

Πληροφοριακό Δελτίο για Γονείς και Φροντιστές

Υγιεινή Διατροφή για Διαβητικούς

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για παιδιά όλων των ηλικιών και συμπεριλαμβάνει και εκείνα που ζουν με διαβήτη. Τα παιδιά και οι έφηβοι με διαβήτη έχουν τις ίδιες ανάγκες ανάπτυξης και διατροφής με εκείνους που δεν έχουν διαβήτη - έτσι ώστε όλη η οικογένεια να μπορεί να τρώει τις ίδιες υγιεινές τροφές. Οι επιλογές πρέπει να καθοδηγούνται από τις Διατροφικές Οδηγίες Αυστραλίας και να εστιάζονται στην κατανάλωση πολλών θρεπτικών τροφών για να στηρίξουν την ανάπτυξή τους.

Οι Διατροφικές Οδηγίες για Παιδιά και Εφήβους συνιστούν:

- Να τρώτε μεγάλη ποικιλία θρεπτικών τροφών
- Να τρώτε πολλά λαχανικά, όσπρια και φρούτα
- Να τρώτε πολλά δημητριακά (π.χ. ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά και νουντλς), κατά προτίμηση ολικής αλέσεως / υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες
- Να συμπεριλαμβάνετε άπαχο κρέας, ψάρι, πουλερικά ή / και άλλες εναλλακτικές τροφές με πρωτεΐνη
- Να συμπεριλαμβάνετε γάλα, γιαούρτι, τυρί ή / και εναλλακτικές τροφές με υψηλή περιεκτικότητα ασβεστίου όπως γάλα και γιαούρτι σόγιας - θα πρέπει να ενθαρρύνονται οι μεγαλύτεροι έφηβοι και παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών να καταναλώνουν τροφές με μειωμένα λιπαρά
- Να συμπεριλάβουν κάποιες τροφές πλούσιες σε υγιή λιπαρά όπως το αβοκάντο ή 100% βούτυρο φιστικιού ή σπόρων
- Να πίνουν νερό αντί ρόφημα
- Να περιορίσουν τα ανθυγιεινά κορεσμένα λίπη όπως εκείνα στα λιπαρά κρέατα, τηγανητά φαγητά και λιχουδιές
- Να επιλέγουν τροφές που έχουν λίγο αλάτι και να περιορίσουν το επιπρόσθετο αλάτι
- Να περιορίσουν τις τροφές ή τα ροφήματα που έχουν επιπλέον ζάχαρη όπως αναψυκτικά και ζαχαρωτά
- Να γυμνάζονται καθημερινά

Η σωστή ισορροπία ανάμεσα στις διάφορες ομάδες τροφών είναι σημαντική για την υγιή ανάπτυξη και βοηθάει επίσης στη διαχείριση του διαβήτη τύπου 1. Ένα σημαντικό σημείο από το οποίο μπορείτε να ξεκινήσετε είναι να καταλάβετε ποιες τροφές επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Οι τροφές αποτελούνται από τρία κύρια θρεπτικά συστατικά:

- **Υδατάνθρακες** – η κύρια πηγή ενέργειάς μας, ειδικά για τον εγκέφαλο και το κεντρικό νευρικό σύστημα
- **Πρωτεΐνη** – για την ανάπτυξη και τους μυς, καθώς και για ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα
- **Λίπος** – χρησιμοποιείται για να παράγει ορμόνες και να διατηρεί τα κύτταρα υγιή

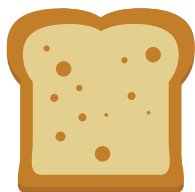
Οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και το λίπος στις τροφές παρέχουν το καύσιμο (την ενέργεια) που χρειάζεται ο αναπτυσσόμενος οργανισμός τους. Οι υγιεινές επιλογές τους δίνουν επίσης τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία που χρειάζονται για να μεγιστοποιήσουν τη γενική υγεία και ευεξία τους. Από τις τρεις κύριες πηγές ενέργειας μόνο οι υδατάνθρακες έχουν άμεση επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, οπότε ας δούμε πρώτα αυτούς προσεκτικά.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

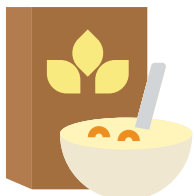
Όταν τρώμε τροφές με υδατάνθρακες, τα άμυλα και τα σάκχαρα κατανέμονται σε γλυκόζη, η οποία εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος - αυτό οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Στη συνέχεια, η γλυκόζη εισέρχεται στα κύτταρα του σώματος (με τη βοήθεια της ινσουλίνης) όπου μετατρέπεται σε ενέργεια για τη χρήση των οργάνων και μυών του οργανισμού μας.

Οι τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες περιλαμβάνουν:

Ψωμί και δημητριακά



Ψωμί



Δημητριακά



Ρύζι



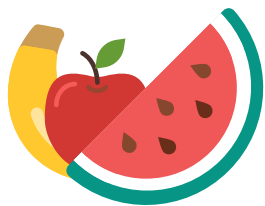
Μακαρόνια και
βουντλς

Σίκαλη

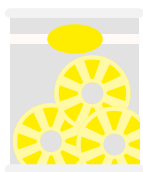
Πλιγούρι

Λιβανέζικη
πίτα

Φρούτα



Φρέσκα φρούτα



Κομπόστες



Αποξηραμένα
φρούτα

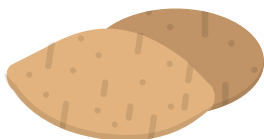


Χυμούς
φρούτων

Αμυλούχα λαχανικά



Γλυκοπατάτα



Πατάτα



Καλαμπόκι



Κολοκύθι

Γαλακτοκομικά προϊόντα και εναλλακτικά μη γαλακτοκομικά



Γάλα



Γιαούρτι



Κρέμα



Γάλα σόγιας



Γάλα καρύδας

Όσπρια



Φακές



Ρεβίθια

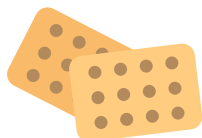


Φασόλια
κονσέρβας

Επεξεργασμένες τροφές σε σνακ



Μπισκότα



Παξιμάδια

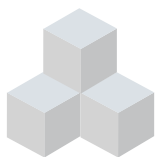


μούσλι μπάρες



Μπάρες
φρούτων

Επιπρόσθετη Ζάχαρη*



Ζάχαρη



Μέλι



Σιρόπι
σφενδάμου



Αναψυκτικά



Καραμέλες

*αυτές οι επιλογές υδατανθράκων δεν παρέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και θα πρέπει να περιορίζονται για την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας ή σε ειδικές περιστάσεις

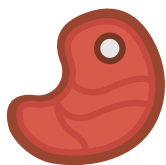
Όλες οι τροφές με υδατάνθρακες μετατρέπονται σε γλυκόζη μέσα στο αίμα και παρέχουν σημαντική πηγή ενέργειας. Η σωστή ισορροπία των τροφών με υδατάνθρακες είναι σημαντική για τη διαχείριση του διαβήτη τύπου 1, καθώς έχουν τη μεγαλύτερη επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Η πρωτεΐνη βοηθάει στην αποκατάσταση του σώματος, είναι σημαντική για την φυσιολογική ανάπτυξη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πηγή ενέργειας από τον οργανισμό.

Ορισμένες τροφές με πρωτεΐνη μπορεί να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, γι' αυτό είναι σημαντικό να επιλέγετε τις τροφές με το χαμηλότερο λίπος και να αφαιρέσετε το ορατό λίπος ή την πέτσα από το κρέας και τα πουλερικά.

Οι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη συμπεριλαμβάνουν:



**Κόκκινο κρέας
και κοτόπουλο**



Θαλασσινά



Αυγά



Τυρί



Ξηροί καρποί



Φασόλια*



Γάλα*



Γιαούρτι*



Τοφού

*Αυτές οι τροφές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη και περιέχουν υδατάνθρακες οπότε θα επηρεάσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

ΛΙΠΗ

Τα λίπη αποτελούν ουσιαστικό μέρος μιας υγιεινής διατροφής και είναι σημαντικά για την φυσιολογική ανάπτυξη. Υπάρχουν διάφοροι τύποι λιπών στις τροφές, που συμπεριλαμβάνουν –

- Πολυακόρεστα λιπαρά (π.χ. λιπαρά ωμέγα 3)
- Μονοακόρεστα λιπαρά
- Κορεσμένα λιπαρά
- Τρανς λιπαρά

Τα υγιή λίπη περιλαμβάνουν τα πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά.

Αυτά κυρίως βρίσκονται σε φυτικές τροφές όπως σε:



Λάδι



Ξηρούς καρπούς



Φυστικοβούτυρο



Αβοκάντο

Τα ψάρια είναι επίσης υψηλά σε υγιή λιπαρά που ονομάζονται υγιή ωμέγα 3. Αυτά τα λίπη είναι οι πιο υγιεινές επιλογές και πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε μια υγιεινή διατροφή.

Τα ανθυγιεινά λίπη περιλαμβάνουν κορεσμένα και τρανς λιπαρά. Αυτά τα λίπη μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και να προκαλέσουν αντίσταση στην ινσουλίνη, γι' αυτό πρέπει να περιορίζονται.

Τα κορεσμένα και τα τρανς λιπαρά βρίσκονται κυρίως στις παρακάτω τροφές:



**Επεξεργασμένα
σνακ**



Αρτοσκευάσματα



**Τηγανιτές
τροφές**



Ταχυφαγητά



Βούτυρο

Το διατροφικό λίπος δεν θα επηρεάσει άμεσα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, ωστόσο, συνιστάται η διατροφή να περιέχει κάποια υγιή λίπη που είναι χαμηλά σε ανθυγιεινά λίπη για μακροχρόνια υγεία γενικά και για μείωση αργότερα στη ζωή του από τον κίνδυνο ανάπτυξης επιπλοκών από το διαβήτη. Απλά θυμηθείτε ότι όλα τα λίπη περιέχουν υψηλή ενέργεια (θερμίδες) ώστε η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας οποιουδήποτε λίπους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Για να μειώσετε την ποσότητα κορεσμένων και τρανς λιπαρών στη διατροφή του παιδιού σας, δοκιμάστε τις παρακάτω προτάσεις:

- Περιορίστε τα επεξεργασμένα σνακ με υψηλή περιεκτικότητα λιπαρών, όπως πατατάκια, σοκολάτες και μπισκότα.
- Προσφέρετε υγιή σνακ με βάση τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψωμιά με σπόρους ή ολικής αλέσεως ή τα δημητριακά, ή τα γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρών.
- Αντικαταστήστε το βούτυρο και τα στερεά λίπη μαγειρέματος με υγιή λίπη όπως το ελαιόλαδο.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε τα έτοιμα φαγητά σε λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα.
- Φυλάξτε τα επιδόρπια με υψηλή περιεκτικότητα λιπαρών, τα γλυκίσματα και τις γλυκόπιτες για ειδικές περιπτώσεις.
- Μιλήστε στο παιδί σας για υγιεινές επιλογές όταν κάνετε την παραγγελία του μεσημεριανού γεύματος από τη σχολική καντίνα, όπως σαλάτες, σούπες, αραβικές πίτες ή σάντουιτς αντί για τηγανητά φαγητά, κρεατόπιτες (pies) ή κρεατοπιτάκια.
- Χρησιμοποιήστε τα άπαχα τεμάχια κρέατος, κόψτε το υπερβολικό λίπος από το κρέας και αφαιρέστε την πέτσα από το κοτόπουλο και τα άλλα πουλερικά.
- Χρησιμοποιήστε τρόπους μαγειρέματος με χαμηλή περιεκτικότητα λιπαρών όπως ψησταριά (στο γκριλ), κινέζικο τηγάνισμα σε γουόκ, μπάρμπεκιου ή στον ατμό.
- Χρησιμοποιήστε γαλακτοκομικά προϊόντα μειωμένα σε λιπαρά από την ηλικία των 2 ετών και μετέπειτα, π.χ. γάλα μειωμένων λιπαρών, γιαούρτι, τυρί.
- Αντικαταστήστε το κρέας με ψάρι τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Αντικαταστήστε το βούτυρο με αβοκάντο, ταχίνι, ρικότα ή τυρί cottage στα σάντουιτς.

Ελεύθερες τροφές

Οι ελεύθερες τροφές είναι οι τροφές χαμηλές σε υδατάνθρακες και ενέργεια (θερμίδες). Αυτό σημαίνει ότι δεν θα επηρεάσουν πολύ τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ούτε στο σωματικό βάρος.

Παραδείγματα ελεύθερων τροφών συμπεριλαμβάνουν:



Σαλάτες



**Μη αμυλούχα
λαχανικά**



Φράουλες

**Μυρωδικά και
μπαχαρικά**

Λεμόνι και λάιμ

**Φρέσκο
γκρέιπφρουτ**

Πολλές από αυτές τις τροφές περιέχουν επίσης πολλές βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και φυτικές ίνες και είναι καλές για την υγεία.

Προσπαθήστε να ενθαρρύνετε το παιδί σας να τρώει πολλά λαχανικά.

Υδατάνθρακες και διαβήτης τύπου 1

Οι υδατάνθρακες επηρεάζουν άμεσα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και πρέπει να εξισορροπούνται με τα επίπεδα δραστηριότητας και την ινσουλίνη που λαμβάνεται. Η συνεργασία με την ομάδα του διαβήτη του παιδιού σας για την επίτευξη αυτής της ισορροπίας μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση επιπέδων γλυκόζης στο αίμα μέσα στα πλαίσια που στοχεύετε συχνότερα και να στηρίξει την υγεία και την ευεξία του.

Ο διαιτολόγος του παιδιού σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να επιτύχετε τη σωστή ισορροπία στην κατανομή ποσότητας, είδους και κατάλληλης στιγμής των τροφίμων με υδατάνθρακες που καταναλώνονται στη διάρκεια της ημέρας. Θα διδάξουν σ' εσάς και στο παιδί σας (όταν είναι έτοιμο) πώς να υπολογίζετε το περιεχόμενο των τροφών και των ροφημάτων που καταναλώνει σε υδατάνθρακες. Αυτό ονομάζεται καταμέτρηση υδατανθράκων και έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην καλύτερη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.

ΚΑΤΑΜΕΤΡΗΣΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

Η κατανάλωση αρκετών υδατανθράκων είναι σημαντική για να παράσχει στα παιδιά την ενέργεια που χρειάζονται καθημερινά, καθώς και για την σωστή τους ανάπτυξη. Ωστόσο, επειδή οι τροφές με υδατάνθρακες επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να υπολογίσετε πόσοι υδατάνθρακες καταναλώνονται σε ένα γεύμα ή σνακ.

Καταμέτρηση υδατανθράκων σημαίνει να μετράτε την ποσότητα υδατανθράκων στις διάφορες τροφές. Η καταμέτρηση αυτή μπορεί να γίνει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με το τι λειτουργεί για εσάς και το παιδί σας. Ορισμένες από τις πιο συνήθεις επιλογές περιλαμβάνουν να μετράτε τους υδατάνθρακες σε γραμμάρια ή να μετράτε τους υδατάνθρακες σε ανταλλαγές ή μερίδες. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για τους υδατάνθρακες στις συσκευασίες τροφίμων, σε ιστοσελίδες, σε εφαρμογές και σε βιβλία καταμέτρησης υδατανθράκων. Συνεργαστείτε με έναν διαιτολόγο και επιλέξτε τη μέθοδο που λειτουργεί για σας, πάντως εάν μάθετε τον τρόπο να υπολογίζετε το περιεχόμενο υδατανθράκων στις διάφορες τροφές θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καλύτερα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη καταμέτρηση υδατανθράκων δείτε το ενημερωτικό μας δελτίο στο diabetesnsw.com.au

Εάν είστε έμπειροι με την καταμέτρηση υδατανθράκων, είναι καλό και πάλι να μετράτε τους υδατάνθρακες στις τροφές κάθε 3-6 μήνες, καθώς οι ικανότητές μας τείνουν να μειώνονται με την πάροδο του χρόνου και το μέγεθος της μερίδας να γίνεται μεγαλύτερο. Αν είστε αρχάριοι στην καταμέτρηση υδατανθράκων, παρακολουθήστε μερικές συνεδρίες με έναν διαιτολόγο διαβήτη έως ότου μάθετε να τους μετράτε.

Πόσους υδατάνθρακες χρειάζεται το παιδί μου;

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό γι' αυτό είναι καλύτερα να συμβουλευθείτε ένα διαιτολόγο να σας βοηθήσει να υπολογίσετε πόσους υδατάνθρακες χρειάζεται το παιδί σας. Αυτό θα βασίζεται σε πράγματα όπως η όρεξη, το στάδιο ανάπτυξης, το βάρος, το ύψος και το επίπεδο δραστηριοτήτων του. Όλα τα παιδιά με διαβήτη θα πρέπει να παρακολουθούνται από διαιτολόγο για εξειδικευμένες συμβουλές.

Τι γίνεται με την επιπρόσθετη ζάχαρη;

Παρά τα όσα πιστεύουν πολλοί άνθρωποι, μια μικρή ποσότητα ζάχαρης μπορεί να συμπεριληφθεί σε ένα υγιές ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα. Ωστόσο, η ζάχαρη δεν παρέχει διατροφικά οφέλη και μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα καθώς και τη συνολική υγεία, οπότε η προστιθέμενη ζάχαρη θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε μικρές ποσότητες. Αυτή η συμβουλή είναι η ίδια που δίνεται σε όλα τα παιδιά και τους ενήλικες, ακόμη και σε εκείνους που δεν έχουν διαβήτη.

Οι τροφές που έχουν ως κύριο συστατικό τη ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά, οι καραμέλες, τα σιρόπια και τα γλυκά, πρέπει να καταναλώνονται σε ειδικές περιπτώσεις (εκτός στην περίπτωση αντιμετώπισης χαμηλών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα ή υπογλυκαιμίας).

Τα αναψυκτικά δίαιτας ή χαμηλής περιεκτικότητας θερμίδων και οι συμπυκνωμένοι χυμοί (cordials) μπορούν να συμπεριληφθούν περιστασιακά. Δεν περιέχουν ζάχαρη αλλά εξακολουθούν να θεωρούνται λιχουδιές. Το νερό είναι το καλύτερο καθημερινό ρόφημα.

Ώρες γεύματος

Οι τακτικές ώρες γεύματος θεωρούνται σημαντικές για τη διαχείριση του διαβήτη τύπου 1 και συμβάλλουν στη διατήρηση σταθερότερων επιπέδων ενέργειας. Τα γεύματα πρέπει να περιλαμβάνουν τροφές με υδατάνθρακες και η δόση ινσουλίνης την ώρα του γεύματος πρέπει να ταιριάζει με την ποσότητα τροφής με υδατάνθρακες που θα φάει το παιδί σας.

Ανάλογα με το πρόγραμμα διαχείρισης, την όρεξη και τα επίπεδα δραστηριότητας, ορισμένα παιδιά που έχουν διαβήτη μπορεί επίσης να χρειαστούν σνακ μεταξύ των γευμάτων για να αποτραπούν τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (υπογλυκαιμία).

Το πρόγραμμα διαχείρισης του παιδιού σας πρέπει επίσης να ταιριάζει με τη συνηθισμένη ρουτίνα του παιδιού, όπως το σχολείο ή τον παιδικό σταθμό, ώστε να μπορεί να τρώει μαζί με τα άλλα παιδιά.

Επειδή οι ρουτίνες αλλάζουν συνεχώς, είναι σημαντικό να επανεξετάζεται τακτικά το πρόγραμμα διαχείρισης του παιδιού σας από τον διαιτολόγο και τον εκπαιδευτικό διαβήτη, για να βεβαιωθείτε ότι είναι ανανεωμένο και κατάλληλο για τον τρόπο της ζωής του παιδιού και για τις ανάγκες ανάπτυξης και ενέργειάς του.

Για πληροφορίες επικοινωνήστε με το Διαβήτη ΝΝΟ και Πρωτεύουσα Αυστραλίας (Diabetes NSW & ACT) στο 1300 342 238 ή επισκεφθείτε το as1diabetes.com.au

Χρειάζεστε διερμηνέα;

Υπάρχει διαθέσιμη δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνέων για άτομα που ενδέχεται να δυσκολεύονται με την κατανόηση ή την ομιλία της Αγγλικής. Η τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνείας (TIS) παρέχεται από την κυβέρνηση και έχει πρόσβαση σε επαγγελματίες διερμηνείς σε σχεδόν 2000 γλώσσες και διαλέκτους και μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα στις περισσότερες ανάγκες.

Πρόσβαση σε διερμηνέα:

1. Απλά καλέστε την Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνείας στο 131 450.
2. Εξηγείστε το σκοπό που καλείτε π.χ. θέλετε να μιλήσετε με τη γραμμή βοήθειας του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme, NDSS)
3. Ο υπάλληλος θα σας συνδέσει με διερμηνέα που μιλάει τη γλώσσα σας και με τον αντιπρόσωπο της υπηρεσίας NDSS για την εξυπηρέτησή σας.

Η δωρεάν αυτή υπηρεσία έχει δημιουργηθεί από την Diabetes Australia και θα προωθηθεί με τη βοήθεια του Υπουργείου Υγείας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης (Australian Government Department of Health and Ageing).