν 33 γρ υδατανθράκων ανά 100 γρ προϊόντος. Ένα άλλο, επίσης, ελαφρύ παγωτό είναι το παγωμένο γιαούρτι (frozen yogurt). Παρασκευάζεται από γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή χωρίς λιπαρά. Το ιταλικό gelato είναι ένα παγωμένο επιδόρπιο χαμηλότερης περιεκτικότητας σε λιπαρά σε σχέση με το παγωτό. Ακόμα και εάν επιλέξει κάποιος ένα κοινό παγωτό που δεν είναι ελαφρύ (light) καλό θα ήταν να είναι συντηρητικός στην ποσότητα και να προτιμήσει μικρότερες συσκευασίες ή εάν πρόκειται για μπάλλα παγωτού να επιλέξει μία μόνο [70 γρ παγωτού = 1 μπάλλα = ενάμισο ισοδύναμο υδατανθράκων (συνήθως)]. Εάν το άτομο επιθυμεί να καταναλώσει το παγωτό με χωνάκι θα πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν και ο κώνος (ανάλογα βέβαια με το μέγεθος αυτού) στον υπολογισμό των υδατανθράκων. Στην προκειμένη περίπτωση θα πρέπει να υπολογίσει ένα ακόμη ισοδύναμο δηλαδή συνολικά 2½ ισοδύναμα ή αλλιώς 37-38 γρ υδατάνθρακες.

Μια καλή πρακτική είναι να ελέγχονται οι ετικέτες της συσκευασίας των παγωτών, οι οποίες δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε θερμίδες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος. Άλλη σωστή ενέργεια είναι ο έλεγχος των επιπέδων σακχάρου αίματος πριν από τη λήψη του εδέσματος. Εάν η τιμή σακχάρου είναι υψηλή, θα πρέπει να διορθω-

θεί με ανάλογη δόση ινσουλίνης. Εάν χρησιμοποιείται σχήμα πολλαπλασίων ενέσεων ή αντλία συνεχούς έγχυσης ινσουλίνης θα πρέπει να γίνει έξτρα δόση ινσουλίνης. Αλλά και όσοι χρησιμοποιούν σχήμα δύο ενέσεων ινσουλίνης καλό είναι να κάνουν έξτρα δόση ταχείας/υπερταχείας ινσουλίνης για διόρθωση του σακχάρου και την κάλυψη του έξτρα φορτίου των υδατανθράκων, εάν δεν έχει αφαιρεθεί ανάλογη ποσότητα φαγητού. Όταν η τιμή του σακχάρου πριν από το παγωτό είναι λίγο υψηλότερη από τους καθορισμένους στόχους, πρέπει να προτιμηθεί παγωτό με λιγότερους υδατάνθρακες και θερμίδες. Εάν όμως τα επίπεδα του σακχάρου είναι πολύ υψηλά, θα πρέπει πρώτα να γίνει διόρθωση με ινσουλίνη. Η άσκηση είναι ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει τη μεταγευματική τιμή του σακχάρου. Θα ήταν προτιμότερο ένα πλουσιότερο σε λίπος παγωτό (π.χ. με επικάλυψη σοκολάτας) να ληφθεί πριν από άσκηση, γιατί η τελευταία θα βοηθήσει στη διατήρηση καλύτερων επιπέδων σακχάρου αίματος. Ο έλεγχος του σακχάρου αίματος πριν και 2 ώρες μετά το παγωτό και η καταγραφή των τιμών στο ημερολόγιο ελέγχου βοηθά στη λήψη σωστότερων αποφάσεων σε μελλοντικές περιπτώσεις που θα ληφθεί ανάλογη ποσότητα και είδος παγωτού, ώστε να γίνουν οι σωστές διορθωτικές κινήσεις στη δόση της ινσουλίνης.

Θα πρέπει να τονισθεί ότι το παγωτό, όπως και όλα τα γλυκά, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, αρχή που ισχύει για όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από το εάν έχουν ή όχι διαβήτη, ακόμα και εάν καλύπτονται από την ανάλογη δόση ινσουλίνης, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος της αύξησης του σωματικού βάρους.

Προσοχή χρειάζεται, επίσης, από τα άτομα που έχουν διαταραγμένα επίπεδα λιπιδίων αίματος ή επιθυμούν να χάσουν βάρος, γιατί τα παγωτά πολλές φορές περιέχουν κρέμα γάλακτος ή σοκολάτα που έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες.

Οι πίνακες που ακολουθούν πληροφορούν τον αναγνώστη για τη σύσταση των παγωτών που κυκλοφορούν στο εμπόριο και αποτελούν χρήσιμο βοήθημα για τις σωστές επιλογές.

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ALGIDA								
MAGIC								
Magic double caramel	340	35	3,5	20,0	99	340	35	2,3 υδατ, 4,0 λίπ
Magic double chocolate	350	32	3,5	23,0	92	320	29	2,0 υδατ, 4,2 λίπ
Magic dark chocolate	310	28	4,0	20,0	86	270	24	1,6 υδατ, 3,4 λίπ
Ξυλήκι magic classic	300	29	3,5	19,0	86	260	25	1,7 υδατ, 3,2 λίπ
Ξυλήκι magic almond	330	30	5,0	21,0	86	280	26	1,7 υδατ, 3,6 λίπ
Πύραυλος magic classic	350	36	4,0	21,0	99	350	36	2,4 υδατ, 4,2 λίπ
Πύραυλος magic almond	360	37	5,0	21,0	79	360	37	2,5 υδατ, 3,3 λίπ
Magic sandwich	310	33	5,0	18,0	90	280	30	2,0 υδατ, 3,4 λίπ
Ξυλήκι magic white	300	31	4,0	18,0	86	260	27	1,8 υδατ, 3,2 λίπ
Ξυλήκι magic infinity	340	30	4,0	22,0	86	270	24	1,6 υδατ, 3,6 λίπ
Magic temptation caramel	360	34	5,0	22,0	68	240	23	1,5 υδατ, 2,9 λίπ
Magic temptation chocolate	350	36	4,5	20,0	68	240	24	1,6 υδατ, 2,7 λίπ
Magic temptation hazelnut	360	35	4,5	22,0	68	240	24	1,6 υδατ, 3,0 λίπ
Magic mini classic 360 ml	340	31	3,5	22,0	60	170	16	1,1 υδατ, 2,6 λίπ
Magic mini almond 360 ml	350	32	5,0	23,0	60	180	16	1,1 υδατ, 2,6 λίπ
Magic mini white 360 ml	330	34	4,0	20,0	60	170	17	1,1 υδατ, 2,4 λίπ
Magic after dinner 350 ml	350	30	4,0	24,0	29	100	9	0,6 υδατ, 1,4 λίπ
Magic caramel & nuts 384 ml	350	37	5,0	20,0	52	180	19	1,3 υδατ, 2,0 λίπ
Magic mini double chocolate	360	33	3,5	23,0	Μερίδα	180	17	1,1 υδατ, 2,4 λίπ
Magic mini chocolate 350 ml	350	32	3,5	23,0	50	180	16	1,0 υδατ, 2,4 λίπ
Magic mini double caramel	350	36	3,5	21,0	Μερίδα	180	17	1,1 υδατ, 2,2 λίπ
Magic mini caramel 350 ml	340	36	3,5	21,0	50	170	18	1,2 υδατ, 2,2 λίπ
Magic temptation mini caramel	370	34	5,0	23,0	Μερίδα	160	14	1,0 υδατ, 2,0 λίπ
Magic temptation mini chocolate	370	36	4,0	22,0	Μερίδα	160	15	1,0 υδατ, 1,8 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ALGIDA								
CORNETTO								
Πύραυλος cornetto classico	310	33	4,5	18,0	75	230	25	1,7 υδατ, 2,7 λίπ
Πύραυλος cornetto φράουλα	150	25	1,5	5,0	75	180	29	2,0 υδατ, 0,7 λίπ
Πύραυλος cornetto king cone βανίλια	140	18	2,0	7,0	145	360	48	3,2 υδατ, 2,0 λίπ
Cornetto king cone σοκολάτα	140	18	2,0	7,0	145	360	48	3,2 υδατ, 2,0 λίπ
Cornetto enigma βανίλια - σοκολάτα	320	37	5,0	16,0	75	240	28	1,9 υδατ, 2,4 λίπ
Cornetto enigma βατόμουρο	320	44	3,5	14,0	75	180	24	1,6 υδατ, 2,0 λίπ
Cornetto enigma καραμέλα/σοκολάτα	310	34	3,5	17,0	75	230	26	1,7 υδατ, 2,5 λίπ
Cornetto enigma μπισκότο	320	41	4,0	15,0	Μερίδα	240	31	2,0 υδατ, 2,2 λίπ
Cornetto Devil's Angels	270	36	4,0	12,0	Μερίδα	190	26	1,7 υδατ, 1,8 λίπ
Cornetto Free Style	270	35	4,0	13,0	120	320	42	2,8 υδατ, 3,2 λίπ
Cornetto soft φράουλα	170	27	2,0	6,0	Μερίδα	160	25	1,7 υδατ, 1,2 λίπ
Cornetto soft στρατσιατέλλα	190	25	3,5	9,0	Μερίδα	170	23	1,6 υδατ, 1,6 λίπ
Cornetto soft σοκολάτα	220	23	2,5	11,0	Μερίδα	180	20	1,5 υδατ, 1,9 λίπ
Cornetto classic	300	33	4,0	16,0	60	180	20	1,3 υδατ, 2,0 λίπ
Cornetto mini βανίλια σοκολάτα 1×12 mini	360	34	4,5	23,0	19	70	6	0,4 υδατ, 0,9 λίπ
Cornetto mini βανίλια 1×6 minion	360	34	4,5	23,0	19	70	6	0,4 υδατ, 0,9 λίπ
Cornetto mini chocolate minion	360	38	5,0	21,0	19	70	7	0,5 υδατ, 0,8 λίπ
Cornetto enigma βανίλια σοκολάτα 1×4 mini	330	36	5,0	18,0	Μερίδα	180	20	1,5 υδατ, 2,0 λίπ
Cornetto enigma σοκολάτα καραμέλα 1×6	340	40	4,0	17,0	75	190	22	1,5 υδατ, 1,9 λίπ
Cornetto 90 ml lovechoc 540 ml	310	35	4,0	17,0	60	190	21	1,4 υδατ, 1,4 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ALGIDA								
SOLERO KAI CALIPPO								
Solero new exotic	100	21	1,0	1,5	Μερίδα	90	19	1,3 υδατ, 0,3 λίπ
Solero orange	110	25	<0,5	<0,5	Μερίδα	270	15	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Solero pineapple	100	25	<0,5	<0,5	Μερίδα	60	14	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Γρανίτα calippo φράουλα	90	21	<0,5	<0,5	105	95	22	1,5 υδατ, 0,0 λίπ
Γρανίτα calippo strawberry & tropical	85	21	<0,5	<0,5	105	90	21	1,4 υδατ, 0,1 λίπ
Γρανίτα calippo πορτοκάλι	95	23	0,5	0,5	Μερίδα	100	21	1,6 υδατ, 0,1 λίπ
CARTE D'OR								
Carte D'Or spagnola	180	31	2,5	5,0	100 ml	100	17	1,1 υδατ, 0,6 λίπ
Carte D'Or chocolate/banana	220	32	4,0	8,0	100 ml	120	18	1,3 υδατ, 1,0 λίπ
Carte D'Or κρέμα/καραμέλα	210	34	3,0	7,0	100 ml	120	19	1,3 υδατ, 0,0 λίπ
Carte D'Or stracciatella 900 ml	210	32	3,5	8,0	100 ml	120	18	1,2 υδατ, 1,0 λίπ
Carte D'Or Choco chip muffin 900 ml	230	33	3,5	9,0	100 ml	130	18	1,2 υδατ, 1,0 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ALGIDA								
CARTE D'OR								
Carte D'Or Βανίλια 900 ml	220	23	4,0	13,0	100 ml	110	12	0,8 υδατ, 1,2 λίπ
Carte D'Or Macadamia night 900 ml	200	29		9,0	100 ml	110	16	1,0 υδατ, 1,0 λίπ
Carte D'Or Καϊμάκι 5,5 L	210	28	3,5	9,0	100 ml	130	17	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Carte D'Or Τιραμισού	200	26	4,5	8,0	100 ml	110	14	1,0 υδατ, 1,0 λίπ
Carte D'Or Cream & Cookies	220	29	3,5	10,0	100 ml	130	16	1,0 υδατ, 1,1 λίπ
Carte D'Or Παρφαί βανίλια	250	28	4,0	13,0	100 ml	140	16	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Carte D'Or Παρφαί σοκολάτα	240	27	4,0	13,0	100 ml	140	16	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Carte D'Or Σορμπέ λεμόνι	120	28	<0,5	<0,5	100 ml	60	14	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Carte D'Or Cheesecake φράουλα	210	32	3,0	7,0	100 ml	120	18	1,2 υδατ, 0,8 λίπ
ΚΥΠΕΛΛΑ CARTE D'OR								
Carte D'Or Cup Amarena	200	31	2,5	8,0	100	200	31	2,0 υδατ, 1,6 λίπ
Carte D'Or Cup Σοκολάτα	220	25	3,5	11,0	100	220	25	1,7 υδατ, 2,2 λίπ
Carte D'Or Cup Βανίλια/καραμέλα	210	32	3,0	8,0	100	210	32	2,0 υδατ, 1,6 λίπ
ΠΑΙΔΙΚΑ								
Sandwich βανίλια	160	26	3,5	4,5	80	220	36	2,4 υδατ, 1,2 λίπ
Sandwich cucciolone	270	45	6,0	8,0	80	220	36	2,4 υδατ, 1,2 λίπ
Ξυλάκι big milk trio βανίλια/σοκολάτα/φράουλα	150	23	3,0	6,0	56	85	13	0,9 υδατ, 0,7 λίπ
Big milk choco 110 ml	290	26	3,5	19,0	60	170	16	1,1 υδατ, 2,1 λίπ
Nogger choco 90 ml	360	29	4,0	24,9	60	220	17	1,1 υδατ, 3,0 λίπ
Surprise cup Max βανίλια/σοκολάτα	150	26	4,0	3,0	60	90	16	1,1 υδατ, 0,5 λίπ
Surprise cup Leena	160	30	3,0	3,5	Μερίδα	95	18	1,2 υδατ, 0,4 λίπ
Max X-pop 50 ml	85	18	<0,5	1,0	54	45	10	0,8 υδατ, 0,1 λίπ
Twister 3D ice	100	24	20,5	20,5	Μερίδα	80	19	1,3 υδατ, 0,1 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ALGIDA								
ΑΛΛΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ								
Café zero cappuccino	140	25	3,0	3,5	Μερίδα	220	39	2,6 υδατ, 1,0 λίπ
Café zero espresso	130	23	2,5	3,0	Μερίδα	210	38	2,6 υδατ, 1,0 λίπ
Café zero Mocaccino	140	24	3,0	3,0	Μερίδα	230	40	2,7 υδατ, 1,0 λίπ
Viennetta Βανίλια	250	25	3,0	16,0	100 ml	120	12	0,8 υδατ, 1,6 λίπ
Κύπελλο cocktail	179	29	3,2	5,7	97	169	27	1,8 υδατ, 1,1 λίπ
Ξυλάκι 0% ζάχαρη και λιπαρά	284	34	5,2	13,7	80	227	27	1,8 υδατ, 2,1 λίπ
Cucciolone mini cooky 4×8 500 ml	260	44	5,0	7,0	34	90	15	1,0 υδατ, 0,5 λίπ
Cucciolone cooky ×8 480 ml	330	47	5,0	13,0	35	120	16	1,1 υδατ, 0,9 λίπ
Max X-pop 300 ml	85	18	<0,5	1,0	54	45	10	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Power - crystal	140	26	2,5	3,5	Μερίδα	65	12	0,8 υδατ, 0,3 λίπ
KRÉM KÖNNYŰ								
Krém Könnnyű 490 ml strawberry	240	26	3,0	14,0	37	90	10	0,7 υδατ, 1,0 λίπ
Krém Könnnyű 490 ml vanilla	250	27	3,0	15,0	37	95	10	0,7 υδατ, 1,0 λίπ
Krém Könnnyű 490 ml chocolate	250	26	3,0	14,0	37	95	10	0,7 υδατ, 1,0 λίπ
								

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ΕΒΓΑ								
STATUS								
Status classic	325	33	4,8	19,3	80	260	27	1,8 υδατ, 3,1 λίπ
Status double	398	36	4,7	25,9	95	378	35	2,3 υδατ, 4,9 λίπ
Status triple	388	36	4,6	24,8	95	368	35	2,3 υδατ, 4,9 λίπ
Status passion	323	35	4,6	18,3	80	258	28	1,9 υδατ, 2,9 λίπ
Status cookies	344	40	4,8	18,3	80	275	32	2,1 υδατ, 2,9 λίπ
Status choco snow	321	34	4,2	18,6	80	257	27	1,8 υδατ, 2,9 λίπ
Status lacta	344	37	5,1	19,6	80	275	29	2,0 υδατ, 3,1 λίπ
Status bar	322	35	4,0	18,3	72	232	26	1,7 υδατ, 2,6 λίπ
Status cone	312	35	5,1	16,9	98	306	34	2,3 υδατ, 3,3 λίπ
SCANDAL								
Scandal secrets 180 ml/850 ml	263	32	3,4	13,8	180	333	40	2,7 υδατ, 4,9 λίπ
Scandal pink yoghurt 180 ml/850 ml	255	30	4,5	13,2	180	304	36	2,4 υδατ, 4,7 λίπ
Scandal cookies arrested 180 ml/850 ml	254	30	3,7	13,2	180	292	35	2,3 υδατ, 4,7 λίπ
Scandal orgy 180 ml/850 ml	275	34	3,7	13,9	180	343	42	2,8 υδατ, 4,9 λίπ
Scandal enigma 180 ml/850 ml	270	29	4,5	15,1	180	334	36	2,4 υδατ, 5,4 λίπ
Scandal guilty vanilla 180 ml	235	32	2,7	10,5	180	294	41	2,7 υδατ, 3,8 λίπ
Scandal sin cherry 200/900 ml	278	34	3,3	13,9	200	384	48	3,2 υδατ, 5,5 λίπ
Scandal cone vanilla secrets	312	40	3,8	15,2	200	405	51	3,4 υδατ, 6,0 λίπ
Scandal cone orgy	324	43	3,8	15,2	200	421	55	3,7 υδατ, 6,0 λίπ
4x4								
4x4 compact	365	46	6,0	17,6	95	347	43	2,9 υδατ, 3,3 λίπ
4x4 γεμιστά βανίλια	314	44	5,3	12,9	90	282	40	2,5 υδατ, 2,3 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τετραχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ΕΒΓΑ								
4x4								
Grand 4x4 Σοκολάτα	283	32	4,7	15,0	160	453	52	3,5 υδατ, 4,8 λίπ
Grand 4x4 Βανίλια	278	31	4,5	15,0	160	445	50	3,3 υδατ, 4,8 λίπ
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΑΓΩΤΑ								
Karabola	148	24	3,9	3,8	60	89	15	1,0 υδατ, 0,5 λίπ
Πατούσα	197	23	4,8	9,7	40	79	9	0,6 υδατ, 0,7 λίπ
Μπανάνα	191	24	4,7	8,9	40	76	9	0,6 υδατ, 0,7 λίπ
Chill out push φράουλα	88	22	0,2	0,0	70	61	15	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
No 1	282	32	5,3	14,7	85	240	27	1,8 υδατ, 2,5 λίπ
0% Classic	242	34	5,6	13,6	75	182	25	1,7 υδατ, 2,0 λίπ
Καϊμάκι	199	30	3,0	7,8	90	179	26	1,8 υδατ, 1,4 λίπ
Rocket	178	29	3,2	5,7	95	169	27	1,8 υδατ, 1,0 λίπ
Recital	263	24	4,5	16,5	60	158	15	1,0 υδατ, 2,0 λίπ
Chicago	215	30	4,1	8,7	85	183	26	1,7 υδατ, 1,5 λίπ
C.H. golden desire 1.200 ml	235	34	3,1	9,7	100 ml = 47,5 γρ	112	16	1,0 υδατ, 1,0 λίπ
C.H. choco brownies 1.200 ml	234	35	3,6	9,1	100 ml = 47,5 γρ	112	17	1,1 υδατ, 0,9 λίπ
C.H. stracciatella 1.200 ml	222	32	3,0	9,1	100 ml = 47,5 γρ	105	15	1,0 υδατ, 0,9 λίπ
C.H. βανίλια 1.200 ml	192	25	4,0	8,6	100 ml = 47,5 γρ	91	12	0,8 υδατ, 0,8 λίπ
C.H. black forest 1.200 ml	202	32	3,0	6,9	100 ml = 47,5 γρ	96	15	1,0 υδατ, 0,7 λίπ
Καϊμάκι 1.200 ml	203	31	2,9	7,7	100 ml = 63,3 γρ	128	19	1,3 υδατ, 0,9 λίπ

Παγωτά - Επιδόρπια - Σοκολάτες

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
UNILEVER - ΕΒΓΑ								
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΑΓΩΤΑ								
Variete καϊμάκι 2.000 ml	197	26	3,3	8,8	100 ml = 65,0 γρ	128	17	1,1 υδατ, 1,1 λιπ
Variete βανίλια σοκολάτα 2.000 ml	184	25	3,7	7,5	100 ml = 49,0 γρ	90	12	0,8 υδατ, 0,7 λιπ
Variete βανίλια σοκολάτα φράουλα 2.000 ml	179	25	3,5	7,4	100 ml = 49,0 γρ	88	12	0,8 υδατ, 0,7 λιπ
Variete παρφέ ανάμικτο 2.000 ml	261	26	4,7	15,4	100 ml = 50,0 γρ	131	13	0,9 υδατ, 1,5 λιπ
Variete βανίλια σοκολάτα φιστίκι μπανάνα 2.000 ml	185	25	3,6	7,9	100 ml = 49,0 γρ	91	12	0,8 υδατ, 0,8 λιπ
Variete φιστίκι κακάο 2.000 ml	183	25	3,7	7,5	100 ml = 49,0 γρ	94	12	0,8 υδατ, 0,7 λιπ
Multi mini status 8 T Λευκή σοκολάτα	340	36	4,1	20,0	36	122	13	0,9 υδατ, 1,5 λιπ
Multi mini status 8 T Σοκολάτα γάλακτος	318	33	4,8	18,4	36	114	12	0,8 υδατ, 1,3 λιπ
Multi scandal cone 6 T Βανίλια	319	39	4,4	16,2	50	160	20	1,3 υδατ, 1,6 λιπ
Multi scandal cone 6 T Σοκολάτα	334	42	4,4	16,5	50	167	21	4,2 υδατ, 1,6 λιπ
Multi mini υγείας Παυλίδης Βανίλια	315	32	4,1	18,9	36	113	12	0,8 υδατ, 1,4 λιπ
Multi mini υγείας Παυλίδης Σοκολάτα	314	32	4,1	19,1	36	113	11	0,8 υδατ, 1,4 λιπ
Multi mini cones no 1 Βανίλια	355	34	5,7	21,7	20	71	7	0,5 υδατ, 0,8 λιπ
Multi mini cones no 1 Σοκολάτα	358	35	5,9	21,6	20	72	7	0,5 υδατ, 0,8 λιπ
Multi mini 0%+0% 8 T Σοκολάτα	248	34	5,6	14,2	36	89	12	0,8 υδατ, 1,0 λιπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους

UNILEVER - ΕΒΓΑ

ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΑΓΩΤΑ

Multi mini 0%+0% 8 T Επικάλυψη φράουλας	105	26	3,5	0,4	36	38	9	0,6 υδατ, 0,0 λιπ
Multi recital classic 5 T	263	24	4,5	16,5	60	158	15	1,0 υδατ, 2,0 λιπ

UNILEVER - BEN & JERRY'S

B&J

Παγωτό B&J fairly nuts 150 ml	270	26	4,0	17,0	120	330	32	2,1 υδατ, 4,1 λιπ
Παγωτό B&J coconutterly 150 ml	260	28	4,0	15,0	125	330	35	2,3 υδατ, 3,7 λιπ
Παγωτό B&J chunkey monkey 150 ml	290	28	4,5	18,0	118	340	33	2,2 υδατ, 4,2 λιπ
Παγωτό B&J chocfudgebrow 150 ml	260	32	4,5	12,0	114	300	36	2,4 υδατ, 2,7 λιπ
Παγωτό B&J cookie dough 150 ml	270	29	4,0	15,0	117	320	34	1,8 υδατ, 3,6 λιπ
Παγωτό B&J strawcheesecake 150 ml	250	27	3,0	14,0	122	310	33	2,2 υδατ, 3,5 λιπ
Παγωτό B&J caramelchewchew 150 ml	270	30	3,5	15,0	150	320	33	2,2 υδατ, 3,6 λιπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
NESTLE											
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΑΓΩΤΑ											
Φάτσα Αρκούδος	154	23	20,7	3,7	5,2	3,5	1,0	53	82	12,0	0,8 υδατ, 0,6 λίπ
Kit Kat Πύραυλος	227	33	30,4	2,9	9,0	7,0	1,5	57	129	18,7	1,3 υδατ, 1,0 λίπ
Nesquik Σάντουιτς	284	48	20,0	6,4	7,2	4,0	1,5	62	176	29,6	2,0 υδατ, 0,9 λίπ
Laky Boy / Girl	149	23	21,6	3,8	4,3	2,6	0,9	64	95	14,8	1,0 υδατ, 0,6 λίπ
Pirulo Cool Φράουλα	85	21	19,8	0,1	0,0	0,0	0,2	115	98	24,4	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
Pirulo Lollipop	127	31	27,7	0,1	0,2	0,0	0,1	72	91	22,3	1,5 υδατ, 0,0 λίπ
Pirulo tropical	81	20	17,0	0,1	0,0	0,0	0,2	90	73	17,9	1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Magnum Bite	314	38	28,6	4,0	16,2	10,1	1,6	55	173	20,9	1,4 υδατ, 1,8 λίπ
Magnum Choco Crisp	301	37	26,2	3,4	15,1	11,2	2,0	65	196	23,9	1,6 υδατ, 2,0 λίπ
Magnum Bite Chocolate	341	42	31,1	4,4	16,7	9,9	2,5	55	188	23,1	1,6 υδατ, 1,9 λίπ
Magnum mini Sandwich	342	37	24,5	4,4	19,2	13,5	1,9	28,5	97	10,4	0,7 υδατ, 1,0 λίπ
Magnum Cookie Sandwich	358	40	29,4	4,2	20,0	14,0	1,3	55	197	21,7	1,5 υδατ, 1,2 λίπ
Magnum mini Πύραυλοι	357	43	28,9	3,9	18,5	14,3	2,3	19	68	8,1	0,6 υδατ, 0,7 λίπ
Magnum Choco πύραυλος	280	38	30,1	3,7	12,6	10,0	1,9	105	294	39,9	2,7 υδατ, 2,6 λίπ
Magnum Κρέμα Πύραυλος	278	36	28,0	3,8	13,3	10,1	1,4	105	292	37,6	2,5 υδατ, 2,8 λίπ
Magnum πύραυλος φράουλα	244	36	28,4	3,3	9,7	7,7	1,0	138	337	49,5	3,3 υδατ, 2,6 λίπ
Magnum Over πύραυλος Βανίλια	245	31	24,3	3,3	12,0	10,3	0,9	155	380	47,9	3,2 υδατ, 3,7 λίπ
Magnum Over πύραυλος Σοκολάτα	254	35	27,7	3,9	11,1	9,4	1,9	155	394	53,6	3,6 υδατ, 3,5 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
NESTLE											
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΑΓΩΤΑ											
Boss Full Toffee Almond	356	32	30,2	5,3	22,6	13,3	1,1	92	328	29,7	2,0 υδατ, 4,1 λίπ
Boss Gianduia	355	32	28,8	5,0	23,2	13,3	1,4	90	320	28,4	1,9 υδατ, 4,1 λίπ
Boss Classic	321	29	28,0	3,9	21,0	14,6	1,3	85	273	24,8	1,7 υδατ, 3,6 λίπ
Boss White	328	31	29,7	4,2	21,0	14,6	0,1	88	289	26,8	1,8 υδατ, 3,7 λίπ
Boss Almond Chocolate	331	33	30,6	5,0	19,9	12,4	2,4	88	291	29,0	1,9 υδατ, 3,5 λίπ
Boss Double Caramel	357	35	31,9	3,4	22,5	15,7	1,2	102	364	35,4	2,4 υδατ, 4,6 λίπ
Boss Double Strawberry	348	34	32,2	3,3	22,0	15,5	1,3	99	345	33,3	2,2 υδατ, 4,4 λίπ
Boss Sandwich	340	44	27,9	5,4	16,0	9,8	1,2	100	340	43,7	2,9 υδατ, 3,2 λίπ
Boss Caramel mega size Bar	328	33	30,3	3,7	20,2	13,9	0,8	72	236	23,6	1,6 υδατ, 1,0 λίπ
Boss Almond Πύραυλος	364	37	27,7	5,0	21,8	15,3	2,4	99	360	36,5	2,4 υδατ, 4,3 λίπ
Boss mini Bars	332	33	30,4	3,8	20,4	13,3	0,8	37	123	12,1	0,8 υδατ, 1,5 λίπ
Boss mini sandwich	356	43	28,8	5,4	18,0	11,1	1,2	40	142	17,2	1,1 υδατ, 1,5 λίπ
Aloma βανίλια	176	25	22,9	2,7	7,2	5,9	0,2	56	99	14,0	0,9 υδατ, 0,8 λίπ
Aloma μωσαϊκό	244	37	26,5	3,6	9,3	6,8	1,9	57	139	20,9	1,4 υδατ, 1,0 λίπ
Aloma Banana Split	216	33	30,3	3,2	7,8	6,1	1,7	57	123	18,9	1,3 υδατ, 0,9 λίπ
Aloma Black Forest	210	36	33,2	2,2	6,5	5,1	0,8	57	120	20,3	1,4 υδατ, 0,7 λίπ
Aloma Cream Caramel	209	30	27,4	2,5	8,7	7,3	0,2	57	119	17,2	1,2 υδατ, 1,0 λίπ
Aloma Stracciatella	214	32	29,8	2,7	8,4	6,5	1,2	57	122	18,1	1,2 υδατ, 1,0 λίπ
Aloma καϊμάκι με σιρόπι βύσσινο	207	31	28,7	3,0	7,8	4,2	1,3	63	130	19,7	1,3 υδατ, 1,0 λίπ
Aloma παρφέ - βανίλια - σοκολάτα	244	30	27,5	4,0	12,0	8,9	1,5	50,5	123	15,2	1,0 υδατ, 1,2 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος							Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
NESTLE											
ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΑΓΩΤΑ											
Aloma Καϊμάκι	185	25	24,1	2,6	8,2	5,0	0,3	63	117	16	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Aloma Βανίλια-Σοκολάτα	181	27	25,3	3,0	6,6	5,7	0,8	50	91	14	0,9 υδατ, 0,7 λίπ
Cherry Dream κυπελλάκι	205	38	33,9	2,3	5,0	4,4	1,9	96	197	36	2,4 υδατ, 1,0 λίπ
Chikago κυπελλάκι	204	32	28,6	3,4	6,7	5,0	1,3	90	184	29	2,0 υδατ, 1,2 λίπ
Καϊμάκι με φυσικό έλαιο μαστίχας Χίου	195	31	28,6	2,4	7,0	4,3	1,1	98	191	30	2,0 υδατ, 1,4 λίπ
Κοκτέιλ	163	28	25,7	2,4	4,6	4,1	0,6	99	161	28	1,9 υδατ, 1,0 λίπ
Φλορεάιλ	259	24	22,3	2,8	16,7	14,2	1,2	54	140	13	0,9 υδατ, 1,8 λίπ
Φλορεάιλ Βανίλια	185	23	21,8	2,9	9,0	7,6	0,2	44	81	10	0,7 υδατ, 0,8 λίπ
Μίνι Sandwich	253	43	22,5	4,9	7,0	4,7	1,0	35	89	15	1,0 υδατ, 0,5 λίπ
Κοκτέιλ βανίλια οικογενειακό	168	31	29,1	1,5	4,0	3,4	0,4	56	94	18	1,2 υδατ, 0,4 λίπ
Κοκτέιλ σοκολάτα οικογενειακό	173	31	27,7	2,4	4,0	3,3	1,8	56	97	17	1,2 υδατ, 0,4 λίπ
Cool & Slim Bar	286	29	6,1	4,9	17,8	10,9	8,1	43	123	12	0,8 υδατ, 1,5 λίπ
Cool & Slim Ξυλάκι	254	21	6,9	4,9	16,5	10,2	10,3	76	193	16	1,1 υδατ, 2,5 λίπ
Freddoccino	184	27	26,5	3,3	6,7	4,4	1,2	75	138	20	1,4 υδατ, 1,0 λίπ
Nirvana Chocolate & Liqueur	251	29	25,9	4,7	12,8	6,3	1,9	136	341	40	2,7 υδατ, 1,5 λίπ
Nirvana Cookies & Cream	261	27	23,8	3,9	15,4	9,0	0,3	130	339	35	2,3 υδατ, 4,0 λίπ
Nirvana Praline & Cream	264	28	26,2	3,6	15,2	7,7	0,4	136	359	38	2,6 υδατ, 4,1 λίπ
Nirvana Caribbean	249	31	28,8	4,3	12,1	7,7	1,1	76,5	190	23	1,6 υδατ, 1,9 λίπ
Nirvana Dulce De Leche	268	32	29,8	3,9	13,9	7,9	0,3	79	212	25	1,7 υδατ, 2,2 λίπ

Προϊόν	Μέση τιμή μερίδας					
	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
HAAGEN DAZS						
SORBET						
Βατόμouro	½ φλιτζ = 105,0 γρ	122	31,1	0,0	0,0	2,1 υδατ, 0,0 λίπ
Λεμόνι Zesty Lemon	½ φλιτζ = 113,0 γρ	110	28,0	0,0	0,0	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Μάνγκo	½ φλιτζ = 104,0 γρ	120	31,7	0,0	0,0	2,1 υδατ, 0,0 λίπ
Φράουλα	½ φλιτζ = 116,0 γρ	120	30,0	0,0	0,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ						
Amaretto Almond Crunch	½ φλιτζ	270	24,0	4,0	17	1,6 υδατ, 3,4 λίπ
Belgian Chocolate	½ φλιτζ = 104,0 γρ	330	30,0	5,0	21	2,0 υδατ 4,2 λίπ
Baileys Irish cream	½ φλιτζ = 102,0 γρ	270	23,0	5,0	17	1,5 υδατ 3,4 λίπ
Cherry Vanilla	½ φλιτζ = 101,0 γρ	240	23,0	4,0	15	1,5 υδατ 3,0 λίπ
Vanilla	½ φλιτζ = 106,0 γρ	270	21,0	5,0	18	1,4 υδατ, 3,6 λίπ
Vanilla & almonds bar	1 μπάρα = 87 γρ	320	22,0	5,0	12	1,5 υδατ, 2,4 λίπ
Vanilla Frozen Yogurt	½ φλιτζ = 106,0 γρ	200	31,0	4,5	9	2,0 υδατ, 1,8 λίπ
Vanilla Bean	½ φλιτζ = 106,0 γρ	290	26,0	5,0	18	1,7 υδατ, 3,6 λίπ
Vanilla Swiss Almond	½ φλιτζ = 106,0 γρ	300	24,0	5,0	20	1,7 υδατ, 4,0 λίπ
Vanilla Caramel Ice Cream Cones Snack Size	1 κώνος	170	18,0	3,0	9	1,2 υδατ, 1,8 λίπ
Vanilla & Almonds Bars	1 μπάρα	380	27,0	6,0	28	1,8 υδατ, 5,6 λίπ
Vanilla & milk chocolate Bars	1 μπάρα = 83,0 γρ	290	22,0	4,0	21	1,5 υδατ, 4,2 λίπ
Vanilla & Dark chocolate Bars	1 μπάρα = 85,0 γρ	300	23,0	4,0	21	1,5 υδατ, 4,2 λίπ
Vanilla Milk Chocolate Almond Bars	1 μπάρα	300	21,0	50	22	1,4 υδατ, 4,4 λίπ
Vanilla Fudge Brownie	½ φλιτζ = 106,0 γρ	300	28,0	5,0	19	1,9 υδατ, 3,9 λίπ
Vanilla chocolate chip	½ φλιτζ = 106,0 γρ	310	26,0	5,0	20	1,7 υδατ, 4,0 λίπ

Προϊόν	Μέση τιμή μερίδας					
	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
HAAGEN DAZS						
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ						
Caramel & Almond Crunch bar	1 μπάρα	370	31	5	25	2,0 υδατ, 5,0 λίπ
Chocolate	½ φλιτζ = 106,0 γρ	270	22	5	18	1,5 υδατ, 3,8 λίπ
Chocolate chocolate chip	½ φλιτζ = 106,0 γρ	300	26	5	20	1,7 υδατ, 4,0 λίπ
Chocolate chip cookie dough	½ φλιτζ = 103,0 γρ	310	29	4	20	2,0 υδατ, 4,0 λίπ
Cookies & Cream	½ φλιτζ = 102,0 γρ	270	23	5	17	1,5 υδατ, 3,4 λίπ
Coffee & Almond Crunch Bars	1 μπάρα = 87,0 γρ	310	23	4	22	1,5 υδατ, 4,4 λίπ
Crème Brûlée	½ φλιτζ = 107,0 γρ	280	23	4	19	1,5 υδατ, 3,9 λίπ
Dulce De Leche bars	1 μπάρα = 86 γρ	300	28	4	19	1,9 υδατ, 3,8 λίπ
Frozen Yogurt Vanilla Fudge	½ φλιτζ	230	38	9	4	2,5 υδατ, 0,9 λίπ
Midnight Cookies & Cream	½ φλιτζ = 1 μερίδα	290	30	5	17	2,0 υδατ 3,4 λίπ
Pralines and Cream	½ φλιτζ = 125,0 γρ	300	30	4	18	2,0 υδατ, 3,6 λίπ
Rum raisin	½ φλιτζ = 106,0 γρ	270	22	4	17	1,5 υδατ, 3,4 λίπ
Macadamia brittle	½ φλιτζ = 106,0 γρ	300	25	4	20	1,7 υδατ, 4,0 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΩΔΩΝΗ								
ΚΑΝΟΝΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ								
G. almond caramel cream	202	25,3	4,5	9,2	65	131,0	16,4	1,1 υδατ, 1,1 λίπ
G. choco fudge	225	31,0	4,2	9,4	65	147,0	20,2	1,4 υδατ, 1,2 λίπ
Nuts 'n' berries yogurt	173	29,2	4,2	4,4	65	113,0	19,0	1,3 υδατ, 0,5 λίπ
Καϊμάκι	185	24,0	4,1	8,1	65	120,0	15,6	1,0 υδατ, 1,0 λίπ
Κρέμα βανίλια	158	21,3	3,4	6,6	65	103,0	13,8	1,0 υδατ, 0,8 λίπ
Παρφέ καραμέλα	283	27,8	4,5	17,1	65	184,0	18,1	1,2 υδατ, 2,2 λίπ
Παρφέ κρέμα	292	30,6	4,2	17,0	65	190,0	19,9	1,4 υδατ, 2,2 λίπ
Παρφέ σοκολάτα	289	27,6	5,5	17,4	65	188,0	17,9	1,2 υδατ, 2,3 λίπ
Παρφέ φράουλα	297	33,3	4,6	16,1	65	193,0	21,6	1,5 υδατ, 2,1 λίπ
Σοκολάτα γάλακτος	190	25,7	3,9	8,0	65	124,0	16,7	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Στρατσιατέλα	165	23,3	3,8	6,3	65	107,0	15,1	1,0 υδατ, 0,8 λίπ
ΚΡΙ - ΚΡΙ								
Master 0%	247,8	36,3	4,6	9,4	75	185,9	27,2	1,8 υδατ, 1,4 λίπ
Dolce vita βανίλια Χαμηλές θερμίδες	125,0	19,4	2,3	3,7	70	88,0	13,6	0,9 υδατ, 0,5 λίπ
Dolce vita κακάο Χαμηλές θερμίδες	125,8	20,3	1,4	3,9	70	88,0	14,2	0,9 υδατ, 0,6 λίπ
Dolce vita cherry	198,9	32,4	3,1	6,3	90	179,0	29,2	2,0 υδατ, 1,1 λίπ
Master σοκολάτα	309,4	26,4	3,9	20,8	90	278,8	23,8	1,6 υδατ, 3,7 λίπ
Rodeo βανίλια	241,2	30,2	3,8	11,6	150	360,0	45,1	3,0 υδατ, 3,5 λίπ
Time out	272,6	48,6	4,9	6,5	65	177,0	31,6	2,0 υδατ, 0,8 λίπ



Προϊόν	Μέση τιμή μερίδας					
	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
MARS						
Bounty Ice Cream	100 ml	289	25	4,0	19,0	1,7 υδατ, 3,8 λίπ
Bounty Ice Cream	23,2 ml	66	6	1,0	4,0	0,4 υδατ, 0,8 λίπ
Twix Ice Cream Bar	1 μπάρα = 75 γρ	280	31	3,0	16,0	2,0 υδατ, 3,2 λίπ
Caramel with Twix Cookie Bars	1 μερίδα	190	22	3,0	10,0	1,5 υδατ, 2,0 λίπ
Twix Ice Cream 35 γρ 42,6 ml	35 γρ = 42,6 ml	124	13	2,0	7,0	0,9 υδατ, 1,5 λίπ
Twix Minis Ice Cream Bars	1 μερίδα Κάθε μικρή μπάρα	350 90	38 10	3,0 0,7	21,0 5,4	2,5 υδατ, 4,1 λίπ 0,6 υδατ, 1,0 λίπ
Twix Ice Cream Bar 6/Πακέτο	1 μερίδα	350	28	3,0	20,0	1,9 υδατ, 4,0 λίπ
Snickers Ice Cream	1 μπάρα = 50 γρ	180	18	3,0	11,0	1,2 υδατ, 2,2 λίπ
Snickers Ice Cream Cones	1 κώνος	350	40	6,0	19,0	2,7 υδατ, 3,8 λίπ
Snickers- Ice Cream Cake	1 μπάρα = 90 γρ	240	27	4,0	15,0	1,8 υδατ, 3,0 λίπ
Snickers Almond Bar	2 μπάρες = 38 γρ	160	22	2,0	8,0	1,5 υδατ, 1,6 λίπ
Snickers Cruncher	1 μπάρα = 44,2 γρ	220	28	3,0	11,0	1,9 υδατ, 2,2 λίπ
Snickers Ice Cream Bar - Large	78 γρ = 93 ml	280	28	5,0	17,0	1,9 υδατ, 3,4 λίπ
Snickers Ice Cream Bar - King Size	1 μπάρα = 83 γρ	300	30	5,0	18,0	2,0 υδατ, 3,6 λίπ
Snickers Creme Hearts	1 καρδιά = 28,4 γρ	140	17	2,0	8,0	1,1 υδατ, 1,6 λίπ
Mars Ice Cream Bar (51 ml)	51 ml	143	15	2,0	8,0	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
Mars Ice Cream Bar (Uk) 100 ml	100 ml	272	31	3,0	15,0	2,0 υδατ, 3,0 λίπ
Mars Ice Cream Bar (From Multipack Uk)	1 μπάρα	139	16	2,0	8,0	1,1 υδατ, 1,6 λίπ
Mars Ice Cream Xtra (72 γρ)	72 γρ	222	24	3,0	13,0	1,6 υδατ, 2,6 λίπ
M&Ms Cookie Ice Cream Sandwiches	1 σάντουιτς	250	33	3,0	12,0	2,2 υδατ, 2,4 λίπ
Milky Way Chocolate Malt	1 κυπελλάκι = 73 γρ	340	46	6,0	16,0	3,0 υδατ, 3,2 λίπ
Milky Way Vanilla Ice Cream Bar on A Stick	1 μπάρα	230	25	3,0	14,0	1,7 υδατ, 2,8 λίπ
Milkyway Ice Cream	½ κυπελλάκι	170	23	3,0	8,0	1,5 υδατ, 1,6 λίπ

Προϊόν	Μέση τιμή μερίδας					
	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
MARS						
Minis Mix Snickers, Snickers Almond and Snickers Cruncher	36 γρ ανά τεμάχιο	170	22	3,0	9,0	1,5 υδατ, 1,6 λίπ
3 Musketeers Mini Ice Cream Bar	1 μπάρα	70	9	1,0	5,0	0,8 υδατ, 1,0 λίπ
Variety Mix; Mini (Bitesize) Snickers	1 mini snicker	106	10	2,0	7,0	0,7 υδατ, 1,4 λίπ
Ice Cream With Caramel and Chocolate Icing Layers (500 Ml Pack)	100 γρ	170	20	2,0	9,0	1,5 υδατ, 1,8 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ., Ισοδύναμα λίπους
ΔΙΑΦΟΡΑ									
ΚΩΝΟΙ ΠΑΓΩΤΟΥ									
Κώνος ζάχαρης						1 τεμ.	50	11	0,7 υδατ
ΣΙΡΟΠΙΑ ΠΑΓΩΤΟΥ									
Hershey's Σιρόπι σοκολάτας						2 κ.σ.	100	25	1,7 υδατ
Hershey's Σιρόπι φράουλας						2 κ.σ.	104	26	1,7 υδατ
Kraft Σιρόπι καραμέλλας						2 κ.σ.	120	28	1,9 υδατ
Kraft Σιρόπι σοκολάτας						2 κ.σ.	112	26	1,7 υδατ
Kraft Σιρόπι φράουλας						2 κ.σ.	116	29	2,0 υδατ



Επιδόρπια

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι η αποχή τους από τη ζάχαρη και γενικότερα από τις γλυκές γεύσεις

Σύμφωνα με τις συστάσεις των διεθνών οργανισμών που ασχολούνται με το διαβήτη, η ζάχαρη δεν αποτελεί απαγορευμένη τροφή, εφόσον καταναλώνεται κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις. Το γλυκίσμα μπορεί «περιστασιακά» να συμπεριλαμβάνεται στο διαιτολόγιο ενός διαβητικού ατόμου, αρκεί το τελευταίο να γνωρίζει πως θα χειρισθεί το σάκχαρό του. Η γνώση της ποσότητας των υδατανθράκων ή των ισοδυνάμων υδατανθράκων που περιέχει το γλυκίσμα είναι απαραίτητη, ούτως ώστε είτε να αντικαταστήσει με την αντίστοιχη ποσότητα υδατανθράκων από το διαιτολόγιο για να προστεθεί το γλυκίσμα είτε να γίνει προσαρμογή της ποσότητας της ινσουλίνης που θα λάβει το άτομο. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα βοηθούσε να ελέγξουμε το σάκχαρο πριν και δύο ώρες μετά την κατανάλωση του γλυκού και



σε περίπτωση αστοχίας να προσαρμοστεί καλύτερα η δόση την επόμενη φορά. Παρακάτω ακολουθούν πίνακες με γλυκίσματα που κυκλοφορούν στο εμπόριο και περιέχουν πληροφορίες όχι μόνο για την ποσότητα υδατανθράκων, αλλά και του λίπους που αυτά περιέχουν. Τα λιπαρά και οι θερμίδες είναι εξίσου σημαντικά και θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν από τα άτομα με διαβήτη προτού κάνουν «τη γλυκιά τους ατασθαλία».

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΙΩΤΗΣ									
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ									
Άνθος αραβοσίτου ψυγείου σοκολάτα	122	20,6	3,2	3,0	0,100	100	122	20,6	1,4 υδατ, 0,6 λιπ
Άνθος αραβοσίτου ψυγείου βανίλια	94	17,0	2,5	1,8	0,000	100	94	17,0	1,1 υδατ, 0,4 λιπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΙΩΤΗΣ									
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ									
Άνθος αραβοσίτου ψυγείου βανίλια - σοκολάτα	146	20,0	3,0	6,0	0,000	100	146	20,0	1,3 υδατ, 1,2 λίπ
Κρέμα καραμελέ ψυγείου	113	20,0	2,4	2,6	0,050	100	113	20,0	1,3 υδατ, 0,5 λίπ
SWEET AND BALANCE ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΜΕ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ									
Μιθφείγ με γλυκαντικά Sweet and balance	121	18,7	2,6	4,2	0,100	90	109	16,9	1,1 υδατ, 0,8 λίπ
Κρέμα καραμελέ με γλυκαντικά Sweet and balance	61	11,1	1,2	1,6	0,030	100	61	11,1	0,7 υδατ, 0,3 λίπ
Φρουί ζελέ ραφιού με γεύση φράουλα ή κεράσι με γλυκαντικά Sweet and balance	8	0,1	1,7	0,0	0,040	120	10	0,1	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Φρουί ζελέ ψυγείου με γεύση φράουλα ή κεράσι με γλυκαντικά Sweet and balance	26	5,6	2,1	0,0	0,070	150	40	8,4	0,6 υδατ, 0,0 λίπ
Κρέμα ζαχαροπλαστικής με γεύση βανίλια με γλυκαντικά Sweet and balance	76	13,2	2,1	2,1	0,080	75	57	9,9	0,7 υδατ, 0,3 λίπ
Κέικ (μείγμα) με γλυκαντικά Sweet and balance	332	42,5	7,0	17,1	0,270	47	156	20,0	1,3 υδατ, 1,6 λίπ
Mousse σοκολάτα με γλυκαντικά Sweet and balance	111	16,7	3,5	4,0	0,130	78	86	12,9	0,9 υδατ, 0,6 λίπ
Σιρόπι σοκολάτας με γλυκαντικά Sweet and balance	169	55,0	1,6	0,7	0,110	35	59	19,3	1,3 υδατ, 0,1 λίπ
Cheesecake φράουλα με γλυκαντικά Sweet and balance	158	19,4	2,3	8,6	0,180	82	129	15,9	1,0 υδατ, 1,4 λίπ
Τούρτα cookies & cream με γλυκαντικά Sweet and balance	178	18,5	2,9	10,1	0,110	85	151	15,7	1,0 υδατ, 1,7 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
DANONE									
Danette κρέμα καραμελέ (125 γρ) Γλύκισμα καραμελέ	123	23,5	3,0	1,9		100	123	23,5	1,6 υδατ, 0,4 λίπ
ΔΕΛΤΑ									
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ									
Επιδόρπιο γάλακτος με σοκολάτα	139	20,9	3,4	4,4	0,060	125	174	26,1	1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με γεύση βανίλιας	112	16,5	2,7	3,9	0,060	125	140	20,6	1,4 υδατ, 1,0 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με καραμέλα	114	21,5	2,5	2,0	0,070	100	114	21,5	1,5 υδατ,
Επιδόρπιο γάλακτος με κρέμα και σοκολάτα με φουντούκια	171	17,3	3,2	10,0		62,5	107	10,8	0,7 υδατ, 0,4 λίπ
Επιδόρπιο γάλακτος με μπανάνα και σοκολάτα	157	16,8	3,0	8,6		62,5	98	10,5	0,7 υδατ, 1,3 λίπ
ΖΩΓΡΑΦΟΣ									
Κομπόστα ροδάκινο Ζωγράφος σε ελαφρύ σιρόπι φρουκτόζης	47	11,5	0,4	0,03		60	28	6,9	0,5 υδατ, 0,0 λίπ
Μαρμελάδες με φρουκτόζη σε πέντε γεύσεις: φράουλα, βερίκοκκο, βύσσινο, νεράντζι και δαμάσκηνο	169	42,0	0,3	0,0		10	17	4,2	0,3 υδατ, 0,0 λίπ



Παγωτά - Επιδόρπια - Σοκολάτες

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΕΒΓΑΛ									
Only 0% επιδόρπιο γιαούρτης 0% λιπαρά	37	5,4	4	0,0	0,045	200	74	10,8	0,7 υδατ, 0,0 λίπ
Only 2% επιδόρπιο γιαούρτης 2% λιπαρά	54	5,2	3,9	2,0	0,045	200	108	10,4	0,7 υδατ, 0,9 λίπ
Harmony 1% με μπισκότο επιδόρπιο με στραγγιστό γιαούρτι 1% λιπαρά και κομμάτια μπισκότου, περιέχει ζάχαρη	84	14,0	5	0,9	0,045	200	168	28,0	1,9 υδατ, 0,5 λίπ
Harmony stracciatella επιδόρπιο με γιαούρτι σιρόπι βανίλια και κομμάτια σοκολάτας, περιέχει ζάχαρη και σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης	112	17,0	4,3	3,0	0,045	200	224	34,0	2,3 υδατ, 1,1 λίπ
Ρυζόγαλο πολίτικο γλύκισμα με ρύζι, γάλα και γεύση βανίλια, περιέχει ζάχαρη	127	22,0	2,95	3,0		150	191	33,0	2,2 υδατ, 1,0 λίπ
Πολίτικο καραμέλα γλύκισμα με ρύζι, γάλα, σιρόπι καραμέλας και γεύση βανίλια, περιέχει ζάχαρη	136	24,5	2,7	3,0		150	204	36,7	2,5 υδατ, 1,0 λίπ
Πολίτικο light γλύκισμα με ρύζι, άπαχο γάλα και γεύση βανίλια με κανέλλα σε φακελάκι, περιέχει ζάχαρη	87	18,0	2,9	0,4	0,060	150	131	27,0	1,8 υδατ, 0,1 λίπ
Crème σοκολάτα γλύκισμα με γεύση σοκολάτα, περιέχει ζάχαρη	141	19,6	3,1	5,6		150	212	29,4	2,0 υδατ, 1,7 λίπ
Crème καραμελέ γλύκισμα με καραμέλα, περιέχει ζάχαρη	123	21,7	2,8	2,8		150	185	32,6	2,1 υδατ, 1,0 λίπ
Crème βανίλια γλύκισμα με γεύση βανίλια με κανέλλα σε φακελάκι, περιέχει ζάχαρη	111	17,9	3,1	3,0		170	189	30,4	2,0 υδατ, 1,0 λίπ
Recor ανανά ζελέ με γεύση ανανά και κομμάτια ανανά, περιέχει ζάχαρη	84	19,5	1,5	0,0	0,017	150	126	29,0	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Recor φράουλα ζελέ με γεύση φράουλα και κομμάτια φρούτων, περιέχει ζάχαρη	84	19,5	1,5	00	0,017	150	126	29,0	1,9 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Νάτριο γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΕΒΓΑΛ									
Recor κεράσι ζελέ με γεύση φράουλα και κομμάτια φρούτων, περιέχει ζάχαρη	84	19,5	1,5	0,0	0,017	150	126	29,0	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Recor λεμόνι ζελέ με γεύση λεμόνι και κομμάτια φρούτων, περιέχει ζάχαρη	84	19,5	1,5	0,0	0,017	150	120	29,0	1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Μεβγαλίτο σοκολάτα γλυκίσμα με γεύση σοκολάτα, περιέχει ζάχαρη	141	19,6	3,1	5,6		125	176	24,5	1,6 υδατ, 1,4 λίπ
Μεβγαλίτο βανίλια γλυκίσμα με γεύση βανίλια, περιέχει ζάχαρη	111	17,9	3,1	3,0		125	139	22,4	1,5 υδατ 0,7 λίπ
Μεβγαλίτο φράουλα επιδόρπιο γιαουρτιού με φρουτοπαρασκεύασμα φράουλας, περιέχει ζάχαρη	120	16,0	5,9	3,6		125	150	20,0	1,4 υδατ, 0,9 λίπ
Μεβγαλίτο μπανάνα επιδόρπιο γιαουρτιού με φρουτοπαρασκεύασμα μπανάνας, περιέχει ζάχαρη	120	16,0	5,9	3,6		125	150	20,0	1,4 υδατ, 0,9 λίπ
Frutomania μπισκότο επιδόρπιο γιαουρτιού με δημητριακά/μπισκότο και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά/μπισκότα, περιέχει φρουκτόζη, ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης	150	21,0	5,3	5,0		150	225	31,5	2,1 υδατ, 1,5 λίπ
Frutomania μπανάνα επιδόρπιο με γιαούρτι, φρουτοπαρασκεύασμα μπανάνα και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά/μπισκότο, περιέχει ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης (από σιτάρι)	135	21,0	3,6	4,1		150	202	31,5	2,1 υδατ, 1,2 λίπ
Frutomania φράουλα επιδόρπιο με γιαούρτι, φρουτοπαρασκεύασμα φράουλα και ξεχωριστό τμήμα με σοκολατένια δημητριακά/μπισκότο, περιέχει ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης - φρουκτόζης (από σιτάρι)	135	21,0	3,6	4,1		150	202	31,5	2,1 υδατ, 1,2 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος				Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Συσκευασία γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΦΑΓΕ								
Crema μια βανίλια	121	18,0	3,4	3,9	125	151	22,5	1,5 υδατ, 1,0 λίπ
Crema μια σοκολάτα	139	20,3	3,7	4,8	125	174	25,4	1,7 υδατ, 1,2 λίπ
Crema μια kids	129	18,9	3,8	4,2	125	161	23,6	1,6 υδατ, 1,0 λίπ
Mous σοκολάτα	179	23,5	3,3	8,0	120	215	28,2	1,9 υδατ, 1,9 λίπ
Προφιτερόλι	298	24,3	3,5	19,6	90	268	21,9	1,5 υδατ, 3,5 λίπ
Τιραμισού	259	34,5	3,9	10,3	90	233	31,0	2,1 υδατ, 1,9 λίπ
Risolat βανίλια	120	20,5	2,8	3,0	170	204	34,8	2,3 υδατ, 1,0 λίπ
Καραμελέ	134	24,3	3,0	2,7	125	168	30,4	2,0 υδατ, 0,7 λίπ
FRIESLAND ΝΟΥΝΟΥ								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ								
Yotopia κάστανο	100	14,8	6,0	1,7	200	296	29,6	2,0 υδατ, 0,6 λίπ
Yotopia πορτοκάλι	90	13,0	5,7	1,6	200	180	26,0	1,7 υδατ, 0,6 λίπ
Yotopia μπισκότο	90	13,0	6,0	1,6	200	180	26,0	1,7 υδατ, 0,6 λίπ
NESTLE								
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ								
Neslac Κακάο	97	13,6	3,3	11,5	100	97	13,6	0,9 υδατ, 2,2 λίπ
Neslac Μπισκότο	99	12,9	3,4	9,5	100	99	12,9	0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Neslac Φράουλα	93	13,0	3,1	11,5	100	93	13,0	0,9 υδατ, 2,2 λίπ



Σοκολάτες

Τα γλυκά και οι σοκολάτες αποτελούν για όλους μια γλυκιά πρόκληση, αφού μαζί με την απόλαυση και τη γλυκιά γεύση τους δίνουν και υψηλό ποσό θερμίδων, από ζάχαρη και λίπος. Η πρόκληση αυτή γίνεται ακόμα πιο μεγάλη, αλλά ίσως και πιο βασανιστική για τα άτομα με διαβήτη, τα οποία λόγω του διαβήτη πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά, για να κρατήσουν τα επίπεδα γλυκόζης αίματος σταθερά, και ταυτόχρονα να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος σε υγιή επίπεδα.

Η σοκολάτα είναι ένα επεξεργασμένο προϊόν, το οποίο προέρχεται από τους καρπούς του κακαόδενδρου, το οποίο καλλιεργείται πάνω από 3.000 χρόνια από κατοίκους του Μεξικού και της Λατινικής Αμερικής. Έπαιξε σημαντικό ρόλο σε τελετουργίες των Μάγια και των Ατζέκων κυρίως ως ρόφημα, αλλά και συστατικό τροφίμων. Οι Ευρωπαίοι προσέ-

θεσαν τη ζάχαρη και το γάλα και δημιούργησαν το προϊόν που είναι γνωστό σε εμάς ως σοκολάτα.

Υπάρχουν διάφορα είδη σοκολάτας. Η άγλυκη σοκολάτα παρασκευάζεται από κακαόμαζα και βούτυρο κακάο σε διάφορες αναλογίες. Η γλυκιά σοκολάτα προέρχεται από το συνδυασμό της σοκολάτας με ζάχαρη. Η σοκολάτα γάλακτος είναι γλυκιά σοκολάτα στην οποία έχει προστεθεί σκόνη γάλακτος ή συμπυκνωμένο γάλα. Στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιρλανδία η σοκολάτα γάλακτος πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 20% σκόνη κακάο, ενώ στις λοιπές χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης το ελάχιστο ποσοστό είναι 25%. Η λευκή σοκολάτα παρασκευάζεται από βούτυρο του κακάο, γάλα και ζάχαρη. Δεν περιέχει κακαόμαζα και για το λόγο αυτό σε πολλές χώρες δεν θεωρείται σοκολάτα.

Η σοκολάτα περιέχει αλκαλοειδή, όπως θεοβρωμί-



νη και φαινυλαλαμίνη και ενδέχεται να επηρεάζει τα επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Η σκούρα σοκολάτα θεωρείται ότι μπορεί να έχει ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία, γιατί περιέχει αντιοξειδωτικά που μειώνουν το σχηματισμό των τοξικών ελεύθερων ριζών, χωρίς, ωστόσο, αυτό να έχει αποδειχθεί πλήρως. Η σκούρα σοκολάτα, η οποία έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε κακάο, είναι πλούσια σε επικατεχίνη και γκαλικικό οξύ, τα οποία πιστεύεται ότι έχουν καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες. Η σταθερή κατανάλωση σκούρας σοκολάτας σε μικρές ποσότητες φαίνεται ότι μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακού επεισοδίου.

Η άγλυκη σοκολάτα είναι καθαρή σοκολάτα σε υγρή μορφή, γνωστή και ως πικρή. Είναι ανόθευτη σοκολάτα. Η ακατέργαστη σοκολάτα γνωστή και ως ακατέργαστο κακάο είναι πάντα σκούρα και περιέχει 75% κακάο. Επειδή η επεξεργασία της σοκολάτας έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια ορισμένων βιταμινών και ιχνοστοιχείων (όπως του μαγνησίου), ορισμένοι θεωρούν το ακατέργαστο κακάο περισσότερο θρεπτικό από τη σοκολάτα.

Η σοκολάτα περιέχει λιπαρές ουσίες που δεν αυξάνουν την κακή χοληστερόλη (LDL - χοληστερόλη), ούτε μειώνουν την καλή χοληστερόλη (HDL - χοληστερόλη). Είναι όμως εξαιρετικά πλούσια σε θερ-

μίδες, γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα κατανάλωσης. Στο εμπόριο υπάρχουν σοκολάτες που περιέχουν φρουκτόζη. Η κατανάλωση τροφών για διαβητικά άτομα με επιπρόσθετη φρουκτόζη έχει βρεθεί ότι προκαλεί αύξηση των τριγλυκεριδίων του αίματος. Γι' αυτό καλό είναι να προτιμώνται οι κοινές σοκολάτες του εμπορίου, ιδίως οι πικρές, συνυπολογίζοντας τους υδατάνθρακες της τροφής (25 γρ σοκολάτας ή το ¼ της σοκολάτας των 100 γραμμαρίων είναι συνήθως ένα ισοδύναμο υδατανθράκων). Στον παρακάτω Πίνακα δίνονται θερμίδες και διατροφική ανάλυση από αρκετές διαφορετικές μάρκες που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά. Πριν καταναλώσετε σοκολάτα την επόμενη φορά συμβουλευτείτε είτε τους πίνακες του βιβλίου, είτε τον πίνακα που υπάρχει στη συσκευασία και υπολογίστε τις θερμίδες και τα ισοδύναμα υδατανθράκων που αυτή περιέχει.

Μην ξεχνάτε ότι στη δίαιτα του διαβήτη σήμερα δεν μιλούμε για απαγορευμένες τροφές, αλλά μόνο για τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε συχνότερα ή αραιότερα. Άλλωστε, τα γλυκά είναι τροφές που και ο γενικός μη διαβητικός πληθυσμός πρέπει να αποφεύγει, λόγω των επιβαρυντικών επιπτώσεών τους σε πολλούς παράγοντες υγείας, όπως σάκχαρο, τριγλυκερίδια, σωματικό βάρος και άλβους.



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΙΩΤΗΣ												
Σοκολάτα με γλυκαντικά Sweet and Balance	425	44,0	0,4	5,0	32,0	20,0	16,0	0,000	16,7	71	7,3	0,5 υδατ, 1,1 λίπ
Differs Γκοφρετίνια Βιενουά	521	56,7	49,2	6,2	29,1	13,0	3,7	0,070	13,3	69	7,5	0,5 υδατ, 0,8 λίπ
Γιώτης caotonic sticks	489	66,0	65,3	7,7	21,2	13,0	1,6	0,090	25,0	122	16,5	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Γιώτης caotonic choco	566	51,5	50,8	7,5	36,4	20,9	1,4	0,100	20,0	114	10,3	0,7 υδατ, 1,5 λίπ
CHIPITA												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Finetti γάλακτος	528	55,9		8,6	31,8				25,0	132	14,0	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Finetti γάλακτος με γέμιση φράουλας	465	67,7		4,8	20,9				25,0	116	16,9	1,1 υδατ, 1,0 λίπ
Finetti bitter (υγείας)	516	57,6		4,0	35,6				25,0	129	14,4	1,0 υδατ, 1,8 λίπ
Finetti double (λίευκή)	548	53,5		5,2	38,4				25,0	137	13,4	0,9 υδατ, 1,9 λίπ
FERRERO												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Kinder έκπληξη αυγό	561	51,7	50,3	9,0	35,3	23,0	1,0	0,120	20,0	112	10,3	0,7 υδατ, 1,5 λίπ
Kinder έκπληξη μεγάλη	562	51,4		9,6	35,3				150,0	843	77,1	5,1 υδατ, 10,5 λίπ
Kinder Schoko-Bons	565	50,7	50,5	9,0	36,2	21,2	1,8	0,104	8,0	45	4,1	0,3 υδατ, 0,6 λίπ
Kinder Joy	545	55,0	51,0	8,3	32,4	14,0	1,8	0,083	20,0	109	11,0	0,7 υδατ, 1,3 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
FERRERO												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Kinder σοκολάτα	564	53,5	53,0	8,7	34,8	22,6	0,9	0,123	12,5	71	6,7	0,5 υδατ, 4,0 λίπ
Kinder bueno μπάρα σοκολάτας	575	49,5	41,3	9,2	37,3	17,3	2,0	0,107	21,5	123	10,6	0,7 υδατ, 1,6 λίπ
Kinder bueno white	571	52,6	42,6	8,8	35,9	16,8	1,0	0,130	19,5	111	10,3	0,7 υδατ, 1,5 λίπ
Kinder chocolate maxi	564	53,5	51,0	8,7	34,8	22,6	0,9	0,123	21,0	118	11,1	0,7 υδατ, 1,5 λίπ
Kinder Happy Hippo	582	50,9	43,5	6,7	38,6	17,6	2,2	0,092	20,7	121	10,5	0,7 υδατ, 1,6 λίπ
Ferrero Tronky γκοφρέτα με γέμιση κακάο-φουντούκια	532	52,5	37,3	8,1	31,1	10,4	4,6	0,119	18,0	96	9,5	0,6 υδατ, 1,1 λίπ
Ferrero Duplo γκοφρέτα με επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος φουντούκια γέμιση σε κρεμώδη μορφή	571	46,0	38,0	7,8	39,1	16,1	3,5	0,074	26,0	150	12,0	0,8 υδατ, 2,1 λίπ
Kinder γαλακτοφέτες (σνακ ψυγείου)	422	34,0	29,5	8,0	27,9	16,6	1,2	0,240	28,0	118	9,5	0,7 υδατ, 2,2 λίπ
Kinder Pingui (σνακ ψυγείου)	441	40,0	28,5	6,0	28,5				31,0	136	12,4	0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Kinder King Max (σνακ ψυγείου)	506	36,8	34,5	7,0	36,7	19,0	1,6	0,075	35,0	177	12,9	0,9 υδατ, 2,5 λίπ
Kinder Delice	463	43,5		5,6	29,0	16,7	2,8	0,097	42,0	195	18,3	1,2 υδατ, 2,5 λίπ
Ferrero Rocher σοκολατάκια	579	43,3		8,5	41,3				12,5	73	5,4	0,3 υδατ, 1,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χολεστέρινο γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
ΙΟΝ												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Break σοκολάτα υγείας	545	63,5	52,5	4,0	31,5	20,0	1,3	0,040	25,0	136	15,8	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
Break υγείας με ολόκληρα αμύγδαλα	565	55,0	44,0	5,8	36,3	17,2	1,7	0,030	25,0	141	13,7	0,9 υδατ, 1,8 λίπ
Break γάλακτος	550	54,3	46,5	9,2	33,5	21,6	0,5	0,000	25,0	138	13,7	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
Break γάλακτος με γέμιση καρύδας	570	51,6	46,3	8,5	37,0	25,1	0,7	0,320	25,0	143	12,9	0,9 υδατ, 1,8 λίπ
Break γάλακτος με φουντούκι	577	48,0	38,6	10,0	38,8	18,8	1,1	0,110	25,0	144	12,0	0,8 υδατ, 1,9 λίπ
Break γάλακτος με μείγμα ξηρών καρπών	538	53,9	44,8	9,1	32,1	17,0	0,9	0,830	25,0	134	13,5	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Break γάλακτος με αμύγδαλα	567	48,5	38,6	11,1	37,0	18,8	0,9	0,101	25,0	142	12,1	0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Break γάλακτος με πραλίνα φουντουκιού	565	54,0	47,0	7,7	35,8	22,6	0,7	0,070	25,0	141	13,5	0,9 υδατ, 1,8 λίπ
Break γάλακτος με κρέμα φράουλα	565	53,0	47,0	8,3	35,5	22,6	0,4	0,120	25,0	141	13,2	0,9 υδατ, 1,8 λίπ
ΙΟΝ σοκοφρέτα γάλακτος	545	59,0	42,5	6,5	31,5	20,5	0,6	0,053	25,0	136	14,7	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
ΙΟΝ σοκοφρέτα με φουντούκια	560	55,7	43,7	7,5	34,6	18,5	7,0	0,065	25,0	140	13,9	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ σοκοφρέτα σοκολάτα υγείας	540	63,5	40,1	4,4	30,5	20,0	1,1	0,460	25,0	135	16,0	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
ΙΟΝ σοκοφρέτα αμυγδάλου	563	52,2	40,6	9,7	35,5	17,6	1,0	0,106	25,0	141	13,0	0,9 υδατ, 1,8 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΙΟΝ												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
ΙΟΝ σοκοφρετίνια	545	59,0	42,5	6,5	31,5	20,5	0,6	0,053	25,0	136	14,7	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
ΙΟΝ γκοφρέτα rocket pie με σοκολάτα	520	64,0	42,9	5,3	28,5	15,5	0,5	0,056	25,0	130	16,0	1,0 υδατ, 1,4 λίπ
ΙΟΝ γάλακτος	550	56,5	51,0	9,2	31,5	20,5	1,4	0,054	25,0	138	14,1	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
ΙΟΝ γάλακτος με αμύγδαλα	545	51,0	46,0	11,0	34,5	17,8	3,6	0,056	25,0	136	12,7	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ υγείας	540	64,0	53,0	4,0	30,5	19,7	1,3	0,040	25,0	135	16,0	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
ΙΟΝ υγείας με αμύγδαλα	557	56,0	44,0	6,5	35,0	17,3	1,6	0,030	25,0	139	14,0	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ υγείας με φουντούκι	565	55,0	44,0	5,8	36,3	17,2	1,7	0,030	25,0	141	13,7	0,9 υδατ, 1,8 λίπ
ΙΟΝ υγείας με φράουλα	557	59,0	51,5	4,8	33,8	21,5	0,9	0,050	25,0	139	14,7	1,0 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ υγείας musse	560	60,0	49,0	3,6	34,7	22,7	1,2	0,040	25,0	140	15,0	1,0 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ assorties με πραλίνα	562	55,4	53,0	6,9	35,2	23,1	0,9	0,050	25,0	140	13,8	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ με bitter γέμιση	558	60,9	52,4	3,8	33,9	23,1	1,1	0,030	25,0	140	15,2	1,0 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ πολυτέλεια noisetta	572	54,5	53,5	7,3	37,3	20,0	0,9	0,040	25,0	143	13,6	0,9 υδατ, 1,8 λίπ
ΙΟΝ πηλακίτσες γάλακτος	557	49,7	35,5						25,0	139	12,4	0,8 υδατ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΙΟΝ												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
ΙΟΝ derby	530	63,5	47,0	5,4	29,0	23,0	1,2	0,090	25,0	133	15,9	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
ΙΟΝ 7000 κουβερτούρα 72% κακάο	580	45,0	25,5	8,0	38,5	25,0	5,5	0,085	25,0	145	11,2	0,7 υδατ, 1,9 λίπ
ΙΟΝ κουβερτούρα για σπιτικά γλυκά	577	53,5	41,5	4,5	39,5	25,6	2,0	0,070	25,0	145	13,4	0,9 υδατ, 2,0 λίπ
ΙΟΝ γάλακτος με ολόκληρα αμύγδαλα	565	49,6	42,3	11,4	35,8	17,8	3,6	0,145	25,0	142	12,4	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
ΙΟΝ γάλακτος λευκή με φουντούκια	590	47,6	47,0	8,8	40,7	22,5	0,2	0,600	25,0	148	11,9	0,8 υδατ, 2,0 λίπ
ΙΟΝ γάλακτος με ολόκληρα φουντούκια	568	49,5	43,0	10,0	37,4	18,1	1,8	0,150	25,0	142	12,4	0,8 υδατ, 1,8 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
KRAFT FOODS												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Lacta Σοκολάτα Γάλακτος	530	56,5		9,8	29,0	17,5	1,0	0,190	25,0	133	14,1	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Lacta Lov it Βάφλα	545	56,0		7,1	40,0	17,0	1,5	0,160	25,0	136	14,0	0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Lacta Lov it Choc n Choc	535	53,5		9,1	31,0	17,5	2,6	0,180	25,0	134	13,4	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Lacta Γκοφρέτα Lov it	535	58,5		6,6	30,0	19,0	1,9	0,170	25,0	134	14,6	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Lacta Velvet με αφράτη κρέμα	564	48,0		7,0	37,0	21,0	4,0	0,100	25,0	141	12,0	0,8 υδατ, 1,9 λίπ
I Love Lacta Φράουλα	570	51,5		6,4	37,0	21,0	1,3	0,170	25,0	143	12,9	0,9 υδατ, 1,9 λίπ
Lacta με Αμύγδαλα	540	51,5		11,0	32,0	16,0	2,1	0,170	25,0	135	12,9	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Παυλίδης Σοκολάτα Υγείας	525	54,5		4,4	30,5	18,0	6,9	<0,010	25,0	131	13,6	0,9 υδατ, 1,5 λίπ
Παυλίδης Σοκολάτα Υγείας με Αμύγδαλα	540	48,0		6,7	34,0	16,5	7,6	0,010	25,0	135	12,0	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Παυλίδης Σοκολάτα Υγείας Bitter 70% κακάο	532	32,5		8,9	37,5	23,0	14,0	0,010	25,0	133	8,1	0,5 υδατ, 1,9 λίπ
Παυλίδης Σοκολάτα Υγείας με Φουντούκια	540	49,5		5,4	34,0	17,0	7,0	0,010	25,0	135	12,4	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Παυλίδης Γκοφρέτα	545	56,0		5,3	33,0	16,4	3,3	0,190	25,0	136	14,0	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
Παυλίδης με Γέμιση Κεράσι	515	57,5		4,3	27,5	16,5	1,3	0,140	25,0	129	14,4	1,0 υδατ, 1,4 λίπ
Παυλίδης με Γέμιση Φράουλα	545	56,5		7,4	31,5	17,5	1,0	0,180	25,0	136	14,1	1,0 υδατ, 1,6 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
KRAFT FOODS												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Παυλίδης Κουβερτούρα	535	53,5		4,3	32,0	19,0	6,8	<0,010	25,0	134	13,4	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Παυλίδης Gioconda Κλασική (Σοκολατάκια)	535	54,0		5,4	32,0	16,5	5,3	0,050	25,0	134	13,5	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Παυλίδης Gioconda Γάλακτος (Σοκολατάκια)	540	57,0		6,3	31,0	16,0	2,2	0,150	25,0	135	14,3	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
Παυλίδης 3 BIT	525	59,0		7,3	28,5	15,0	1,0	0,220	25,0	131	14,8	1,0 υδατ, 1,4 λίπ
Παυλίδης Kiss με Γάλα	450	66,5		4,7	18,0	10,5	0,9	0,110	25,0	113	16,6	1,1 υδατ, 0,9 λίπ
Toblerone	525	60,0		5,4	29,0	17,5	2,2	0,060	25,0	131	15,0	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Milka Σοκολάτα Γάλακτος	529	58,5		6,6	29,5	17,5	1,8	0,170	25,0	132	14,6	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Milka Lila Pause	550	51,0		9,2	33,5	19,0	1,1	0,220	25,0	138	12,8	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
CADBURY												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Cadbury dairy milk	530	57,0	56,7	7,5	29,8	18,4	0,7	0,090	Μπάρα	240	25,6	1,7 υδατ, 2,7 λίπ
Cadbury με σταφίδες και αμύγδαλα (Fruits & nuts)	500	55,3	54,7	8,5	27,1	15,2	1,3	0,080	Μπάρα	245	27,1	1,8 υδατ, 2,7 λίπ
Cadbury με καραμέλα	480	62,8	48,2	4,8	23,1	13,7	0,4	0,160	Μπάρα	215	28,3	1,8 υδατ, 2,0 λίπ
Cadbury με φουντούκι	545	51,0	49,9	8,6	34,3	16,8	1,5	0,080	Μπάρα	270	25,0	1,7 υδατ, 3,2 λίπ
Cadbury με μπισκότο Dairy milk with oreo	560	53,5	48,5	6,1	35,5	20,5	0,7	0,200	25,0	140	13,4	0,9 υδατ, 1,8 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χολεστέρινα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
MARS												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Maltesers με σοκολάτα γάλακτος (3 bag multipack 111 γρ)	505	61,8	53,2	8,0	25,0	15,1	1,1	0,150	37,0	187	22,9	1,5 υδατ, 1,9 λίπ
Maltesers με λευκή σοκολάτα 130 γρ	502	63,6	55,5	8,3	24,0	15,4	0,1	0,100	35,0	176	22,3	1,5 υδατ, 1,7 λίπ
M & M's choco	479	68,6	66,9	4,6	20,7	12,5	2,7	0,090	45,0	216	30,9	2,0 υδατ, 1,9 λίπ
M & M's peanut	506	60,1	53,6	9,4	25,4	10,1	2,7	0,060	45,0	228	27,0	1,8 υδατ, 2,3 λίπ
Twix	495	64,6	48,8	4,5	24,0	13,9	1,5	0,170	29,0	144	18,7	1,2 υδατ, 1,5 λίπ
Twix biscuit fingers	492	64,0	48,2	4,8	24,1	13,8	1,5	0,170	23,0	113	14,7	1,0 υδατ, 1,0 λίπ
Mars	449	68,9	59,7	4,3	17,1	8,3	1,2	0,160	58,0	260	40,0	2,6 υδατ, 2,0 λίπ
Mars planets pouch 150 γρ	486	65,5	59,3	4,8	22,5	13,6	1,4	0,160	37,0	180	24,2	1,6 υδατ, 1,7 λίπ
Snickers	554	54,3	45,2	9,4	28,2	9,5	1,3	0,180	58,0	296	31,5	2,0 υδατ, 3,2 λίπ
Bounty με γέμιση καρύδας	488	58,3	48,0	3,7	26,1	21,4	1,5	0,100	28,5	139	16,6	1,1 υδατ, 1,5 λίπ
Milky way bar	449	71,8	66,8	4,0	16,1	7,7	0,6	0,220	21,9	98	15,7	1,0 υδατ, 0,7 λίπ
Galaxy caramel bar	498	60,2	56,7	5,3	26,2	15,8	1,1	0,150	8,4	42	5,1	0,3 υδατ, 0,5 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
NESTLE												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Crunch μπλε 100 γρ	513	62,1	51,4	6,9	25,9	16,4	1,7	0,13	25,0	128	15,5	1,0 υδατ, 1,3 λίπ
Crunch caramel	512	60,6	52,2	6,1	26,4	16,1	3,8	0,18	25,0	128	15,2	1,0 υδατ, 1,3 λίπ
Crunch φουντούκι	571	56,5	50,9	7,9	34,3	17,0	2,4	0,10	25,0	143	14,1	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
Crunch λευκή	532	58,6	54,6	7,2	29,6	19,2	1,1	0,13	25,0	133	14,7	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Kit Kat	512	60,6	48,7	7,1	26,8	15,2	2,3	0,10	22,5	115	13,6	0,9 υδατ, 1,2 λίπ
Kit Kat senses	531	56,3	49,9	7,5	30,7	14,5	1,7	0,00	31,0	165	17,5	1,2 υδατ, 1,9 λίπ
Kit Kat chunky	511	61,8	49,2	7,1	25,7	15,9	2,3	0,09	48,0	245	29,7	2,0 υδατ, 2,5 λίπ
Kit Kat chunky white	537	59,5	50,8	6,8	30,2	17,4	0,3	0,08	40,0	215	23,8	1,6 υδατ, 2,4 λίπ
Kit Kat Pop Choc	517	58,5	43,9	6,2	28,6	16,2	2,3	0,04	20,0	103	11,7	0,8 υδατ, 1,1 λίπ
Nestle Γκοφρέτα	499	62,9	41,1	4,6	24,0	17,8	2,2	0,09	37,0	185	23,3	1,6 υδατ, 1,8 λίπ
Nestle Dessert Κουβερτούρα	534	50,6	46,7	4,9	34,7	20,9	7,4	0,01	25,0	134	12,7	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Nestle Dessert Γάλακτος	542	52,2	44,8	6,8	34,0	18,9	3,9	0,07	25,0	136	13,1	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
Nestle Dessert Λευκή	559	54,9	51,6	8,5	33,8	15,5	0,0	0,12	25,7	144	14,1	0,9 υδατ, 1,7 λίπ
Smarties	465	72,1	65,9	3,9	17,9	10,2	2,6	0,03	20,0	93	14,4	1,0 υδατ, 0,7 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
NESTLE												
ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ												
Swiss λευκή chocolate	600	50,0		6,0	42,0				4 τετρά-γωνο	220	22,0	1,5 υδατ, 2,6 λίπ
Swiss υγείας (μαύρη σοκολάτα)	510	53,0		5,0	31,0				4 τετρά-γωνο = 40 γρ	200	25,0	1,6 υδατ, 2,6 λίπ
Swiss με σταφίδες, αμύγδαλα, φουντούκια	531	54,0		7,0	32,0				7 τετρά-γωνο	210	23,0	1,5 υδατ, 2,4 λίπ
Swiss σοκολάτα γάλακτος με φουντούκια	550	49,0		8,0	36,0				4 τετρά-γωνο	220	21,0	1,5 υδατ, 3,0 λίπ
Swiss σοκολάτα γάλακτος	533	61,0		5,0	30,0				4 τετρά-γωνο	210	24,0	1,6 υδατ, 2,4 λίπ
Baci σοκολατάκια με γέμιση φουντουκιού και ολόκληρο φουντούκι	541	47,0		7,0	39,4				1 κομμάτι	80	6,0	0,3 υδατ, 1,2 λίπ
WISH ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ												
Wish Σοκολάτα Γάλακτος Αμυγδάλου με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	511	33,3	11,3	9,2	36,7	21,7	3,7	ίχνη	30,0	153	9,9	0,7 υδατ, 2,2 λίπ
Wish Σοκολάτα Γάλακτος με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	504	34,6	9,1	8,4	38,2	23,2	3,0	ίχνη	30,0	151	10,4	0,7 υδατ, 2,3 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
WISH ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ												
Wish Σοκολάτα Γάλακτος & Υγείας με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	498	34,7	4,6	6,9	39,4	23,9	5,8	ίχνη	30,0	149	10,4	0,7 υδατ, 2,4 λίπ
Wish Σοκολάτα Υγείας με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	492	34,8	0,0	5,5	40,6	24,6	8,6	ίχνη	30,0	147	10,4	0,7 υδατ, 2,4 λίπ
Wish Σοκολάτα Υγείας με Ωμέγα 3 με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	496	34,8	0,0	5,7	41,0	24,0	8,5	ίχνη	30,0	149	10,4	0,7 υδατ, 2,5 λίπ
Wish Σοκολάτα Υγείας με Φουντούκια & Σταφίδες με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	486	37,2	0,0	6,1	38,6	20,0	8,0	ίχνη	30,0	145	11,2	0,7 υδατ, 2,3 λίπ
Wish Σοκολάτα Υγείας με Αμύγδαλα με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	498	32,0	0,0	8,0	43,0	20,0	9,2	ίχνη	30,0	149	10,0	0,7 υδατ, 2,6 λίπ
Wish Σοκολάτα Υγείας με Πορτοκάλι με γλυκαντικά χωρίς ζάχαρη 	492	34,8	0,0	5,5	40,6	24,6	8,6	ίχνη	30,0	147	10,4	0,7 υδατ, 2,4 λίπ

Παγωτά - Επιδόρπια - Σοκολάτες

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Ανά μερίδα/τεμάχιο			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος μερ./τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ												
Mabel mini classic	540	60,9	54,9	6,5	31,0	18,5	1,4	0,154				
Oscar σοκολάτα γάλακτος	548	58,7	56,5	5,0	32,5	19,4	1,8	0,530	25,0	137	14,7	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
Amaretti γκοφρετάκια									1 τεμάχιο	156	19,0	1,3 υδατ, 1,6 λίπ
Amaretti cookies corsim									30,0 γρ = 6 τεμάχια	140	23,0	1,5 υδατ, 0,8 λίπ
Balocco waffers cacao	504	59,9	33,5	6,6	26,4	23,5	3,7	0,125	3 τεμάχια	130	15,0	1,0 υδατ, 1,4 λίπ
Balocco waffers vanilla	502	60,1	33,1	6,6	33,1	26,1	3,7	0,130	3 τεμάχια	140	16,0	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
Balocco waffers nacciola hazelnut noisette (7 τεμ/container)	512	60,4	34,3	6,0	27,4	21,8	3,0	0,112	3 τεμάχια	140	16,0	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Baci σοκολάτα perugina	541	54,7		5,0	33,6				1 κομμάτι	80	9,6	0,3 υδατ, 1,2 λίπ
ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ												
Oreo bañadas με επικάλυψη σοκολάτας	507	60,7		5,4	26,0				18,0	90	12,0	0,8 υδατ, 1,0 λίπ
Oreo μπισκότα κλασικά	470	65,0		5,7	21,0				34,0	160	24,0	1,5 υδατ, 1,4 λίπ
Pappas chocoslim cookies	507	58,9	14,9	7,1	27,0	10,3	3,6					
Digestive choco Αθλατίνη	499	62,5	25,0	7,0	24,5	18,5	3,2	0,400				
Frey noir special	510	30,0		8,0	45,0	27,0		0,100				
Noxana	536	41,0	9,0	9,0	43,0	18,0		0,100				



Φρούτα - Χυμοί



Πέρα από τη γλυκιά τους γεύση, τα φρούτα προσφέρουν πολλές βιταμίνες και φυτικές ίνες στη διατροφή μας. Εκτός των άλλων, τα φρούτα είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C και βιταμίνης A. Επίσης, περιέχουν αντιοξειδωτικά που μας προσφέρουν προστασία από κάποιες αρρώστιες, όπως τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Τα ωμά φρούτα περιέχουν πιο πολλή φυτική ίνα από τους χυμούς. Για το λόγο αυτό, είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε ωμά φρούτα αντί χυμούς. Για ακόμα πιο πολλή φυτική ίνα, καλό είναι να τρώμε τα φρούτα με τη φλούδα τους.

Τα άτομα με ΣΔ μπορούν να καταναλώνουν μεγάλη ποικιλία φρούτων. Δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα απαγορευμένα φρούτα. Καλό είναι ωστόσο να κατανέμονται ισόποσα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τα φρούτα που έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό, όπως οι φράουλες ή το πεπόνι, έχουν μεγαλύτερο μέγεθος μερίδας σε σχέση με εκείνα που είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε νερό, όπως οι μπανάνες ή τα ξερά φρούτα. Εάν τα φρούτα είναι ξερά ή κονσέρβας και δεν γνωρίζετε το ακριβές μέγεθος της μερίδας μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε όπως τα φρέσκα φρούτα. Η διαφορά είναι μόνο στην περιεκτικότητα σε νερό. Η αντιστοιχία των ξερών φρούτων προς τα φρέσκα ή τους χυμούς είναι η ακόλουθη: $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι φρέσκα φρούτα ή χυμός = $\frac{1}{4}$ φλιτζάνι ξερά φρούτα.

Τα φρούτα που είναι σε κονσέρβα έχουν χυμό. Επομένως, εάν χρησιμοποιήσετε χυμό κονσέρβας υπολογίστε μικρότερο μέγεθος μερίδας φρούτου. Προσοχή στους χυμούς που περιέχουν ζάχαρη. Συνήθως, ωστόσο, αυτό αναγράφεται στις ετικέτες, τις οποίες πρέπει να ελέγχετε σχολαστικά. Όσο για τις κομπόστες, πρέπει να προτιμώνται αυτές που δεν έχουν πρόσθετη ζάχαρη. Αν περιέχει ζάχαρη το σιρόπι τους, πρέπει να τις στραγγίζετε πριν τις καταναλώσετε. Τα φρούτπαντς ή τα αναψυκτικά φρούτων έχουν ζάχαρη γι' αυτό και πρέπει να αποφεύγονται. Ακόμα και για τη διόρθωση της υπογλυκαιμίας θα πρέπει να χρησιμοποιούνται χυμοί χωρίς ζάχαρη. Ο χυμός φρούτων ανεβάζει γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται στη διόρθωση της υπογλυκαιμίας ή όταν αναμένουμε απότομη πτώση του σακχάρου, όπως κατά τη διάρκεια της άσκησης. Όταν, όμως, δεν συντρέχει λόγος, θα πρέπει να προτιμώνται τα φρούτα, ιδίως με τη φλούδα, από το χυμό για να αποφεύγουμε την άσκοπη άνοδο του σακχάρου αίματος. Επειδή η άνοδος αυτή είναι ταχεία (μέσα σε 10-15 min) ενδέχεται να μην την αντιληφθούμε εάν μετρήσουμε το σάκχαρο 2 ώρες μετά τη λήψη του χυμού.



Φρούτα και χυμοί

Ο παρακάτω Πίνακας δίνει την ποσότητα των φρούτων που ισοδυναμεί με 15 γραμμάρια υδατανθράκων (1 ισοδύναμο) και 60 περίπου θερμίδες. Τα φρέσκα, κατεψυγμένα και ξερά φρούτα έχουν περίπου 2 γραμμάρια ίνες ανά μερίδα. Οι χυμοί φρούτων έχουν ελάχιστες ίνες. Τα γραμμάρια, που αναφέρονται περιλαμβάνουν τη φλούδα και τα κουκούτσια.

Φρέσκα Φρούτα	Μερίδες	Γραμμάρια
Ανανάς	$\frac{3}{4}$ φλιτζ ή 1 $\frac{1}{2}$ φέτα	
Ακτινίδιο	1 τεμάχιο	100
Αχλάδι	1 μικρό	110
Αχλάδια κονσέρβας	$\frac{1}{2}$ φλιτζ ή 2 μισά	
Βερίκοκκο κονσέρβας	$\frac{1}{2}$ φλιτζ ή 4 μισά	
Βερίκοκκα φρέσκα	4 μέτρια	150
Γκουάβα	1	
Γκρέιπ φρουτ	$\frac{1}{2}$ μεγάλο ή $\frac{1}{2}$ φλιτζ	330
Δαμάσκηνα	2 μέτρια φρέσκα	140
Καρπούζι	1 φέτα	380
Κεράσια φρέσκα γλυκά	$\frac{1}{2}$ φλιτζ	
Κεράσια σκουρόχρωμα γλυκά	14	
Κεράσια κονσέρβας	$\frac{3}{4}$ φλιτζ	
Κουμκουάτ	5	
Λάιμ	3 μέτρια	
Λεμόνι	3 μέτρια	
Μανταρίνι	2 μικρά	220
Μάγκο	$\frac{1}{2}$ μικρό ή $\frac{3}{4}$ φλιτζ	160
Μήλο	1 μικρό	120
Μούρα κόκκινα	$\frac{1}{2}$ φλιτζ	
Μπανάνα	1 μικρή	120
Νεκταρίνι	1 μέτριο	140
Παπάγια	1 φλιτζ	
Πεπόνι	$\frac{3}{4}$ φλιτζ	280
Πορτοκάλι	1 μικρό	180
Ροδάκινο	1 μέτριο	110
Σταφύλια	17 μικρές ρώγες	85

Φρέσκα Φρούτα	Μερίδες	Γραμμάρια
Σύκο	1½ μεγάλο ή 2 μέτρια	100
Φράουλες	10 μικρές ή 1 φλιτζ	
Φρούτα πάθους	3	
Ξερά φρούτα		
Βερίκοκκα	7 μισά	
Δαμάσκηνα	3 μέτρια	
Σταφίδες	2 κ.σ.	
Σύκα	1½	
Χουρμάδες	2 ½	
Χυμοί (1 φλιτζάνι = 240 ml)		
Αχλαδιού	⅓ φλιτζ	
Ανανά	½ φλιτζ	
Βερίκοκκου (Νέκταρ)	⅓ φλιτζ	
Γκρέιπ φρουτ	½ φλιτζ	
Δαμάσκηνου	⅓ φλιτζ	
Κοκτέιλ χυμού κράνων	⅓ φλιτζ	
Λεμονιού ή λίκιμ	1 φλιτζ	
Μανταρινιού	½ φλιτζ	
Μήλου	½ φλιτζ	
Ντομάτας	1½ φλιτζ	
Πορτοκαλιού	½ φλιτζ	
Ροδάκινου	½ φλιτζ	
Σταφυλιού	⅓ φλιτζ	

Οι χυμοί έχουν την τάση, λόγω έλλειψης ινών, να ανεβάζουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος, γι' αυτό συστήνεται στα άτομα με διαβήτη να προτιμούν την κατανάλωση φρούτων από την κατανάλωση χυμών.



Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
PEPSICO												
HBH fruitea ρόδι	48,5	12,2	11,7	0,02	0,0		0,003	250	121,0	30,5	29,3	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH fruitea φράουλα	40,0	10,4	10,0	0,03	0,0		0,003	250	100,0	26,0	25,0	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
HBH συμπυκνωμένος χυμός πορτοκαλιού	48,0	12,0	11,8	0,20	0,0		0,005	250	120,0	30,0	29,5	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH χυμός πορτοκάλι 100%	49,0	11,0	9,0	0,50	0,0		0,000	200	98,0	22,0	18,0	1,5 υδατ, 0,0 λίπ
HBH φρουτοποτό πορτοκάλι συμπυκνωμένος χυμός 50%	50,0	12,0	11,5	0,35	0,0		0,005	200	100,0	24,0	23,0	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
HBH χυμός μήλο 100%	47,0	11,5	11,0	0,00	0,0		0,000	200	94,0	23,0	22,0	1,5 υδατ, 0,0 λίπ
HBH φρουτοποτό χυμός ροδάκινου 30%	53,0	13,0	12,7	0,20	0,0		0,000	200	106,0	26,0	25,4	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
HBH χυμός ανανά 100%	55,0	13,5	13,0	0,50	0,0		0,000	200	110,0	27,0	26,0	1,8 υδατ, 0,0 λίπ
HBH φρουτοποτό λεμόνι από συμπυκνωμένο χυμό 14%	49,0	12,0	11,5	0,00	0,0		0,000	200	98,0	24,0	23,0	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
HBH φρουτοποτό βύσσινο από συμπυκνωμένο χυμό 20%	62,0	15,0	14,5	0,10	0,0		0,010	200	124,0	30,0	29,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
PEPSICO												
HBH χυμός μπανάνα από πουρέ μπανάνας 25%	57,0	14,0	12,0	0,20	0,0		0,000	200	114,0	28,0	24,0	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
HBH νέκταρ χυμός πορτοκάλι - μήλο - βερίκοκκο (50%)	50,0	11,9	11,5	0,20	0,0		0,000	200	100,0	23,8	23,0	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
HBH energy blue (χυμός μήλου, πορτοκαλιού, ανανά, πουρές ροδάκινου και μήλου, χυμός γκρέιπφρουτ, ακτινιδίου, πάσιον, μάνγκο, βιταμίνες C, B6, B12, E, νιασίνη, φυλληλικό οξύ, παντοθενικό οξύ)	52,0	12,5	11,0	0,50	0,0		0,000	200	104,0	25,0	22,0	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
HBH energy red (χυμός μήλου, σταφυλιού, κερασιού, φράουλας, βατόμουρου, φραμπουάζ, φραγκοστάφυλου, καρπού κουφοξυλιάς, βιταμίνες C, B6, B12, E, νιασίνη, φυλληλικό οξύ, παντοθενικό οξύ)	49,0	12,0	11,5	0,50	0,0		0,000	200	98,0	24,0	23,0	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
HBH go! Blue kids (χυμός μήλου, πορτοκαλιού, πουρές ροδάκινου, βερίκοκκου βιταμίνες B6, C και E)	49,2	12,0	11,2	0,20	0,0		0,004	250	123,0	30,0	28,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
PEPSICO												
HBH go! Red kids (νερό, χυμοί φράουλας, μήλου, σταφυλιού από συμπυκνωμένους χυμούς (35%), ζάχαρη, μέσο οξύνισης: κιτρικό οξύ, αρωματικές ουσίες φράουλας βιταμίνες B6, C και E)	50,0	12,3 	12,0	0,12	0,0		0,004	250	125,0	30,8	30,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH go! Orange kids (χυμός μήλου, αχλαδιού και σταφυλιού, λεμονιού, πουρές μήλου, βιταμίνες B6, C και E)	49,2	12,0 	11,5	0,20	0,0		0,004	250	123,0	30	28,8	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH go! Yellow kids (χυμός μήλου, αχλαδιού και σταφυλιού, πουρές μπανάνας βιταμίνες B6, C και E)	53,2	13,0 	12,5	0,20	0,0		0,004	250	133,0	32,5	31,3	2,2 υδατ, 0,0 λίπ
HBH go! Green kids (χυμός μήλου, πορτοκαλιού, πουρές μήλου, χυμός μανταρινιού βιταμίνες B6, C και E)	49,2	12,0 	11,5	0,20	0,0		0,004	250	123,0	30	28,8	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
CARREFOUR												
Νέκταρ πορτοκάλη, βερίκοκκο, μήλο από συμπυκνωμένους χυμούς	48,0	11,2	11,2	0,30	0,0		0,000	250	120,0	28,0	28,0	1,9 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
ΑΜΙΤΑ												
Πορτοκάλη κλασική φυσικός χυμός 100%	42,0	9,0	9,0	0,80	0,1	0,8	0,010	250	105,0	22,5	22,5	1,5 υδατ, 0,0 λίπ
Πορτοκάλη νέктar (50% συμπυκνωμένος χυμός)	49,0	11,4	11,4	0,30	0,1	0,4	0,000	330	161,7	37,6	37,6	2,5 υδατ, 0,0 λίπ
Πορτοκάλη 100% φυσικός χυμός και έξτρα βιταμίνη C	45,0	10,1	8,7	0,70	0,0	0,8	0,000	250	112,5	25,2	21,7	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Ροδάκινο νέктar (31% συμπυκνωμένος χυμός)	53,0	12,8	12,7	0,20	0,0	0,9	0,000	250	132,5	32,0	31,7	2,1 υδατ, 0,0 λίπ
Βύσσινο φρουτοποτό (20% συμπυκνωμένος χυμός)	60,0	14,8	14,4	0,10	0,0	0,4	0,010	250	150,0	37,0	36,0	2,5 υδατ, 0,0 λίπ
Γκρέιπ φρουτ 100% φυσικός χυμός	40,0	8,4	8,4	0,60	0,0	0,7	0,000	250	100,0	21,0	21,0	1,4 υδατ, 0,0 λίπ
Μήλο 100% φυσικός χυμός	44,0	10,7	10,3	0,10	0,0	1,2	0,000	250	110,0	26,7	25,7	1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Μπανάνα φρουτοποτό (20% συμπυκνωμένος χυμός)	62,0	15,0	14,9	0,30	0,0	0,7	0,010	250	155,0	37,5	37,2	2,5 υδατ, 0,0 λίπ
Ρόδι φρουτοποτό (21% συμπυκνωμένος χυμός)	50,0	12,0	11,9	0,10	0,0	0,6	0,010	250	125,0	30,0	29,7	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
Φράουλα φρουτοποτό (27% συμπυκνωμένος χυμός)	52,0	12,9	11,6	0,20	0,0	0,4	0,000	250	130,0	32,2	29,0	2,1 υδατ, 0,0 λίπ
Κοκτέιλ 5 φρούτων (συμπυκνωμένος χυμός ανανά, πορτοκαλιού, σταφυλιού, λεμονιού, γκρέιπ φρουτ)	48,0	10,9	10,9	0,50	0,0	0,5	0,010	250	120,0	27,2	27,2	1,8 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
AMITA												
Motion με 9 φρούτα και 7 βιταμίνες (ανανάς, ροδάκινο, μήλο, πορτοκάλι, ακτινίδιο, γκρέιπ φρουτ, σταφύλι)	46,0	10,7	10,4	0,00	0,0	0,6	0,010	330	152,0	35,3	34,3	2,4 υδατ, 0,0 λίπ
Amita fun 100% φυσικός χυμός 4 φρούτων [πορτοκάλι, βερίκοκκο, αχλάδι 6%, μήλο 76%]	45,0	10,9	10,2	0,30	0,0	0,0	0,000	250	112,5	27,2	25,5	1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Amita fun φρουτοποτό (39% φράουλα, 26% σταφύλι, 5% μήλο)	53,0	13,2	12,5	0,50	0,0	0,0	0,000	250	132,5	33,0	31,2	2,2 υδατ, 0,0 λίπ
Amita fun φρουτοποτό (40% μήλο και βερίκοκκο)	57,0	13,2	12,9	0,40	0,0	1,4	0,000	250	142,5	33,0	32,2	2,2 υδατ, 0,0 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ												
ΧΥΜΟΙ - ΦΡΟΥΤΟΠΟΤΑ												
Καλημέρα 100% φυσικός χυμός πορτοκάλι από 100% πορτοκάλια valencia από συμπυκνωμένο φυσικό χυμό	45,0	10,6		0,50				200	90,0	21,2		1,4 υδατ, 0,0 λίπ
Πορτοκάλι 100% φυσικός χυμός 1 L και 2 L από συμπυκνωμένο φυσικό χυμό	47,0	10,9		0,70				200	94,0	21,8		1,4 υδατ, 0,0 λίπ
Πορτοκάλι 100% φυσικός χυμός 330 ml από συμπυκνωμένο φυσικό χυμό	47,0	10,9		0,70				330	155,0	36,0		2,4 υδατ, 0,0 λίπ
LIFE												
Life φρεσκοσιμμένο από επιλεγμένα πορτοκάλια 750 ml	46,0	9,4		0,70	0,2			250	115,0	23,5		1,6 υδατ, 0,0 λίπ
Life φρεσκοσιμμένο από επιλεγμένα πορτοκάλια 330 ml	46,0	9,4		0,70	0,2			330	152,0	31,0		2,1 υδατ, 0,0 λίπ
Life μήλο, πορτοκάλι, καρότο (50% συμπυκνωμένος χυμός)	49,0	11,8	11,0	0,40	0,0	0,0	0,000	250	122,5	29,5	27,5	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
Life 9 φρούτα (μήλο, ανανάς, σταφύλι, ροδάκινο, πορτοκάλι, βερίκοκκο, γκρέιπ φρουτ, φρούτο πάθους, μάνγκο) συμπυκνωμένος χυμός και πουρές φρούτων 99,9%	52,0	12,3	12,0	0,50	0,0	0,3	0,000	250	130,0	30,7	30,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ												
LIFE												
Μήλο - πορτοκάλι - καρότο φρουτοποτό από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς 500 ml, 1 L, 2 L	47,0	11,5		0,20				200	94,0	23,0		1,6 υδατ, 0,0 λίπ
Μήλο - πορτοκάλι - καρότο φρουτοποτό από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς 330 ml	47,0	11,5		0,20				330	155,0	38,0		2,5 υδατ, 0,0 λίπ
Ροδάκινο - μήλο φρουτοποτό από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς	46,0	11,0		0,30				200	92,0	22,0		1,5 υδατ, 0,0 λίπ
Πορτοκάλι - κόκκινο γκρέιπ φρουτ - σαγκουίνι 100% φυσικός χυμός από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς	47,0	11,0		0,70				200	94,0	22,0		1,5 υδατ, 0,0 λίπ
Βερίκοκκο - μήλο - πορτοκάλι φρουτοποτό από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς	43,0	10,6		0,10				200	86,0	21,2		1,4 υδατ, 0,0 λίπ
Βυσσινάδα φρουτοποτό από συμπυκνωμένο φυσικό χυμό	54,0	13,2		0,20				200	108,0	26,6		1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Ανανάς - πορτοκάλι - γκρέιπ φρουτ 100% φυσικός χυμός από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς	47,0	11,2		0,50				200	94,0	22,4		1,5 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
ΔΕΛΤΑ												
LIFE												
Cocktail φρουτοποτό από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς	49,0	11,8		0,30				200	98,0	23,6		1,6 υδατ, 0,0 λίπ
Λεμονάδα φρουτοποτό από συμπυκνωμένο φυσικό χυμό 1 L	48,0	11,3		0,10				200	96,0	22,6		1,5 υδατ, 0,0 λίπ
Λεμονάδα φρουτοποτό από συμπυκνωμένο φυσικό χυμό 330 ml	48,0	11,3		0,10				330	158,0	37,3		2,5 υδατ, 0,0 λίπ
Φράουλα - κεράσι φρουτοποτό από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς 1 L	54,0	13,2		0,20				200	108,0	26,4		1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Φράουλα - κεράσι φρουτοποτό από συμπυκνωμένους φυσικούς χυμούς 330 ml	54,0	13,2		0,20				330	178,0	43,6		2,9 υδατ, 0,0 λίπ
Cocktail - πεπόνι φρουτοποτό 1 L	50,0	12,2		0,20				200	100,0	24,4		1,6 υδατ, 0,0 λίπ
Cocktail - πεπόνι φρουτοποτό 330 ml	50,0	12,2		0,20				330	165,0	40,3		2,9 υδατ, 0,0 λίπ
ΜΕΒΓΑΛ												
Vivid καρτό μήλο πορτοκάλι περιέχει φυσικά σάκχαρα	42,0	10,2		0,20	0,0			250	105,0	25,5		1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Vivid πορτοκάλι περιέχει φυσικά σάκχαρα	43,0	10,2		0,60	0,0			250	107,0	25,5		1,7 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Ισοδύναμο υδατ, ισοδύναμο λίπους
ΜΕΒΓΑΛ												
Vivid βερίκοκκο μήλο πορτοκάλι περιέχει φυσικά σάκχαρα	43,0	10,6		0,10	0,0			250	107,0	26,5		1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Vivid ροδάκινο περιέχει φυσικά σάκχαρα	46,0	10,3		0,10	0,0			250	115,0	25,7		1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Vivid βυσσινάδα περιέχει ζάχαρη	50,0	12,3		0,20	0,0			250	125,0	30,7		2,0 υδατ, 0,0 λίπ
Vivid φράουλα περιέχει ζάχαρη και φυσικά σάκχαρα	46,0	11,3		0,20	0,0			250	115,0	28,2		1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Vivid καρότο μήλο πορτοκάλι περιέχει φυσικά σάκχαρα	42,0	10,2		0,20	0,0			250	105,0	25,5		1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Vivid ανανάς περιέχει φυσικά σάκχαρα	46,0	11,0		0,60	0,0			250	115,0	27,5		1,8 υδατ, 0,0 λίπ



Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Ισοδύναμο υδατ, ισοδύναμο λίπους
ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΑ												
Φυσικός χυμός πορτοκάλι μικρό μέγεθος 300	45,0	8,4			0,6			300	135,0	25,2		1,7 υδατ 0,0 λίπ
Φυσικός χυμός πορτοκάλι μεγάλο μέγεθος (400)	45,0	8,4			0,8			400	180,0	33,6		2,2 υδατ, 0,1 λίπ
Φρέσκα φρούτα (πορτοκάλι - μπανάνα - μήλο)					0,6				145,0	25,1		1,7 υδατ 0,0 λίπ
Φρέσκα φρούτα καρότο (πορτοκάλι - καρότο - μήλο)					0,5				114,0	21,1		1,4 υδατ, 0,0 λίπ
Φρέσκα φρούτα γάλα μέλι (μπανάνα - μήλο - γάλα - μέλι)					3,4				221,0	37,8		2,5 υδατ, 0,7 λίπ
Φρέσκα φρούτα κανέλλια φουντούκι (πορτοκάλι - μήλο - μπανάνα - κανέλλια - φουντούκι)					13,0				335,0	42,5		2,8 υδατ, 2, 6 λίπ
3Ε												
On the go κοκτέιλ ακτινιδίου-μήλου	47,0	11,4	11,2	0,00	0,0	0,5	0,000	500	235,0	57,0	56,0	3,8 υδατ, 0,0 λίπ
On the go κοκτέιλ πορτοκάλι βερίκοκκο	48,0	11,4	11,3	0,20	0,0	0,3	0,010	500	240,0	57,0	56,5	3,8 υδατ, 0,0 λίπ
Frulite φρουτοποτό ανανάς καρύδα	52,0	12,6	12,5	0,20	0,0	0,2	0,000	250	130,0	31,5	31,3	2,1 υδατ, 0,0 λίπ
Frulite φρουτοποτό μπανάνα βύσσινο	63,0	15,7	14,3	0,20	0,0	0,3	0,000	250	158,0	39,3	35,8	2,6 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 ml προϊόντος							Ανά μερίδα				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, ισοδύναμα λίπους
3Ε												
Frulite φρουτοποτό βύσσινο, μάνγκο	56,0	13,6	13,5	0,10	0,0	0,2	0,010	250	140,0	34,0	33,8	2,3 υδατ, 0,0 λίπ
Frulite φρουτοποτό ροδάκινο	48,0	11,6	11,5	0,10	0,0	0,2	0,000	250	120,0	29,0	28,8	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Frulite φρουτοποτό καρότο και φρούτα	48,0	11,6	11,6	0,20	0,0	0,4	0,000	250	120,0	29,0	29,0	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Frulite φρουτοποτό μανταρίνι, σαγκουίνι	48,0	11,6	11,5	0,20	0,0	0,4	0,000	250	120,0	29,0	28,8	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Frulite πορτοκάλη 100% φυσικός χυμός	42,0	9,0	9,0	0,90	0,1	0,8	0,010	250	105,0	22,5	22,5	1,5 υδατ, 0,0 λίπ



Ροφήματα



Πολλές φορές τα άτομα με διαβήτη αισθάνονται την ανάγκη να πουν κάτι, πέρα από νερό, το οποίο να είναι συνοδευτικό των γευμάτων τους είτε στο πλαίσιο μιας εξόδου ή κοινωνικής εκδήλωσης ή ακόμα και στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων. Τα περισσότερα ροφήματα, ωστόσο, έχουν υδατάνθρακες, οι οποίοι μπορούν να αυξήσουν το μεταγευματικό σάκχαρο. Ωστόσο, υπάρχουν ροφήματα, τα οποία μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα και τα οποία αναφέρονται στο κεφάλαιο με τίτλο «Τροφές που καταναλώνονται ελεύθερα» καθώς και στο παρόν κεφάλαιο. Τέτοια είναι, ο καφές χωρίς ζάχαρη, τα light αναψυκτικά κ.λπ. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να συμβουλευόμαστε την ετικέτα του προϊόντος για να σιγουρευτούμε ότι γράφει «χωρίς ζάχαρη» ή τη λέξη «light». Όσον αφορά στα ροφήματα με περιεκτικότητα υδατανθράκων, έχει σημασία το είδος αυτού καθώς και το πότε πρόκειται να καταναλωθεί: Μαζί με γεύμα ή στα μεσοδιαστήματα αυτών; Πρόκειται ή όχι να ακολουθήσει άσκηση; Θα πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι τα ροφήματα που έχουν υδατάνθρακες επιβάλλεται να υπολογίζονται ως ισοδύναμα υδατανθράκων και να καλύπτονται με την ανάλογη δόση ινσουλίνης εκτός από ορισμένες εξαιρέσεις π.χ. ενδεχομένως κατά τη διάρκεια της άσκησης όταν το σάκχαρο είναι χαμηλό ή φυσιολογικό, δεδομένου ότι υπάρχει ο κίνδυνος υπογλυκαιμίας. Χρειάζεται, όμως, προσοχή γιατί πολλά από τα ροφήματα ή τα αναψυκτικά του εμπορίου είναι ιδιαίτερα πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες με αποτέλεσμα την απότομη άνοδο του μεταγευματικού σακχάρου. Είναι προτιμότερο, ένα ρόφημα με υδατάνθρακες να καταναλώνεται μαζί με γεύμα, το οποίο είναι λιπαρό, έτσι ώστε να επιβραδύνεται η απότομη απορρόφηση της γλυκόζης, παρά εν αιθρία όταν δεν υπάρχει καμία φυσική δραστηριότητα. Σε όλες τις περιπτώσεις, δεν πρέπει να υποτιμάται το φορτίο των υδατανθράκων και επιβάλλεται να λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα. Εναλλακτικά, στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων ή μαζί με τα γεύματα, είναι καλύτερο να προτιμώνται αναψυκτικά light, με γλυκαντικές ύλες με μικρή θερμιδική αξία.

Ως πηγές χρησιμοποιήθηκαν εκτός από τις εταιρείες που παραχώρησαν πληροφορίες για τη θεραπευτική σύσταση των ροφημάτων και τα: H.S. Warshaw "Guide to Healthy Restaurant Eating" 2nd Edition 2002, American Diabetes Association & M.J. Franz "Exchanges for All occasions" 1987, Wellness & Nutrition Library Diabetes Center Inc. "The CalorieKing Calorie Fat & Carbohydrate Counter" 2011 edition www.calorieking.com.



Τι μπορεί να πίνει το άτομο με Διαβήτη

Αν και τις περισσότερες φορές τα άτομα με διαβήτη είναι καλά ενημερωμένα σε σχέση με το τι πρέπει να τρώνε και το τι να αποφεύγουν στη διατροφή τους, ωστόσο το ίδιο δεν ισχύει σε σχέση με το τι επιτρέπεται να πίνουν.

Όταν αναφερόμαστε στην πρόσληψη υγρών, αναφερόμαστε στην πρόσληψη νερού, αναψυκτικών και χυμών, αλκοολούχων ποτών, αφεψημάτων και ροφημάτων. Γνωρίζουμε ότι η τακτική λήψη υγρών, είτε το καλοκαίρι είτε τις υπόλοιπες περιόδους του χρόνου, πέρα από την απόλαυση που προσφέρουν, είναι σημαντική για τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, την αναπλήρωση των απωλειών, την αποφυγή της αφυδάτωσης και της σωματικής κούρασης, καθώς και την αύξηση της σωματικής απόδοσης. Προκύπτει επομένως συχνά το ερώτημα «τι να πούμε;» έτσι ώστε να καλύψουμε τη δίψα μας, αλλά ταυτόχρονα να κρατήσουμε και το σάκχαρο σταθερό. Οι επιλογές είναι σίγουρα πολλές, αλλά απαιτείται προσοχή και έλεγχος στις ετικέτες. Επειδή το νερό, αν και αποτελεί την ιδανικότερη λύση, αφού δεν έχει θερμίδες, ζάχαρη, χοληστερίνη ή καφεΐνη, δεν μπορεί να είναι πάντα η επιλογή μας, όταν διψάμε, δίνουμε εκτός αυτού και άλλες επιλογές:

Νερό

Όπως συμβαίνει με κάθε οργανισμό, έτσι και στα άτομα με διαβήτη το νερό είναι απαραίτητο για την κάλυψη βασικών αναγκών. Οι ανάγκες μας σε νερό εξαρτώνται από παράγοντες όπως είναι: η ηλικία, η ένταση της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, οι απώλειες λόγω θερμοκρασίας, η παρουσία ειδικής παθολογικής κατάστασης π.χ. πυρετού και άληλοι. Γενικά μια σύσταση για κάλυψη 1-1,5 λίτρου υγρών την ημέρα θεωρείται ικανοποιητική, ενώ καλό είναι να διατηρείται η σχέση 1 ml υγρών ανά 1 kcal που καταναλώνουμε με την τροφή μας.

Ανθρακούχα ποτά - Αναψυκτικά

Αποτελούν πλέον συχνή επιλογή, για μικρούς και μεγάλους και ίσως για πολλούς τη συχνότερη επιλογή κατά της δίψας. Στη σημερινή παγκόσμια αγορά υπάρχει πληθώρα επιλογών, με διαφορετικές γεύσεις, με ή χωρίς ζάχαρη. Για τους περισσότερους τύπους αναψυκτικών όπως π.χ. τύπου κόλα, υπάρχουν πλέον οι επιλογές "diet", "light", "max", "χωρίς ζάχαρη", που δεν περιέχουν ζάχαρη, αλλά τεχνητά υποκατάστατα, όπως π.χ. ασπαρτάμη, τα οποία δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Και αυτά, όμως, δεν πρέπει να υπερκαταναλώνονται ή να υποκαθιστούν το νερό, αφού προκαλούν εντονότερο αίσθημα δίψας και πολλά περιέχουν υψηλά ποσοστά καφεΐνης, αλλά και ανθρακικού. Αξίζει να σημειωθεί ότι η υπερβολική κατανάλωση ανθρακούχων ποτών ενδέχεται να προδιαθέτει σε εμφάνιση οστεοπόρωσης, διότι μπορεί να επηρεάσει το μεταβολισμό του ασβεστίου. Τα κανονικά προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη πρέπει να καταναλώνονται μόνο σε καταστάσεις υπογλυκαιμίας, καθώς ανεβάζουν απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.





Χυμοί φρούτου

Είναι δροσεροί, δίνουν ευχάριστη γεύση, και περιέχουν βιταμίνες. Είναι, όμως, κατάλληλοι για ένα άτομο με διαβήτη; Υπάρχουν διάφοροι τύποι χυμών, ανάλογα με το ποσοστό του φυσικού χυμού, που αυτοί περιέχουν (κάτι που επηρεάζει και το ποσοστό της προστιθέμενης ζάχαρης). Όσοι είναι 100% φυσικοί χυμοί σαφώς μπορούν να ενσωματωθούν σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, ως υποκατάστατο κάποιου φρούτου (στο πλαίσιο των 5 μικρομερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα). Πρέπει, όμως, να προσέξουμε την κατανάλωσή τους, γιατί η υπερβολική ποσότητα μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα γλυκόζης, δεδομένου ότι περιέχουν σάκχαρα, και παράλληλα πολύ λίγες φυτικές ίνες, με αποτέλεσμα την ταχύτερη απορρόφηση των σακχάρων. Επειδή η αύξηση του σακχάρου μετά τη λήψη του χυμού είναι ταχεία (μέσα σε 10-30 min) υπάρχει το ενδεχόμενο να μην το αντιληφθούμε, εάν μετρήσουμε το σάκχαρο 2 ή 3 ώρες αργότερα. Επίσης, χυμοί με την ένδειξη «νέκταρ» ή «φρουτοποτό», οι οποίοι έχουν περιεκτικότητα σε φρούτο και φυσικό χυμό περίπου 20%, είναι ακατάλληλοι, δεδομένου ότι είναι πλούσιοι σε ζάχαρη. Γι' αυτό καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους. Αξίζει να σημειωθεί ότι για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας συνιστάται η λήψη ενός ισοδυνάμου υδατανθράκων (15 γρ) που βρίσκεται σε 125 ml (½ φλιτζ) χυμό χωρίς ζάχαρη.

Συμπυκνωμένος χυμός

Πρόκειται για τους «χυμούς» που διαλύονται σε νερό πριν από την κατανάλωσή τους. Κυκλοφο-

ρούν σε διάφορες γεύσεις φρούτων (πορτοκάλι, βύσσινο) και είναι πολύ πλούσιοι σε ζάχαρη. Για το λόγο αυτό είναι μια κατηγορία χυμού που πρέπει να αποφεύγουν τα άτομα με διαβήτη, εκτός από τις σπάνιες περιπτώσεις που οι χυμοί αυτοί είναι «χωρίς ζάχαρη», οπότε μια μέτρια κατανάλωση δεν θα επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στη ρύθμιση του ατόμου με διαβήτη. Αν και τέτοιοι χυμοί είναι ιδιαίτερα διαδεδομένοι σε άλλες χώρες, στην Ελλάδα η κατανάλωσή τους είναι σχετικά περιορισμένη.

Ροφήματα σοκολάτας σε σκόνη

Πρόκειται για ροφήματα, τα οποία είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα, τόσο τους χειμερινούς μήνες ως ζεστά ροφήματα, όσο και το καλοκαίρι με παγάκια. Περιέχουν συνήθως ζάχαρη, αλλά και αρκετό λίπος, στοιχεία που τα καθιστούν ακατάλληλα για τα άτομα με διαβήτη, ιδιαίτερα όσα έχουν και πρόβλημα βάρους. Υπάρχουν, όμως, και κάποια σκευάσματα, τα οποία είναι χωρίς ζάχαρη (έχουν προσθήκη ασπαρτάμης, ή άλλης γλυκαντικής ουσίας) και είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Χαρακτηριστικά υπάρχουν ροφήματα σοκολάτας σε σκόνη που αποδίδουν 40 θερμίδες ανά ρόφημα. Αυτά σαφώς μπορούν να ενταχθούν στο διαιτολόγιο ενός ατόμου με διαβήτη. As έχουμε, ωστόσο, υπ' όψιν ότι όταν καταναλώνεται γάλα υπό τη μορφή σοκολατούχου ροφήματος μειώνεται η απορρόφηση του ασβεστίου. Αναζητήστε πληροφορίες για τα σοκολατούχα ροφήματα στο κεφάλαιο των γαλακτοκομικών και συγκεκριμένα στα γάλατα και τα επιδόρπια γάλακτος.

Παγωμένο γάλα

Ένα ποτήρι παγωμένο γάλα είναι σίγουρα μια καλή επιλογή για το καλοκαίρι, είτε το πρωί είτε οποιαδήποτε άλλη στιγμή της ημέρας. Δεν πρέπει όμως να ξεχνούμε πως 1 ποτήρι γάλα, πέρα από το ασβέστιο, το φώσφορο και το μαγνήσιο, δίνει και ικανοποιητική ποσότητα υδατανθράκων, με τη μορφή σακχάρων, οι οποίοι πρέπει να συνυπολογίζονται με τους υπόλοιπους υδατάνθρακες. Επίσης τα

μιηκσείκ έχουν πολλούς υδατάνθρακες και θερμίδες. Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση χωρίς την αντίστοιχη κάλυψη με ινσουλίνη, ιδίως για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1.

Ισοτονικά αθλητικά ποτά

Περιλαμβάνουν ένα συνδυασμό νερού, ζάχαρης και ηλεκτρολυτών. Αποσκοπούν στην υποκατάσταση των υγρών και της ενέργειας, που χάνονται κατά την εντατική άσκηση. Για τα άτομα, όμως, που δεν κάνουν τακτική και έντονη άσκηση, τέτοια ποτά δεν προτείνονται, αφού οδηγούν σε αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η κατανάλωση των αντίστοιχων προϊόντων που δεν περιέχουν ζάχαρη, νερού ή άλλων ποτών χωρίς ζάχαρη είναι η πιο καλή επιλογή.

Καφές

Είναι πολύ συνηθισμένο ζεστό ή κρύο ρόφημα στη χώρα μας. Έχει καφεΐνη, η υπερκατανάλωση της οποίας μπορεί να προκαλέσει τρόμο, ταχυκαρδία, εκνευρισμό κ.ά. Είναι προτιμότερο να καταναλώνεται χωρίς ζάχαρη «σκέτος» ή γι' αυτούς που τον προτιμούν γλυκό να προστίθεται γλυκαντική ύλη με μικρή θερμιδική αξία υπό τη μορφή ταμπλέτας ή σκόνης. Όσοι απεχθάνονται τις γλυκαντικές ουσίες, αλλήλ όμως επιθυμούν τον καφέ τους γλυκό, καλό είναι να μη προσθέτουν περισσότερες από μία κουταλιά του γλυκού κοφτή ζάχαρη, διαφορετικά θα πρέπει να την συνυπολογίσουν στα ισοδύναμα των υδατανθράκων και να την καλύψουν με την ανάλογη δόση ινσουλίνης. Ροφήματα καφέ που περιέχουν ζάχαρη θα αυξήσουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου του αίματος κάτι το οποίο δεν είναι επιθυμητό.

Κρύο τσάι

Είναι ένα πολύ δροσιστικό ρόφημα που μπορεί να αποτελέσει καλή εναλλακτική λύση για τα άτομα βέβαια που καταναλώνουν τσάι γενικότερα, προσδίδοντας παράλληλα λιγότερη καφεΐνη απ' ό,τι ο

καφές. Προσοχή χρειάζεται βέβαια στην κατανάλωση των έτοιμων προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη. Αν κάποιο άτομο με διαβήτη θέλει να πει κρύο τσάι πρέπει να επιλέξει ανάμεσα στα έτοιμα προϊόντα τύπου «λίαιτ» που κυκλοφορούν στην ελληνική αγορά, ή ακόμα απλούστερα να παρασκευάσει μόνο του το κρύο τσάι, με γεύση ή χωρίς, προσθέτοντας παγάκια και διατηρώντας το στο ψυγείο.

Μεταλλικό νερό με γεύσεις

Κυκλοφορούν σε διάφορες γεύσεις φρούτου όπως λεμόνι, lime ή πορτοκάλι. Αν θέλετε να καταναλώσετε τέτοια προϊόντα, αρκεί να ελέγξετε την ετικέτα για να διαπιστώσετε, αν περιέχουν ζάχαρη (συνήθως είναι χωρίς ζάχαρη με μόνη την προσθήκη αρώματος). Είναι μια καλή εναλλακτική λύση αντί των χυμών και είναι ευχάριστα για να σβήσουν τη δίψα κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

Φυσική λεμονάδα

Είναι μια πρόταση που σίγουρα θα σας ικανοποιήσει χωρίς να επηρεάσει τα επίπεδα του σακχάρου σας. Αρκεί να προσθέσετε το φυσικό χυμό από ένα στιμμένο λεμόνι σε ένα ποτήρι σόδα, να βάλετε, αν το επιθυμείτε, ένα κουταλάκι γλυκαντικής ύλης και θα έχετε ένα πολύ δροσιστικό αναψυκτικό, χωρίς καθόλου ζάχαρη. Ακόμα μια λύση για το καλοκαίρι είναι η κατάψυξη φυσικού χυμού λεμονιού ή πορτοκαλιού σε θήκες για παγάκια και η προσθήκη τους σε απλό ή μεταλλικό νερό.



Προϊόν	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Χοληστερίνη mg	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
STARBUCKS (355,0 ml = 12 fl oz & 473,2 ml = 16 fl oz)									
Αμερικανικός καφές (Caffè Americano)	355,0 473,2	10 15	2,0 3,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,01 0,01	0,0 υδατ, 0,0 λίπ 0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Caffè Latte (άπαχο γάλα)	355,0 473,2	120 130	17,0 19,0	12,0	1,0 0,0	0,0	5,0	0,17	1,1 υδατ, 0,0 λίπ 1,3 υδατ, 0,0 λίπ
Caffè Latte (πλήρες γάλα)	355,0 473,2	210 220	17,0 18,0	11,0	11,0 11,0	7,0	45,0	0,16	1,1 υδατ, 2,2 λίπ 1,1 υδατ, 2,2 λίπ
Caffè Mocha (με σαντιγί, άπαχο γάλα)	355,0	260	32,0	12,0	12,0	7,0	40,0	0,17	2,0 υδατ, 2,4 λίπ
Caffè Mocha (χωρίς σαντιγί, άπαχο γάλα)	473,2	220	42,0		2,5				2,8 υδατ, 0,5 λίπ
Caffè Mocha (με σαντιγί, πλήρες γάλα)	355,0	340	31,0	12,0	21,0	13,0	70,0	0,16	2,0 υδατ, 4,2 λίπ
Caffè Mocha (χωρίς σαντιγί, πλήρες γάλα)	473,2	290	40,0		12,0				2,7 υδατ, 2,4 λίπ
Cappuccino (χωρίς σαντιγί, άπαχο γάλα)	355,0	80	12,0	7,0	0,0	13,0	70,0	0,16	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Cappuccino (χωρίς σαντιγί, πλήρες γάλα)	355,0	140	11,0	7,0	7,0	4,5	30,0	0,10	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Caramel Macchiato (χωρίς σαντιγί, άπαχο γάλα)	473,2	190	35,0		1,0				2,3 υδατ, 0,2 λίπ
Caramel Macchiato (χωρίς σαντιγί, πλήρες γάλα)	473,2	270	34,0		10,0				2,3 υδατ, 2,0 λίπ
Coffee Frappuccino χωρίς σαντιγί	355,0	200	39,0	6,0	3,0	0,0	0,0	0,17	2,5 υδατ, 0,6 λίπ
Frappuccino Mocha	355,0	230	44,0	6,0	3,0		0,0	0,18	3,0 υδατ, 0,6 λίπ
Frappuccino Mocha χωρίς σαντιγί	473,2	260	54,0		3,5				3,6 υδατ, 0,7 λίπ
Frappuccino Caramel χωρίς σαντιγί	473,2	260	55,0		3,0				3,6 υδατ, 0,7 λίπ
Frappuccino με βανίλια και σαντιγί	473,2	390	58,0		16,0				3,8 υδατ, 3,2 λίπ
Frappuccino με βανίλια χωρίς σαντιγί	473,2	300	66,0		3,0				4,4 υδατ, 0,6 λίπ
Frappuccino Mocha με λευκή σοκολάτα χωρίς σαντιγί	473,2	300	59,0		4,5				3,9 υδατ, 1,0 λίπ
Frappuccino με λευκή σοκολάτα με σαντιγί	473,2	610	92,0		19,0				6,1 υδατ, 3,9 λίπ
Frappuccino χωρίς σαντιγί Double Chocolate Chip	473,2	290	53,0		8,0				3,5 υδατ, 1,6 λίπ
Cinnamon Dolce	473,2	290	51,0		3,0				3,4 υδατ, 0,6 λίπ

Προϊόν	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Χοληστερίνη mg	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
STARBUCKS (355,0 ml = 12 fl oz & 473,2 ml = 16 fl oz)									
Espresso doppio (double)	60,0	10	2,0		0,0				0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Espresso solo (single)	30,0	5	1,0		0,0				0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Καφές παγωμένος Mocha χωρίς σαντιγί με πλήρες γάλα	473,2	220	12,0		7,0				0,8 υδατ, 1,5 λίπ
Καφές παγωμένος Mocha χωρίς σαντιγί με άπαχο γάλα	473,2	170	13,0		0,0				0,8 υδατ, 0,0 λίπ
NESTLE									
ΔΙΑΦΟΡΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ (ανά μερίδα)									
	γρ	ml							
Nestle le chocolat	15,0	200	60	10,6	1,0	1,2	0,6	0,01	0,7 υδατ, 0,3 λίπ
Nestle le chocolat velvet	15,0	200	58	12,2	0,7	0,5	0,2		0,8 υδατ, 0,1 λίπ
Nesquik plus	15,0	200	56	11,9	0,6	0,5	0,3	0,02	0,8 υδατ, 0,1 λίπ
Nestea παγωμένο τσάι		200	16	3,8	0,2	0,0	0,0	0,00	0,3 υδατ, 0,0 λίπ
Nescafe Cappuccino	14,0	200	54	9,2	1,5	1,1	1,0	0,05	0,6 υδατ, 0,3 λίπ
Nescafe Cappuccino Caramel	17,0	200	73	12,0	1,5	2,0	2,0	0,10	0,8 υδατ, 0,3 λίπ
Nescafe Cappuccino Decaf	12,5	200	51	8,4	1,3	1,2	1,2	0,00	0,6 υδατ, 0,3 λίπ
Nescafe Cappuccino Vanilla	18,5	200	79	12,4	1,6	2,4	2,4	0,10	0,8 υδατ, 0,5 λίπ
Nescafe Cafe Au Chocolat	18,0	200	72	12,5	1,5	2,1	2,1	0,00	0,8 υδατ, 0,4 λίπ
Freddoccino	30,0	200	131	22,2	1,2	4,1	4,1	0,06	1,5 υδατ, 0,8 λίπ



Ροφήματα	Ανά 100 ml προϊόντος							1 ποτήρι = 250 ml				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ανά μερίδα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
PEPSICO - HBH												
Pepsi	44,0	11,0	11,0	0,00			0,002	250	110,0	27,5	27,5	1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Pepsi max	0,4	0,0	0,0	0,10			0,004	250	1,0	0,0	0,0	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Pepsi twist	44,0	11,0	11,0	0,00			0,010	250	110,0	27,5	27,5	1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Pepsi light	0,2	0,0	0,0	0,04			0,005	250	0,5	0,0	0,0	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
7Up	45,0	11,3	11,2	0,00			0,010	250	113,0	28,3	28,3	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
7Up free	1,2	0,1	0,0	0,04			0,020	250	3,0	0,3	0,0	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH μανταρίνι με ανθρακικό	47,0	11,6	11,3	0,20			0,005	250	118,0	29,0	28,3	1,9 υδατ, 0,0 λίπ
HBH πορτοκαλάδα με ανθρακικό	48,0	12,0	11,8	0,20			0,005	250	120,0	12,0	11,8	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
HBH πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό	48,0	12,0	11,8	0,20			0,005	250	120,0	12,0	11,8	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
HBH λεμονάδα με ανθρακικό	49,0	12,3	12,0	0,00			0,005	250	123,0	30,8	30,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH πορτοκαλάδα με ανθρακικό light	8,0	2,0	1,8	0,20			0,005	250	20,0	5,0	4,5	0,3 υδατ, 0,0 λίπ
HBH tonic water	36,0	9,0	9,0	0,00			0,003	250	90,0	22,5	22,5	1,5 υδατ, 0,0 λίπ
HBH soda lemon	0,0	0,0	0,0	0,00			0,019	250	0,0	0,0	0,0	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH soda water	0,0	0,0	0,0	0,00			0,020	250	0,0	0,0	0,0	0,0 υδατ, 0,0 λίπ

Ροφήματα	Ανά 100 ml προϊόντος							1 ποτήρι = 250 ml				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ανά μερίδα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
PEPSICO - HBH												
HBH fruitea ρόδι	48,5	12,2	11,7	0,02			0,003	250	121,0	30,5	29,3	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH fruitea φράουλα	40,0	10,4	10,0	0,03			0,003	250	100,0	26,0	25,0	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
HBH συμπυκνωμένος χυμός πορτοκαλιού	48,0	12,0	11,8	0,20			0,005	250	120,0	30,0	29,5	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
HBH γκαζόζα classic	41,0	10,2	10,2	0,00			0,002	232	95,0	24,0	24,0	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
HBH λεμονάδα με ανθρακικό classic	46,0	11,5	11,3	0,10			0,002	232	107,0	27,0	26,0	1,8 υδατ, 0,0 λίπ
HBH πορτοκαλάδα με ανθρακικό classic	46,0	11,0	10,5	0,20			0,005	232	107,0	26,0	24,0	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
HBH πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό classic	46,0	11,0	10,5	0,20			0,005	232	107,0	26,0	24,0	1,6 υδατ, 0,0 λίπ
HBH βυσσινάδα με ανθρακικό classic	52,0	13,0	12,5	0,10			0,002	232	121,0	30,0	29,0	2,0 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea λεμόνι	30,0	7,0	6,9				0,010	250	75,0	18,0	17,0	1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea πράσινο τσάι με λεμόνι	30,0	6,9	6,9				0,010	250	75,0	17,0	17,0	1,1 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea πράσινο τσάι με μήλο	30,0	6,9	6,9				0,000	250	75,0	17,0	17,0	1,1 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea λεμόνι light	1,0	0,1	0,0				0,010	250	3,0	0,3	0,0	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea κόκκινα φρούτα	30,0	7,0	7,0				0,005	250	75,0	18,0	18,0	1,2 υδατ, 0,0 λίπ

Ροφήματα	Ανά 100 ml προϊόντος							1 ποτήρι = 250 ml				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ανά μερίδα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
PEPSICO - HBH												
Lipton ice tea ροδάκινο	30,0	7,1	6,9				0,005	250	75,0	18,0	17,0	1,1 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea πράσινο τσάι με πορτοκάλι και πάσιον	30,0	7,0	7,0				0,000	250	75,0	18,0	18,0	1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea πράσινο τσάι με λεμόνι χωρίς ζάχαρη	1,0	0,0	0,0				0,010	250	2,0	0,1	0,1	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea linea ανανάς/ιβίσκος	1,0	0,1	0,1				0,000	250	3,0	0,4	0,4	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea linea λευκό ροδάκινο	1,0	0,1	0,1				0,000	250	3,0	0,4	0,4	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Lipton ice tea linea εσπεριδοειδή	1,0	0,1	0,1				0,000	250	3,0	0,4	0,4	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Gatorade cool blue raspberry	25,0	6,0	6,0	0,01			0,050	250	62,5	15,0	15,0	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Gatorade lemon	25,0	6,0	6,0	0,001			0,050	250	62,5	15,0	15,0	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Gatorade orange	25,0	6,0	6,0	0,00			0,050	250	62,5	15,0	15,0	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Gatorade tropical	25,0	6,0	6,0	0,00			0,050	250	62,5	15,0	15,0	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Rockstar energy + recovery	52,0	12,1	12,1	0,40			0,020	250	185,0	43,0	43,0	2,9 υδατ, 0,0 λίπ
Rockstar energy drink	56,0	13,4	13,1	0,40			0,003	250	199,0	48,0	47,0	3,2 υδατ, 0,0 λίπ
Rockstar energy + guava	63,0	15,4	15,0	0,40			0,025	250	224,0	55,0	53,0	3,7 υδατ, 0,0 λίπ

Ροφήματα	Ανά 100 ml προϊόντος							1 ποτήρι = 250 ml				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ανά μερίδα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
COCA-COLA												
Coca-Cola	42,0	10,8		0,00	0,0	0,0		250	105,0	27,0		1,8 υδατ, 0,0 λίπ
Coca-Cola light	0,0	0,0		0,00	0,0	0,0		250	0,5	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Coca-Cola zero	0,0	0,0		0,00	0,0	0,0		250	0,5	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta πορτοκαλάδα	52,0	12,8		0,00	0,0	0,0		250	130,0	32,0		2,1 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta zero	7,2	1,6		0,00	0,0	0,0		250	18,0	4,0		0,3 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta verdia	6,0	1,2		0,00	0,0	0,0		250	15,0	3,0		0,2 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta μηλε	50,0	12,0		0,00	0,0	0,0		250	125,0	30,0		2,0 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta λεμονίτα	50,0	12,4		0,00	0,0	0,0		250	125,0	31,0		2,0 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta μανταρίνι	45,2	11,2		0,00	0,0	0,0		250	113,0	28,0		1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Sprite	42,0	10,0		0,00	0,0	0,0		250	105,0	25,0		1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Sprite zero	1,0	0,0		0,00	0,0	0,0		250	2,5	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Nestea λεμόνι	29,2	7,2		0,00	0,0	0,0		250	73,0	18,0		1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Nestea light	16,0	0,0		0,00	0,0	0,0		250	4,0	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Nestea ροδάκινο	28,0	6,8		0,00	0,0	0,0		250	70,0	17,0		1,1 υδατ, 0,0 λίπ

Ροφήματα	Ανά 100 ml προϊόντος							1 ποτήρι = 250 ml				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ανά μερίδα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
COCA-COLA												
Nestea φρούτα του δάσους	32,0	7,6		0,00	0,0	0,0		250	80,0	19,0		1,3 υδατ, 0,0 λίπ
Nestea πράσινο τσάι (πορτοκάλι-λεμόνι)	28,8	6,8		0,00	0,0	0,0		250	72,0	17,0		1,1 υδατ, 0,0 λίπ
Nestea πράσινο τσάι (φράουλα)	30,8	7,2		0,00	0,0	0,0		250	77,0	18,0		1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Nestea πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη (λεμόνι)	1,2	0,0		0,00	0,0	0,0		250	3,0	0,3		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Nestea πράσινο τσάι χωρίς ζάχαρη (passion fruit)	16,0	0,0		0,00	0,0	0,0		250	4,0	0,3		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Powerade (διάφορες γεύσεις)	20,4	4,8		0,00	0,0	0,0		250	50,0-52,0	12,0		0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Mc Donald's ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ (COCA-COLA)												
Coca-Cola (μεσαίο μέγεθος)	42,0	10,5		0,00				400	168,0	42,0		2,8 υδατ, 0,0 λίπ
Coca-Cola (μεγάλο μέγεθος)	42,0	10,6		0,00	0,0			500	210,0	53,0		3,5 υδατ, 0,0 λίπ
Coca-Cola light (μεσαίο μέγεθος)	0,4	0,0		0,00	0,0			400	1,6	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Coca-Cola light (μεγάλο μέγεθος)	0,4	0,0		0,00	0,0			500	2,0	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta πορτοκάλι (μεσαίο μέγεθος)	48,0	11,8		0,00	0,0			400	192,0	47,0		3,1 υδατ, 0,0 λίπ
Fanta πορτοκάλι (μεγάλο μέγεθος)	48,0	11,8		0,00	0,0			500	240,0	59,0		3,9 υδατ, 0,0 λίπ
Sprite (μεσαίο μέγεθος)	37,0	9,0		0,00	0,0			400	148,0	36,0		2,4 υδατ, 0,0 λίπ
Sprite (μεγάλο μέγεθος)	27	9,2		0,00	0,0			500	185,0	46,0		3,0 υδατ, 0,0 λίπ

Ροφήματα	Ανά 100 ml προϊόντος							1 ποτήρι = 250 ml				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ανά μερίδα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
ΔΕΛΤΑ												
LIFE ΤΣΑΪ												
Life τσάι λεμόνι	30	7,3						250	75,0	18,3		1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Life τσάι ροδάκινο	30	7,3						250	75,0	18,3		1,2 υδατ, 0,0 λίπ
Life πράσινο τσάι πράσινο μήλο	30	7,3						250	75,0	18,3		1,2 υδατ, 0,0 λίπ
ΔΙΑΦΟΡΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ												
Isostar (πορτοκάλι, λεμόνι)	29,2	6,8		0,00	0,0			250	73,0	17,0		1,1 υδατ, 0,0 λίπ
Isoton	30,0	15,0		0,00	0,0			300	180,0	45,0		3,0 υδατ, 0,0 λίπ
Isoton plus λεμόνι	60,0	14,8		0,00	0,0			330	198,0	49,0		3,3 υδατ, 0,0 λίπ



Ροφήματα	Ανά 100 ml προϊόντος							1 ποτήρι = 250 ml				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ανά μερίδα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
ΔΙΑΦΟΡΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ												
Isoton plus πορτοκάλη	60,0	14,8		0,00	0,0			330	198,0	49,0		3,3 υδατ, 0,0 λίπ
Lucozade low calories	3,3	0,7		0,10	0,0			300	10,0	2,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Lucozade New	70,0	17,0		0,00	0,0			300	210,0	51,0		3,4 υδατ, 0,0 λίπ
Lucozade Sport νέα σύνθεση	24,0	6,3		0,00	<0,2			300	72,0	19,0		1,3 υδατ, 0,0 λίπ
Lucozade κλασικό	85,6	21,0		0,00	0,0			300	257,0	63,0		4,2 υδατ, 0,0 λίπ
Red Bull κλασικό	44,8	11,2		0,00	0,0			250	112,0	28,0		1,9 υδατ, 0,0 λίπ
Red Bull Sugar free	3,0	0,0		0,00	0,0			100	3,0	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Γαλλικός Καφές (απλός & ντεκαφεϊνέ)	2,1	0,0		0,00	0,0	0,0	1,6	240	5,0	0,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Λεμονάδα (29 ml πυκνός χυμός + 200 ml νερό)								229	200,0	56,4	52,7	3,7 υδατ, 0,0 λίπ
Λεμονάδα (1 φλιτζάνι)								248	99,0	25,8	24,8	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Λεμονάδα								495	198,0	51,7	49,5	3,4 υδατ, 0,0 λίπ
Τσάι (χωρίς προσθήκες)	0,8	0,4		0,00	0,0	0,0	2,9	240	2,0	1,0		0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Emmi Caffè Latte Cappuccino	59,0	9,5		2,50	12,0			250	147,5	23,7		1,6 υδατ, 6,0 λίπ
Emmi Caffè Latte Macchiato	80,0	8,5		2,50	4,0			250	200,0	21,2		1,4 υδατ, 2,0 λίπ

Προϊόν	Ποσότητα ml	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	% kcal λίπος	Κορεσμένα γρ	Χοληστερίνη mg	Νάτριο mg	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΙΑΚ ΣΕΪΚ (FAST FOOD)*										
Μιθκ σέικ Βανίλιας (μέτριο)	385	430	79,0	12,0	8,0	17	5,0	25,0	340,0	5,0 υδατ, 1,6 λίπ
Μιθκ σέικ Βανίλιας (μικρό)	295	330	61,0	9,0	6,0	16	4,0	20,0	260,0	4,1 υδατ, 1,2 λίπ
Μιθκ σέικ Σοκολάτας (μέτριο)	385	440	80,0	13,0	8,0	16	5,0	35,0	270,0	5,0 υδατ, 1,6 λίπ
Μιθκ σέικ Σοκολάτας (μέτριο με σιρόπι)	415	500	95,0	13,0	8,0	14	5,0	25,0	440,0	6,3 υδατ, 1,6 λίπ
Μιθκ σέικ Σοκολάτας (μικρό)	295	340	62,0	10,0	6,0	16	4,0	25,0	210,0	4,1 υδατ, 1,2 λίπ
Μιθκ σέικ Σοκολάτας (μικρό με σιρόπι)	325	400	77,0	10,0	6,0	14	4,0	20,0	360,0	5,1 υδατ, 1,2 λίπ
Μιθκ σέικ Φράουλας (μέτριο με σιρόπι)	414	500	95,0	12,0	8,0	14	5,0	25,0	350,0	6,3 υδατ, 1,6 λίπ
Μιθκ σέικ Φράουλας (μικρό με σιρόπι)	325	390	76,0	9,0	6,0	14	4,0	20,0	270,0	5,1 υδατ, 1,2 λίπ
MILUPA										
ΒΡΕΦΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ										
Ρόφημα Κίντερτε	150	19	5,0	<0,1	<0,1					1,3 υδατ, 0,0 λίπ
Ρόφημα Χαμομηλιού	150	19	5,0	<0,1	<0,1					1,3 υδατ, 0,0 λίπ
Ρόφημα Μάραθου	150	19	5,0	<0,1	<0,1					1,3 υδατ, 0,0 λίπ
Ρόφημα Ροδάκινο	150	20	5,0	<0,1	<0,1					1,3 υδατ, 0,0 λίπ

*Για μιθκ σέικ από τα McDonald's συμβουλευτείτε το κεφάλαιο "Fast Food - Σνακς"



Αλκοόλ και Σακχαρώδης Διαβήτης

Το αλκοόλ μπορεί να καταναλώνεται από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, χρειάζεται όμως προσοχή!

Η κατανάλωση αλκοόλ από τα άτομα με διαβήτη αποτελεί ένα σημείο προβληματισμού, είτε κάνουν χρήση ινσουλίνης είτε αντιδιαβητικών δισκίων. Το αλκοόλ απορροφάται από το στομάχι και το λεπτό έντερο και εμφανίζεται στην κυκλοφορία του αίματος εντός πέντε λεπτών από την κατανάλωσή του, ενώ φτάνει στο μέγιστο επίπεδο μετά από 30-90 λεπτά. Τρόφιμα πλούσια σε λίπος και πρωτεΐνη καθυστερούν το χρόνο γαστρικής κένωσης και όταν καταναλωθούν μαζί με αλκοόλ επιβραδύνουν το ρυθμό της απορρόφησής του. Η επίδραση του αλκοόλ στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος εξαρτάται τόσο από τον τύπο και την ποσότητα της αλκοόλης που καταναλώνεται, όσο και από τη χρονική στιγμή που θα ληφθεί σε σχέση με την ώρα των γευμάτων.

ΠΡΟΣΟΧΗ!! Η κατανάλωση της αλκοόλης χωρίς φαγητό, ιδιαίτερα ταυτόχρονα με τη χρήση ινσουλίνης ή συγκεκριμένων δισκίων προκαλεί υπογλυκαιμία. Αν όμως καταναλώνεται με μέτρο και παράλληλα με το φαγητό, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα δεν επηρεάζονται, εφόσον το άτομο με διαβήτη είναι καλά ρυθμισμένο.

Το αλκοόλ διασπάται στο συκώτι από ειδικά ένζυμα που είναι τα ίδια που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για να φτιάξει γλυκόζη σε ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο. Όπως έχει υπολογιστεί, ο ανθρώπινος οργανισμός καίει περίπου 28,3 γραμμάρια αλκοόλ ανά ώρα (που αντιστοιχούν σε 7-10 γραμμάρια αιθυλικής αλκοόλης). Γι' αυτό, εάν καταναλώσουμε μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, το συκώτι μας μπορεί να δουλεύει πολλές ώρες (6-12) για να το μεταβολίσει (ακόμα και μια ημέρα σε μεγάλη ποσότητα).

Το αλκοόλ επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Η μέθη έχει παρόμοια συμπτώματα με την υπογλυκαιμία. Είκοσι έως 25 γραμμάρια αιθυλικής αλκοόλης (περίπου 57 ml ποτού υψηλών αλκοολικών βαθμών) αρκεί για να προκαλέσει υπογλυκαιμία σε

ένα άτομο που δεν έχει φάει για αρκετές ώρες. Τα άτομα που έχουν κακή ρύθμιση έχουν εξαντλημένα αποθέματα γλυκογόνου (ουσίας που αποτελεί την αποθήκη γλυκόζης στο συκώτι και την οποία διασπά ο οργανισμός για την παραγωγή γλυκόζης σε περίπτωση υπογλυκαιμικού επεισοδίου). Αποτέλεσμα της εξάντλησης του γλυκογόνου είναι ο αυξημένος κίνδυνος υπογλυκαιμίας. Το αλκοόλ δεν διεγείρει την έκκριση ινσουλίνης αλλά ευνοεί την υπογλυκαιμική δράση αυτής ή των άλλων υπογλυκαιμικών παραγόντων.

Μεγάλες δόσεις αλκοόλ μπορούν να προκαλέσουν μικρή αλλά παροδική αύξηση της γλυκόζης αίματος με πτώση των επιπέδων αργότερα. Η υπεργλυκαιμία αυτή εμφανίζεται συνήθως όταν τα επίπεδα του αλκοόλ στο αίμα μειώνονται. Η συνοδική, όμως, δράση του αλκοόλ είναι υπογλυκαιμική. Για το λόγο αυτό το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται με γεμάτο στομάχι. Σε περίπτωση που κάποιος παραβεί τους κανόνες και καταναλώσει αλκοόλ περισσότερο της επιτρεπτής ποσότητας, πρέπει οπωσδήποτε να μετρήσει το σάκχαρο πριν από την κατάκλιση, να ενημερώσει τους οικείους του και να πάρει ένα μικρογεύμα πριν από τον ύπνο. Όταν, όμως, η ρύθμιση του διαβήτη είναι καλή, τα επίπεδα γλυκόζης δεν επηρεάζονται από τη μέτρια χρήση αλκο-



όλ. Το αλκοόλ αποδίδει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο, ενώ παρέχει αποκλειστικά ενέργεια (θερμίδες) και θρεπτικά συστατικά ανάλογα με το είδος του ποτού που καταναλώνεται. Συγκεκριμένα, η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες ποικίλλει ανάλογα με το είδος του ποτού. Ποτά όπως ούισκι, βότκα, τζιν, ρούμι, ούζο, κονιάκ και μαρτίνι δεν περιέχουν υδατάνθρακες, σε αντίθεση με τη μπύρα, τα γλυκά κρασιά και τα λικέρ, όπως και τα περισσότερα κοκτέιλ ή ποτά στα οποία προσθέτουμε τόνικ, το οποίο έχει ζάχαρη. Επίσης, τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων αποτελούν επιπρόσθετες πηγές υδατανθράκων και θερμίδων. Τα ξηρά κρασιά και οι μπύρες με λίγες θερμίδες θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των γλυκών κρασιών και της κανονικής μπύρας.

Σύμφωνα με τις συστάσεις της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρίας, το επιτρεπόμενο όριο είναι μέχρι δύο ποτά ημερησίως για τους άντρες και μέχρι ένα ποτό ημερησίως για τις γυναίκες. Ως μονάδα αλκοόλης ορίζεται ποσότητα ίση με 45 ml αλκοολούχων ποτών υψηλών αλκοολικών βαθμών (ούισκι, βότκα, τζιν, ρούμι, κονιάκ, μπράντι), 150 ml κρασιού ή 330 ml μπύρας.

Για αρκετά άτομα με διαβήτη η κατανάλωση ενός

ποτού δεν δημιουργεί πρόβλημα. Πρέπει να γίνει κατανοητό, ότι εφόσον η πρόσληψη αλκοόλ γίνεται με υπευθυνότητα και μέσα στα επιτρεπόμενα πλαίσια, δεν υφίσταται κανένας λόγος ανησυχίας και ενοχών κάθε φορά που το άτομο με διαβήτη καταναλώνει κάποιο ποτό.

Όταν τα άτομα παρουσιάζουν υπερτριγλυκεριδαιμία, συχνά υπογλυκαιμικά επεισόδια, παγκρεατίτιδα ή γαστρεντερολογικά προβλήματα συστήνεται η αποφυγή της κατανάλωσης ακόμα και της παραπάνω ποσότητας αλκοόλης.

Το αλκοόλ αλληλεπιδρά με τα βαρβιτουρικά, τα ηρεμιστικά, τα αντιισταμινικά και άλλα φάρμακα γι' αυτό καλό είναι να συμβουλευόμαστε τον ιατρό μας.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΛΚΟΟΛ ΑΠΟ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΙΑΒΗΤΗ

- Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις συστάσεις του ιατρού και του διαιτολόγου.
- Το αλκοόλ θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο και όχι σε ποσότητα μεγαλύτερη από δύο ποτά ημερησίως προκειμένου για άνδρες και ένα για γυναίκες.
- Τα άτομα που κάνουν χρήση ινσουλίνης, δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να περιορίζουν το φαγητό τους όταν καταναλώνουν αλκοόλ, γιατί ακόμη και μέτριες ποσότητες του τελευταίου μπορεί να προκαλέσουν υπογλυκαιμία.
- Για όσα άτομα με διαβήτη ακολουθούν δίαιτα απώλειας βάρους, οι θερμίδες που αποδίδει το αλκοόλ θα πρέπει να συνυπολογίζονται στο διατροφικό πλάνο. Το αλκοόλ αντικαθιστά το λίπος (κάθε ποτό ισοδυναμεί με 90 θερμίδες ή 2 ισοδύναμα λίπους).
- Για να αποφεύγεται η υπογλυκαιμία το πρωί μετά από κατανάλωση αλκοόλ το βράδυ, θα πρέπει να ελέγχε-

ται το σάκχαρο προ της κατάκλισης και να λαμβάνεται εν ανάγκη ένα ισοδύναμο σύνθετων υδατανθράκων (15 γραμμάρια υδατάνθρακες). Επίσης, να αποφεύγεται το ξύπνημα αργά το πρωί. Αντίθετα, να γίνεται προσπάθεια να ξυπνά το άτομο τη συνηθισμένη ώρα και να ελέγχει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

- Το αλκοόλ δεν θα πρέπει να καταναλώνεται με άδειο στομάχι ή μετά από έντονη άσκηση, αλλά μαζί με τα γεύματα.
- Τα ποτά που περιέχουν αλκοόλ σε ποσότητες που ισοδυναμούν με 15 γραμμάρια υδατάνθρακες (π.χ. λικέρ, γλυκά κρασιά και γλυκά κοκτέιλς), θα πρέπει να καταναλώνονται μόνο με βάση τις συμβουλές της ομάδας περίθαλψης του ατόμου με διαβήτη.
- Η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις υπερτριγλυκεριδαιμίας.
- Η κατανάλωση αλκοόλ απαγορεύεται πριν από την οδήγηση.

Ποτό	Ποσότητα ml	Σύσταση διαφόρων αλκοολούχων ποτών					
		Αλκοόλ γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΜΠΥΡΑ							
Κανονική ξανθή	355	18,0	140	13,0	1,0	0,0	1,0 υδατ, 2,0 λίπ
Κανονική μαύρη	355	18,0	100	11,0	1,0	0,0	0,7 υδατ, 2,0 λίπ
Λάιτ	355	10,1	90	5,0	1,0	0,0	0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Χωρίς αλκοόλ	325	0,3	50	9,7		0,0	0,6 υδατ, 0,0 λίπ
ΚΡΑΣΙ							
Επιτραπέζιο ξηρό λευκό	118	13,6	80	0,4	<1,0	0,0	0,0 υδατ, 2,0 λίπ
Επιτραπέζιο ξηρό κόκκινο ή ροζέ	118	14,7	85	1,0	<1,0	0,0	0,0 υδατ, 2,0 λίπ
Επιδορπίου γλυκά	118	17,7	102	4,9	<1,0	0,0	0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Μαδέρα	60	9,0	85	5,0	<1,0	0,0	0,3 υδατ, 1,5 λίπ
Πόρτο	60	9,4	94	7,0	<1,0	0,0	0,5 υδατ, 1,5 λίπ
Σαμπάνια ξερή (sec)	118	14,2	80	1,0	<1,0	0,0	0,0 υδατ, 2,0 λίπ
Σαμπάνια ημίξηρη (demi sec)	118	14,2	98	3,6	<1,0	0,0	0,2 υδατ, 2,0 λίπ
ΠΟΤΑ ΜΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ							
Ουίσκι, τζιν, βότκα, ρούμι, ούζο	45	15,3	107	ίχν	0,0	0,0	0,0 υδατ, 2,0 λίπ
Μπράντυ ξερό ή κονιάκ	30	10,7	75	ίχν	0,0	0,0	0,0 υδατ, 1,5 λίπ
ΑΠΕΡΙΤΙΦ							
Σέρι	60	9,4	73	1,5	1,0	0,0	0,0 υδατ, 1,5 λίπ
Γλυκό σέρι	60	9,4	94	7,0	1,0	0,0	0,5 υδατ, 1,5 λίπ
ΔΙΑΦΟΡΑ							
Bailey's Irish cream	25	3,4	82	6,3	0,8	3,3	0,4 υδατ, 0,7 λίπ
Bacardi Breezer Lime	275			27,0			2,0 υδατ, 2,0 λίπ
Βερμούτ ξερό	90	12,6	105	4,2		0,0	0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Βερμούτ γλυκό	90	12,2	141	13,9		0,0	0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Drambuie	100			3,0			0,2 υδατ, 2,0 λίπ
Λικέρ καφέ με κρέμα	52		175	24,0	<1,0		1,6 υδατ, 1,5 λίπ
Μαρτίνι	100			4,0			0,3 υδατ, 2,0 λίπ

Ποτό	Ποσότητα ml	Σύσταση διαφόρων αλκοολούχων ποτών					
		Αλκοόλ γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΙΑΦΟΡΑ							
Moxίτο original	355	14,0	230	34,0		0,0	2,2 υδατ, 2,0 λίπ
Σανγκρία	103	12,0	95	4,0	1,0	0,0	0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Southern Comfort	100			4,0			0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Smirnoff Ice	25			3,0			0,2 υδατ, 1,0 λίπ
Tia Maria	25			10,0			0,7 υδατ, 0,7 λίπ
ΚΟΚΤΕΪΛ*							
Bloody Mary (με 44,4 ml Βότκα, χυμός ντομάτας)		10,0	125	7,0		0,0	0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Manhattan		17,0	130	5,0		0,0	0,1 υδατ, 1,0 λίπ
Μαργαρίτα Jose Cuervo original 10%	178	14,0	200	27,0		0,0	1,8 υδατ, 2,0 λίπ
Μαργαρίτα		18,0	160	7,0		0,0	0,5 υδατ, 2,0 λίπ
Cosmopolitan		24,0	215	12,0		0,0	0,8 υδατ, 2,5 λίπ
Daquiri με 60 ml ρούμι		19,0	140	4,0		0,0	0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Daquiri με φρούτα και 44,4 ml ρούμι		14,0	145	11,0		0,0	0,7 υδατ, 2,0 λίπ
Irish coffee		14,0	205	2,0		10,0	0,1 υδατ, 3,5 λίπ
Pinacolada		19,0	325	26,0		10,0	1,7 υδατ, 3,5 λίπ
Red Bull & Vodka		14,0	210	28,0		0,0	1,9 υδατ, 2,0 λίπ
Screw Driver		14,0	160	15,0		0,0	1,0 υδατ, 2,0 λίπ
Tequila sunrise		14,0	200	25,0			1,7 υδατ, 2,0 λίπ
Vodka με σόδα (44,4 ml Vodka)		14,0	100	0,0			0,0 υδατ, 2,0 λίπ
Vodka με τόνικ		14,0	160	18,0			1,2 υδατ, 2,0 λίπ
Bacardi με "κόλλα" (44,4 ml Bacardi)		14,0	160	17,0		0,0	1,1 υδατ, 2,0 λίπ
*Συνηθισμένο μέγεθος Τα λευκά κρασιά υπολογίζεται ότι έχουν κατά μέσο όρο 11,6-12% Vol αλκοολικούς βαθμούς, τα κόκκινα 12,5%, τα γλυκά κρασιά 15%, η σαμπάνια 12%, η μπύρα 5%, τα ποτά με απόσταξη 40% και τα περισσότερα λικέρ 40% Πηγή: www.calorieking.com							

Φαγητά ελληνικής κουζίνας



Οι συνταγές της ελληνικής κουζίνας είναι πολύ νόστιμες, φτιαγμένες με ποικιλία τροφίμων που παρέχουν πληθώρα όχι μόνο βασικών συστατικών, όπως πρωτεϊνών, υδατανθράκων και λίπους αλλά ακόμα και βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων και ινών. Το κύριο συστατικό είναι το ελαιόλαδο, η χρήση του οποίου έχει δείχθει ότι μειώνει τη θνησιμότητα σε σχέση με τα λοιπά λίπη. Επιπλέον, η παρουσία πολλών αντιοξειδωτικών ουσιών ενδέχεται να προσφέρει προστασία έναντι διαφόρων νοσημάτων όπως π.χ. του καρκίνου. Στην περίπτωση που η χρήση του ελαιόλαδου συνδυαστεί με τις αρχές της υγιεινής διατροφής, τότε μπορεί να έχουμε άριστη διατροφή, ιδανική για άτομα με διαβήτη. Παράδειγμα είναι η ποσότητα του ελαιόλαδου που χρησιμοποιείται για μαγείρεμα. Εάν στην παρασκευή του φαγητού υπολογίσουμε 1 κουταλιά της σούπας ανά κεφαλή για τις μερίδες που θέλουμε να μαγειρέψουμε, αντί για μισή μπουκάλα λάδι, το φαγητό μας θα γίνει πιο ελαφρύ. Επίσης, εάν αποφύγουμε το τσιγάρισμα που αποτελεί συχνή σύσταση των συνταγών μαγειρικής, το φαγητό μας θα είναι πιο υγιεινό. Εάν ψήσουμε τις μελιτζάνες που θα χρησιμοποιηθούν στην παρασκευή του μουσακά αντί να τις περάσουμε από το τηγάνι και χρησιμοποιήσουμε εδώδιμα ή μπαχαρικά, μπορούμε να έχουμε ένα νόστιμο πιάτο αλλά συγχρόνως πιο ελαφρύ. Ωστόσο, όπως συμβαίνει με πολλά σύνθετα φαγητά είναι δύσκολο να υπολογίσουμε τα ισοδύναμα των υδατανθράκων. Μια απλή συμβουλή είναι να χρησιμοποιήσουμε ως μέτρο το μαγειρικό φλιτζάνι. Συνήθως, ποσότητα τροφών όπως τα ντολμαδάκια, οι λαχανοντολμάδες, τα γεμιστά κολλοκυθάκια, τα γιουβαρλήκια, το παστίτσιο, ο μουσακάς, η τυρόπιτα, η σπανακόπιτα κ.λπ. που χωρά σε ένα τέτοιο φλιτζάνι, αντιστοιχεί σε δύο ισοδύναμα υδατανθράκων. Οι πληροφορίες που χρησιμοποιήθηκαν για τη σύσταση των φαγητών είναι από το βιβλίο της κας Α. Τριχοπούλου «Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών», 3η έκδοση, 2004, που αποτελέσε χρησιμότετη πηγή πληροφοριών.



Διατροφή και υγεία τη Σαρακοστή

Την περίοδο της Σαρακοστής και του Άγιου Πάσχα η διατροφή μας είναι πιθανόν να περάσει πολλές διακυμάνσεις. Η εναλλαγή από την περιοριστική δίαιτα της νηστείας της Σαρακοστής στο βαρύ μενού των εορτασμών του Πάσχα, συνήθως, επιβαρύνει το μεταβολισμό μας και το γαστρεντερικό μας σύστημα.

Η νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής τα τελευταία χρόνια βρίσκει συνεχώς όλο και περισσότερους οπαδούς, μεταξύ των οποίων και πολλούς νέους όχι μόνο για αμιγώς θρησκευτικούς λόγους, αλλά και από ενδιαφέρον για μια πιο υγιεινή διατροφή. Η νηστεία της Σαρακοστής επιτάσσει αποχή από συγκεκριμένες τροφές κυρίως ζωικής προέλευσης, με σκοπό τη σωματική, αλλά και την πνευματική άσκηση του ατόμου. Τα τρόφιμα που κυρίως αποκλείονται από το ημερήσιο διαιτολόγιο είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, το ψάρι, το αυγό καθώς και όλα τα τυποποιημένα προϊόντα που τα περιλαμβάνουν, ενώ το διαιτολόγιο στηρίζεται στην αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ζυμαρικών, ψωμιού, οσπρίων, λαδερών φαγητών και λίπους, για να επιτευχθεί η κάλυψη των ενεργειακών αναγκών. Είναι, επομένως, φανερό πως οι συστάσεις της νηστείας πλησιάζουν σε μεγάλο βαθμό τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής, αλλά διαφέρουν κυρίως στην κατανάλωση των πιο άπαχων πρωτεϊνικών τροφών, όπως το ψάρι και το κοτόπουλο. Είναι μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες, χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά και πλούσια σε μονοακόρεστα, αλλά και σε ω-3 λιπαρά οξέα.

Το ερώτημα που δημιουργείται είναι κατά πόσον ένα τέτοιο πρόγραμμα διατροφής, είναι κατάλληλο και μπορεί να ακολουθηθεί από ένα διαβητικό άτομο, χωρίς να δημιουργήσει πρόβλημα στη ρύθμιση του σακχάρου. Ορισμένα από τα λαδερά φαγητά που είναι και νησίσιμα, όπως τα λαδερά

φασολάκια (τα χλωρά), ο αρακάς, τα όσπρια, το σπανακόρυζο, το μπριάμ, το καλαμπόκι, τα «ορφανά» γεμιστά και οι πατάτες γιαχνί, είναι ιδιαίτερα πλούσιες πηγές υδατανθράκων και δεδομένου ότι δεν συνδυάζονται με κάποια μορφή πρωτεΐνης π.χ. τυρί, πρέπει να καταναλώνονται σε μικρή ποσότητα και αν είναι δυνατόν να συνοδεύονται με φυλλώδη λαχανικά που θα προσδώσουν περισσότερες φυτικές ίνες. Άλλα λαδερά φαγητά διαδεδομένα στην ελληνική κουζίνα, όπως είναι οι μπάμιες γιαχνί, το λαχανόρυζο, οι αγκινάρες αλλά πολίτα και οι λαδερές μελιτζάνες, που είναι χαμηλότερης περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες μπορεί να τα καταναλώνει το άτομο με διαβήτη συχνότερα μέσα στη νηστεία και σε μεγαλύτερη ποσότητα. Προσοχή χρειάζεται και στα φρούτα, τα οποία περιέχουν φρουκτόζη οπότε η υπερκατανάλωσή τους θα διαταράξει την ισορροπία της δίαιτας και τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα.

Πέρα από την αυξημένη πρόσληψη υδατανθράκων, μέσα από την κατανάλωση των παραπάνω φαγητών, το βασικότερο πρόβλημα που δημιουργεί η τήρηση ενός προγράμματος νηστείας σε συνδυασμό με την εφαρμογή των διεθνών συστάσεων για τη δίαιτα του διαβήτη, είναι η πλήρης αποχή από τρόφιμα-πηγές πρωτεΐνης, όπως το κρέας (μοσχα-



ρίσιο, πουλερικά, ψάρι), τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το τυρί και τα αυγά, για μια παρατεταμένη περίοδο που μπορεί να φτάσει και το 40ήμερο. Υποκατάστατο του κρέατος είναι ασφαλώς τα θαλασσινά, τα οποία μπορούν να αναπληρώσουν εν μέρει τις πρωτεΐνες της δίαιτας, κατά τη διάρκεια της νηστείας. Τα καλαμάρια, οι σουπιές, το χταπόδι, οι γαρίδες, οι καραβίδες και τα καβούρια μπορούν να συμπεριληφθούν στο διαιτολόγιο νηστείας σε συνδυασμό με ρύζι, ζυμαρικά ή λαχανικά π.χ. σπανάκι, ισορροπώντας την καθημερινή πρόσληψη της πρωτεΐνης. Για παράδειγμα, 100 γρ ωμά καλαμάρια δίνουν 15,3 γρ πρωτεΐνης, 100 γρ βραστές γαρίδες 23,3 γρ, 100 γρ καβούρι 20,1 γρ, 100 γρ αστακός 22,1 γρ. Τα τρόφιμα αυτά αν και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη, είναι πτωχά σε κορεσμένα λιπαρά, ενώ είναι ιδιαίτερα πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα που είναι καρδιοπροστατευτικά. Για το λόγο αυτό δεν θα πρέπει να αποκλείονται από το διαιτολόγιο σε άτομα με διαβήτη και δυσλιπιδαιμία. Ειδικότερα, το χταπόδι και τα καλαμάρια αποτελούν καλή επιλογή για να συνοδεύσουν ένα πιάτο με ζυμαρικά ή ρύζι, πάντα βέβαια με κατανάλωση λαχανικών και σαλατικών.

Η τήρηση της νηστείας για όλη τη Σαρακοστή δεν συστήνεται σε ένα άτομο με διαβήτη. Η απουσία των παραπάνω τροφίμων σημαίνει για το διαβητικό άτομο μικρότερη πρόσληψη ζωικών λευκωμά-



των (υψηλής βιολογικής αξίας), που δεν μπορούν να αναπληρωθούν πλήρως από τις φυτικές πρωτεΐνες των οσπρίων, των δημητριακών και των λαχανικών (χαμηλής βιολογικής αξίας), με επακόλουθο τη μείωση της βιολογικής ποιότητας, αλλά κυρίως της ποσότητας της προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης και κατά συνέπεια την αύξηση των ποσοστών της ενέργειας που προέρχεται από το λίπος και τους υδατάνθρακες. Αυτός ο λόγος είναι συνήθως αιτία διαταραχής της γλυκαιμικής ρύθμισης, δηλαδή, όταν το άτομο με διαβήτη τρώει μεγαλύτερη ποσότητα τροφών που έχουν υδατάνθρακες για να χορτάσει, είναι επόμενο ότι θα αυξήσει το σάκχαρό του, ιδιαίτερα εάν δεν κάνει ανάλογη προσαρμογή της δόσης της ινσουλίνης ή της αντιδιαβητικής αγωγής. Ειδικότερα, σε ό,τι αφορά στο λίπος τα άτομα με διαβήτη πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά, όχι τόσο ως προς την ποιότητα (αφού λείπει το κορεσμένο λίπος των ζωικών τροφών), όσο ως προς την ποσότητα του φαγητού, αφού τόσο το ελαιόλαδο, όσο οι ελιές, οι ξηροί καρποί και το ταχίνι, που ανήκουν στην ομάδα του λίπους, θα προσδώσουν πολλές θερμίδες, οι οποίες αν και είναι «υγιεινές», είναι εξίσου επιβαρυντικές για το σωματικό βάρος. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι 1 κ.γ. ελαιόλαδο ή 3 μεγάλες ή 5 μικρές ελιές αποδίδουν 45 θερμίδες και 1 κ.γ. ταχίνι 48.

Προσοχή απαιτείται και στην πρόσληψη του νατρίου υπό τη μορφή αλατιού, μέσα από παραδο-



σιακά νηστίσιμα τρόφιμα, όπως είναι οι ελιές, τα τουρσιά, το αυγοτάραχο, που είναι ιδιαίτερα αλμυρά και επηρεάζουν την αρτηριακή πίεση. Για το λόγο αυτό πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή από άτομα με διαβήτη με ή χωρίς υπέρταση. Ένα άλλο πρόβλημα είναι η πλήρης αποχή από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, η οποία δεν συνιστάται, γιατί τόσο το γάλα, όσο και το τυρί ή το γιαούρτι είναι κύριες πηγές ασβεστίου. Εκείνοι, επομένως, που κάνουν πλήρη αποχή από τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν παίρνουν την απαραίτητη ποσότητα ασβεστίου και επομένως είναι πιο επιρρεπείς στην οστεοπόρωση. **Ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές για να καταφέρετε να προσλαμβάνετε όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά μέσα από τα νηστίσιμα εδέσματα και να έχετε παράλληλα καλό έλεγχο του σακχάρου.**

- Η νηστεία του Πάσχα αντενδείκνυται στα παιδιά ηλικίας κάτω των δύο χρόνων.
- Στους ενήλικους παρατηρείται συχνά έλλειψη στα ακόλουθα θρεπτικά συστατικά: βιταμίνη B12, ριβοφλαβίνη (B2), ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο. Γι' αυτό καλό θα ήταν, με τη συμβουλή του ιατρού ή του διαιτολόγου σας, να παίρνατε συμπληρώματα ή πολυβιταμίνες, αν αποφασίζετε



να κρατήσετε αυστηρά τη νηστεία για όλη τη διάρκεια της Σαρακοστής.

- Για καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου συνιστάται να συμπεριλαμβάνετε σε κάθε γεύμα κάποιο εσπεριδοειδές. Μια πρακτική συμβουλή είναι να στίβετε λεμόνι στο γεύμα σας. Σε ό,τι αφορά στο τσάι μην το πίνετε μαζί με τα γεύματα, γιατί δεσμεύει το σίδηρο.
- Φυτικές πρωτεΐνες υπάρχουν κυρίως σε τροφές όπως τα φασόλια, οι γίγαντες, τα ρεβίθια, οι φακές, η φάβα, ο κιμάς σόγιας, το ταχίνι, ενώ τις ζωικές πρωτεΐνες μπορείτε να τις πάρετε από τα όστρακα, τις γαρίδες, τα μαλάκια (καλαμαράκια, χταπόδια κ.λπ.) και την ταραμοσαλάτα (προσοχή στο αλάτι).
- Αν θελήσετε να ακολουθήσετε αυτό το είδος της διατροφής θα χρειασθεί να επανοργανώσετε το πρόγραμμα της διατροφής σας, ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο πλήρες και υγιεινό. Συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον διαιτολόγο σας.

Λόγω, επομένως, της σημασίας που έχει η σωστή δίαιτα για τη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης του αίματος, ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη μπορεί να ακολουθήσει τη θρησκευτική νηστεία, αλλά μόνο με την προϋπόθεση ότι θα έχει λάβει την απαραίτητη εκπαίδευση, ώστε να ακολουθεί ένα, όσο γίνεται, πιο πλήρες, καθημερινό διαιτολόγιο. Είναι μια απόλυτα υγιεινή, αλλά ακραία διατροφή, που απαιτεί προσοχή στην τήρησή της.

Στους παρακάτω πίνακες θα βρείτε μερικά από τα τρόφιμα που επιτρέπεται να τρώτε όταν νηστεύετε.

	Μερίδα	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων
ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ			
ΔΙΑΦΟΡΑ			
Κιμάς σόγιας (ωμός)	100 γρ	15,0	1,0
Μαλλάκια, καλαμαράκια, χταπόδι, γαρίδες	120 γρ μαγειρεμένα (1 μερίδα)	0,0	0,0
Ρεβίθια	300 γρ (1 βαθύ πιάτο)	30,0	2,0
Ταραμοσαλάτα	100 γρ	4,0	0,3
Ταχίνι (Μακεδονικό)	100 γρ	5,0	0,3
Tofu	100 γρ	20,0	1,3
Φάβα	½ φλιτζάνι	15,0	1,0
Φακές	150 γρ (1 βαθύ πιάτο)	30,0	2,0
Φασόλια	150 γρ (1 βαθύ πιάτο)	30,0	2,0
Ζυμαρικά	1 μερίδα εστιατορίου	80,0	5,3
Ρύζι	1 φλιτζάνι βρασμένο	45,0	3,0
Βραστές σαλάτες	1 φλιτζάνι	10,0	0,6
Ωμές σαλάτες	1 φλιτζάνι	5,0	0,3
Αρακάς	300 γρ (1 μερίδα εστιατορίου)	40,0	2,6
Σπανακόρυζο (εξαρτάται πόσο ρύζι έχει. Μπορεί να ποικίλλει)	200 γρ (1 μερίδα εστιατορίου)	30,0	2,0



	Μερίδα εστιατορίου γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Ολικά λιπίδια γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων, Ισοδύναμα λίπους
ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΤΡΟΦΕΣ						
ΔΙΑΦΟΡΑ						
Αγκινάρες αλά πολίτα	250	250	25,0	3,0	16,3	1,6 υδατ, 3,2 λίπ
Αγκινάρες-Αρακάς	250	250	26,0	2,0	16,0	1,7 υδατ, 3,2 λίπ
Αρακάς με πατάτες γιαχνί	250	238	27,0	7,3	12,0	1,8 υδατ, 2,4 λίπ
Γεμιστά με ρύζι μόνο	250	310	32,0	5,0	19,0	2,0 υδατ, 4,0 λίπ
Γίγαντες πηλακί	100	210	23,0	9,2	8,3	1,5 υδατ, 1,8 λίπ
Αυγά καγιανά (αυγά με ντομάτα)	200	550	4,0	14,0	44,0	0,2 υδατ, 8,8 λίπ
Μελιτζάνες ιμάμ	250	230	11,0	3,0	21,0	0,7 υδατ, 4,0 λίπ
Μπριάμ	250	340	36,0	4,7	20,5	2,4 υδατ, 4,0 λίπ
Ντολμαδάκια	100	235	33,0	2,9	11,1	2,0 υδατ, 2,0 λίπ
Πατάτες φούρνου	250	566	89,0	9,0	22,0	6,0 υδατ, 4,4 λίπ
Ψάρι πηλακί με πατάτες	250	430	69,0	11,0	13,0	4,6 υδατ, 2,5 λίπ
Φασολάκια	250	245	12,0	5,0	20,0	0,8 υδατ, 4,0 λίπ



Διατροφή και γιορτές

Είναι γεγονός πως κατά τις εορταστικές ημέρες είτε αναφερόμαστε στα Χριστούγεννα είτε στο Πάσχα είναι πολύ δύσκολο για τα άτομα με διαβήτη να ακολουθήσουν τις συστάσεις της δίαιτας του διαβήτη. Είναι ημέρες με αφθονία εδεσμάτων, των περισσότερων με υψηλό ποσοστό λίπους ή ζάχαρης, όσον αφορά στα παραδοσιακά γλυκά που κατακλύζουν τα σπίτια. Επειδή, λοιπόν, η εφαρμογή της δίαιτας αυτές τις ημέρες είναι ίσως και αδύνατη, δίνουμε παρακάτω χρήσιμες πληροφορίες, ώστε να υπάρξει και απόλαυση, αλλά και ρύθμιση του σακχάρου.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ

Τα Χριστούγεννα για όλους μας περιλαμβάνουν μια «απειλή» που λέγεται χριστουγεννιάτικο τραπέζι, το οποίο είναι στρωμένο με λαχταριστά φαγητά και γλυκά της ελληνικής παράδοσης. Τι πρέπει λοιπόν να προσέξουμε όσον αφορά στη διατροφή μας, ώστε οι διακοπές και οι χαρούμενες αυτές ημέρες να μας αφήσουν μόνο ευχάριστες αναμνήσεις και όχι συμπτώματα δυσπεψίας και παραπάνω κιλά;

Ποιες τροφές πρέπει να προσέξουμε;

Γαλοπούλα: Είναι το βασικό έδεσμα του χριστουγεννιάτικου τραπέζιου. Αν και τα προηγούμενα χρόνια ήταν ένας τύπος κρέατος που έμπαινε στο τραπέζι μόνο σε αυτήν την περίπτωση, τώρα αποτελεί μια πολύ συχνή επιλογή του Έλληνα καταναλωτή. Η γαλοπούλα έχει πολύ χαμηλή περιεκτικότητα λίπους, αφού έχει κρέας που γενικά χαρακτηρίζουμε «άσπρο». Στα 120 γρ γαλοπούλα (ένα μέτριο στήθος) έχουμε μόνο 7 γρ ζωικού λίπους, το οποίο αποδίδει 175 θερμίδες. Βέβαια, αν επιλέξουμε άλλο κομμάτι (με σκούρο κρέας π.χ. από το μπουτί) η περιεκτικότητα του λίπους γίνεται μεγαλύτερη. Τέλος, για να «γλιτώσετε» ακόμα περισσότερες θερμίδες αποφύγετε να την αλείψετε με βούτυρο ή λά-

δι. Αφαιρέστε το δέρμα (πέτσα) και ψήστε την μέσα σε ειδική σακούλα ή αλουμινόχαρτο για να κρατήσει την υγρασία και τους φυσικούς χυμούς της. Μια άλλη πρόταση θα ήταν να βράσετε τη γαλοπούλα πριν την ψήσετε. Εάν καταναλώσετε γαλοπούλα ή κρέας θυμηθείτε ότι για κάθε 120 γρ γαλοπούλας ή κρέατος προσθέτουμε 1 ισοδύναμο υδατανθράκων.

Γέμιση: Επειδή για τους περισσότερους η γέμιση είναι αναπόσπαστο κομμάτι του χριστουγεννιάτικου γεύματος δεν είναι ανάγκη να την αποφύγετε. Μπορείτε όμως να κάνετε μικρές παρεμβάσεις, ώστε να μειώσετε το θερμιδικό της φορτίο. Αποφύγετε να βάλετε κιμά ή αλλαντικά π.χ. λουκάνικα ή μπέικον που ανεβάζουν την περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος και χοληστερίνη. Προσθέστε ρύζι, κάστανια, ξηρούς καρπούς (τα οποία έχουν βέβαια λίπος, αλλά όχι κορεσμένο) και σταφίδες για να δώσετε γεύση και άρωμα. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να μειώσουμε τις θερμίδες από 230 σε 120 και το λίπος από 15 γρ ανά 100 γρ κανονικής γέμισης σε 7. Για κάθε 150 γρ κανονικής γέμισης προσθέτετε 1 ισοδύναμο υδατανθράκων στο φαγητό σας.

Πατάτες: Για να κάνετε τις πατάτες λιγότερο επιβαρυντικές αποφύγετε το μαγείρεμά τους μαζί με το κρέας, αφού το άμυλο έχει την τάση να ρουφάει σαν σφουγγάρι το λίπος. Ψήστε τις ξεχωριστά και προτιμήστε το ελαιόλαδο (μονοακόρεστο λίπος) από το ζωικό λί-



πος του κρέατος. Έτσι θα τις κάνετε και πιο υγιεινές αλλά και λιγότερο παχυντικές. Καλό θα ήταν, επίσης, να μην τις συνοδέψετε με ψωμί, αφού το φορτίο τους σε υδατάνθρακες είναι αρκετό για ένα γεύμα (1 πατάτα ψητή στο μέγεθος του αυγού είναι 1 ισοδύναμο υδατανθράκων). Επίσης, για τους λάτρεις της τηγανητής πατάτας, μπορείτε να προσθέσετε 3 κουταλιές της σούπας λάδι σε 1 κιλό πατάτες ψηλοκομμένες και να τις ψήσετε, αντί να τις τηγανίσετε, σε λαδόκολλη στο αερόθερμο. Η γεύση είναι πολύ κοντινή εκείνης της τηγανητής πατάτας με πολύ λιγότερο λάδι.

Κουραμπιέδες: Είναι ένα από τα παραδοσιακά γλυκά των γιορτών. Ένας μικρός κουραμπιές (κλασικό μέγεθος περίπου 50 γρ) δίνει περίπου 260 θερμίδες και 16,5 γρ λίπους, από τα οποία μέρος είναι κορεσμένο λόγω της προσθήκης του βουτύρου. Ένας κουραμπιές 50 γρ υπολογίζεται ως 1,6 ισοδύναμο υδατανθράκων. Μπορούμε να παρασκευάσουμε τους κουραμπιέδες με γλυκαντική ουσία και να τους πασπαλίσουμε με το ίδιο υλικό. Στην περίπτωση αυτή ανάλογα με το μέγεθος (50 ή 100 γρ) θα τους υπολογίσουμε ως 1 ή 2 ισοδύναμο υδατανθράκων.

Μελομακάρονα: Τα μελομακάρονα είναι, ίσως, ακόμα πιο παραδοσιακά και από τους κουραμπιέδες. Ένα μέτριο μελομακάρονο, χωρίς σοκολάτα (προσθήκη των τελευταίων χρόνων και χαρακτηριστικό στοιχείο της σύγχρονης διατροφής που γίνεται όλο και πιο βαριά και ανθυγιεινή) αποδίδει περίπου 220 θερμίδες με μέσο όρο 10 γρ λίπους. Αν όμως προστεθεί η επικάλυψη της σοκολάτας, αυτό ανεβάζει τις θερμίδες σε 270 και το λίπος σε 20 γρ. Βλέπουμε, επομένως, ότι και τα δύο αυτά παραδοσιακά γλυκά μας δίνουν περίπου τις ίδιες θερμίδες. Η διαφορά τους είναι ότι ο κουραμπιές έχει ζάχαρη και κορεσμένο λίπος λόγω βουτύρου, ενώ το μελομακάρονο έχει μέλι και ελαιόλαδο, τα οποία είναι πιο υγιεινά. Και για τα δύο όμως χρειάζεται μέτρο, αφού μια μπουκιά μάς αποδίδει αντιστρόφως ανάλογα προς το μέγεθος θερμίδες. Ένα μελομακάρονο 50 γρ υπολογίζεται ως 1,5 ισοδύναμο υδατανθράκων. Εάν είναι αμέλτω, τότε θα το υπολογίσουμε ως 1 ισοδύναμο.

Βασιλόπιτα: Η βασιλόπιτα καταναλώνεται μία φο-



ρά το χρόνο και δεν υπάρχει λόγος να τη στερηθεί κάποιος στο πρωτοχρονιάτικο τραπέζι. Μπορείτε όμως να φάτε ένα μικρό κομμάτι. Ένα κομμάτι βασιλόπιτας τύπου κέικ γύρω στα 100 γρ δίνει 377 θερμίδες και 51 γρ υδατανθράκων, και εάν είναι τύπου τσουρεκιού δίνει 408 θερμίδες και 65,5 γρ υδατανθράκων.

Χρήσιμες οδηγίες:

- Προσπαθήστε να περιορίσετε τις «παρασπονδίες» στα 2 γεύματα της εορταστικής περιόδου, ακολουθώντας σωστή διατροφή πριν και μετά.
- Αρχίστε κάθε γεύμα σας με κατανάλωση μεγάλης ποσότητας σαλατικών και λαχανικών. Αυτό θα σας χορτάσει και θα βοηθήσει στη μικρότερη απορρόφηση του λίπους από τα κρέατα και τα τυριά.
- Πριν καθίσετε στο τραπέζι πιείτε 1-2 ποτήρια νερό για να περιορίσετε την όρεξή σας.
- Την επομένη από κάθε γεύμα που θα παρεκκλίνει από τις κανονικές σας διαιτητικές προτιμήσεις περιορίστε το φαγητό σας σε απλές και μάλλον αυστηρές επιλογές (άπαχο κρέας ψητό με σαλάτα).
- Ζυγιστείτε στην αρχή της εορταστικής περιόδου και κατ' εξαίρεση μετράτε το βάρος σας κάθε ημέρα.
- Να έχετε ένα γεύμα κάθε ημέρα (σε περίπτωση βραδινού γεύματος πάρτε το μεσημέρι μόνο μία σαλάτα με κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι).
- Εντατικοποιήστε τη φυσική σας δραστηριότητα για να «ισοφαρίσετε» τυχόν διαιτητικές «αμαρτίες»!!

ΠΑΣΧΑ

Τι κρύβει το πασχαλινό τραπέζι;

Το παραδοσιακό τραπέζι του ελληνικού Πάσχα περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία από «επικίνδυνα» φαγητά, τα οποία έχουν υψηλό θερμιδικό φορτίο και ασφαλώς υψηλά ποσοστά λίπους και χοληστερόλης, τα οποία δυστυχώς καταναλώνονται συχνά μετά από μια σύντομη ή μακρύτερη περίοδο νηστείας και αποχής από ζωικές τροφές. Για το λόγο αυτό η διατροφή μας το Πάσχα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική. Παρακάτω δίνονται χρήσιμες πληροφορίες και συστάσεις για τους κινδύνους του πασχαλινού τραπέζιου, όπως:

Τον οβελία. Το κατσίκι είναι λιγότερο λιπαρό από το αρνί. Τα 100 γρ άψητου κρέατος (αρνιού ή κατσικιού) δίνουν περίπου 370 θερμίδες, με μεγάλη όμως συμμετοχή σε αυτές από λίπος. Είναι και τα δύο πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, αλλήλα και βιταμινών (κυρίως Β), σιδήρου και φωσφόρου. Επειδή, όμως, είναι νεαρά ζώα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πουρίνες, από τις οποίες παράγεται ποσοστό του ουρικού οξέος, το οποίο προκαλεί την «ουρική αρθρίτιδα».

Τα κόκκινα αυγά. Κάθε αυγό, μετρίου μεγέθους μάς δίνει περίπου 75-80 θερμίδες, 6 γρ πρωτεΐνης, 5 γρ λίπους και κυρίως 215-230 mg χοληστερίνης. Είναι, επομένως, πηγή αρκετής ποσότητας λίπους και χοληστερίνης και γι' αυτό θα πρέπει να περιοριστεί η κατανάλωσή του, δεδομένου ότι στα ίδια γεύματα υπάρχουν επίσης και άλλες πηγές αυτών των διατροφικών στοιχείων.

Τη μαγειρίτσα. Η σούπα αυτή περιλαμβάνει εντόσθια και συκωταριά, φρέσκα κρεμμυδάκια και ξερά κρεμμύδια, ρύζι, αυγά, άνηθο και ελαιόλαδο. Μία μερίδα μαγειρίτσας μπορεί να μας δώσει μέχρι και 580 θερμίδες, αλλήλα με πολύ μεγάλη περιεκτικότητα σε χοληστερίνη. Η χρησιμοποίηση μόνο των ασπράδιών και όχι ολόκληρου του κρόκου ή μόνο ενός κρόκου μπορεί σαφώς να μειώσει αυτή την ποσότητα (κατά 213 mg ανά κρόκο). Ακόμα υπάρχει μια πιο «υγιεινή» πρόταση για αντικατάσταση του αυγολέμονου με γιασούρτι, που θα κάνει τη σούπα πιο ευκο-

λόπεπτη και ελαφριά. Σε μια παραλλαγή της μαγειρίτσας, αντί του συκωτιού, μπορεί να χρησιμοποιηθούν κομμάτια κρέατος αρνιού από τα οποία έχετε αφαιρέσει προσεκτικά το λίπος. Μειώνετε κατά τον τρόπο αυτό την περιεκτικότητα σε χοληστερίνη δεδομένου ότι το συκώτι είναι πλούσιο σε αυτή.

Συκώτια και εντόσθια. Είναι ασφαλώς το πιο κρίσιμο διατροφικό κομμάτι του παραδοσιακού πασχαλινού τραπέζιου, μια και περιλαμβάνει συστατικά υψηλής περιεκτικότητας σε χοληστερίνη και λίπος. Δεν είναι κατάλληλο έδεσμα για άτομα με διαταραγμένο προφίλ λιπιδίων (υψηλά επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων).

Τα πασχαλινά κουλούρια. Η περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη, αυγά αλλήλα και λίπος τα κάνει ένα ακόμα «επικίνδυνο» τρόφιμο της περιόδου, ειδικά εάν υπερκαταναλωθεί. Εξήντα γραμμάρια δίνουν περίπου 230 θερμίδες, με 43 γρ υδατάνθρακες και 61 mg χοληστερίνη. Μπορούν ασφαλώς να παρασκευαστούν με χρήση γλυκαντικής ουσίας, η οποία θα τα κάνει καταλληλότερα για τα διαβητικά άτομα.

Το πασχαλινό τσουρέκι. Είναι, επίσης, πηγή πολλών υδατανθράκων και λίπους. Τα 100 γρ δίνουν 408 θερμίδες, με 65,5 γρ υδατανθράκων και 105 mg χοληστερίνης. Η χρήση γλυκαντικής ουσίας θα δώσει τη δυνατότητα σε διαβητικά άτομα να δοκιμάσουν το παραδοσιακό αυτό γλυκό σε μερίδες μετρίου μεγέθους.



	Ανά 100 γρ προϊόντος				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Ολικά λιπίδια γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων, Ισοδύναμα λίπους
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Αγκινάρες αλά πολίτα αυγολέμονο	128	8,7	2,0	9,9	0,6 υδατ, 2,0 λίπος
Αγκινάρες με αρακά	136	5,6	3,9	11,4	0,4 υδατ, 2,3 λίπος
Αμυγδαλωτά	505	42,5	13,3	31,9	2,8 υδατ, 6,4 λίπος
Αρακάς με πατάτες κοκκινιστός	128	10,8	3,2	8,4	0,7 υδατ, 1,7 λίπος
Αρνί φρικασέ με μαρούλι αυγολέμονο	179	1,3	14,0	13,3	0,1 υδατ, 2,7 λίπος
Αυγά με ντομάτα και τυρί	231	2,3	8,4	21,4	0,2 υδατ, 4,3 λίπος
Γαλακτομπούρεκο	214	33,0	4,2	7,6	2,2 υδατ, 1,5 λίπος
Γαλατόπιτα	213	23,5	4,5	11,2	1,6 υδατ, 2,2 λίπος
Γαρίδες σαγανάκι	182	1,1	17,4	11,9	0,1 υδατ, 2,4 λίπος
Γαύρος τηγανητός	331	6,8	24,7	23,1	0,5 υδατ, 4,6 λίπος
Γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)	132	11,8	1,5	9,1	0,8 υδατ, 1,8 λίπος
Γεμιστά με κιμά (ντομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια)	157	10,3	5,0	11,0	0,7 υδατ, 2,2 λίπος
Γιαουρτόγλυκο	340	44,2	5,9	16,3	3,0 υδατ, 3,3 λίπος
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	210	11,6	11,7	13,4	0,8 υδατ, 2,7 λίπος
Γλυκό ψυγείου με μπισκότα	515	39,3	4,4	37,8	2,6 υδατ, 7,6 λίπος
Γλώσσα ψάρι τηγανητή	212	6,8	22,6	10,6	0,5 υδατ, 2,1 λίπος
Δίπλες	289	38,7	4,6	13,8	2,6 υδατ, 2,8 λίπος
Εκμέκ κανταΐφι	225	34,4	3,6	8,4	2,3 υδατ, 1,7 λίπος
Ζαμπονοτυρόπιτα	313	34,2	15,0	13,7	2,3 υδατ, 2,7 λίπος
Καλαμαράκια τηγανητά	214	10,9	16,6	11,9	0,7 υδατ, 2,4 λίπος
Καλαμάρια με σπανάκι	150	2,9	9,6	11,0	0,2 υδατ, 2,2 λίπος
Κανταΐφι	395	42,6	4,7	23,6	2,8 υδατ, 4,7 λίπος
Καρμπονάρα	185	12,8	7,8	11,8	0,9 υδατ, 2,4 λίπος
Καρυδόπιτα	286	43,4	5,2	10,0	2,9 υδατ, 2,0 λίπος
Κέικ	376	49,6	6,1	17,8	3,3 υδατ, 3,6 λίπος
Κέικ σοκολάτας	484	49,6	5,7	30,1	3,3 υδατ, 6,0 λίπος
Κεφτεδάκια τηγανητά	270	11,2	16,0	18,3	0,7 υδατ, 3,7 λίπος

	Ανά 100 γρ προϊόντος				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Ολικά λιπίδια γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων, Ισοδύναμα λίπους
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Κοκορέτσι	187	0,8	21,4	10,4	0,1 υδατ, 2,1 λίπος
Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά αυγολέμονο	139	6,7	6,8	9,7	0,4 υδατ, 1,9 λίπος
Κολοκυθάκια τηγανητά	207	8,8	1,3	18,9	0,6 υδατ, 3,8 λίπος
Κολοκυθοκεφτέδες	203	12,8	6,3	14,5	0,9 υδατ, 2,9 λίπος
Κολοκυθόπιτα γλυκιά	253	27,3	3,7	15,0	1,8 υδατ, 3,0 λίπος
Κολοκυθοτυρόπιτα	253	16,7	7,9	17,8	1,1 υδατ, 3,6 λίπος
Κοτόπουλο με μπάμιες	168	2,4	7,9	14,4	0,2 υδατ, 2,9 λίπος
Κοτόπουλο σούπα αυγολέμονο	113	4,7	6,8	7,6	0,3 υδατ, 1,5 λίπος
Κουλουράκια	374	68,8	10,1	7,7	4,6 υδατ, 1,5 λίπος
Κουλουράκια νηστίσιμα	463	69,5	6,4	19,0	4,6 υδατ, 3,8 λίπος
Κουραμπιέδες	463	48,7	7,8	26,9	3,3 υδατ, 5,4 λίπος
Κρέμα καραμελέ	146	18,6	5,6	5,7	1,2 υδατ, 1,1 λίπος
Κρέπες (βασική συνταγή)	248	23,3	5,8	15,3	1,6 υδατ, 3,1 λίπος
Κριθαράκι γκιουβέτσι	145	19,0	3,2	6,7	1,3 υδατ, 1,3 λίπος
Κροκέτες κοτόπουλου	382	19,7	14,1	28,2	1,3 υδατ, 5,6 λίπος
Κροκέτες τυριού	411	18,2	14,3	32,1	1,2 υδατ, 6,4 λίπος
Κροκέτες ψαριού	335	17,5	20,9	20,8	1,2 υδατ, 4,2 λίπος
Κρουασάν χωρίς γέμιση	339	47,6	7,5	14,2	3,2 υδατ, 2,8 λίπος
Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	162	8,4	8,1	10,9	0,6 υδατ, 2,2 λίπος
Λαχανόρυζο	108	7,9	1,4	8,1	0,5 υδατ, 1,6 λίπος
Λουκουμάδες (σκέτοι)	246	41,5	5,0	7,6	2,8 υδατ, 1,5 λίπος
Μαγειρίτσα αυγολέμονο	208	4,5	15,3	14,4	0,3 υδατ, 2,9 λίπος
Μακαρόνια ωγκρατέν	266	18,6	14,4	15,4	1,2 υδατ, 3,1 λίπος
Μακαρονόπιτα	293	20,5	10,9	19,2	1,4 υδατ, 3,8 λίπος
Μανιτάρια τηγανητά	157	0,4	1,8	16,8	0,0 υδατ, 3,4 λίπος
Μανιταρόπιτα	232	26,3	8,4	11,0	1,8 υδατ, 2,2 λίπος
Μελιτζάνες ιμάμ	95	4,7	1,2	8,2	0,3 υδατ, 1,6 λίπος

	Ανά 100 γρ προϊόντος				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Ολικά λιπίδια γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων, Ισοδύναμα λίπους
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Μελιτζάνες ιμάμ με κιμά	109	4,2	3,4	9,1	0,3 υδατ, 1,8 λίπος
Μελιτζάνες μουσακάς	240	6,0	8,2	20,9	0,4 υδατ, 4,2 λίπος
Μελιτζάνες παπουτσάκια	157	3,2	6,1	13,6	0,2 υδατ, 2,7 λίπος
Μελιτζάνες τηγανητές	256	7,9	1,6	24,9	0,5 υδατ, 5,0 λίπος
Μελιτζανοσαλάτα	157	4,8	1,9	15,0	0,3 υδατ, 3,0 λίπος
Μελομακάρονα	365	46,0	3,6	19,1	3,1 υδατ, 3,8 λίπος
Μηλόπιτα	244	43,8	3,5	6,5	2,9 υδατ, 1,3 λίπος
Μιθφείγ	351	32,2	5,5	23,1	2,1 υδατ, 4,6 λίπος
Μοσχάρι βραστό σούπα αυγολέμονο	121	6,2	8,5	7,1	0,4 υδατ, 1,4 λίπος
Μοσχάρι κοκκινιστό με κολοκυθάκια	163	2,3	12,8	11,6	0,2 υδατ, 2,3 λίπος
Μοσχάρι στιφάδο	144	4,9	9,2	9,2	0,3 υδατ, 1,8 λίπος
Μουσταλευριά	319	57,7	4,1	9,3	3,8 υδατ, 1,9 λίπος
Μουστοκούλουρα	381	68,5	6,4	9,8	4,6 υδατ, 2,0 λίπος
Μπακλαβάς	386	46,8	6,8	19,6	3,1 υδατ, 3,9 λίπος
Μπάμιες κοκκινιστές	91	3,5	2,3	7,8	0,2 υδατ, 1,6 λίπος
Μπαρμπούνια τηγανητά	197	3,9	25,0	9,2	0,3 υδατ, 1,8 λίπος
Μπιφτέκια	245	6,5	16,5	17,3	0,4 υδατ, 3,5 λίπος
Μπριάμ	135	10,8	1,7	9,9	0,7 υδατ, 2,0 λίπος
Μυζηθρόπιτα γλυκιά	360	39,7	9,8	18,8	2,7 υδατ, 3,8 λίπος
Ντολμαδάκια γιαλαντζί	184	25,1	2,7	8,6	1,7 υδατ, 1,7 λίπος
Ντολμαδάκια με κιμά αυγολέμονο	187	7,4	10,3	13,3	0,5 υδατ, 2,7 λίπος
Παγωτό βανίλια	180	23,2	4,8	7,7	2,5 υδατ, 1,5 λίπος
Παγωτό σοκολάτα	234	29,7	4,8	11,1	2,0 υδατ, 2,2 λίπος
Πάστα αμυγδάλου	516	39,3	8,3	36,5	2,6 υδατ, 7,3 λίπος
Πάστα φλώρα νηστίσιμη	412	67,3	4,9	14,1	4,5 υδατ, 2,8 λίπος
Παστέλι με σπασάμι	450	44,9	8,8	27,4	3,0 υδατ, 5,5 λίπος
Παστίσιο	200	14,3	9,2	12,2	1,0 υδατ, 2,4 λίπος

	Ανά 100 γρ προϊόντος				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Ολικά λιπίδια γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων, Ισοδύναμα λίπους
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Πατάτες κοκκινιστές	128	10,4	1,7	9,2	0,7 υδατ, 1,8 λίπος
Πατάτες πουρές	103	13,3	2,1	4,9	0,9 υδατ, 1,0 λίπος
Πατάτες τηγανιτές	215	28,7	3,5	10,3	1,9 υδατ, 2,1 λίπος
Πατάτες φούρνου	143	20,6	2,6	6,1	1,4 υδατ, 1,2 λίπος
Πατατοκεφτέδες	220	10,4	10,5	15,6	0,7 υδατ, 3,1 λίπος
Πατατοσαλάτα	140	12,8	3,0	9,0	0,9 υδατ, 1,8 λίπος
Πεινιρλή ζαμπόν, τυρί	333	33,1	16,5	15,8	2,2 υδατ, 3,2 λίπος
Πίτσα (τυρί, ντομάτα)	313	32,8	14,9	14,4	2,2 υδατ, 2,9 λίπος
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, ζαμπόν)	299	30,4	15,3	13,8	2,0 υδατ, 2,8 λίπος
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον)	325	30,4	14,9	16,7	2,0 υδατ, 3,3 λίπος
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, πιπεριά)	302	28,6	15,1	14,8	1,9 υδατ, 3,0 λίπος
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, πιπεριά, μανιτάρια)	296	28,1	14,8	14,6	1,9 υδατ, 2,9 λίπος
Πρασοκεφτέδες	203	12,4	6,8	14,5	0,8 υδατ, 2,9 λίπος
Πρασόπιτα	232	15,6	9,7	15,0	1,0 υδατ, 3,0 λίπος
Ραβανί	331	53,8	5,4	10,9	3,6 υδατ, 2,2 λίπος
Ρεβίθια σούπα	181	16,5	6,9	10,1	1,1 υδατ, 2,0 λίπος
Ρεβιθοκεφτέδες	175	21,2	6,2	7,9	1,4 υδατ, 1,6 λίπος
Ρυζόγαθο	106	17,5	2,9	3,0	1,2 υδατ, 0,6 λίπος
Ρώσικη σαλάτα	252	9,7	2,0	23,4	0,6 υδατ, 4,7 λίπος
Σκαλτσούνια νηστίσιμα	529	36,3	11,3	37,8	2,4 υδατ, 7,6 λίπος
Σκορδαλιά	243	12,7	1,6	21,2	0,8 υδατ, 4,2 λίπος
Σουβλάκι (πίτα, καλαμάκι, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι)	229	30,7	10,1	7,9	2,0 υδατ, 1,6 λίπος
Σουβλάκι (πίτα, μπιφτέκι, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι)	225	31,9	8,0	7,9	2,1 υδατ, 1,6 λίπος
Σούπα ρύζι αυγολέμονο	69	6,8	1,0	4,4	0,5 υδατ, 0,9 λίπος
Σουπιές με ρύζι	157	13,7	8,9	7,7	0,9 υδατ, 1,5 λίπος
Σουπιές με σπανάκι	145	2,3	10,0	10,5	0,2 υδατ, 2,1 λίπος
Σουτζουκάκια	193	4,8	10,4	15,0	0,3 υδατ, 3,0 λίπος
Σουφλέ λαζάνια	252	10,0	15,1	17,2	0,7 υδατ, 3,4 λίπος

	Ανά 100 γρ προϊόντος				
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Ολικά λιπίδια γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων, Ισοδύναμα λίπους
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ - ΓΛΥΚΑ					
ΔΙΑΦΟΡΑ					
Σουφλέ τυρί	318	3,9	15,0	27,4	0,3 υδατ, 5,5 λίπος
Σπανακόπιτα νηστίσιμη	187	16,6	4,1	12,1	1,1 υδατ, 2,4 λίπος
Σπανακόρουζο	129	7,7	2,6	10,1	0,5 υδατ, 2,0 λίπος
Σπανακοτυρόπιτα	230	18,6	7,8	14,4	1,2 υδατ, 2,9 λίπος
Τάρτα φρούτων	217	36,3	2,5	7,6	2,4 υδατ, 1,5 λίπος
Τζατζίκι	107	2,1	4,3	9,3	0,1 υδατ, 1,9 λίπος
Τούρτα άσπρη	209	38,7	2,9	5,2	2,6 υδατ, 1,0 λίπος
Τούρτα σοκολάτα	362	42,4	5,4	19,3	2,8 υδατ, 3,9 λίπος
Τραχανάς σούπα	108	9,3	2,4	7,1	0,6 υδατ, 1,4 λίπος
Τραχανάς ωμός	398	58,2	16,3	12,0	3,9 υδατ, 2,4 λίπος
Τρούφες με καρύδια	467	50,2	5,2	27,3	3,3 υδατ, 5,5 λίπος
Τσουρέκι	386	63,2	7,4	12,4	4,2 υδατ, 2,5 λίπος
Τυραμισού	260	31,0	5,2	11,0	2,1 υδατ, 2,2 λίπος
Τυρόπιτα	275	14,3	8,2	21,2	1,0 υδατ, 4,2 λίπος
Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι	169	20,4	7,6	6,7	1,4 υδατ, 1,3 λίπος
Φακές κοκκινιστές	129	9,8	4,3	8,4	0,7 υδατ, 1,7 λίπος
Φασολάκια κοκκινιστά	110	4,5	1,6	9,8	0,3 υδατ, 2,0 λίπος
Φασόλια γίγαντες πηλακί	160	16,0	6,6	8,2	1,1 υδατ, 1,6 λίπος
Φασόλια σούπα	131	10,1	3,8	8,7	0,7 υδατ, 1,7 λίπος
Χαλβάς σιμιγδαλένιος	299	43,6	2,7	13,0	2,9 υδατ, 2,6 λίπος
Χοιρινό με σέλινο αυγολέμονο	221	1,2	10,0	19,8	0,1 υδατ, 4,0 λίπος
Χορτοπιτάκια τηγανητά Κρήτης	370	31,2	5,8	23,2	2,1 υδατ, 4,6 λίπος
Χορτοτυρόπιτα Ηπείρου	291	27,1	7,6	18,4	1,8 υδατ, 3,7 λίπος
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	168	14,6	10,4	8,0	1,0 υδατ, 1,6 λίπος
Χυλοπίτες κοκκινιστές	165	19,0	3,4	8,9	1,3 υδατ, 1,8 λίπος
Ψωμί εφτάζυμο παραδοσιακό	267	54,8	8,0	3,4	3,7 υδατ, 0,7 λίπος
Πηγή: Α. Τριχοπούλου, «Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών», 3η Έκδοση, 2004 http://www.hhf-greece.gr/					

Φαγητά ελληνικής κουζίνας

	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Αγκινάρες αλά πολίτα αυγολέμονο	300 γρ αγκινάρες, 250 γρ καρότα, 150 γρ ελαιόλαδο, 300 γρ νερό, 90 γρ κρεμμύδια, 30 γρ άνηθος, 600 γρ πατάτες, 50 γρ χυμός λεμονιού, 1 αυγό	1.600
Αγκινάρες με αρακά	500 γρ αγκινάρες, 250 γρ φρέσκα κρεμμυδάκια, 200 γρ νερό, 500 γρ αρακάς, 150 γρ ελαιόλαδο, 40 γρ άνηθος	1.400
Αμυγδαλωτά	300 γρ αμύγδαλα, 150 γρ ζάχαρη, 2 κρόκοι αυγού, 30 γρ φρυγανιά, 1 ασπράδι αυγού, 50 γρ ζάχαρη άχνη	575
Αρακάς με πατάτες κοκκινιστός	480 γρ αρακάς, 500 γρ πατάτες, 120 γρ ελαιόλαδο, 150 γρ κρεμμύδια, 500 γρ ντομάτες, 30 γρ άνηθος	1.550
Αρνί φρικασέ με μαρούλι αυγολέμονο	2.350 γρ αρνί, 1.800 γρ μαρούλι, 150 γρ ελαιόλαδο, 200 γρ νερό, 500 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 40 γρ άνηθος, 50 γρ χυμός λεμονιού, 3 αυγά	3.500
Αυγά με ντομάτα και τυρί	250 γρ ντομάτα, 3 αυγά, 75 γρ τυρί φέτα, 50 γρ ελαιόλαδο	385
Γαλακτομπούρεκο	500 γρ φύλλο κρούστας. <i>Κρέμα:</i> 1.500 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 200 γρ σιμιγδάλι, 6 αυγά, 150 γρ ζάχαρη, 250 γρ μαργαρίνη. <i>Σιρόπι:</i> 450 γρ ζάχαρη, 250 γρ νερό	3.450
Γαλατόπιτα	1.500 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 100 γρ σιμιγδάλι, 25 γρ κονιάκ, 200 γρ μαργαρίνη, 400 γρ ζάχαρη, 7 αυγά	2.350
Γαρίδες σαγανάκι	1.000 γρ γαρίδες βρασμένες, καθαρισμένες, 120 γρ ελαιόλαδο, 100 γρ κεφαλοτύρι, 500 γρ ντομάτες, 60 γρ κρασί, 100 γρ τυρί φέτα	1.560
Γαύρος τηγαντός	150 γρ γαύρος, 10 γρ ελαιόλαδο, 10 γρ αλεύρι	115
Γεμιστά (ντομάτες, πιπεριές, κολλοκυθάκια)	700 γρ ντομάτες, 350 γρ κολλοκυθάκια, 100 γρ ρύζι, 100 γρ ελαιόλαδο, 200 γρ πράσινες πιπεριές, 175 γρ κρεμμύδια, 25 γρ μαϊντανός	1.150
Γεμιστά με κιμά (ντομάτες, πιπεριές, κολλοκυθάκια)	500 γρ κιμάς, 400 γρ πιπεριές πράσινες, 350 γρ κρεμμύδια, 200 γρ ελαιόλαδο, 1.400 γρ ντομάτες, 700 γρ κολλοκυθάκια, 200 γρ ρύζι, 50 γρ μαϊντανός	2.650
Γιαουρτόγλυκο	500 γρ αλεύρι φαρίνα, 300 γρ ζάχαρη, 250 γρ χυμός πορτοκαλιού, 250 γρ μαργαρίνη, 250 γρ γιαούρτι στραγγισμένο, 5 αυγά	1.600
Γιουβαρλάκια αυγολέμονο	750 γρ κιμάς, 500 γρ νερό, 60 γρ ψωμί, 200 γρ κρεμμύδια, 150 γρ ρύζι, 70 γρ ελαιόλαδο, 20 γρ μαϊντανός, 50 γρ χυμός λεμονιού, 2 αυγά	1.530
Γλυκό ψυγείου με μπισκότα	225 γρ μπισκότα, 90 γρ ζάχαρη άχνη, 50 γρ ρικέρ, 250 γρ μαργαρίνη, 20 γρ κακάο σκόνη, 2 κρόκοι αυγών	710
Γλώσσα ψάρι τηγαντή	150 γρ ψάρι γλώσσα, 10 γρ ελαιόλαδο, 10 γρ αλεύρι	115
Δίπλες	250 γρ αλεύρι, 50 γρ ζάχαρη, 35 γρ καρύδια, 150 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 2 αυγά, 90 γρ ελαιόλαδο. <i>Σιρόπι:</i> 150 γρ μέλι, 250 γρ νερό	950
Εκμέκ κανταΐφι	450 γρ κανταΐφι, 200 γρ μαργαρίνη. <i>Σιρόπι:</i> 300 γρ νερό, 600 γρ ζάχαρη. <i>1η κρέμα:</i> 1.800 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 100 γρ σιμιγδάλι, 200 γρ ζάχαρη, 25 γρ κορν φλάουρ, 6 κρόκοι αυγών, 50 γρ αμύγδαλα. <i>2η κρέμα:</i> 250 γρ σαντιγί, 250 γρ μαρέγκα	4.150
Ζαμπονοτυρόπιτα	200 γρ ζύμη ωμή, 75 γρ ζαμπόν, 80 γρ τυρί γκούντα, 15 γρ μαργαρίνη	310
Καθαμαράκια τηγαντά	200 γρ καθαμαράκια φρέσκα, 25 γρ αλεύρι, 20 γρ ελαιόλαδο	200
Καθαμάρια με σπανάκι	1.000 γρ καθαμάρια φρέσκα, 1.500 γρ σπανάκι, 70 γρ κρεμμύδια, 80 γρ κρασί, 200 γρ ελαιόλαδο, 600 γρ ντομάτες, 30 γρ άνηθος, 100 γρ νερό	2.100
Κανταΐφι	600 γρ κανταΐφι, 300 γρ βούτυρο, 500 γρ καρύδια, 20 γρ φρυγανιά, 30 γρ ζάχαρη, 5 γρ κανέλλα σκόνη. <i>Σιρόπι:</i> 250 γρ μέλι, 500 γρ ζάχαρη, 360 γρ νερό	2.510

	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Καρμπονάρα	1.500 γρ μακαρόνια βρασμένα, 150 γρ μπέικον, 50 γρ μαργαρίνη, 3 κρόκοι αυγών, 100 γρ κεφαλοτύρι, 100 γρ τυρί ένταμ, 100 γρ τυρί ρεγκάτο, 250 γρ κρέμα γάλακτος	2.250
Καρυδόπιτα	125 γρ σιμιγδάλι, 125 γρ ζάχαρη, 4 αυγά, 125 γρ καρύδια, 20 γρ κονιάκ, 5 γρ μπέικιν πάουντερ. Σιρόπι: 250 γρ ζάχαρη, 250 γρ νερό	1.100
Κέικ	500 γρ αλεύρι φαρίνα, 250 γρ μαργαρίνη, 300 γρ ζάχαρη, 300 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 5 αυγά	1.400
Κέικ σοκολάτας	150 γρ αλεύρι, 150 γρ ζάχαρη, 150 γρ μαργαρίνη, 40 γρ κακάο σκόνη, 5 γρ μπέικιν πάουντερ, 3 αυγά. Γλάσο: 85 γρ ζάχαρη άχνη, 85 γρ μαργαρίνη	727
Κεφτεδάκια τηγαντά	550 γρ κιμάς, 90 γρ κρεμμύδια, 1 αυγό, 30 γρ αλεύρι, 120 γρ ψωμί, 15 γρ μαϊντανός, 50 γρ ελαιόλαδο	800
Κοκορέτσι	955 γρ συκωταριά αρνίσια, 1.500 γρ έντερα	1.855
Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά αυγολέμονο	935 γρ κολοκυθάκια, 90 γρ ρύζι, 200 γρ κρεμμύδια, 500 γρ κιμάς, 35 γρ μαϊντανός, 80 γρ ελαιόλαδο, 300 γρ νερό, 60 γρ χυμός λεμονιού, 1 αυγό	1.750
Κολοκυθάκια τηγαντά	300 γρ κολοκυθάκια, 25 γρ αλεύρι, 55 γρ ελαιόλαδο	295
Κολοκυθοκεφτέδες	800 γρ κολοκυθάκια τριμμένα, 20 γρ μαϊντανός, 2 αυγά, 100 γρ ελαιόλαδο, 150 γρ κρεμμύδια, 100 γρ φρυγανιά, 150 γρ κεφαλοτύρι, 50 γρ αλεύρι	1.150
Κολοκυθόπιτα γλυκιά	1.500 γρ κολοκύθα κόκκινη, 200 γρ ζάχαρη, 200 γρ σταφίδα μαύρη, 200 γρ ελαιόλαδο, 200 γρ ρύζι, 200 γρ καρύδια, 100 γρ σπασάμι, 1 φακελάκι κανέλλα, 350 γρ φύλλο	2.700
Κολοκυθοτυρόπιτα	1.000 γρ κολοκύθια τριμμένα, 300 γρ τυρί φέτα, 70 γρ σιμιγδάλι, 2 αυγά, 80 γρ κρεμμύδια, 200 γρ κεφαλοτύρι, 200 γρ ελαιόλαδο, 450 γρ φύλλο	1.950
Κοτόπουλο με μπάμιες	400 γρ κοτόπουλο, 70 γρ ελαιόλαδο, 200 γρ ντομάτες, 300 γρ μπάμιες, 40 γρ κρεμμύδια	760
Κοτόπουλο σούπα αυγολέμονο	440 γρ κοτόπουλο, 26 γρ ελαιόλαδο, 350 γρ νερό, 50 γρ ρύζι, 25 γρ χυμός λεμονιού, 1 αυγό	940
Κουλουράκια	750 γρ αλεύρι, 100 γρ ζάχαρη, 8 γρ αμμωνία, 50 γρ βούτυρο, 50 γρ φρέσκο γάλα πλήρες, 5 αυγά	1.000
Κουλουράκια νησίσιμα	500 γρ αλεύρι, 120 γρ ζάχαρη, 5 γρ σόδα, 135 γρ ελαιόλαδο, 85 γρ χυμός πορτοκαλιού	745



Φαγητά ελληνικής κουζίνας

	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Κουραμπιέδες	180 γρ βούτυρο, 375 γρ αλεύρι, 20 γρ κονιάκ, 63 γρ νερό, 40 γρ ζάχαρη, 120 γρ αμύγδαλα, 1 κρόκος αυγού, 70 γρ άχνη ζάχαρη	840
Κρέμα καραμελέ	150 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 1 αυγό, 30 γρ ζάχαρη	200
Κρέπες (βασική συνταγή)	200 γρ αλεύρι, 400 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 2 αυγά, 110 γρ μαργαρίνη, 15 γρ μπέικιν πάουντερ, 7 γρ αλάτι	777
Κριθαράκι γκιουβέτσι	400 γρ κριθαράκι, 110 γρ ελαιόλαδο, 1.250 γρ ντομάτες, 250 γρ νερό	1.800
Κροκέτες κοτόπουλου	300 γρ κοτόπουλο βρασμένο ψαχνό, 150 γρ φρυγανιά τριμμένη, 170 γρ ελαιόλαδο. <i>Κρέμα μπεσαμέλ:</i> 100 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 100 γρ ζωμός κοτόπουλου, 60 γρ μαργαρίνη, 80 γρ αλεύρι, 3 αυγά	940
Κροκέτες τυριού	130 γρ τυρί παρμεζάνα, 150 γρ φρυγανιά τριμμένη, 130 γρ τυρί γραβιέρα, 150 γρ ελαιόλαδο. <i>Κρέμα μπεσαμέλ:</i> 200 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 60 γρ μαργαρίνη, 60 γρ αλεύρι, 4 αυγά	960
Κροκέτες ψαριού	500 γρ μπακαλιάρος παστός βρασμένος, 50 γρ κρεμμύδια, 150 γρ φρυγανιά τριμμένη, 150 γρ ελαιόλαδο. <i>Κρέμα μπεσαμέλ:</i> 100 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 30 γρ μαργαρίνη, 50 γρ αλεύρι, 2 αυγά	950
Κρουασάν χωρίς γέμιση	640 γρ αλεύρι, 20 γρ ζάχαρη, 3 αυγά, 160 γρ μαργαρίνη, 20 γρ μαγιά, 300 γρ νερό	1.090
Λαχανοντολμάδες αυγολέμονο	1.300 γρ λάχανο, 200 γρ ρύζι, 150 γρ κρεμμύδια, 200 γρ νερό, 1.000 γρ κιμάς, 150 γρ ελαιόλαδο, 20 γρ μαϊντανός, 80 γρ χυμός λεμονιού, 2 αυγά	3.000
Λαχανόρυζο	1.000 γρ λάχανο, 30 γρ καρότα, 100 γρ ελαιόλαδο, 60 γρ κρεμμύδια, 50 γρ ρύζι, 300 γρ νερό	1.000
Λουκουμάδες (σκέτοι)	500 γρ αλεύρι, 10 γρ μαγιά, 70 γρ ελαιόλαδο, 600 γρ νερό, 30 γρ ζάχαρη	1.010
Μαγειρίτσα αυγολέμονο	800 γρ συκωταριά αρνιού, 380 γρ μαρούλι, 40 γρ άνηθος, 100 γρ ελαιόλαδο, 130 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 40 γρ ρύζι, 20 γρ νερό, 90 γρ χυμός λεμονιού, 2 αυγά	1.170
Μακαρόνια ωγκρατέν	250 γρ μακαρόνια, 400 γρ κεφαλοτύρι, 500 γρ νερό, 80 γρ ζαμπόν. <i>Κρέμα μπεσαμέλ:</i> 600 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 100 γρ μαργαρίνη, 100 γρ αλεύρι	1.600
Μακαρονόπιτα	500 γρ μακαρόνια βρασμένα, 150 γρ κεφαλοτύρι, 4 αυγά, 250 γρ τυρί φέτα, 200 γρ μαργαρίνη, 400 γρ φύλλο	1.510
Μανιτάρια τηγανητά	100 γρ μανιτάρια, 16 γρ ελαιόλαδο	98
Μανιταρόπιτα	250 γρ μανιτάρια, 60 γρ μαργαρίνη, 2 αυγά, 100 γρ ζαμπόν, 60 γρ κρέμα γάλακτος, 350 γρ φύλλο	720
Μελιτζάνες ιμάμ	1.750 γρ μελιτζάνες, 1.000 γρ ντομάτες, 230 γρ ελαιόλαδο, 800 γρ κρεμμύδια, 40 γρ μαϊντανός, 20 γρ σκόρδο	2.940
Μελιτζάνες ιμάμ με κιμά	1.750 γρ μελιτζάνες, 800 γρ ντομάτες, 200 γρ ελαιόλαδο, 700 γρ κρεμμύδια, 40 γρ μαϊντανός, 20 γρ σκόρδο, 350 γρ κιμάς	2.960
Μελιτζάνες μουσακάς	1.300 γρ μελιτζάνες, 250 γρ ελαιόλαδο. <i>Κιμάς κοκκινιστός:</i> 650 γρ κιμάς, 500 γρ ντομάτες, 160 γρ κρεμμύδια, 100 γρ ελαιόλαδο. <i>Κρέμα μπεσαμέλ:</i> 1.000 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 100 γρ μαργαρίνη, 100 γρ αλεύρι, 100 γρ κεφαλοτύρι, 4 αυγά	3.060
Μελιτζάνες παπουτσάκια	500 γρ μελιτζάνες, 50 γρ ελαιόλαδο. <i>Κιμάς κοκκινιστός:</i> 200 γρ κιμάς, 200 γρ ντομάτες, 40 γρ κρεμμύδια, 30 γρ ελαιόλαδο. <i>Κρέμα μπεσαμέλ:</i> 20 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 20 γρ μαργαρίνη, 12 γρ αλεύρι, 25 γρ κεφαλοτύρι, 1 αυγό	1.100
Μελιτζάνες τηγανητές	200 γρ μελιτζάνες, 15 γρ αλεύρι, 50 γρ ελαιόλαδο	205

	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Μελιτζανοσαλάτα	1.000 γρ μελιτζάνες, 90 γρ ελαιόλαδο, 20 γρ σκόρδο, 60 γρ ξίδι, 50 γρ κρεμμύδια, 10 γρ μαϊντανός	630
Μελομακάρονα	200 γρ αλεύρι, 15 γρ χυμός πορτοκαλιού, 40 γρ αλυσίδα, 50 γρ ζάχαρη, 100 γρ ελαιόλαδο, 8 γρ κονιάκ, 2 γρ σόδα σκόνη, κανέλλα σκόνη, γαρύφαλλο σκόνη. Σιρόπι: 150 γρ νερό, 50 γρ ζάχαρη, 45 γρ μέλι, 27 γρ καρύδια	635
Μηλόπιτα	250 γρ αλεύρι, 75 γρ μαργαρίνη, 2 αυγά, 5 γρ κονιάκ. Γέμιση: 750 γρ μήλα, 45 γρ γάλα εβαπορέ, 250 γρ ζάχαρη, 5 γρ μπέικιν πάουντερ	1.230
Μιήφειγ	300 γρ αλεύρι, 300 γρ μαργαρίνη, 150 γρ σαντιγί. Γέμιση: 500 γρ γάλα, 100 γρ ζάχαρη, 60 αλεύρι, 3 αυγά	1.330
Μοσχάρι βραστό σούπα αυγολέμονο	400 γρ μοσχάρι, 80 γρ σέλινο, 50 γρ ρύζι, 180 γρ καρότα, 40 γρ κρεμμύδια, 300 γρ νερό, 50 γρ χυμός λεμονιού, 1 αυγό	1.000
Μοσχάρι κοκκινιστό με κολοκυθάκια	2.200 γρ μοσχάρι, 200 γρ κρεμμύδια, 200 γρ ελαιόλαδο, 2.000 γρ κολοκυθάκια, 800 γρ ντομάτες, 200 γρ νερό	3.700
Μοσχάρι στιφάδο	400 γρ μοσχάρι, 250 γρ ντομάτες, 500 γρ κρεμμύδια, 10 γρ σκόρδο, 100 γρ κόκκινο κρασί, 50 γρ ελαιόλαδο, 200 γρ νερό	1.000
Μουσταλευριά	1.500 γρ μούστος, 200 γρ καρύδια, 250 γρ αλεύρι, 50 γρ σπασάμι	1.880
Μουστοκούλουρα	300 γρ μούστος, 200 γρ ελαιόλαδο, 50 γρ κονιάκ, 50 γρ χυμός λεμονιού, 1.500 γρ αλεύρι, 200 γρ ζάχαρη, 100 γρ νερό	2.250
Μπακλαβάς	350 γρ φύλλο, 125 γρ βούτυρο. Γέμιση: 450 γρ αμύγδαλα, 50 γρ φρυγανιά, 100 γρ ζάχαρη. Σιρόπι: 500 γρ ζάχαρη, 300 γρ νερό	1.825
Μπάμιες κοκκινιστές	600 γρ μπάμιες, 60 γρ ελαιόλαδο, 20 γρ ξίδι, 30 γρ κρεμμύδια, 300 γρ ντομάτες, 200 γρ νερό	860



Φαγητά ελληνικής κουζίνας

	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Μπαρμπούνια τηγανητά	500 γρ μπαρμπούνια, 30 γρ ελαιόλαδο, 20 γρ αλεύρι	400
Μπιφτέκια	500 γρ κιμάς, 70 γρ ψωμί, 1 αυγό, 120 γρ κρεμμύδια, 30 γρ ελαιόλαδο, 100 γρ νερό	680
Μπριάμ	420 γρ μελιτζάνες, 200 γρ πιπεριές, 1.000 γρ πατάτες, 150 γρ κρεμμύδια, 500 γρ ντομάτες, 200 γρ ελαιόλαδο, 540 γρ κολλοκυθία, 20 γρ μαϊντανός	2.100
Μυζηθρόπιτα γλυκιά	500 γρ αλεύρι, 500 γρ μυζήθρα νωπή, 50 γρ ζάχαρη, 25 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 130 γρ ελαιόλαδο	1.155
Ντολμαδάκια γιαλαντζί	350 γρ αμπελόφυλλα, 150 γρ ελαιόλαδο, 500 γρ ρύζι, 200 γρ κρεμμύδια, 40 γρ άνηθος, 1.000 γρ νερό, 80 γρ χυμός λεμονιού	1.800
Ντολμαδάκια με κιμά αυγοθήμονο	750 γρ αμπελόφυλλα, 200 γρ ρύζι, 150 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 400 γρ νερό, 1.000 γρ κιμάς, 40 γρ άνηθος, 150 γρ ελαιόλαδο, 80 γρ χυμός λεμονιού, 2 αυγά	2.458
Παγωτό βανίλια	500 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 5 κρόκοι αυγών, 150 γρ ζάχαρη, βανίλια	750
Παγωτό σοκολάτα	500 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 5 κρόκοι αυγών, 150 γρ ζάχαρη, 140 γρ σοκολάτα	890
Πάστα αμυγδαλίου	200 γρ αλεύρι, 250 γρ ζάχαρη, 200 γρ αμύγδαλα, 8 αυγά. <i>Κρέμα βουτύρου:</i> 450 γρ μαργαρίνη, 50 γρ λικέρ, 150 γρ άχνη ζάχαρη, 3 κρόκοι αυγών	1.500
Πάστα φλώρα νηστίσιμη	1.000 γρ αλεύρι φαρίνα, 270 γρ ζάχαρη, 300 γρ μαρμελάδα, 250 γρ ελαιόλαδο, 200 γρ χυμός πορτοκαλιού, 60 γρ κονιάκ, μπέικιν πάουντερ	1.860
Παστέλι με σπασάμι	160 γρ μέλι, 130 γρ σουσάμι	275
Παστίσιο	450 γρ μακαρόνια, 1.200 γρ νερό, 60 γρ μαργαρίνη, 60 γρ παρμεζάνα. <i>Κιμάς κοκκινιστός:</i> 750 γρ κιμάς, 180 γρ κρεμμύδια, 500 γρ ντομάτες, 100 γρ ελαιόλαδο, 10 γρ σκόρδο. <i>Κρέμα μπεςαμέλ:</i> 1.000 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 120 γρ αλεύρι, 60 γρ μαργαρίνη, 100 γρ παρμεζάνα, 3 αυγά	3.600
Πατάτες κοκκινιστές	200 γρ πατάτες, 300 γρ ντομάτες, 40 γρ ελαιόλαδο, 10 γρ κρεμμύδια, 15 γρ σκόρδο, 5 γρ μαϊντανός, 200 γρ νερό	450



	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Πατάτες πουρές	1.200 γρ πατάτες βρασμένες, 400 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 80 γρ μαργαρίνη	1.680
Πατάτες τηγανντές	250 γρ πατάτες, 15 γρ ελαιόλαδο	150
Πατάτες φούρνου	1.000 γρ πατάτες, 15 γρ σκόρδο, 50 γρ ελαιόλαδο, 30 γρ χυμός λεμονιού, 200 γρ νερό	850
Πατατοκεφτέδες	800 γρ πατάτες βρασμένες, 5 γρ μαϊντανός, 100 γρ ελαιόλαδο, 250 γρ τυρί παρμεζάνα, 4 αυγά	1.310
Πατατοσαλάτα	1.000 γρ πατάτες βρασμένες, 120 γρ μαγιονέζα, 40 γρ κρεμμύδια, 20 γρ μαϊντανός, 30 γρ ξίδι, 3 αυγά βρασμένα	1.360
Πεϊνιρλί ζαμπόν, τυρί	200 γρ ζύμη, 55 γρ τυρί παρμεζάνα, 55 γρ τυρί γκούντα, 25 γρ ζαμπόν, 15 γρ μαργαρίνη	320
Πίτσα (τυρί, ντομάτα)	800 γρ ζύμη, 50 γρ κέτσαπ, 600 γρ τυρί γκούντα	1.340
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, ζαμπόν)	800 γρ ζύμη, 50 γρ κέτσαπ, 600 γρ τυρί γκούντα, 120 γρ ζαμπόν	1.450
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον)	800 γρ ζύμη, 50 γρ κέτσαπ, 600 γρ τυρί γκούντα, 120 γρ μπέικον	1.450
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, πιπεριά)	800 γρ ζύμη, 50 γρ κέτσαπ, 600 γρ τυρί γκούντα, 120 γρ ζαμπόν, 70 γρ μπέικον, 50 γρ πιπεριές	1.540
Πίτσα (τυρί, ντομάτα, μπέικον, ζαμπόν, πιπεριά, μανιτάρια)	800 γρ ζύμη, 50 γρ κέτσαπ, 600 γρ τυρί γκούντα, 120 γρ ζαμπόν, 70 γρ μπέικον, 50 γρ πιπεριές, 50 γρ μανιτάρια	1.570
Πρασοκεφτέδες	800 γρ πράσα, 150 γρ τυρί ρεγκάτο, 20 γρ μαϊντανός, 100 γρ ελαιόλαδο, 100 γρ φρυγανιά, 50 γρ κρεμμύδια, 2 αυγά, 50 γρ αλεύρι	1.170
Πρασόπιτα	1.000 γρ πράσα, 200 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 200 γρ τυρί φέτα, 4 αυγά, 150 γρ ελαιόλαδο, 200 γρ τυρί παρμεζάνα, 20 γρ μαϊντανός, 500 γρ φύλλο	1.970
Ραβανί	150 γρ αλεύρι, 80 γρ βούτυρο, 150 γρ ζάχαρη, 5 γρ μπέικιν πάουντερ, 90 γρ σιμιγδάλη, 4 αυγά, 70 γρ αμύγδαλα, βανίλια, ξύσμα λεμονιού. Σιρόπι: 300 γρ ζάχαρη, 150 γρ νερό	1.190
Ρεβίθια σούπα	500 γρ ρεβίθια, 130 γρ ελαιόλαδο, 80 γρ κρεμμύδια, 60 γρ χυμός λεμονιού, 1.300 γρ νερό	1.550
Ρυζόγαλο	50 γρ ρύζι, 500 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 50 γρ ζάχαρη, 100 γρ νερό	670
Ρώσικη σαλάτα	170 γρ καρότα βρασμένα, 520 γρ πατάτες βρασμένες, 50 γρ κρεμμύδια, 90 γρ αρακάς βρασμένος, 300 γρ μαγιονέζα	1.130
Σκαλτσούνια νησίσιμα	Φύλλο: 330 γρ αλεύρι, 150 γρ χυμός πορτοκαλιού, 100 γρ ελαιόλαδο, 50 γρ ρακί, 2 γρ μπέικιν πάουντερ. Γέμιση: 300 γρ αμύγδαλα, 60 γρ μέλι, 250 γρ καρύδια, 30 γρ ζάχαρη, κανέλλα και γαρύφαλλα τριμμένα, ανθόνερο. 50 γρ άχνη ζάχαρη για γαρνίρισμα	1.172
Σκορδαλιά	500 γρ πατάτες βρασμένες, 30 γρ σκόρδο, 150 γρ ελαιόλαδο, 30 γρ χυμός λεμονιού	710
Σουβλάκι (πίτα, καλαμάκι, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι)	85 γρ πίτα, 30 γρ ντομάτα, 30 γρ χοιρινό ψημένο, 5 γρ ελαιόλαδο, 10 γρ τζατζίκι, 5 γρ κρεμμύδι	165

Φαγητά ελληνικής κουζίνας

	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Σουβλάκι (πίτα, μπιφτέκι, ντομάτα, κρεμμύδι, τζατζίκι)	85 γρ πίτα, 30 γρ ντομάτα, 30 γρ μπιφτέκι ψημένο, 5 γρ ελαιόλαδο, 10 γρ τζατζίκι, 5 γρ κρεμμύδι	165
Σούπα ρύζι αυγολέμονο	100 γρ ρύζι, 1.200 γρ νερό, 50 γρ ελαιόλαδο, 50 γρ χυμός λεμονιού, 1 αυγό	1.280
Σουπιές με ρύζι	1.000 γρ σουπιές, 100 γρ κρεμμύδια, 150 γρ ελαιόλαδο, 650 γρ ντομάτες, 300 γρ ρύζι, 300 γρ νερό	2.100
Σουπιές με σπανάκι	1.000 γρ σουπιές, 1.500 γρ σπανάκι, 70 γρ κρεμμύδια, 200 γρ ελαιόλαδο, 600 γρ ντομάτες, 80 γρ κρασί, 200 γρ νερό, 30 γρ άνηθος	2.100
Σουτζουκάκια	700 γρ κιμάς, 100 γρ ψωμί, 600 γρ ντομάτες, 100 γρ ελαιόλαδο, 10 γρ σκόρδο	1.450
Σουφλέ λαζάνια	1.000 γρ λαζάνια βρασμένα, 400 γρ τυρί ένταμ, 400 γρ ρεγκάτο, 100 γρ μπέικον, 250 γρ κρέμα γάλακτος, 200 γρ ζαμπόν	1.950
Σουφλέ τυρί	150 γρ κεφαλοτύρι, 120 γρ μαργαρίνη, 200 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 1 ασπράδι, 30 γρ τυρί γκούντα, 20 γρ φρυγανιά, 4 αυγά	680
Σπανακόπιτα νηστίσιμη	1.000 γρ σπανάκι, 100 γρ πράσα, 60 γρ άνηθος, 400 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 200 γρ ελαιόλαδο, 500 γρ φύλλο	1.780
Σπανακόρυζο	900 γρ σπανάκι, 30 γρ άνηθος, 130 γρ ελαιόλαδο, 150 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 100 γρ ρύζι, 300 γρ νερό	1.380
Σπανακοτυρόπιτα	1.000 γρ σπανάκι, 180 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 400 γρ τυρί φέτα, 5 αυγά, 60 γρ άνηθος, 200 γρ ελαιόλαδο, 650 γρ φύλλο	2.240
Τάρτα φρούτων	200 γρ μαρμελάδα, 30 γρ νερό, 200 γρ ροδάκινα, 150 γρ σταφύλια, 200 γρ μήλα, 150 γρ αχλάδια. <i>Ζύμη:</i> 250 γρ αλεύρι, 150 γρ μαργαρίνη, 45 γρ ζάχαρη, 75 γρ νερό. <i>Κρέμα:</i> 250 γρ ζαχαρούχο γάλα, 300 γρ νερό, 75 γρ άνηθος αραβοσίτου, 60 γρ ζάχαρη	2.000
Τζατζίκι	500 γρ γιαούρτι στραγγιστό, 20 γρ σκόρδο, 30 γρ ελαιόλαδο, 250 γρ αγγούρι, 20 γρ ξίδι	820
Τούρτα άσπρη	<i>Παντεσπάνι:</i> 100 γρ ζάχαρη, 100 γρ αλεύρι, 3 αυγά. <i>Σιρόπι:</i> 200 γρ ζάχαρη, 200 γρ νερό. <i>Μαρέγκα:</i> 2 ασπράδια αυγών, 90 γρ άχνη ζάχαρη. <i>Κρέμα:</i> 400 γρ ζαχαρούχο γάλα, 300 γρ άνηθος αραβοσίτου, 900 γρ νερό, 90 γρ ζάχαρη. 400 γρ σαντιγί, 200 γρ κρέμα γάλακτος	2.900
Τούρτα σοκολάτα	<i>Παντεσπάνι:</i> 190 γρ μαργαρίνη, 420 γρ ζάχαρη, 150 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 130 γρ κακάο σκόνη, 520 γρ αλεύρι, 75 γρ μπέικιν πάουντερ, 5 αυγά. <i>Σιρόπι:</i> 210 γρ ζάχαρη, 200 γρ νερό. <i>Κρέμα:</i> 400 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 105 γρ ζάχαρη, 35 γρ αλεύρι, 35 γρ κορν φλάουρ, 30 γρ μαργαρίνη, 2 αυγά. <i>Κρέμα βουτύρου:</i> 400 γρ μαργαρίνη, 150 γρ ζάχαρη άχνη, 150 γρ κακάο σκόνη, 40 γρ κονιάκ, 3 κρόκοι αυγών	3.400
Τραχανάς σούπα	500 γρ ντομάτες, 45 γρ τραχανάς, 25 γρ ελαιόλαδο, 50 γρ νερό	450
Τραχανάς ωμός	1.000 γρ πρόβειο γάλα, 175 γρ σιμιγδάλι, 175 γρ σιτάρι χοντροκομμένο	550
Τρούφες με καρύδια	100 γρ κουβερτούρα τριμμένη, 125 γρ ζάχαρη, 125 γρ καρύδια, 150 γρ τρούφα, 20 γρ ρούμι, 8 κουταλιές βραστό νερό	580
Τσουρέκι	1.250 γρ αλεύρι, 250 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 50 γρ μαγιά, 6 κρόκοι αυγών, 250 γρ φυτίνη, 500 γρ ζάχαρη, 3 αυγά	2.350

	Ποσότητες υλικών που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή των ελληνικών φαγητών	Μαγειρεμένο φαγητό γρ
Τυραμισού	Παντεσπάνι: 200 γρ αλεύρι, 100 γρ ζάχαρη, 150 γρ κονιάκ. Σιρόπι: 150 γρ νερό, 200 γρ ζάχαρη. 50 γρ νες καφέ, 4 αυγά, 300 γρ τυρί Φιλαδέλφειας, 500 γρ σαντιγί	1.720
Τυρόπιτα	550 γρ τυρί φέτα, 300 γρ ελαιόλαδο, 1.000 γρ γάλα φρέσκο πλήρες, 6 αυγά, 450 γρ φύλλο	2.300
Φάβα βραστή με ελαιόλαδο και κρεμμύδι	900 γρ φάβα βρασμένη, 50 γρ κρεμμύδια, 60 γρ ελαιόλαδο	1.010
Φακές κοκκινιστές	200 γρ φακές, 400 γρ ντομάτες, 10 γρ σκόρδο, 100 γρ ελαιόλαδο, 150 γρ κρεμμύδια, 700 γρ νερό	1.250
Φασολάκια κοκκινιστά	750 γρ φασολάκια φρέσκα, 10 γρ σκόρδο, 20 γρ μαϊντανός, 150 γρ κρεμμύδια, 850 γρ ντομάτες, 130 γρ ελαιόλαδο	1.400
Φασόλια γίγαντες πηλικά	500 γρ φασόλια γίγαντες, 30 γρ μαϊντανός, 130 γρ ελαιόλαδο, 150 γρ κρεμμύδια, 400 γρ ντομάτες, 10 γρ σκόρδο, 800 γρ νερό	1.710
Φασόλια σούπα	250 γρ φασόλια, 130 γρ καρότα, 380 γρ ντομάτες, 140 γρ κρεμμύδια, 30 γρ σέλινο, 130 γρ ελαιόλαδο, 800 γρ νερό	1.560
Χαλβάς σιμιγδαλένιος	340 γρ σιμιγδάλη, 1.100 γρ νερό, 75 γρ αμύγδαλα, 200 γρ ελαιόλαδο, 560 γρ ζάχαρη	1.900
Χοιρινό με σέλινο αυγολέμονο	1.000 γρ χοιρινό, 300 γρ κρεμμυδάκια φρέσκα, 150 γρ ελαιόλαδο, 1.500 γρ σέλινο, 40 γρ άνηθος, 200 γρ νερό, 80 γρ χυμός λεμονιού, 3 αυγά	2.000
Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι	900 γρ χταπόδι, 150 γρ κρεμμύδια, 450 γρ ντομάτες, 140 γρ ελαιόλαδο, 350 γρ κοφτό μακαρονάκι, 1.000 γρ νερό	2.000
Χυλοπίτες κοκκινιστές	70 γρ χυλοπίτες, 300 γρ ντομάτες, 25 γρ ελαιόλαδο	325

Πηγή: Α. Τριχοπούλου, «Πίνακες σύνθεσης τροφίμων και ελληνικών φαγητών», 3η Έκδοση, 2004



Διεθνής κουζίνα



Στο κεφάλαιο αυτό ο αναγνώστης θα βρει πληροφορίες για φαγητό διεθνούς κουζίνας όταν επισκεφθεί ανάλογα εστιατόρια ή βρεθεί στο εξωτερικό. Χρειάζεται πάντα προσοχή όταν δοκιμάζουμε πιάτα, τη σύσταση των οποίων πολλές φορές αγνοούμε, γιατί ενδέχεται να έχουν καταστροφικές συνέπειες στο σάκχαρό μας, με αποτέλεσμα να μειώνεται η απόλαυση της εξόδου μας. Θα ήταν χρήσιμο, επομένως να συμβουλευόμαστε τον οδηγό αυτόν πριν από την έξοδό μας, ώστε να επιλέξουμε πιάτα με λιγότερα λιπαρά και λιγότερους υδατάνθρακες για τον καλύτερο μεταγευματικό έλεγχο του σακχάρου μας. Διαφορετικά, θα πρέπει να επιλέγουμε απλά πιάτα, τη σύσταση των οποίων να μπορούμε να υπολογίσουμε κατά προσέγγιση. Η διαφοροποίηση σε μεσημεριανό και βραδινό πιάτο που αναφέρεται στους πίνακες έχει σχέση με την ποσότητα του φαγητού. Όπου δεν αναφέρεται ποσότητα φαγητού θεωρείται μία μερίδα εστιατορίου.



Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Αρνί Noisettes 2 τεμάχια τηγανντά παϊδάκια	500	1,0	40,0	0,0 υδατ, 8,0 λίπ
Βατραχοπόδαρα τηγανντά 4 μεσαίου μεγέθους ζεύγη	400	10,0	20,0	0,7 υδατ, 4,0 λίπ
Baguette 3 φέτες 62 γρ	150	35,0	1,0	2,3 υδατ, 0,0 λίπ
Brioche 1 κέικ	280	34,0	14,0	2,3 υδατ, 2,8 λίπ
Bouillabaisse	400	10,0	15,0	0,7 υδατ, 3,0 λίπ
Coq au vin (κόκκορας κρασάτος)	800	16,0	30,0	1,1 υδατ, 6,0 λίπ
Crème Brûlée 1 μερίδα	460	21,0	40,0	1,5 υδατ, 8,0 λίπ
Crème Καραμελλέ	260	38,0	10,0	2,5 υδατ, 2,0 λίπ
Crêpe Suzette 1×15 cm	220	13,0	10,0	0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Duck a l' Orange	780	47,0	35,0	3,1 υδατ, 7,0 λίπ
Escargot σαλιγκάρια με βούτυρο/σκόρδο (6)	200	4,0	10,0	0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Μοσχάρι Cordon Bleu	650	18,0	25,0	1,2 υδατ, 5,0 λίπ
Potage Crème Crécy (καροτόσουπα)	360	14,0	18,0	1,0 υδατ, 3,6 λίπ
Σαλάτα Niçoise (τόννος/ελιές/λαχανικά)	450	14,0	13,0	1,0 υδατ, 2,6 λίπ
ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Bratwurst ψητό 170 γρ	450	2,0	37,0	0,1 υδατ, 7,4 λίπ
Ζεστό λουκάνικο με κάρυ	300	6,0	7,0	0,4 υδατ, 1,2 λίπ
Κέικ μπηλακ φόρεστ 1 φέτα	380	30,0	16,0	2,0 υδατ, 3,2 λίπ
Κρέας γκούλας με λαχανικά	520	46,0	20,0	3,0 υδατ, 4,0 λίπ
Κοτόπουλο τηγανντό Βιενουά	530	28,0	20,0	1,9 υδατ, 4,0 λίπ
Κέικ Gugelhupf 1 μεγάλη φέτα 114 γρ	400	40,0	23,0	2,6 υδατ, 4,6 λίπ
Σνίτσελ βιενέζικο μεσαίου μεγέθους	750	38,0	35,0	2,5 υδατ, 7,0 λίπ
Συκώτι κοτόπουλου με μήλο/κρεμμύδι	460	10,0	28,0	0,7 υδατ, 5,0 λίπ
Χοιρινό Sauerbraten (κατσαρόλας)	650	15,0	35,0	1,0 υδατ, 7,0 λίπ
Τούρτα Linzer με αμύγδαλα και μαρμελάδα βατόμουρου	430	58,0	18,0	3,9 υδατ, 3,6 λίπ
Τούρτα Sacher με σοκολάτα και μαρμελάδα βερίκοκκο	260	23,0	12,0	1,5 υδατ, 2,4 λίπ

Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ., Ισοδύναμα λίπους
ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Ρύζι sushi 1 κ.σ.	25	5,0	0,0	0,3 υδατ, 0,0 λίπ
Ρύζι sushi 1 φλιτζάνι 156 γρ	380	82,0	3,0	5,4 υδατ, 0,6 λίπ
Sushi rolls (Maki) ανά κομμάτι. Όλοι οι τύποι (Καλιφορνέζικο ρολό, κρέμα τυρί με καβούρι, χέλι, σοθλομό, γαρίδα, τόννο, λαχανικά). Μικρό, διάμετρος 2,9 × 2,9 cm, 22,7 γρ	25	3,5	0,5	0,2 υδατ, 0,0 λίπ
Sushi rolls μεσαίο, διάμετρος 4,4 × 4,4 cm, 45,3 γρ	50	7,0	1,0	0,5 υδατ, 0,2 λίπ
Sushi rolls μεγάλο, διάμετρος 5,7 × 2,2 cm, 56,7 γρ	60	9,0	1,5	0,6 υδατ, 0,3 λίπ
Sushi Nigiri (ψάρι με ρύζι) 1 κομμάτι	70	12,0	5,0	0,8 υδατ, 0,0 λίπ
Sushi πιάτο με 6 κομμάτια (Συνδυασμός sushi και ρολά sushi)	420	36,0	3,0	2,4 υδατ, 0,6 λίπ
2 sushi και 6 μικρά και 3 μεσαία ρολά	400	72,0	7,0	4,8 υδατ, 1,4 λίπ
Sashimi [ωμό κρέας/ψάρι Ika (καλαμάρι)] 113,4 γρ	105	0,0	2,0	0,0 υδατ, 0,4 λίπ
Hamachi (κιτρινόψαρο) 113,4 γρ	165	0,0	6,0	0,0 υδατ, 1,2 λίπ
Magura (τόννος) 113,4 γρ	120	0,0	1,0	0,0 υδατ, 0,2 λίπ
Niku (μοσχάρι) 141,7 γρ	200	0,0	10,0	0,0 υδατ, 2,0 λίπ
Saba (mackerel) 113,4 γρ	160	0,0	7,0	0,0 υδατ, 1,4 λίπ
Suzuki (sea bass) 113,4 γρ	110	0,0	0,5	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Taco (χταπόδι) 113,4 γρ	95	0,0	1,0	0,0 υδατ, 0,2 λίπ
Σάλτσα 2 κ.σ. συνήθης	30	7,0	0,0	0,5 υδατ, 0,0 λίπ
Σάλτσα Τζίντζερ, ξίδι	20	5,0	0,0	0,3 υδατ, 0,0 λίπ
Edamame (πράσινα φρέσκα φύλλα σόγιας) στον ατμό	60	5,0	3,0	0,3 υδατ, 0,6 λίπ
Σαλάτα με φύκια	20	0,0	2,0	0,0 υδατ, 0,4 λίπ
Σουκιγιάκι (κρέας/τοφού/λαχανικά) 227 γρ	400	32,0	24,0	2,1 υδατ, 4,8 λίπ
Τεμπούρα (τηγαντές γαρίδες σε βούτυρο και λαχανικά 3 μεγάλες γαρίδες και λαχανικά)	320	25,0	18,0	1,7 υδατ, 3,6 λίπ
1 μόνο γαρίδα	60	3,0	4,0	0,2 υδατ, 0,8 λίπ
Terpanyaki (μπριζόλα/λαχανικά/θαλασσινά)	470	15,0	30,0	1,0 υδατ, 6,0 λίπ
Teriyaki (κρέας) 113,4 γρ	350	4,0	25,0	0,3 υδατ, 5,0 λίπ
Teriyaki (κοτόπουλο) 113,4 γρ	260	7,0	9,0	0,5 υδατ, 1,8 λίπ

Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΙΑΠΩΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Teriyaki σοθλομός 170 γρ	270	3,0	8,0	0,2 υδατ, 1,6 λίπ
Σάκε (16% αλκοόλ)	115	7,0	0,0	0,5 υδατ, 0,0 λίπ
ΙΝΔΙΚΗ ΚΑΙ ΠΑΚΙΣΤΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ (ανά μερίδα) (Κρέας ανά μερίδα 113,4 γρ)				
Aloo Samosa (κάθε ένα)	155	12,0	12,0	0,8 υδατ, 2,4 λίπ
Alu Gosht Kari (κρέας/πατάτες/κάρυ)	600	23,0	40,0	1,5 υδατ, 8,0 λίπ
Κοτόπουλο Korma	500	6,0	35,0	0,4 υδατ, 7,0 λίπ
Κοτόπουλο πιλάφι Murgh Biryani	700	50,0	53,0	3,3 υδατ, 10,6 λίπ
Κοτόπουλο Tikka Masala	260	2,0	16,0	0,2 υδατ, 3,2 λίπ
Κοτόπουλο vindaloo	400	8,0	20,0	0,5 υδατ, 4,0 λίπ
Chapati/Roti 17,8 cm 1 κομμάτι	60	11,0	0,5	0,7 υδατ, 0,1 λίπ
Dahl (πυρές φακής) 1 φλιτζάνι χωρίς λάδι	230	37,0	1,0	2,5 υδατ, 0,2 λίπ
Dhokla (πίατο φακής) 2,54 cm, 28,35 γρ	105	13,0	5,0	0,9 υδατ, 1,0 λίπ
Dhansak ½ φλιτζάνι	105	11,0	3,5	0,7 υδατ, 0,7 λίπ
Gosht kari (κρέας/κάρυ/ντομάτα/πατάτες)	460	17,0	25,0	1,2 υδατ, 5,0 λίπ
Αρνί πιλάφι	520	40,0	35,0	2,7 υδατ, 7,0 λίπ
Lassi (γλυκό/μάνγκο 1 φλιτζάνι 227 γρ)	520	40,0	35,0	2,7 υδατ, 7,0 λίπ
Masala Gosht (κρέας/ντομάτα/σάλτσα)	400	18,0	25,0	1,2 υδατ, 5,0 λίπ
Mulligatawny σούπα μετρίου μεγέθους	300	8,0	15,0	0,5 υδατ, 3,0 λίπ
Murgh Tikka 1 φλιτζάνι	300	7,0	4,0	0,5 υδατ, 0,8 λίπ
Naan πίτα 56,7 γρ	160	29,0	3,5	2,0 υδατ, 0,7 λίπ
Papadum 1 μεγάλο/2 μικρά	50	5,0	3,0	0,3 υδατ, 0,6 λίπ
Pesarattu κρέπα φακής 74 γρ	130	15,0	5,0	1,0 υδατ, 1,0 λίπ
Rajma γίγαντες φασόλια με κάρυ 1 φλιτζάνι	225	35,0	5,0	2,4 υδατ, 1,0 λίπ
Rogan josh (αρνί με σάλτσα γιουρτιού χωρίς ρύζι ή πατάτες)	500	3,0	30,0	0,2 υδατ, 6,0 λίπ
Tandoori κοτόπουλο στήθος	260	5,0	13,0	0,3 υδατ, 2,6 λίπ
Tandoori κοτόπουλο πόδι	300	6,0	17,0	0,4 υδατ, 3,4 λίπ

Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Bruschetta 2 φέτες	380	53,0	17,0	3,5 υδατ, 3,4 λίπ
Καλτσόνε μετρίου μεγέθους, όλοι οι τύποι	840	101,0	34,0	6,7 υδατ, 6,8 λίπ
Κανελόνια (1)	280	18,0	15,0	1,2 υδατ, 3,0 λίπ
Κοτόπουλο σκαλοπίνια (δείπνο)	1.110	68,0	71,0	4,5 υδατ, 14,2 λίπ
Κοτόπουλο με παρμεζάνα 312 γρ	520	16,0	22,0	1,1 υδατ, 4,4 λίπ
Λινγκουΐνι με θαλασσινά (δείπνο)	1.130	79,0	71,0	5,3 υδατ, 14,2 λίπ
Λαζάνια με κρέας μικρή μερίδα 284 γρ	440	39,0	23,0	2,6 υδατ, 4,6 λίπ
Λαζάνια με κρέας μεγάλη μερίδα 454 γρ	700	60,0	36,0	4,0 υδατ, 7,2 λίπ
Μελιτζάνες με παρμεζάνα	900	78,0	39,0	5,2 υδατ, 7,8 λίπ
Πένες αλά ρούστικα (μεσημεριανό)	1.330	76,0	71,0	5,0 υδατ, 14,2 λίπ
Πένες αλά ρούστικα (βραδυνό)	1.540	101,0	80,0	6,7 υδατ, 16,0 λίπ
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου Για κομμάτι 1/6 πίτσας με τυρί	410	58,0	11,0	3,9 υδατ, 2,2 λίπ
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου Για κομμάτι 1/6 πίτσας με λουκάνικο	420	38,0	21,0	2,6 υδατ, 4,2 λίπ
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου Για κομμάτι 1/6 πίτσας με πεπερόνι	450	57,0	15,0	3,8 υδατ, 3,0 λίπ
Πίτσα Gino's East μεσαίου μεγέθους 28 cm διαμέτρου Για κομμάτι 1/6 πίτσας με σπανάκι	410	59,0	11,0	3,9 υδατ, 2,2 λίπ
Παγωτό φουντούκι 1/2 φλιτζάνι	370	26,0	29,0	1,7 υδατ, 5,8 λίπ
Ραβιόλια με σάλτσα και τυρί	495	65,0	17,0	4,3 υδατ, 3,4 λίπ
Ραβιόλια με κρέας	725	102,0	22,0	6,8 υδατ, 4,4 λίπ
Ραβιόλια γεμιστά	990	57,0	67,0	3,8 υδατ, 13,4 λίπ
Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας μεσαίο μέγεθος	1.080	89,0	63,0	5,9 υδατ, 12,6 λίπ
Σπαγγέτι με σάλτσα ντομάτας μεγάλο μέγεθος	1.430	119,0	81,0	7,9 υδατ, 16,2 λίπ
Σπαγγέτι με κιμά μεσαίο μέγεθος	1.300	84,0	79,0	5,6 υδατ, 15,8 λίπ
Σπαγγέτι με κιμά μεγάλο μέγεθος	1.700	110,0	103,0	7,3 υδατ, 20,6 λίπ
Σούπα μινεστρόνε 1 μπόλ	110	18,0	2,0	1,2 υδατ, 0,4 λίπ

Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΙΤΑΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Σορμπέ λεμονιού	180	45,0	0,0	3,0 υδατ, 0,0 λίπ
Τιραμισού 1 κομμάτι, 141,75 γρ	400	30,0	29,0	2,0 υδατ, 5,8 λίπ
Φετουτσίνι Alfredo μικρό	525	80,0	15,0	5,3 υδατ, 3,0 λίπ
Φετουτσίνι Alfredo μεσημεριανό	775	119,0	22,0	7,9 υδατ, 4,4 λίπ
Φετουτσίνι Alfredo (δείπνο)	1.130	68,0	81,0	4,5 υδατ, 16,2 λίπ
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Egg rolls, 3 μικρά	100	11,0	3,0	0,7 υδατ, 0,6 λίπ
Κοτόπουλο με αμύγδαλα 170 γρ	270	21,0	10,0	1,4 υδατ, 2,0 λίπ
Λαχανικά στον ατμό με λάδι 170 γρ	367	66,0	5,0	4,4 υδατ, 1,0 λίπ
Λαχανικά στον ατμό χωρίς λάδι 170 γρ	137	29,0	1,0	1,9 υδατ, 0,2 λίπ
Μοσχάρι με μπρόκολο 170 γρ	370	13,0	21,0	0,9 υδατ, 4,2 λίπ
Μπισκότο τύχης ένα	32	7,0	0,5	0,5 υδατ, 0,1 λίπ
Noodles με κινέζικο αυγό 1 φλιτζάνι	200	37,0	4,0	2,5 υδατ, 0,8 λίπ
Ρύζι 1 φλιτζάνι 185 γρ	320	66,0	2,0	4,4 υδατ, 0,4 λίπ
Ρύζι τηγανητό 1 φλιτζάνι 142 γρ	365	55,0	11,0	3,6 υδατ, 2,2 λίπ
Ρύζι τηγανητό μεγάλο πιάτο 454 γρ	950	67,0	28,0	4,5 υδατ, 5,6 λίπ
Σάλτσα Mandarin 43 γρ	70	17,0	0,0	1,1 υδατ, 0,0 λίπ
Spring rolls μικρό 43 γρ	85	9,0	4,0	0,6 υδατ, 0,8 λίπ
Spring rolls μεσαίο 85 γρ	170	17,0	8,0	1,1 υδατ, 1,6 λίπ
Spring rolls μεγάλο 141 γρ	290	29,0	15,0	1,9 υδατ, 3,0 λίπ
Σούπα αυγοκομμένη με noodles 1 φλιτζάνι	110	16,0	3,0	1,1 υδατ, 0,6 λίπ
Σούπα αυγοκομμένη χωρίς noodles 1 φλιτζάνι	60	4,0	3,0	0,3 υδατ, 0,6 λίπ
Χοιρινό με σάλτσα μπάρμπεκιου 142 γρ	440	15,0	23,0	1,0 υδατ, 4,6 λίπ
Wonton 1 μόνο	75	5,0	4,0	0,3 υδατ, 0,8 λίπ
ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Arroz a banda (ψάρι με ρύζι)	340	11,0	8,0	0,7 υδατ, 1,6 λίπ
Arroz con polo (ρύζι/κοτόπουλο σαλάτα)	500	50,0	23,0	3,3 υδατ, 4,6 λίπ

Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Μαριναρισμένα όστρακα 8 τεμάχια	330	22,0	16,0	1,5 υδατ, 3,2 λίπ
Cochifrito (αρνί λεμονάτο/σκόρδο)	650	5,0	25,0	0,3 υδατ, 5,0 λίπ
Cocido Madrileño (βραδινό βραστό σε στυλ Μαδρίτης)	450	2,0	27,0	0,1 υδατ, 5,4 λίπ
Flan de leche (κρέμα καραμελέ)	325	52,0	9,0	3,5 υδατ, 1,8 λίπ
Fritadera de ternera (σωταρισμένο μοσχάρι)	450	2,0	27,0	0,1 υδατ, 5,4 λίπ
Κασπάτσο, 1 μπόλ	60	15,0	0,0	1,0 υδατ, 0,0 λίπ
Παέγια αλά Βαλεσιάνα (κοτόπουλο, ρύζι με θαλασσινά)	900	70,0	42,0	4,7 υδατ, 8,4 λίπ
Pollo a la Española (κοτόπουλο)	475	4,0	30,0	0,3 υδατ, 6,0 λίπ
Ternera al jerez	660	6,0	29,0	0,4 υδατ, 5,8 λίπ
Ζαρζουέλα (ψάρι και θαλασσινά)	530	40,0	27,0	2,7 υδατ, 5,4 λίπ
ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Baba Ghannouj 2 κ.σ. 28 γρ (μελιτζάνα με σάλτσα σουσαμιού)	70	2,0	6,0	0,1 υδατ, 1,2 λίπ
Γλυκό Sanbusak με αμύγδαλο (φύλλο, αμύγδαλα, μπαχαρικά)	200	11,0	15,0	0,7 υδατ, 3,0 λίπ
Κάφτα 1 ξυλάκι 42,5 γρ (κιμάς αρνίσιος, λουκάνικο σε ξυλάκι)	85	2,0	5,0	0,1 υδατ, 1,0 λίπ
Kibbeh Naygeh 255 γρ 1 φλιτζάνι, ωμό αρνί, πλιγούρι, λαχανικά	450	28,0	18,0	1,9 υδατ, 3,6 λίπ
Kous kous (σιμιγδάλη, γάλα φρούτα, ξηροί καρποί) 1 μερίδα	400	43,0	21,0	2,9 υδατ, 4,2 λίπ
Λιβανέζικη ομελέτα 1 μερίδα 113 γρ (μελιτζάνα σπανάκι, κουκουνάρια, κρεμμύδια)	200	13,0	12,0	0,9 υδατ, 2,4 λίπ
Μπακλαβάς 42 γρ	245	18,0	18,0	1,2 υδατ, 3,6 λίπ
Πιλάφι 1 φλιτζάνι (ρύζι, κρεμμύδια, σταφίδες, βερίκοκκα, μπαχαρικά)	400	60,0	11,0	4,0 υδατ, 2,2 λίπ
Ρολά λάχανου 1 ρολό, 85 γρ (φύλλο λάχανου, κρέας, ρύζι)	100	12,0	3,0	0,8 υδατ, 0,6 λίπ
Shawourma 1 μερίδα, 113 γρ (Ροστ Μπίφ)	280	2,0	15,0	0,1 υδατ, 3,0 λίπ
Σις κεμπάπ 1 ξυλάκι, 71 γρ	130	2,0	7,0	0,1 υδατ, 1,4 λίπ
Σπανακόπιτα 1 κομμάτι, 99 γρ	290	20,0	21,0	1,3 υδατ, 4,2 λίπ
Ταμπουλέ 1 κομμάτι, 113 γρ	125	13,0	7,0	0,9 υδατ, 1,4 λίπ
Ταχίνι σάλτσα, 1 κ.σ.	90	2,0	8,0	0,1 υδατ, 1,6 λίπ

Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Τηγανητά kibbi 1 κομμάτι, 85 γρ (στάρι, κρέας, κουκουνάρια)	180	15,0	8,0	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
Φελάφελ (κομμάτια κοτόπουλου με μπιζέλια) Τηγανισμένα, 1 μέτρια, 28,35 γρ	60	4,0	4,0	0,3 υδατ, 0,8 λίπ
Χούμους ¼ φλιτζάνι, 62 γρ	105	5,0	3,0	0,3 υδατ, 0,6 λίπ
ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Γουακαμόλ 2 κ.σ., 28 γρ	45	2,0	4,0	0,1 υδατ, 0,8 λίπ
Εντσιλάδας	330	49,0	10,0	3,2 υδατ, 2,0 λίπ
Μπουρίτος με φασόλια/κρέας 482 γρ	1.100	104,0	41,0	6,9 υδατ, 8,2 λίπ
Μπουρίτος (Taco Bell) Φασόλια	370	55,0	10,0	3,7 υδατ, 2,0 λίπ
Νάτσος Macho Nachos	1.145	113,0	63,0	7,5 υδατ, 12,6 λίπ
Νάτσος με τυρί μέγεθος πιάτου 23 cm	860	70,0	59,0	4,7 υδατ, 11,8 λίπ
Τάκος συνήθης τραγανός (Taco Bell)	170	13,0	10,0	0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Τάκος με κοτόπουλο	210	16,0	12,0	1,0 υδατ, 2,4 λίπ
Τάκος με ψάρι	270	31,0	13,0	2,0 υδατ, 2,6 λίπ
Τάκος μόνον το κέλυφος απλός	50	8,0	2,0	0,5 υδατ, 0,4 λίπ
Τάκος σαλάτα με σάλτσα	840	85,0	52,0	5,7 υδατ, 10,4 λίπ
Ταμάλες 100 γρ	180	21,0	8,0	1,4 υδατ, 1,6 λίπ
Ταμάλες κοτόπουλο/μοσχάρι 128 γρ	250	27,0	11,0	1,8 υδατ, 2,2 λίπ
Τακίτος 142 γρ	370	43,0	17,0	2,9 υδατ, 3,4 λίπ
Τακίτος μοσχάρι/κοτόπουλο 128 γρ	330	36,0	15,0	2,4 υδατ, 3,0 λίπ
Μαργαρίτα με 42 γρ τεκίλα	160	6,0	0,0	0,4 υδατ, 0,0 λίπ
Τορτίγια καλαμποκιού 15 cm διαμέτρου	70	14,0	1,0	1,0 υδατ, 0,2 λίπ
Τσιμιτσάνγκας κρέατος 142 γρ	400	43,0	19,0	2,9 υδατ, 3,8 λίπ
Τσιπς τορτίγιας 28 γρ	150	18,0	8,0	1,2 υδατ, 1,6 λίπ
Τσιπς καλαμποκιού ½ φλιτζάνι 28 γρ	160	17,0	10,0	1,1 υδατ, 2,0 λίπ
Σούπα με μαύρα φασόλια, 1 μπώλ	200	34,0	3,0	2,3 υδατ, 0,6 λίπ
Φαγίτας με κοτόπουλο	200	20,0	7,0	1,3 υδατ, 1,4 λίπ

Προϊόν	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΠΟΛΩΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ				
Ρολά λάχανου με κρέμα γάλακτος 2 τεμάχια	220	30,0	10,0	2,0 υδατ, 2,0 λιπ
Κοτόπουλο κατσαρόλας με μανιτάρια	520	5,0	27,0	0,3 υδατ, 5,4 λιπ
Kielbasa (λουκάνικα, τηγανητά κρεμμύδια 2 μεγάλα)	350	2,0	28,0	0,1 υδατ, 5,6 λιπ
Κομμάτια κρέατος σε κρέμα γάλακτος 7,62 × 3,81 cm	300	11,0	16,0	0,7 υδατ, 3,2 λιπ
Χοιρινό γκούφας	550	38,0	21,0	2,5 υδατ, 4,2 λιπ
Ψητό κατσαρόλας με λαχανικά	630	28,0	21,0	1,9 υδατ, 4,2 λιπ
Πηγή: The calorie king® Calorie, fat and carbohydrate counter. 2011 edition www.CalorieKing.com				





Fast Food - Σνακς



Στα ταχυφαγεία ή εστιατόρια «γρήγορου φαγητού» (fast food) η τροφή παραγέλλεται και παραδίδεται κατευθείαν από τον ταμιά. Πρόκειται για μια επιχείρηση εξαιρετικά διαδεδομένη στην Αμερική και διαρκώς αναπτυσσόμενη στην Ευρώπη και την Ελλάδα. Οι λόγοι είναι η γρήγορη εξυπηρέτηση, η άνεση, η προσιτή τιμή, η καλή γεύση και το ελκυστικό για τους νέους περιβάλλον. Τα περισσότερα προϊόντα «φαστ φουντ» συσχετίζονται με την παχυσαρκία, καθώς περιέχουν ιδιαίτερα αυξημένη ποσότητα θερμίδων και νατρίου, ενώ υπολείπονται σε ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α, ριβοφλαβίνη και φυλλικό οξύ. Οι θερμίδες προέρχονται από το λίπος και τη ζάχαρη. Η ζάχαρη προστίθεται στα προϊόντα (π.χ. στις πατάτες), ώστε να διατηρούν τη γεύση τους κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου. Η περιεκτικότητα των προϊόντων «φαστ φουντ» σε λίπη είναι ιδιαίτερα μεγάλη λόγω της ειδικής επεξεργασίας τους. Όσον αφορά στη σύσταση του προσλαμβανόμενου λίπους έχει υπολογιστεί ότι ποσοστό 30% του λίπους, το οποίο περιέχεται στα προϊόντα «φαστ φουντ», αποτελείται από trans-λιπαρά οξέα, καθώς τα περισσότερα από αυτά τα προϊόντα μαγειρεύονται σε υδρογονωμένα λίπη, η υπερκατανάλωση των οποίων έχει συσχετιστεί με καρδιαγγειακά νοσήματα. Η ορθή ενημέρωση των ατόμων με διαβήτη για μια σωστή, ισοζυγισμένη διατροφή είναι εξαιρετικά σημαντική, ούτως ώστε να διαφοροποιηθεί αν όχι ο τόπος, τουλάχιστον ο τρόπος της διατροφής αυτών. Η επαρκής γνώση έχει ως αποτέλεσμα την υγιεινότερη διατροφή ακόμη και στα εστιατόρια «φαστ φουντ» με την επιλογή γευμάτων χαμηλής θερμιδικής αξίας και αυξημένης περιεκτικότητας σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ένα παράδειγμα



είναι το παρακάτω: ένα τυπικό γεύμα με προϊόντα «φαστ φουντ» αποτελείται από ένα χάμπουργκερ με τυρί, μία μερίδα τηγανητές πατάτες και ένα αναψυκτικό. Το παραπάνω γεύμα υπολογίζεται ότι περιέχει 1.150 θερμίδες, ποσότητα που υπερβαίνει την προσλαμβανόμενη από ένα μέσο σπιτικό γεύμα και καλύπτει το 40% περίπου των αναγκών ενός εφήβου σε θερμίδες. Το συγκεκριμένο γεύμα περιέχει και 1,6 mg νατρίου και 53 γρ λίπους, ποσότητα η οποία καλύπτει τις μισές ημερήσιες ανάγκες ενός ενηλίκου. Στην περίπτωση αυτή, εναλλακτική λύση για ένα πιο υγιεινό γεύμα είναι η επιλογή ενός σκέτου χάμπουργκερ (χωρίς τυρί και χωρίς μαγιονέζα), συνοδευόμενου από μία σαλάτα και ένα διαιτητικό ποτό. Είναι ευτυχές το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια έχει διαπιστωθεί η τάση για ενσωμάτωση στα μενού όλο και περισσότερων εστιατορίων «φαστ φουντ» προϊόντων υγιεινής διατροφής (όπως σαλάτες, σούπες, ψητές πατάτες), αλλά και προϊόντων (γευμάτων και ποτών) χαμηλής θερμιδικής αξίας (light). Οι σαλάτες ή οι ψητές πατάτες παρέχουν «σύνθετους» υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, που λείπουν από τα κλασικά προϊόντα «φαστ φουντ». Εάν λοιπόν, περιοριστεί στο ελάχιστο η χρήση μαργαρίνης, μαγιονέζας, βουτύρου κ.ά., και προστεθεί στο γεύμα σαλάτα ή ψητή πατάτα, τότε περιορίζεται η προσλαμβανόμενη ποσότητα λίπους και ζάχαρης και αυξάνεται η ποσότητα προσλαμβανόμενων βιταμινών και μετάλλων από τον καταναλωτή.

Επομένως, η σύσταση προς τα άτομα με διαβήτη που γευματίζουν σε εστιατόρια «φαστ φουντ» είναι να επιλέγουν λιγότερο θερμιδικά και λιπαρά γεύματα σε συνδυασμό με πράσινα λαχανικά (σαλάτες), όσπρια και φρούτα, τα οποία περιέχουν εκτός των φυτικών ινών και αντιοξειδωτικές ουσίες. Για το λόγο αυτό η γνώση της θρεπτικής σύστασης των γευμάτων είναι απαραίτητη.



Γρήγορο φαγητό (Fast Food)

Το γρήγορο φαγητό είναι πολύ δημοφιλές στην εποχή μας λόγω διαφόρων κοινωνικοοικονομικών παραγόντων. Ωστόσο, είναι φαγητό πλούσιο σε λιπαρά, θερμίδες και αλάτι και απαιτείται προσοχή στην κατανάλωσή του.

Ας έχουμε υπόψη μας ότι γενικώς η κατάχρηση είναι βλαβερή και ότι χρειάζεται να υπάρχει μέτρο, όπως άφησατε και σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής μας.

Άσχετα, όμως, με τις ιατρικές συστάσεις πολλά άτομα με διαβήτη περιλαμβάνουν το είδος αυτό της διατροφής στο διαιτολόγιό τους πολύ συχνά. Ωστόσο, ακόμα και σε ένα ταχυφαγείο μπορεί κάποιος να κάνει επιλογές φαγητού που δεν είναι κατά ανάγκη ανθυγιεινές. Π.χ. μπορεί να επιλέξει σάντουιτς με γαλοπούλα, τυρί, ντομάτα και μαρούλι και να αποφύγει τη μαγιονέζα, την κέτσαπ, την τυροκαυτερή, το μπέικον και τις τηγαντές πατάτες στη γέμιση. Επιπλέον, αντί να συνοδέψει το γεύμα του με τηγαντές πατάτες μπορεί να αποφύγει το μεγάλο φορτίο των υδατανθράκων που θα αυξήσει πολύ το μεταγευματικό του σάκχαρο και να επιλέξει σαλάτα με λαδόξιδο αντί για σάλτσα (αντί δηλαδή σος με βάση το τυρί ή τη μαγιονέζα). Μερικές φορές υπάρχει η δυνατότητα να επιλέξουμε ψτές αντί τηγαντές πατάτες και βέβαια να προτιμήσουμε το light αντί για το κανονικό αναψυκτικό ή μόνο νερό. Ας μη ξεχνάμε ότι ένα light αναψυκτικό σε ένα ξεχειλισμένο από φαγητό δίσκο δεν σώζει την κατάσταση. Ακόμα και σε αυτή την περίπτωση, όμως, ότι μπορούμε να αφαιρέσουμε από θερμίδες είναι κέρδος. Ιδιαίτερα για τα άτομα με διαβήτη το πρόβλημα με το είδος αυτού του φαγητού είναι ότι λαμβάνεται μεγάλο φορτίο υδατανθράκων, ενώ η ποσότητα του λίπους που περιέχεται στις τροφές έχει ως αποτέλεσμα να καθυστερείται η απορρόφηση του σακχάρου, γεγονός το οποίο συνεπάγεται υψηλές τιμές σακχάρου πολλές ώρες μετά την κατανάλωση του γεύματος.

Επομένως, χρειάζεται προσοχή στο φορτίο των

υδατανθράκων και την ανάλογη κάλυψη αυτού με ινσουλίνη. Άτομα που φέρουν αντλία ινσουλίνης μπορούν να χειρισθούν ευκολότερα την περίπτωση αυτή χρησιμοποιώντας τη διφασική δόση, δηλαδή μπορούν να δώσουν μια δόση ινσουλίνης αρχικά και την υπόλοιπη να τη δώσει η αντλία τους σιγά σιγά σε 4 ή 5 ή περισσότερες ώρες. Άτομα που δεν έχουν αντλία ινσουλίνης και χρησιμοποιούν υπερταχείας δράσης ινσουλίνη (Humalog, Novo Rapid ή Apidra) μπορούν εναλλακτικά να χρησιμοποιήσουν ταχείας δράσης ινσουλίνη (Regular ή Actrapid) για τις ανάγκες του πλούσιου σε λιπαρά γεύματος, γιατί η τελευταία έχει μεγαλύτερη διάρκεια (6 ώρες αντί για 4 της υπερταχείας δράσης ινσουλίνης). Μια άλλη μέθοδος, εάν χρησιμοποιούμε υπερταχείας δράσης ινσουλίνη είναι να δώσουμε μια έξ-



τρα δόση από την ινσουλίνη αυτή 2 ή 3 ώρες μετά την αρχική δόση του γεύματος, για να αποφύγουμε την υπεργλυκαιμία που εμφανίζεται πολλές ώρες μετά από το πλούσιο γεύμα. Έχει παρατηρηθεί συχνά ότι εάν επιχειρήσουμε να καλύψουμε το πλούσιο γεύμα με πολύ μεγάλη δόση υπερταχείας δράσης ινσουλίνης, υπάρχει κίνδυνος υπογλυκαιμίας μεταγευματικά, πολύ κοντά στο γεύμα, ενώ αργότερα έχουμε υπεργλυκαιμία. Το μοίρασμα, επομένως, της δόσης μπορεί να είναι αποτελεσματικότερο. Θα βοηθούσε πολύ, εάν κάναμε ταυτόχρονα και καταγραφή του χρονικού στο αρχείο μας με μέτρηση γλυκόζης, πριν και 2 ή 4-5 ώρες μετά το συγκεκριμένο γεύμα, ώστε την επόμενη φορά να κάνουμε τις ανάλογες διορθώσεις στη δόση της ινσουλίνης. Μπορούμε να συζητήσουμε με τον θεράποντα

ιατρό τον καταλληλότερο χειρισμό ενός συγκεκριμένου γεύματος.

Τα γεύματα στα ταχυφαγεία έχουν πολλές θερμίδες, γιατί είναι πλούσια σε λιπαρά. Επομένως, χρειάζεται προσοχή όταν γίνεται προσπάθεια απώλειας βάρους. Εάν παραβιάσουμε το υγιεινό διαιτολόγιο μια ημέρα, χρειάζεται να προσέξουμε την επομένη, ώστε να φάμε πιο ελαφριά και υγιεινά. Η κατανάλωση των φαγητών αυτής της κατηγορίας δεν πρέπει να αποτελεί καθημερινή συνήθεια αλλιώς την εξαίρεση. Οι πίνακες που ακολουθούν μας δίνουν πολύτιμες πληροφορίες τόσο για την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και λίπη όσο και σε θερμίδες. Μπορούμε να εντοπίσουμε τις τροφές που καταναλώνουμε, ώστε την επόμενη φορά να είμαστε πιο επιδέξιοι στο χειρισμό της δόσης της ινσουλίνης.



Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
DOMINO'S PIZZA									
PIZZA [Μεσαία (6 τεμάχια), Μεγάλη (8 τεμάχια), Jumbo (12 τεμάχια). Υπάρχουν 4 είδη ζύμης, παραδοσιακή, αφράτη, λεπτή και τραγανή, ιταλική. Οι παρακάτω τιμές των θρεπτικών συστατικών αναφέρονται στην παραδοσιακή ζύμη]									
Pepperoni classic (μοτσαρέλα, σάλτσα ντομάτας, πεπερόνι, έξτρα μοτσαρέλα, έξτρα πεπερόνι)	78 γρ ανά μερίδα	272	36,6	1,2	10,8	8,6	4,0	0,47	2,4 υδατ, 1,7 λίπ
Cheddar Melt (μοτσαρέλα, σάλτσα ντομάτας, μανιτάρια, μπέικον, τυρί τσένταρ)	Ανά φέτα (από 8 φέτες)	221	21,7	3,1	13,0	8,8	4,2	1,70	1,4 υδατ, 1,8 λίπ
Pomodoro (μοτσαρέλα, φρέσκια ντομάτα, βασιλικός, σάλτσα ντομάτας)	77 γρ	252	36,5	1,6	9,8	6,8	3,1	0,34	2,4 υδατ, 1,4 λίπ
Pepperoni Hot (μοτσαρέλα, σάλτσα ντομάτας, πεπερόνι, καυτές πιπεριές τζαλαπένος, κρεμμύδι)	Ανά φέτα (από 8 φέτες)	179	22,1	3,3	9,5	5,9	2,7	1,80	1,5 υδατ, 1,2 λίπ
Domino's Special (μοτσαρέλα, σάλτσα ντομάτας, ζαμπόν, μπέικον, μανιτάρια, πιπεριές, κρεμμύδι)	Ανά φέτα (από 8 φέτες)	212	20,4	2,9	13,6	8,1	3,9	1,60	1,4 υδατ, 1,6 λίπ
Τυρί και ντομάτα	Ανά φέτα (από 8 φέτες)	162	21,2	2,8	8,5	4,8	2,2	1,50	1,4 υδατ, 0,4 λίπ
ΔΙΑΦΟΡΑ									
Καυτερές μπουκιές χοιρινού (Spicy Pork Bites)	100	288	3,0	0,1	24,6	18,9	6,0	0,56	0,2 υδατ, 3,8 λίπ
Chicken Kickers Πικάντικα φιλετάκια κοτόπουλου ψημένα στο φούρνο	100	218	17,0	0,9	18,0	8,7	1,5	0,90	1,1 υδατ, 1,7 λίπ
Chicken Strippers Παναρισμένα φιλετάκια κοτόπουλου ψημένα στο φούρνο με γλυκόξινη σάλτσα	100	234	13,5	0,5	17,0	12,4	4,4	1,10	0,9 υδατ, 2,5 λίπ
Chicken Wings Lightly Spiced Φτερούγες κοτόπουλου	100	218	18,9	2,4	90,9	0,0	14,5	4,10	1,3 υδατ, 0,0 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
DOMINO'S PIZZA									
ΔΙΑΦΟΡΑ									
Λαχανοσαλάτα (Coleslaw)	100	164	6,6	6,1	1,3	14,8	1,1	1,80	0,4 υδατ, 3,0 λίπ
Garlic Pizza Bread (Σκορδόψωμο με σάλτσα ντομάτας)	100	271	30,3	3,6	16,4	9,4	4,3	2,80	2,0 υδατ, 1,9 λίπ
Gourmet Garlic Pizza Bread	100	338	40,3	5,0	12,3	13,7	4,4	2,30	2,7 υδατ, 2,7 λίπ
Potato Wedges	100	157	21,9	0,9	2,5	6,5	3,2	2,20	1,5 υδατ, 1,3 λίπ
Garlic Mozzarella Sticks	100	331	21,1	0,9	16,5	20,2	8,8	0,80	1,4 υδατ, 4,0 λίπ
Garlic & Herb Dip	100	693	1,9	1,7	1,1	75,4	5,3	0,10	0,1 υδατ, 15,1 λίπ
BBQ Dip	100	178	41,9	41,2	1,3	0,4	0,2	0,80	2,8 υδατ, 0,1 λίπ
Sweet Chilli Dip	100	217	51,0	50,2	0,4	0,9	0,1	0,60	3,4 υδατ, 0,2 λίπ
Honey & Mustard Dip (με μέλι και μουστάρδα)	100	459	7,5	6,8	1,8	46,5	3,2	0,20	0,5 υδατ, 9,3 λίπ
Hot Sauce (καυτερή σάλτσα)	100	25	1,8	1,3	0,8	1,1	0,0	1,10	0,1 υδατ, 0,2 λίπ
Chocolate Melt	100	489	36,8	25,3	4,7	36,3	11,6	2,10	2,5 υδατ, 7,3 λίπ
Cookies (μπισκότα)	100	438	66,6	38,9	5,6	18,0	9,2	3,10	4,4 υδατ, 3,6 λίπ
Mini Pancakes	100	403	46,6	23,5	5,9	20,9	9,2	1,20	3,1 υδατ, 4,2 λίπ
Chocolate Sauce (σάλτσα σοκολάτας)	100	313	76,6	75,6	0,5	0,4	0,3	0,80	5,1 υδατ, 0,1 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
ΥΛΙΚΑ ΣΑΛΑΤΑΣ									
ΒΑΣΕΙΣ ΣΑΛΑΤΑΣ									
Ρόκα - σπανάκι	100	34	3,6		2,8	0,5			0,2 υδατ, 0,1 λίπ
Ρόκα - μαρούλι	150	35	4,8		2,0	0,5			0,3 υδατ, 0,0 λίπ
3 μαρούλια	100	22	2,9		1,3	0,2			0,2 υδατ, 0,0 λίπ
Λάχανο - καρότο - frisee	170	65	11,2		2,0	0,3			0,7 υδατ, 0,0 λίπ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙ - ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ									
Κοτόπουλο φιλέτο ψητό (κύβους)	50	57	0,1		12,9	0,6			0,0 υδατ, 0,1 λίπ
Κοτόπουλο tika masala	50	58	0,2		12,6	0,6			0,0 υδατ, 0,1 λίπ
Γαλοπούλα ψημένη	50	49	3,0		7,9	0,5			0,2 υδατ, 0,1 λίπ
Γαρίδες με λαδολέμονο	60	199	0,4		8,8	18			0,0 υδατ, 3,6 λίπ
Ζαμπόν μπούτι για ζεστό σάντουιτς	20	21	0,6		3,2	0,6			0,0 υδατ, 0,1 λίπ
Ζαμπόν μπούτι για κρύο σάντουιτς	30	31	0,9		4,8	0,9			0,1 υδατ, 0,2 λίπ
Λουκάνικο βραστό	100	250	3,0		14,5	20,0			0,2 υδατ, 4,0 λίπ
Μπέικον	45	146	0,9		6,3	13,1			0,1 υδατ, 2,6 λίπ
Σαλάμι αέρος	30	130	0,6		6,3	11,4			0,0 υδατ, 2,3 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους

EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙ - ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

Κοτόπουλο φιλέτο ψητό	80	103	0,0		18,9	3,0			0,0 υδατ, 0,6 λίπ
Μπιφτέκι	75	174	7,8		8,1	12,0			0,5 υδατ, 2,4 λίπ
Γαλοπούλα καπνιστή φέτες	30	29	2,1		3,9	0,6			0,1 υδατ, 0,1 λίπ
Καπνιστό χοιρινό	35	37	2,1		4,9	1,1			0,1 υδατ, 0,2 λίπ
Λουκάνικο ριγανάτο	100	260	5,0		15,0	20,0			0,3 υδατ, 4,0 λίπ
Ζαμπόν μπουτί καπνιστό	30	31	0,9		4,8	0,9			0,1 υδατ, 0,2 λίπ
Ζαμπόν μπουτί με βότανα	30	28	0,9		4,8	0,6			0,1 υδατ, 0,1 λίπ
Σολομός	30	72	0,0		5,6	5,5			0,0 υδατ, 1,0 λίπ
Μπιφτέκι εστραγκόν	120	288	3,7		19,9	21,4			0,2 υδατ, 4,1 λίπ



Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χολεστέριολο γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ., Ισοδύναμα λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
ΤΥΡΙΑ									
Φέτα (σε κύβους)	40	110	0,3		6,6	9,2			0,0 υδατ, 1,9 λίπ
Παρμεζάνα flakes	40	154	0,0		13,2	11,2			0,0 υδατ, 2,2 λίπ
Γραβιέρα flakes	40	153	0,0		12,2	11,6			0,0 υδατ, 2,5 λίπ
Τυρί Edam για ζεστό σάντουιτς	24	74	0,0		6,2	5,4			0,0 υδατ, 0,1 λίπ
Τυρί Edam για κρύο σάντουιτς	36	111	0,1		9,4	8,1			0,0 υδατ, 1,6 λίπ
Τυρί Philadelphia	40	112	2,0		2,1	10,6			0,1 υδατ, 2,0 λίπ
Mous τυριών	40	11	2,2		2,6	10,0			0,1 υδατ, 2,0 λίπ
Τυρί Dirollo	24	61	0,0		6,7	3,8			0,0 υδατ, 0,8 λίπ
Cottage cheese	45	41	1,4		5,0	1,8			0,1 υδατ, 0,1 λίπ
Emmental	40	147	0,0		11,2	11,4			0,0 υδατ, 2,3 λίπ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ									
Καρότο	50	25	4,8		0,5	0,1			0,3 υδατ, 0,0 λίπ
Ντοματίνια	45	11	1,8		0,4	0,1			0,1 υδατ, 0,0 λίπ
Λιαστές ντομάτες	30	24	3,0		0,5	1,0			0,2 υδατ, 0,1 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
ΛΑΧΑΝΙΚΑ									
Μανιτάρια φρέσκα	50	15	1,6		1,5	0,2			0,1 υδατ, 0,0 λίπ
Αγγούρι	50	10	1,8		0,4	0,1			0,1 υδατ, 0,0 λίπ
Κρεμμύδι σε φέτες	50	23	4,7		0,6	0,1			0,3 υδατ, 0,0 λίπ
Καλαμπόκι	50	48	9,4		1,3	0,4			0,6 υδατ, 0,0 λίπ
Φασόλια κόκκινα	60	50	6,7		3,6	0,3			0,4 υδατ, 0,0 λίπ
Πιπεριά πράσινη	35	10	1,6		0,3	0,1			0,1 υδατ, 0,0 λίπ
Ντομάτα	45	11	1,8		0,4	0,1			0,1 υδατ, 0,0 λίπ
Iceberg	15	2	0,5		0,1	0,0			0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Μαρούλι / Lollo verde	15	3	0,4		0,2	0,0			0,0 υδατ, 0,0 λίπ
EXTRAS									
Αυγό	50	69	1,2		7,0	4,0			0,1 υδατ, 0,8 λίπ
Ελιές ροδέλες	30	39	1,9		0,2	3,2			0,1 υδατ, 0,7 λίπ
Μείγμα ξηρών καρπών	20	128	3,9		4,6	10,1			0,3 υδατ, 2,0 λίπ
Καρύδια	20	143	2,7		3,0	13,0			0,2 υδατ, 2,6 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
EXTRAS									
Πατατάκια sticks	30	156	14,3		1,9	9,8			1,0 υδατ, 2,0 λίπ
Κρουτόν	20	82	14,7		2,4	1,3			1,0 υδατ, 0,1 λίπ
Ομελέτα	70	100	3,7		8,8	5,6			0,2 υδατ, 1,0 λίπ
Πάστα ελίας	15	39	0,9		0,3	3,6			0,1 υδατ, 0,6 λίπ
Πατάτες τηγανητές	60	208	24,7		2,0	10,4			1,6 υδατ, 2,0 λίπ
DRESSINGS									
Vinaigrette balsamico	100	390	15,1		0,3	36,5			1,0 υδατ, 7,3 λίπ
Caesar's	100	251	3,5		0,9	26,0			0,2 υδατ, 5,1 λίπ
Σως γιαουρτιού	100	78	8,8		1,2	4,2			0,6 υδατ, 0,9 λίπ
Σως μέλι - μουστάρδα	100	355	17,9		0,8	31,1			1,2 υδατ, 6,1 λίπ
Sweet chili extra spicy	50	95	22,6		0,3	0,3			1,5 υδατ, 0,0 λίπ
Sweet chili vinaigrette	100	244	24,1		0,9	15,9			1,6 υδατ, 3,1 λίπ
Λάδι	30	270	0,0		0,0	30,0			0,0 υδατ, 6,0 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χολεστέριολο γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
ΣΩΣ									
Σως dijon	60	165	5,0		0,8	15,7			0,3 υδατ, 3,1 λίπ
Ρώσικη σαλάτα	60	116	6,6		0,5	9,6			0,4 υδατ, 2,0 λίπ
Λαχανοσαλάτα	60	136	6,6		0,5	11,8			0,4 υδατ, 2,2 λίπ
Τυροσαλάτα	60	123	1,9		3,5	11,2			0,1 υδατ, 2,1 λίπ
Μayo dressing	60	176	5,0		0,4	17,1			0,3 υδατ, 3,5 λίπ
Ουγγαρέζα	60	162	5,1		2,3	14,7			0,3 υδατ, 3,0 λίπ
Σαλάτα φάρμα	60	91	4,3		0,4	7,9			0,3 υδατ, 1,7 λίπ
Κέτσαπ	10	13	3,1		0,1	0,0			0,2 υδατ, 0,0 λίπ
Μουστάρδα	10	9	1,0		0,4	0,4			0,1 υδατ, 0,0 λίπ
ΕΤΟΙΜΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ									
Μεξικάνικη	220	337	17,4		11,0	23,8			1,2 υδατ, 4,8 λίπ
Ιταλική	160	338	13,1		10,9	26,4			0,9 υδατ, 5,2 λίπ
Ελληνική	230	369	16,3		9,4	29,0			1,1 υδατ, 6,0 λίπ
Σαλάτα σοθολμού	190	403	31,0		18,6	22,2			2,1 υδατ, 4,5 λίπ
Σαλάτα ceasar's	230	325	13,6		15,6	22,8			0,9 υδατ, 4,5 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ									
Αρτίδιο τοστ	120	289	55,2		11,6	1,8			3,7 υδατ, 0,2 λίπ
Αραβική πίτα	100	299	62,3		8,8	0,9			4,2 υδατ, 0,1 λίπ
Τετράγωνο ψωμί τοστ - λευκό	80	220	41,3		7,7	2,3			2,8 υδατ, 0,5 λίπ
Τετράγωνο ψωμί τοστ - μαύρο	80	182	33,6		8,8	0,8			2,2 υδατ, 0,1 λίπ
Μπαγκετίνι με σουσάμι	140	373	71,3		13,4	2,9			4,8 υδατ, 0,5 λίπ
Ψωμί brezel	120	341	67,7		9,7	2,6			4,5 υδατ, 0,5 λίπ
Ψωμί focaccia	90	213	43,6		7,3	0,6			2,9 υδατ, 0,0 λίπ
Πολύσπορη μπαγκέτα	140	353	67,1		14,5	1,8			4,5 υδατ, 0,2 λίπ
Γαλλικό μπριός	120	333	64,0		10,7	3,1			4,3 υδατ, 0,6 λίπ
Κουλούρι με σουσάμι	120	411	60,5		13,4	11,2			4,0 υδατ, 2,0 λίπ
ΕΤΟΙΜΑ ΚΡΥΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ									
Ψωμί brezel με σαλάμι αέρος, ζαμπόν μπούτι με βότανα, τυρί Philadelphia	210	578	54,6		23,3	28,1			3,6 υδατ, 5,6 λίπ
Ψωμί brezel με ζαμπόν μπούτι καπνιστό, τυρί Emmental, σως ντιζόν	225	638	63,0		27,2	29,3			4,2 υδατ, 6,0 λίπ
Κουλούρι με φέτα, ντομάτα, ποητός ελιάς, ελαιόλαδο	230	652	62,8		21,4	32,9			4,2 υδατ, 6,6 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
ΕΤΟΙΜΑ ΚΡΥΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ									
Κουλούρι με σαλάμι αέρος, τυρί Philadelphia, ντομάτα	225	635	53,3		23,4	34,4			3,6 υδατ, 7,0 λίπ
Μπαγκετίνι με σουσάμι, ζαμπόν μπούτι καπνιστό, τυρί Dirollo, σως ντιζόν	230	587	73,4		26,2	19,1			4,9 υδατ, 3,8 λίπ
Πολύσπορη μπαγκέτα με γαλοπούλα καπνιστή, ντομάτα, τυρί Philadelphia	255	565	76,5		21,4	17,1			5,1 υδατ, 3,5 λίπ
Πολύσπορη μπαγκέτα με γαλοπούλα καπνιστή, ντομάτα, λαχανοσαλάτα, κατσαρό μαρούλι	290	615	81,5		19,4	20,3			5,4 υδατ, 4,0 λίπ
Πολύσπορη μπαγκέτα με σολομό, τυρί Philadelphia, πιπέρι	145	383	39,7		17,0	16,0			2,6 υδατ, 3,1 λίπ
Focaccia με σαλάμι αέρος, ντομάτα, μαρούλι κατσαρό, σως ντιζόν	240	574	65,0		16,3	25,9			4,3 υδατ, 5,1 λίπ
Focaccia με ζαμπόν μπούτι, τυρί ένταμ, ντομάτα, μαρούλι κατσαρό, mayo dressing	265	587	64,9		21,2	24,9			4,3 υδατ, 5,0 λίπ
Γαλλικό μπριός με ζαμπόν μπούτι, τυρί emmental, σως ντιζόν	250	684	71,5		30,0	29,3			4,8 υδατ, 6,0 λίπ
									

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
EVEREST ΓΡΗΓΟΡΑ ΓΕΥΜΑΤΑ									
ΕΤΟΙΜΑ ΚΡΥΑ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ									
Μίνι γαλλικό μπριός με ζαμπόν μπούτι, τυρί emmental, σως ντιζόν	125	342	35,8		15,0	14,6			2,4 υδατ, 3,0 λίπ
Γαλλικό μπριός με γαλοπούλα, μους τυριών, ντομάτα, κατσαρό μαρούλι	250	509	76,5		17,8	12,8			5,1 υδατ, 2,6 λίπ
Μίνι γαλλικό μπριός με γαλοπούλα, μους τυριών, ντομάτα, κατσαρό μαρούλι	135	275	41,3		9,6	7,0			2,8 υδατ, 1,5 λίπ



Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα					
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
GOODY'S						
ΔΙΑΦΟΡΑ						
Τσιζμπουργκερ - Cheese burger	176	485	41,8	20,1	26,2	2,8 υδατ, 5,2 λίπ
Πίτα Goody's χοιρινό - Pita pita Goody's χοιρινό	188	466	54,1	23,2	17,6	3,6 υδατ, 3,5 λίπ
Goody's κλαμπ - Goody's club	340	959	113,2	26,1	45,7	7,5 υδατ, 9,0 λίπ
Γκουντίσιμο ναπολιτάνα - Goodisimo ναπολιτάνα	426	636	96,4	26,3	16,4	6,4 υδατ, 3,3 λίπ
Σαλάτα Caesar's σαλάτα	255	492	20,9	19,2	38,6	1,4 υδατ, 7,7 λίπ
Τηγανητές πατάτες κανονικού μέγεθος	145	393	55,7	5,2	18,4	3,7 υδατ, 3,7 λίπ
Τσίικις - Chicky's με μουστάρδα	238	641	67,7	24,6	30,0	4,5 υδατ, 6,0 λίπ
Πρεμιέρ παραδοσιακό - Premier παραδοσιακό	224	621	68,4	21,6	30,4	4,6 υδατ, 6,0 λίπ



Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χολεστέριολο γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ., Ισοδύναμα λίπους
McDONALD'S									
Big Mac™ (δύο μπιφτέκια βοδινού κρέατος, τυρί, κρεμμυδάκι, πίκλες, μαρούλι iceberg, σως)	221	495	40,0	8,0	27,0	25,0	10,0	2,30	2,7 υδατ., 5,0 λίπ
Quarter Pounder™ με τυρί και μπέικον (μπιφτέκι βοδινού κρέατος, τυρί, φέτα μπέικον, φρέσκο κρεμμύδι, πίκλες, κέτσαπ, μουστάρδα)	221	570	35,0	9,0	38,0	31,0	16,0	3,40	2,3 υδατ., 6,0 λίπ
Quarter Pounder™ με τυρί (μπιφτέκι από βοδινό κρέας, τυρί, φρέσκο κρεμμύδι, πίκλες, κέτσαπ, μουστάρδα)	205	205	34,0	9,0	32,0	27,0	13,0	2,60	2,3 υδατ., 5,5 λίπ
McRoyal Deluxe™ (μπιφτέκι βοδινού κρέατος, τυρί, ντομάτα, μαρούλι iceberg, φρέσκο κρεμμύδι, μαγιονέζα)	233	510	32,0	7,0	30,0	29,0	12,0	2,20	2,1 υδατ., 6,0 λίπ
Double Cheeseburger (δύο μπιφτέκια βοδινού κρέατος, τυρί, κρεμμύδι, πίκλες, κέτσαπ, μουστάρδα)	173	440	31,0	7,0	27,0	23,0	11,0	2,40	2,0 υδατ., 4,6 λίπ
Big Tasty™ (μπιφτέκι βοδινού κρέατος, τυρί έμμενταλ, ντομάτα, μαρούλι iceberg, φρέσκο κρεμμύδι, σως)	349	850	50,0	9,0	48,0	51,0	21,0	3,70	3,3 υδατ., 10,0 λίπ
Big Tasty™ με bacon (μπιφτέκι βοδινού κρέατος, τυρί έμμενταλ, ντομάτα, μαρούλι iceberg, φρέσκο κρεμμύδι, μπέικον, σως)	359	905	50,0	9,0	52,0	55,0	22,0	3,80	3,3 υδατ., 11,0 λίπ
Cheeseburger (μπιφτέκι βοδινού κρέατος, τυρί, κρεμμύδι, πίκλες, κέτσαπ, μουστάρδα)	120	300	30,0	7,0	16,0	13,0	6,0	1,70	2,0 υδατ., 2,6 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χολεστέρινο γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
McDONALD'S									
Hamburger (μπιφτέκι βοδινού κρέατος, κρεμμύδι, πίκλες, κέτσαπ μουστάρδα)	106	255	30,0	7,0	13,0	9,0	3,0	1,30	2,0 υδατ, 1,9 λίπ
Chicken McNuggets™ 6 τεμάχια στήθος κοτόπουλου	107	250	16,0	0,0	17,0	13,0	2,0	1,30	1,0 υδατ, 2,6 λίπ
Chicken McNuggets™ 4 τεμάχια	72	170	11,0	0,0	11,0	9,0	1,0	0,80	0,7 υδατ, 1,9 λίπ
McChicken™ (στήθος κοτόπουλου, μαρούλι iceberg, σάλτσα μαγιονέζας)	220	420	39,0	4,0	23,0	19,0	4,0	2,90	2,6 υδατ, 3,9 λίπ
Chickenburger™ (παναρισμένο κοτόπουλο, μαρούλι iceberg σάλτσα μαγιονέζας και μουστάρδας)	126	325	35,0	5,0	12,0	15,0	2,0	1,60	2,3 υδατ, 3,0 λίπ
CBO™ Chicken Bacon Onion! (κοτόπουλο, μπέικον, τηγανητό κρεμμύδι, τυρί, μαρούλι iceberg, σως)	247	670	57,0	7,0	27,0	37,0	9,0	2,90	3,8 υδατ, 7,6 λίπ
Filet-O-Fish™ (παναρισμένο φιλέτο βακαλάου, τυρί, σάλτσα ταρτάρ)	150	345	37,0	5,0	15,0	15,0	3,0	1,70	2,5 υδατ, 3,0 λίπ
Snack Wrap™ με ranch sauce και τυρί (φιλέτο από στήθος κοτόπουλου, τυρί, μαρούλι, κρεμμυδάκι, σως, πίτα tortilla)	126	315	31,0	2,0	14,0	15,0	4,0	1,50	2,0 υδατ, 3,0 λίπ
McToast™ (τοστ με δύο φέτες τυρί έμμενταλ, ζαμπόν)	94	255	27,0	3,0	14,0	10,0	6,0	1,80	1,8 υδατ, 2,0 λίπ
McFlurry™ (παγωτό σε γεύση KIT KAT)	182	355	53,0	42,0	7,0	13,0	8,0	0,30	3,5 υδατ, 2,6 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Χολεστέρινο γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμο υδατ, Ισοδύναμο λίπους
McDONALD'S									
McFlurry™ (παγωτό McFlurry σε γεύση Smarties)	196	420	64,0	55,0	7,0	15,0	9,0	0,4	4,3 υδατ, 3,0 λίπ
McFlurry™ (παγωτό σε γεύση M&Ms)	184	375	52,0	43,0	8,0	15,0	8,0	0,3	3,5 υδατ, 3,0 λίπ
Μηλόπιτα	80	210	26,0	8,0	2,0	11,0	3,0	0,4	1,9 υδατ, 2,1 λίπ
Παγωτό Sundae βανίλια παγωτό με σιρόπι σοκολάτα	146	275	44,0	38,0	5,0	9,0	7,0	0,4	3,0 υδατ, 1,9 λίπ
Παγωτό Sundae βανίλια παγωτό με σιρόπι φράουλα	144	230	42,0	35,0	4,0	5,0	4,0	0,2	2,8 υδατ, 1,0 λίπ
Παγωτό Sundae βανίλια παγωτό με σιρόπι καραμέλα	148	295	53,0	40,0	5,0	7,0	5,0	0,4	3,5 υδατ, 1,5 λίπ
Muffin βατόμουρο	130	530	60,0	26,0	6,0	30,0	3,0	1,2	4,0 υδατ, 6,0 λίπ
Muffin σοκολάτα	130	555	65,0	33,0	7,0	30,0	4,0	1,2	4,3 υδατ, 6,0 λίπ
Milk shake σε γεύσεις βανίλια, φράουλα	400 ml	350	58,0	54,0	9,0	9,0	6,0	0,5	3,9 υδατ, 1,9 λίπ
Milk shake σε γεύση σοκολάτας	400 ml	350	58,0	47,0	8,0	9,0	6,0	0,7	3,9 υδατ, 1,9 λίπ
Milk shake σε γεύση φράουλα	400 ml	355	59,0	55,0	9,0	9,0	6,0	0,5	4,0 υδατ, 1,9 λίπ
Φρουτοσακουλάκι	80	45	11,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7 υδατ, 0,0 λίπ
Παγωτό χωνάκι	85	135	22,0	16,0	3,0	4,0	3,0	0,2	1,5 υδατ, 0,9 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
McDONALD'S									
Σαλάτα Caesar με ψητό φιλέτο κοτόπουλου	266 χωρίς σως ή κρουτόν	190	4,0	3,0	28,0	7,0	5,0	1,1	0,3 υδατ, 1,5 λίπ
Συνοδευτική Σαλάτα Ποικιλία φρέσκων λαχανικών και ντοματίνια cherry	90 χωρίς σως	10	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0 υδατ, 0,0 λίπ
Πατάτες Μεγάλες	160	470	59,0	1,0	7,0	23,0	2,0	1,8	4,0 υδατ, 4,5 λίπ
Πατάτες Deluxe	160	300	39,0	1,0	5,0	14,0	2,0	1,8	2,6 υδατ, 3,0 λίπ
Πατάτες Κανονικές	114	340	42,0	1,0	5,0	17,0	1,0	1,3	2,9 υδατ, 3,5 λίπ
Πατάτες Παιδικές		235	29,0	0,0	3,0	12,0	1,0	0,9	2,0 υδατ, 2,5 λίπ
ΣΤΕΡΓΙΟΥ									
Σάντουιτς με ζαμπόν, τυρί ένταμ, σως μαγιονέζα	165	411	55,3		15,7	14,1			3,7 υδατ, 2,9 λίπ
									

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
TASTY FOODS									
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ									
Lay's ολικής με αλάτι	25	117	15,2	1,9	1,9	5,4	0,6	0,10	1,0 υδατ, 1,1 λίπ
Lay's ολικής με γεύση ξινής κρέμας και μαύρου πιπεριού	25	120	15,1	2,1	1,9	5,4	0,6	0,13	1,0 υδατ, 1,1 λίπ
Lay's πατατάκια με αλάτι	25	133	12,0	0,2	1,6	8,8	1,1	0,2	0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Lay's πατατάκια με γεύση ρίγανης	25	130	12,0	0,3	1,5	8,5	1,1	0,2	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Lay's πατατάκια με γεύση αλατιού και ξιδιού	25	130	12,0	0,2	1,5	8,5	1,1	0,2	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Lay's πατατάκια με γεύση γαρίδας	25	133	12,3	0,5	1,6	8,4	1,3	0,2	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Lay's πατατάκια με γεύση τυριού και κρεμμυδιού	25	133	12,2	0,6	1,7	8,4	1,3	0,2	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Lay's πατατάκια με 50% λιγότερο αλάτι	25	134	12,0	0,2	1,6	8,8	1,1	0,1	0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Lay's σπιτικά πατατάκια με αλάτι	25	125	12,3	0,1	1,5	7,8	1,1	0,3	0,8 υδατ, 1,6 λίπ
Lay's στικς πατατάκια με αλάτι	25	130	12,0	0,2	1,6	8,2	1,2	0,1	0,8 υδατ, 1,6 λίπ
Lay's sensations πατατάκια με γεύση γλυκιάς κόκκινης πιπεριάς	25	131	18,0	1,0	1,2	8,1	1,1	0,2	1,2 υδατ, 1,6 λίπ
Lay's sensations πατατάκια με γεύση μπάρμπεκιου	25	130	18,0	1,1	1,2	8,1	1,1	0,2	1,2 υδατ, 1,6 λίπ
Lay's στο φούρνο σνακ από πατάτα με αλάτι	25	101	11,9	1,6	1,5	2,5	0,3	0,2	0,8 υδατ, 0,5 λίπ
Lay's στο φούρνο σνακ από πατάτα με γεύση πάπρικας	25	100	12,0	2,3	1,6	2,3	0,3	0,2	0,8 υδατ, 0,5 λίπ

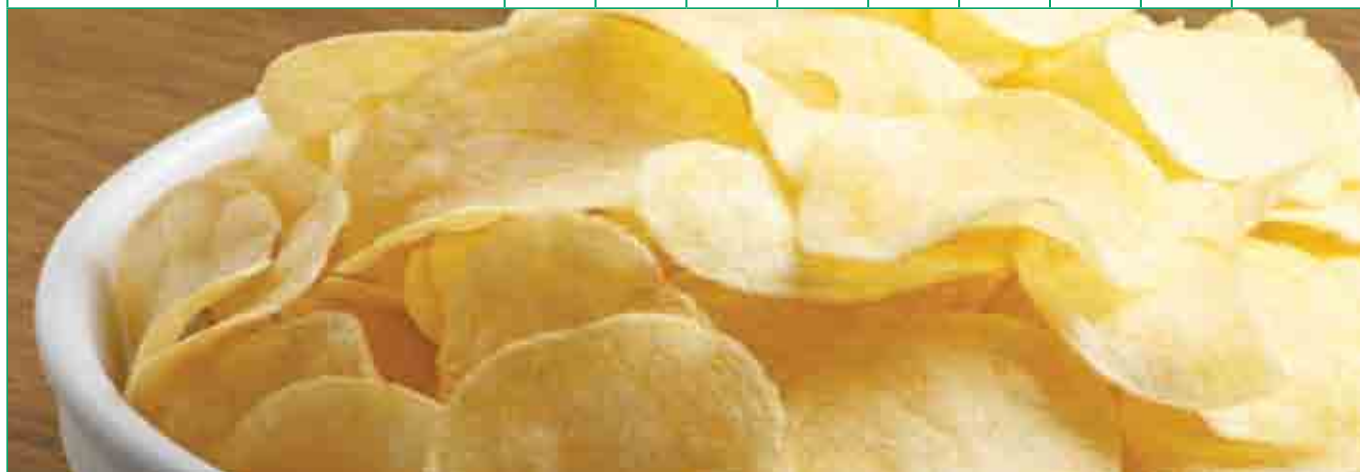
Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
TASTY FOODS									
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ									
Lay's στο φούρνο σνακ από πατάτα με γεύση μυρωδικών της Μεσογείου	25	100	12,1	1,9	1,8	2,4	0,4	0,2	0,8 υδατ, 0,5 λίπ
Lay's στο φούρνο σνακ από πατάτα με γεύση μπάρμπεκιου	25	100	12,1	2,3	1,6	2,3	0,3	0,2	0,8 υδατ, 0,5 λίπ
Ruffles πατατάκια με αλάτι	25	135	12,6	0,2	1,6	8,8	1,2	0,2	0,8 υδατ, 1,8 λίπ
Ruffles πατατάκια με γεύση ρίγανης	25	130	12,6	0,3	1,6	8,5	1,2	0,2	0,8 υδατ, 1,7 λίπ
Ruffles πατατάκια με γεύση μπάρμπεκιου	25	131	18,0	0,7	1,7	8,4	1,2	0,2	1,2 υδατ, 1,7 λίπ
Ruffles πατατάκια με γεύση σάλτσας ντομάτας Heinz ketchup	25	130	18,0	0,7	1,6	8,4	1,2	0,2	1,2 υδατ, 1,7 λίπ
Doritos tex-mex σνακ από καλαμπόκι με γεύση τυριού	25	125	14,5	0,6	2,1	6,5	3,5	0,2	1,0 υδατ, 1,3 λίπ
Doritos bits twisties σνακ από καλαμπόκι με γεύση μπάρμπεκιου	25	179	18,1	1,6	2,0	10,6	4,9	0,2	1,2 υδατ, 2,0 λίπ
Cheetos lotto σνακ από καλαμπόκι με γεύση τυριού	25	121	15,5	1,1	1,6	6,5	1,1	0,2	1,0 υδατ, 1,3 λίπ
Cheetos racotinia σνακ από καλαμπόκι με τυρί	25	130	13,0	0,2	2,3	7,6	1,7	0,2	0,9 υδατ, 1,5 λίπ
Cheetos pizza σνακ από καλαμπόκι με γεύση πίτσας	25	129	13,5	0,8	2,3	7,3	1,4	0,2	0,9 υδατ, 1,5 λίπ
Cheetos dracoulinia σνακ από καλαμπόκι με τυρί και ντομάτα	25	130	13,8	0,9	1,8	7,5	0,9	0,3	0,9 υδατ, 1,5 λίπ
Pizzinia σνακ από καλαμπόκι με γεύση μπέικον	25	120	13,8	0,4	1,8	6,5	2,8	0,3	0,9 υδατ, 1,3 λίπ
Crunchy σνακ από καλαμπόκι με γεύση τυριού και ζαμπόν	25	136	12,5	0,9	1,3	9,0	1,7	0,6	0,8 υδατ, 1,8 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
TASTY FOODS									
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ									
3D's σνακ από καλαμπόκι με γεύση πάπρικας	25	131	14,8	1,4	1,8	7,3	1,3	0,2	1,0 υδατ, 1,5 λίπ
Poppers ποπ κορν με αλάτι	25	115	12,5	0,2	2,8	6,0	0,9	0,2	0,8 υδατ, 1,2 λίπ
Poppers σνακ από καλαμπόκι με τυρί	25	127	14,6	0,7	2,4	6,6	0,8	0,2	1,0 υδατ, 1,3 λίπ
Poppers ποπ κορν με γεύση βουτύρου	25	115	12,7	1,5	2,8	5,9	2,5	0,2	0,8 υδατ, 1,2 λίπ
Φουντούκια σνακ από καλαμπόκι με φιστίκι και φουντούκι	25	120	11,3	0,4	4,0	6,5	1,6	0,1	0,7 υδατ, 1,3 λίπ



Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
TASTY FOODS									
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ - ΠΑΣΤΕΛΙΑ									
Tasty naturals φουντούκια	30	202	1,7	0,0	4,7	19,6	1,7	<1	0,1 υδατ, 3,9 λίπ
Tasty naturals ψημένα αμύγδαλα	30	181	3,5	0,9	5,7	16,0	1,3	0,2	0,2 υδατ, 3,2 λίπ
Tasty naturals κελυφωτά φιστίκια	30	188	3,4	0,3	5,9	16,8	1,8	0,3	0,2 υδατ, 3,4 λίπ
Tasty naturals αμύγδαλα, κάσιους, σταφίδες, κράνα	30	130	15,9	10,9	3,2	8,4	0,9	2,4	1,1 υδατ, 1,7 λίπ
Tasty naturals φιστίκια	30	169	4,2	0,0	7,0	13,2	2,2	0,1	0,3 υδατ, 2,7 λίπ
Tasty naturals ηλιόσπορος	30	165	3,4	0,0	8,0	13,2	1,6	0,4	0,2 υδατ, 2,7 λίπ
Tasty naturals πασατέμπος	30	174	2,8	0,0	8,6	14,2	1,5	0,4	0,2 υδατ, 2,8 λίπ
Tasty naturals αράπικα φιστίκια	30	170	4,7	0,0	7,4	13,5	1,6	0,12	0,3 υδατ, 2,7 λίπ
Tasty naturals παστέλι σουσάμι	30	163	9,0	8,9	5,3	11,7	1,9	0,0	0,6 υδατ, 2,3 λίπ
Tasty naturals σουσάμι φιστίκι	30	146	13,6	6,2	4,0	9,5	1,3	8,4	0,9 υδατ, 1,9 λίπ
Tasty naturals σουσάμι αμύγδαλο	30	147	13,4	6,2	3,8	9,8	1,1	7,9	0,9 υδατ, 2,0 λίπ
Tasty naturals σουσάμι υγείας	30	162	12,4	12,2	3,7	10,3	2,2	2,4	0,8 υδατ, 2,0 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
3Ε									
Τσακίρης sticks	25	133	14,0	0,2	1,7	8,0	3,1	0,2	1,0 υδατ, 1,6 λίπ
Τσακίρη chips salted	25	134	13,5	0,2	1,8	7,8	3,0	0,2	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
Τσακίρης chips με ρίγανη	25	131	13,5	0,2	1,8	7,8	3,0	0,2	0,9 υδατ, 1,6 λίπ
ATCARE									
WISH BARS									
Wish bar με σύκο χωρίς ζάχαρη 	30	114	17,0	13,0	2,0	5,0	0,0	2,0	1,1 υδατ, 1,0 λίπος
Wish bar με δαμάσκηνο χωρίς ζάχαρη 	30	109	17,0	11,0	3,0	5,0	0,0	1,0	1,2 υδατ, 0,9 λίπος
Wish bar με σοκολάτα χωρίς ζάχαρη 	30	118	17,0	12,0	2,0	6,0	1,0	2,0	1,2 υδατ, 1,0 λίπος



Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΝΑΚΣ									
Στεργίου τσουρέκι με γέμιση πραλίνα	120	492	67,4		11,6	19,6			4,5 υδατ, 3,9 λίπ
Dan Cake Jumbo Ronalda	50	204	28,8	16,5	2,5	8,7	4,2	0,2	2,0 υδατ, 3,2 λίπ
Dan Cake Marmur Marble	50	206	27,7	15,9	2,5	9,4	4,5	0,6	1,8 υδατ, 2,0 λίπ
Ταγο Swiss roll με κεράσι	50	220	27,0		2,0	12,0		0,09	1,8 υδατ, 2,4 λίπ
Beniamino Tortini al Limone (6 κέικ)	36	160	18,6		2,8	8,1			1,2 υδατ, 1,7 λίπ
Con gocce cioccolato	33	150	23,3		2,6	7,7			1,6 υδατ, 2,5 λίπ
Muffin beniamino	40	173	21,6		2,6	8,5			1,5 υδατ, 1,7 λίπ
Παστέλι Μελάτο Αφών Ι. Λάμπου	100	462	66,9		8,2	17,1			4,5 υδατ, 3,4 λίπ
Παστέλι Μελάτο με αμύγδαλα Αφών Ι. Λάμπου	100	474	60,5		10,8	21,0			4,0 υδατ, 4,2 λίπ
Παστέλι βιολογικό μόνο μέλι και σουσάμι Αφών Ι. Λάμπου	100	474	60,5		10,8	21,0			4,0 υδατ, 4,2 λίπ



Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρο γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
HELLMANN'S									
Hellmann's ρώσικη σαλάτα	50	161	4,2	2,0	0,8	15,5	2,4	0,23	0,3 υδατ, 3,1 λίπ
Hellmann's φάρμα κηπουρού με λαχανικά	50	140	3,0	1,8	0,8	14,0	2,0	0,28	0,2 υδατ, 2,8 λίπ
Hellmann's πατατοσαλάτα με κρεμμύδι και σκινόπρασσο	50	125	6,5	2,0	1,0	10,5	1,7	0,20	0,4 υδατ, 2,1 λίπ
Hellmann's μελιτζανοσαλάτα	50	46	4,2	1,0	0,5	3,0	0,5	0,58	0,3 υδατ, 0,6 λίπ
Hellmann's τυροκαυτερή	50	124	3,2	0,8	1,7	11,5	2,5	0,35	0,2 υδατ, 0,8 λίπ
Hellmann's τυροσαλάτα	50	128	3,0	0,8	1,7	12,0	2,5	0,33	0,2 υδατ, 2,4 λίπ
Hellmann's ταραμοσαλάτα	50	285	2,0	0,7	0,8	30,5	4,5	0,30	0,1 υδατ, 6,1 λίπ
Hellmann's τζατζίκι	50	74	1,7	0,7	2,0	6,5	2,0	0,32	0,1 υδατ, 1,3 λίπ
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ									
Σαρλόγλου πίτα του χωριού 800 γρ σε 8 κομμάτια	100	261	22,8		5,0	16,7		0,36	1,5 υδατ, 3,3 λίπ
Σαρλόγλου κολοκυθόπιτα 800 γρ σε 20 κομμάτια	100	209	22,6		4,9	11,0			1,5 υδατ, 2,2 λίπ
Σαρλόγλου πίτα αθηναϊκών 720 γρ σε 8 κομμάτια	100	343	23,8		9,4	23,3		0,60	1,6 υδατ, 4,7 λίπ
Alfa Kixί με πράσο και τυρί 800 γρ	100	295	33,0		5,0	16,0		0,52	2,2 υδατ, 3,2 λίπ
Αρχοντική τυρόπιτα	100	310	27,9		5,3	19,7		0,51	1,9 υδατ, 3,9 λίπ

Προϊόν	Τιμές ανά μερίδα								
	Βάρος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Νάτριο γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ									
Αρχοντική γαλατόπιτα 12 μερίδες	100	220	28,9		4,4	11,2		0,27	1,9 υδατ, 2,2 λίπ
Αλφα Μετσόβου παραδοσιακή με τυρί	100	322	31,0		5,0	20,0		0,57	2,1 υδατ, 4,0 λίπ
Χρυσή Ζύμη κασερόπιτα	100	287	30,9		7,7	14,1		0,50	2,1 υδατ, 2,8 λίπ
Σπανακόπιτα στριφτή Κανάκη	100	245	37,5		5,8	11,5			2,5 υδατ, 2,3 λίπ
Σπανακόπιτα στριφτή Κανάκη μερίδα	120	344	37,1		9,2	16,1		0,60	2,5 υδατ, 3,2 λίπ
Pizza special 940 γρ	100	260	30,0		12,5	10,0			2,0 υδατ, 2,0 λίπ
Pizza Margarita 900 γρ	100	269	32,0		13,0	10,0			2,1 υδατ, 2,0 λίπ
Κανάκη Χωριάτικη πίτα	100	290	25,1	0,5	4,7	19,4	1,8	0,40	1,7 υδατ, 3,9 λίπ
Κανάκη Χωριάτικη πίτα ανά μερίδα	85	247	21,3	0,4	4,0	16,5	1,5	0,34	1,4 υδατ, 3,3 λίπ
Χρυσή Ζύμη σπιτικά τρίγωνα με φέτα και κατίκι Δομοκού 750 γρ	100	318	28,6	2,5	8,2	18,6	1,7	0,40	1,9 υδατ, 3,7 λίπ
Χρυσή Ζύμη σπιτικά τρίγωνα με φέτα και κατίκι Δομοκού ανά μερίδα	120	382	34,3	3,0	9,8	22,3	2,0	0,50	2,3 υδατ, 4,5 λίπ
Αλφα Ζύμη μπουγάτσα Θεσσαλονίκης με κρέμα βανίλια 800 γρ	100	745	27,0	14,0	2,5	7,0	2,0	0,40	1,8 υδατ, 1,4 λίπ
Αλφα Ζύμη μπουγάτσα Θεσσαλονίκης με κρέμα βανίλια ανά μερίδα	50	373	13,5	7,0	1,3	3,5	1,0	0,20	0,9 υδατ, 0,7 λίπ

Τροφές που καταναλώνονται ελεύθερα



Τα άτομα με διαβήτη ρωτούν συχνά για τις τροφές που μπορούν να καταναλώσουν ελεύθερα. Ένα συνηθισμένο λάθος είναι ότι θεωρούν επιτρεπτή την κατανάλωση μικρών ποσοτήτων τροφών που έχουν υδατάνθρακες, ιδιαίτερα στο μεσοδιάστημα των γευμάτων και χωρίς την ανάλογη κάλυψη από ινσουλίνη. Αυτό όμως συνεπάγεται την αύξηση του μεταγευματικού σακχάρου. Ακόμα και ανάμεσα στις τροφές που αναφέρονται στη λίστα των ελεύθερων τροφών υπάρχουν ορισμένες που, εάν καταναλωθούν σε ποσότητα, μπορεί να αυξήσουν το μεταγευματικό σάκχαρο. Τροφές που μπορεί να καταναλώνονται ελεύθερα είναι εκείνες που έχουν σχετικά λίγες θερμίδες (λιγότερες από 20 θερμίδες ανά μερίδα, δηλαδή 5 γραμμάρια υδατανθράκων). Περιορίστε τις τροφές αυτές σε ποσότητες που να χορηγούν λιγότερες από 50-60 θερμίδες την ημέρα, κατανεμημένες ισόποσα κατά τη διάρκεια του 24ώρου. Τροφές δίπλα στις οποίες αναγράφεται μέγεθος μερίδας θα πρέπει να περιορίζονται σε 3, το πολύ, μερίδες την ημέρα. Εάν καταναλωθούν οι 3 μερίδες μαζεμένες τότε μπορεί να αυξήσουν τη μεταγευματική τιμή σακχάρου. Αντίθετα, τα μπαχαρικά και τα εδώδιμα μπορούν να χρησιμοποιούνται ελεύθερα για τη βελτίωση της γεύσης του φαγητού. Επιπρόσθετα, στα μεσοδιαστήματα των γευμάτων μπορούν να ληφθούν 1 κουταλιά της σούπας άπαχο τυρί, 1 φέτα άπαχη γαλοπούλα, δύο μισά καρύδια ή 4-5 αμύγδαλα. Προσοχή στους ξηρούς καρπούς. Κατανάλωση μεγάλης ποσότητας μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο σάκχαρο.



Α. Ποτά-Ροφήματα

Ανθρακούχα ποτά (αναψυκτικά) χωρίς ζάχαρη

Ανθρακούχο νερό

Ζωμός κρέατος χωρίς λίπος ή λάδι

Ζωμός κρέατος χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι

Καφές ή τσάι χωρίς ζάχαρη

Κρασί όταν χρησιμοποιείται για μαγείρεμα ($\frac{1}{4}$ φλιτζανιού)

Σκόνη κακάο χωρίς ζάχαρη (1 κουταλιά σούπας)

Σόδα (κλαμπ σόδα)

Τσάι light χωρίς ζάχαρη



Β. Συνοδευτικά φαγητών

Κέτσαπ ντομάτας 1 κ.σ.

Μουστάρδα

Ντρέσινγκ σαλάτας ιταλικό χωρίς λίπος 2 κ.σ.

Ντρέσινγκ σαλάτας χωρίς ή μειωμένου λίπους 1 κ.σ.

Ξίδι

Πίκλες (προσοχή έχουν αλάτι) 1 κ.σ.

Σάλτσα σαλάτας χαμηλών θερμίδων 2 κ.σ.

Σάλτσα για τάκο 3 κ.σ.

Σάλτσα σόγιας 1 κ.σ.

Σάλτσα Worcestershire 1½ κ.σ.

Ταμπάσκο



Γ. Λαχανικά ωμά

(1 φλιτζάνι περιέχει 5 γραμμάρια υδατανθράκων - Εάν καταναλωθεί μεγαλύτερη ποσότητα θα πρέπει να συνυπολογισθεί στο σύνολο των υδατανθράκων)

Αγγούρι

Καυτερές πιπεριές

Κάπαρη

Κινέζικο λάχανο

Κολλοκυθάρια

Λάχανο

Μανιτάρια

Μαρούλι

Μαρούλι Iceberg

Πράσινο κρεμμύδι

Ραδίκι (½ φλιτζάνι βρασμένο περιέχει 5 γρ υδατ)

Σέλινο

Σπανάκι (½ φλιτζάνι βρασμένο περιέχει 5 γρ υδατ)

Χόρτα (½ φλιτζάνι βρασμένο περιέχει 5 γρ υδατ)



Δ. Εδώδιμα και μπαχαρικά

Αλάτι (προσοχή στα άτομα που έχουν αυξημένη πίεση)

Άνηθος ξερός

Βασιλικός (φρέσκος)

Βανίλια σκόνη

Δυόσμος

Κανέλλα

Κάρυ

Λεμόνι

Μαϊντανός

Πάπρικα

Πιπέρι

Ρίγανη

Σκόρδο

Σκόρδο σκόνη

Σπόροι σέλινου

Τσίλι

Τζίντζερ

Φασκόμηλο

Χυμός λεμονιού (σε μικρές ποσότητες)

Χυμός ράιμ (σε μικρές ποσότητες)



Ε. Υποκατάστατα ζάχαρης

Ζελατίνη
Ζελές λάιτ
Καραμέλλες χωρίς ζάχαρη
Τσιχλές χωρίς ζάχαρη
Υποκατάστατα ζάχαρης
Equal (ασπαρτάμη)
Canderel (ασπαρτάμη)
Linodiet Slim (ακεσουλφαμικό κάλιο, ασπαρτάμη)
Natreen (κυκλαμικό νάτριο)
Nutra Sweet (ασπαρτάμη)
Sanecta (ασπαρτάμη)
Slim Line (ακεσουλφαμικό κάλιο, ασπαρτάμη)
Splenda (σουκραλόζη)
Stevia (στέβια)
Stylette (ασπαρτάμη)
Sweet 'n' Low (ακεσουλφαμικό κάλιο, ασπαρτάμη)
Tri - Sweet (ασπαρτάμη)

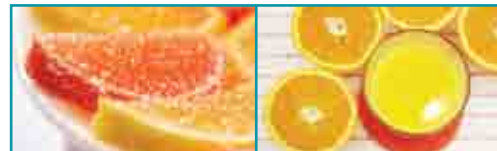


ΣΤ. Τροφές με μειωμένη περιεκτικότητα λίπους

Κρέμα για το γάλα σε σκόνη	2 κ.σ.
Κρέμα για το γάλα σε υγρή μορφή (μη γαλακτοκομική)	1 κ.σ.
Μαγιονέζα light	1 κ.σ.
Μαργαρίνη μειωμένου λίπους	1 κ.σ.
Ξινή κρέμα (μειωμένου λίπους ή χωρίς λίπος)	1 κ.σ.
Τυρί κρέμα light	1 κ.σ.



Γλυκαντικές ύλεις & Διαβητικά τρόφιμα



Οι γλυκαντικές ύλεις είναι υποκατάστατα της ζάχαρης. Χρησιμοποιούνται ως πρόσθετα σε διάφορα τρόφιμα σε μια προσπάθεια μείωσης του συνολικού φορτίου των υδατανθράκων, έτσι ώστε να είναι δυνατή η χρήση τους από τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Χρειάζεται, ωστόσο, προσοχή στη χρήση αυτών των τροφίμων, γιατί η κατανάλωσή τους σε πολύ μεγάλες ποσότητες μπορεί να σχετίζεται με παρενέργειες που πιθανόν να έχουν οι γλυκαντικές ύλεις. Επίσης, ανάλογα με την κατηγορία και το είδος της γλυκαντικής ύλης που περιέχουν οι τροφές αυτές ενδέχεται, τελικά, ορισμένες εξ αυτών να παρέχουν θερμίδες παραπλανώντας συχνά τους καταναλωτές. Ωστόσο, κάθε τι στη ζωή μας χρειάζεται μέτρο. Το ίδιο ισχύει και για την κατανάλωση τροφίμων που έχουν γλυκαντικές ύλεις, αφού αυτές συχνά περιέχουν άλλες μορφές υδατανθράκων. Τα άτομα με διαβήτη μπορούν σε ορισμένες περιπτώσεις να καταναλώνουν τέτοιες τροφές όπως π.χ. αναψυκτικά, τσίχλες, καραμέλες χωρίς ζάχαρη, αλλά χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα και τη συχνότητα.



Γλυκαντικές ύλες

Εδώ και πολλά χρόνια, επικρατεί η αντίληψη ότι η διαιτητική αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη απαιτεί την αποφυγή των απλών υδατανθράκων (απλών σακχάρων π.χ. ζάχαρης) και την αντικατάστασή τους από σύνθετους. Αυτή η αντίληψη βασίζεται στο γεγονός ότι οι απλοί υδατάνθρακες πέπτονται και απορροφώνται ταχύτερα απ' ό,τι οι σύνθετοι (π.χ. δημητριακά, όσπρια κ.ά.) και, επομένως, προκαλούν μεγαλύτερη υπεργλυκαιμία μετά την πρόσληψή τους. Ωστόσο, κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι η παρουσία ζάχαρης, στα τρόφιμα δεν αυξάνει το σάκχαρο περισσότερο απ' ό,τι η ισοθερμιδική ποσότητα αμυλούχων τροφών. Για το λόγο αυτό οι πρόσφατες συστάσεις της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρείας (ADA) δεν απαγορεύουν τη χρήση τροφίμων που περιέχουν ζάχαρη, αλλά ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στην ποσότητα, η οποία πρέπει να είναι περιορισμένη (έως 10% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης). Δηλαδή εάν κάποιος προσλαμβάνει ημερησίως 2.000 θερμίδες μπορεί να πάρει από τους απλούς υδατάνθρακες μόνο 200 θερμίδες που πρακτικά σημαίνει ότι 1 ποτήρι (250 ml) χυμός και ένα ποτήρι γάλα ή ένα ποτήρι γάλα (250 ml) και ένα φρούτο ημερησίως καλύπτουν το όριο αυτό από την πλευρά των απλών υδατανθράκων. Ένα γλυκό, επομένως, που περιέχει ζάχαρη πλεονάζει σε ένα διαιτολόγιο που έχει ήδη συμπεριλάβει τα παραπάνω. Καλό είναι, επίσης, να μην καταναλώνονται οι απλοί υδατάνθρακες μεμονωμένα, αλλά στο πλαίσιο γευμάτων που περιέχουν φυτικές ίνες, π.χ. 1 φέτα ψωμί με βούτυρο και 1 κουταλάκι του γλυκού μαρμελάδα, έτσι ώστε να επιβραδύνεται η απορρόφησή τους. Για το λόγο αυτό είναι προτιμότερο να πούμε το χυμό στην περίπτωση υπογλυκαιμίας ή εάν το επιθυμούμε πολύ, μετά από ένα γεύμα, παρά όταν το στομάχι μας είναι άδειο και το σάκχαρο είναι σε φυσιολογικά όρια. Ας μην ξεχνάμε ότι μισό ποτήρι χυμός χωρίς ζάχαρη (125 ml) αυξάνει το σάκχαρό μας κατά 50-80 mg/dL. Επομένως, εάν έχουμε σάκχαρο 130 mg/



dL και πούμε ένα ποτήρι χυμό (250 ml) χωρίς ζάχαρη περιμένουμε αύξηση στο 230-290 mg/dL. Για το λόγο αυτό, εάν επιθυμούμε καλύτερα μεταγευματικά σάκχαρα θα πρέπει να προτιμούμε την κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων που προκαλούν χαμηλότερη μεταγευματική υπεργλυκαιμία. Π.χ. είναι προτιμότερα τα όσπρια, τα δημητριακά και το ρύζι από τη ζάχαρη και τους άλλους απλούς υδατάνθρακες. Βεβαίως, μεγάλη σημασία έχει το συνολικό ποσό των υδατανθράκων που λαμβάνονται με τη δίαιτα. Δηλαδή εάν καταναλώσουμε ένα μεγάλο γεύμα με σύνθετους υδατάνθρακες, π.χ. δύο πιάτα μακαρόνια, μπορεί να αυξήσουμε το σάκχαρό μας πολύ περισσότερο απ' ό,τι όταν καταναλώσουμε ένα πολύ μικρό γλυκό που είναι μόνο ένα ισοδύναμο. Εναλλακτική λύση είναι η χρησιμοποίηση γλυκαντικών υλών με πολύ μικρή θερμιδική αξία όπως αναφέρουμε παρακάτω.

Οι γλυκαντικές ύλες χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων ως πρόσθετα σε τρόφιμα και αναψυκτικά πολύ εκτεταμένα. Υπολογίζεται ότι μόνο το 2008 χρησιμοποιήθηκαν από τη βιομηχανία τροφί-

μων και αναψυκτικών 70,4 εκατομμύρια τόνοι γλυκαντικών, συμπεριλαμβανομένης της ζάχαρης.

Οι γλυκαντικές ύλες διακρίνονται σε αυτές που έχουν θερμιδική αξία όπως η γλυκόζη, η φρουκτόζη και οι πολυόλες και σε εκείνες που έχουν πολύ μικρή θερμιδική αξία όπως είναι η σακχαρίνη, η ασπαρτάμη, το κυκλαμικό νάτριο, το ακεσουλφamikό κάλιο, η σουκραλόζη, η νεοτάμη, η αλιτάμη και η στέβια.

Στη βιομηχανία τροφίμων χρησιμοποιούνται συχνά μείγματα ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών υλών ή μείγματα ζάχαρης και ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών υλών, τα οποία ποικίλλουν σε διάφορες χώρες. Αυτό σημαίνει ότι το ίδιο προϊόν π.χ. ποτό τύπου «κόλα» περιέχει διαφορετικό μείγμα στις ΗΠΑ, στην Ελλάδα ή σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες. Συνήθως η πληροφορία αυτή είναι μυστική και δεν είναι διαθέσιμη στο κοινό, με μοναδική εξαίρεση τη σακχαρίνη, το ποσό της οποίας πρέπει να περιλαμβάνεται στην ετικέτα τροφίμων. Η μέγιστη ποσότητα σακχαρίνης είναι 12 mg/ουγγιά υγρού (28,34 γρ). Η χρήση γλυκαντικών υλών με μικρή θερμιδική αξία από τα διαβητικά άτομα είναι σχεδόν ελεύθερη, αν και για όλες τις ύλες υπάρχει η ελάχιστη ασφαλής πρόσληψη. Η δυνατότητα απόλαυσης της γλυκιάς γεύσης της ζάχαρης χωρίς την πρόσληψη επιπλέον θερμίδων, έχει οδηγήσει στην ευρεία χρήση γλυκαντικών υλών με μικρή θερμιδική αξία καθώς και προϊόντων “light” που περιέχουν αυτές τις ύλες. Το πλεονέκτημά τους είναι ότι δεν δίνουν ενέργεια και δεν επιδρούν στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος.



Ζάχαρη

Η χρησιμοποίηση της ζάχαρης ως μέρος του συνολικού ποσού των υδατανθράκων της δίαιτας επιτρέπεται σε περιορισμένο βαθμό στα άτομα με διαβήτη τύπου 1 και 2. Η ζάχαρη καθώς και τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη, πρέπει να αντικαθιστούν ένα μέρος των υδατανθράκων της δίαιτας με υπολογισμούς γραμμάρια προς γραμμάρια και όχι να προστίθενται απλά στο διατροφικό πλάνο. Κάνοντας, όμως, τέτοιου είδους αντικαταστάσεις, θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν και άλλα θρεπτικά συστατικά που καταναλώνονται παράλληλα με τη ζάχαρη που περιέχεται σ' αυτά τα τρόφιμα, όπως είναι το λίπος. Κυκλοφορούν, επίσης, στην αγορά διάφορα προϊόντα που περιέχουν δεξτρόζη για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας όπως Glucojuice (15 γρ το φιαλίδιο), Tabl Glucotabs (4 γρ ανά tabl) σε διάφορες γεύσεις και Glucogel (15 γρ ανά σωληνάριο).

Φρουκτόζη

Η φρουκτόζη προκαλεί μικρότερη αύξηση στη γλυκόζη αίματος, απ' ό,τι ισοθερμιδικές ποσότητες ζάχαρης και αρκετών αμυλών. Χρειάζεται προσοχή, όμως, γιατί η φρουκτόζη έχει την ίδια θερμιδική αξία με τη σουκρόζη, μετατρέπεται δε μετά την πρόσληψή της σε γλυκόζη στον οργανισμό, επηρεάζοντας κατά τον τρόπο αυτόν τα επίπεδα σακχάρου αίματος. Ωστόσο, επειδή η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φρουκτόζης [π.χ. διπλάσια της συνήθους πρόσληψης (20% των θερμίδων)] έχει αρνητικές επιπτώσεις στα επίπεδα τριγλυκεριδίων του αίματος, η φρουκτόζη δεν φαίνεται να έχει κάποιο πλεονέκτημα ως γλυκαντική ύλη για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη. Για το λόγο αυτό, τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη που έχουν συγχρόνως και δυσλιπιδαιμία (π.χ. υπερτριγλυκεριδαιμία) πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φρουκτόζης ως πρόσθετης ύλης σε τροφές. Επομένως τρόφιμα που περιέχουν φρουκτόζη και χαρακτηρίζονται ως «τρόφιμα κατάλληλα για διαβητικά άτομα» όπως π.χ. σοκολάτες, γλυκά, σιρόπι καλαμποκιού υψηλής περιεκτικότητας σε



φρουκτόζη, σιρόπι μελάσσας κ.λπ. δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται από άτομα με διαβήτη. Όμως, δεν απαγορεύεται η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, τα οποία είναι φυσικές πηγές φρουκτόζης.

Άλλες γλυκαντικές ύλες με θερμιδική αξία

Άλλες ύλες με γλυκαντική δράση και θερμιδική αξία εκτός της ζάχαρης και της φρουκτόζης, είναι το σιρόπι καλαμποκιού, ο χυμός φρούτων, το μέλι, η μελάσα, η δεξτρόζη και η μαλτόζη. Δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι τα τρόφιμα που περιέχουν τις παραπάνω ύλες βοηθούν στη μείωση των συνολικά προσλαμβανομένων θερμίδων των υδατανθράκων της δίαιτας ή ότι βελτιώνουν το γλυκαιμικό έλεγχο περισσότερο απ' ό,τι τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη. Η σορβιτόλη, η μαννιτόλη και η ξυλιτόλη είναι πολυόλες και προκαλούν χαμηλότερη αύξηση του σακχάρου απ' ό,τι η ζάχαρη και άηλοι υδατάνθρακες. Κατά μέσο όρο αποδίδουν 2 θερμίδες ανά γραμμάριο συγκριτικά με τις 4 θερμίδες ανά γραμμάριο που αποδίδουν άηλοι υδατάνθρακες. Πλούσιες σε πολυόλες είναι πολλές καραμέλες και τσίχλες χωρίς ζάχαρη. Δεν υπάρχουν επαρκείς αποδείξεις που να δείχνουν ότι η χρήση των παραπάνω γλυκαντικών υλών πλεονεκτεί σε σχέση με τη χρήση της ζάχαρης. Επιπλέον, μεγάλες ποσότητες πολυολών έχουν καρτικό αποτέλεσμα. Πρέπει να τονιστεί, ότι οι θερμίδες και το ποσό των υδατανθράκων που προέρχονται από τα τρόφιμα που περιέχουν οποιαδήποτε γλυκαντική ύλη με θερμιδική αξία, πρέπει να συνυ-

πολογίζονται στο διατροφικό πλάνο, γιατί μπορεί να επηρεάσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Ολιγοθερμιδικές τεχνητές γλυκαντικές ύλες

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν η ασπαρτάμη, η ακετοσουλφάμη-Κ, το κυκλαμικό οξύ (και τα άλατά του), η σουκραλόζη, η σακχαρίνη (και τα άλατά της), και η νεοτάμη, οι οποίες έχουν εγκριθεί στην Ευρωπαϊκή Ένωση και τις ΗΠΑ, ενώ πρόσφατα εγκρίθηκε και το γλυκαντικό που προέρχεται από το φυτό στέβια (γλυκοζίτες στεβιόλης). Ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) των ΗΠΑ, έχει καθορίσει για τις γλυκαντικές ύλες με μικρή θερμιδική αξία, όπως άηλωστε και για όλα τα πρόσθετα τροφίμων, μια αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη, η οποία ορίζεται ως η ποσότητα της γλυκαντικής ύλης, η οποία μπορεί να καταναλωθεί με ασφάλεια σε καθημερινή βάση καθ' όλη τη διάρκεια ζωής ενός ατόμου χωρίς να προκαλέσει παρενέργειες και περιλαμβάνει έναν παράγοντα ασφάλειας εκτονταπλάσιο της αποδεκτής ημερήσιας πρόσληψης. Η πραγματική πρόσληψη όλων των γλυκαντικών υλών χωρίς θερμιδική αξία από τα άτομα με διαβήτη έχει βρεθεί ότι είναι αρκετά χαμηλότερη από την αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη. Όλες οι γλυκαντικές ύλες πριν εγκριθούν από τον ισχυρό οργανισμό τροφίμων και φαρμάκων των ΗΠΑ, δηλαδή τον FDA, έχουν ελεγχθεί σχολαστικά και έχει βρεθεί ότι είναι ασφαλής η κατανάλωσή τους από το γενικό πληθυσμό, τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη και τις εγκύους. Ωστόσο στο διαδίκτυο οργιάζει ένα πλήθος φημών που υποστηρίζουν ότι οι ύλες αυτές δεν είναι ασφαλείς και ενδέχεται να είναι καρκινογόνες. Αυτό ξεκίνησε πρόσφατα από μια μελέτη του 2006, σε πειραματόζωα, η οποία έδειξε ότι η ασπαρτάμη ενδέχεται να είναι καρκινογόνος ουσία. Ο τρόπος ερμηνείας των αποτελεσμάτων, όμως, χρειάζεται πολύ προσοχή, γιατί τα ποντίκια παρουσιάζουν καρκίνο ουροδόχου κύστεως σε πολλές ύλες που τους χορηγούνται σε μεγάλες δόσεις, όπως π.χ. τη βιταμίνη C. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η δόση. Οι δόσεις που χρη-



σιμοποιούνται στον άνθρωπο είναι εξαιρετικά χαμηλότερες από τις ανώτερες επιτρεπτές για όλες τις ύλες εκτός από το κυκλαμικό νάτριο. Οι κλινικές μελέτες που ακολούθησαν δεν επιβεβαίωσαν ότι οι γλυκαντικές ύλες χαμηλής θερμιδικής αξίας αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου, για το λόγο αυτό σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες συστάσεις από όλους τους έγκριτους οργανισμούς θεωρούνται ασφαλείς. Επιπρόσθετα, υπάρχει η άποψη από ορισμένους ερευνητές ότι η κατανάλωση των ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών υλών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της όρεξης και αντιρροπιστική πρόσληψη τροφής. Μια πολύ πρόσφατη, ωστόσο, ανασκόπηση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν αρκετά επιστημονικά δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι οι ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες αυξάνουν την όρεξη, την πείνα και την ενεργειακή πρόσληψη.

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι ο όρος «Χωρίς Ζάχαρη» ή «SUGAR FREE» δηλώνει ότι το προϊόν έχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια ζάχαρης ανά μερίδα, ενώ ο όρος «LOW SUGAR» δεν πρέπει να χρησιμοποιείται.

Στην αγορά κυκλοφορούν γλυκαντικές ύλες με διάφορες εμπορικές ονομασίες. Ενδεικτικά αναφέρονται παρακάτω ορισμένες από αυτές:

Σακχαρίνη

Αν και η σακχαρίνη χρησιμοποιείται για χρονικό διάστημα τουλάχιστον 80 και πλέον χρόνων στις

ΗΠΑ, το 1977 χαρακτηρίστηκε από τον FDA των ΗΠΑ ως πιθανό καρκινογόνο με βάση μια μελέτη σε αρουραίους που έδειξε αυξημένο κίνδυνο καρκίνου στα πειραματόζωα μετά τη λήψη τεράστιων δόσεων. Σήμερα η ουσία έχει απενοχοποιηθεί και συστήνεται από τον FDA δεδομένου ότι δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα που να δείχνουν ότι στις δόσεις που χρησιμοποιείται στον άνθρωπο έχει καρκινογόνο ιδιότητα. Ένα κουταλάκι του γλυκού αποδίδει 1,7 θερμίδες. Η ημερήσια αποδεκτή ποσότητα είναι 5 mg/kg βάρους ημερησίως. Δεν χάνει τη γλυκαντική της δράση κατά το ψήσιμο ή το βράσιμο. Είναι 300-700 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη.

Κυκλαμικό νάτριο

Ανακαλύφθηκε το 1937. Κυκλοφόρησε το 1950 με μεγάλη επιτυχία στην Αμερική. Εγκρίθηκε η προσθήκη του σε τρόφιμα το 1958. Το 1969 ο FDA απαγόρευσε την κυκλοφορία του κυκλαμικού νατρίου στις ΗΠΑ βασιζόμενος σε μελέτες πειραματοζώων. Οι μελέτες που ακολούθησαν έδειξαν ότι το προϊόν θεωρείται ασφαλές, γι' αυτό κυκλοφορεί σε όλες τις χώρες, πλην των ΗΠΑ. Η αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη κυμαίνεται ως εξής: 111 mg/kg, 7 mg/kg, μη διαθέσιμη και 11 mg/kg βάρους σώματος σύμφωνα με τους οργανισμούς JCEFA (Joint Commission of Experts on Food Additives of the World Health Organization and the Food and Agriculture Organization), ESFA (European Food and Safety Agency), FDA και DVFA (Danish Veterinary Food Administration) αντίστοιχα. Οι διαφορές που υπάρχουν στα νούμερα δεν πρέπει να μπερδεύουν τον αναγνώστη, αλλά δείχνουν το διαφορετικό τρόπο εκτίμησης των αποτελεσμάτων των πειραμάτων όταν το προϊόν κατατίθεται για έγκριση από τους διάφορους οργανισμούς. Η σύσταση θα ήταν να ακολουθείται η χαμηλότερη συνιστώμενη αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη που προτείνεται από τους διάφορους οργανισμούς. Το κυκλαμικό νάτριο είναι η μόνη από τις γλυκαντικές ύλες που η αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη είναι πολύ κοντά στην τοξική. Έχει μετάγευση.

Ασπαρτάμν

Η ασπαρτάμν είναι ένα διπεπτίδιο, το οποίο μεταβολίζεται στο έντερο σε ασπαραγινικό οξύ (γνωστό και ως ασπαρτικό), μεθανόλη και φαινυλαλανίνη. Είναι 160-220 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη. Αν και αποδίδει 4 kcal ανά γραμμάριο, λόγω της έντονα γλυκαντικής της δράσης χρησιμοποιείται σε πολύ μικρή ποσότητα και τελικά το ποσό της ενέργειας που αποδίδει είναι μηδαμινό, δηλ. αποδίδει 1 θερμίδα σε ένα κουταλάκι του γλυκού, ποσότητα αναγκαία για να δώσει την ίδια γλυκιά γεύση με ένα κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη. Κυκλοφορεί στο εμπόριο ως Canderel, Equal, Linodiet Slim, NutraSweet, Sanecta, Stylesse, Tri-Sweet. Η ασφάλεια της ουσίας αυτής έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών. Ένας λόγος είναι ο μεταβολισμός της μεθανόλης. Ωστόσο η ποσότητα της μεθανόλης είναι μικρή και δεν υπερβαίνει εκείνη που παράγεται από την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών. Επίσης, η περιεκτικότητα της σε φαινυλαλανίνη έχει προβληματίσει για την πιθανότητα διαταραχής της εγκεφαλικής λειτουργίας και εμφάνισης αλλεργιών στη συμπεριφορά σε περίπτωση τοξικών δόσεων φαινυλαλανίνης σε άτομα που πάσχουν από φαινυλκετονουρία, μια σπάνια κληρονομική πάθηση, η οποία εμποδίζει το μεταβολισμό του αμινοξέος φαινυλαλανίνη. Για το λόγο αυτό, στην ετικέτα του τροφίμου υπάρχει ένδειξη ότι περιέχει φαινυλαλανίνη και δεν πρέπει να καταναλώνεται από άτομα που πάσχουν από φαινυλκετονουρία. Ωστόσο, στην ποσότητα που καταναλώνεται, συνήθως, από υγιή άτομα ή από ετεροζυγώτες για φαινυλκετονουρία, ακόμα και σε μεγάλες δόσεις, η ποσότητα της φαινυλαλανίνης στο αίμα απέχει πολύ από εκείνη που απαιτείται για την εμφάνιση τοξικών συμπτωμάτων. Ένα άλλο θέμα είναι η σχέση ασπαρτάμν και καρκίνου. Φορείς όπως ο FDA, το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου των ΗΠΑ και ο EFSA έχουν αναλύσει πολυάριθμες μελέτες χωρίς να βρουν καμία σχέση μεταξύ ασπαρτάμν και καρκίνου καθώς επίσης και μεταξύ ασπαρτάμν και νευροσυμπεριφεριακών διαταρα-

χών στις δόσεις που χρησιμοποιείται. Σύμφωνα με τις τελευταίες συστάσεις της Αμερικανικής Διαβητολογικής Εταιρείας (ADA), η κατανάλωση της ασπαρτάμν θεωρείται ασφαλής, αφού επιτρέπεται η χρήση της ακόμη και από τις εγκύους και τις θηλάζουσες μητέρες. Η ημερήσια αποδεκτή ποσότητα κατανάλωσης ανέρχεται σε 40 mg/kg σωματικού βάρους κατά τον JCEFA ή 50 mg/kg κατά τον ADA. Η μέγιστη ποσότητα ασπαρτάμν σε προϊόντα τύπου «κόλλα» είναι 190 mg/250 ml. Μελέτες έχουν δείξει ότι δεν εμφανίζονται παρενέργειες ακόμα και σε περιπτώσεις κατανάλωσης 6 φορές μεγαλύτερης ποσότητας από εκείνη που μπορεί να ανεχθεί το 99% του γενικού πληθυσμού. Η ασπαρτάμν χάνει τη γλυκαντική της δράση σε υψηλές θερμοκρασίες και αφήνει μια μετάγευση.

Ακεσουλφαμικό κάλιο

Κυκλοφορεί στην αγορά ως Slim Line (μαλτοδεξτρίνη 95%-ασπαρτάμν 1,25% και ακεσουλφαμικό κάλιο 1,25%), Linodiet Slim και Sweet 'N Low. Είναι 200 φορές πιο γλυκό από τη ζάχαρη. Ένα κουταλάκι του γλυκού αποδίδει 2 θερμίδες. Δεν χάνει τη γλυκαντική του ιδιότητα με το ψήσιμο ή το βράσιμο. Η αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη είναι 15 mg/kg. Αντίθετα ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός European Commission's SCF συνιστά 9 mg/kg ως αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη. Σημειώτέον ότι η μέγιστη περιεκτικότητα της ουσίας στο κουτί αναψυκτικού τύπου «κόλλα» είναι 125 mg/250 ml. Υπολογίζεται ότι η πρόσληψη στα παιδιά είναι χαμηλότερη από την αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη δηλαδή κυμαίνεται μεταξύ 3-9 mg/kg σωματικού βάρους.

Σουκραλόζη

Είναι νεότερη γλυκαντική ύλη που είναι 600 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη, γι' αυτό και καταναλώνεται σε μικρή ποσότητα. Κυκλοφορεί στην αγορά ως Splenda ή Sweet and Balance. Δεν χάνει τη γλυκαντική της ιδιότητα με το ψήσιμο ή το βράσιμο. Θεωρείται εύγευστη. Η αποδεκτή ημερή-

σια πρόσληψη είναι 5 mg/kg κατά τον FDA σε ανακοίνωσή του 1999, αλλά είναι τριπλάσια δηλ. 15 mg/kg σύμφωνα με τον JCEFA. Σημειωτέον ότι η μέγιστη ποσότητα σουκραλόζης σε αναψυκτικό τύπου «κόλα» είναι 75 mg/250 ml.

Στέβια

Είναι το τελευταίο από τα γλυκαντικά που πήρε έγκριση για χρήση στη χώρα μας. Κυκλοφορεί στην Ελλάδα ως Sweete, Linodiet stevia, Canderel verdia, Deligios stevia, Baking stevia κ.ά. Η στέβια προέρχεται από το φύλλο του φυτού *Stevia rebaudiana* Bertoni. Τα φύλλα της στέβιας περιέχουν διάφορες φυσικές γλυκαντικές ύλες, όπως η στεβιοσίδη και η ρεμπαουδιοσίδη, που την καθιστούν 50 φορές γλυκύτερη από την κοινή ζάχαρη, ενώ το τελικό προϊόν της, που εξάγεται με τη μέθοδο της εκχύλισης, είναι έως και 300 φορές γλυκύτερο. Η αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη (για παιδιά και ενηλίκους) είναι 4 mg/kg ΣΒ/ημέρα κατά τον JCEFA. Η στέβια δεν μεταβολίζεται και απεκκρίνεται ακέραια. Χαρακτηρίζεται από καλή σταθερότητα σε χαμηλές και υψηλές θερμοκρασίες, και γι' αυτό το λόγο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα και το ψήσιμο. Παρουσιάζει ακόμα καλή διαλυτότητα και χρησιμοποιείται ως επιτραπέζιο γλυκαντικό, σε ποτά, τσίχλες, σάλτσες σαλάτας και μαρμελάδες. Πήρε θετική γνωμοδότηση από την SCF το 1994, είναι εγκεκριμένη για ποικιλία χρήσεων με βάση την Ευρωπαϊκή Οδηγία για τα Γλυκαντικά 94/35/EC και είναι επίσης εγκεκριμένη για χρήση σε περισσότερες από 50 χώρες παγκοσμίως. Η SCF επαναξιολόγησε το ADI και επιβεβαίωσε εκ νέου την ασφάλειά του το 2000. Είναι φθηνή. Αν και δεν υπάρχουν, μέχρι σήμερα τουλάχιστον, επιστημονικά δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι υπερτερεί σε σχέση με τις τεχνητές γλυκαντικές ύλες, είναι η μόνη φυτικής προέλευσης γλυκαντική ύλη που κυκλοφορεί στο εμπόριο.

Άλλη νεότερη γλυκαντική ύλη που έχει πάρει έγκριση στις ΗΠΑ είναι η νεοτάμη που είναι 30-60 φορές γλυκύτερη της ασπαρτάμης και 7.000-13.000 φορές της ζάχαρης. Η αποδεκτή ημερήσια πρόσληψη είναι

2 mg/kg κατά τον JCEFA. Δεν υπάρχει σε προϊόντα του εμπορίου προς το παρόν. Υπό έγκριση στις ΗΠΑ είναι, επίσης, η αλιτάμη (ασπαραγινικό οξύ και αλιανίνη).

Σύμφωνα πάντως με τον ADA, δεν έχει ακόμα διευκρινιστεί πλήρως κατά πόσον η χρήση γλυκαντικών υλών βελτιώνει το γλυκαιμικό έλεγχο μακροχρόνια ή βοηθά στην απώλεια βάρους.

Βιβλιογραφία

1. Gardner C, et al. Nonnutritive Sweeteners: Current Use and Health Perspectives: A Scientific Statement From the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Circulation* 2012; 126(4): 509-519.
2. Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes. Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2008; 3(Suppl 1): S61-78.
3. Weihrauch MR, Diehl V. Artificial sweeteners—do they bear a carcinogenic risk? *Ann Oncol* 2004; 15(10): 1460-1465.
4. American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Am Diet Assoc* 2004; 104(2): 255-275.



«Διαβητικά τρόφιμα»

Είναι χρήσιμα και υγιεινά για άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη;

Η εφαρμογή ενός σωστά καταρτισμένου διαιτολογίου είναι από τις πρώτες συστάσεις που δίνονται στο νεοδιαγνωσμένο διαβητικό άτομο αλλά είναι, ίσως, η πιο δύσκολη στην πραγματοποίησή της. Ειδικά τα προηγούμενα χρόνια, που οι συστάσεις για τη δίαιτα του διαβήτη ήταν πιο αυστηρές και απαιτούσαν ένα μεγάλο περιορισμό των υδατανθράκων, η συμμόρφωση στη δίαιτα αποτελούσε το πιο δύσκολο σημείο για ένα διαβητικό άτομο, αφού απαγόρευε πολλά τρόφιμα, κυρίως από την κατηγορία των αμυλούχων τροφίμων και γλυκών.

Για το λόγο αυτό, αναπτύχθηκε μια ολόκληρη βιομηχανία με στόχο την παροχή στα διαβητικά άτομα μιας σειράς από προϊόντα, με στόχο τον εμπλουτισμό του διαιτολογίου τους, με τίτλο «κατάλληλα για διαβητικούς» ή «διαβητικά τρόφιμα» (μεταφράζοντας τον αγγλικό όρο diabetic foods).

Τα τρόφιμα αυτά είχαν ως κύριο χαρακτηριστικό την αντικατάσταση της κοινής ζάχαρης (επιστημονικός όρος είναι η σουκρόζη) από άλλες γλυκαντικές ύλες φυτικές (π.χ. σορβιτόλη, φρουκτόζη, μαννιτόλη) και μετέπειτα τεχνητές (όπως η ασπαρτάμη, η σακχαρίνη κ.ά.), ενώ εμφανίστηκαν και κάποια άλλα προϊόντα όπως ειδικά ζυμαρικά, στα οποία είχαν περιοριστεί οι περιεχόμενοι υδατάνθρακες, με παράλληλη αύξηση των πρωτεϊνών.

Αν και στα πρώτα χρόνια τα προϊόντα αυτά έτυχαν πλήρους και γενικής αποδοχής, τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένας ιδιαίτερος σκεπτικισμός σε σχέση με τη χρησιμότητά τους, αλλά και την ευεργετική τους δράση στο διαβήτη.

Πώς ξεκίνησαν τα τρόφιμα αυτά

Τα τρόφιμα αυτά έγιναν ιδιαίτερα δημοφιλή στη δεκαετία του 60, όταν η διαιτητική αγωγή του διαβήτη

στηριζόταν σε μια δίαιτα χωρίς ζάχαρη και με μειωμένους υδατάνθρακες. Οι εταιρείες τροφίμων άρχισαν να χρησιμοποιούν τα αλκοολικά παράγωγα της ζάχαρης (σορβιτόλη, ξυλιτόλη και μαννιτόλη) και άλλα γλυκαντικά όπως η φρουκτόζη, αντί της σουκρόζης (η οποία αποτελείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης), για να παρασκευάσουν κέικ χωρίς ζάχαρη, μπισκότα ή άλλα τυποποιημένα προϊόντα. Από τη δεκαετία του '80 και μετά, όλες οι διαιτητικές συστάσεις για άτομα με διαβήτη προτείνουν παράλληλο περιορισμό του διατροφικού λίπους και των προσλαμβανόμενων θερμίδων. Αυτές οι συστάσεις στηρίχτηκαν στα τελευταία επιστημονικά δεδομένα, μέσα από τα οποία αποδείχθηκε ότι ο αυστηρός περιορισμός της συνολικής ποσότητας των υδατανθράκων και ειδικότερα των σύνθετων υδατανθράκων, όχι μόνο δεν συμβάλλει στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου, αλλά αντίθετα, δυσχεραίνει τη σωστή ρύθμιση του διαβήτη. Για το λόγο αυτό, τα διαβητικά άτομα σήμερα ενθαρρύνονται να καταναλώνουν άφθονα φρούτα και



λαχανικά καθώς και γεύματα βασισμένα σε αμυλώδη τρόφιμα όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι. Ειδικότερα, το 1984, στη Μεγάλη Βρετανία, η νομοθεσία όρισε νέα κριτήρια για τα «διαβητικά» τρόφιμα. Συγκεκριμένα, ένα τρόφιμο, για να μπορεί να έχει την ένδειξη «κατάλληλο για διαβητικά άτομα», πρέπει να μην περιέχει περισσότερο λίπος και ενέργεια από τα αντίστοιχα τυποποιημένα τρόφιμα. Επιπλέον, τρόφιμα που δεν παρέχουν θερμίδες μειωμένες κατά τουλάχιστον 50% πρέπει να φέρουν και την επισήμανση «όχι κατάλληλα για υπέρβαρους». Στην ίδια χώρα, όπου τα τρόφιμα αυτά είναι πολύ διαδεδομένα, από την 1η Μαρτίου του 1995, τα παραπάνω κριτήρια αυτά αποσύρθηκαν, διότι οι διαιτητικές συστάσεις για τα διαβητικά άτομα εξομοιώθηκαν με εκείνες για το γενικό πληθυσμό. Στις τελευταίες δεκαετίες, η μέριμνα του διαβητικού ατόμου επικεντρώθηκε στην παροχή εξατομικευμένων συμβουλών σχετικά με τις γενικές αρχές υγιεινής διατροφής παραμερίζοντας την άποψη για χρήση ειδικών «διαβητικών» τροφίμων ή μιας «διαβητικής δίαιτας». Τα χαρακτηριστικά των ειδικών αυτών προϊόντων καθορίζονται από την Οδηγία (Directive) 1999/41/EC, που εκδόθηκε στις 7 Ιουνίου του 1999, στηριζόμενη στην Οδηγία 89/398/EC, που αφορούσε στους Νόμους των Χωρών Μελών, σχετικά με τα τρόφιμα που απευθύνονται σε άτομα με ειδικές διατροφικές ανάγκες.

Πλησματοικό αίσθημα ελευθερίας

Είναι πιθανό κάποια διαβητικά άτομα διαβάζοντας την ένδειξη «διαβητικά τρόφιμα ή τρόφιμα κατάλληλα για διαβητικούς» να τα θεωρήσουν ευεργετικά ή ακόμα και απαραίτητα για τη ρύθμιση του διαβήτη. Η χρήση του όρου «διαβητικό τρόφιμο» στην ετικέτα των τροφίμων χρησιμοποιείται κυρίως σε γλυκά, μπισκότα και παρόμοια τρόφιμα, που αν και θεωρούνται «επιβαρυντικά» για το σακχαρώδη διαβήτη, εντούτοις, δεν αποκλείονται πλήρως από τη διατροφή ενός διαβητικού ατόμου. Βέβαια, πρέπει να γίνεται πάντα σαφές, ότι ακόμα και στα μη διαβητικά άτομα, η κατανάλωση γλυκών ή άλλων



τροφίμων, υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη ή λίπος, πρέπει να είναι σποραδική και προσεγγμένη. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα μπισκότα «για διαβητικούς», τα οποία είναι μπισκότα φρουκτόζης, τα οποία βρίσκονται σε πολλούς φούρνους. Η κατανάλωσή τους δεν είναι απαραίτητα καλή επιλογή για ένα διαβητικό άτομο, αφού η αντικατάσταση της απλής ζάχαρης από τη φρουκτόζη, δεν μειώνει το θερμιδικό φορτίο τους, αλλά αντίθετα, αποδίδει εξίσου μεγάλο ποσό θερμίδων. Αυτό ισχύει, γιατί τόσο η φρουκτόζη, όσο και η σουκρόζη, αποδίδουν ακριβώς τις ίδιες θερμίδες (4 θερμίδες ανά γραμμάριο = 1 κουτ. γλυκού αποδίδει 20 θερμίδες). Παράλληλα η φρουκτόζη έχει συσχετιστεί με την αύξηση των τριγλυκεριδίων στην κυκλοφορία, κυρίως σε υπέρβαρα άτομα. Τα υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων, όπως έχει φανεί μέσα από μελέτες, αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αντίστασης στην ινσουλίνη και καρδιαγγειακής νόσου.

Αμφίβολη ωφέλεια

Τα τρόφιμα αυτά, αν και προσφέρουν το πλεονέκτημα της απουσίας ζάχαρης, παράλληλα μπορεί να παρουσιάζουν στοιχεία που να μην τα καθι-

στούν υγιεινά για ένα διαβητικό άτομο, όπως αυξημένη περιεκτικότητα σε κορεσμένο λίπος ή σε άλλους, απλούς υδατάνθρακες όπως η φρουκτόζη, που αν και δεν ανεβάζει τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος περισσότερο από τη σουκρόζη, αποδίδει ακριβώς τις ίδιες θερμίδες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι σοκολάτες για τα διαβητικά άτομα. Οι σοκολάτες αυτές περιέχουν συνήθως μια εναλλακτική γλυκαντική ύλη, όπως φρουκτόζη ή σορβιτόλη, στη θέση της ζάχαρης. Παρόλα αυτά η διαιτητική σύσταση όσον αφορά στις θερμίδες και το λίπος είναι η ίδια. Τόσο η κανονική όσο και «διαβητική» σοκολάτα θα ανεβάσει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα του διαβητικού ατόμου. Παράλληλα στοιχίζουν πιο ακριβά (μέχρι και 4 φορές περισσότερο). Επιπρόσθετα, λόγω της επισήμανσης «κατάλληλη για διαβητικούς» πολλές φορές υπερκαταναλώνεται.

Υπερκατανάλωση

Όπως συμβαίνει και με τα προϊόντα τύπου «λίαιτ», έτσι και τα τρόφιμα για τα άτομα με διαβήτη, πολλές φορές υπερκαταναλώνονται. Αυτό συμβαίνει τόσο επειδή διαφημίζονται ή προβάλλονται ως «κατάλληλα» για τα άτομα αυτά, αλλά κυρίως, επειδή είναι τρόφιμα που τα άτομα αυτά στερούνται, όπως π.χ. γλυκά. Η υπερκατανάλωσή τους, όμως, οδηγεί σε αυξημένη πρόσληψη θερμίδων, αύξηση του σω-

ματικού βάρους αλλά και κακή ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης σε ορισμένες περιπτώσεις.

Κόστος

Πέρα από το κομμάτι της χρηστικότητας των προϊόντων αυτών υπάρχει ένα μεγάλο θέμα που αφορά στο κόστος τους. Τα ειδικά τρόφιμα για τα διαβητικά άτομα συνήθως κοστίζουν περισσότερο από τα συμβατικά προϊόντα που είναι χαμηλά σε ζάχαρη ή χωρίς ζάχαρη.

Βέβαια δεν θα πρέπει να απορρίπτουμε όλα αυτά τα προϊόντα, δεδομένου ότι κάποια από αυτά έχουν σαφές όφελος για το διαβήτη και μπορούν να καταναλώνονται από τα άτομα με τη νόσο. Τέτοια είναι τα ζυμαρικά για άτομα με διαβήτη ή οι ειδικές μαρμελάδες με φρουκτόζη (συγκρινόμενες όχι, όμως, με τις «σπιτικές» αλλά με αυτές του εμπορίου που περιέχουν προστιθέμενη ζάχαρη). Επίσης, κάποια προϊόντα τύπου «λίαιτ», όπως αναψυκτικά τύπου «κόλα», πέψι ή σπράιτ λίαιτ, τα οποία περιέχουν τεχνητά υποκατάστατα ζάχαρης, μπορούν να καταναλώνονται ελεύθερα. Άλλα προϊόντα, όπως τα παγωτά 0+0% και τα γιαούρτια με φρούτα 0+0%, αν και περιέχουν γλυκαντικές ύλες έχουν υδατάνθρακες και θερμίδες που πρέπει να συνυπολογίζονται στο συνολικό ποσό των προσλαμβανομένων υδατανθράκων και θερμίδων και να καταναλώνονται με μέτρο.



Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος								Μέση τιμή τεμαχίου			
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Σάκχαρα γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Κορεσμένα γρ	Φυτικές ίνες γρ	Νάτριο γρ	Μέγεθος τεμ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Ισοδύναμα υδατανθράκων
SPLENDA ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΗ ΥΛΗ - ΣΟΥΚΡΑΛΟΖΗ												
Ταμπλέτες	348	76,9	76,9	10,0	0,0		1,6	0,70	Ανά ταμπλέτα	0,20	0,00	0,0
Σκόνη	391	97,7	6,9	0,0	0,0		0,0	0,00	Ανά 0,5 γρ (κ.γ.)	2,00	0,50	0,0
ΓΙΩΤΗΣ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ												
Γλυκαντικό από σουκραλόζη σε δισκία	311	72,4	65,7	5,4	<1,0	<1,0	3,0	0,50	Ανά δισκίο 48 mg	0,20	0,04	0,0
Γλυκαντικό από σουκραλόζη σε σκόνη	376	94,1	15,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,03	Ανά 1 κ.γ. = 0,5 γρ	2,00	0,50	0,0
ΖΩΓΡΑΦΟΣ												
Slim Line γλυκαντικό σε σκόνη	366	91,9		0,0	0,0				Ανά 1 κ.γ. = 0,6 γρ	2,20	0,02	0,0
Slim Line γλυκαντικό σε δισκία	218	53,6		1,0	0,0				Ανά δισκίο	0,12	0,03	0,0





Κοιλιοκάκη και Σακχαρώδης Διαβήτης



Η κοιλιοκάκη είναι μια πάθηση του πεπτικού που οφείλεται στη δυσανεξία στη γλυουτένη που είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στα σιτηρά αλλιά, επίσης, και σε άλλους σπόρους όπως τη σίκαλη, το κριθάρι και τη βρώμη. Η κοιλιοκάκη ανήκει στα αυτοάνοσα νοσήματα, επειδή υπάρχει διαταραχή του ανοσολογικού συστήματος που χαρακτηρίζεται από την παρουσία αντισωμάτων. Η έντονη ενεργοποίηση του ανοσολογικού συστήματος κατά των τροφών που περιέχουν γλυουτένη έχει ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση παραγόντων φλεγμονής που οδηγούν τελικά στην καταστροφή των κυττάρων, τα οποία δημιουργούν τον εντερικό φραγμό και μέσω των οποίων γίνεται η απορρόφηση των τροφών.

Η οριστική διάγνωση της νόσου τίθεται με βιοψία του εντέρου, η οποία δείχνει τη χαρακτηριστική ατροφία των εντερικών λαχνών, δηλαδή την καταστροφή της επιφάνειας του εντέρου μέσω της οποίας γίνεται η απορρόφηση των τροφών.

Η κοιλιοκάκη βρίσκεται συνήθως σε ποσοστό 5,4-7,4% σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1. Η διάγνωσή της μπορεί να προηγηθεί της διάγνωσης του σακχαρώδους διαβήτη, αλλά μπορεί να εμφανισθεί και μετά από αυτή. Η έγκαιρη, ωστόσο, διάγνωση της κοιλιοκάκης σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη βελτιώνει το γλυκαιμικό έλεγχο και το ρυθμό ανάπτυξης.

Για την αντιμετώπιση της κοιλιοκάκης θα πρέπει να εφαρμοσθεί ειδική δίαιτα χωρίς γλυουτένη εφόρου ζωής. Η τήρηση της δίαιτας φαίνεται δύσκολη αρχικά, αλλά οι οικογένειες, με τη στήριξη των ιατρών και των διαιτολόγων, ανταποκρίνονται καλά σε αυτήν. Η δίαιτα περιλαμβάνει αποχή από τροφές που προέρχονται από σιτηρά, σίκαλη, κριθάρι και βρώμη, οι οποίες αντικαθίστανται από ειδικές τροφές χωρίς γλυουτένη που διατίθενται στα φαρμακεία για ασθενείς με κοιλιοκάκη. Ενδεικτικά, απαγορεύονται τα προϊόντα που περιέχουν αλεύρι (ψωμί, φρυγανιές, μπισκότα, πίτες, διαφόρων ειδών, πίτες, γλυκά, σούπες του εμπορίου κ.ά.), τα ζυμαρικά (μακαρόνια, σπαγγέτι, κριθαράκι κ.ά.), κάποια αλλαντικά, τα κονσερβοποιημένα προϊόντα (σάλτσες, λαχανικά, όσπρια), οι μαγιονέζες, οι μουστάρδες, τα κρεμώδη τυριά, τα κατεργασμένα καρυκεύματα, μερικά έτοιμα ροφήματα (π.χ. σοκολάτας) και κάποια αλκοολούχα ποτά (π.χ. μπύρα).

Επιτρέπονται όλα τα φρέσκα και κατεψυγμένα λαχανικά, τα φρέσκα κρέατα, ψάρια και πουλερικά, το γάλα και τα προϊόντα του (φέτα, γιασούρι, σκληρά, κίτρινα τυριά), το καλαμπόκι, το ρύζι και τα προϊόντα τους, το λάδι, το βούτυρο και η μαργαρίνη καθώς και τα ειδικά προϊόντα ελεύθερα γλυτένης που διατίθενται από τα φαρμακεία στους ασθενείς με κοιλιοκάκη (ποικιλία ζυμαρικών, ψωμί, κέικ, μπισκότα, βάση για πίτσες, δημητριακά κ.ά.).

Τρόφιμα τα οποία αναγράφουν ότι δεν περιέχουν σιτάρι δεν είναι ασφαλή, διότι πιθανόν να περιέχουν γλυτένη άλλων δημητριακών. Φάρμακα ή βιταμινούχα σκευάσματα μπορεί να περιέχουν γλυτένη ως έκδοχο. Μόνο η αναγραφή στην ετικέτα της συσκευασίας ότι το προϊόν είναι ελεύθερο γλυτένης διασφαλίζει τον ασθενή.

Χρειάζεται προσοχή για την κρυμμένη γλυτένη σε τροφές. Τα άτομα με κοιλιοκάκη θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τον ιατρό ή τον διαιτολόγο τους για τα διάφορα προϊόντα που υπάρχουν στην αγορά και να ελέγχουν τις ετικέτες των τροφίμων.

Η δίαιτα ελεύθερη γλυτένης προκαλεί σταδιακή πτώση του τίτλου των αντισωμάτων στον ορό ένα μήνα από την έναρξή της και πλήρη ομαλοποίησή τους στο τέλος του πρώτου χρόνου. Η παρακολούθηση, επομένως, των αντισωμάτων είναι η μέθοδος ελέγχου της συμμόρφωσης του ασθενούς στη δίαιτα. Η μερική συμμόρφωση αποκαθιστά μερικώς τη βλάβη του εντέρου, ωστόσο, δεν σταματά την ενεργοποίηση του ανοσολογικού συστήματος. Η μη συμμόρφωση αυξάνει τον κίνδυνο για αναιμία, υπογονιμότητα, λέμφωμα εντέρου και αδενοκαρκινώματα της νήστιδος (που είναι τμήμα του λεπτού εντέρου). Η έγκαιρη θεραπεία μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης των παραπάνω επιπλοκών στα επίπεδα που εμφανίζονται στο γενικό πληθυσμό.

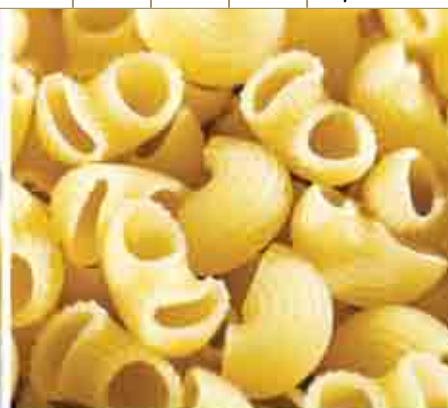
Ο CODEX Alimentarius είναι οργανισμός που έχει δημιουργηθεί στο πλαίσιο των Ηνωμένων Εθνών με στόχο τη δημιουργία διεθνούς τυποποίησης τροφίμων και την έκδοση διατροφικών οδηγιών για το εμπόριο, θεωρεί ότι ως τροφές «ελεύθερες γλυτένης» χαρακτηρίζονται εκείνες που περιέχουν γλυτένη λιγότερο από 200 ppm. Οι κανονισμοί του CODEX έχουν υιοθετηθεί από τις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες. Η τήρηση της δίαιτας πρέπει να είναι αυστηρή, γιατί ακόμα και περιορισμένη έκθεση στη γλυτένη φαίνεται ότι επηρεάζει την πλειονότητα των ατόμων που πάσχουν από κοιλιοκάκη. Στη συνέχεια του άρθρου παρατίθενται προϊόντα, τα οποία απευθύνονται σε άτομα με κοιλιοκάκη, με αναφορά στην περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά, ιδίως σε υδατάνθρακες, πληροφορίες που είναι σημαντικές για τα άτομα με διαβήτη τύπου 1 που έχουν ταυτόχρονα και κοιλιοκάκη.

Προϊόντα ελεύθερα γλυτένης

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
GLUTAFIN											
Ψωμί σε φέτες 	228	43,5	3,5	2,7	7,6	Ανά φέτα 35 γρ	80	15,2	1,2	2,6	1 υδατ, 0,5 λιπ
Ψωμί για σάντουιτς white bread rolls 	213	40,9	4,1	1,8	8,3	Ανά τεμάχιο 50 γρ	106	20,4	2,0	0,9	1,5 υδατ, 0,2 λιπ
Μπαγκέτα 	229	45,3	3,2	2,5	6,3	Ανά τεμάχιο 175 γρ	401	79,3	5,6	4,4	5,3 υδατ, 0,9 λιπ
Κράκερς Free Crackers 	434	78,6	4,5	10,8	2,2	33 γρ	144	25,9	1,5	3,6	1,7 υδατ, 0,7 λιπ
Μίνι κράκερς 	465	74,9	3,7	16,4	1,3	3,6 γρ	17	2,7	0,1	0,6	0,2 υδατ, 0,5 λιπ
Κράκερς με φυτικές ίνες 	392	68	3,0	12,0	10,0	6 γρ	24	4,0	0,2	0,7	0,3 υδατ, 0,1 λιπ
Αλμυρά μπισκότα με τυρί, Savoury shorts 	469	70,7	4,6	18,3	1,3	8 γρ	34	5,1	0,3	1,3	0,4 υδατ, 0,3 λιπ
Φρυγανιά 	331	72,9	6,4	1,5	1,9	Ανά φρυγανιά 6 γρ	20	4,4	0,4	0,1	0,3 υδατ, 0,0 λιπ
Αλεύρι λευκό χωρίς γλυτένη για όλες τις χρήσεις (white mix) 	350	80,0	5,2	0,5	2,4						

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
GLUTAFIN											
Αλεύρι λευκό χωρίς σιτάρι για όλες τις χρήσεις (wheat free white mix) 	309	68,6	6,0	1,2	11,1						
Βάση για πίτσα 	250	57,4	3,0	1,0	4,0	Ανά βάση 150 γρ	375	86,1	4,5	1,5	5,7 υδατ, 0,3 λίπ
Σπαγγέτι 	361	78,4	6,4	2,2	1,2						
Ταλιατέλλες 	386	79,8	6,8	4,2	1,1						
Κριθαράκι	350	75,0	8,0	2,0	2,0						
Στριφτό μακαρονάκι 	361	78,4	6,4	2,2	1,1						
Πέννες 	361	78,4	6,4	2,2	1,2						
Λαζάνια 	386	79,8	6,8	4,2	1,1						
Μακαρόνι κοχυλάκι 	361	78,4	6,4	2,2	1,2						
Κοφτό μακαρονάκι	360	78,9	7,9	1,6							
Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας 	487	63	4,7	24	3,5	Ανά μπισκότο	58	7,6	0,6	2,9	0,5 υδατ, 0,6 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
GLUTAFIN											
Μπισκότα με επικάλυψη σοκολάτας 	508	64,0	8,2	24,4	6,7	Ανά μπισκότο 13 γρ	66	8,3	1,1	3,2	0,6 υδατ, 0,6 λιπ
Μπισκότα 	490	67,4	8,4	20,8	3,7	Ανά μπισκότο 10 γρ	49	6,7	0,8	2,1	0,5 υδατ, 0, 4 λιπ
Μπισκότα γεμιστά σοκολάτας (Bourbon) 	486	62,6	7,5	22,6	1,1	Ανά μπισκότο 12,5 γρ	60	7,8	0,9	2,8	0,5 υδατ, 0,6 λιπ
Κέικ	420	50,5	4,0	23,0		50 γρ	210	25,0	2,0	11,5	1,7 υδατ, 2,2 λιπ



Προϊόν		Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
		Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
HARISIN												
Αλεύρι 500 γρ για όλες τις χρήσεις		351,0	78,6	3,7	1,6	3,4						
Κριτσίνια		398,0	73,0	8,3	7,3	4,1						
Αλφάβητο		344,4	76,1	5,5	2,0	3,9						
Πέννες		344,4	76,1	5,5	2,0	3,9						
Σπαγγέτι		344,4	76,1	5,5	2,0	3,9						
Φιδές		344,4	76,1	5,5	2,0	3,9						
Τοστάδας		369,0	79,8	7,8	1,1	4,2						
Μπισκότα με γέμιση κακάο 150 γρ		519,0	55,4	5,5	29,3	5,8						
Κουμπανίτος (150 γρ)		524,0	58,7	4,5	30,0	5,1						
Κουλουράκια με κακάο 150 γρ		458,0	48,9	5,5	22,6	18,7						
Μπουκίτσες μπισκότου με γέμιση κακάο		515,0	60,9	5,3	27,3	2,4						

Προϊόντα ελεύθερα γλυουτένης

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
LOPROFIN											
Αλεύρι 	355	87,4	0,3	0,42	3,1						
Δημητριακά πρωϊνού 	374	91,0	0,2	0,7	1,5	1 φλιτζ = 28 γρ	105	25	0,06	0,2	1,7 υδατ, 0,0 λίπ
Στριφτό μακαρόνι 	363	87,4	0,5	1,2	1,1	75 γρ	272	65,6	0,4	0,9	4,3 υδατ, 0,1 λίπ
Σπαγγέτι 	363	87,4	0,5	1,2	1,1	75 γρ	272	65,6	0,4	0,9	4,3 υδατ, 0,1 λίπ
Κοφτό μακαρόνι 	363	87,4	0,5	1,2	1,1	75 γρ	272	65,6	0,4	0,9	4,3 υδατ, 0,1 λίπ
Κράκερς 	448	78,0	0,4	15,0	0,9	5 κράκερς = 33 γρ	148	26,0	0,13	5,0	1,7 υδατ, 1,0 λίπ
Γεμιστά μπισκότα	513	71,6	0,4	25,0	0,5						
Γκοφρέτες με γεύση βανίλιας 	550	66,0	0,2	31,7	0,7						
Γκοφρέτες με γεύση σοκολάτας 	550	66,0	0,2	31,7	0,7						
Κέικ Σοκολάτας Chocolate Cake Mix 	366	88,2	0,9	1,0	2,2	1 κομμάτι = 50 γρ	218	36,8	0,4	8,0	2,4 υδατ, 1,6 λίπ
Γλυκό σοκολάτας 	376	82,0	0,3	5,2	8,9	Ανά κομμάτι	176	35,2	0,5	3,7	2,4 υδατ, 0,7 λίπ
Υποκατάστατα γάλακτος	40	87,4	0,4	1,0	1,0						
Υποκατάστατα αυγού 	331	81,8	0,3	0,3	7,2						

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ., Ισοδύναμα λίπους
SCHÄR											
Αλεύρι για ψωμί (Συσκευασία 1 kg) 	344	76,8	3,7	1,1	6,1						
Αλεύρι για όλες τις χρήσεις (Συσκευασία 1 kg) 	349	83,6	1,6	0,8	3,8	30 = 3 κ.σ.	100	23,0	1,0	0,5	1,6 υδατ., 0,05 λίπ
ΨΩΜΙΑ											
Ψωμάκια πολύσπορα Ciabattine Rustiche 	272	39,6	5,8	8,1	8,9	30	70	13,0	2,0	1,0	0,9 υδατ., 0,2 λίπ
Άσπρο ψωμί σε φέτες 	215	39,7	2,9	5,0	6,3	30	60	11,0	1,0	1,0	0,8 υδατ., 0,2 λίπ
Χωριάτικο ψωμί 	218	43,1	3,5	3,5	5,7						
Μπαγκέτες λευκές Mini Baguette Duo 2×75 γρ 	229	45,3	3,2	2,5	6,3	75	172	34,0	2,4	4,7	2,3 υδατ., 1,0 λίπ
Στρογγυλά ψωμάκια προψημένα Ciabattine 4×50 γρ 	196	40,9	4,1	1,8	8,3	50	98	20,5	2,0	0,9	1,5 υδατ., 0,2 λίπ
Ψωμάκια γλυκά μπριός Bon Matin 200 γρ 	294	52,2	3,4	7,3	3,0						
Hearty Grain Frozen Bread 						30	80	13,0	2,0	2,0	0,9 υδατ., 0,4 λίπ

Προϊόντα ελεύθερα γλυτένης

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
SCHÄR											
ΨΩΜΙΑ											
Hearty White Frozen Bread 						30	70	13,0	1,0	0,5	0,9 υδατ, 0,1 λίπ
Ψωμί τύπου Deli Deli-Style Bread 						48	120	21,0	2,0	1,5	1,5 υδατ, 0,3 λίπ
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ - ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ											
Παξιμαδάκια Crostini 150 γρ 	431	74,3	4,1	11,9	5,1						
Φρυγανιές Fette Biscottate 250 γρ 	432	82,9	4,9	8,2							
Κριτσίνια Bread stick 						7 τεμάχια 31 γρ	130	26	1,0	2,0	1,7 υδατ, 0,4 λίπ
Κριτσίνια Grissini 	403	82,1	3,4	6,3	2,1						
Snack κράκερς 						8 τεμάχια 50 γρ	240	29,0	5,0	11,0	2,0 υδατ, 2,1 λίπ
Table κράκερς 						5 κράκερς 30 γρ	130	24,0	1,0	2,0	1,6 υδατ, 0,4 λίπ
Κράκερς Crackers 200 γρ 6×35 γρ 	434	78,6	4,5	10,8	2,9						
Crispbread 						4 φέτες 30 γρ	100	22,0	2,0	0,5	1,5 υδατ, 0,1 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
SCHÄR											
ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ - ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ											
Αλμυρά σνακ καθαμποκίου Funkies 30 γρ 	352	74,9	9,3	1,7	4,8						
Πρέτσελ - αλμυρά σνακ 60 γρ Salinis 	470	69	0,5	20,0	1,0						
Τριμμένη φρυγανιά						30 = 3 κ.σ.	120	19	2,0	4,0	1,5 υδατ, 0,8 λίπ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ											
Κορν Φλέικς Solena Corn Flakes 	361	80	8,0	1,0	5,0						
Κορν Φλέικς με γεύση σοκολάτας Milly Magic 123 	376	77,6	8,4	2,5	4,8						
Βάση Πίτσας Pizza Base 2×150 γρ 	259	57,4	3,0	1,0		50 (1/3)	130	30,0	2,0	0,5	2,0 υδατ, 0,1 λίπ
Αραβική πίτα Riadina 160 γρ (2×80 γρ) 	346	56,2	4,8	10,3	4,8	80	277	45	3,8	3,8	3,0 υδατ, 0,8 λίπ
ΖΥΜΑΡΙΚΑ											
Σπαγγέτι 	358	73,7	9,0	2,5		57 γρ ξερά = 1 φλιτζ μαγειρεμένα	200	42	5,0	1,5	2,8 υδατ, 0,2 λίπ

Προϊόντα ελεύθερα γλυτένης

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
SCHÄR											
ΖΥΜΑΡΙΚΑ											
Ταλιατέλλες 	386	79,8	6,8	4,2		55 γρ (½ φλιτζ)	180	43	3,0	1,0	3 υδατ, 0,2 λίπ
Πέννες Penne 	358	73,7	9,0	2,5	2,2	55 γρ (½ φλιτζ)	190	40	5,0	1,5	2,7 υδατ, 0,3 λίπ
Κοφτό μακαρονάκι Pipette 	353	73,7	9,0	2,5	2,2						
Στριφτό μακαρονάκι Fussilli 						55 γρ (½ φλιτζ)	190	40	5,0	1,5	2,7 υδατ, 0,3 λίπ
Αστεράκι Anellini 						55 γρ (⅓ φλιτζ)	190	40	5,0	1,5	2,7 υδατ, 0,3 λίπ
ΓΛΥΚΑ ΣΝΑΚ											
Μπισκότα με κομμάτια σοκολάτας Peritas 	486	72,6	4,0	19,4	2,7						
Μπισκότα βουτύρου Petit 	459	79,9	2,7	14,3	0,8						
Μπισκότα με επικάλυψη σοκολάτας Biscotti con cioccolato 	492	70,8	3,9	20,7	1,9	30 γρ (3 μπισκότα)	150	21	1,0	7,0	1,5 υδατ, 1,5 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
SCHÄR											
ΓΛΥΚΑ ΣΝΑΚ											
Γεμιστά μπισκότα με σοκολάτα Sorissi 	489	70,8	3,9	20,7	1,9						
Μίνι Γεμιστά μπισκότα Mini Sorissi 	500	66,4	6,0	24,0							
Μπισκότα Σαβαγιάρ Savoiardi 	383	74,7	5,7	6,4	2,4	30 (3 μπισκότα)	110	22	2,0	2,0	1,5 υδατ, 0,2 λίπ
Γκοφρετίνια με πραλίνα φουντουκιού 125 γρ (16×7,6 γρ) Wafers alle nocciole 	528	67,5	5,0	25,7	3,2	7,6 (1 τεμάχιο)	40	5,2	0,4	2,0	0,3 υδατ, 0,2 λίπ
Γκοφρετίνια ατομική συσκευασία 50 γρ (8×6,25 γρ) Wafers Pocket 	528	67,5	5,0	25,7	3,2	6,25 (1 τεμάχιο)	33	4,3	0,3	1,6	0,3 υδατ, 0,2 λίπ
Γκοφρέτες με επικάλυψη σοκολάτας και πραλίνα φουντουκιού 105 γρ (3×35 γρ) 	567	59,6	4,9	33,7	2,6	35	198	21	1,7	11,8	1,5 υδατ, 2,2 λίπ

Προϊόντα ελεύθερα γλυτείνης

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
SCHÄR											
ΓΛΥΚΑ ΣΝΑΚ											
Μπάρες βάφλης με επικάλυψη σοκολάτας Twinny Συσκευασία: 107,5 γρ (5×21,5 γρ) 	550	53	5,8	35	2,1	21,5 ανά μπάρα	118,2	11,4	1,2	7,5	0,8 υδατ, 1,5 λίπ
Σοκολατένια στίκς Συσκευασία: 150 γρ Ciocco Sticks 	525	61,4	6,5	27,7	2,1						
Ατομικά κέικ σοκολάτας Meranetti Συσκευασία: 200 γρ 	407	50,9	5,9	18,6	6,2						
Κέικ - Παντεσπάνι Fantasia Συσκευασία 500 γρ 	466	52,3	5,6	26,1	1,4						
Πανετόνε 180 γρ 	306	50,2	3,6	9,2							
Ατομικά κέικ με γιαούρτι Plum Cake Συσκευασία: 198 γρ (6×33 γρ) 	407	48,9	4,3	21,0	2,4	33,0	134,0	16,1	1,4	6,9	1,1 υδατ, 1,2 λίπ

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
SEMPER											
Τραγανό ψωμί ημικυκλικό Crisp bread half-rounded 	350	72	6,0	2,0	8,0						
Τραγανό ψωμί Crisp bread 	350	79	3,5	2,5	7,5						
Hearty country crisp 	370	77	3,5	3,0	9,0						
Μίνι μπαγκέτα 6×50 γρ 	280	54	4,0	4,5	2,5	50	140	27	2	2,2	1,8 υδατ, 0,4 λίπ
Μίνι μπαγκέτα με ίνες 6×50 γρ 	240	47	4,0	3,0	5,0	50	120	23,5	2	1,5	1,6 υδατ, 0,3 λίπ
Δημητριακά με βατόμουρα 	370	81	6,5	1,9	4,5						
Δημητριακά με μέλι 	380	83	6,5	2,0	3,0						
Σπαγγέτι, Fusilli, Maccheroni, Λαζάνια 	350	76	8,5	1,8	3,0						
Λινγκουίνι, Πέννες 	340	72	8,5	1,8	7,0						
Ταλιατέλλες 	370	82	3,0	3,5	1,0						
Κοφτό μακαρόνι	360	77	8	1,8	1,0						
Βάση για πίτσα 2×150 γρ 	270	56	4,5	3,0	2,0						

Προϊόντα ελεύθερα γλυτένης

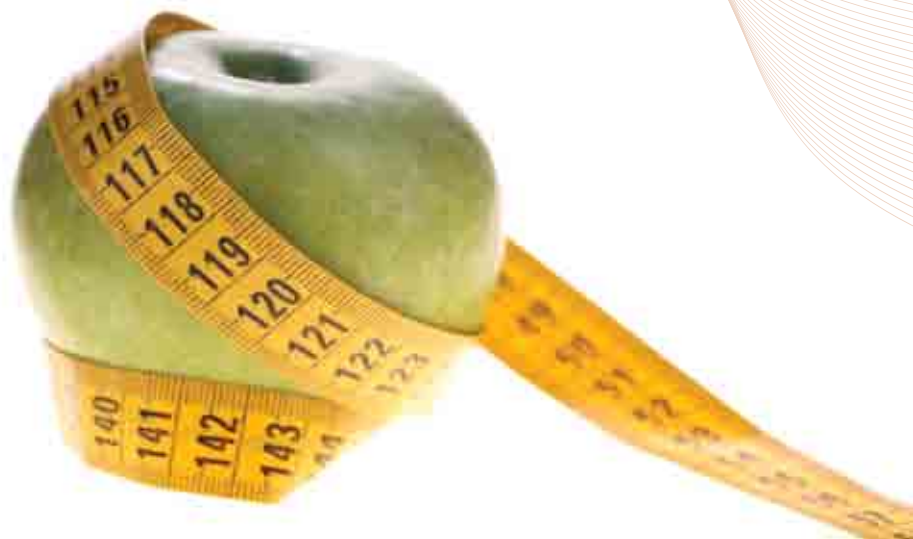
Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ., Ισοδύναμα λίπους
SEMPER											
Αλεύρι από σιτάρι για όλες τις χρήσεις	350	80	5,5	1,0	1,0						
Αλεύρι χωρίς σιτάρι για όλες τις χρήσεις	340	81	2,5	<0,5	2,5						
Μπισκότα αμυγδάλου 	420	70	7,5	12,0							
Μπουκιές βάφλης 	510	63	2,0	28,0							
Σοκολατένια μπιστούνια 	510	63	5,0	26,0							
Τραγανή μπάρα 	376	74	4,0	9,0							
Μπισκότα βανίλιας 	510	63	1,5	28,0							
Μπισκότα κανέλλας 	460	73	2,0	16,0							
Μπισκότα σοκολάτας 	520	63	3,0	28,0							
Μπισκότα βουτύρου 	450	75	2,5	16,0							

Προϊόν	Ανά 100 γρ προϊόντος					Μέση τιμή μερίδας					
	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Φυτικές ίνες γρ	Μέγεθος μερ. γρ	Ενέργεια kcal	Υδατάνθρακες γρ	Πρωτεΐνες γρ	Λιπαρά γρ	Ισοδύναμα υδατ, Ισοδύναμα λίπους
SEMPER											
Σοκολάτα γάλακτος 	540	52,3	5,4	34,4							
Μπισκότα αλημυρά με τυρί	470	58	8,0	23,0	1,0						
Μίνι παξιμάδια 	440	71	5,5	14,0	3						
Crostini Toscana 	410	77	2,0	10,0	5,0						
Αλημυρά μπιστουνάκια 	368	88	0,9	1,5	0,2						
Κράκερς	360	80	3,5	3,0	7,5						
											

Γλυκαιμικός Δείκτης



Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι ένας ορισμός που δείχνει πόσο πιο γλυκό είναι ένα τρόφιμο που περιέχει 50 γρ υδατανθράκων ως προς ένα τρόφιμο ελέγχου (λευκό ψωμί ή καθαρή γλυκόζη), το οποίο περιέχει το ίδιο ποσό υδατανθράκων. Είναι μια έννοια την οποία αρκετά άτομα με διαβήτη βρίσκουν λίγο δύσκολη, ωστόσο όμως η εκπαίδευση στην αναγνώριση των τροφίμων εκείνων με το χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, μπορεί να βοηθήσει το άτομο με διαβήτη στην επιλογή υγιεινότερων τροφών. Αυτό θα έχει ως συνέπεια μικρότερη μεταγευματική υπεργλυκαιμία και επομένως καλύτερη μέση τιμή σακχάρου αίματος. Βεβαίως, εκτός από την έννοια του γλυκαιμικού δείκτη, υπάρχει και η έννοια του γλυκαιμικού φορτίου που έχει σχέση με την ποσότητα των υδατανθράκων που πρόκειται να καταναλώσει το άτομο με σακχαρώδη διαβήτη και που πρέπει να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με το γλυκαιμικό δείκτη. Αυτό υποδηλώνει ότι ένα διαβητικό άτομο δεν είναι ελεύθερο να καταναλώσει πολύ μεγάλες ποσότητες από συγκεκριμένα τρόφιμα π.χ. μακαρόνια που έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γιατί το μεταγευματικό σάκχαρο θα ανέβει αναπόφευκτα. Επομένως, η εκπαίδευση του ατόμου με διαβήτη στην αναγνώριση και χρησιμοποίηση του γλυκαιμικού δείκτη καθώς και στην έννοια του γλυκαιμικού φορτίου, μπορεί να βοηθήσει εκείνον που έχει ήδη μνηθεί στην έννοια της μέτρησης των ισοδυνάμων της τροφής, στην επιλογή φαγητών που θα επηρεάσουν λιγότερο το μεταγευματικό του σάκχαρο.



Γλυκαιμικός δείκτης: Ένας άγνωστος «δείκτης» για το Διαβήτη και τη ρύθμιση του σωματικού βάρους

Τι είναι ο γλυκαιμικός δείκτης;

Η μεταγευματική υπεργλυκαιμία που παρατηρείται σε μη διαβητικά, αλλά και διαβητικά άτομα, μετά από τη λήψη διαφόρων τροφίμων που περιέχουν υδατάνθρακες δεν είναι ίδια, ακόμα και όταν λαμβάνονται ακριβώς οι ίδιες ποσότητες υδατανθράκων. Υπάρχουν τρόφιμα που δίνουν πολύ υψηλές μεταγευματικές τιμές γλυκόζης και τα οποία πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή και άλλα που δίνουν χαμηλές τιμές και τα οποία πρέπει να κυριαρχούν στο διαιτολόγιό μας, προκειμένου να έχουμε καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους αλλά και καλύτερη ρύθμιση των τιμών γλυκόζης στο αίμα. Ο γλυκαιμικός δείκτης (ΓΔ) είναι ένας

δείκτης που βοηθά στην κατάταξη των φαγητών ανάλογα με την επίδραση που έχουν στη γλυκόζη του αίματος μετά την κατανάλωσή τους.

Ο ΓΔ αναπτύχθηκε για να βοηθήσει μέσα από τη διαιτητική θεραπεία στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου. Δείχνει πόσο ανεβαίνουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα 2-3 ώρες μετά την κατανάλωση της τροφής και αφορά σε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, όχι όμως σε λίπος ή πρωτεΐνη, αφού τα τελευταία επηρεάζουν λιγότερο την άνοδο των επιπέδων της γλυκόζης.

Ο ΓΔ αφορά στην ποιότητα των υδατανθράκων και όχι στην ποσότητα. Σαφώς η ποσότητα του φαγητού παίζει σημαντικό ρόλο, αλλά η μέτρηση του



ΓΔ ενός φαγητού δεν συσχετίζεται με το μέγεθος της μερίδας. Παραμένει ίδιος είτε μιλάμε για 10 γραμμάρια είτε για 1.000. Για να συγκρίνουμε τα τρόφιμα ως προς το ΓΔ, χρησιμοποιούμε ως μέτρο σύγκρισης τα 50 γραμμάρια διαθέσιμων υδατανθράκων σε κάθε τρόφιμο.

Στη βιβλιογραφία ως ΓΔ θεωρείται η μαθηματική έκφραση της υπεργλυκαιμίας που προκύπτει όταν τα υπό εξέταση τρόφιμα συγκριθούν με την υπεργλυκαιμία που προκαλεί η λήψη ψωμιού, που περιέχει την ίδια ποσότητα υδατανθράκων ή ποσότητα γλυκόζης και ο προσδιορισμός του γίνεται με βάση τον τύπο που φαίνεται στην υποσημείωση της σελίδας.

Ο γλυκαιμικός δείκτης και οι υδατάνθρακες

Το μεγάλο ίσως πρόβλημα για ένα διαβητικό άτομο, είναι οι υδατάνθρακες. Ο ΓΔ, μας βοηθάει να επιλέξουμε υδατανθρακούχες τροφές που θα επηρεάσουν λιγότερο το μεταγευματικό μας σάκχαρο. Πολλοί πιστεύουν πως τα άτομα με διαβήτη πρέπει να προσέχουν και να αποφεύγουν την κατανάλωση μόνο της άσπρης ζάχαρης. Η ζάχαρη, όμως, δεν αποτελεί τη μοναδική μορφή υδατάνθρακα. Πέρα από τη σακχαρόζη, που είναι το κύριο συστατικό της ζάχαρης, υπάρχουν και άλλες μορφές υδατανθράκων, πιο απλοί και πιο σύνθετοι, που βρίσκονται σε τροφές όπως οι πατάτες, τα λαχανικά, τα φρούτα, οι δημητριακοί καρποί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα όσπρια και τα αμυλώδη προϊόντα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει άμεση ανάγκη τους υδατάνθρακες για να αντεπεξέλθει στις σωματικές και τις πνευματικές του δραστηριότητες (μην ξεχνάμε ότι ο εγκέφαλος λειτουργεί αποκλειστικά με γλυκόζη), αλλά και επειδή είναι τροφές πολύτιμες για την υγεία μας, αφού αποτελούν πηγή πολλών βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

Οι υδατάνθρακες είναι το πιο δύσκολο αλλά και πιο σημαντικό κεφάλαιο στη διαβητική δίαιτα. Αρχικά, γιατί πρέπει να καλύπτουν το 50-55% της ημερή-



σιας θερμιδικής πρόσληψης και να αποτελούν τη βάση της διατροφικής τους πυραμίδας, με όλες τις μορφές τους, δηλ. τους μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες και πολυσακχαρίτες. Ταυτόχρονα, όμως, είναι εκείνο το διατροφικό στοιχείο που επηρεάζει άμεσα τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, αλλά και εκείνο που «φοβούνται» και συχνά αποφεύγουν ή προσπαθούν να αποφύγουν οι διαβητικοί, γιατί τους έχουν πει πως ανεβάζει το σάκχαρο.

Μετά από ένα γεύμα ή τρόφιμο που περιέχει υδατάνθρακες παρατηρείται μια χαρακτηριστική αύξηση και στη συνέχεια πτώση στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος μετά από περίπου 3 ώρες. Ο ρυθμός και η ταχύτητα απορρόφησης της τροφής και, επομένως, η άνοδος του μεταγευματικού σακχάρου εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως ο τρόπος παρασκευής του φαγητού, η θερμοκρασία αυτού, το μέγεθος της μπουκιάς, η παρουσία άλατος ή νερού, το είδος των υδατανθράκων που περιέχεται σ' αυτήν (απλοί ή σύνθετοι) καθώς και η παρουσία ινών ή όχι. Παρακάτω δίνονται δύο λίστες με τιμές ΓΔ για μια σειρά από κοινά τρόφιμα, η μία με τρόφιμο αναφοράς το ψωμί και η άλλη τη γλυκόζη.

$$\text{Γλυκαιμικός δείκτης} = \frac{\text{Επιφάνεια σακχάρου στην καμπύλη σακχάρου αίματος της υπό εξέτασης τροφής}}{\text{Επιφάνεια σακχάρου στην καμπύλη σακχάρου αίματος της τροφής αναφοράς (ψωμί ή γλυκόζη)}}$$

Πίνακας 1

**Μέσες Τιμές γλυκαιμικού δείκτη διαφόρων τροφίμων
(με τρόφιμο αναφοράς το άσπρο ψωμί)**

Μαϊντόζη	152	Τροφές με υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη
Γλυκόζη	138	
Πατάτες ψητές	135	
Μέλι	126	
Corn flakes	119	
Άσπρο ψωμί	100	
Ψωμί ολικής άλεσης	99	
Σταφίδες	93	
Σακχαρόζη	86	
Πατάτες (βραστές)	81	
Μπανάνες	79	
All-Bran	73	
Καρπούζι	72	
Φασόλια φούρνου (κονσέρβα)	70	
Σπαγγέτι	66	
Πορτοκάλη	66	
Σταφύλια	62	
Ψωμί πλήρες σίκαλης	58	
Μήλα	53	
Παγωτό	52	
Γιαούρτι	52	Τροφές με χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη
Ολικό γάλα	49	
Αχλάδια	47	
Άπαχο γάλα	46	
Φακές	43	
Ροδάκινα	40	
Γκρέιπ φρουτ	35	
Δαμάσκηνα	34	
Κεράσια	32	
Φρουκτόζη	30	

#Οι τιμές των δεικτών υπολογίστηκαν σε μελέτες που έγιναν σε μη διαβητικούς ή και διαβητικούς εθελοντές.

**Το άσπρο ψωμί χρησιμεύει ως ένα από τα τρόφιμα αναφοράς (τιμή ΓΔ=100). Όλες οι παραπάνω τροφές που συγκρίνονται ως προς το γλυκαιμικό δείκτη έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες δηλ. 50 γραμμάρια. Τιμές μεγαλύτερες του 100 υποδηλώνουν ότι η συγκεκριμένη τροφή είναι πιο γλυκιά από το ψωμί. Όσο χαμηλότερος είναι ο γλυκαιμικός δείκτης τόσο το καλύτερο.

Πίνακας 2

Μέσες Τιμές γλυκαιμικού δείκτη διαφόρων τροφίμων
(με τρόφιμο αναφοράς τη γλυκόζη)

Μαϊντόζη	105-110	Σπαγγέτι άσπρα	50
Γλυκόζη	100	Κουάκερ	49
Μέλι	90	Αχλάδια	47
Πουρές πατάτας	90	Σπαγγέτι ολικής άλεσης	42
Πατάτες ψητές	80-90	Μεξικάνικα φασόλια	40
Καρότα μαγειρεμένα	85	Φασόλια φούρνου	40
Corn flakes	80	Πορτοκάλια	40
Weetabix	75	Μήλα	39
Ψωμί ολικής άλεσης	72	Γιαούρτι	36
Ρύζι άσπρο	72	Παγωτό	36
Μπισκότα	70	Φασόλια γίγαντες	36
Σοκολάτα	70	Ολικό γάλα	34
Άσπρο ψωμί	69	Άπαχο γάλα	32
Μούσλι	66	Ρεβίθια	30
Ρύζι καστανό	66	Φακές	29
Σταφίδες	64	Σκούρα σοκολάτα	22
Μπανάνες	62	Φρουκτόζη	20
Σακχαρόζη	59	Σόγια	15
Μαρμελάδα	55	Λεμόνι, μανιτάρια	<15
All-Bran	51	Πράσινα λαχανικά, ντομάτες	<15
Αρακάς	50		

Όλες οι παραπάνω τροφές που συγκρίνονται ως προς το γλυκαιμικό δείκτη έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες δηλ. 50 γραμμάρια



Πώς βοηθάει ο Γλυκαιμικός Δείκτης;

Οι παραπάνω πίνακες βοηθούν στην επιλογή τροφών που έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη με στόχο καλύτερο μεταγευματικό σάκχαρο και αποφυγή εκείνων που έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη.

Είναι φανερό πως μόνο η γνώση του περιεχομένου σε υδατάνθρακες μιας τροφής δεν είναι ικανοποιητικό εφόδιο για ένα διαβητικό άτομο.

Με το ΓΔ, είναι ευκολότερο να διατηρήσουμε τα επίπεδα σακχάρου υπό έλεγχο και να αποφύγουμε τις επιπλοκές που μπορεί να επιφέρει ο διαβήτης. Οι μέχρι τώρα έρευνες δείχνουν ότι η ενσωμάτωση και η κατανάλωση τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη σε όλα τα γεύματα έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση των επιπέδων γλυκόζης.

Μια μεγάλη μελέτη που έγινε με 2.810 διαβητικά άτομα από διάφορες ευρωπαϊκές χώρες που συμμετείχαν στο EURODIAB Complications Group, στο

οποίο συμμετείχε και η χώρα μας, μελέτησε την επίδραση του ΓΔ στα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης και στη γενικότερη ρύθμιση του διαβήτη. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ασθενείς με διαβήτη τύπου 1 βελτίωσαν το γλυκαιμικό τους έλεγχο (παρουσίασαν χαμηλότερες τιμές γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης) καταναλώνοντας τροφές με χαμηλό ΓΔ, ανεξάρτητα από την κατανάλωση φυτικών ινών.

Το πως όμως ο ΓΔ επηρεάζει τα λιπίδια καθώς και το ποια συγκεκριμένα λιπίδια, παραμένει ακόμα υπό μελέτη. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν βελτίωση των επιπέδων της LDL-χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων αίματος με τη χρήση τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, ενώ κάποιες άλλες, όπως η παραπάνω μελέτη του EURODIAB Complications Group, δείχνουν αύξηση της HDL-χοληστερόλης, χωρίς καμία αξιολογημένη μεταβολή της LDL-χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων.

Παράγοντες που επηρεάζουν τις τιμές του Γλυκαιμικού Δείκτη

Μέγεθος δομικής μονάδας

Το μαγειρεμένο ρύζι έχει μικρότερο ΓΔ από το μαγειρεμένο αλεύρι, πράγμα που υποδεικνύει ότι η υφή της τροφής και το μέγεθος της δομικής της μονάδας παίζει ένα μεγάλο ρόλο που επηρεάζει το γλυκαιμικό δείκτη. Η σύνθλιψη και το άλεσμα του δημητριακού καρπού που οδηγεί σε πιο ραφινρισμένο προϊόν ανεβάζει, όπως φαίνεται και το ΓΔ. Αυτός μπορεί να είναι ο λόγος για το ότι κάποια ζυμαρικά έχουν μικρότερο δείκτη από το ψωμί, του οποίου το μόριο του αμύλου έχει μεγαλύτερη επιφάνεια και γι' αυτό πέπτεται γρηγορότερα, δίνοντας μεγαλύτερη τιμή ΓΔ. Ακόμα βρέθηκε ότι ο ΓΔ στους δημητριακούς σπόρους, όπως το σιτάρι, το καλαμπόκι και η βρώμη αυξάνει, καθώς πάμε από τον πλήρη καρπό (αυτός

έχει τη χαμηλότερη τιμή) στο διαρρηγμένο καρπό, στο ακατέργαστο αλεύρι για να φτάσουμε στο ραφινρισμένο αλεύρι (που έχει και την υψηλότερη τιμή).

Παρουσία του κυτταρικού τοιχώματος

Ένα μήλο που καταναλώνεται ως χυμός παράγει μια εντελώς διαφορετική γλυκαιμική αντίδραση, αν συγκριθεί με ένα μήλο που καταναλώνεται ολόκληρο με τη φλούδα, παρόλο που περιέχουν την ίδια ποσότητα σακχάρου. Αν το μήλο καταναλωθεί σε μορφή πουρέ θα δώσει μια γλυκαιμική αντίδραση ενδιάμεση με αυτή του χυμού και του φρούτου. Τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα είναι διπλάσια μετά την κατανάλωση του χυμού απ' ό,τι μετά την κατανάλωση του φρούτου. Αυτό βέβαια συμβαίνει, γιατί οι υδατάν-

θρακες από το χυμό απορροφώνται πολύ πιο γρήγορα, μια και βρίσκονται σε ένα ελεύθερο διάλυμα, παρά όταν βρίσκονται «εγκλωβισμένοι» με φυτικές ίνες (στο φρούτο) ή σε ένα τύπο τζελ (στον πουρέ).

Αναλογία αμυλόζης και αμυλοπεκτίνης

Το άμυλο αποτελείται από την αμυλόζη (μακριά ευθεία αλυσίδα μορίων γλυκόζης) κατά 20-30% και την αμυλοπηκτίνη (άλυσσοι γλυκόζης που έχουν διακλαδώσεις κάθε 18-20 μόρια γλυκόζης) κατά 70%. Η σύνθεση του αμύλου εξαρτάται από το είδος της τροφής από την οποία προέρχεται, αλλιώς αποτελείται πάντα από αμυλόζη και αμυλοπηκτίνη. Εξαιτίας της σφικτής δομής της, η αμυλόζη είναι πιο ανθεκτική στη διάσπαση και επομένως στην πέψη. Ο λόγος αμυλόζη/αμυλοπηκτίνη είναι, επομένως, ένας ακόμα παράγοντας, που καθορίζει τη γλυκαιμική αντίδραση. Όσο υψηλότερο είναι το ποσοστό της αμυλόζης τόσο χαμηλότερα είναι τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και της ινσουλινικής αντίδρασης. Αυτό σημαίνει ότι όσο υψηλότερη είναι η περιεκτικότητα της τροφής σε αμυλόζη, δηλαδή σε ευθείες αλυσίδες, τόσο οι αμυλούχες αυτές τροφές είναι πιο ανθεκτικές στην πέψη και παίρνει περισσότερο χρόνο στα μόρια του εμπεριεχόμενου σακχάρου για να απορροφηθούν και να φτάσουν στην κυκλοφορία. Επιπρόσθετα όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα μιας τροφής σε αμυλόζη, τόσο μικρότερη είναι η συγκολλητικότητα του τζελ. Για το λόγο αυτό κάποιες ποικιλίες ρυζιού

υψηλής περιεκτικότητας σε αμυλόζη, οι οποίες είναι μακρύκοκκες, έχουν χαμηλότερη συγκολλητικότητα και πολύ χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Άρα είναι πιο κατάλληλες για διαβητικά άτομα.

Οι περισσότερες πηγές αμύλου αποτελούνται από λιγότερο του 30% αμυλόζη, ενώ τα λαχανικά έχουν 35-40% αμυλόζη, κάτι που μπορεί να εξηγήσει το χαμηλότερο ΓΔ τους.

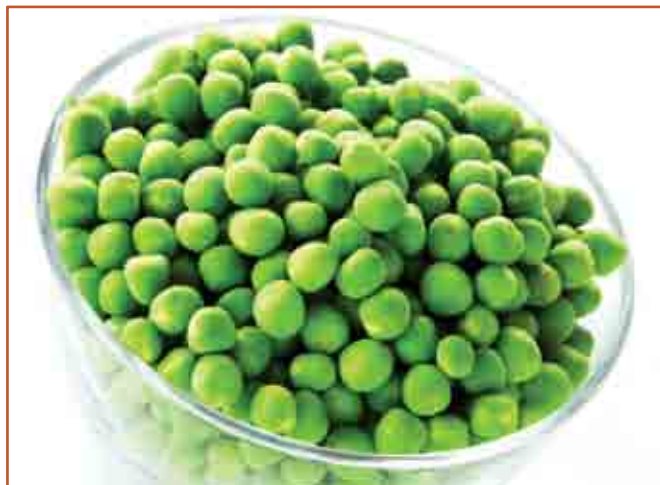
Παρουσία λίπους και πρωτεΐνης

Το λίπος και η πρωτεΐνη (και ιδιαίτερα το λίπος) είναι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη γλυκαιμική αντίδραση της τροφής. Το λίπος έχει την ικανότητα να καθυστερεί την κένωση του στομάχου, ενώ οι πρωτεΐνες διεγείρουν την έκκριση της ινσουλίνης. Η διαφορά που υπάρχει μεταξύ του ΓΔ του ψωμιού και του ΓΔ των μπισκότων μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα από την παρουσία λίπους στα μπισκότα παρά από τη διαφορά στο είδος του αμύλου στα δύο αυτά προϊόντα δημητριακών και αμύλου. Βέβαια και πάλι η ικανότητα του λίπους να χαμηλώνει το ΓΔ εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο το λίπος μπερδεύεται με τους υδατάνθρακες. Για παράδειγμα αλλιώς θα αντιδράσει ο οργανισμός όταν το λίπος έχει τη μορφή μαργαρίνης πάνω σε φέτα ψωμί και αλλιώς αν αναμειχθεί και ψηθεί μαζί με το αλεύρι.

Παρουσία άπεπτων φυτικών ινών

Γενικά η παρουσία φυτικών ινών από κοινά φαγητά συνοδεύεται συνήθως από χαμηλότερες τιμές γλυκαιμικού δείκτη, ειδικότερα όταν υπάρχει παρουσία και κατανάλωση guar gum. Ας δούμε κάποιες συγκεκριμένες κατηγορίες πηγών υδατανθράκων: **Σιτάρι:** Έχει βρεθεί ότι τροφές που περιέχουν αδιάλυτους, σύνθετους υδατάνθρακες από σιτάρι, έχουν μικρή επίπτωση στη μεταγευματική γλυκαιμική αντίδραση.

Λαχανικά: Η παρουσία αμυλόζης και άλλων συστατικών που μειώνουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών όπως το φυτικό οξύ, είναι πιθανό να παρεμποδίζουν την πέψη του αμύλου ή την απορρό-



φηση συστατικών από το έντερο και γι' αυτό να παρουσιάζουν συνήθως και τόσο χαμηλούς ΓΔ.

Όσπρια: Τα όσπρια των οποίων το κυτταρικό τοίχωμα παραμένει ανέπαφο μετά το βράσιμο και παράλληλα έχουν κυρίως διαλυτές φυτικές ίνες, έχουν χαμηλά επίπεδα ΓΔ, σε σχέση π.χ. με το ψωμί ολικής άλεσης, γιατί καθυστερούν περισσότερο τη γαστρική κένωση. Έτσι συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και της ινσουλινικής αντίδρασης, περισσότερο από ό,τι οι αδιάλυτες φυτικές ίνες.

Ωρίμανση του τροφίμου

Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του ΓΔ παίζει και η ωριμότητα του καρπού ή του φρούτου. Είναι χαρακτηριστικό το παράδειγμα της μπανάνας. Η άγουρη μπανάνα έχει ΓΔ=43, ενώ η παραγινόμενη έχει 74. Στην άγουρη, η περιεκτικότητα σε άμυλο προσεγγίζει το 80-90%, ενώ στη γινομένη το ποσοστό αυτό αντικαθίσταται σταδιακά από ελεύθερα σάκχαρα. Γι' αυτό και συστήνουμε στα διαβητικά άτομα να μην αποφεύγουν τα φρούτα με το φόβο ότι έχουν ζάχαρη, αλλά να καταναλώνουν τα λιγότερο ώριμα φρούτα.

Ποικιλία του κάθε τροφίμου

Βρέθηκε πως άλλη τιμή ΓΔ παρουσιάζει το κοινό άσπρο ρύζι, άλλη το καστανό, άλλη το Basmati και άλλη το μακρύκοκκο ρύζι. Η διαφοροποίηση αυτή έχει να κάνει με τη διαφορετική περιεκτικότητα των ρυζιών αυτών σε αμυλόζη. Ανάλογα πειράματα γίνανε με διάφορες ποικιλίες πατάτας, δίνοντας αντίστοιχα διαφορετικές τιμές ΓΔ. Έτσι δεν αρκεί μόνο να υποδείξουμε την ποσότητα ή τον τρόπο παρασκευής αυτών των τροφών, αλλά να διευκρινίσουμε ποιες ποικιλίες είναι πιο ενδεδειγμένες, έτσι ώστε να υπάρχει η μικρότερη δυνατή επίδρασή τους στις τιμές γλυκόζης του διαβητικού ατόμου.

Η «πολυγευματική» επίδραση γεύματος

Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει, αλλά και συχνά αλληλοιώνει τις τιμές του ΓΔ, είναι και η πολυ-

γευματική επίδραση δηλαδή το φαινόμενο εκείνο κατά το οποίο ένα γεύμα μπορεί να τροποποιήσει την αντίδραση από τα επόμενα γεύματα. Κατά τον τρόπο αυτόν οι τιμές του σακχάρου μετά από το γεύμα π.χ. μεσημεριανό, είναι χαμηλότερες, αν έχει προηγηθεί ένα χαμηλού ΓΔ πρωινό, παρά ένα υψηλού ΓΔ. Για παράδειγμα, ένα πρωινό γεύμα, υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες βασισμένους στη βρώμη καταλήγει σε χαμηλότερη μεταγευματική γλυκόζη από ό,τι ένα ισοδύναμο πρωινό βασισμένο στο σιτάρι και επομένως επηρεάζει λιγότερο την τιμή σακχάρου πριν από το επόμενο γεύμα.

Ο γλυκαιμικός δείκτης στην πράξη

Μετά την εκπαίδευση του διαβητικού ατόμου σχετικά με το τι είναι ο ΓΔ και από ποιους παράγοντες επηρεάζεται και καθορίζεται, ακολουθεί η εκπαίδευση σε ένα μοντέλο που θα το ονομάζαμε «Καλό - Καλύτερο - Άριστο». Με το μοντέλο αυτό μπορούμε να διδάξουμε κάποιες απλές αντικαταστάσεις που θα οδηγήσουν σε καλύτερες τιμές σακχάρου στο αίμα. Π.χ.

Καλό	Καλύτερο	Άριστο
Άσπρο ψωμί	Ολικής άλεσης	Πολύσπορο
Αναψυκτικό	Φυσικός χυμός	Φρούτο
Πατάτες	Ζυμαρικό	Φασόλια



Με αυτό το σύστημα το διαβητικό άτομο μπορεί από μόνος του να μάθει ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές από τις διάφορες ομάδες τροφίμων, και να κάνει τις παρακάτω αντικαταστάσεις:

Υψηλού ΓΔ τρόφιμα

- Ψωμί άσπρο ή ολικής
- Υψηλού ΓΔ ρύζι (χαμηλής αμυλόζης)
π.χ. λασπωτό ρύζι
- Επεξεργασμένα δημητριακά πρωινού
- Πατάτα
- Απλά μπισκότα ή κράκερ
- Κέικ και μάφινς
- Τροπικά φρούτα, όπως μπανάνα

Χαμηλού ΓΔ τρόφιμα

- Ψωμιά με αρκετούς σπόρους
- Χαμηλού ΓΔ ρύζι (υψηλής αμυλόζης)
π.χ. Basmati, parboiled
- Δημητριακά π.χ. βρώμη (μούσλι ή κουάκερ)
ή All Bran
- Υποκατάστατα όπως ζυμαρικά ή λαχανικά



- Μπισκότα με ξερά φρούτα, σπόρους, όπως βρώμης αντίστοιχα με φρούτα ή σπόρους
- Φρούτα εποχής όπως μήλο και αχλάδι

Για να κατανοήσουμε περισσότερο το πως ο γλυκαιμικός δείκτης μπορεί να βοηθήσει στο σχεδιασμό μιας καλύτερης και λιγότερο επιζήμιας δίαιτας, ας δούμε το παρακάτω παράδειγμα. Έχουμε δύο υποδείγματα δίαιτας, με δύο ημερήσια προγράμματα διατροφής, που το ένα έχει υψηλού ΓΔ τροφές και το άλλο χαμηλού ΓΔ τροφές, ενώ παρέχουν το ίδιο ποσό ενέργειας και μικροστοιχείων και παρέχουν εξίσου 50% ενέργεια από υδατάνθρακες και 30% από λίπος.



Υψηλού γλυκαιμικού δείκτη δίαιτα		
	Υδατάνθρακες	ΓΔ
Πρωινό		
30 γρ Κορν φλέικς	25,0	9,90
1 μπανάνα	30,0	7,80
1 φέτα ψωμιού ολικής άλεσης	12,0	3,80
1 κ.γ. μαργαρίνη		
Snack		
1 ψωμάκι	20,0	6,40
1 κ.γ. μαργαρίνη		
Μεσημεριανό		
120 γρ άπαχη μπριζόλα		
1 κούπα πατάτα πουρέ	32,0	12,10
½ φλιτζάνι καρότα	4,0	1,70
½ φλιτζάνι πράσινα φασολάκια	2,0	0,60
50 γρ μπρόκολο		
Απογευματινό σνακ		
4 απλά μπισκότα	28,0	10,40
Βραδινό		
2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης	23,5	7,60
2 κ.γ. μαργαρίνη		
25 γρ τυρί		
1 φλιτζάνι πεπόνι	8,0	2,50
Προ του ύπνου		
290 γρ πεπόνι	15,0	5,10
1 φλιτζάνι ημιαποβουτυρωμένο γάλα	14,0	1,90
Σύνολο	212,0	69,80

Χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη δίαιτα		
	Υδατάνθρακες	ΓΔ
Πρωινό		
30 γρ All Bran	25,0	4,70
1 ροδάκινο	8,0	1,10
1 φέτα πολύσπορο ψωμί	14,0	2,20
1 κ.γ. μαργαρίνη		
1 κ.γ. μαρμελάδα	4,0	1,20
Snack		
1 ψωμάκι (πολύσπορο)	20,0	4,10
1 κ.γ. μαργαρίνη		
Μεσημεριανό		
120 γρ άπαχος κιμάς μοσχαρίσιος		
1 κούπα ζυμαρικά al dente	34,0	6,40
1 φλιτζάνι σούπα ντομάτας-κρεμμυδιού	8,0	2,50
Πράσινη σαλάτα με βινεγκρέτ	1,0	0,60
Απογευματινό σνακ		
200 γρ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά	26,0	4,10
Βραδινό		
2 φέτες ψωμί πολύσπορο	28,0	4,50
2 κ.γ. μαργαρίνη		
25 γρ τυρί		
1 μήλο	20,0	3,60
Προ του ύπνου		
1 πορτοκάλι	10,0	2,10
1 φλιτζάνι ημιαποβουτυρωμένο γάλα	14,0	1,90
Σύνολο	212,0	39,00

Αντιρρήσεις και σκεπτικισμός με το γλυκαιμικό δείκτη

Ο γλυκαιμικός δείκτης προσπάθησε να καλύψει ένα σημαντικό κενό στη σωστή διατροφική αντιμετώπιση του διαβήτη. Για τη χρησιμότητα και τη χρησιμότητά του όμως υπάρχει ακόμα ένας σκεπτικισμός που ξεκινάει από τα παρακάτω:

- Ακόμα και όταν γνωρίζουμε τις τιμές των διαφόρων τροφίμων, είναι δύσκολο να υπολογίσουμε το τελικό ΓΔ όλου του γεύματος.
- Αν και πολλά άτομα πιστεύουν ότι ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να προκαλείται από την κατανάλωση τροφίμων με υψηλό ΓΔ, δεν μπορούμε να πούμε ότι αν κάποιος αποκλείσει από το διαιτολόγιό του όλες τις τροφές με υψηλό ΓΔ και καταναλώνει μόνο όσες έχουν χαμηλές τιμές ΓΔ, θα αποφύγει την εμφάνιση του διαβήτη.
- Τα διάφορα φαγητά μπορεί να έχουν συγκεκριμένες τιμές ΓΔ όσο τα τρόφιμα έχουν εκτιμηθεί μόνο για την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και όχι σε πρωτεΐνη και λίπος.
- Μπορεί να οδηγηθεί το διαβητικό άτομο στην αποφυγή κάποιων τροφών, ανεξάρτητα από τη γενικότερη διατροφική τους αξία, κάτι που δεν θα ήταν εν γένει επιθυμητό.
- Υπάρχουν κάποιες τροφές με πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα το παγωτό (36), το οποίο έχει χαμηλό

ΓΔ, σε σχέση π.χ. με την πατάτα (70). Παρόλη τη διαφορά του ΓΔ οι δύο αυτές τροφές προκαλούν σχεδόν την ίδια γλυκαιμική ανταπόκριση. Η διαφορά, όμως, στο ΓΔ οφείλεται μάλιστα στην περιεκτικότητα λίπους στο παγωτό που έχει ως αποτέλεσμα τη βραδύτερη κένωση του στομάχου, σε σχέση με την πατάτα, που αποτελείται περισσότερο από άμυλο. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και με τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες ή αρτοσκευάσματα πολύ υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος που προκαλούν πολύ μεγαλύτερη έκκριση ινσουλίνης από ό,τι θα περιμέναμε μέσα από το ΓΔ τους. Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν ότι πολλές φορές ο χαμηλός ΓΔ κάποιας τροφής μπορεί να οδηγήσει σε λανθασμένες ίσως επιλογές το άτομο με διαβήτη.

- Είναι πρακτικά δύσκολο για πολλούς να «περάσουν» στο άτομο με διαβήτη τη γνώση σχετικά με το ΓΔ. Ωστόσο ορισμένες απλές επιλογές που μπορεί να κάνει ένα άτομο με διαβήτη στην καθημερινή του διατροφή όπως π.χ. να προτιμάει μαύρο ή πολύσπορο ψωμί αντί λευκού, όσπρια αντί ψωμιού στα γεύματά του, φρούτα με φλούδα αντί χυμούς, μακαρόνια al dente αντί πολυβρασμένων, μπορούν να βελτιώσουν τις μεταγευματικές τιμές σακχάρου. Προσοχή ωστόσο στο γλυκαιμικό φορτίο. Δηλαδή στην ποσότητα των παραπάνω τροφών. Γιατί αν ληφθούν σε μεγάλες ποσότητες, εξαφανίζεται η ευεργετική επίδραση του χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.



Χρήσιμα άρθρα για τη διατροφή



Η διατροφή παίζει θεμελιώδη ρόλο στη ρύθμιση του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 1 ή 2. Στη σειρά των άρθρων που θα ακολουθήσουν τονίζεται η σημασία της υγιεινής διατροφής και η αξία της μεσογειακής δίαιτας, ο συνδυασμός της οποίας με τη δίαιτα για το σακχαρώδη διαβήτη έχει ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην υγεία του ατόμου με τη νόσο. Επιπλέον, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στη σημασία του πρωτεΐνου στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών και τονίζεται η αναγκαιότητα της λήψης του. Επίσης, τονίζεται η εξαιρετική σημασία του υγιεινού τρόπου μαγειρέματος των τροφών προς αποφυγή σχηματισμού προϊόντων τελικής γλυκοζυλίωσης που σχετίζονται με την εμφάνιση των επιπλοκών του διαβήτη καθώς και η αξία της β-γλυκάνης, ουσίας που βρίσκεται στα τρόφιμα που περιέχουν βρώμη ή κριθάρι, στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και του σακχάρου αίματος. Το άρθρο που αναφέρεται στις πλέον σύγχρονες κατευθυντήριες οδηγίες των διαφόρων ευρωπαϊκών και αμερικανικών εταιρειών για τη διατροφή των ατόμων με σακχαρώδη διαβήτη ενημερώνει τον αναγνώστη με σαφήνεια για ό,τι ισχύει σήμερα στον τομέα αυτό. Ακόμα, γίνεται ιδιαίτερη αναφορά στις ιδιαιτερότητες της διατροφής των ατόμων με διαβήτη και νεφροπάθεια.



Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή: μια διατροφή γεμάτη υγεία και μακροζωία

Πόσο η μεσογειακή διατροφή είναι κατάλληλη για τα άτομα με διαβήτη;

Η μεσογειακή δίαιτα αντανακλά τις χαρακτηριστικές διαιτητικές συνήθειες των κατοίκων των μεσογειακών χωρών. Βασίζεται στη μαγειρική παρασκευή απλών, εύγευστων πιάτων και φαγητών, τα οποία παρασκευάζονται από μεγάλη ποικιλία προϊόντων και υλικών που προέρχονται από αυτές τις χώρες. Ταυτόχρονα, αυτές οι συνταγές προσαρμόζονται στις γευστικές προτιμήσεις του κάθε ατόμου. Η ελληνική εκδοχή της μεσογειακής διατροφής σχηματίζεται από προϊόντα της ελληνικής γης, τα οποία απαρτίζουν την ελληνική διατροφή από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα.

Τα τελευταία 50 χρόνια, η μεσογειακή διατροφή αποτέλεσε αντικείμενο πολλών μελετών, ο αριθμός των οποίων παρουσιάζει κατακόρυφη αύξηση τα τελευταία χρόνια και οι οποίες έδειξαν ότι η

παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου στο σύνολό της είναι πιο υγιεινή από την κλασική δίαιτα των Δυτικών χωρών. Η έρευνα σχετικά με τη δίαιτα της Μεσογείου ξεκίνησε από τη δεκαετία του 60 με τη μελέτη των 7 χωρών (The Seven Countries study), η οποία έδειξε για πρώτη φορά ότι η διατροφή των πληθυσμών των μεσογειακών χωρών συνέβαλε στα χαμηλότερα επίπεδα θανάτων που οφείλονταν σε καρδιαγγειακές παθήσεις ή σε άλλες παθήσεις που αφορούν στη μέση ηλικία.

Στις αρχές της δεκαετίας του '60, ο Διεθνής Οργανισμός Υγείας (World Health Organization-WHO) διενήργησε μια μελέτη σχετικά με τις διαιτητικές συνήθειες των κατοίκων 7 διαφορετικών χωρών (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, Ολλανδία, Φινλανδία, USA και Ιαπωνία). Αυτή η μελέτη κάλυψε ένα χρονικό διάστημα 30 ετών και περίπου 13.000 άτομα, ηλικίας 40-59. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα άτομα που κατοικούσαν στις μεσογειακές χώρες και



ιδιαίτερα στην Ελλάδα, παρουσίαζαν τα χαμηλότερα επίπεδα θανάτων από καρκίνους και καρδιαγγειακές νόσους και είχαν το μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής, συγκριτικά με άλλες χώρες. Στην προσπάθεια να αποκαλύψουν τις αιτίες αυτών των επιπτώσεων της δίαιτας στις παραμέτρους υγείας έφτασαν στο συμπέρασμα ότι αυτά οφείλονταν στον τρόπο ζωής σε σχέση με το μεσογειακό τρόπο ζωής. Μια πρόσφατη μελέτη που έγινε από την Ιατρική Σχολή Αθηνών και το Harvard School of Public Health, επιβεβαίωσε ότι η μεσογειακή διατροφή επιμηκύνει τη διάρκεια ζωής και προστατεύει το ανθρώπινο σώμα από καρδιακές παθήσεις και μορφές καρκίνου.

Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής;

Τα κύρια χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι:

- Η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, πατάτας, φασολιών, φισικιών, σπόρων, ψωμιού και άλλων δημητριακών.
- Το ελαιόλαδο ως βασικό λίπος σε μαγειρική και σε σαλάτες (ντρέσιγκ).

- Συχνή κατανάλωση ψαριού και χαμηλή κατανάλωση κρέατος.
- Χαμηλές με μέτριες ποσότητες ολιόπαχων τυριών και γιαουρτιού.
- Κατανάλωση με μέτρο κρασιού, συνήθως με τα γεύματα.
- Κατανάλωση κυρίως τοπικών, εποχικών και φρέσκων προϊόντων.
- Ένας δραστήριος καθημερινός τρόπος ζωής (lifestyle).

Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτού του διατροφικού μοντέλου αφορούν σε μια γενικά μέτρια κατανάλωση λίπους, με πιο ελεύθερη κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και χαμηλή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης καθώς και μια υψηλή κατανάλωση αμυλούχων τροφίμων. Αν και ένα τέτοιο μοντέλο διατροφής είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για το μεταβολισμό των λιπιδίων, το υψηλό περιεχόμενό του σε υδατάνθρακες δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως ιδανικό για άτομα με διαβήτη ή άτομα που έχουν ένα υψηλό κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Ωστόσο, μια διατροφή πολύ υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες μπορεί να έχει δυσμενείς επιπτώσεις

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



στο γλυκαιμικό έλεγχο ατόμων με διαβήτη, ιδιαίτερα για τα άτομα που ρυθμίζονται με ινσουλίνη. Βέβαια, όλες οι τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες δεν έχουν την ίδια επίδραση στα σάκχαρα και δίνουν διαφορετικές μεταγευματικές τιμές σακχάρου. Μελέτη από την επιστημονική ομάδα των Τριχοπούλου και συν. έδειξε πως περισσότερο από μεμονωμένα τρόφιμα ή θρεπτικά συστατικά, είναι η συνολική δίαιτα που έχει προστατευτική δράση. Επίσης, πολύ πρόσφατη μελέτη των Σιμοπούλου και συν. έδειξε πως τόσο τα θερμιδογόνα, όσο και τα μη θερμιδογόνα μακρο- και μικρο-θρεπτικά συστατικά της μεσογειακής δίαιτας αλληλεπιδρούν συνδυαστικά μεταξύ τους, ώστε να δημιουργήσουν προϋποθέσεις για την ανάπτυξη αντίστασης σε χρόνιες παθήσεις όπως η καρδιαγγειακή νόσος ή μορφές καρκίνου.

Προστατευτικοί μηχανισμοί της μεσογειακής διατροφής στην εμφάνιση παχυσαρκίας και διαβήτη τύπου 2

Οι μηχανισμοί, μέσω των οποίων η μεσογειακή διατροφή παρέχει προστασία απέναντι στην εμφάνιση διαβήτη έχουν μελετηθεί και περιλαμβάνουν:

1. Την καθυστερημένη κένωση του στομάχου λόγω της παρουσίας των φυτικών ινών.
2. Την αυξημένη οξειδωτική ικανότητα λόγω της παρουσίας αντιοξειδωτικών στη γενικότερη δίαιτα.
3. Την επίδραση της παρουσίας ασβεστίου και μαγνησίου στα μεταβολικά μονοπάτια και σε συγκεκριμένους μηχανισμούς.
4. Την αύξηση των επιπέδων της αδιπονεκτίνης, παράγοντα που συμβάλλει στην πρόληψη της αντίστασης στην ινσουλίνη και τη δυσλειτουργία των β-κυττάρων.

Η βασική διαφορά ανάμεσα στις δύο δίαιτες, τη μεσογειακή και τη δίαιτα για το διαβήτη, αφορά στην κατανάλωση τροφίμων που είναι πηγές υδατανθράκων και έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη όπως είναι το ρύζι, το ψωμί και οι πατάτες. Στη μεσογειακή διατροφή αυτά τα τρόφιμα συστήνονται σε μεγάλες ποσότητες (βρίσκονται στη βάση

της διατροφικής πυραμίδας) και θεωρούνται ως η βάση της συγκεκριμένης δίαιτας. Από την άλλη, στη δίαιτα για το διαβήτη, τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται κάθε ημέρα, σε όλα τα γεύματα, ώστε να παρέχεται η απαραίτητη ενέργεια από τους υδατάνθρακες που περιέχουν, αλλά σε τέτοιες ποσότητες και ποιότητα που δεν θα επηρεάσουν αρνητικά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Η επιδημιολογία του διαβήτη τύπου 2 στον ελληνικό πληθυσμό: η μελέτη ATTICA

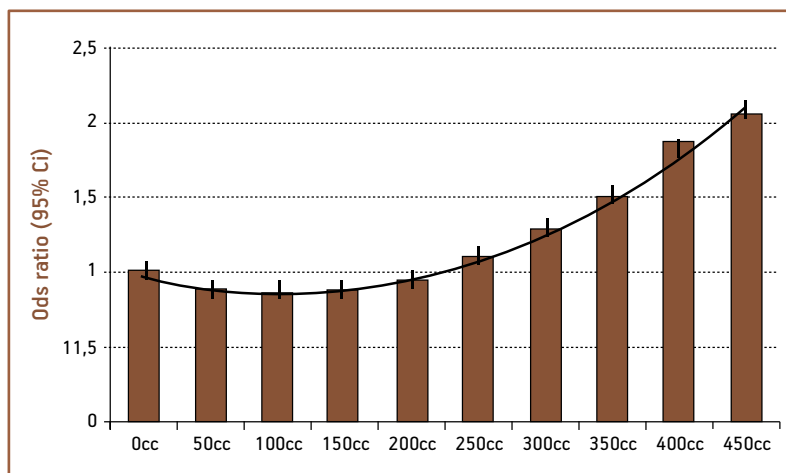
Στη μελέτη ATTICA φάνηκε πως η μεγαλύτερη συμμόρφωση στη Μεσογειακή Δίαιτα σχετιζόταν με χαμηλότερους ρυθμούς εμφάνισης διαβήτη, στοιχείο που αποδόθηκε στην επίδραση της υψηλής περιεκτικότητας της δίαιτας αυτής σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και ελαιόλαδο, και ειδικότερα:

- Στην υψηλή περιεκτικότητα σε β-καροτένια, βιταμίνες C και E, πολυφαινόλες και πολλά σημαντικά μέταλλα.
- Στον περιορισμό του κόκκινου κρέατος και άλλων προϊόντων κρέατος, τα οποία διασφαλίζουν τη χαμηλότερη πρόσληψη κορεσμένου λίπους.

Ποια διατροφικά στοιχεία της μεσογειακής διατροφής είναι σημαντικά και για το διαβήτη;

Αλκοόλ

Το αλκοόλ είναι ένα διατροφικό στοιχείο που έχει τη θέση του στη μεσογειακή διατροφή. Όπως φαίνεται άλλωστε και στην πυραμίδα της μεσογειακής δίαιτας το αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή τού κρασιού είναι παρόν στις συστάσεις, πάντα βέβαια με την επισήμανση «με μέτρο». Αντίστοιχα, κατανάλωση αλκοόλης με μέτρο έχει βρεθεί πως προσφέρει ισχυρή προστατευτική δράση όσον αφορά στην παθογένεια του διαβήτη τύπου 2, η οποία εξηγείται, σύμφωνα με μελέτες, από την επίδραση της κατανάλωσης αλκοόλης στην ευαισθησία στην ινσουλίνη. Επίσης, μέτρια χρήση αλκοόλ συμβάλλει στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Σχετι-



Διάγραμμα 1

Σχέση ποσότητας αλκοόλ και καρδιαγγειακού κινδύνου σε άτομα με διαβήτη

κά πρόσφατες μελέτες έδειξαν πως η καθημερινή πρόσληψη 360 ml κόκκινου κρασιού για 14 ημέρες μπορεί να αυξήσει σημαντικά την ινσουλινοαισθησία σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2.

Στο Διάγραμμα 1 φαίνεται η επίπτωση της κατανάλωσης αλκοόλης στην εμφάνιση καρδιαγγειακού κινδύνου, σε διαβητικά άτομα. Σύμφωνα με τη μελέτη η κατανάλωση αλκοόλης με μέτρο είναι πιο προστατευτική από ό,τι η μη κατανάλωση ή η κατανάλωση ποσότητας μεγαλύτερης από ένα ποτήρι για τις γυναίκες και δύο ποτήρια για τους άντρες.

Ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι η βασική επιλογή λίπους στη Μεσογειακή Διατροφή. Το ελαιόλαδο, ως βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, έχει μια έντονη προστατευτική δράση σε καρδιαγγειακές νόσους, κυρίως γιατί αντικαθιστά τα κορεσμένα λιπαρά στη δίαιτα. Το ελαιόλαδο, είναι επίσης, πηγή αντιοξειδωτικών, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης E. Δίαιτες εμπλουτισμένες με μονοακόρεστα λιπαρά μειώνουν τα επίπεδα της ολικής και της LDL-χοληστερόλης στον ίδιο βαθμό όσο και μια χαμηλή σε λίπος και υψηλή σε υδατάνθρακες δίαιτα (όπως και οι υπολιπιδαιμικές δίαιτες σταδίων 1 & 2), ενώ μια μεσογειακού τύπου δίαιτα εμπλουτισμένη με ελαιόλαδο έχει πιο ευεργετική δράση στα τριγλυ-

κερίδια και στα επίπεδα της HDL-χοληστερόλης.

Το ελαιόλαδο έχει, επίσης, ισχυρή καρδιοπροστατευτική δράση (κυρίως μέσω της μείωσης των λιπιδίων), στοιχείο που το κάνει ιδιαίτερα ωφέλιμο για τα άτομα με διαβήτη, ενώ πολλές είναι οι μελέτες που έχουν δείξει πως ακόμα και βραχεία χορήγηση παρθένου ελαιολάδου μπορεί να μειώσει πολλούς δείκτες οξειδωτικού στρες.

Φρούτα και λαχανικά

Η υψηλή πρόσληψη των φρέσκων φρούτων και λαχανικών, είναι ένα κοινό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής, και της δίαιτας του διαβήτη. Λειτουργούν προστατευτικά απέναντι σε καρδιαγγειακές νόσους, όσο και σε συγκεκριμένες μορφές καρκίνου, κυρίως λόγω της παρουσίας των αντιοξειδωτικών ουσιών και των φυτικών ινών που περιέχουν. Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές για τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης, ενώ οι αντιοξειδωτικές ουσίες θωρακίζουν τον οργανισμό του διαβητικού ατόμου, ο οποίος όπως έχει φανεί από μελέτες, έχει υψηλά επίπεδα ελευθέρων ριζών και άρα απαιτεί την παρουσία των παραπάνω ουσιών καθημερινά σε ικανοποιητικές ποσότητες. Η ποσότητα, όμως, που πρέπει να καταναλώνει το άτομο με διαβήτη, ιδίως στα φρούτα που είναι πιο πλούσια σε σάκχαρα καθορίζεται για το κάθε άτομο ξεχωριστά.

Λιπαρά ψάρια

Το ψάρι κατέχει, όπως είναι γνωστό και όπως φαίνεται και στην πυραμίδα, εξέχουσα θέση στη μεσογειακή δίαιτα. Ταυτόχρονα, στη δίαιτα του διαβήτη προτείνεται η κατανάλωση ψαριού τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα, ενώ τελευταία υπάρχει και η σύσταση για υψηλότερη κατανάλωση λιπαρών ψαριών, όπως είναι οι σαρδέλες, το σκουμπρί, η τσιπούρα, ο γαύρος, ο σολομός και άλλα.

Τα λιπαρά ψάρια όπως γνωρίζουμε πλέον είναι καλές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία έχουν ευεργετική καρδιοπροστατευτική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ ταυτόχρονα μειώνουν τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, τα οποία συνήθως είναι υψηλά στα άτομα με διαβήτη τύπου 2.

Βιβλιογραφία

1. Estruch R, Martinez-Gonzalez MA, Corella D, et al. Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors. *Ann Intern Med* 2006; 145: 1-11.
2. Fernandez-Jarne E, Martinez-Losa E, Prado-Santamaria M, et al. Risk of first non-fatal myocardial infarction negatively associated with olive oil consumption: a case-control study in Spain. *Int J Epidemiol* 2002; 31: 474-480.
3. GISSI-Prevenzione I. Dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids and vitamin E after myocardial infarction: results of the GISSI-Prevenzione trial. *Lancet* 1999; 354: 447-455.
4. Gramenzi A, Gentile A, Fasoli M, et al. Association be-



- tween certain foods and risk of acute myocardial infarction in women. *BMJ* 1990; 300: 771-773.
5. Gussow JD. Mediterranean diets: are they environmentally responsible? *Am J Clin Nutr* 1995; 61: 1383S-1389S.
 6. Harper CR, Jacobson TA. Beyond the Mediterranean Diet: The Role of Omega-3 Fatty Acids in the Prevention of Coronary Heart Disease. *Prev Cardiol* 2003; 6: 136-146.
 7. Trichopoulou A, Lagiou P. Healthy Traditional Mediterranean Diet: An Expression of Culture, History, and Lifestyle. 1997; 55: 383-389.
 8. Hooper L, Ness AR, Higgins JPT, Moore T, Ebrahim SB. GISSI-Prevenzione trial. *Lancet* 1999; 354: 1557.
 9. Hu FB, Willett WC. Optimal diets for prevention of coronary heart disease. *JAMA* 2002; 288(20): 2569-2578. Review.
 10. James WPT, Duthie GG, Wahle KWJ. The Mediterranean diet: protective or simply non-toxic? *Eur J Clin Nutr* 1989; 43: 31-41.
 11. Keys A, Menotti A, Karvonen MJ, et al. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *Am J Epidemiol* 1986; 124: 903-915.
 12. Nestle M. Mediterranean diets: science and policy implications. *Am J Clin Nutr* 1995; 61: 1313S-1427S.
 13. Panagiotakos DB, Pitsavos C, Chrysohou C, et al. Impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study. *Am Heart J* 2004; 147: 106-112.
 14. Pitsavos C, Makrilakis K, Panagiotakos DB, et al. The J-shape effect of alcohol intake on the risk of developing acute coronary syndromes in diabetic subjects: the CARDIO2000 II Study. *Diabet Med* 2005; 22(3): 243-248.
 15. Powles JW, Day NE, Sanz MA, Bingham SA. Protective foods in winter and spring: a key to lower vascular mortality? *Lancet* 1996; 348: 898-899.
 16. Riboli E. Nutrition and cancer: background and rationale of the European prospective investigation into cancer and nutrition (EPIC). *Ann Oncol* 1992; 3: 783-791.
 17. Simopoulos AP, Visioli F. More on Mediterranean Diets. Modified Cretan Mediterranean Diet in the Prevention of Coronary Heart Disease and Cancer: An Update *World Rev Nutr Diet*. Basel, Karger 2007; 97: 1-32.
 18. Trichopoulou A, Costacou T, Bamia C, Trichopoulos D. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. *New Eng J Med* 2003; 348: 2599-2608.
 19. Willett WC, Sacks F, Trichopoulou A, Drescher G, Ferro-Luzzi A, Helsing E, Trichopoulos D. Mediterranean diet pyramid: a cultural model for healthy eating. *Am J Clin Nutr* 1995; 61(Suppl 6): 1402S-1406S.

«Οι νέες κατευθυντήριες οδηγίες της διατροφής από τους Μεγάλους Οργανισμούς»

Από τη θεωρία στην καθημερινή πράξη

Η σωστή διαίτα και η κατάλληλη διατροφική θεραπεία είναι ένα καθοριστικό και αναντικατάστατο κομμάτι στην αποτελεσματική αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη. Τα τελευταία χρόνια μεγάλοι Επιστημονικοί Οργανισμοί και Διαβητολογικές Εταιρείες από διάφορες χώρες (όπως ο ADA-Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία, ο BDA-Βρετανική Διαβητολογική Εταιρεία κ.ά.) έχουν προσπαθήσει να δώσουν γενικές κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τη δομή και τη σύσταση της σωστής διαβητικής διαίτας.

Μέσα από αυτές τις κατευθύνσεις φαίνεται η διαφοροποίηση της διαβητικής διαίτας, στο πέρασμα του χρόνου, η οποία σαφώς οφείλεται στη συνεχή έρευνα και τα αποτελέσματά της.

Ο Πίνακας 1 δείχνει αυτές τις διαφοροποιήσεις από το 1921 μέχρι και σήμερα.

Πίνακας 1

Έτος	Ποσοστό (%) επί της ημερήσιας θερμιδικής πρόληψης		
	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπη
Πριν το 1921	Στερητικές δίαιτες		
1921	20	10	70
1950	40	20	40
1971	45	20	35
1986	<60	10-20	<30
1994	*	10-20	**

*Ανάλογα με τους συγκεκριμένους διαιτητικούς στόχους

**Λιγότερο από 10% από κορεσμένα λίπη

Από τον παραπάνω Πίνακα φαίνεται ότι από το 1921 μέχρι σήμερα μειώθηκε πολύ η συμμετοχή

του λίπους και αυξήθηκε σημαντικά η συμμετοχή των υδατανθράκων στη διαβητική διαίτα. Είναι φανερό ακόμα ότι από τη στερητική διαίτα των αρχών του αιώνα, έχουμε οδηγηθεί σε μια διαίτα αρκετά ελεύθερη και υγιεινή, φτάνοντας στην παραδοχή ότι η διαβητική διαίτα είναι μια υγιεινή διαίτα που όλοι θα έπρεπε να ακολουθούμε, στοιχείο που δείχνει τη σύγχρονη αντίληψη για τη διατροφή του ατόμου με διαβήτη σήμερα.

Οι κατευθυντήριες οδηγίες άλλαξαν

Οι οδηγίες που αφορούν στη διαιτητική θεραπεία του σακχαρώδους διαβήτη έχουν αλλάξει τις τελευταίες δεκαετίες και από τη στερητική διαίτα, με τους περιορισμένους υδατάνθρακες έχουμε οδηγηθεί σε μια υγιεινή διατροφή γενικότερα. Επίσης, δεν μιλούμε πλέον για «διαβητική» διαίτα (diabetic diet), αλλά για μια υγιεινή διατροφή κατάλληλη για άτομα με διαβήτη (diet for diabetes).

Διαιτητικές οδηγίες για το σακχαρώδη διαβήτη: Διεθνείς Μεγάλοι Οργανισμοί

Η ανασκόπηση των οδηγιών στηρίχτηκε στις οδηγίες (guidelines) από έξι μεγάλους οργανισμούς:

1. **American Diabetes Association Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes**, (American Diabetes Association (ADA). Diabetes Care 2008; 31(Suppl 1).
2. **European Study Group for Diabetes and Nutrition (EASD) Evidence-based nutritional approaches to the treatment and prevention of diabetes mellitus**. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2004; 14: 373-394.

3. Canadian Diabetes Association (CDA) 2003 Clinical Practice Guidelines.
4. Joslin Diabetes Center - Joslin Clinic 2007.
5. American Association of the Clinical Endocrinologists (AACE) 2004.
6. Diabetes UK Association, Diabet Med 2003; 20: 786-807.

Ποιος είναι ο ρόλος της διαιτητικής θεραπείας (MTN-Medical Nutrition Therapy);

1. Να βοηθήσει τη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα.
2. Να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο υπογλυκαιμιών.
3. Να συμβάλει στην πρόληψη ή επιβράδυνση ανεπιθύμητων επιπλοκών.
4. Να προκαλέσει την επιθυμητή απώλεια βάρους, όταν αυτή κρίνεται απαραίτητη.
5. Να μειώσει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο, μέσω της μείωσης λιπιδίων στο αίμα και να συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
6. Να διατηρήσει καλή κατάσταση θρέψης και να βελτιώσει τη γενικότερη κατάσταση της υγείας του διατηρώντας την απόλαυση του φαγητού.

Η διαίτα για τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει να έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

1. Να παρέχει θερμίδες ανάλογα με τις απαιτήσεις του συγκεκριμένου ατόμου.
2. Να παρέχει μια σχετικά υψηλή αναλογία υδατανθράκων, με μειωμένα τα σάκχαρα και αυξημένους τους σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. φυτικές ίνες).
3. Να περιέχει αναλογικά λιγότερο λίπος, με κύριο τύπο τα μονοακόρεστα και περιορισμένη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων (κυρίως από ζωικές τροφές).
4. Να μην είναι υπερβολικά πλούσια σε πρωτεΐνες.
5. Να είναι χαμηλή σε αλάτι.

Προσλαμβανόμενη ενέργεια & έλεγχος σωματικού βάρους

Οι ανάγκες σε ενέργεια κάθε διαβητικού ατόμου εξαρτώνται από την ηλικία, το φύλο, το ύψος και από τη σωματική του δραστηριότητα. Από τους περισσότερους οργανισμούς συστήνεται το διαβητικό άτομο να έχει ένα Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) που να κινείται ανάμεσα στο 18,5-25 (ιδανικό βάρος) ($\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Δείκτης Μάζας Σώματος} = \text{Βάρος (kg)} / \text{Ύψος}^2 (\text{m}^2)$). Αντίστοιχα, αν είναι υπέρβαρο ($\Delta\text{Μ}\Sigma$ 25-30 kg/m^2) συστήνεται να χάσει βάρος, ακολουθώντας μια σωστή διαίτα (και όχι μια αυστηρά υποθερμιδική διαίτα), με όχι λιγότερους υδατάνθρακες από 130 γραμμάρια ημερησίως. Εντατικότερη προσπάθεια χρειάζεται, εάν το άτομο έχει $\Delta\text{Μ}\Sigma > 30 \text{ kg}/\text{m}^2$.

Η προσπάθεια για απώλεια βάρους και ασφαλώς η επίτευξη αυτού του στόχου, είναι πολύ σημαντική για την καλύτερη ρύθμιση του διαβήτη, αφού σε υπέρβαρα διαβητικά άτομα, η ευαισθησία στην ινσουλίνη είναι μειωμένη και είναι πιο δύσκολος ο γλυκαιμικός έλεγχος. Ταυτόχρονα, όμως, η απώλεια βάρους συμβάλει στη μείωση της θνητότητας των διαβητικών ατόμων, δεδομένου ότι όταν ο $\Delta\text{Μ}\Sigma$ υπερβαίνει το 25 kg/m^2 (American Cancer Society Study), η θνησιμότητα από επιπλοκές του διαβήτη αυξάνει. Η απώλεια βάρους, ακόμα και σε μικρό ποσοστό 5-10% (και κατά συνέπεια η απώλεια ποσοστού λίπους-κυρίως κοιλιακού) είναι ικανός παράγοντας για να βελτιώσει την ευαισθησία στην ινσουλίνη, την ανοχή στη γλυκόζη και να μειώσει τόσο τα λιπίδια, όσο και την πίεση του αίματος.

Όπως θα αναφερθεί και παρακάτω, η απώλεια βάρους συστήνεται να γίνει μέσα από την αλλαγή του τρόπου ζωής, μέσω εκπαίδευσης, μειωμένης ενεργειακής πρόσληψης κατά 500-1.000 kcal ημερησίως, μειωμένης (<30%) πρόσληψης λίπους και μέσων τακτικής άσκησης.

Οι συστάσεις για το θερμιδικό περιορισμό και την απώλεια βάρους είναι:

1. Σύμφωνα με την Αμερικανική Διαβητολογική

Εταιρεία (American Diabetes Association - ADA) συστήνεται μείωση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης κατά 500-1.000 kcal/ημέρα και απώλεια βάρους κατά 0,5-1 κιλό/εβδομάδα σε άτομα με αντίσταση στην ινσουλίνη.

2. Σύμφωνα με το Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) συστήνεται απώλεια τουλάχιστον 10% του αρχικού βάρους στα υπέρβαρα διαβητικά άτομα, μέσω της μειωμένης θερμιδικής πρόσληψης και της αύξησης της ενεργειακής κατανάλωσης για την επίτευξη ιδανικού Δείκτη Μάζας Σώματος.
3. Οι συστάσεις της Κλινικής Joslin είναι πιο αυστηρές και μιλούν για μείωση της ενεργειακής πρόσληψης κατά 250-500 kcal/ημέρα και για μείωση του βάρους κατά περίπου δύο κιλά το μήνα.
4. Ο Canadian Diabetes Association (CDA) δεν δίνει συγκεκριμένες συστάσεις σχετικά με την ενεργειακή πρόσληψη, ενώ τονίζει πως η απώλεια του σωματικού βάρους και η διατήρηση της απώλειας για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι πρωταρχικής σημασίας.
5. Η Βρετανική Διαβητολογική Εταιρεία (Diabetes Association UK - DAUK) προτείνει τη μείωση κατά 1-2 κιλά/μήνα και τη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης κατά 500 kcal/ημέρα. Ταυτόχρονα τονίζει πως η απώλεια του σωματικού υπέρβαρου και η διατήρηση της απώλειας συμβάλλει στη μείωση της ινσουλινοαντίστασης σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
6. Τέλος, η Αμερικανική Εταιρεία των Κλινικών Ενδοκρινολόγων (AACE) προτείνει ένα αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο που συμβάλλει στη μείωση της ινσουλινοαντίστασης και τη συνολική μείωση βάρους κατά 4,5-9 kg (δεν δίνει μηνιαία μείωση).

Υδατάνθρακες: Συστάσεις από τους Οργανισμούς

Οι υδατάνθρακες, αν και θεωρούνται συχνά ως «απαγορευμένοι ή και επικίνδυνοι» για τα διαβητικά άτομα, επιβάλλεται να καλύπτουν πλέον κατά μέσο όρο το 45-60% του συνόλου της ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας στη δίαιτα.

Οι μεγάλοι οργανισμοί δίνουν τα παρακάτω ποσοστά για τους υδατάνθρακες:

- ADA: 45-65%
- DNSG: 45-60%
- Joslin: περίπου 40%, που αποτελεί και το χαμηλότερο προτεινόμενο ποσοστό
- CDA: 50-55%
- DAUK: 60-70% (μαζί με τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, [MUFA])
- AACE: 55-60%

Γενικότερα προτείνουν για τους υδατάνθρακες:

1. ADA: Η συνολική ποσότητα των υδατανθράκων είναι σημαντικότερη από την ποιότητά τους. Τροφές που πρέπει κυρίως να καταναλώνονται είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και ημίπαχα γαλακτοκομικά.
2. DNSG: Η μεγάλη κατανάλωση τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες και χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη είναι επιβεβλημένη.
3. Joslin: Τα διαβητικά άτομα πρέπει να καταναλώνουν τροφές όπως φρέσκα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά ολικής άλεσης.
4. CDA: Να καταναλώνονται δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά και ημίπαχο γάλα, ενώ έμφαση δίνεται σε τρόφιμα με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη.
5. DAUK: Δεν δίνει συγκεκριμένες συστάσεις για τη σημασία των πηγών των υδατανθράκων αλλά προτείνει τις ίδιες τροφές.
6. AACE: Σημασία δίνεται στο συνολικό ποσό υδατανθράκων, παρά στις πηγές τους.

Είναι φανερό, επομένως, πως όλοι οι οργανισμοί συμφωνούν πως δίαιτες του διαβήτη πρέπει να περιέχουν υψηλά ποσοστά υδατανθράκων και πρέπει να έχουν περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες (CHO) όχι μικρότερη των 130 gr, ενώ η μείωσή τους και η αύξηση της αναλογίας Λίπος/Πρωτεΐνη δεν δίνουν καλύτερα αποτελέσματα.

Ταυτόχρονα, η παράλληλη χρήση του γλυκαιμικού δείκτη GI ή του γλυκαιμικού φορτίου (GL), μπορεί σε ορισμένες περιπτώσεις να συμβάλλει στην καλύτερη ρύθμιση, αλλά και στην ελευθερία του διαβητικού ατόμου. Η μείωση των υδα-

τανθράκων έχει μελετηθεί μόνο σε σχέση με την αύξηση της πρόσληψης MUFA, που σε πολλές μελέτες οδήγησε στη μείωση των τριγλυκεριδίων, αύξηση της HDL χοληστερόλης, μικρότερη μείωση της γλυκόζης νηστείας αλλά σημαντική μείωση στα μεταγευματικά σάκχαρα.

Σακχαρόζη και άλλα απλά σάκχαρα

Μια μέτρια πρόσληψη απλών σακχάρων (έως 50 γρ/ημέρα) μπορεί να ενσωματωθεί στη δίαιτα ατόμων με ΣΔτ1 και ΣΔτ2, ενώ το συνολικό ποσοστό από απλά σάκχαρα δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Δηλαδή, σε δίαιτα 2.000 θερμίδων δεν θα πρέπει να λαμβάνονται περισσότερες από 200 θερμίδες υπό τη μορφή των απλών σακχάρων. Τέλος, μια μέτρια πρόσληψη φρουκτόζης (έως 30 γρ/ημέρα) δεν φαίνεται να έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην ινσουλίνη και τα λιπίδια πλάσματος στα άτομα με ΣΔτ2.

Φυτικές ίνες στη δίαιτα του διαβήτη

Η δίαιτα ενός ατόμου με ΣΔτ1 και ΣΔτ2 θα πρέπει να περιέχει πάνω από 35-40 γρ ή 20 γρ/1.000 kcal/ημέρα φυτικές ίνες (από τις οποίες οι μισές είναι διαλυτές) από μαύρο ψωμί, 5 μικρομερίδες από λαχανικά, σαλάτες, φρούτα και δημητριακά και 4 μερίδες όσπρια την εβδομάδα (ο ADA και η Joslin δίνουν μέχρι και 50 γρ/ημέρα). Όσο μεγαλύτερο ποσοστό υδατανθράκων περιέχει η δίαιτα τόσο πιο εύκολο είναι να συμπληρωθεί και το ποσό των φυτικών ινών που συνιστώνται.

Μια δίαιτα υψηλή σε φυτικές ίνες μειώνει τα ημερήσια επίπεδα γλυκόζης αίματος, τα μεταγευματικά σάκχαρα, και κατά συνέπεια και την HbA_{1c}. Η κατανομή τους στα γεύματα πρέπει να είναι ισοποση. Οι ίνες συμβάλλουν στη μείωση ολικής και LDL-χοληστερόλης. Υπάρχουν δύο είδη φυτικών ινών:

1. Οι διαλυτές (πηκτίνες, κόμρα, ορισμένες ημι-κυτταρίνες) που βρίσκονται στα όσπρια, τα φρούτα και τα λαχανικά και

2. Οι αδιάλυτες (κυτταρίνη και ημικυτταρίνες) που βρίσκονται στα δημητριακά.

Οι συστάσεις για τις φυτικές ίνες από τους μεγάλους οργανισμούς είναι:

1. ADA: Μέχρι και 50 γρ/ημέρα. Συστάσεις παρόμοιες με γενικό πληθυσμό.
2. DNSG: Σύσταση για > 40 γρ/ημέρα ή 20 γρ/1.000 kcal, με το 50% διαλυτές.
3. Joslin: Σύσταση για 50 γρ/ημέρα, αν είναι δυνατό. Επειδή αυτό το ποσό για τη σύγχρονη διατροφή είναι πολύ δύσκολο να επιτευχθεί, στην κλινική θεωρείται ότι τουλάχιστον 20-35 γραμμάρια είναι απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή του ατόμου με διαβήτη.
4. CDA: Δεν δίνονται ποσότητες. Συστήνονται όμως δημητριακά, προϊόντα ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά που είναι πηγές ινών.
5. DAUK: Δεν δίνονται ποσότητες. Συστήνεται η πρόσληψη διαλυτών και αδιάλυτων φυτικών ινών, γιατί είναι ευεργετικές.
6. AACE: Δεν δίνονται ποσότητες.

Η πρωτεΐνη στη δίαιτα του διαβήτη

Η υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών αυξάνει την αποβολή λευκώματος στα ούρα (μικρολευκωματονουρία) και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται. Σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 1 και ενδείξεις εγκατεστημένης νεφροπάθειας συστήνουμε 0,8-1,0 γρ/kg φυσιολογικού σωματικού βάρους, ενώ για την αρχόμενη νεφροπάθεια δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις.

Οι συστάσεις από τους μεγάλους οργανισμούς για την πρωτεΐνη είναι:

- ADA: 15-20%, Σε περίπτωση μικροαλβουμινουρίας: 0,8-1,0 γρ/kg, σε εκδηλωμένη νεφροπάθεια: 0,8 γρ/kg.
- DNSG: 10-20%, στον τύπο 1: Σε εκδηλωμένη νεφροπάθεια: 0,8 γρ/kg, στον τύπο 2: ανεπαρκείς ενδείξεις.
- Joslin: 20-30% (το υψηλότερο απ' όλα, αφού μόνο η Joslin φτάνει το ποσοστό στο 30%) σε κάθε στάδιο νεφροπάθειας: σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό.

- CDA: 15-20% χωρίς συγκεκριμένες συστάσεις.
- DAUK: Δεν δίνει ποσοστό, όχι >1 γραμμάριο/kg σωματικού βάρους, δεν υπάρχουν επαρκείς ενδείξεις για γενικές συστάσεις. Δίνονται συστάσεις για αποφυγή υπερκατανάλωσης της πρωτεΐνης.
- AACE: 10-20%, ενώ μετά την εκδήλωση της μικροαλβουμινουρίας συνιστάται μείωση ζωικής πρωτεΐνης στη δίαιτα και συνολική πρόσληψη πρωτεΐνης 10-15%.

Από όλους τους οργανισμούς επισημαίνεται ότι το διαβητικό άτομο πρέπει να αποφεύγει την κατανάλωση μεγάλων μερίδων πρωτεϊνικών τροφών, εις βάρος των υδατανθράκων, αλλιώς ποτέ η πρόσληψη λευκώματος δεν θα πρέπει να είναι μικρότερη από 0,6 γρ/kg.

Διαιτητικό λίπος

Το λίπος στη διατροφή μας δίνει 9 θερμίδες ανά γραμμάριο και η συνολική πρόσληψη στα διαβητικά άτομα δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 35% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης, με τα μονοακόρεστα να κυριαρχούν με ποσοστό 10-20%. Στα άτομα με διαβήτη είναι σημαντικό να μειωθεί η κατανάλωση κορεσμένου (ζωικού) λίπους από τροφές όπως: κρέας, πλήρες γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα) και η κατανάλωση των κορεσμένων και trans λιπαρών στο 10% της ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας (η πρόσληψη πρέπει να μειωθεί < 8% όταν υπάρχουν υψηλά επίπεδα LDL-cholesterol). Το ίδιο ισχύει και για τα πολυακόρεστα λίπη που κυρίως υπάρχουν στα σπορέλαια (σύσταση για τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, PUFA=10%).

Η πρόσληψη της χοληστερόλης δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 300 mg/ημέρα, ενώ υπάρχουν ενδείξεις που υποστηρίζουν τη διαιτητική πρόσληψη ψαριών και ω-3 και όχι τη συμπληρωματική χορήγησή τους.

Συστάσεις για το κορεσμένο διαιτητικό λίπος από τους μεγάλους οργανισμούς:

- ADA: <10% ή <7% σε διαβητικά άτομα με υψηλές

τιμές χοληστερόλης (LDL-cholesterol >100 mg/dL).

- DNSG: Ο συνδυασμός κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων < 10% ή < 8% σε άτομα με υψηλά επίπεδα LDL-cholesterol.
- Joslin: <10% ή <7% σε διαβητικά άτομα με υψηλές τιμές χοληστερόλης (LDL-cholesterol >100 mg/dL).
- CDA: Συστήνεται συνολική μείωση των κορεσμένων και των trans λιπαρών οξέων <10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης.
- DAUK: Συνολική μείωση των κορεσμένων και των trans λιπαρών οξέων <10%.
- AACE: Συστάσεις για αποφυγή των κορεσμένων λιπαρών οξέων, ιδιαίτερα σε άτομα που παρουσιάζουν δυσλιπιδαιμία.

ADA: Η πρόσληψη των trans λιπαρών οξέων πρέπει να είναι η ελάχιστη δυνατή. Δεν υπάρχουν αρκετά επιστημονικά στοιχεία που να στηρίζουν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία φαίνεται να μειώνουν ολική και LDL-cholesterol, όχι, όμως, όσο τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Στο σύνολο, οι υδατάνθρακες και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα πρέπει να καλύπτουν το 60-70% της συνολικής ενέργειας. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα να αντικαθίσταται από υδατάνθρακες ή μονοακόρεστα λιπαρά οξέα όταν η LDL cholesterol είναι υψηλή και δεν υπάρχει θέμα υπέρβαρου. Συστήνεται η κατανάλωση λιπαρών ψαριών, πηγών ω-3 με δύο με τρεις μερίδες την εβδομάδα.

DNSG: Ο συνδυασμός κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων πρέπει να είναι < 10% ή < 8% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης σε άτομα με υψηλά επίπεδα LDL-cholesterol. Ο συνδυασμός κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων πρέπει να είναι < 10% ή <8% σε άτομα με υψηλά επίπεδα LDL-cholesterol. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα να μην ξεπερνούν το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης, τα μονοακόρεστα το 10-20% αυτής και η συνολική πρόσληψη λίπους να είναι <35%. Συστήνεται η κατανάλωση λιπαρών ψαριών, πηγών ω-3 με δύο έως τρεις μερίδες την εβδομάδα καθώς και φυτικών πηγών ω-3 (λι-

ναρόσπορου, καρυδιών, πράσινων λαχανικών), ώστε να εξασφαλίζεται η ικανοποιητική πρόσληψη ω-3.

Joslin: Οι συστάσεις δίνουν ποσοστά μικρότερα του 10% ή και του 7% σε άτομα με διαβήτη και υψηλές τιμές χοληστερόλης (LDL-χοληστερόλη >100 mg/dL). Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε trans πρέπει να αποφεύγονται, τα πολυακόρεστα και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, ενώ συστήνεται η κατανάλωση των ω-3 λιπαρών οξέων.

CDA: Συστήνεται συνολική μείωση κορεσμένων και trans λιπαρών <10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Ο συνδυασμός κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων πρέπει να είναι <10%. Τα πολυακόρεστα να μην ξεπερνούν το 10% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να καταναλώνουν τρόφιμα πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.

DAUK: Συστήνεται συνολική μείωση των κορεσμένων και trans λιπαρών < 10%. Ο συνδυασμός κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων πρέπει να είναι < 10% και των ω-6 < 10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης. Οι υδατάνθρακες μαζί με τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα θα πρέπει να προσφέρουν το 60-70% της συνολικής ενέργειας. Συστήνεται η κατανάλωση ψαριού, και ιδιαίτερα λιπαρών ψαριών 1-2 φορές την εβδομάδα. Δεν συστήνονται τα συμπληρώματα ω-3.

AACE: Συστάσεις για αποφυγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ιδιαίτερα σε άτομα που παρουσιάζουν δυσλιπιδαιμία. Δεν υπάρχουν συστάσεις για τα trans, τα μονοακόρεστα τα πολυακόρεστα και τα ω-3 λιπαρά οξέα.

Βιταμίνες και αντιοξειδωτικά

- Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τα διαβητικά άτομα να καταναλώνουν φυσικές τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- Ιχνοστοιχεία, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά, όπως καροτενοειδή, βιταμίνη C, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, τοκοφερόλες, προστατεύουν από καρ-

διαγγειακά νοσήματα και είναι καλύτερα να λαμβάνονται από την καθημερινή, φυσική τροφή και λιγότερο από συμπληρώματα.

- Τα δημητριακά ολικής και τα λιπαρά ψάρια είναι τρόφιμα που προμηθεύουν τον οργανισμό με λιποδιαλυτές βιταμίνες.

Ποια είναι η σημασία των αντιοξειδωτικών στο σακχαρώδη διαβήτη;

- Είναι αποδεκτό πως τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων των ελευθέρων ριζών στον οργανισμό.
- Επίσης έχει βρεθεί πως πολλά άτομα με ΣΔ έχουν πολύ χαμηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών στο σώμα τους.
- Η συμπληρωματική χορήγηση αντιοξειδωτικών ουσιών είναι σημαντική όχι μόνο για τη διατήρηση ενός καλού αντιοξειδωτικού επιπέδου του οργανισμού, αλλά και για την αντιμετώπιση των μακροπρόθεσμων επιπλοκών που μπορεί να εμφανιστούν.

Το αλάτι στη δίαιτα των ατόμων με διαβήτη

Η γενική σύσταση για μείωση του προστιθέμενου αλατιού στο μαγείρεμα ή για αποφυγή των επεξεργασμένων έτοιμων τροφών, έχει ιδιαίτερη σημασία για τους πάσχοντες από διαβήτη και υπέρταση. Οι συστάσεις για το αλάτι είναι: NaCl <6 γραμμάρια/ημέρα, σε υπέρταση < 2,4 γραμμάρια και σε ήπια νεφροπάθεια < 2 γραμμάρια.

Το αλκοόλ στη δίαιτα του διαβήτη

- Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλης συστήνεται για τα άτομα με ΣΔ σε επίπεδα έως 10 γρ/ημέρα για τις γυναίκες και έως 20 γρ/ημέρα για τους άντρες, ή 1 μερίδα για τις γυναίκες και 2-3 για τους άντρες.
- Το αλκοόλ πρέπει, ειδικά για τα ινσουλινοεξαρτώμενα διαβητικά άτομα να καταναλώνεται πάντα με συνοδεία φαγητού.

- Αν πρόκειται για υπέρβαρα διαβητικά άτομα, για υπερτασικά ή υπερ-τριγλυκεριδαιμικά άτομα, συστήνεται η αποφυγή κατανάλωσης οινοπνεύματος.
- Πολλές είναι οι μελέτες που έχουν γίνει σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ και το διαβήτη, τόσο για την πρόληψη όσο και για την καλύτερη κατάσταση της υγείας των διαβητικών και διαφορετικές οι συστάσεις από τους μεγάλους Οργανισμούς.
- Οι περισσότερες μελέτες έδειξαν ότι η συχνή και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2, γι' αυτό και συστήνεται η συνετή και με μέτρο κατανάλωσή του από άντρες και γυναίκες.

Συστάσεις για πρόσληψη αλκοόλ:

ADA: Συστήνεται η προαιρετική κατανάλωση αλκοόλης μέχρι 1 ποτήρι για τις ενήλικες γυναίκες και 1-2 για τους ενήλικους άντρες.

DNSG: Κατανάλωση αλκοόλης με μέτρο (μέχρι 10 γρ/ημέρα για τις γυναίκες και μέχρι 20 γρ/ημέρα για τους άντρες), αν το επιθυμούν.

Joslin: Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συστάσεις.

CDA: Κατανάλωση μέχρι 1-2 ποτά την ημέρα.

DAUK: Δεν υπάρχουν συγκεκριμένες συστάσεις.

AACE: Τα άτομα με διαβήτη θα πρέπει, να αποφεύγουν ή να περιορίζουν την κατανάλωση αλκοόλης, λόγω των επιπτώσεων που μπορεί να έχει στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.



Παχυσαρκία σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη

Συμβουλές για την απώλεια βάρους

Η παχυσαρκία αποτελεί μείζον πρόβλημα της κοινωνίας μας. Έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας ακόμα και μεταξύ των παιδιών και των εφήβων. Υπολογίζεται ότι το 2040 το 40% των ενηλίκων θα είναι παχύσαρκοι. Το ιατρικό κόστος για την αντιμετώπιση των επιπτώσεων της παχυσαρκίας στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι ανέρχεται σε 70 δισεκατομμύρια δολάρια, ενώ το επιπρόσθετο κόστος για τις δίαιτες, τα διάφορα προϊόντα και προγράμματα απώλειας βάρους φθάνει τα δυσθεώρητα ύψη των 40 δισεκατομμυρίων δολαρίων. Μελέτες στη χώρα μας δείχνουν ανησυχητική αύξηση της παχυσαρκίας τόσο στους ενήλικους όσο και στα παιδιά.

Η απώλεια βάρους για ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής αντιμετώπισης, είτε πρόκειται για διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2. Για ορισμένα άτομα που έχουν διαβήτη τύπου 2, η απώλεια βάρους και μόνον αρκεί για να αποκαταστήσει στο φυσιολογικό τα επίπεδα σακχάρου αίματος. Άλλες φορές δεν



αρκεί μόνον αυτό, αλλήλ απαιτείται, επίσης, η προσθήκη φαρμακευτικής αγωγής. Είναι γνωστό ότι η παχυσαρκία προκαλεί αντίσταση στην ινσουλίνη (ή μειώνει την ευαισθησία σε αυτήν). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εξαναγκάζονται εκείνοι που είναι σε ινσουλινοθεραπεία να χρησιμοποιούν μεγαλύτερες δόσεις ινσουλίνης. Η απώλεια βάρους έχει επιπρόσθετα ευεργετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της υπέρτασης και της δυσλιπιδαιμίας. Ωστόσο, η απώλεια βάρους για ένα άτομο με σακχαρώδη διαβήτη παρουσιάζει δυσκολίες λόγω των επιπλέον θερμίδων που απαιτούνται για τη διόρθωση των υπογλυκαιμικών επεισοδίων (για εκείνους που είναι σε φαρμακευτική αγωγή). Η απώλεια βάρους δεν είναι εύκολη υπόθεση. Είναι επώδυνη, δύσκολη, ενοχλητική, εκνευριστική και κυρίως καταπιεστική. Απαιτεί αυτοέλεγχο, πειθαρχία και δύναμη θέλησης ιδιότητες που ενδεχομένως να μη διαθέτουμε την περίοδο της ζωής μας που αντιμετωπίζουμε το δίλημμα. Ωστόσο, η απώλεια βάρους είναι απαραίτητη και πολλές φορές επιβεβλημένη για λόγους που έχουν άμεση σχέση όχι μόνον με την αισθητική αλλήλ κυρίως με την υγεία μας. Για το λόγο αυτό θα πρέπει να κινητοποιήσουμε όλα



τα αποθέματα των ψυχικών μας δυνάμεων και έχοντας ως κίνητρο την υγεία μας ως υπέρτατο αγαθό να προσπαθήσουμε να βρούμε τους τρόπους που θα μας επιτρέψουν να πραγματοποιήσουμε αυτόν το στόχο.

Ποια είναι τα μυστικά επιτυχίας της απώλειας βάρους;

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η δίαιτα δεν πρέπει να θεωρείται υπόθεση μόνο κάποιων εβδομάδων ή μηνών. Στην πραγματικότητα προϋποθέτει αλλαγή τρόπου ζωής με την υιοθέτηση αρχών υγιεινότερης διατροφής που θα πρέπει να ακολουθήσουμε για το υπόλοιπο της ζωής μας. Αυτό επισημαίνεται, διότι το αδύνατο σημείο των περισσότερων διαιτών είναι η επανάκτηση του βάρους μετά την αρχική περίοδο της δίαιτας. Τα πιο επιτυχημένα προγράμματα απώλειας και διατήρησης της απώλειας βάρους είναι εκείνα που συνδυάζουν **αλλαγή τρόπου ζωής, εκπαίδευση, ενίσχυση των κινήτρων, συχνή επαφή με τη θεραπευτική ομάδα, ψυχολογική υποστήριξη του ατόμου και της οικογένειας και άσκηση**. Η ταυτόχρονη άσκηση πέρα από τα πολλαπλά ευεργετικά αποτελέσματα που έχει στην υγεία μας, βοηθά στην ενδυνάμωση και σύσφιξη των μυών, στην κατανάλωση ενέργειας και την απώλεια θερμίδων. Η απώλεια βάρους χωρίς ταυτόχρονη άσκηση έχει ως αποτέλε-

σμα την απώλεια λίπους αλλιά και μυϊκής μάζας. Αντίθετα, η προσθήκη άσκησης βοηθά στη διατήρηση της μυϊκής μάζας και την ταυτόχρονη απώλεια λίπους. Το πρόγραμμα άσκησης που βοηθά σε απώλεια βάρους είναι εκείνο που χαρακτηρίζεται από δραστηριότητα 5 φορές την εβδομάδα, από μία ώρα τη φορά.

Ποια είναι η πιο ενδεδειγμένη δίαιτα για απώλεια βάρους

Υπάρχουν διάφορα είδη διαιτών.

Οι περισσότεροι ασφαλείς ιδίως για άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι οι υποθερμιδικές δίαιτες (δίαιτες δηλαδή κατά τις οποίες λαμβάνονται λιγότερες θερμίδες από εκείνες που απαιτούνται για τη διατήρηση του βάρους). Οι δίαιτες αυτές περιέχουν μεγάλη ποικιλία τροφών σε ισορροπία μεταξύ τους αλλιά μικρότερες ποσότητες. Κατά τον τρόπο αυτό λαμβάνουμε τα απαραίτητα συστατικά για την υγεία μας, δηλαδή πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη αλλιά, επιπλέον, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες που συχνά απουσιάζουν από διάφορες δίαιτες όπως π.χ. του τύπου της υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και χαμηλής σε υδατάνθρακες και λιπαρά. Η δίαιτα θα πρέπει να καθορίζεται από τον θεράποντα ιατρό σε συνεργασία με τον διαιτολόγο και καλό είναι να μην ακολουθούμε δίαιτες που μας συστήνουν άτομα μακριά από το ιατρικό επάγγελμα, γιατί διατρέχουμε κινδύνους τους οποίους αγνοούμε. Αποφεύγουμε τις ακρότητες. Η παρακολούθηση από θεραπευτή υγείας διασφαλίζει ότι τα μέταλλα, τα ιχνοστοιχεία, οι βιταμίνες καθώς και τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία μας θα αντιπροσωπεύονται επαρκώς στη δίαιτα που ακολουθούμε.

Συχνά λάθη που κάνουν τα παχύσαρκα άτομα

Συνήθως τα παχύσαρκα άτομα είναι άτομα που τρώνε πολύ γρήγορα. Μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα το πιάτο έχει αδειάσει και αρχίζει ο δεύτερος γύρος. Αυτό ωστόσο, δεν δίνει το χρό-



νο στο κέντρο πείνας που είναι στον εγκέφαλο να κορεσθεί. Για το λόγο αυτό οι συστάσεις είναι να μασάμε αργά. Εάν σηκωθούμε από το τραπέζι στο μέσον του φαγητού για κάποιο λόγο, και επιστρέψουμε στη συνέχεια, θα διαπιστώσουμε ότι δεν πεινάμε πια όπως πεινούσαμε.

Μια από τις χειρότερες συνήθειες που έχουν τα άτομα με το πρόσθετο φορτίο βάρους είναι εκείνη «του τσιμπολογήματος». Η συνήθεια αυτή μας κάνει να χάνουμε τον έλεγχο της ποσότητας της τροφής που καταναλώνουμε, είναι ολέθρια για τις τιμές του σακχάρου και, αλλήμονο, για τη σιλουέτα μας. Επιπλέον, για να έχουμε καλύτερο έλεγχο της ποσότητας της τροφής που καταναλώνουμε, δεν θα πρέπει να τρώμε σε ένα γεύμα από λίγο και σερβίροντας πολλές φορές το πιάτο μας αλλά να ελέγχουμε εξ αρχής την ποσότητα του φαγητού που θα φάμε στο συγκεκριμένο γεύμα προτιμώντας πιάτα μικρού μεγέθους. Βοηθά να συνηθίζουμε να πλένουμε τα δόντια μας μετά από κάθε γεύμα.

Μια άλλη συνήθεια, η οποία δίνει πολλές θερμίδες είναι να «βουτάμε» το ψωμί μας στο λάδι της σαλάτας ή του φαγητού μας, όπως επίσης να «καθαρίζουμε» το πιάτο μας με το ψωμί. Το ψωμί ρουφάει το λάδι και μετατρέπεται σε βόμβα θερμίδων. Για το λόγο αυτό είναι καλύτερα στην παρασκευή της σαλάτας να προστίθεται τόσο λάδι, όσο χρειάζεται και να μη μένει στον πάτο της σαλατιέρας. Επίσης, τα φαγητά με σάλτσες να σερβίρονται με τρυπητή κουτάλα, ώστε να μη μεταφέρεται πολύ λάδι στο πιάτο μας.

Τα παχύσαρκα άτομα έχουν συνηθίσει να τρώνε στην όψη της τροφής, ανεξάρτητα από το αίσθημα πείνας και αυτό είναι συνήθεια που προέρχεται από τα παιδικά χρόνια. Για το λόγο αυτό έχουν πολύ μεγάλη σημασία οι διαιτητικές συνήθειες που αποκτά ένα παιδί κατά τη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ζωής του. Καλό είναι να αποφεύγουμε να πιέζουμε τα παιδιά να τρώνε όταν δεν πεινούν. Φυσικό και επόμενο είναι να μην πεινούν, όταν έχουν καταναλώσει τροφές χωρίς θρεπτική αξία όπως μπισκότα, γαριδάκια, τσίπς, σοκολάτες κ.λπ. Εάν τα παιδιά δεν χορταίνουν με αυτά, θα πεινάσουν τελικά για



τροφές που είναι περισσότερο χρήσιμες και θρεπτικές. Η σωστή διατροφή αρχίζει από τη βρεφική ηλικία. Δεν θα πρέπει να έλθει το παιδί σε επαφή με γλυκές τροφές εάν δεν δοκιμάσει πρώτα όλο το εύρος των φρούτων και των λαχανικών. Ένα λάθος που κάνουν συχνά οι γονείς στην προσπάθειά τους να προσφέρουν στο παιδί τους γεύσεις που οι ίδιοι προτιμούν είναι να δίνουν στο παιδί τους να δοκιμάζει γλυκά π.χ. σοκολάτα πολύ νωρίς, ήδη από τη βρεφική ηλικία, και να καμαρώνουν για τις αντιδράσεις του. Ακόμα και εάν το νήπιο αρνείται να λάβει τα φρούτα ή τα λαχανικά που του προτείνονται, θα πρέπει οι γονείς, σύμφωνα με τις σύγχρονες συστάσεις, να επιμείνουν τουλάχιστον 8 φορές πριν εγκαταλείψουν την προσπάθεια.

Είναι σημαντικό να τηρούνται οι ώρες του φαγητού και να τρώει όλη η οικογένεια μαζί. Καλό είναι να αποφεύγουμε να τρώμε όταν παρακολουθούμε θεάματα στην τηλεόραση ή τον κινηματογράφο, γιατί πολλές φορές τρώμε ασυνείδητα και χάνουμε τον έλεγχο στην ποσότητα, απορροφημένοι από αυτό που παρακολουθούμε. Επιπλέον, τα προϊόντα που συνήθως αγοράζουμε όταν πρόκειται να παρακολουθήσουμε κινηματογραφική ταινία είναι συνήθως πλούσια σε λιπαρά κακής ποιότητας, ιδιαίτερα θερμιδοφόρα και παχυντικά.

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι η υιοθέτηση του δυτικού τρόπου ζωής και διατροφής και η απομάκρυνση από τα μεσογειακά πρότυπα, είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση της πρόσληψης τροφών πλούσιων σε λιπαρά. Εάν προσέξουμε περισσότερο στις καθημερινές συνήθειές μας μπορούμε να περιορί-



σουμε το φορτίο λίπους και επομένως τις προσλαμβανόμενες θερμίδες. Το βάρος μας αυξάνεται κατά ένα κιλό λίπους εάν πάρουμε 7.000 θερμίδες. Εάν καταναλώνουμε 90 kcal λιγότερες την ημέρα π.χ. εάν παίρνουμε 500 ml γάλα 2% αντί 4% λιπαρά και δεν αλλιάξουμε τίποτε άλλο στις διαιτητικές μας συνήθειες τότε θα χάσουμε 4,6 κιλά σε ένα χρόνο. Εάν σταματήσουμε να βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού βούτυρο στο ψωμί μας θα χάσουμε 2,5 κιλά σε ένα χρόνο. Εάν καθημερινά καταναλώνουμε ένα σάντουιτς (100 θερμίδων), τότε θα πάρουμε 5 κιλά σε ένα χρόνο. Εάν καθημερινά τρώμε ένα σακουλάκι φιστίκια 175 γραμμαρίων, τότε θα αυξήσουμε το βάρος μας κατά 8 κιλά σε ένα χρόνο.

Τι μπορούμε να αλλιάξουμε στην καθημερινή μας διατροφή που θα μας βοηθήσει στην απώλεια βάρους;

Καλό είναι να υπάρχουν δομημένα γεύματα με υπολογισμένες θερμίδες, τα οποία θα σχεδιαστούν από τον ενδιαφερόμενο και τον διαιτολόγο από κοινού. Δεν θα πρέπει να παραλείπονται γεύματα. Έχει παρατηρηθεί ότι τα παχύσαρκα άτομα

συνά παραλείπουν το πρωινό, ενέργεια εσφαλμένη. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η παράλειψη του πρωινού συχνά συνοδεύεται από παχυσαρκία. Επίσης, τα άτομα με διαβήτη που κάνουν ενέσεις ινσουλίνης πρέπει να τρώνε σύμφωνα με το πρόγραμμα της ινσουλινοθεραπείας και να συμβουλεύονται τον ιατρό τους για αυτό. Ένα συχνό λάθος είναι να λαμβάνονται μικρογεύματα χωρίς να καλύπτονται από ινσουλίνη σε άτομα που ακολουθούν σχήμα πολλοπληλών ενέσεων.

Θα πρέπει να μασάμε αργά, να ξεκινάμε το φαγητό μας από τη σαλάτα, και για να αυξήσουμε το αίσθημα πληρότητας του στομάχου μας, μπορούμε να πούμε ένα ποτήρι νερό στην αρχή του γεύματος.

Βοηθάει πολύ στην απώλεια βάρους η μείωση του προσλαμβανόμενου λίπους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την κατανάλωση γαλακτοκομικών μειωμένης περιεκτικότητας σε λιπαρά όπως γάλα με 1,5-2% λιπαρά ή γιαούρτια με 0-2% λιπαρά. Τα τελευταία υπάρχουν σε ποικίλες γεύσεις. Θα ήταν προτιμότερο να ελέγχουμε τις ετικέτες και να προτιμούμε εκείνα με τους λιγότερους υδατάνθρακες, χω-



ρίς επιπρόσθετη ζάχαρη. Για τα άτομα που καταναλώνουν τυριά χρειάζεται προσοχή, γιατί τα περισσότερα ελληνικά κίτρινα τυριά είναι περιεκτικότητας 40% λιπαρών, ενώ τα αντίστοιχα γαλλικά μπορούν να φθάσουν το 60-70%. Προσοχή σε εκείνους που χρησιμοποιούν μεγάλες ποσότητες φέτας. Αν και χαμηλότερης περιεκτικότητας σε λιπαρά σε σχέση με τα κίτρινα τυριά δεν παύει να αποτελεί πηγή επιπρόσθετου λίπους, ιδίως εάν η ποσότητα είναι μεγάλη. Εναλλακτικά θα μπορούσαμε να προτιμήσουμε τυριά λάιτ (light), περιεκτικότητας σε λίπος κάτω από 20%. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες εύγευστων κίτρινων ή λευκών τυριών. Στην κατηγορία των λευκών τυριών είναι το ανθότυρο, το τυρί κόττατζ, η μοτσαρέλα, το κατίκι Δομοκού και η φέτα λάιτ (περιεκτικότητας 11-12%). Στην κατηγορία των κίτρινων τυριών υπάρχουν διάφορα είδη ελαφρών τυριών είτε εγχώριας παραγωγής είτε εισαγωγής όπως το Λογάδι, η κρητική γραβιέρα Καλογεράκη, το Τρικαλινό, το Ρεγκάτο, το Μίλνερ, το Di-rollo, το Φίνα κ.λπ. (βλέπε ειδικό κεφάλαιο τυριών για περισσότερες πληροφορίες). Εκείνοι που αρνούνται να αποδεχθούν τη γεύση των πιο ελαφρών τυριών μπορούν να τα δοκιμάσουν με λίγο πιπέρι, ρίγανη ή φρέσκο βασιλικό (ιδίως τη μοτσαρέλα).

Επιπλέον, καλό θα ήταν να αποφεύγονται τα αλαντικά, ιδίως εκείνα που είναι πλούσια σε λίπος

(ζαμπόν, πάριζα σαλάμι). Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί γαλλοπούλα.

Εάν επομένως προσέξουμε τα υλικά που χρησιμοποιούμε για το σάντουιτς, το οποίο αποτελεί ένα συχνό καθημερινό μικρογεύμα παιδιών και ενηλίκων (τυρί λάιτ και γαλλοπούλα, χωρίς βούτυρο ή μαγιονέζα), όχι μόνον μειώνουμε τις θερμίδες και περιορίζουμε την πρόσληψη των λιπαρών αλλά βοηθάμε και στη βελτίωση του μεταγευματικού σακχάρου.

Είναι ασφαλής η λήψη αποβουτυρωμένων προϊόντων από τα παιδιά;

Σύμφωνα με τις συστάσεις των διαφόρων Εταιρειών (Παιδιατρικών, Καρδιολογικών κ.λπ.) τα παιδιά μετά την ηλικία των 2 χρόνων θα πρέπει να ακολουθούν τη λεγόμενη δίαιτα σταδίου 1. Σύμφωνα με τη δίαιτα αυτή, οι θερμίδες που προέρχονται από την κατανάλωση του λίπους θα πρέπει να ανέρχονται μέχρι το 30% της ημερήσιας





θερμιδικής πρόσληψης, εκείνες που προέρχονται από τα κορεσμένα λιπαρά οξέα (ζωικό λίπος) στο 10%, από τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) στο 15% και τα πολυακόρεστα (σπορέλαιο) στο 10%. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά άνω των 2 ετών μπορούν να καταναλώνουν προϊόντα μερικώς αποβουτυρωμένα με ασφάλεια.

Επίσης, θα πρέπει να γίνεται προσπάθεια να αφαιρείται το λίπος από το κρέας ή η πέτσα από τη γαλοπούλα πριν από το ψήσιμο. Να προτιμάμε ψάρι αντί κρέας, γιατί έχει πολύ καλής ποιότητας πρωτεΐνες και ελάχιστο λίπος, με καρδιοπροστατευτικά ω-3 λιπαρά οξέα. Σύμφωνα με τις συστάσεις των περισσότερων Ιατρικών Εταιρειών είναι προτιμότερο να καταναλώνεται το ψάρι τουλάχιστον δύο φορές εβδομαδιαίως.

Θα πρέπει να αποφεύγονται τα φαστ φουντ, οι πίτσες, τα σουβλάκια, οι διάφορες πίτες, και τα τσιπς ως σνακ, γιατί είναι πλούσια σε λιπαρά και θερμίδες. Πολλά από αυτά τα προϊόντα είναι κατασκευασμένα με λιπαρά κακής ποιότητας και με λάδια που είναι πολυτηγανισμένα και οξειδωμένα. Καλό θα ήταν να προτιμήσουμε σουβλάκι με αλάδωτη πίτα, με ντομάτα και κοτόπουλο, χωρίς μαγιονέζα ή τζατζίκι ή πατάτες. Μπορούμε, όμως, να προσθέσουμε μουστάρδα. Ακόμα, μπορούμε να παρασκευάσου-

με πίτσα λάιτ με βάση τορτίγιας, τυρί λάιτ, ντομάτα αντί για κέτσαπ, γαλοπούλα αντί για σαλάμι ή πάριζα ή ζαμπόν χοιρινό. Επίσης, μπορούμε να παρασκευάσουμε πατάτες που μοιάζουν πολύ με τηγανητές (1 κιλό πατάτες με 3 κουταλιές της σούπας λάδι, και ψήσιμο πάνω σε λαδόκολλα, στο φούρνο, σε αερόθερμο για 45 min) ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ειδικά σκεύη ψησίματος όπως το Tefal ή το ρομποτάκι) για τις τηγανητές πατάτες.

Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Θα πρέπει να μαγειρεύουμε με μικρή ποσότητα ελαιολάδου και να προτιμούμε φαγητά στον ατμό βραστά ή ψητά. Ο κανόνας είναι να χρησιμοποιείται μια κουταλιά της σούπας λάδι για κάθε μερίδα. Εάν τρώμε φαγητά κατσαρόλας να σερβίρουμε τη μερίδα στο πιάτο στραγγισμένη από το λάδι. Να θυμόμαστε ότι τα τηγανητά είναι πολύ θερμιδοφόρα γιατί απορροφούν πολύ λίπος κατά την παρασκευή τους. Επιπρόσθετα, τροφές όπως τα τσιπς ή οι πατάτες των φαστ φουντ είναι μαγειρεμένα με λιπαρά πλούσια σε trans λιπαρά οξέα, τα οποία όχι μόνο αυξάνουν το κλάσμα της κακής χοληστερόλης (LDL χοληστερόλη) και μειώνουν το κλάσμα της καλής χοληστερόλης (HDL χοληστερόλη) αλλά αυξάνουν μια ακόμα λιποπρωτεΐνη την Lp(a), η οποία σχετίζεται με την αθηροσκλήρωση.

Τροφές πλούσιες σε θερμίδες είναι οι τυρόπιτες, σπανακόπιτες, ζαμπονοτυρόπιτες, λουκανικόπιτες, οι οποίες αποτελούν συνηθισμένο μικρογεύμα ιδίως των παιδιών, εφήβων και νεαρών ενηλίκων. Οι τροφές αυτές συχνά παρασκευάζονται με κακής ποιότητας λίπη και όχι με ελαιόλαδο. Επιπλέον, προσοχή στις τροφές των «φαστ φουντ» που ακολουθούν τους ίδιους κανόνες και τις πίτσες.

Τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων αποτελούν μια ακόμη πηγή θερμίδων. Υπάρχουν παιδιά που πίνουν χυμούς όλη την ημέρα. Δεν θα πρέπει να λησμονούμε ότι ο χυμός αυξάνει γρήγορα τα επίπεδα σακχάρου αίματος για το λόγο αυτό τον προ-

τιμούμε σε περίπτωση υπογλυκαιμίας. Ένα παιδί, ωστόσο, με σάκχαρο 150 mg/dL που πίνει ένα χυμό (250 ml) πορτοκαλιού χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη και μακριά από το γεύμα του, θα αυξήσει το σάκχαρό του κατά 100-160 mg/dL στο επόμενο μισάωρο, φθάνοντας τα επίπεδα των 250-310 mg/dL. Επομένως, αποφεύγουμε την άσκοπη χρήση χυμών και προτιμάμε τα φρούτα αντί αυτών όπου ενδείκνυται. Προτιμάμε την κατανάλωση νερού μεταξύ των γευμάτων και όχι χυμών, όπως επίσης και κατά τη διάρκεια του γεύματος. Εναλλακτικά, μπορούμε να καταναλώσουμε ροφήματα χωρίς ζάχαρη ή αναψυκτικά λίγας αντί των κανονικών χωρίς να λησμονούμε, βεβαίως, ότι και η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας ανθρακούχων ποτών δεν είναι υγιεινή.

Προσοχή ακόμα στα γλυκά, τους ξηρούς καρπούς και τα ξηρά φρούτα. Θα ήταν βεβαίως ουτοπία να πιστεύουμε ότι μπορούμε να απαγορεύσουμε την κατανάλωση γλυκών στα άτομα με διαβήτη. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι όταν το γλυκό καταναλωθεί σωστά ενδέχεται να μην προκαλέσει μεγάλη αύξηση των επιπέδων του σακχάρου αίματος. Ωστόσο, τα γλυκά δεν είναι ό,τι καλύτερο υπάρχει για το άτομο που προσπαθεί να χάσει βάρος. Εάν βρεθούμε πάντως σε πειρασμό θα ήταν προτιμότερο να προτιμήσουμε ένα ελαφρύ επιδόρπιο, με λίγα λιπαρά ή παγωτό 0%+0%. As μη μπαίνουμε στον πειρασμό συχνά, μόνο σε εξαιρέσεις, ενώ αξίζει τον κόπο να προσέχουμε την ποιότητα και τα υλικά που έχουν χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή του γλυκού. Μια εναλλακτική λύση είναι να μη φάμε ολόκληρο το γλυκό, αλλά ένα μέρος του και να πετάξουμε το υπόλοιπο θεωρώντας ότι το καταναλώσαμε, υπενθυμίζοντας ταυτόχρονα στον εαυτό μας ότι «το γλυκό δεν είναι για χόρταση». Εάν όμως θεωρούμε ότι αυτό είναι αδύνατο να το πράξουμε, τότε θα ήταν καλύτερα να αποφεύγουμε τους πειρασμούς.

Η κατανάλωση αλκοόλ προσθέτει επιπλέον θερμίδες και αυξάνει τον κίνδυνο της υπογλυκαιμίας, ιδίως στα άτομα με διαβήτη που ακολουθούν σχήμα ισοουλινοθεραπείας. Επιτρέπεται μικρή

κατανάλωση αλκοόλ (ένα ποτήρι κρασί για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες).

As θυμηθούμε ότι εάν εκτραπούμε μια ημέρα θα ήταν καλύτερα να προσέξουμε την επομένη. Γιατί εάν δίνουμε καθημερινά συγχωροχάρτι στον εαυτό μας θα καταλήξουμε με περισσότερα κιλά και δυστυχώς περισσότερες εννοχές.

Εάν αισθανθούμε ότι λιγίζουμε θα ήταν προτιμότερο να αναζητήσουμε τη βοήθεια των ειδικών, ώστε να ενισχύσουμε τη θέλησή μας. Το ισχυρό κίνητρο και η συχνή υπενθύμιση στον εαυτό μας των ευεργετικών αποτελεσμάτων της απώλειας βάρους θα μας βοηθήσει να κερδίσουμε μια ακόμα δύσκολη μάχη στη ζωή μας.



Η ρύθμιση της χοληστερόλης στα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη

Σύμφωνα με στοιχεία, ένας στους δύο Έλληνες κινδυνεύει να εμφανίσει στεφανιαία νόσο και να πάθει έμφραγμα, επειδή πάσχει από δυσλιπιδαιμία. Τα ποσοστά των ατόμων με ΣΔ που παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα λιπιδίων στο αίμα τους είναι επίσης υψηλά και για αυτό η συνολική ρύθμιση τους είναι επιβεβλημένη.

Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης (αναφέρεται και ως υπερχοληστερολαιμία) αντιμετωπίζονται με υγιεινή διατροφή, αλλαγές στον τρόπο ζωής, αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, παράλληλα με την απαραίτητη φαρμακευτική αγωγή. Ακόμα λοιπόν και στην περίπτωση λήψης αντιλιπιδαιμικών φαρμάκων, οι αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής, είναι σημαντικότερα για να υπάρξει καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και μια γενικότερη καλή κατάσταση υγείας του ατόμου με διαβήτη.

Βασικοί θεραπευτικοί στόχοι

Η σωστή διατροφική παρέμβαση και η διαιτητική θεραπευτική αγωγή για τα άτομα με διαβήτη επιδιώκει στο:

- Να μειωθούν τα επίπεδα της ολικής και της LDL-

χοληστερόλης, στο αίμα (αλλά και των τριγλυκεριδίων σε άτομα με υψηλές τιμές).

- Να αυξηθούν τα επίπεδα της HDL-χοληστερόλης.
- Να αντιμετωπισθεί το υπέρβαρο και να αποκτηθεί ένα υγιές σωματικό βάρος, με παράλληλη μείωση του υπερβάλλοντος σωματικού λίπους και της περιμέτρου της μέσης.

Ποια είναι τα επιθυμητά επίπεδα για τα λιπίδια του αίματος;

Χοληστερόλη: Σύμφωνα με τις ισχύουσες συστάσεις η συνολική χοληστερόλη πρέπει να είναι ≤ 200 mg/dL.

HDL: Είναι η λεγόμενη «καλή» χοληστερίνη και πρέπει να είναι πάνω από 40 mg στους άντρες και >50 mg/dL στις γυναίκες.

LDL: Είναι η λεγόμενη «κακή» χοληστερίνη. Οι επιθυμητές τιμές της LDL είναι <100 mg/dL. Τιμές 100-129 mg/dL είναι οριακές, 130-159 mg/dL οριακά αυξημένες, 160-189 mg/dL υψηλές και ≥ 190 mg/dL πολύ υψηλές.

Τριγλυκερίδια: Οι επιθυμητές τιμές των τριγλυκεριδίων είναι <150 mg/dL.



Στόχοι για τη ρύθμιση της χοληστερόλης

Συνολική χοληστερόλη	
ΤΙΜΕΣ	
Κάτω από 200 mg/dL	Επιθυμητή
200-239 mg/dL	Οριακά υψηλή
240 mg/dL και πάνω	Υψηλή

LDL χοληστερόλη	
ΤΙΜΕΣ	
Κάτω από 70 mg/dL	Ιδανική τιμή για άτομα με παράγοντα κινδύνου για καρδιοπάθεια
Κάτω από 100 mg/dL	Ιδανική τιμή για άτομα σε άμεσο κίνδυνο για καρδιοπάθεια
100-129 mg/dL	Κοντά στο ιδανικό
130-159 mg/dL	Οριακά υψηλή
160-189 mg/dL	Υψηλή
190 mg/dL και άνω	Πολύ υψηλή

HDL χοληστερόλη	
ΤΙΜΕΣ	
Κάτω από 40 mg/dL (άντρες) κάτω από 50 mg/dL (γυναίκες)	Χαμηλή: αυξημένος κίνδυνος για καρδιοπάθεια
50-59 mg/dL	Μέτρια
60 mg/dL και άνω	Άριστη τιμή: προστασία έναντι καρδιοπάθειας

Τριγλυκερίδια	
ΤΙΜΕΣ	
Κάτω από 150 mg/dL	Επιθυμητή
150-199 mg/dL	Οριακά υψηλή
200-499 mg/dL	Υψηλή
500 mg/dL και άνω	Πολύ υψηλή



Ποιες τροφές μπορούν να καταναλώνουν τα άτομα με υπερλιπιδαιμία;

Οι τροφές που επιτρέπεται να καταναλώνουν τα άτομα με υψηλές τιμές λιπιδίων είναι γενικά όσες περιέχουν φυτικές ίνες διαλυτές (π.χ. βρώμη και όσπρια) και αδιάλυτες (π.χ. δημητριακά και λαχανικά) και «καλής ποιότητας» λιπαρά, όπως είναι τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) και τα πολυακόρεστα (ψάρια, ξηροί καρποί) λιπαρά οξέα. Άλλωστε, οι συστάσεις για τη δίαιτα στο διαβήτη δίνουν χαμηλά ποσοστά για την πρόσληψη κορεσμένων (7-10%) και trans λιπαρών (1%) και υψηλά ποσοστά για τα μονοακόρεστα (15-20%) και τα πολυακόρεστα, κυρίως από ιχθυέλαια και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα (10%).

Τα βασικότερα τρόφιμα που συστήνονται για την καλύτερη ρύθμιση των λιπιδίων είναι:

- **Πηγές υδατανθράκων και αμύλου:** Βρώμη, κουάκερ, ψωμί, παξιμάδια, φρυγανιές ολικής άλεσης (από σιτάρι, κριθάρι ή σίκαλη), ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά, όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, φάβα, κουκιά, φακές), δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, μούσλι.
- **Λαχανικά:** Αγκινάρες, αρακάς, σπαράγγια, μελιτζάνες, μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, καρότα, κολλοκυθάκια, αγγούρι, φασολάκια, μαρούλι, μαρινάκια, πιπεριές, σπανάκι, καλαμπόκι, ντομάτες, χόρτα και άλλα. Ειδικά για τα κρταμβοειδή λαχανικά (κουνουπίδι, μπρόκολο) και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά πολλή μελέτη έχουν δείξει τα ιδιαίτερα ευεργετικά αποτελέσματά τους.
- **Φρούτα:** Όλα τα φρούτα με τις εξωτερικές τους



φλούδες αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών. Ειδικότερα, τα εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπ φρουτ, λεμόνια, κίτρα) αποτελούν καλή πηγή διαλυτών φυτικών ινών και έχουν προστατευτική δράση για την καρδιά και τα λιπίδια. Προσοχή στην κατανάλωση γκρέιπ φρουτ από άτομα με υπερχοληστερολαιμία που παίρνουν στατίνες. Τα γκρέιπ φρουτ μεταβάλλουν τη στάθμη του φαρμάκου, γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται.

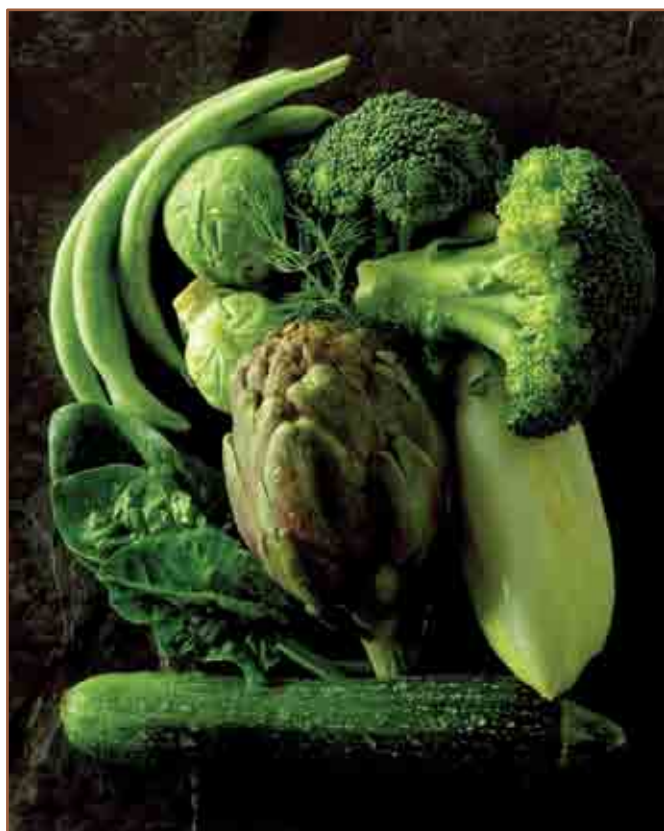
- **Ψάρια:** Ειδικά τα λιπαρά ψάρια αποτελούν καλή πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που παίζουν καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της χοληστερίνης και ιδιαίτερα των τριγλυκεριδίων.
- **Άπαχες πρωτεϊνικές τροφές:** Κοτόπουλο και γαλοπούλα (χωρίς πέτσα), κουνέλι, άπαχο κόκκινο κρέας (π.χ. ψαρονέφρι, νουά).
- **Ελαιόλαδο:** Αποτελεί τη βασικότερη και πιο ευεργετική πηγή λίπους για τη δίαιτα.
- **Γαλακτοκομικά:** Γάλα και γιαούρτι πρέπει να περιέχουν μέχρι 2% λιπαρά.



- **Τυριά:** Πρέπει να αποφεύγονται τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα, τόσο τα λευκά όσο και τα κίτρινα τυριά, δεδομένου ότι είναι πλούσια σε λιπαρά και χοληστερόλη. Θα πρέπει να αντικατασταθούν με τυριά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, δηλαδή μικρότερης του 20% είτε λευκά (π.χ. τυρί cottage, κατίκι, Δομοκού, ανθότυρο, φέτα λάιτ) είτε κίτρινα (π.χ. Λογάδι, Τρικαλινό, γραβιέρα Καλογεράκη λάιτ, Millner λάιτ, Regato λάιτ, Dirollo λάιτ κ.λπ. Βλέπε κεφάλαιο τυριών) ή ειδικά τυριά με στανόλτες.
- **Μαργαρίνες κ.ά.:** Στο διαιτολόγιο των ατόμων με διαβήτη μπορούν να ενσωματωθούν λιειτουργικά τρόφιμα όπως μαργαρίνες ή ροφήματα γιαουρτιού που είναι εμπλουτισμένα με φυσικές στερόλες και στανόλτες, τα οποία έχει δείξει από μελέτες ότι μπορούν να παίξουν ρυθμιστικό ρόλο στα επίπεδα χοληστερίνης.

Ποιες είναι οι γενικές συστάσεις για άτομα με υψηλές τιμές χοληστερίνης

- 1) Μειώστε το συνολικό λίπος και κυρίως το κορεσμένο λίπος, (ζωικής προέλευσης) από τρόφιμα όπως τα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, το τυρί, τα λιπαρά κρέατα (κατσίκι, αρνί, ορατό λίπος στο κρέας), τα αυγά, τα γλυκά με κρέμα γάλακτος ή βούτυρο κ.ά. Μειώστε τη συνολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος και επιλέξτε μόνο άπαχα κομμάτια μοσχαρίσιου ή χοιρινού.
- 2) Καταναλώστε με μεγαλύτερη συχνότητα άπαχα λευκά κρέατα, όπως τα πουλερικά χωρίς το δέρμα (κοτόπουλο, γαλοπούλα, στρουθοκάμηλο), κουνέλι και λαγό. Επίσης, καταναλώστε τρόφιμα πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα (λιπαρά ψάρια π.χ. σκουμπρί, σαρδέλα, σολομό, τσιπούρα, γαύρο, λιναρόσπορο, αντράκλα κ.λπ.).
- 3) Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο σε κάθε μαγειρική παρασκευή, αποφεύγοντας, όμως, το τηγάνισμα. Ο βρασμός και το ψήσιμο στον ατμό ή στο γκριλ είναι πολύ καλύτερες επιλογές για το μαγείρεμα και επιβαρύνουν λιγότερο το θερμιδικό περιεχόμενο αλλά και την ποιότητα του γεύματος.



- 4) Αυξήστε την καθημερινή κατανάλωση φυτικών ινών. Εντάξτε στη διατροφή σας σε εβδομαδιαία βάση τα όσπρια και καθημερινά καταναλώστε προϊόντα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, μαύρο ρύζι, νιφάδες βρώμης κ.ά.
- 5) Αποφύγετε την κατανάλωση γλυκών ή αλμυρών σνακ (μπισκότα, κράκερ, σοκολάτες), μεταξύ των γευμάτων σας, τα οποία παράλληλα με τη ζάχαρη περιέχουν και υψηλά λιπαρά. Αντικαταστήστε τα με φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, ή μια μικρή ποσότητα ξηρών καρπών (κατά προτίμηση ανάλατων) όπως φιστίκια, καρύδια, αμύγδαλα. Προσοχή στα φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, γιατί έχουν αρκετή ζάχαρη και μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα του σακχάρου. Θα πρέπει να καλύπτονται με την ανάλογη δόση ινσουλίνης, τουλάχιστον από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 και να συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας ή τον διαιτολόγο σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να καταναλωθούν

ελεύθερα, π.χ. πριν από την άσκηση όταν τα επίπεδα του σακχάρου είναι φυσιολογικά.

- 6) Μειώστε την κατανάλωση αλατιού. Περιορίστε τη χρήση μαγειρικού και επιτραπέζιου αλατιού, και αποφύγετε την κατανάλωση αλμυρών σνακ. Χρησιμοποιήστε λεμόνι, ξίδι και μυρωδικά για να δώσετε γεύση στο φαγητό σας. Τροφές πλούσιες σε αλάτι (νάτριο) είναι τυριά, βούτυρο, μαργαρίνη, πίκλες, ελιές, έτοιμες σάλτσες, σάλτσες για σαλάτες, τρόφιμα σε κονσέρβα, παστά, ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικα, καπνιστά κρέατα, τσιπς, πατατάκια, αθλασιμένοι ξηροί καρποί, χυμός ντομάτας σε κονσέρβα, φαστ φουντ, πίτσα, μπέργκερ (burger), ψωμί αλατισμένο, Άλκα Σέλτζερ (αντιόξινο), σόδα. Τροφές μέτριας περιεκτικότητας σε νάτριο είναι το κρέας, ψάρι, πουλερικά που δεν είναι επεξεργασμένα, γάλα, γιαούρτι, αυγά, φιστικοβούτυρο, δημητριακά πρωινού (κάτω από 200 mg/μερίδα), μπάρες σοκολάτας, ξηρών καρπών, φρούτων.
- 7) Προσθέστε στο διαιτολόγιό σας, αν το επιθυμείτε, φυτικές στερόλες και στανόλες. Είναι ουσίες που βρίσκονται σε τρόφιμα αποκλειστικά φυτικής προέλευσης, όπως σουσάμι, ηλιόσποροι, φιστίκια, αμύγδαλα, καρύδια, σόγια, αρακάς, πίτουρο. Επίσης, υπάρχουν μαργαρίνες, γάλα, γιαούρτι ή ρόφημα γιαουρτιού στο εμπόριο, εμπλουτισμένα με φυτοστερόλες ή φυτοστανόλες. Οι μαργαρίνες που περιέχουν φυτοστερόλες/στανόλες δεν ψήνονται και για να ριζούν αποτελεσματικά τη χοληστερόλη, θα πρέπει να καταναλωθεί κάποια ποσότητα, η οποία συνοδεύεται και από αύ-



ξηση των θερμίδων. Για το λόγο αυτό χρειάζεται προσοχή. Θα πρέπει να συζητηθεί με τον διαιτολόγο η ένταξή τους στο διαιτολόγιο, ώστε να συνηγορηθούν οι θερμίδες αυτών.

- 8) Μάθετε να διαβάζετε σωστά τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων για τη συνιστώμενη ποσότητα κατανάλωσής τους, αλλά και το είδος των συστατικών τους.

Ποιες είναι οι επικίνδυνες τροφές;

Οι τροφές που συμβάλλουν στην αύξηση των τιμών των λιπιδίων στο αίμα σας και ιδιαίτερα της χοληστερόλης είναι αυτές που περιέχουν και τροφοδοτούν τον οργανισμό μας με μεγάλες ποσότητες κορεσμένου λίπους, που είναι συνήθως ζωικής προέλευσης, και πηγές trans λιπαρών που βρίσκουμε σε τρόφιμα όπως:

- 1) Βούτυρο (π.χ. φρέσκο), μαγιονέζα, χοιρινό λίπος (λαρδί), ζωμό και εκχυλίσματα ή λιπαρές σούπες κρέατος.
- 2) Εντόσθια (νεφρά, συκώτι, μυαλιά), παστά κόκκινα κρέατα, αλλαντικά, μπέικον και κρόκους αυγών.
- 3) Πλήρες γάλα, ολόπαχα γιαούρτια (πρόβεια και αγελαδινά), λιπαρά τυριά, κρέμα γάλακτος.
- 4) Γλυκά, σοκολάτα, κακάο, κρουασάν, αρτοσκευάσματα με αυγά και βούτυρο, παγωτά και κρέμες με πλήρες γάλα, λίπος καρύδας.
- 5) Τρόφιμα τηγανισμένα με ζωικά λίπη (π.χ. πατάτες, τσιπς, κροκέτες).



- 6) Κρόκο αυγού. Ο κρόκος του αυγού είναι πλούσιος σε χοληστερόλη. Δύο αυγά ημερησίως δίνουν τη μέγιστη επιτρεπτή προσλαμβανόμενη ποσότητα χοληστερόλης (αν και μια μελέτη έχει δείξει ότι μπορεί να μην απορροφάται όλη η χοληστερόλη από το αυγό). Ωστόσο, επειδή ο κρόκος του αυγού περιέχει κι άλλα χρήσιμα συστατικά όπως βιταμίνη A, D, E, ριβοφλαβίνη, φυλλικό οξύ, βιταμίνες B6, B12, χολίνη, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και κάλιο, μπορεί να συμπεριλαμβάνεται στο διαιτολόγιο, αλλά με προσοχή. Στα μικρά παιδιά, οι σύγχρονες συστάσεις είναι να καταναλώνεται το αυγό μέρα παρά μέρα (δηλ. 3 αυγά εβδομαδιαίως). Άτομα που έχουν γενετικές διαταραχές των λιπιδίων, με αποτέλεσμα ιδιαίτερα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης ή τριγλυκεριδίων, θα πρέπει να συμβουλευόνται τον ιατρό τους, τόσο για την έναρξη φαρμακευτικής αγωγής, όσο και για τη δίαιτα που πρέπει να ακολουθήσουν, η οποία είναι περισσότερο αυστηρή.



Ομάδα τροφίμου	Συνιστώμενη πρόσληψη	Μέγεθος μερίδας
Γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών	2-3 μερίδες την ημέρα	1 ποτήρι (240 ml γάλα) ή 1 γιαούρτι (180 ml) ή 30 γρ τυρί
Φρούτα	2-3 μερίδες/ημέρα	1 μέτριο φρούτο ή ½ ποτήρι 100% φυσικού χυμού φρούτου
Λαχανικά	3-5 μερίδες/ημέρα	1 κούπα ωμή σαλάτα ή ½ κούπα βραστά λαχανικά
Ολικής άλεσης προϊόντα	3 μερίδες/ημέρα	1 φέτα ψωμί, ½ κούπα δημητριακά πρωινού
Όσπρια	4 μερίδες/εβδομάδα	½ κούπα βρασμένα
Ψάρι	2 μερίδες/εβδομάδα	120 γρ μαγειρεμένο
Άπαχα κρέατα, πουλερικά και προϊόντα αυτών, θαλασσινά (κόκκινο κρέας έως 1 φορά την εβδομάδα)	Έως 3-4 μερίδες/εβδομάδα	30 γρ μαγειρεμένο
Ξηροί καρποί ανάλατοι (αντικαταστήστε γλυκά-ζάχαρη ή κάποια ποσότητα κρέατος)	5 μερίδες/εβδομάδα	30 γρ

Πηγή: <http://www.mayoclinic.com/health/cholesterol-levels/CL00001>



Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα trans λιπαρά οξέα;

Τα trans λιπαρά οξέα υπάρχουν σε ελάχιστες ποσότητες στη φύση, προέρχονται, κυρίως, από την τεχνητή επεξεργασία των ελαίων σε εργοστάσια, με τη βοήθεια θερμότητας και υδρογόνωσης. Η υδρογόνωση είναι μια διαδικασία κατά την οποία διοχετεύεται αέριο υδρογόνο υπό τη μορφή φουσαλλίδων διά μέσου του ελαίου. Με τη δίοδο του υδρογόνου, παρουσία καταλυτών, το έλαιο αλληλάζει στερεοδομή και στερεοποιείται. Ο εγκλεισμός φουσαλλίδων στο στερεοποιημένο έλαιο αυξάνει το σημείο τήξεώς του. Η διακοπή αυτής της διαδικασίας πριν την ολοκλήρωσή της δημιουργεί τα λεγόμενα «μερικώς υδρογονωμένα έλαια». Η διαδικασία αυτή δημιουργεί προϊόντα που είναι παρόμοια με το βούτυρο, αλλά φθηνότερα στην παραγωγή τους. Είναι γνωστά ως μαργαρίνες. Υπάρχουν διάφορες ποιότητες προϊόντων, ανάλογα με το βαθμό υδρογόνωσης και την πρώτη ύλη που χρησιμοποιείται.

Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι τα trans λιπαρά οξέα είναι επικίνδυνα για την υγεία και έχουν συσχετισθεί κυρίως με καρδιαγγειακές παθήσεις. Συγκεκριμένα, τα trans λιπαρά οξέα αυξάνουν την κακή χοληστερόλη LDL-χοληστερόλη και μειώνουν την καλή HDL-χοληστερόλη, κάτι που δεν κάνει το ζωικό λίπος, το οποίο αυξάνει μόνο την κακή χοληστερόλη LDL επηρεάζοντας αρνητικά την αθηροσκλήρωση και τις καρδιαγγειακές πα-

θήσεις. Το κακό αποτέλεσμα στην HDL είναι διπλάσιο από εκείνο που προκαλεί το ζωικό λίπος. Υπό το πρίσμα αυτό τα trans λιπαρά οξέα, επομένως και τα προϊόντα που τα έχουν, είναι περισσότερο επικίνδυνα από το φρέσκο βούτυρο.

Ο οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ έχει επιτρέψει να φέρουν προϊόντα την ένδειξη «0,0 γραμμάρια trans λίπους ανά μερίδα» εφόσον περιέχουν κάτω από 0,5 γραμμάρια ανά μερίδα. Από το 1992 άλλαξε ο τρόπος παρασκευής μαργαρινών στη χώρα μας και μειώθηκε η περιεκτικότητα των μαργαρινών σε trans λιπαρά οξέα. Η πλήρης αφαίρεση των trans λιπαρών οξέων από τις τροφές θα έχει ως αποτέλεσμα την αφαίρεση και άλλων χρήσιμων συστατικών από αυτές. Ο καλύτερος τρόπος είναι να συμβουλευόμαστε τις ετικέτες των τροφίμων για την περιεκτικότητα σε trans λιπαρά οξέα. Οι τηγανιτές τροφές ενδέχεται να περιέχουν trans λιπαρά οξέα, διότι παρασκευάζονται από πολύ καυτά έλαια.

Που υπάρχουν trans λιπαρά οξέα;

Το γάλα και το κρέας των βοοειδών, καθώς και των άλλων μηρυκαστικών, έχει μικρές ποσότητες trans λιπαρών οξέων. Ένα είδος trans λιπαρών οξέων βρίσκεται στη φύση, στο γάλα και το το λίπος των μηρυκαστικών, όπως τα βοοειδή και τα πρόβατα, σε επίπεδο 2-5% του ολικού λίπους. Αν και το ζωικό λίπη ήταν κάποτε η μοναδική πηγή trans λιπαρών οξέων, σήμερα η μεγαλύτερη ποσότητα που καταναλώνεται προέρχεται από τις επεξεργασμένες τροφές στη βιομηχανία, ως αποτέλεσμα της παρασκευής των μερικώς υδρογονωμένων ακόρεστων φυτικών ελαίων. Αυτά τα μερικώς υδρογονωμένα λίπη έχουν εκτοπίσει τα στερεά λίπη και τα λίπη σε υγρή μορφή σε πολλές





κατηγορίες βιομηχανικά παραγόμενων τροφίμων όπως τα φαστ φουντ, τα μικρογεύματα, τα τηγανητά και τα ψημένα προϊόντα.

Τα trans λιπαρά οξέα μπορεί να φθάσουν μέχρι το 45% του ολικού λίπους που περιέχεται σε τροφές με τεχνητά trans λιπαρά οξέα, τα οποία προέρχονται από τη μερική υδρογόνωση των φυτικών λιπών. Τα μαγειρικά λίπη γενικά περιέχουν 30% trans λίπη σε σχέση με το ολικό λίπος, ενώ τα trans λίπη που προέρχονται από τα ζωικά λίπη των μηρυκαστικών, όπως το βούτυρο, μπορεί να φθάσουν μέχρι το 4%. Οι μαργαρίνες που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία για τη μείωση των trans λιπαρών οξέων μπορεί να περιέχουν έως και 15% trans.

Η περιεκτικότητα του ανθρώπινου γάλακτος σε trans λιπαρά οξέα ποικίλλει ανάλογα με την κατανάλωση της μητέρας σε trans λίπη και η ποσότητα trans λιπαρών οξέων στο αίμα των βρεφών εξαρτάται από την περιεκτικότητα του μητρικού γάλακτος σε trans λίπη. Η περιεκτικότητα του ανθρώπινου γάλακτος σε trans σε σχέση με το ολικό λίπος ποικίλλει από 1% στην Ισπανία, 2% στη Γαλλία, 4% στη Γερμανία και 7% στον Καναδά και τις ΗΠΑ.

Επειδή οι αλυσίδες των φαστ φουντ χρησιμοποιούν διαφορετικά λίπη σε διάφορες περιοχές η περιεκτικότητα σε trans των φαστ φουντ παρουσιάζει μεγάλη διακύμανση.

Η Εθνική Ακαδημία Επιστημών (National Academy of Sciences) των ΗΠΑ, θεωρεί ότι τα trans λι-

παρά οξέα δεν έχουν κανένα όφελος για την υγεία, αντίθετα, μπορεί να είναι δυνητικά βλαβερά, αφού μειώνονχετας την καλή χοληστερόλη αυξάνουν τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης και καρδιαγγειακών παθήσεων. Ωστόσο, επειδή τα trans υπάρχουν σε ίχνη σε ζωικές τροφές, η αφαίρεσή τους από το διαιτολόγιο θα μπορούσε να προκαλέσει, ενδεχομένως, ανεπιθύμητες παρενέργειες, λόγω της αφαίρεσης και άλλων χρήσιμων συστατικών της τροφής, εάν δεν ακολουθείται σωστό πρόγραμμα διατροφής. Για το λόγο αυτό η ίδια Ακαδημία συστήνει ότι η κατανάλωσή τους θα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν χαμηλότερη σε πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής. Ο WHO το 2003 πρότεινε η κατανάλωση των trans να περιορισθεί σε λιγότερο από 1% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης. Μια σχετικά πρόσφατη (2008) μελέτη από τη Δανία, η οποία εκτίμησε τα αποτελέσματα πολλών άλλων μικρότερων μελετών (μετα-ανάλυση), έδειξε ότι η κατανάλωση trans λιπαρών οξέων ανεξαρτήτου προελεύσεως, ζωικών ή φυτικών, είναι εξίσου βλαβερή.

Δεν υπάρχει γενική συμφωνία επιστημόνων ότι





εκτός από το καρδιαγγειακό η κατανάλωση των trans λιπαρών οξέων προκαλεί και άλλα χρόνια προβλήματα. Ωστόσο, πειράματα σε αρουραίους έχουν δείξει ότι η κατανάλωση trans λιπαρών οξέων επιδεινώνει τη μνήμη και την ικανότητα μάθησης στους μεσήλικους αρουραίους και έχει συσχετισθεί με αλληλωσεις που παρατηρούνται στη νόσο του Alzheimer. Επιπρόσθετα, αν και η Αμερικανική Εταιρεία Καρκίνου έχει δηλώσει ότι «δεν έχει καθορισθεί η σχέση μεταξύ της κατανάλωσης των trans και καρκίνου», δύο μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση των trans σχετίζεται με τον καρκίνο του προστάτη και αυξάνει κατά 75% τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού. Η λήψη των trans πιθανόν να συσχετίζεται με το σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 χωρίς όμως να έχει διευκρινισθεί αυτή η σχέση και ενδέχεται να συσχετίζεται με αύξηση βάρους, ινσουλινοαντίσταση και εναπόθεση κοιλιακού λίπους, παρά την ισοθερμιδική δίαιτα, αυξάνοντας τον κίνδυνο παχυσαρκίας. Επιπλέον, για κάθε 2% αύξηση της ενέργειας από trans λιπαρά οξέα έχει βρεθεί ότι μειώνεται κατά 75% η γονιμότητα λόγω ανωορρηξίας. Μια μελέτη από την Ισπανία σε μεγάλο δείγμα πληθυσμού έδειξε ότι εκείνοι που καταναλώνουν trans λιπαρά οξέα έχουν 45% μεγαλύτερο κίνδυνο κατάθλιψης.

Κάτω από το πρίσμα αυτών των δεδομένων διάφορες αλυσίδες τροφίμων όπως η McDonald's, Burger King, Wendy's, Jack in the Box και Dairy Queen έχουν μειώσει σημαντικά τα trans σε εί-

δη όπως π.χ. οι τηγαντές πατάτες. Ωστόσο αυτό δεν έχει υιοθετηθεί από όλους εκείνους που παρασκευάζουν φαστ φουντ. Έρευνα σε αγορά των ΗΠΑ έχει δείξει ότι οι τηγαντές πατάτες μπορεί να περιέχουν έως 3,5 γρ trans. Οι ζύμες για πίτες από φυτικό λίπος μπορεί να περιέχουν μέχρι 1,5 γρ trans ανά μερίδα, οι ράβδοι σκληρής μαργαρίνης μέχρι 2,5 γρ ανά μερίδα, μείγματα κέικ με επίστρωση μέχρι 2 γρ ανά μερίδα, τηγανητό κοτόπουλο μέχρι 1 γρ ανά μερίδα, μείγματα για τηγανίτες και βάφλες μέχρι 1,5 γρ ανά μερίδα, κάποια παγωτά μέχρι 0,5 γρ ανά μερίδα, ποπ κορν για φούρνο μικροκυμάτων με διάφορες γεύσεις μπορεί να περιέχουν έως και 1,5 γρ trans, διάφορα μπισκότα μέχρι 2,5 γρ, γλυκά που βρίσκονται στο ράφι των καταστημάτων μέχρι 3 γρ ανά κομμάτι, παγωμένα ή κρεμώδη ροφήματα μέχρι 9 γρ, κατεψυγμένα ζυμαρικά μέχρι 0,5 γρ, φασόλια με τσίλι μέχρι 1,5 γρ ανά μερίδα.

Για όλους τους παραπάνω λόγους χρειάζεται προσοχή στην κατανάλωση trans λιπαρών οξέων και καλό είναι να συμβουλευόμαστε τις ετικέτες των τροφίμων και να κάνουμε λογική χρήση τροφίμων που περιέχουν trans λιπαρά οξέα.



Τι είναι τα προϊόντα τελικής γλυκοζυλίωσης (AGEs) και ποια η σχέση τους με το Σακχαρώδη Διαβήτη;

Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη έχουν αυξημένη συγκέντρωση προϊόντων που προκύπτουν από τη σύνδεση της γλυκόζης με διάφορα μόρια του οργανισμού, τα οποία σχετίζονται με τις επιπλοκές του διαβήτη. Παρόμοιες ουσίες ανευρίσκονται και σε διάφορες τροφές. Η συγκέντρωση αυτών εξαρτάται από τον τρόπο μαγειρέματος.

Όλοι γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η γλυκόζη είναι «κολλητικό υλικό». Αυτό που δεν έχουμε ίσως συνειδητοποιήσει είναι ότι υπερβολική, πλεονάζουσα ποσότητα γλυκόζης μέσα στο αίμα μας μπορεί να δράσει σαν εσωτερική κόλλη που θα οδηγήσει σε επιπλοκές του διαβήτη. Η διαδικασία της προσκόλλησης της γλυκόζης σε διάφορα κύτταρα μέσα στο σώμα μας και της μετέπειτα αλληλλαγής του σχήματός τους, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας ομάδας από χημικές ουσίες που όλοι έχουμε στο σώμα μας και λέγονται προχωρημένα προϊόντα τελικής γλυκοζυλίωσης (advanced glycation end products) ή εν συντομία όπως και θα τα αναφέρουμε AGEs ή γλυκοτοξίνες. Δύο είναι οι πηγές των γλυκοτοξινών: Τα AGEs παράγονται στο σώμα μας ή λαμβάνονται με τις τροφές. Τα AGEs μπορούν να δημιουργηθούν όταν τα σάκχαρα αγκιστρώνονται και κολλάνε πάνω σε λίπη, πρωτεΐνες ή άλλα μόρια μέσα στο σώμα μας. Άτομα με διαβήτη φτιάχνουν τα προϊόντα αυτά πιο γρήγορα, όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους είναι αυξημένα. Τα διαβητικά άτομα φτιάχνουν AGEs στο σώμα τους, επειδή η περίσσεια γλυκόζης στο αίμα τους κολλάει στις πρωτεΐνες πάνω στις κυτταρικές μεμβράνες με αποτέλεσμα το σχηματισμό αυτών των μορίων. Οι ουσίες αυτές είναι που προκαλούν τις αρνητικές συνέπειες του διαβήτη τόσο στα μικρά (μάτια, νεφρά), όσο και στα μεγάλα αγγεία (καρδιά). Τα AGEs μπορούν

να καταστρέψουν κάθε ιστό μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Γι' αυτό, η σωστή ρύθμιση του σακχάρου είναι επιτακτική ανάγκη στα άτομα με διαβήτη. Τα AGEs δημιουργούνται με ένα σταθερό αλλήα αργό ρυθμό στο σώμα μας από την εμβρυϊκή ηλικία και συσσωρεύονται με το χρόνο. Παρόλα αυτά η δημιουργία τους επιταχύνεται εμφανώς στο διαβήτη λόγω της μεγάλης διαθεσιμότητας γλυκόζης. Η γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη που χρησιμοποιείται από τους ιατρούς για τον έλεγχο του σακχάρου, κυρίως μετράει τη γλυκόζη που είναι κολλημένη στις πρωτεΐνες στα ερυθρά αιμοσφαίρια ενός ατόμου. Τα AGEs εκτός από το σακχαρώδη διαβήτη και ειδικότερα τις επιπλοκές του, την περιφερική νευροπάθεια και την αμφιβληστροειδοπάθεια, συσχετίζο-



νται και με άλλες παθήσεις όπως την καρδιαγγειακή νόσο, τη νόσο Alzheimer (οι αμυλοειδείς πρωτεΐνες είναι παραπροϊόντα αντιδράσεων που οδηγούν σε σχηματισμό AGEs), τον καρκίνο (απελευθερώνεται ακρυλαμίδιο και άλλα παραπροϊόντα), και την κώφωση (λόγω απομυελίνωσης). Η βλάβη του ενδοθηλίου των αγγείων εξαιτίας της διαταραχής της γλυκοζυλίωσης εμπλέκεται στο σχηματισμό αθηροσκληρώσεως. Οι αθηρωματικές βλάβες τείνουν να συσσωρεύονται στις περιοχές υψηλής αιματικής ροής (όπως είναι η είσοδος στα στεφανιαία αγγεία) λόγω της αυξημένης παρουσίας μορίων σακχάρου και προϊόντων τελικής γλυκοζυλίωσης σε αυτά τα σημεία. Αποτέλεσμα είναι η σκλήρυνση του κοιλιακού στα τοιχώματα των αγγείων που οδηγεί σε υψηλή αρτηριακή πίεση καθώς και η λέπτυνση του τοιχώματος αυτών, που οδηγεί σε μικρο ή μακρο ανευρύσματα και, επομένως, κίνδυνο εγκεφαλικών επεισοδίων.

Αν και ένα άτομο μπορεί να παράγει τα προϊόντα αυτά ενδογενώς όταν τα επίπεδα σακχάρου του είναι ανεβασμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό τους προέρχεται εξωγενώς, από τις τροφές και ιδιαίτερα από τον τρόπο μαγειρέματος. Οι ουσίες αυτές σχηματίζονται με τη θέρμανση ή το μαγείρεμα σακχάρων με λίπη ή πρωτεΐνες και εισέρχονται στο σώμα μας ήδη σχηματισμένες μέσω των τροφών που καταναλώνουμε. Τα AGEs που περιέχονται στις ωμές τροφές είναι αμελητέα ή πολύ χαμηλά και είναι κυρίως αποτέλεσμα της διαδικασίας του μαγειρέματος. Τρόφιμα, τα οποία εκτίθενται σε υψηλές θερμοκρασίες έχουν συνήθως υψηλότερα επίπεδα AGEs. Τα AGEs που περιέχονται στις τροφές είναι περισσότερα όταν μαγειρεύονται οι τροφές στο φούρνο ή στο τηγάνι και χαμηλότερα όταν βράζονται ή μαγειρεύονται σε φούρνο μικροκυμάτων ή στη σχάρα.

Το 2010 δημοσιεύθηκε σε περιοδικό της Αμερικανικής Εταιρείας Διαιτολόγων, με υπεύθυνη συγγραφέα την Ελληνίδα κ. Ε. Βλασσαρά, άρθρο το οποίο περιείχε έναν κατάλογο 540 τροφών (ιστοσελίδα www.adajournal.org), στον οποίο καταγράφεται η περιεκτικότητα των τροφών αυτών σε γλυκοτοξίνες και συγκεκριμένα στις ουσίες μεθυλγλυοξάλη

και καρβοξυμεθυλυσίνη, οι οποίες είναι δείκτες της γλυκοζυλίωσης. Σύμφωνα με το άρθρο, η κατηγορία του κρέατος περιέχει τα υψηλότερα επίπεδα των AGEs. Αν και τα λίπη περιέχουν περισσότερα AGEs ανά γραμμάριο βάρους σε σχέση με το κρέας, παίρνουμε μεγαλύτερη ποσότητα AGEs από το κρέας, γιατί καταναλώνουμε μεγαλύτερη ποσότητα. Όταν οι τροφές της κατηγορίας του κρέατος μαγειρεύτηκαν με τον ίδιο τρόπο, τα υψηλότερα επίπεδα γλυκοτοξινών παρατηρήθηκαν στο μοσχάρι και τα τυριά, ακολουθούμενα από τα πουλερικά, το χοιρινό, τα ψάρια και τα αυγά. Το αρνί ήταν σχετικά χαμηλά στην κατάταξη των γλυκοτοξινών, σε σύγκριση με τα υπόλοιπα κρέατα. Αξίζει να σημειωθεί ότι ακόμα και κρέατα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος, περιείχαν υψηλά επίπεδα γλυκοτοξινών, όταν στη διαδικασία μαγειρέματος είχε χρησιμοποιηθεί υψηλή θερμοκρασία σε αερόθερμο. Πολυκαιρισμένα τυριά, υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, όπως η παρμεζάνα και το πλήρες Αμερικάνικο τυρί, περιέχουν περισσότερες γλυκοτοξίνες από τα τυριά χαμηλότερης περιεκτικότητας σε λίπος, όπως η μοτσαρέλλα light, το τσένταρ με γάλα 2%, και το τυρί κόττατζ.

Αν και το μαγείρεμα ευθύνεται για τη δημιουργία νέων γλυκοτοξινών, αξίζει να σημειωθεί ότι τροφές ζωικής προέλευσης, ακόμα και αμαγείρευτες, μπορεί να περιέχουν πολλή γλυκοτοξίνη, γεγονός το οποίο πιθανότατα οφείλεται στην παστερίωση ή τη συντήρηση τροφών σε θερμοκρασία δωματίου. Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά που χρησιμοποιούνται για επάλειψη όπως το βούτυρο, το τυρί κρέμα, η μαργαρίνη και η μαγιονέζα ανήκουν στην κατηγορία με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε γλυκοτοξίνες, ακολουθούμενες από τα έλαια και τους ξηρούς καρπούς. Όπως ισχύει με διάφορα τυριά, το βούτυρο και οι διάφοροι τύποι ελαίων είναι πλούσια σε γλυκοτοξίνες, ακόμα και όταν είναι αμαγείρευτα. Το γεγονός αυτό πιθανότατα οφείλεται στις διαδικασίες εκχύλισης και καθαρισμού στις οποίες εμπλέκεται θέρμανση σε συνδυασμό με συνθήκες ξηρότητας, όσο ήπιες και εάν είναι. Κάτω από τις ίδιες συνθήκες θερμοκρασίας, τα διάφορα λίπη που χρησιμοποιούνται για μαγείρεμα, οδηγούν σε

παραγωγή διαφορετικών ποσοτήτων γλυκοτοξινών. Π.χ. τα αυγά ομελέτα που παρασκευάζονται με λιάδι ή μαργαρίνη έχουν 50-70% λιγότερες γλυκοτοξίνες απ' ό,τι εάν παρασκευασθούν με βούτυρο.

Σε σχέση με την κατηγορία του κρέατος ή του λίπους, η κατηγορία των υδατανθράκων έχει χαμηλότερα επίπεδα γλυκοτοξινών. Τα υψηλότερα επίπεδα γλυκοτοξινών ανά γραμμάριο τροφής σε αυτήν την κατηγορία, βρέθηκαν σε επεξεργασμένες τροφές που παρασκευάσθηκαν σε συνθήκες υψηλής θερμοκρασίας και ξηρότητας, όπως τα κράκερς, τα μπισκότα και τα τσίπς. Αυτό πιθανότατα οφείλεται στην προσθήκη στις τροφές αυτές συστατικών, όπως αυγά, βούτυρο, λιάδι, τυρί και ξηροί καρποί, τα οποία κατά τη διαδικασία παρασκευής σε υψηλές θερμοκρασίες επιταχύνουν την παραγωγή γλυκοτοξινών. Αν και η περιεκτικότητα σε γλυκοτοξίνες αυτών των τροφών όταν χρησιμοποιούνται ως μικρογεύματα (σνακ) είναι πολύ μικρότερη από εκείνη της κατηγορίας του κρέατος, αποτελούν σημαντικό βλαπτικό παράγοντα για την υγεία, όταν καταναλώνονται επί καθημερινής βάσεως και σε πολλαπλά γεύματα.

Σιτηρά, όσπρια, ψωμί, λαχανικά, φρούτα και γάλα έχουν τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε γλυκοτοξίνες εκτός και εάν παρασκευασθούν με πρόσθετα λίπη. Π.χ. τα μπισκότα έχουν 10 φορές περισσότερες γλυκοτοξίνες σε σχέση με τα αρτοσκευάσματα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος ή τα μπάγκελς. Το χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα έχει σημαντικά χαμηλότερες γλυκοτοξίνες σε σχέση με το πλήρες γάλα. Αν και η θέρμανση του γάλακτος αυξάνει την παραγωγή γλυκοτοξινών, η περιεκτικότητα σε γλυκοτοξίνες είναι σχετικά χαμηλότερη σε σχέση με εκείνη των τυριών. Επίσης, προϊόντα γάλακτος υψηλής περιεκτικότητας σε υγρασία όπως π.χ. το γιαούρτι ή το παγωτό έχουν σχετικά χαμηλή περιεκτικότητα σε γλυκοτοξίνες. Αντίθετα, η ζεστή σοκολάτα που παρασκευάζεται από σκόνη κακάο έχει σημαντικά μεγαλύτερα ποσά γλυκοτοξινών. Τρόφιμα, τα οποία έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία συχνά έχουν υψηλότερα ποσά AGEs από ό,τι τα μη επεξεργασμένα.

Ο τρόπος παρασκευής φαγητού και ο χρόνος έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες έχουν ιδιαίτερη σημασία για την παραγωγή των γλυκοτοξινών. Μέθοδοι μαγειρέματος όπως ο βρασμός ή το ψήσιμο στον ατμό, μπορούν να μειώσουν μέχρι και 50% την πρόσληψη AGEs από τις τροφές στον οργανισμό μας, σε σχέση με το τηγάνισμα, το ψήσιμο στη σχάρα ή το αερόθερμο. Όταν μαγειρεύουμε με νερό εμποδίζονται τα σάκχαρα να προσκολληθούν στις πρωτεΐνες και να δημιουργήσουν αυτά τα δηλητηριώδη χημικά. Ενώ, αντιθέτως, η έλλειψη νερού κατά το μαγείρεμα, έχει ως αποτέλεσμα το συνδυασμό των σακχάρων με τις πρωτεΐνες με αποτέλεσμα να δημιουργούνται τα προϊόντα αυτά. Π.χ. κοτόπουλο στον ατμό ή roasted έχει το 1/4 γλυκοτοξινών σε σχέση με το ψητό στη σχάρα ή την κατσαρόλα.

Σε όλες τις κατηγορίες τροφίμων η έκθεση σε υψηλότερη θερμοκρασία και χαμηλότερη συγκέντρωση υγρασίας συμπίπτει με τα υψηλότερα επίπεδα γλυκοτοξινών για ίσης ποσότητας τροφή που είναι παρασκευασμένη σε χαμηλότερη θερμοκρασία, αλλά υψηλότερη συγκέντρωση υγρασίας. Επίσης το ύψος της θερμοκρασίας του μαγειρέματος έχει σημασία π.χ. αυγά ομελέτα παρασκευασμένα σε τηγάνι σε μέτρια-χαμηλή θερμοκρασία, έχουν περίπου τις μισές γλυκοτοξίνες, σε σχέση με αυτά που παρασκευάζονται με τον ίδιο τρόπο αλλά σε υψηλή θερμοκρασία. Επίσης, ο σχηματισμός γλυκοτοξινών στο κρέας αναστέλλεται με την έκθεση του



κρέατος σε όξινες συνθήκες (μαρινάρισμα) με χυμό λεμονιού και ξίδι. Π.χ. μοσχάρι μαριναρισμένο για 1 ώρα σε διάλυμα λεμονιού ή ξυδιού σχηματίζει τη μισή ποσότητα γλυκοτοξινών σε σχέση με κρέας που δεν έχει μαριναρισθεί.

Αν και δεν έχει προσδιορισθεί ποιο είναι το ασφαλές επίπεδο ημερήσιας πρόσληψης γλυκοτοξινών, μελέτες σε πειραματόζωα έχουν δείξει ότι μείωση των γλυκοτοξινών κατά 50% συσχετίζεται με μειωμένο επίπεδο οξειδωτικού στρες, μικρότερη μείωση της ινσουλινοευαισθησίας και της νεφρικής λειτουργίας με την πάροδο της ηλικίας και μεγαλύτερο χρόνο επιβίωσης. Η μείωση των γλυκοτοξινών έχει ιδιαίτερη σημασία για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, τα οποία παράγουν περισσότερες γλυκοτοξίνες από εκείνα χωρίς διαβήτη, και εκείνα με νεφρική νόσο λόγω της μειωμένης κάθαρσης των γλυκοτοξινών από το σώμα. Το ενδιαφέρον των ερευνητών έχει επικεντρωθεί τελευταίως σε δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και λίπος και χαμηλότερης περιεκτικότητας υδατάνθρακες για απώλεια βάρους, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακή νόσο. Σύμφωνα με τους συγγραφείς του άρθρου που αναφέρθηκε παραπάνω αυτό το είδος της δίαιτας ενδέχεται να αυξάνει την πρόσληψη γλυκοτοξινών και

να συμβάλει σε προβλήματα υγείας όταν συνεχίζεται για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Τρόποι για να μειώσουμε τα διατροφικά AGEs

1. Καταναλώνετε περισσότερα ωμά φρούτα και λαχανικά, καρπούς, γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά.
2. Περιορίστε την ποσότητα των τροφίμων που είναι πλούσια σε AGEs, όπως πλήρη τυριά, κρέατα και λιπαρά επεξεργασμένα κρέατα, όπως hot dogs και καταναλώνετε τα σπανιότερα.
3. Μαγειρεύετε τα τρόφιμα σε χαμηλότερες θερμοκρασίες και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
4. Προτιμάτε υγιεινότερες μεθόδους μαγειρέματος όπως βράσιμο, ιδιαίτερα στον ατμό και αποφύγετε το τηγάνισμα.
5. Αποφύγετε τρόφιμα που είναι ξεροψημένα καραμελωμένα ή καρβουνιασμένα, διότι έχουν περισσότερα AGEs όπως κρέας καλοψημένο, μπισκότα, κράκερς, τσιπς.
6. Επίσης, προσπαθήστε να διατηρήσετε τα επίπεδα του σακχάρου αίματος όσο το δυνατόν πλησιέστερα στα φυσιολογικά για να μειώσετε την παραγωγή των ενδογενών γλυκοτοξινών.



**Περιεκτικότητα τροφών σε γλυκοτοξίνες όπως μεθυλγλυοξάλη (ΜΓ)
και καρβοξυ-μεθυλ-ηυσίνη (ΚΜΛ)**

Είδος τροφής	Ολική ΜΓ nmol/100 γρ	Ολική ΚΜΛ kU/100 γρ
Στερεά (ανά 100 γρ τροφής)		
Ψωμί λευκό	3.630	8,3
Ψωμί σταρένιο	4.840	105
Δημητριακά Life (Quaker Oats, Chicago, IL)	9.000	1.452
Τυρί Αμερικάνικο	16.790	8.677
Τυρί, Brie	5.670	5.598
Κοτόπουλο, ψητό	14.440	4.848
Κοτόπουλο, στο φούρνο μικροκυμάτων (5 min)	8.350	1.524
Κοτόπουλο, ωμό	4.170	769
Κράκερς, Pepperidge Farms Goldfish (Campbell Soup Co, Camden, NJ)	4.170	2.176
Αυγά, τηγαντά	13.670	2.749
Πατάτες τηγαντές	13.130	843
Μαργαρίνη, Smart Balance (CFA Brands, Heart Beat Foods, Paramus, NJ)	10.790	6.229
Σολomoς, ψητός στη σάρα με ελαιόλαδο	14.950	4.334
Σολomoς, ψητός στη σάρα σκέτος	9.350	3.347
Σολomoς, τηγαντός με ελαιόλαδο	9.090	3.083
Σολomoς, ωμός	6.820	527
Σολomoς, ωμός, αποψυγμένος	6.190	517
Μπριζόλα, στη σάρα, σκέτη	17.670	7.478
Μπριζόλα, τηγαντή με ελαιόλαδο	18.150	10.058
Μπριζόλα, ωμή	5.860	800
Τόννος, νερού	4.060	452

Περιεκτικότητα τροφών σε γλυκοτοξίνες όπως μεθυλγλυσοξάλη (ΜΓ) και καρβοξυ-μεθυλ-ηυσίνη (ΚΜΛ)		
Είδος τροφής	Ολική ΜΓ nmol/100 γρ	Ολική ΚΜΛ kU/100 γρ
Υγρά (ανά 100 ml τροφής)		
Παγωτό, βανίλια	620	352
Γάλα, πλήρες	620	4,9
Ελαιόλαδο, φρέσκο (Colavita, Linden, NJ)	7.700	5.852
Ελαιόλαδο, θερμανθέν στους 100° C για 5 min (Colavita, Linden, NJ)	9.700	6.295
Ελαιόλαδο, θερμανθέν σε 100° C για 5 min με βουτυλιωμένη υδροξυτολουέννη (Colavita, Linden, NJ)	8.200	6.682
Ελαιόλαδο, θερμανθέν σε 100° C για 5 min με αμινογουανιδίνη (Colavita, Linden, NJ)	7.900	5.763
Πουτίγγα, σοκολάτας	160	16
Πουτίγγα, βανίλιας	110	13
Γιαούρτι, Dannon (White Plains, NY)	830	3
Coke, diet (Coca Cola Co, Atlanta, GA)	334	4
Coke, Diet Plus (Coca Cola Co, Atlanta, GA)	422	2
Coca Cola Classic (Coca Cola Co, Atlanta, GA)	13	3
Pepsi, diet (PepsiCo, Purchase, NY)	33	3
Pepsi, συνήθης (PepsiCo, Purchase, NY)	325	2
Pepsi, diet, χωρίς καφεΐνη (PepsiCo, Purchase, NY)	201	2,6
Pepsi Max, diet (PepsiCo, Purchase, NY)	202	3,3
SoBe Adrenaline Rush (South Beach Beverage Co, Norwalk, CT) Αναψυκτικό ενέργειας	821	0,4
SoBe NO FEAR Super Energy (South Beach Beverage Co, Norwalk, CT) Αναψυκτικό ενέργειας	339	0,06

Βιβλιογραφία

1. Uribarri J, Woodruff S, Goodman S, Cai W, Chen X, Pyzik R, Yong A, Striker GE, Vlassara H. Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet. J Am Diet Assoc 2010; 110: 911-916.
2. American Diabetes Association position statement: Nutrition recommendations and interventions for Diabetes. Diabetes Care 2008; 31(Suppl): S61-S78.

Η σημασία του πρωινού στο Διαβήτη και στην κάλυψη των διατροφικών αναγκών

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα που παίρνουμε μετά από πολύωρη νηστεία, που αν και μπορεί να φτάσει, για κάποια άτομα, μέχρι και τις 12 ώρες, για τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη είναι απαραίτητο καθημερινά, ανεξάρτητα από το είδος της θεραπείας. Το πρωινό είναι εκείνο το γεύμα που διακόπτει την περίοδο νηστείας ή αλλιώς την περίοδο μη λήψης φαγητού (Στην αγγλοσαξωνική γλώσσα break the fast=Breakfast).

Το πρωινό είναι το γεύμα που προμηθεύει το σώμα και τον εγκέφαλο με την απαραίτητη ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται, μετά την περίοδο του νυχτερινού ύπνου, κατά τη διάρκεια του οποίου ο οργανισμός συνεχίζει να χρησιμοποιεί τη γλυκόζη του αίματος ως καύσιμο για όλες διαδικασίες συνεχίζονται και στον ύπνο. Για το λόγο αυτό, το πρωινό είναι το γεύμα που στόχο έχει να ρυθμίσει καλύτερα τα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος και να κινητοποιήσει τις καύσεις του σώματος, μετά από την πτώση του μεταβολικού ρυθμού κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Ειδικότερα βέβαια, σε άτομα με ινσουλινοθεραπεία και εντατικοποιημένα σχήματα η παρουσία του πρωινού είναι αδιαμφισβήτητη, αφού η απουσία του θα οδηγήσει άμεσα σε υπογλυκαιμικές κρίσεις και αδυναμία ρύθμισης του διαβήτη.

Στο πρωινό πρέπει να συμπεριλαμβάνουμε πάντα τρόφιμα με φυτικές ίνες (διαλυτές και αδιάλυτες), μέσα από δημητριακά πρωινού, ψωμί ολικής άλεσης παξιμάδια κρίθινα, σε συνδυασμό με τρόφιμα που αποτελούν πηγές πρωτεϊνών, όπως ημιαποβουτυρωμένα γάλατα, γιαούρτια, τυριά χαμηλών λιπαρών, αυγό ή αθλητικά από γαλοπούλα με λίγα λιπαρά και αλάτι.

Ποιοι τρώνε πρωινό στην Ελλάδα;

Στην Ελλάδα μεγάλο μέρος του γενικού πληθυσμού,

αλλά και των ατόμων με διαβήτη (κυρίως τύπου 2 που ρυθμίζονται με δίαιτα ή χάπια) δεν παίρνει πρωινό, παρά μόνο όταν βρίσκεται σε περίοδο διακοπών ή τα σαββατοκύριακα. Ενώ στη διάρκεια του χρόνου περισσότεροι από οκτώ στους δέκα ενήλικοι που δηλώνουν πως είναι αδύνατον να φάνε κανονικά το πρωί, ενώ όταν βρεθούν σε ξενοδοχείο που σερβίρει πρωινό καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες, με επιλογές τροφίμων που απέχουν πολύ από τις καθημερινές τους επιλογές. Όσον αφορά στα παιδιά, αν και αυτά παίρνουν καθημερινά πρωινό τα πρώτα χρόνια, το γεύμα αυτό σταδιακά βγαίνει από το ημερήσιο πρόγραμμα από τη στιγμή που αρχίζουν να πηγαίνουν στο σχολείο. Σε μελέτη του Τμήματος Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Κρήτης βρέθηκε πως τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας τρώνε καθημερινά ένα πλήρες γεύμα το πρωί (συνήθως αυτό περιλαμβάνει δημητριακά με γάλα ή 1 τσπ με γάλα, καθώς και χυμό φρούτων), αλλά μετά την ηλικία των 7-8 ετών το πρωινό αρχίζει να γίνεται όλο και πιο σπάνιο. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, όταν τα παιδιά φτάσουν στην ηλικία των 10-17 ετών, το 30-40% των παιδιών δεν τρώει το πρωί. Τα πράγματα χειροτερεύουν ακόμα περισσότερο στους ενήλικους, όπου, όπως φάνηκε από την έρευνα, το





22% πίνει μόνο καφέ ή ούτε κι αυτόν, ενώ οι περισσότεροι καταναλώνουν ένα κουλούρι ή ένα σκέτο κρουασάν. Σε έρευνα 1.300 ατόμων άνω των 15 ετών που έγινε στις αρχές του 2006 από το Ίδρυμα Δασκαλόπουλου βρέθηκε ότι 4 στους 10 Έλληνες φεύγουν από το σπίτι παραλείποντας τη λήψη πρωινού γεύματος. Αν εξαιρέσουμε και όσους πίνουν μόνο ένα καφέ ή 1 ποτήρι γάλα φτάνουμε στο 50% του πληθυσμού. Όσοι παίρνουν πρωινό κάνουν συνήθως καλή επιλογή τροφών. Σε έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής βρέθηκε πως μόλις ένα 51,4% του συνόλου των παιδιών παίρνει πρωινό τις καθημερινές, ενώ τα σαββατοκύριακα –που δεν υπάρχει σχολείο– το ποσοστό αυτό ανεβαίνει στο 74,4%.

Η σημασία του πρωινού στην κάλυψη των διατροφικών μας αναγκών

Το πρωινό είναι ένα σημαντικό γεύμα που παίζει

καθοριστικό ρόλο στη διατροφική πρόσληψη των παιδιών. Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως παιδιά που αποφεύγουν να πάρουν πρωινό έχουν σημαντικά χαμηλότερη ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Σε 20ετή μελέτη στις USA (Bogalusa Heart Study) σε 504 παιδιά και ενήλικουςδείχθηκε πως όσοι δεν έπαιρναν πρωινό προσελάμβαναν λιγότερη ημερήσια ενέργεια, βιταμίνες (π.χ. Α, Ε, D, Β6) και μέταλλα (π.χ. ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο), από όσα έτρωγαν πρωινό. Αναφέρεται επίσης ότι είναι πιθανό να μην καλυφθούν αυτά τα στοιχεία από άλλο γεύμα της ημέρας.

Ένα ιδανικό πρωινό θα πρέπει να καλύπτει το 25% της συνιστώμενης ημερήσιας ενέργειας και το 25% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης (ΗΣΠ) για την πρωτεΐνη. Ακόμα, είναι σημαντικό να αποφεύγονται επιλογές με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη (Στο Διάγραμμα δίνονται σχετικά παραδείγματα). Σε μια μελέτη που προέρχεται από κέντρο στη Γαλλία, οι υδατάνθρακες παρείχαν το 57-62%

Θερμίδες και επιλογές πρωινού



της ενέργειας του πρωινού, οι πρωτεΐνες το 11-13% και τα λιπαρά το 27-30%. Το πρωινό κάλυπτε κατά μέσο όρο το 12-18% της συνολικής ημερήσιας ενέργειας, ενώ συνέβαλε άνω του 50% της ΗΣΠ για τη βιταμίνη B2 σε παιδιά καθώς και άνω του 20% της B1 και 10-15% της A, της B6 και της C. Η συμβολή του πρωινού στην κάλυψη των αναγκών σε ιχνοστοιχεία ήταν 45% της ΗΣΠ για το ασβέστιο, 33% της ΗΣΠ για το μαγνήσιο και 10-15% για σίδηρο, χαλκό και ψευδάργυρο.

Σε μια μελέτη από την Αυστραλία όπου συμμετείχαν 10.851 άτομα, 19 ετών και άνω, η Εθνική Έρευνα για τη διατροφή της χώρας έδειξε πως όσα άτομα έπαιρναν τακτικά πρωινό είχαν πιο επαρκή συνολικά δίαιτα και ιδιαίτερα τα άτομα άνω των 65 ετών. Όσα άτομα δεν έπαιρναν πρωινό ήταν πιο πιθανό να παρουσιάσουν ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών και πιο συγκεκριμένα θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, ασβεστίου, μαγνησίου και σι-

δήρου. Δεν υπήρχε καμιά διαφορά όσον αφορά στο λίπος και στο Δείκτη Μάζας Σώματος, ανάμεσα στις



δύο κατηγορίες, ενώ όσα ενήλικα άτομα κατανάλωναν πρωινό είχαν γενικά καλύτερη δίαιτα.

Τα δημητριακά πρωινού και η συμβολή τους στη διατροφή

Τα δημητριακά είναι το πιο διαδεδομένο πρωινό για πολλά κράτη και πολλές ηλικιακές ομάδες. Μια μελέτη από το Εδιμβούργο έδειξε ότι τα δημητριακά κάλυπταν το 14% της συνολικής ενέργειας και το 9-16% των μικροθρεπτικών συστατικών της συνολικής δίαιτας. Όσα παιδιά περιελάμβαναν δημητριακά στο πρωινό τους είχαν δίαιτες διατροφικά πιο συμπυκνωμένες και χαμηλότερες σε λίπος από όσα δεν κατανάλωναν ή τρώγανε πιο αραιά πρωινό. Τα επίπεδα των βιταμινών Α, φυλλικού οξέος και σιδήρου ήταν χαμηλότερα από τις ΗΣΠ στα παιδιά που δεν έπαιρναν πρωινό. Τακτικοί καταναλωτές δημητριακών πρωινού κατά 80% κατανάλωναν μετρίου και υψηλού ενεργειακού φορτίου πρωινά που παρείχαν άνω του 25% της ΗΣΠ για ενέργεια. Αντίθετα, όσοι δεν κατανάλωναν δημητριακά πρωινού, άνω των 50% κατανάλωναν πρωινά γεύματα που παρείχαν λιγότερο από 15% ΗΣΠ για ενέργεια.

Ασβέστιο και λήψη πρωινού

Έφηβοι που κατανάλωναν μεγαλύτερες ποσότητες ασβεστίου και γαλακτοκομικών στα πρωινά τους

έχουν υψηλότερη πρόσληψη ασβεστίου και γαλακτοκομικών την υπόλοιπη ημέρα. Σε μια μελέτη παιδιών από τη Μαδρίτη, 65% των αγοριών και 80% των κοριτσιών ηλικίας 9-13 ετών είχαν πρόσληψη ασβεστίου χαμηλότερη από τις γενικές συστάσεις. Αποφεύγοντας το πρωινό ή τρώγοντας ένα διατροφικά πτωχό πρωινό μπορεί να δώσει εξήγηση, γιατί πολλοί Αμερικανοί έφηβοι έχουν χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου. Μελέτες που έγιναν στις USA από τις αρχές του 80 έχουν δείξει τις ευεργετικές συνέπειες της κατανάλωσης πρωινού στη βελτίωση της συνολικής διατροφικής πρόσληψης, ειδικότερα όσον αφορά στα στοιχεία που προέρχονται από τα γαλακτοκομικά, όπως είναι το ασβέστιο.

Φυλλικό οξύ και λήψη πρωινού

Τα δημητριακά πρωινού συμβάλλουν σημαντικά στη συνολική διαιτητική πρόσληψη του φυλλικού οξέος. Μελέτη από τις ΗΠΑ έδειξε πως προσφέρουν το 16,1% του φυλλικού οξέος στους άντρες και το 18,6% των γυναικών και μέχρι το 30% στα παιδιά. Η περιεκτικότητα των περισσότερων δημητριακών πρωινού καλύπτει το 25% της ΗΣΠ, ενώ μπορεί να καλύψει μέχρι το 100%-320% της ΗΣΠ (ειδικότερα όσα είναι πλούσια σε όλο το φύτρο του σιταριού). Ενώ η σύσταση για καθημερινή πρόσληψη του φυλλικού οξέος είναι 400 μγ/ημέρα, μια μερίδα δημητριακών μπορεί να φτάσει τα 1.000 μγ/ημέρα.



Πρωινό και σωματικό βάρος

Μελέτες δείχνουν πως ένα σωστά ισορροπημένο πρωινό συμβάλλει σε ένα υγιές βάρος και στη μειωμένη πρόσληψη λίπους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μελέτη από τις ΗΠΑ δείχνουν πως όσα παιδιά τρώνε πρωινό έχουν πιο υγιές βάρος από όσα το αποφεύγουν. Γυναίκες που έτρωγαν πρωινό πάνω από 7 φορές στις δύο εβδομάδες ζύγιζαν 3,6 κιλά λιγότερο κατά μέσο όρο, από όσες έτρωγαν σπανιότερα ή καθόλου. Το ποσοστό εμφάνισης του Συνδρόμου Βραδινής Υπερφαγίας αυξάνει σε υπέρβαρα άτομα και σε άτομα που αποφεύγουν τη λήψη πρωινού. Μελέτη στη Γαλλία έδειξε πως τα υπέρβαρα παιδιά τρώνε λιγότερο στο πρωινό και περισσότερο στο δείπνο από τους λεπτούς συνομηλίκους τους. Φινλανδική μελέτη του 2003, που μελετούσε διατροφικές συνήθειες 16χρονων και των γονέων τους, έδειξε πως όσοι από τους εφήβους αλλιά και τους ενήλικους δεν έπαιρναν πρωινό, παρουσίαζαν υψηλότερες τιμές δείκτη μάζας σώματος. Πολλές μελέτες έδειξαν πως όσα άτομα παίρνουν πρωινό έχουν συνολικά χαμηλότερη πρόσληψη λίπους και καταναλώνουν λιγότερα σνακ μέσα στην ημέρα, ενώ ενήλικοι που μπόρεσαν να διατηρήσουν την απώλεια βάρους τους έπαιρναν πρωινό σχεδόν καθημερινά.

Βιβλιογραφία

1. Albertson AM, Anderson GH, Crockett SJ, et al. Ready-to-eat cereal consumption: its relationship with BMI and nutrient intake of children aged 4 to 12 years. *J Am Diet Assoc* 2003; 103(12): 1613-1619.
2. Galvin MA, Kiely M, Flynn A. Impact of ready-to-eat breakfast cereal (RTEBC) consumption on adequacy of micronutrient intakes and compliance with dietary recommendations in Irish adults. *Public Health Nutr* 2003; 6(4): 351-363.
3. Hooper M, Evers S. What do Ontario children eat for breakfast? Food group, Energy and macronutrient intake. *Can J Diet Pract Res* 2003; 64(1): 28-30.
4. Kafatos A, Linardakis M, Bertias G, et al. Consumption of Ready-to-Eat Cereals in Relation to Health and

Diet Indicators among School Adolescents in Crete, Greece. *Ann Nutr Metab* 2005; 49: 165-172.

5. Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, et al. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57: 842-853.
6. Kleinman RE, Hall S, Green H, et al. Diet, breakfast, and academic performance in children. *Annals of Nutrition & Metabolism* 2002; 46(Suppl 1): 24-30.
7. Morgan KJ, Zabik ME, Leveille GA. The role of breakfast in nutrient intake of 5- to 12-year-old children. *Am J Clin Nutr* 1981; 34: 1418-1427.
8. Nicklas TA, O'Neil CE, Berenson GS. Nutrient contribution of breakfast, secular trends, and the role of ready-to-eat cereals: A review of data from the Bogalusa Heart Study. *Am J Clin Nutr* 1998; 67: S757-S763.
9. Nicklas TA, Webber LS, Srinivasan SR, Berenson GS. Secular trends in dietary intakes and cardiovascular risk factors of 10-year-old children: the Bogalusa Heart Study (1973-1988). *Am J Clin Nutr* 1993; 57: 930-937.
10. Preziosi P, et al. Breakfast Type, Daily Nutrient Intakes and Vitamin and Mineral Status of French Children, Adolescents and Adults. *J Am Col Nutr* 1999; 18: 171-178.
11. Ruxton CH, O'Sullivan KR, Kirk TR, et al. The contribution of breakfast to the diets of a sample of 136 primary-schoolchildren in Edinburgh. *Br J Nutr* 1996; 75(3): 419-431.
12. Sungsoo Cho, et al. The Effect of Breakfast Type on Total Daily Energy Intake and Body Mass Index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III). *J Am Col Nutr* 2003; 22: 296-302.



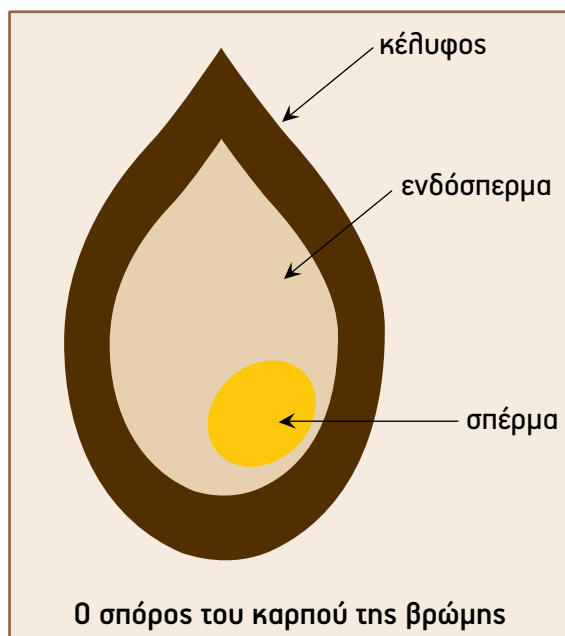
Η επίδραση της βήτα-γλυκάνης στη χοληστερόλη και τη ρύθμιση του σακχάρου

Όπως είναι γνωστό, τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, παράλληλα με τη ρύθμιση του σακχάρου τους πρέπει να φροντίζουν και για το σωστό έλεγχο όλων των άλλων παραγόντων κινδύνου για καρδιοπάθεια, όπως η αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη, το σωματικό τους βάρος καθώς και το κάπνισμα. Ασφαλώς, υπάρχουν παλαιότερα και νεότερα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την εκπλήρωση των στόχων αυτών, ωστόσο δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι και η διατροφή μπορεί

να παίξει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση αυτών των παραμέτρων. Άλλωστε, σε όλες τις σχετικές κατευθυντήριες οδηγίες που εκδίδονται από τους αρμόδιους επιστημονικούς οργανισμούς, η αντιμετώπιση πολλών φορές ξεκινά με την υιοθέτηση υγιεινής διατροφής.

Εδώ και αρκετά χρόνια, από τις αρχές της δεκαετίας του '60, είχε παρατηρηθεί ότι η κατανάλωση βρώμης οδηγεί σε μείωση της χοληστερόλης. Σε μερικές άλλωστε χώρες (όπως η Σκωτία και ο Καναδάς καθώς και σε ορισμένες πολιτείες των ΗΠΑ), η βρώμη αποτελεί συνηθισμένη τροφή που καταναλώνεται σε αρκετά μεγάλες ποσότητες ημερησίως. Μετά από επιστημονική έρευνα, ανακαλύφθηκε ότι η ουσία που υπάρχει στη βρώμη και είναι κυρίως υπεύθυνη για τη μείωση της χοληστερόλης, ονομάζεται βήτα-γλυκάνη (β-γλυκάνη).

Η β-γλυκάνη ανήκει στις φυτικές ίνες. Οι τελευταίες



είναι υδατάνθρακες που δεν απορροφώνται από το έντερο του ανθρώπου και επομένως δεν συμβάλλουν στην ενέργεια που προσλαμβάνουμε με τις τροφές. Ωστόσο, όπως γνωρίζουμε εδώ και πολλά χρόνια, οι φυτικές ίνες είναι πολύ χρήσιμες για την ομαλή λειτουργία του εντέρου, καθώς βοηθούν στην προώθηση της τροφής και εμποδίζουν τη δυσκοιλιότητα. Οι φυτικές ίνες διακρίνονται σε δύο κύριες κατηγορίες: (α) αδιάλυτες, όπως η κυτταρίνη που

περιέχεται στο πράσινο τμήμα των λαχανικών, τη φλούδα των φρούτων, το πίτουρο των δημητριακών κ.λπ. (β) ευδιάλυτες ή διαλυτές που περιέχονται επίσης στο πίτουρο αλλά και στον υπόλοιπο καρπό των δημητριακών (που ονομάζεται ενδόσπερμα), τα όσπρια, τα φρούτα κ.λπ. Μεγάλες κλινικές μελέτες, σε πολλές χώρες του κόσμου, έχουν δείξει ότι η διατροφή που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες συνδυάζεται με αύξηση της επιβίωσης.

Με άλλα λόγια, όσοι τρώνε αρκετή ποσότητα φυτικών ινών ημερησίως (περισσότερο από 20-25 γραμμάρια) ζουν, κατά μέσο όρο, περισσότερο. Η β-γλυκάνη ανήκει στις ευδιάλυτες φυτικές ίνες. Έχει βρεθεί ότι οι τελευταίες, εκτός από τη βοήθεια που προσφέρουν στην προώθηση της τροφής μέσα στο έντερο, μειώνουν την απορρόφηση της χοληστερόλης. Θυμίζουμε ότι η χοληστερόλη, όταν είναι αυξημένη στο αίμα, επικάθεται στο τοίχωμα των αγγείων και συντελεί στην ανάπτυξη της αθη-

ροσκήλωσης, της διαδικασίας δηλαδή που είναι υπεύθυνη για τη στένωση και την απόφραξη των αγγείων, που με τη σειρά της προκαλεί εμφράγματα του μυοκαρδίου και αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια. Οι φυτικές ίνες που περιέχουν β-γλυκάνη, όταν εισέρχονται στο έντερο, καθώς είναι ευδιάλυτες, προσλαμβάνουν νερό και διογκώνονται (φουσκώνουν κατά κάποιο τρόπο), αποκτώντας κολλώδη υφή. Η κολλώδης ουσία που δημιουργείται σχηματίζει ένα επίστρωμα στην επιφάνεια του εντέρου, το οποίο φαίνεται ότι εμποδίζει την απορρόφηση της χοληστερόλης. Εκτός από τη βρώμη, άλλες τροφές που είναι πλούσιες σε β-γλυκάνη είναι το κριθάρι, η μαγιά της ζύμης και ορισμένα είδη μανιταριών. Εδώ και πολλά χρόνια, η βρώμη, αλλά και το κριθάρι, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αρκετών τροφίμων όπως ψωμί, μπισκότα, άλλα αρτοσκευάσματα, δημητριακά, αφεψήματα κ.λπ. Ένα κλασικό τρόφιμο που περιέχει βρώμη είναι το πόριτζ (γνωστό και ως κουάκερ) που καταναλώνεται ωμό αλλήλα και βρασμένο, ιδιαίτερα στις αγγλοσαξωνικές χώρες. Τα τελευταία 10 χρόνια, μετά από τη δημοσίευση πολλών μελετών που έδειξαν ευεργετική επίδραση της β-γλυκάνης (και της βρώμης στην οποία κατά κύριο λόγο αυτή περιέχεται) στη χοληστερόλη και το σάκχαρο, η παρασκευή τέτοιων τροφών επεκτάθηκε και η βρώμη αποτελεί συχνό συστατικό «υγιεινών τροφών». Η επέκταση αυτή έγινε ιδιαίτερα έντονη μετά το 1997, όταν ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (γνωστός ως FDA - Food and Drug Administration), εξέδωσε οδηγία σύμφωνα με την οποία η κατανάλωση 3 γραμμαρίων β-γλυκάνης από βρώμη ημερησίως βοηθάει ενδεχομένως στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι πρώτες μελέτες που έδειξαν ότι η κατανάλωση βρώμης με την τροφή μειώνει τη χοληστερόλη στο αίμα, δημοσιεύθηκαν στις αρχές της δεκαετίας του '60 στη Βρετανία. Ακολούθησε πληθιάδα παρόμοιων τέτοιων μελετών όπου εξετάστηκε λεπτομερειακά η δράση της βρώμης (που ασκείται μέσω των ευδιάλυτων φυτικών ινών β-γλυκάνης), όταν αυτή περιέχεται στο ψωμί, τα δημητριακά, το πόριτζ, διάφο-



ρα αρτοσκευάσματα αλλά και αφεψήματα. Οι μελέτες δεν συμφωνούν όλες μεταξύ τους, καθώς είναι δύσκολο πολλές φορές να συγκριθούν οι επιδράσεις ενός συγκεκριμένου τροφίμου στην υγεία. Οι επιδράσεις αυτές επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες όπως η ηλικία, η διάρκεια κατανάλωσης του τροφίμου, οι άλλες θρεπτικές ουσίες που καταναλώνονται μαζί με το τρόφιμο που εξετάζεται, η συμμόρφωση των συμμετεχόντων στη μελέτη (κατά πόσο δηλαδή ακολουθούν τις οδηγίες που τους δίνονται) κ.ά. Οι περισσότερες μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι η κατανάλωση βρώμης επί τουλάχιστον τρεις εβδομάδες, σε διάφορα τρόφιμα, μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα κατά περίπου 6-12%. Το ποσοστό αυτό εξαρτάται, μεταξύ άλλων, και από το «σημείο εκκίνησης» της χοληστερόλης. Απ' όσο υψηλότερα ξεκινάει κανείς, τόσο αυξάνεται το ποσοστό μείωσης που παρατηρείται. Η «κακή» χοληστερόλη - δηλαδή η LDL είναι αυτή που μειώνεται, ενώ η «καλή» - δηλαδή η HDL - παραμένει σταθερή. Τα τριγλυκερίδια δεν μεταβάλλονται. Σημειώνεται ότι τα ειδικά φάρμακα προκαλούν μείωση της χοληστερόλης (που ονομάζονται στατίνες) μειώνουν τη χοληστερόλη κατά 30-60% (ανάλογα με το φάρμακο και τη δόση), είναι δηλαδή πολύ πιο ισχυρά. Αυτό, ωστόσο, δεν αναιρεί την αξία της β-γλυκάνης και της υγιεινής διατροφής εν γένει, που μπορεί να δράσουν είτε επικουρικά στα φάρμακα είτε αυτόνομα όταν απαιτείται μικρή μόνο μείωση της χοληστερόλης. Πάντως, σύμφωνα με τις πλέον πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες,

οι στατίνες αποτελούν σχεδόν αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπείας στα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη και οι άλλοι τρόποι μείωσης της χοληστερόλης δρουν κυρίως βοηθητικά.

Παράλληλα με τη μείωση της χοληστερόλης, έχει βρεθεί ότι οι τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες β-γλυκάνης μειώνουν την αύξηση του σακχάρου που παρατηρείται μετά από ένα γεύμα. Η μεταγευματική αύξηση του σακχάρου έχει μεγάλη σημασία για τη συνοδική ρύθμιση ενός ατόμου με διαβήτη και συμβάλλει σημαντικά στην τιμή της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις ατόμων με καλή σάκχαρη νηστείας (το πρωί πριν από το πρωινό, αλλιώς και πριν από τα υπόλοιπα γεύματα), που όμως παρουσιάζουν μεγάλες αυξήσεις μετά το φαγητό, με αποτέλεσμα η συνοδική ρύθμισή τους να είναι προβληματική.

Υπάρχουν μάλιστα μερικές αναφορές σύμφωνα με τις οποίες η μεταγευματική τιμή του σακχάρου είναι ακόμη σημαντικότερη από την τιμή νηστείας. Για τους παραπάνω λόγους, οι περισσότεροι ειδικοί συνιστούν παρακολούθηση και των μεταγευματικών τιμών του σακχάρου. Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται στα διαβητικά άτομα, να προτιμούν τρόφιμα με «χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη», τρόφιμα δηλαδή που προκαλούν μικρότερη αύξηση στο μεταγευματικό σάκχαρο. Οι ευδιάλυτες φυτικές ίνες αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα τροφής που μειώνει το ποσοστό αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το γεύμα. Οι τροφές που περιέχουν β-γλυκάνη, ακριβώς, επειδή είναι πλούσιες σε ευδιάλυτες φυτικές ίνες, καθυστερούν την απορρόφηση της γλυκόζης που περιέχεται στο γεύμα που καταναλώθηκε, με αποτέλεσμα η είσοδος της τελευταίας στο αίμα να είναι πιο αργή και προοδευτική, να μην απαιτούνται μεγάλες και απότομες αυξήσεις της παραγωγής ινσουλίνης (που είναι ως γνωστόν προβληματική στα άτομα με διαβήτη) και τελικά η αύξηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα να είναι μικρότερη και ομαλότερη. Ασφαλώς, η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ευδιάλυτες φυτικές ίνες (όπως η β-γλυκάνη) δεν υποκαθιστά την αναγκαία θεραπεία για το διαβήτη, αλλά δρα επικουρικά σε αυτήν.

Στο 10ο Πανελλήνιο Διαβητολογικό Συνέδριο που έγινε στην Αθήνα το Μάρτιο του 2007, ανακοινώθηκαν τα πρώτα αποτελέσματα από μελέτη του Διαβητολογικού Κέντρου της Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο «Λαϊκό» Νοσοκομείο, στην οποία δοκιμάστηκε, σε άτομα με διαβήτη τύπου 2, η χορήγηση ψωμιού με πίτουρο βρώμης (πλούσιο σε φυτικές ίνες β-γλυκάνης), σε σύγκριση με σταρένιο ψωμί. Η διάρκεια χορήγησης ήταν 3 εβδομάδες και η χορηγούμενη ποσότητα ήταν 3 γραμμάρια β-γλυκάνης ημερησίως (σε 4 λεπτές φέτες ψωμιού). Τα άτομα που έλαβαν το ψωμί με β-γλυκάνη μείωσαν την ολική και την LDL (κακή) χοληστερόλη τους κατά περίπου 12% σε σχέση με εκείνους που έλαβαν το σταρένιο ψωμί.

Συμπερασματικά, η β-γλυκάνη είναι μια ουσία που ανήκει στις ευδιάλυτες φυτικές ίνες, περιέχεται κυρίως σε τρόφιμα που περιλαμβάνουν βρώμη ή κριθάρι και μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση ορισμένων σημαντικών παραγόντων κινδύνου για νοσήματα της καρδιάς και των αγγείων, όπως η χοληστερόλη του αίματος και η αύξηση του σακχάρου στο αίμα μετά το γεύμα. Μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας υγιεινής διατροφής, της οποίας η σημασία για την υγεία μας είναι θεμελιώδης και πρέπει πάντοτε να επισημαίνεται.



Διαιτητική αντιμετώπιση της Διαβητικής Νεφροπάθειας

Η νεφροπάθεια αποτελεί μια από τις συχνότερες επιπλοκές του σακχαρώδους διαβήτη, τόσο στις Ηνωμένες Πολιτείες, όσο και την Ευρώπη, ενώ περίπου το 30-40% των νεφροπαθών τελικού σταδίου (ESRD) είναι άτομα με διαβητική νεφροπάθεια

Ένα μεγάλο ποσοστό που φτάνει το 20-30% των διαβητικών ατόμων, τόσο του τύπου 1, όσο και του τύπου 2, παρουσιάζουν συμπτώματα νεφροπάθειας μετά από διάστημα 10-20 ετών από τη διάγνωση της νόσου, τα οποία εξελίσσονται σε μεγάλα ποσοστά σε νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου, η οποία απαιτεί για τη θεραπεία της, είτε κάθαρση είτε μεταμόσχευση.

Η σωστή θεραπευτική αγωγή για την πρόληψη, όσο και για την αντιμετώπιση της διαβητικής νεφροπάθειας, περιλαμβάνει μια κατάλληλη διαιτητική αγωγή. Βασικός σκοπός της διαιτητικής αγωγής για την πρόληψη της διαβητικής νεφροπάθειας είναι η επίτευξη της ευγλυκαιμίας, η ρύθμιση της υπερλιπιδαιμίας, η διατήρηση ενός σωστού σωματικού βάρους και η αποφυγή της υπέρτασης. Απαιτείται λοιπόν μια διατροφή που να συμβάλλει στην ομαλή ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης, της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων του αίματος και της αρτηριακής πίεσης. Εκτός από τον έλεγχο του σακχάρου, της υπέρτασης και της υπερτριγλυκεριδαιμίας, ο περιορισμός της πρωτεϊνικής πρόσληψης, όπως προκύπτει από πλήθος ερευνών, μπορεί να τροποποιήσει την υποκείμενη πειραματική βλάβη και να καθυστερήσει την εξέλιξη της νεφρικής ανεπάρκειας. Η σύνταξη του διαιτολογίου για ένα άτομο, που παρουσιάζει διαβητική νεφροπάθεια είναι απαιτητική, δεδομένου ότι πρόκειται για ένα από τα πιο σύνθετα και δύσκολα διαιτολόγια που καλείται να συντάξει ένας κλινικός διαιτολόγος. Αποτελεί ένα συνδυασμό διαιτητικών συστάσεων και περιορισμών, που αποσκοπεί στη ρύθμιση των βιοχημικών δεικτών και παραμέτρων, που αφορούν στο

σακχαρώδη διαβήτη και τη νεφρική λειτουργία, αλλά και στη διατήρηση ενός καλού επιπέδου νεφρικής λειτουργίας, μιας ομαλής ρύθμισης του σακχαρώδους διαβήτη και στην αποφυγή του πρωτεϊνοθερμικού υποσιτισμού. Τα διατροφικά στοιχεία που λαμβάνονται υπ' όψιν κατά τη σύνταξη ενός διαιτολογίου για άτομο με σακχαρώδη διαβήτη είναι:

Υδατάνθρακες

Στη διαιτητική θεραπεία του διαβήτη προτείνονται κυρίως οι σύνθετοι και πλούσιοι σε φυτικές ίνες υδατάνθρακες, που περιέχονται σε τρόφιμα όπως το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα όσπρια κ.ά. Πρέπει να αποτελούν το 50-55% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας, αφού αποτελούν την κυριότερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και δεν πρέπει να αποφεύγονται. Πρέπει να είναι παρόντες σε όλα τα γεύματα και μοιρασμένοι με τέτοιο τρόπο, ώστε να συμβάλλουν στη ρύθμιση των λιπιδίων. Βασικότερες πηγές των υδατανθράκων είναι τα ζυμαρικά, τα όσπρια και τα αμυλούχα λαχανικά, το ψωμί, τα φρούτα, τα λαχανικά, και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Δύο είναι οι βασικές διαφοροποιήσεις της δίαιτας του διαβήτη, όταν συνυπάρχει και νεφροπάθεια:

1. Περιορίζουμε την κατανάλωση των δημητριακών ολικής άλεσης, αν και μόνο στο διαβήτη συστήνονται, γιατί αποτελούν πλούσιες πηγές φωσφόρου, επιβαρύνοντας έτσι τη συνολική λειτουργία των νεφρών.
2. Η κατανάλωση των φρούτων και ειδικά των λαχανικών, λόγω των υψηλών τιμών καλίου που

περιέχουν δεν πρέπει να είναι τόσο ελεύθερη, όσο είναι μόνο στο διαβήτη. Όταν συνυπάρχει νεφροπάθεια το διαβητικό άτομο πρέπει να ενημερώνεται για τον τρόπο παρασκευής των λαχανικών, αλλά και ποια από τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πτωχότερες πηγές καλίου.

Λίπος

Το 25-30% της συνολικής ενέργειας πρέπει να προέρχεται από το λίπος και μόνο το 8-10% από τα κορεσμένα λίπη. Αν και δεν έχουν άμεση επίπτωση στα σάκχαρα, είναι σημαντικό να προσέχουμε την ποσότητα αλλά και την ποιότητα των λιπών που καταναλώνουμε για να συμβάλουμε στην καλύτερη ρύθμιση των λιπιδίων του αίματος αλλά και του σωματικού βάρους. Το μονοακόρεστο λίπος του ελαιολάδου πρέπει να είναι η κυρίαρχη μορφή λίπους, πάντα με συνετή κατανάλωση, ενώ τα κορεσμένα λιπαρά από πλήρη γαλακτοκομικά, ολόπαχα τυριά και λιπαρά κρέατα πρέπει να αποφεύγονται.

Τέλος, όταν τα επίπεδα φωσφόρου επιτρέπουν την κατανάλωση ψαριών, συνιστάται η κατανάλωση των λιπαρών ψαριών (σολομός, σκουμπρί κ.λπ.), που είναι πηγές ω-3 λιπαρών οξέων και συμβάλλουν στη μείωση των τριγλυκεριδίων.

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες, είναι το θρεπτικό συστατικό που χρειάζεται τη μεγαλύτερη προσοχή κατά τη σύνταξη ενός διαιτολογίου. Η σύσταση για την πρόσληψη της πρωτεΐνης στη διατροφή του διαβητικού ατόμου, όταν δεν υπάρχει νεφρική ανεπάρκεια, δεν διαφέρει από αυτή για τον υπόλοιπο πληθυσμό.

Για τη δίαιτα του διαβήτη, προτείνεται πρόσληψη ίση με 10-20% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης, τόσο από ζωικές όσο και από φυτικές πηγές. Το ποσοστό αυτό τροποποιείται σε περίπτωση νεφροπάθειας, ανάλογα με την κλινική εικόνα και τις ανάγκες του συγκεκριμένου ασθενούς (σε αυτές τις περιπτώσεις προτείνεται μείωση της πρόσληψης στα 0,6-0,8 g/kg σωματικού βάρους σύμ-

φωνα και με τις οδηγίες του Scottish Intercollegiate Guidelines Network-SIGN).

Ο περιορισμός αυτός της πρωτεϊνικής πρόσληψης, για τον οποίο παραμένει αδιευκρίνιστο πλήρως σε ποιο στάδιο και σε τι βαθμό της διαβητικής νεφροπάθειας θα πρέπει να εισάγεται, συμβάλλει στην τροποποίηση της υποκείμενης σπειραματικής βλάβης, καθυστερώντας την εξέλιξη της νεφρικής ανεπάρκειας.

Πηγές πρωτεϊνών είναι: το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, το τυρί και τα αυγά, τα γαλακτοκομικά. Σε περιπτώσεις ατόμων που οι τιμές κρεατινίνης και ουρίας είναι αυξημένες, συστήνεται η περιορισμένη κατανάλωση αυτών των τροφών, για να μην επιβαρύνεται η νεφρική λειτουργία. Όταν ο περιορισμός είναι επιβεβλημένος είναι καλύτερα να καλύπτεται το χαμηλότερο ποσοστό λευκώματος από άπαχες, ζωικές πηγές, παρά από ψωμί ολικής άλεσης και όσπρια, δεδομένου ότι οι φυτικές πρωτεΐνες δεν απορροφούνται πλήρως, ενώ συνεχίζουν να επιβαρύνουν τους νεφρούς.

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντικό όφελος από τη χορήγηση φυτικών πρωτεϊνών, έναντι των ζωικών, πέρα από την επίπτωση στα λιπίδια, την πίεση και τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης. Καθώς η αντικατάσταση των ζωικών από φυτικές πρωτεΐνες φαίνεται να οδηγεί στη μείωση της συνολικά προσλαμβανόμενης πρωτεΐνης, δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη διαμόρφωση συστάσεων σχετικά με την πηγή των πρωτεϊνών. Τελευταία, υπάρχει μια, όχι ακόμα τεκμηριωμένη, ένδειξη ότι κάποια φυτοοιστρογόνα, που προέρχονται από την πρωτεΐνη της σόγιας και του λιναρόσπορου, μπορούν να επιβραδύνουν την πρόοδο πολλών νεφρολογικών παθήσεων και να μειώσουν την πρωτεϊνουρία. Για τις περιπτώσεις πρωτεϊνικού περιορισμού υπάρχουν πλέον ειδικά προϊόντα χαμηλά σε πρωτεΐνη, σε μεγάλη ποικιλία προϊόντων όπως αλεύρι, ζυμαρικά, ψωμί, μπισκότα, τα οποία είναι χαμηλά σε πρωτεΐνη και έτσι καλύπτουν τις ενεργειακές ανάγκες, χωρίς να επιβαρύνουν τη νεφρική λειτουργία και τα οποία είναι κατάλληλα και για το διαβήτη. Δεν έχει ακόμα πλή-

πως διευκρινιστεί ποιο είναι εκείνο το στάδιο της διαβητικής νεφροπάθειας, κατά το οποίο πρέπει να εισάγεται ο περιορισμός της πρωτεϊνικής πρόσληψης. Παράλληλα, δεν είναι ακόμα ξεκάθαρος και ο βαθμός αυτού του περιορισμού. Έχει επισημανθεί αρκετές φορές ότι οι χαμηλού πρωτεϊνικού περιεχομένου δίαιτες είναι περισσότερο αποτελεσματικές, αν εφαρμοστούν από νωρίς, πριν ακόμη εμφανιστούν μη αναστρέψιμες νεφρικές βλάβες. Αυτός ο ισχυρισμός, όμως, πρέπει να αποσαφηνιστεί πλήρως. Πιθανόν ο περιορισμός της πρωτεϊνικής πρόσληψης είναι πιο αποτελεσματικός, αν ξεκινήσει πριν ακόμη η νεφροπάθεια γίνει κλινικά εμφανής.

Φώσφορος και κάλιο

Τα τρόφιμα που είναι υψηλά σε φυτικές ίνες συνήθως συστήνονται στη δίαιτα για το διαβήτη (π.χ. ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά) και μάλιστα σε ικανοποιητικές ποσότητες. Όμως τα τρόφιμα αυτά είναι υψηλά σε φώσφορο ή κάλιο ή και τα δύο, και για το λόγο αυτό απαιτείται συχνά ο περιορισμός τους, για να αποφευχθεί η υπερκαλιαιμία ή η υπερφωσφαταιμία, δημιουργώντας μια διαφοροποίηση σε σχέση με την προηγούμενη διατροφή.

Αν και μια δίαιτα χαμηλή σε φώσφορο είναι σημαντική, συχνά δεν χρειάζεται ιδιαίτερη επισήμανση γι' αυτήν, αφού ο πρωτεϊνικός περιορισμός οδηγεί αυτόματα και στον περιορισμό του φωσφόρου. Γενικά σε περιπτώσεις μακροαλβουμινουρίας απαιτείται ένας διαιτητικός περιορισμός της προσλαμβανόμενης ποσότητας φωσφόρου σε ποσότητα ίση με 500-1.000 mg/dL.

Για τη μείωση του καλίου απαιτείται η αποφυγή τροφών που είναι πλούσιες πηγές του και η επιλογή μαγειρικών παρασκευών που οδηγούν στη μείωση των επιπέδων του. Η πιο συνηθισμένη μέθοδος, που συμβάλλει στη μείωση του καλίου είναι ο παρατεταμένος βρασμός, για παράδειγμα των λαχανικών, που αποτελούν υψηλές πηγές καλίου και η αποβολή του πρώτου νερού βρασμού.

Νάτριο

Στη δίαιτα για το διαβήτη συνήθως συστήνεται ο μέτριος περιορισμός του αλατιού. Στη διαβητική νεφροπάθεια είναι σημαντικό να ακολουθείται μια δίαιτα χαμηλή σε αλάτι, δεδομένου ότι πολλὰ διαβητικά άτομα με νεφρική ανεπάρκεια είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στο αλάτι και έτσι μειώνοντας την προσλαμβανόμενη ποσότητα, είναι δυνατό να επιτευχθούν οι επιθυμητές τιμές αρτηριακής πίεσης, με έμμεσο όφελος τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης εμφράγματος καθώς και τη μείωση της πρωτεϊνουρίας. Στις περιπτώσεις αυτές επομένως χορηγείται δίαιτα χαμηλή σε αλάτι, με ποσότητα, που είναι ίση ή και λιγότερη από 2,3 γραμμάρια (5,8 γρ NaCl) ή 100 mEq καθημερινά σε ασθενείς με διαβήτη και υπέρταση ή κάποιο βαθμό πρωτεϊνουρίας. **Πηγές νατρίου που πρέπει να αποφεύγονται είναι το επιτραπέζιο αλάτι, ο μαγειρικός ζωμός, το κόκκινο κρέας, τα αυγά, τα αλλαντικά, τα ολόπαχα τυριά, το καρότο, το σέλινο, το σπανάκι, το baking powder, η σόδα και η καφεΐνη.**

Ενέργεια

Όταν μια δίαιτα χαμηλή σε πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για ένα άτομο με διαβητική νεφροπάθεια, είναι σημαντικό για το άτομο αυτό να προσλαμβάνει ικανοποιητική ενέργεια-θερμίδες (30-35 kcal/kg σωματικού βάρους) για να αποφεύγεται ο καταβολισμός και η απώλεια βάρους. Αυτό βέβαια είναι ιδιαίτερα δύσκολο δεδομένου ότι λόγω του διαβήτη απαιτείται περιορισμός τόσο της ζάχαρης, όσο και των γλυκών. Η πρόσληψη περισσότερου λίπους, με έμφαση βέβαια την αύξηση του ελαιολάδου και των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων είναι η πιο ενδεδειγμένη λύση.



Δίαιτα	Χωρίς νεφρική ανεπάρκεια	Με νεφρική ανεπάρκεια			
	Δίαιτα για διαβήτη	1	2	3	4
Χαμηλή ζάχαρη	++	++	++	++	++
Χαμηλό λίπος	++	X	X	++	++
Μείωση απλών υδατανθράκων	++	+	+	++	++
Υψηλής περιεκτικότητας σε ίνες	++	X	X	+	++
Μειωμένο αλάτι	+	+	++	++	+
Μειωμένο κάλιο	X	+	++	+	+
Περιορισμός υγρών	X	+	++	++	X
Χαμηλός φώσφορος	X	+	++	++	X
Χαμηλή πρωτεΐνη	X	++	X	X	X
Υψηλή πρωτεΐνη	X	X	++	++	X

ΟΠΟΥ:

- 1) Συντηρητική αγωγή για άτομα με νεφρική ανεπάρκεια
- 2) Αγωγή για άτομα σε αιμοκάθαρση
- 3) Αγωγή για άτομα σε περιτοναϊκή διάλυση
- 4) Αγωγή για άτομα μετά από μεταμόσχευση

ΟΠΟΥ: ++ συστηνόμενη δίαιτα
 + δίαιτα πιθανά κατάλληλη
 X δίαιτα ακατάλληλη



Παράρτημα 1

Οι διατροφικές πηγές πρωτεΐνης είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας και τα προϊόντα του, τα δημητριακά και τα λαχανικά. Παρακάτω δίνονται οι κατηγορίες αυτών των τροφίμων με ενδεικτικά παραδείγματα για την ποσότητα πρωτεΐνης που περιέχουν.

Ισοδύναμα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: **4 γρ πρωτεΐνη**, 120 kcal, 80 mg νάτριο, 185 mg κάλιο, 110 mg φώσφορο και βρίσκεται στα εξής τρόφιμα:

• Γάλα (άπαχο, ημίπαχο, πλήρες)	½ φλιτζάνι τσαγιού
• Κρέμα light	½ φλιτζάνι τσαγιού
• Παγωτό	½ φλιτζάνι τσαγιού
• Γιαούρτι απλό ή με γεύση φρούτου	½ φλιτζάνι τσαγιού
• Γάλα εβαπορέ	¼ φλιτζάνι τσαγιού

Ισοδύναμα κρέατος

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: **7 γρ πρωτεΐνη**, 65 θερμίδες, 25 mg νάτριο, 100 mg

κάλιο, 65 mg φώσφορο και βρίσκεται στα παρακάτω προϊόντα:

• Μοσχάρι και χοιρινό κρέας	30 γρ
• Αρνί	30 γρ
• Πουληρικά (Κοτόπουλο, γαλοπούλα)	30 γρ
• Ψάρια (Φρέσκα και κατεψυγμένα)	30 γρ
• Τόννος ή σολομός σε κονσέρβα (χωρίς αλάτι)	30 γρ
• Σαρδέλες σε κονσέρβα (χωρίς αλάτι)	30 γρ
• Αυγό	1 μεγάλο

Ισοδύναμο ψωμιού και δημητριακών

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: 2 γρ πρωτεΐνη, 90 θερμίδες, 80 mg νάτριο, 80 mg κάλιο, 35 mg φώσφορο και περιέχεται σε:

Ψωμί και αρτοσκευάσματα	
• Ψωμί	1 λεπτή φέτα
• Ντόνατς	1/2
• Πίτα	1/2 μικρή
• Δημητριακά πρωινού	1/2 φλιτζάνι
• Κρέμα ρυζιού ή σιταριού φαρίνα	1/3 φλιτζάνι
• Κουάκερ	1/2 φλιτζάνι
• Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	2 1/2 κ.σ.
• Ζυμαρικά μαγειρεμένα	1/2 φλιτζάνι
• Ζυμαρικά φτιαγμένα με αυγό, μαγειρεμένα	1/3 φλιτζάνι
• Ρύζι, άσπρο ή καφέ, μαγειρεμένο	1/3 φλιτζάνι
• Καλαμπόκι	1/3 φλιτζάνι
• Αρακάς	1/4 φλιτζάνι
• Πατάτες, βρασμένες ή πουρές	1/2 φλιτζάνι
• Πατάτες ψντές	1 μικρή
• Άσπρες γλυκές	90 γρ

Ισοδύναμο λαχανικών

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας περιέχει: 1 γρ πρωτεΐνη, 25 θερμίδες, 15 mg νάτριο, 20 mg φώσφορο και περιέχεται σε:

1 φλιτζάνι τσαγιού (μπορούν να καταναλώνονται πιο συχνά). Λάχανο, σέλερυ, αγγούρι (ή 1/2 ολόκληρο), μελιτζάνα, αντίδια, μαρούλι, πιπεριά πράσινη, γογγύλια, ραπανάκια, κομμένα σε φέτες (ή 15 μικρά).

1/2 φλιτζάνι τσαγιού (πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά). Αγκινάρα, φασόλια, πράσινα, παντζάρια, καρότα, κουνουπίδι, σέσκουλα, λαχανίδα, κρεμμύδια, μανιτάρια, φρέσκα ωμά, θερινά κολοκύθια, ντομάτα.

1/4 φλιτζάνι τσαγιού (πρέπει να καταναλώνονται σπανιότερα και μετά από ειδική επεξεργασία). Σπαράγγια, αβοκάντο, πράσινα φύλλα από παντζάρια, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, μανιτάρια φρέσκα ή μαγειρεμένα, σπανάκι, μπάμιες, μπιζέλια.

Ισοδύναμο φρούτων

Κάθε ισοδύναμο αυτής της ομάδας αποδίδει 0,5 γρ πρωτεΐνη, 70 θερμίδες, 20 mg φώσφορο και περιέχεται στα παρακάτω τρόφιμα

1 φλιτζάνι (είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε κάλιο - μπορούν να καταναλώνονται πιο συχνά). Μήλο (1 μέτριο), αχλάδι, φρέσκο ή κονσέρβα άγλυκο (1 μέτριο), μανταρίνι (1 μέτριο).

1/2 φλιτζάνι τσαγιού (είναι μέτριας περιεκτικότητας σε κάλιο). Μπανάνα (1/2 μικρή), σταφύλια (15 μικρές ρώγες), γκρέιπ φρουτ (1/2 μέτριο) ακτινίδιο (1/2 μέτριο), λεμόνι (1/2 μέτριο), νεκταρίνι (1/2 μέτριο), πορτοκάλι (1/2 μέτριο), ανανάς, φράουλες, καρπούζι, ροδάκινο.

1/4 φλιτζάνι τσαγιού (είναι υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο-πρέπει να αποφεύγονται). Βερίκοκκα (2 μικρά), κεράσια, πεπόνι (1/8 μικρό).





