

Φάτε έξυπνα!

www.megethosmeridas.gr

Αποφύγετε να βγάξετε στη μέση του τραπέζιού μεζεδάκια ή/και τα περισσεύματα της προηγούμενης ημέρας.

Τα άτομα με ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη είναι σημαντικό να μετρήσουν το σάκχαρό τους προκειμένου να ορίσουν τη μερίδα και τη δόση της ινσουλίνης τους.

Μαχαιροπίρουνο



• Το κουταλάκι του γλυκού αντιστοιχεί σε 5 γραμμάρια και η κουταλιά της σούπας σε 15.

• Υπολογίζοντας τις μερίδες, οι κουταλιές της σούπας ή του γλυκού θα πρέπει να είναι πάντα **κοφτές** και όχι... βουνό!

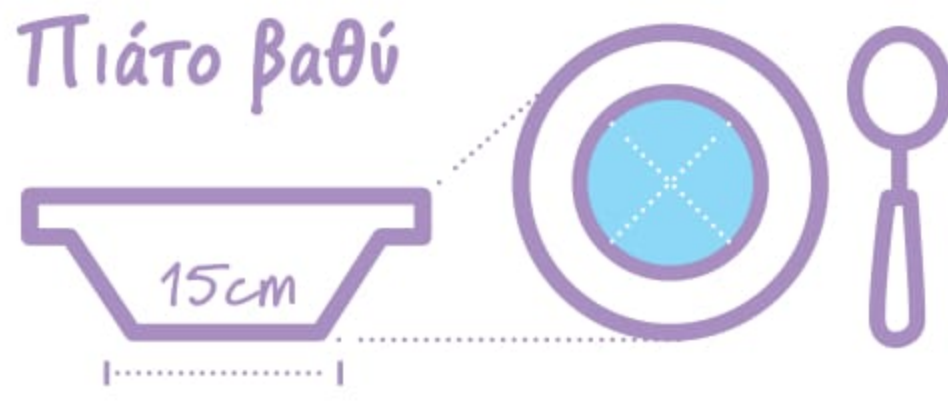
• Στο γεύμα σας, κάντε **μικρές παύσεις** για νερό αφήνοντας το μαχαιροπίρουνο στο τραπέζι.

• Όταν τρώτε γλυκό, χρησιμοποιήστε το **κουταλάκι του γλυκού** και όχι της σούπας.

• Για τον καλύτερο έλεγχο των μερίδων, στο ελαιόλαδο ή στις λιπαρές σας χρησιμοποιήστε την κουταλιά ως μεζούρα.

• **Τρώτε πάντα με πιρούνι και κουτάλι** και όχι με τα χέρια.

Πιάτο βαθύ



• Είναι καλό να σερβίρετε τα υγρά ή σε υγρή μορφή γεύματα **μέχρι την κόγχη** του πιάτου.

• Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βαθύ πιάτο σε κάθε γεύμα σαν **ατομική σαλατιέρα**.

• **Δοκιμάστε να ξεκινήσετε** το γεύμα σας με τη σαλάτα ή με μια σούπα λαχανικών.

Πιάτο ρηχό



• Αντικαταστήστε το μίνιμαλ σερβίτιό σας με το σερβίτιο της μαμάς σας!

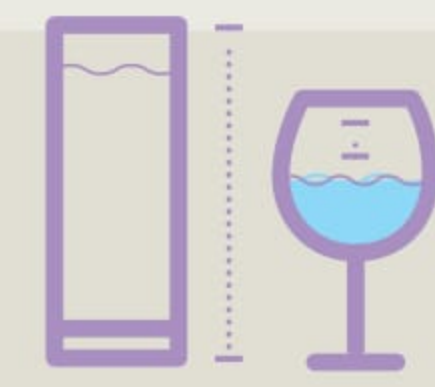
• **Απλώνοντας το φαγητό στο πιάτο σας, αυτό θα φαίνεται περισσότερο.** Θα χορτάσετε καλύτερα αν φάτε από ένα μισογεμάτο μικρό πιάτο, παρά από ένα μισοάδειο μεγάλο πιάτο.

• **Χωρίστε το φαγητό σας σε τρία μέρη:** 1/2 πιάτου σαλάτα λαχανικών, 1/4 πιάτου πρωτεϊνούχο τρόφιμο (κρέας, τυρί, ψάρια, αυγό) και 1/4 αμυλούχο τρόφιμο (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτα).

• Σερβίρετε τα **σύνθετα φαγητά** (π.χ. παστίτσιο) στο 1/2 μέρος του πιάτου.



Ποτήρι νερού ψηλό (σωλήνας) 240 ml & Ποτήρι κρασιού 125ml



• Οι υγρές θερμίδες είναι συνήθως «**κρυφές**», ακριβώς επειδή δεν σας χορταίνουν.

• Μπορείτε να ξεκινήσετε και να τελειώσετε το γεύμα σας με **ένα ποτήρι νερό**.

• Φροντίστε το ποτήρι του νερού να είναι **μεγαλύτερο** και **πιο κοντά** σας στο τραπέζι για να μην πίνετε αλκοόλ για να ξεδιψάσετε.

• Γεμίζετε το ποτήρι του κρασιού, **αφού πρώτα** αδειάσει.

• **Να αραιώνετε** τα «βαριά» αλκοολούχα ποτά (π.χ. ούζο) με νερό ή παγάκια.

Έρευνα του medNutrition έδειξε ότι...

Οι περισσότεροι, ανεξάρτητα από το σωματικό τους βάρος:

- συνηθίζουν να σερβίρουν μεγαλύτερες μερίδες από τις συνιστώμενες &
- δεν διαβάζουν την αναγραφόμενη μερίδα στη συσκευασία.

1 στους 5 έτρωγε τη συνιστώμενη μερίδα στο τυρί.



67,4% κατανάλωνε τη διπλάσια μερίδα στο παγωτό.



45% κατανάλωνε τη διπλάσια μερίδα στις τηγανιτές πατάτες.

Οι μισοί κατανάλωναν τη διπλάσια μερίδα στο κρέας.



6 στους 10 δήλωσαν ότι τρώνε περισσότερο, όταν σερβίρουν σε μεγαλύτερο πιάτο.



Υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, δεν αφήνουν φαγητό στο πιάτο τους, ακόμη κι όταν έχουν χορτάσει.



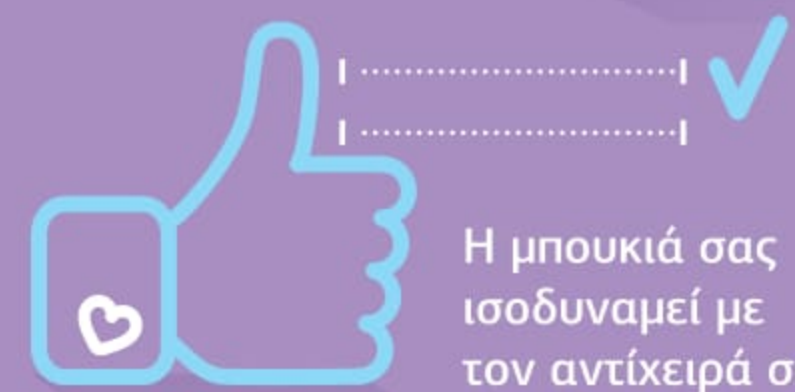
Παρατηρείτε αυτό που τρώτε ή μήπως είστε αφηρημένος μπροστά την τηλεόραση ή στον υπολογιστή;

Καλό είναι να τρώτε αργά και να μασάτε καλά τη μπουκιά σας.

Επιλέξτε να φάτε σε ήρεμο περιβάλλον, καθιστός και με κατάλληλα σκεύη.



Αφαιρέστε μια μπουκιά στην άκρη του πιάτου σας από τη στιγμή που θα καθίσετε στο τραπέζι και δοκιμάστε να μην τη φάτε τελικά.



Η μπουκιά σας ισοδυναμεί με τον αντίχειρά σας!



Έχω χορτάσει δεν σημαίνει «δε μπορώ άλλο», αλλά «μπορώ ακόμα λίγο».



Όταν το γεύμα σας πλησιάζει στο τέλος του, τρώτε σιγά - σιγά κάθε σας μπουκιά, γιατί η επόμενη μπορεί να σας χορτάσει.

Τελειώνοντας το γεύμα σας, είναι καλό να απομακρύνετε από το τραπέζι και από τον χώρο της κουζίνας.

Διατροφική συνήθεια είναι, θα αλλάξει!

Για να μπορείτε να ελέγχετε πιο αποτελεσματικά τις μερίδες σας, είναι καλό να μην φτάνετε στο γεύμα σας πεινασμένος. Προσπαθήστε λοιπόν, να μην παραλείπετε γεύματα.

Εάν τελειώνοντας το γεύμα σας έχετε όρεξη για γλυκό, ολοκληρώστε λίγο νωρίτερα το γεύμα σας, ώστε το γλυκό να σας φτάσει σε κορεσμό.

Όταν χορτάσετε προσπαθήστε να σταματήσετε να τρώτε, δεν είναι το στομάχι σας κάλαθος των ακρήτων.



Ο καθένας στο τραπέζι καλό είναι να έχει το δικό του πιάτο, και μέσα σε αυτό να χωρέσει και το συνοδευτικό ψωμί και τυρί.

Μέχρι να μαγειρέψετε το φαγητό σας, εάν αισθάνεστε ότι πεινάτε, δοκιμάστε να φάτε ένα ελαφρύ γεύμα (π.χ. μια σαλάτα).

Σε ένα γεύμα εκτός σπιτιού ζητήστε να σας φέρουν πρώτα τη σαλάτα και έπειτα τα ορεκτικά και το κυρίως πιάτο.

• Μοιραστείτε τη μερίδα σας με ένα άτομο από την παρέα σας.

• Προσπαθήστε να παραγγείλετε πρώτος, για να μην παρασυρθείτε από τις παραγγελίες της υπόλοιπης παρέας.

• Μόλις τελειώσετε το γεύμα σας, ζητήστε από τον σερβιτόρο να απομακρύνει το πιάτο σας.

• Αν θέλετε να τοιμολογήσετε, σερβίρετε τον πειρασμό σας μέσα στο πιάτο σας.



ΧΟΡΗΓΟΣ



Πολλά άτομα με διαβήτη δεν γνωρίζουν ότι τα αποδεκτά όρια σφάλματος των αποτελεσμάτων ενός μετρητή σακχάρου είναι **±15%** σε σχέση με το εργαστήριο (ISO 15197:2013*).

Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα του μετρητή μπορεί να είναι **15% πάνω ή 15% κάτω** από την πραγματική τιμή του σακχάρου στο αίμα.

Οι μετρητές επόμενης γενιάς **CONTOUR™ NEXT** σε συνδυασμό με τις ταινίες μέτρησης **CONTOUR™ NEXT** προσφέρουν **τεκμηριωμένη ακρίβεια και αξιοπιστία!** ακόμη και σε στενότερα όρια σφάλματος **±10%** σε σχέση με το εργαστήριο.

Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα με διαβήτη να παίρνουν ασφαλέστερες αποφάσεις σε σχέση με τη διαχείριση της πάθησής τους.

*Το πρότυπο ISO 15197:2013 του Διεθνούς Οργανισμού Τυποποίησης απαιτεί το 95% των αποτελεσμάτων να εμπίπτουν εντός των ± 15 mg/dL των τιμών αναφοράς στο εργαστήριο και στα χέρια των χρηστών για συγκεντρώσεις γλυκόζης αίματος < 100 mg/dL και εντός του $\pm 15\%$ των τιμών αναφοράς στο εργαστήριο και στα χέρια των χρηστών για συγκεντρώσεις γλυκόζης αίματος ≥ 100 mg/dL. ΚΑΙ το 99% των ατομικά μετρούμενων τιμών γλυκόζης θα πρέπει να εμπίπτουν εντός των Σζωνών A και B του Parkes-Consensus Error Grid.
1. Bernstein R. et al., J Diab Sci Tech 2013; 7(5):1386-1399.

ASCENSIA
Diabetes Care

medNutrition

Χρειαμνίδου 19-21, ΤΚ 116 33,
Παγκράτι, Αθήνα
www.mednutrition.gr
email: info@mednutrition.gr