

Η οικογενειακή διατροφή και ο Διαβήτης



425

Εκατομμύρια άτομα
ζουν παγκοσμίως με

ΔΙΑΒΗΤΗ



Για αυτό

ο διαβήτης αφορά
την κάθε οικογένεια !



Μία υγιεινή
διατροφή

αποτελεί τη βάση της
θεραπείας του διαβήτη.



Η αυτό-παρακολούθηση

είναι το κλειδί στη ρύθμιση του διαβήτη

αλλά η **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ** μπορεί να
παίξει ενεργό και σημαντικό ρόλο στην
υποστήριξη των μελών της ώστε να
διαχειριστούν το διαβήτη τους

Η οικογενειακή υποστήριξη περιλαμβάνει βοήθεια



- στη φροντίδα του διαβήτη
- στη προετοιμασία και σχεδιασμό φαγητού
- στη συναισθηματική υποστήριξη
- στην εκπαίδευση στο διαβήτη.



Η διατροφή της οικογένειας

Μια υγιεινή οικογενειακή διατροφή είναι η ιδανική διατροφή για τον διαβήτη και η "δίαιτα για το διαβήτη" θα μπορούσε να είναι μια υγιεινή διατροφή για όλα τα μέλη της οικογένειας.



Πώς να ακολουθήσετε μια υγιεινή οικογενειακή διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής;

- ❶ Τρώγοντας μαζί! Τα οικογενειακά γεύματα προσφέρουν οφέλη σε όλους
- ❷ Μαγειρεύοντας πιο υγιεινά!
- ❸ Σχεδιάζοντας και οργανώνοντας τα καθημερινά γεύματα της οικογένειας.
- ❹ Έχοντας έλεγχο του μεγέθους των μεριδίων.
- ❺ Κάνοντας υγιεινά σνακ.
- ❻ Κάνοντας οποιαδήποτε δραστηριότητα μαζί με την οικογένεια!



Η οικογενειακή διατροφή σε 5 βήματα...

1. Σχέδιο για τουλάχιστον 5 μερίδες λαχανικά και φρούτα στα περισσότερα γεύματα της ημέρας.
2. Δοκιμάστε δημητριακά ολικής για να καλύψετε τις ανάγκες σας σε υδατάνθρακες και ίνες.
3. Καταναλώστε ξηρούς καρπούς στα σνακ σας!
4. Επιλέξτε το άπαχο κρέας, τα φρούτα, τα αυγά, τα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα και τα όσπρια για να καλύψετε τις ανάγκες σε πρωτεΐνες.
5. Μειώστε την πρόσληψη ζάχαρης και αντικαταστήστε την με γλυκαντικά χαμηλών θερμίδων σε τρόφιμα και ποτά

Ρωτήστε το διαιτολόγο σας...

Οι διαιτολόγοι υποστηρίζουν την οικογένεια στην πρόληψη του διαβήτη και βοηθούν τα μέλη της στη βελτίωση της διατροφής τους



Ο διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει...

- να εκπαιδεύσει την οικογένεια να ακολουθήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής μέσω της καλύτερης διατροφής.
- τα μέλη της οικογένειας να έχουν τη δυνατότητα, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές και να διατηρήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
- να σχεδιάσετε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής για τα άτομα με διαβήτη και για όλη την οικογένεια.

Ένας διαιτολόγος μπορεί να βοηθήσει μέλη της οικογένειας όλων των ηλικιών, κατά τη διάρκεια της ζωής τους, είτε με τύπο 1, τύπο 2 ή διαβήτη κύησης, να κάνουν τις σωστές διατροφικές επιλογές και να διαχειριστούν το διαβήτη τους βοηθώντας ταυτόχρονα ολόκληρη την οικογένεια να τρώει και να ζει πιο υγιεινά!

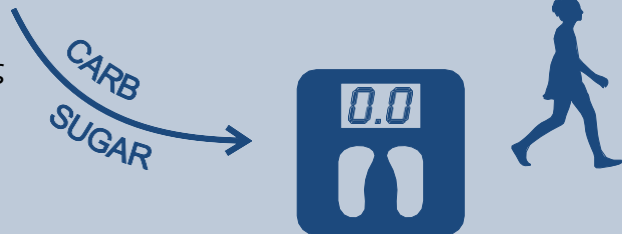
Ένας διαιτολόγος μπορεί να υποστηρίξει και να εκπαιδεύσει ένα παιδί με διαβήτη τύπου 1 πώς να κάνει τις καλύτερες επιλογές ...

- Στο σχολείο
- Στο σπίτι
- Στον αθλητισμό
- Στο πάρτυ γενεθλίων



Ένας διαιτολόγος μπορεί να υποστηρίξει και να εκπαιδεύσει μια έγκυο με διαβήτη κύησης πώς να διαχειριστεί τα επίπεδα γλυκόζης αίματος μέσω...

- μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής
- της διαχείρισης της επιθυμίας για γλυκιά γεύση
- του ελέγχου της αύξησης του σωματικού βάρους
- της σύστασης για σωματική δραστηριότητα



Ο διαιτολόγος μπορεί να υποστηρίξει και να εκπαιδεύσει οποιοδήποτε ενήλικο μέλος της οικογένειας

- στο προδιαβήτη ή τον διαβήτη τύπου 2 πώς να διαχειριστεί τον διαβήτη ...
- στο να έχει μια καλύτερη διατροφή με λιγότερα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι και περισσότερα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηρούς καρπούς και τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά
- στην κατανάλωση περισσότερων σπιτικών φαγητών στο σπίτι ή στην εργασία
- στην απώλεια βάρους, όταν είναι απαραίτητη
- στην περισσότερη και καθημερινή δραστηριότητα





EUROPEAN
FEDERATION OF
THE ASSOCIATIONS
OF DIETITIANS

The Voice of European Dietitians

Ο European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) και το European Specialist Dietetic Network (ESDN) υποστηρίζουν την Παγκόσμια Ημέρα του Διαβήτη 2018 με θέμα «Η Οικογένεια και ο Διαβήτης» σχεδιάζοντας ενημερωτικό υλικό που συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση σχετικά με το ρόλο μιας υγιούς οικογενειακής διατροφής στο διαβήτη τύπου 1 και 2 και στο διαβήτη κύησης και το ρόλο των διαιτολόγων στην υποστήριξη της οικογένειας για μια πιο υγιεινή διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Επιστημονική επιμέλεια-σχεδίαση:

Χάρης Δημοσθενόπουλος, MMedSci., SRD

Κλινικός Διαιτολόγος-Βιολόγος, Προϊστάμενος Τμήματος Διατροφής, ΓΝΑ Λαϊκό

Lead of EFAD's ESDN for Diabetes, Executive Committee member of the Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD)

Βιβλιογραφία:

1. IDF Diabetes Atlas, 8th edition, 2017. Available at: <http://www.diabetesatlas.org>
2. World Diabetes Day 2018. Available at: www.worlddiabetesday.org
3. Bennich BB, et al. Supportive and non-supportive interactions in families with a type 2 diabetes patient: an integrative review. *Diab & Metab Syndrome* 2017; 9: 1
4. Mayberry LS, Osborn CY. Family support, medication adherence, and glycemic control among adults with type 2 diabetes. *Diab Care*. 2012; 35:1239-45
5. Dyson PA, et al. Diabetes UK evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. *Diab Med* 2018 May; 35(5): 541-547,
6. American Diabetes Association. 4. Lifestyle management: Standards of Medical Care in Diabetes -2018. *Diab Care* 2018;41(Suppl. 1):S38-S50
7. Franz MJ., et al. Academy of Nutrition and Dietetics Nutrition Practice Guideline for Type 1 and Type 2 Diabetes in Adults: Systematic Review of Evidence for Medical Nutrition Therapy Effectiveness and Recommendations for Integration into the Nutrition Care Process. *J Acad Nutr Diet* 2017;117(10):1659 - 1679