



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική για όλους με σκοπό τον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα και της αρτηριακής πίεσης, στο πλαίσιο ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Μπορείτε να μοιράζεστε και να απολαμβάνετε υγιεινά και νόστιμα γεύματα μαζί με την οικογένεια και τους φίλους σας.

Κατηγορίες υγιεινών και θρεπτικών τροφίμων που πρέπει να αναζητάτε*:



Δημητριακά: κύρια πηγή ενέργειας και φυτικών ινών. Συνιστάται η κατανάλωση τουλάχιστον μίας μερίδας προϊόντων δημητριακών ολικής αλέσεως, όπως καστανό ρύζι, μαύρο ψωμί ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως, σε κάθε γεύμα



Λαχανικά και φρούτα: σημαντικές πηγές καλίου, μαγνησίου, βιταμινών και φυτικών ινών. Συνιστάται η κατανάλωση πέντε μερίδων λαχανικών και φρούτων ημερησίως



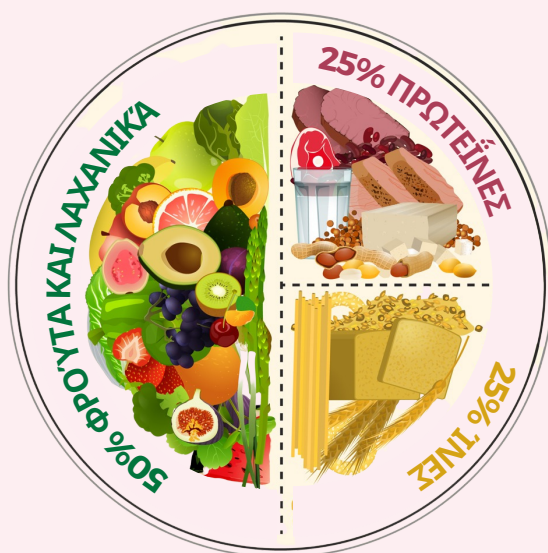
Γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς λιπαρά ή με χαμηλά λιπαρά: κύρια πηγή ασβεστίου και πρωτεΐνης. Συνιστάται η κατανάλωση δύο μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής



Άπαχα κρέατα, πουλερικά, ψάρια ή φυτική πρωτεΐνη: τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη και μαγνήσιο



Ξηροί καρποί και σπόροι: τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια, ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, μαγνήσιο, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Ενδεικτικό μέγεθος μερίδας: μια χούφτα την ημέρα



Η υγιεινή διατροφή εξαρτάται εν μέρει από ατομικά χαρακτηριστικά όπως η ηλικία, το φύλο, ο τρόπος ζωής, καθώς και το πολιτισμικό πλαίσιο, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών παραδόσεων και της διαθεσιμότητας τοπικών προϊόντων διατροφής. Ωστόσο, τα συστατικά μέρη της υγιεινής διατροφής καθορίζονται από γενικές αρχές οι οποίες ισχύουν για όλους ανεξαιρέτως**.

Κατηγορίες τροφίμων που πρέπει να αποφεύγετε:

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη, αλάτι και αλκοόλ μπορούν να αυξήσουν την αρτηριακή πίεση. Επιπλέον, τρόφιμα τα οποία είναι υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα ή έχουν περάσει από πολλά στάδια επεξεργασίας, διαταράσσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα*.

Παραδείγματα:

- Πατατάκια/άλλα αλμυρά και λιπαρά σνακ
- Επεξεργασμένα τρόφιμα/φαστ φουντ
- Αναψυκτικά και αλκοολούχα ποτά
- Παγωτά και γλυκά



Λιγότερων από 5 γρ. αλατιού την ημέρα



Μέχρι 10% των ημερησίων καταναλισκόμενων θερμίδων να προέρχεται από κορεσμένα λιπαρά



Το σύνολο των ημερίσιων θερμίδων που προέρχεται από σάκχαρα να είναι λιγότερο από 5%

Συμβουλές και συστάσεις για κατανάλωση θρεπτικών τροφίμων στην οικογένεια****

- Πίνετε άφθονο νερό αντί για αναψυκτικά με προσθήκη ζάχαρης ή αλκοολούχα ποτά
- Έχετε πάντα υγιεινά τρόφιμα διαθέσιμα για κατανάλωση στο σπίτι
- Τρώτε υγιεινά μαζί με τα παιδιά σας. Γίνετε καλό πρότυπο για εκείνα
- Συμφωνήστε με το παιδί σας κάποιους κανόνες σχετικά με την κατανάλωση γλυκών
- Καταναλώστε φρέσκα λαχανικά εποχής. Επιλέξτε διαφορετικά είδη και ποικιλίες λαχανικών.
- Καταναλώνετε φρούτα ως σνακ ή επιδόρπιο
- Επιλέξτε γάλα, γιαούρτι και τυρί με χαμηλά λιπαρά

Πηγές:

*Campbell, A. P. (2017). DASH eating plan: an eating pattern for diabetes management. *Diabetes Spectrum*, 30(2), 76-81.

**Diabetes UK, (2021), *Eating for Diabetes and Heart Health*: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health>.

***WHO, (2020), *Healthy Diet*: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

****Diabetes Australia, (2021), *Eating well*: <https://www.diabetesaustralia.com.au/food-activity/eating-well/>.

