



STAVRI MYLONA
EAT WELL FEEL WELL

ΔΙΑΒΗΤΗΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΣΤΑΥΡΗ ΜΥΛΩΝΑ - BSc (UK), RD

ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΒΗΤΗ

Κλινική ScalaMed -24 505610

s.mylona@scalamed.com.cy

ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ▶ Πτυχίο στη Διαιτολογία & Διατροφή - Πανεπιστήμιο του Surrey - Αγγλία 2013
 - ▶ ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ
- ▶ Σακχαρώδης Διαβήτης - T1, 2, 3c, διαβήτης κυήσεως, MODY, LADA
 - ▶ Εκπαίδευση στο μέτρημα υδατανθράκων
 - ▶ Αναλογίες ινσουλίνης και υδατάνθρακα, αναλογία διόρθωσης
 - ▶ Διαβήτης και άσκηση
 - ▶ Αντλίες ινσουλίνης
 - ▶ Freestyle Libre
 - ▶ DexCom G6
 - ▶ GlucoMen Day CGM της Menarini

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΚΛΙΝΙΚΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ

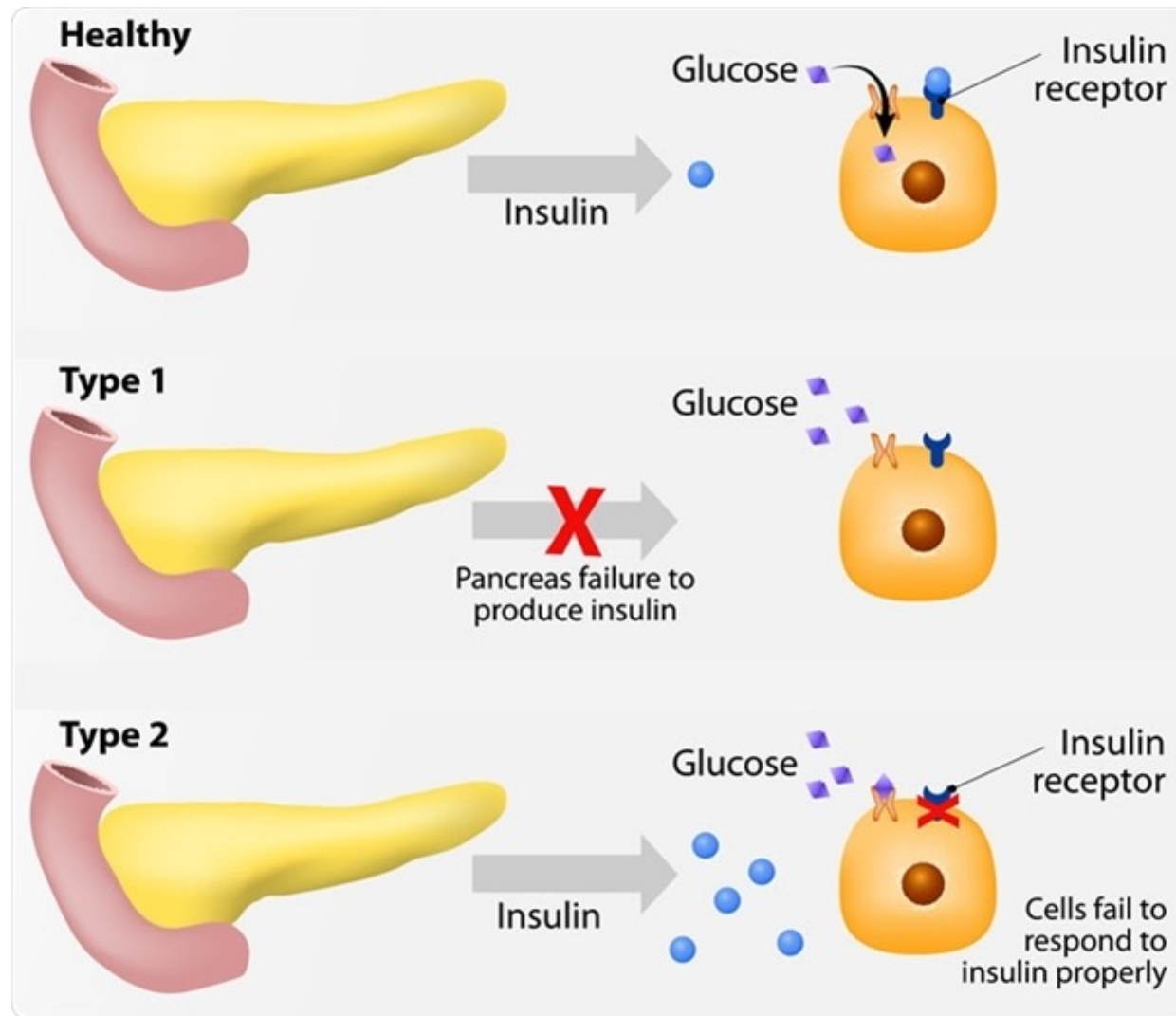
- ▶ Θεραπευτικό και προληπτικό ρόλο
- ▶ Εργάζεται με υγιή άτομα και ασθενείς
- ▶ Δίνει διαιτολόγια σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο
- ▶ Μέλος των επαγγελματιών υγείας
- ▶ Μέλος του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Τα πιο σημαντικά βήματα στη θεραπεία ενός ατόμου με χρόνια νόσο

1. **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ** - επεξήγηση της νόσου, πώς μπορεί να βελτιωθεί η γλυκοζυλιωμένη ή το ποσοστό within target, μείωση υπογλυκαιμιών
2. **ΔΕΣΜΕΥΣΗ** - τι αλλαγές είστε διατεθειμένοι να κάνετε
3. **ΑΥΤΟΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ** - μετά από τα παραπάνω υπάρχει καλύτερη κατανόηση της κατάστασης υγείας και μπορείτε να συμμετέχετε στις αποφάσεις μαζί με τους επαγγελματίες υγείας

Διαφορές Τύπου 1 & 2 Διαβήτη

	ΤΥΠΟΥ 1	ΤΥΠΟΥ 2
Τι γίνεται;	Αυτό-άνοσο	Το σώμα μας δεν μπορεί να παράγει αρκετή ινσουλίνη ή η ινσουλίνη δεν δουλεύει σωστά = αντίσταση στην ινσουλίνη
Παράγοντες κινδύνου	Άγνωστοι	Γνωρίζουμε κάποιους παράγοντες - σωματικό βάρος, εθνικότητα
Συμπτώματα	Εμφανίζονται πιο γρήγορα	Εμφανίζονται πιο αργά. Μπορεί να πάρει περισσότερο χρόνο να γίνει διάγνωση
Διαχείριση	Ινσουλίνη	Διάφορους τρόπους - φαρμακευτική αγωγή δια του στόματος, άσκηση, διατροφή, ινσουλίνη
Θεραπεία και πρόληψη	επί του παρόντος δεν υπάρχει θεραπεία αλλά οι έρευνες συνεχίζονται	Δεν υπάρχει θεραπεία αλλά μπορεί να προληφθεί και να τεθεί σε ύφεση DiRECT Study



ΔΙΑΤΡΟΦΗ- ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

▶ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ –ΑΜΥΛΟ

- ▶ Ενέργεια, φυτικές ίνες, βιταμίνες-B

▶ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- ▶ Βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά

▶ ΠΡΩΤΕΙΝΗ

- ▶ Ανάπλαση του μυ και να κρατήσουμε τη μυϊκή μάζα

▶ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

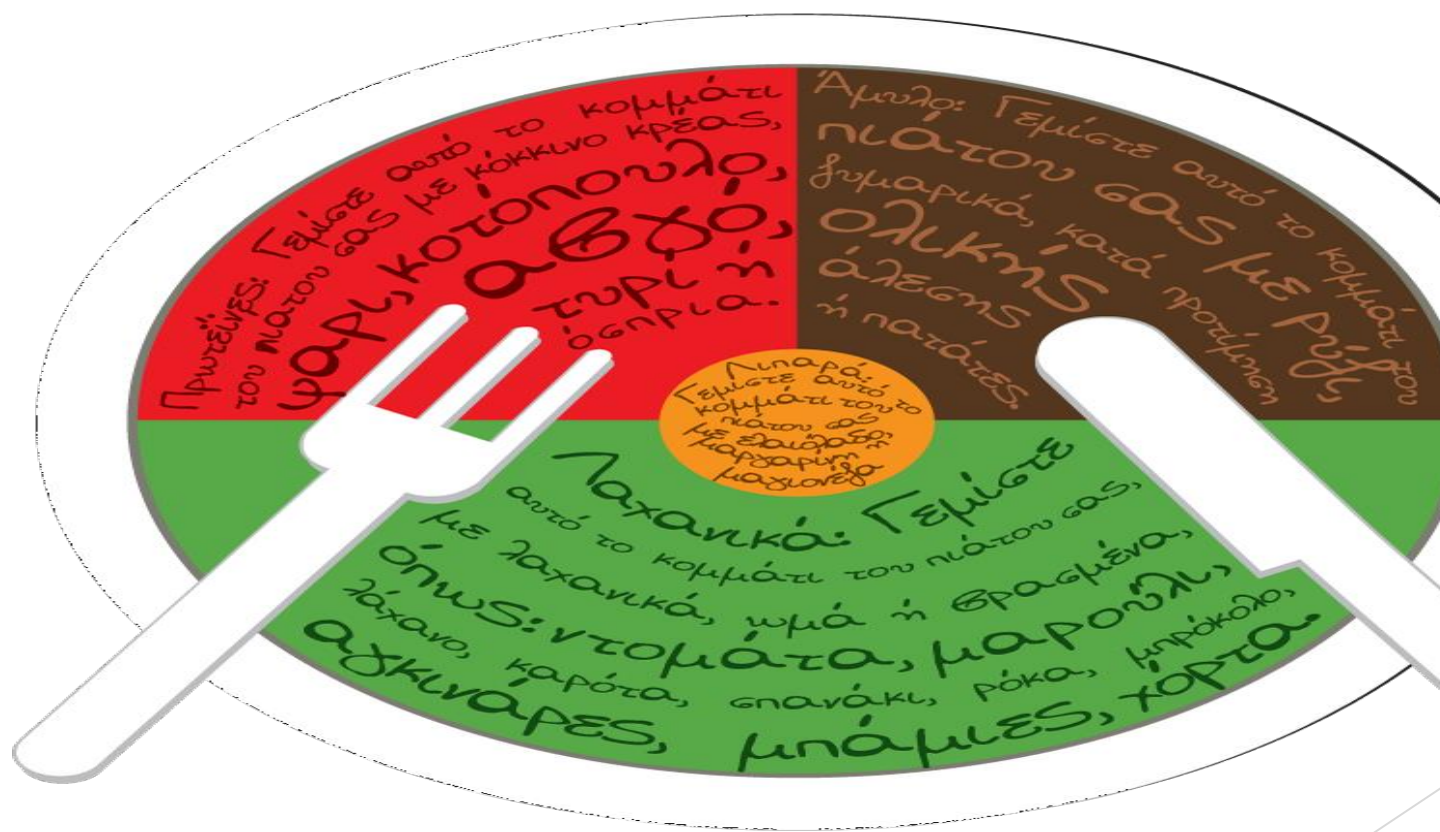
- ▶ Ασβέστιο, ιώδιο

▶ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

- ▶ Λιποδιαλυτές βιταμίνες, ενέργεια
- ▶ Ζάχαρη - θερμίδες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΙΑΤΟ ΓΙΑ ΧΑΣΙΜΟ ΒΑΡΟΥΣ

½ πιάτο λαχανικά/σαλατικά, ¼
υδατάνθρακας, ¼ πρωτεΐνη



ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΕΛΛΕΙΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΑΛΟΓΟ ΧΑΣΙΜΟ ΒΑΡΟΥΣ

0.5kg τη βδομάδα = -500 θερμίδες την ημέρα
1.0kg τη βδομάδα= -1000 θερμίδες την ημέρα

Υδατάνθρακας	1 γρ. = 4 θερμίδες
Πρωτεΐνη	1 γρ. = 4 θερμίδες
Λίπος	1 γρ. 9 θερμίδες

Τι ανεβάζει τα επίπεδα γλυκόζης στο
αίμα;

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

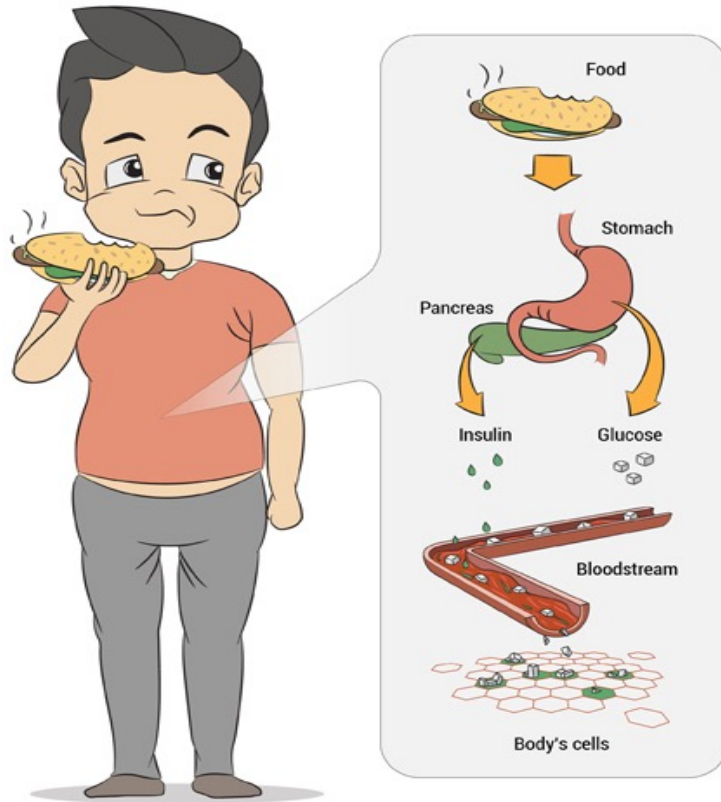


- Ρύζι
- Μακαρόνια
- Πλιγούρι/κινόα
- Ψωμί
- Δημητριακά
- Noodles
- Πατάτα/γλυκοπατάτα
- Κράκερ
- Όσπρια
- Προϊόντα που παρασκευάζονται με αλεύρι
- Τρόφιμα επικαλυμμένα με ή που περιέχουν φρυγανιά, όπως λουκάνικα, μπιφτέκια

Υδατάνθρακες

- ▶ Φρουκτόζη - φρούτα και λαχανικά
- ▶ Λακτόζη - γάλα, γιαούρτι, παγωτό, milkshake, πουτίγκες γάλακτος
- ▶ Προϊόντα που περιέχουν προστιθέμενη ζάχαρη
 - ▶ Ζάχαρη (άσπρη/μαύρη),
 - ▶ Μέλι
 - ▶ Γλυκά/μπισκότα/κέικ
 - ▶ Σοκολάτες
 - ▶ Μαρμελάδες

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



- Φαγητό = Sandwich
- Σύνθετος υδατάνθρακας
- Χώνευση μετά το φάγωμα
- Διασπάται σε γλυκόζη
- Η γλυκόζη απορροφάται στο αίμα
- Ψηλώνουν τα επίπεδα γλυκόζης αίματος
- Σήμα για έκκριση ινσουλίνης
- Τυπου 2 διαβήτης - δεν δουλεύει σωστά η ινσουλίνη του σώματος - χρειάζονται χάπια ή ινσουλίνη
- Τύπου 1 διαβήτης - γευματική ινσουλίνη

Μέτρηση υδατανθράκων

ΥΠΕΡ	ΚΑΤΑ
Ευελιξία στην ώρα και την επιλογή φαγητού	Χρειάζεται χρόνο και προσπάθεια
Βελτιωμένα ζάχαρα	Περισσότερες μετρήσεις γλυκόζης
Αυξημένη αυτοπεποίθηση όταν τρώτε έξω	Ενδεχομένως περισσότερες ενέσεις ινσουλίνης
Αποφυγή ενοχών αν θέλετε να φάτε κάτι γλυκό	Ανθυγιεινή διατροφή

Τρόποι μετρήματος υδατανθράκων

- ▶ Ζύγισμα φαγητών
- ▶ Ετικέτες τροφίμων
- ▶ Οπτική σύγκριση



Carbohydrate Calculator

Weight of food (g)	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
200	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
175	9	18	26	35	44	53	61	70	79	88	96	105	114	123	131	140	149	158	166	175
150	8	15	23	30	38	45	53	60	68	75	83	90	98	105	113	120	128	135	143	150
140	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	77	84	91	98	105	112	119	126	133	140
130	7	13	20	26	33	39	46	52	59	65	72	78	85	91	98	104	111	117	124	130
120	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102	108	114	120
110	6	11	17	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72	77	83	88	94	99	105	110
100	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
95	5	10	14	19	24	29	33	38	43	48	52	57	62	67	71	76	81	86	90	95
90	5	9	14	18	23	27	32	36	41	45	50	54	59	63	68	72	77	81	86	90
85	4	9	13	17	21	26	30	34	38	43	47	51	55	60	64	68	72	77	81	85
80	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	68	72	76	80
75	4	8	11	15	19	23	26	30	34	38	41	45	49	53	56	60	64	68	71	75
70	4	7	11	14	18	21	25	28	32	35	39	42	46	49	53	56	60	63	67	70
65	3	7	10	13	16	20	23	26	29	33	36	39	42	46	49	52	55	59	62	65
60	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	48	51	54	57	60
55	3	6	8	11	14	17	19	22	25	28	30	33	36	39	41	44	47	50	52	55
50	3	5	8	10	13	15	18	20	23	25	28	30	33	35	38	40	43	45	48	50
45	2	5	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	29	32	34	36	38	41	43	45
40	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
35	2	4	5	7	9	11	12	14	16	18	19	21	23	25	26	28	30	32	33	35
30	2	3	5	6	8	9	11	12	14	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30
25	1	3	4	5	6	8	9	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
15	1	2	2	3	4	5	5	6	7	8	8	9	10	11	11	12	13	14	14	15
10	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10
5	*	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100

Carbohydrate/100g (shown on label)

* Negligible

Μέτρηση υδατανθράκων - ετικέτες τροφίμων

πάντα διαβάζω τους συνολικούς υδατάνθρακες και ΌΧΙ
τα εκ των οποίων σάκχαρα

	100γρ.	30γρ.
Ενέργεια	376kcal	113kcal
Λίπος	1.5γρ	0.5γρ
Εκ των οποίων κορεσμένα	0.3γρ	0.1γρ
Υδατάνθρακες	79γρ	24γρ
Εκ των οποίων σάκχαρα	17γρ	5.1

Αν δουλεύω με μερίδα υδατάνθρακα τότε:

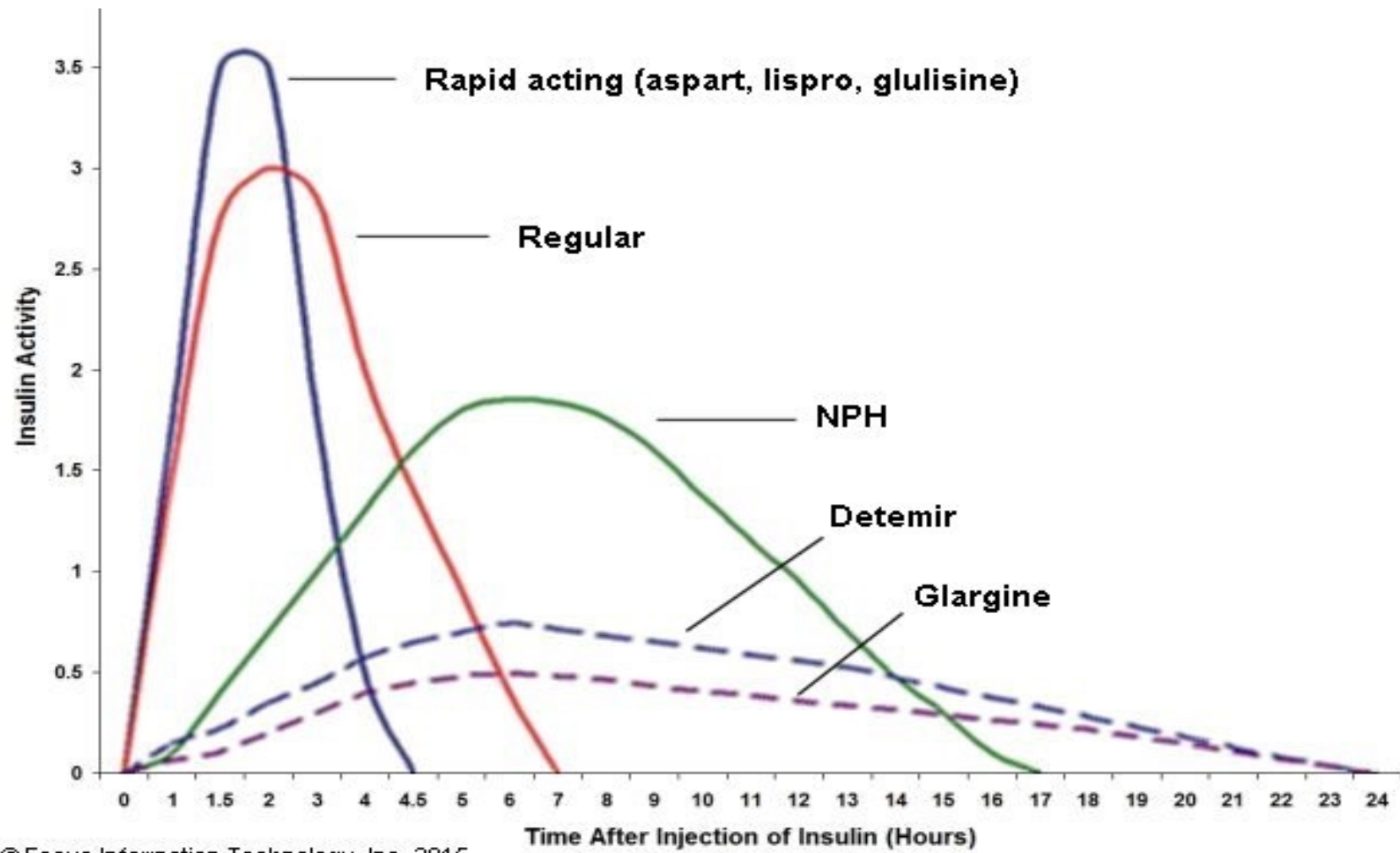
- ▶ Υπολογίζω τα γραμμάρια υδατάνθρακα με τους πιο πάνω τρόπους
- ▶ Για να υπολογίσω πόσες μερίδες υδατάνθρακα έχει το φαγητό τότε διαιρώ το συνολικό αριθμό γραμμαρίων υδατανθράκων με το 15.
- ▶ 1 μερίδα υδατάνθρακα = 15 γρ. υδατάνθρακα

Αναλογία υδατάνθρακα και ταχείας δράσης ινσουλίνης: τι χρειάζεται για να υπολογιστεί

- ▶ 6-7 μετρήσεις γλυκόζης την ημέρα
- ▶ Πριν και 2 ώρες μετά το φαγητό - μετρήσεις σε ζευγάρια
- ▶ Ιδανική δόση ινσουλίνης - αύξηση 30-50 μονάδες 2 ώρες μετά το φαγητό

Αναλογία διόρθωσης γλυκόζης - πότε χρειάζεται

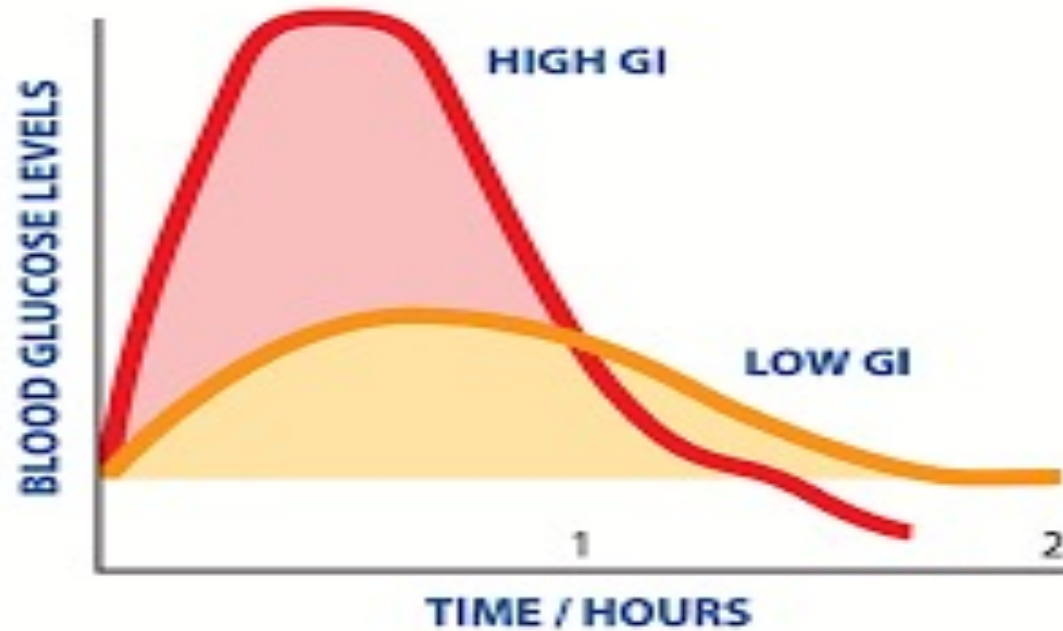
- ▶ Αν η μέτρηση ζαχάρου πριν το φαγητό είναι πιο ψηλή από την ιδανική (90-125)
- ▶ Μέτρηση ζαχάρου ψηλή στις 2 ώρες -ΔΕΝ ΔΙΟΡΘΩΝΩ ΜΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ
- ▶ Πόση ώρα διαρκεί η ταχείας δράσης ινσουλίνη στο αίμα;



ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ

- ▶ Κλίμακα που κατατάσσει τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες
- ▶ Μετρά πόσο γρήγορα εμφανίζονται σαν γλυκόζη στο αίμα
- ▶ Χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη γεύματα/σνακ
- ▶ Τρόφιμα με ψηλές φυτικές ίνες
- ▶ Υδατάνθρακες που καταναλώνονται με πρωτεΐνη & σαλάτα/λαχανικά
- ▶ Φρούτα - πόσο ώριμα είναι
- ▶ Λάδι, κρέμες γάλακτος

Γλυκαιμικός Δείκτης



The amount of carbohydrate in the reference and test food must be the same.

Παραδείγματα σνακ χαμηλά σε υδατάνθρακες

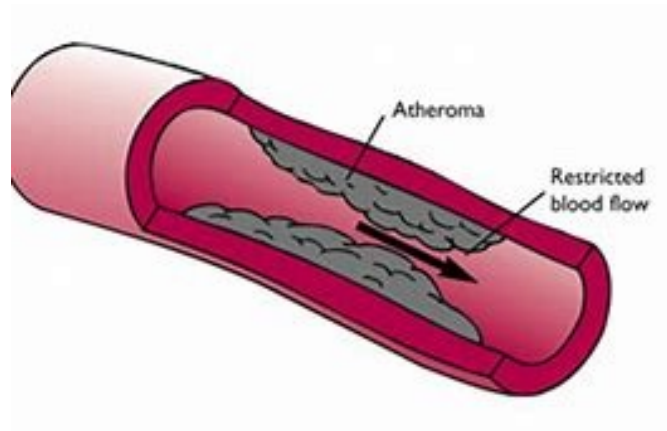
- ▶ Σπιτικό ποπκορν - 1 μπολ δημητριακών (15γρ.)
- ▶ 15 ελιές
- ▶ 1 φρυγανιά ολικής + 1 φ. τυρί light
- ▶ 12 αμύγδαλα
- ▶ 1 ποτήρι άπαχο γάλα
- ▶ Τζέλι 0% ζάχαρη
- ▶ Γιαουρτάκι χαμηλό σε λιπαρά - 100γρ.
- ▶ 2 ρυζοκοφρέτες με 1κ. σούπας φυστικοβούτυρο
- ▶ 2 μπάλες παγωτό με Στέβια
- ▶ 1 αυγό βραστό
- ▶ 1 μπισκότο digestive

ΦΡΟΥΤΑ- ΣΝΑΚ

ΦΡΟΥΤΑ	1 ΜΕΡΙΔΑ φρούτου (δεν εννοεί μερίδα υδατάνθρακα)
Καρπούζι/πεπόνι/ανανάς	1 φέτα ~200γρ.
Μάνγκο /γκρέιπφρουτ	1/3
Μήλο/μπανάνα/πορτοκάλι/αχλάδι	1 ολόκληρο
Ακτινίδιο/χρυσόμηλο/φορμόζα/κλημεντίνες/σύκα	2
Σταφύλι/μούρα/φράουλες/κεράσια	1 χούφτα/80γρ.
Αποξηραμένα φρούτα – σταφίδες, δαμάσκηνα	1κ. σούπας/30γρ.
Φρέσκος χυμός φρούτου – δεν συνίσταται για διαβητικούς, εκτός σε περίπτωση υπογλυκαιμίας	150ml

Καρδιοαγγειακές Παθήσεις και Διαβήτης

- ▶ Διαβήτης → αυξημένο ρίσκο εγκεφαλικού/καρδιακού
- ▶ Λόγος
 - ▶ ψηλά, έστω και λίγο, ζάχαρα βλάπτουν/καταστρέφουν τις αρτηρίες
 - ▶ Στόχος - 6.5% και κάτω, χωρίς υπογλυκαιμίες
- ▶ Άλλοι λόγοι
 - ▶ Ψηλή χοληστερόλη
 - ▶ Ψηλή πίεση



Πώς μειώνουμε το ρίσκο μέσω της διατροφής

- ▶ Μεσογειακή διατροφή
- ▶ Φρούτα και λαχανικά
 - ▶ 5 μερίδες/μέρα
 - ▶ Κάθε μερίδα μειώνει το ρίσκο κατά 5%
- ▶ Ανάλατοι ξηροί καρποί
 - ▶ 30γρ. /μέρα → μείωση ρίσκου 21%
- ▶ Βρώμη και κριθάρι
 - ▶ Μειώνουν τη χοληστερόλη του αίματος, περιορίζοντας τη ποσότητα που απορροφάται από το έντερο στο αίμα

Πώς μειώνουμε το ρίσκο μέσω της διατροφής

- ▶ **Υδατάνθρακες**
 - ▶ Ολικής αλέσεως -περισσότερες φυτικές ίνες
 - ▶ Ποιότητα
 - ▶ Έρευνα - >70% υδατάνθρακες - υψηλότερο ρίσκο
- ▶ **Κορεσμένα λιπαρά**
 - ▶ Κακά λιπαρά
 - ▶ Συντείνουν στη συσσώρευση στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων
 - ▶ Μείωσε την κατανάλωση του κόκκινου κρέατος σε 1-2 φορές τη βδομάδα
 - ▶ Αντικατάστησε με άσπρο κρέας, όσπρια και λιπαρά ψάρια (σολομό, σκουμπρί, σαρδέλες)
 - ▶ Αντικατάστησε τον αγελαδινό βούτυρο με φυτικά αλείμματα
 - ▶ Αποφεύγω λάδι καρύδας και φοινικέλαιο
 - ▶ Επέλεξε τρόπο μαγειρέματος το βράσιμο ή το ψήσιμο στο φούρνο
 - ▶ Μείωσε τα fast-foods
 - ▶ Μείωσε μπισκότα, πατατάκια

Πώς μειώνουμε το ρίσκο μέσω της διατροφής

▶ Αλάτι

- ▶ Αυξάνει την αρτηριακή πίεση
- ▶ Προσοχή στα 'έτοιμα' φαγητά
- ▶ Προσοχή στα 'έτοιμα' sauce φαγητών

▶ Αλκοόλ

- ▶ >7 μπίρες (330ml) τη βδομάδα → αυξάνει τον κίνδυνο κατακόρυφα
- ▶ >5 ποτήρια μεγάλα κρασί

Ετικέτες τροφίμων

ΑΝΑ 100ΓΡ.	Χαμηλό	Μέτριο	Ψηλό
ΛΙΠΑΡΑ	≤ 3.0 γρ.	3.1-17.5 γρ.	>17.5 γρ.
ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	≤ 1.5 γρ.	1.5-5.0γρ.	≥ 5.0 γρ.
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	≤ 5 γρ.	5.0-22.5γρ.	>22.5 γρ.
ΑΛΑΤΙ	≤ 0.3 γρ.	0.3-1.5γρ.	>1.5 γρ.

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Α. κάτω από 80 mg/dl

Β. κάτω από 70 mg/dl

Γ. κάτω από 60 mg/dl

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ

Α. κάτω από 80 mg/dl

Β. κάτω από 70 mg/dl

Γ. κάτω από 60 mg/dl

Λόγοι

- Περισσότερη ταχείας δράσης ινσουλίνη με το γεύμα από ότι χρειάζεται
- Καθυστέρηση γεύματος αφότου χρησιμοποιήθηκε ταχείας δράσης ινσουλίνη
- Ψηλή δόση αργής δράσης ινσουλίνης
- Αλκοόλ
- Σωματική άσκηση
- Κάποια φάρμακα δια του στόματος, που ονομάζονται σουλφονουλουρίες και γλινίδες (amaryl, diamicron, prandin)

Συμπτώματα Υπογλυκαιμίας

Αρχικά	Επίπεδα 30-50mg/dl	<30mg/dl
Άγχος Αδυναμία Τρέμουλα Πείνα Ταχυκαρδία Εφίδρωση	Ζάλη Δυσκολία συγκέντρωσης Αλλαγή στη συμπεριφορά	Σύγχυση Απώλεια συνείδησης

Πώς διορθώνω την υπογλυκαιμία;

Κανόνας του 15

- ▶ **15γρ.** ταχείας δράσης γλυκόζης
- ▶ Επανελέγξτε το ζάχαρο σε **15 λεπτά**
- ▶ Αν είναι ακόμα <70 , καταναλώστε άλλα **15γρ.** Απλού υδατάνθρακα
- ▶ Επανελέγξτε σε **15 λεπτά**
- ▶ Αν είναι πάνω από 70, τότε τρώω ένα σνακ με **15γρ.** σύνθετου υδατάνθρακα
- ▶ Σημείωση - αντλία ινσουλίνης - δεν χρειάζομαι σνακ

Ταχείας δράσης υδατάνθρακας

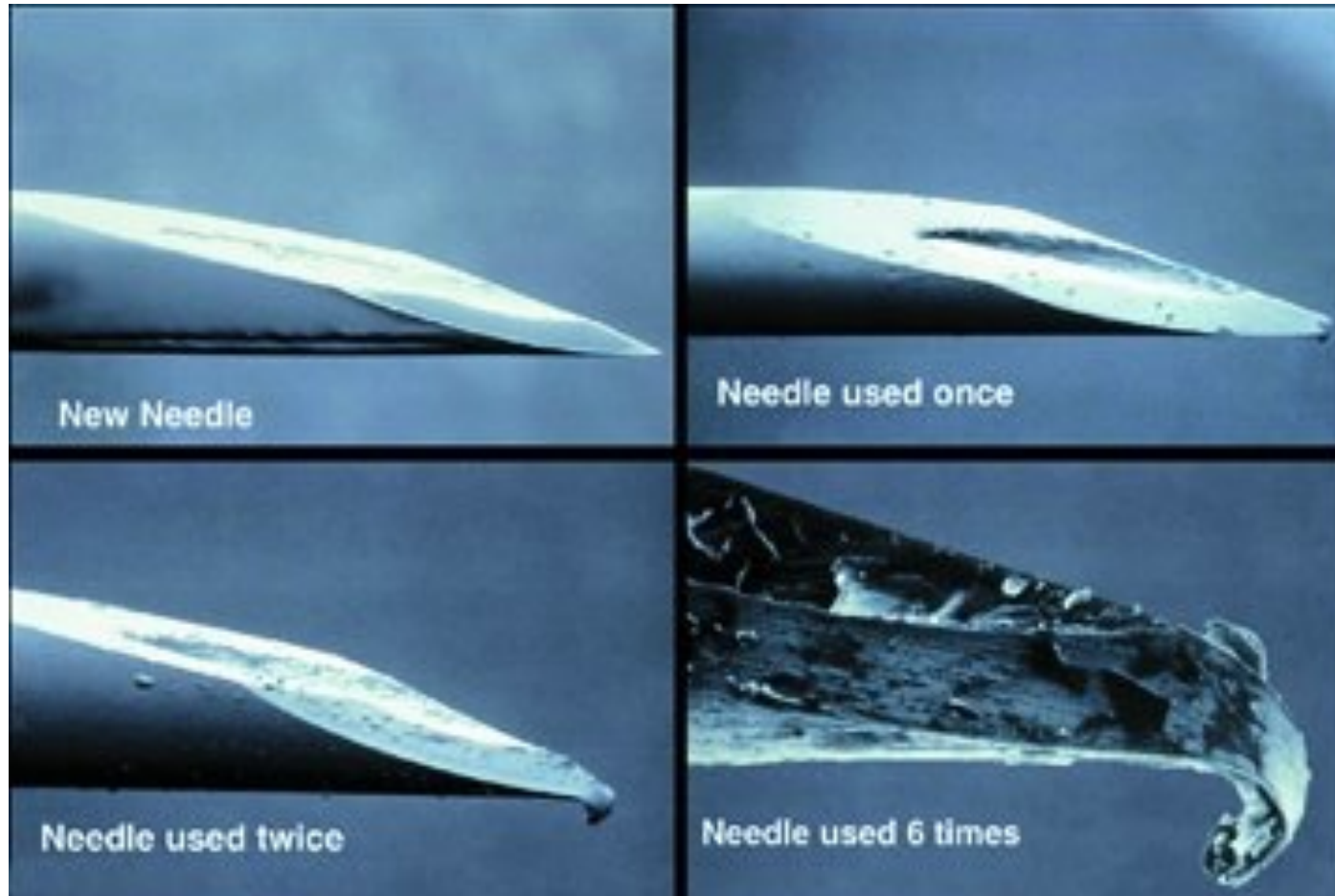
- 4 ταμπλέτες γλυκόζης (τις ειδικές για άτομα με διαβήτη)
- 100ml Lucozade με ζάχαρη
- 200ml αναψυκτικό με ζάχαρη (κόκα-κόλα/Pepsi)
- 3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη
- 1 ποτήρι χυμό – 200ml (Κεανίτα – $\frac{3}{4}$)
- Glucojuice x 1



15γρ. Σύνθετος υδατάνθρακας - 1 μερίδα

- 1 φρούτο – μήλο ή μικρή μπανάνα ή αχλάδι
- 2 μπισκότα digestives
- 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης με λίγο βούτυρο + 1 φ. τυρί
- 3-4 σκέτα morning coffee μπισκότα

Ενέσιμες βελόνες - αλλάζω με κάθε ένεση ινσουλίνης



Λιπο-υπετροφία - ενέσιμες περιοχές



Πρέπει να εναλλάσσονται οι ενέσιμες περιοχές για να αποφεύγονται η λιπο-υπετροφίες, οι οποίες μειώνουν την απορρόφηση της ινσουλίνης.

Ελέγχετε τακτικά τις ενέσιμες περιοχές σας.



alamy stock photo

AMCN65
www.alamy.com