

Diabetes

Διαβήτης

Greek

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Αυτό το υλικό ετοιμάστηκε από το πρόγραμμα «Εκπαίδευση Διατροφής για Νέους Αμερικάνους» του Τμήματος Ανθρωπολογίας και Γεωγραφίας στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Γεωργίας, στην Ατλάντα, Γεωργίας των ΗΠΑ. Χρηματοδοτήθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ, Υπηρεσία Τροφίμων και Καταναλωτού (United States Department of Agriculture Food and Consumer Service) για οικογένειες, που είναι στο πρόγραμμα λήψης κουπονιών διατροφής (Food Stamp Program). Σύμφωνα με τον Ομοσπονδιακό Νόμο και την πολιτική του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ, αυτό το ίδρυμα απαγορεύεται να μεροληπτήσει βάσει φυλής, χρώματος, καταγωγής, φύλου, ηλικίας, θρησκείας, πολιτικών πεποιθήσεων ή αναπηρίας. Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο τηλ. (404) 651-2542.



Diabetes

Διαβήτης

What is diabetes? Diabetes is a disease in which the body does not produce or properly use insulin.

Τι είναι ο Διαβήτης; Ο Διαβήτης είναι μια ασθένεια κατά την οποία το σώμα δεν παράγει ή δεν χρησιμοποιεί ινσουλίνη κατάλληλα.

Insulin is a hormone that changes sugar, starches and other food into energy needed for daily life.

Η ινσουλίνη είναι μία ορμόνη, η οποία μετατρέπει τη ζάχαρη, τα άμυλα και άλλες τροφές σε ενέργεια, η οποία είναι απαραίτητη για την καθημερινή ζωή.

How is diabetes managed?

Πώς Ελέγχεται ο Διαβήτης;

The management of diabetes has three parts:

Ο έλεγχος του διαβήτη επιτυγχάνεται με τρεις τρόπους:

- ◆ Healthy Eating
Με Υγιεινή Διατροφή
- ◆ Physical Activity
Με Φυσική Άσκηση
- ◆ Medication (if needed)
Με φάρμακα (αν απαιτείται)

How can I control my diabetes? You can help control your blood sugar (also called blood glucose) and diabetes when you eat healthy, get enough physical activity, and stay at a healthy weight.

Πώς Μπορώ να Ελέγξω το Διαβήτη μου; Μπορείτε να βοηθήτε τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα σας (που επίσης ονομάζεται γλυκόζη του αίματος) και τον έλεγχο του διαβήτη όταν τρώτε υγιεινά, ασκείστε αρκετά και διατηρείτε υγιές βάρος.

A healthy weight also helps you control your blood fats (cholesterol) and lower your blood pressure.

Το υγιές βάρος επίσης βοηθά στο να ελέγχετε τα λίπη στο αίμα (χοληστερίνη) και να μειώνετε την πίεση του αίματός σας.

Many people with diabetes also need to take medicine to help control their blood sugar.

Πολλοί άνθρωποι με διαβήτη χρειάζονται επίσης να λαμβάνουν φάρμακα για να ρυθμίζουν το σάκχαρο στο αίμα τους.



Eat Healthy

Τρέφομαι Υγιεινά

Using the Food Guide Pyramid helps you eat a variety of healthy foods. Variety means eating foods from each of the food groups every day. When you eat different foods each day, you get the vitamins and minerals you need.

Η χρήση της Πυραμίδας Οδηγού Διατροφής σας βοηθάει να τρώτε ποικιλία υγιεινών τροφών. Ποικιλία σημαίνει να τρώτε τροφές από κάθε μία από τις ομάδες τροφών καθημερινώς. Όταν τρώτε διαφορετικά φαγητά κάθε μέρα, παίρνετε τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεστε.

Here is an example of getting a variety of foods each day.

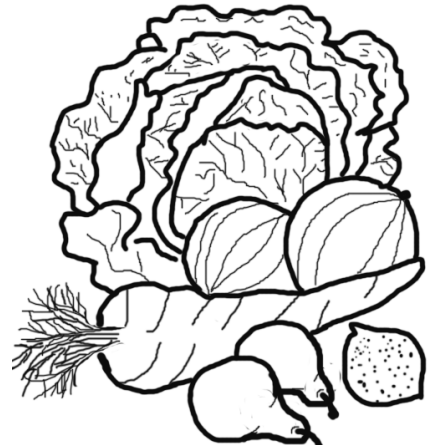
Αυτό είναι ένα παράδειγμα του πώς μπορείτε να λαμβάνετε ποικιλία τροφών κάθε μέρα.



	Day 1 1η Μέρα	Day 2 2η Μέρα
Grains: Δημητριακά:	tortilla τορτίλλα	brown rice μαύρο ρύζι
Fruit: Φρούτα:	apple μήλο	mango μάνγκο
Vegetable: Λαχανικά:	broccoli μπρόκολο	tomatoes ντομάτες
Dairy: Γαλακτοκομικά:	milk γάλα	yogurt γιαούρτι
Protein: Πρωτεΐνες:	chicken κοτόπουλο	beans όσπρια

Eat From all the Food Groups

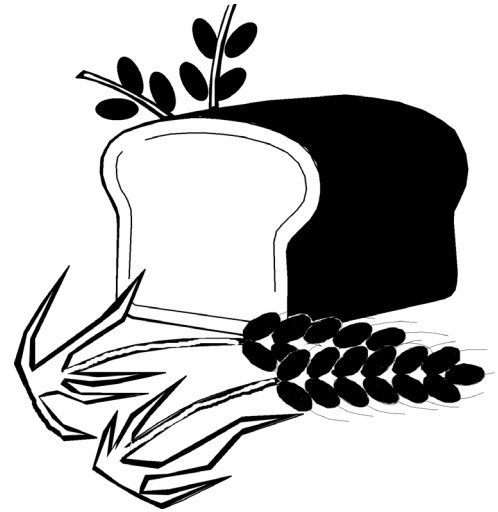
Τρώω από όλες αυτές τις Ομάδες Τροφών



- ◆ Buy whole grain breads and cereals. Some examples are whole grain breads, bran flakes, brown rice, whole-wheat pasta, bulgur and amaranth.
Να αγοράζετε σταρένια ψωμιά και δημητριακά. Μερικά παραδείγματα είναι: ψωμιά σταρένια, φολίδες από πίτουρο, μαύρο ρύζι, σταρένια μακαρόνια, μπλουγούρι και αμάρανθο.
- ◆ Eat fewer fried and high-fat starches such as pastries, biscuits or muffins.
Να τρώτε λιγότερες τηγανιτές και λιπαρές αμυλούχες τροφές όπως γλυκά, μπισκότα ή μάφιν.
- ◆ Fresh fruit is the best choice. When buying canned fruit, look for the words, “canned in its own juice.”
Τα φρέσκα φρούτα είναι η καλύτερη επιλογή. Όταν αγοράζετε φρούτα κονσέρβα, να κοιτάτε για την ένδειξη «κονσερβοποιήθηκαν μέσα στο δικό τους το χυμό».
- ◆ Buy smaller pieces of fruit, and drink fruit juices in small amounts.
Να αγοράζετε μικρότερα κομμάτια φρούτων και να πίνετε χυμούς σε μικρή ποσότητα.
- ◆ Eat raw and cooked vegetables with very little fat.
Να τρώτε ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά με πολύ λίγο λίπος.
- ◆ Use mustard instead of mayonnaise on a sandwich.
Να χρησιμοποιείτε μουστάρδα αντί για μαγιονέζα στο σάντουιτς.
- ◆ Use vegetable cooking oil spray instead of oil, shortening, butter or margarine, or lard when cooking.
Να χρησιμοποιείτε μαγειρικό σπρέι λαδιού από λαχανικά αντί για λάδι, λίπος, βούτυρο ή μαργαρίνη, ή λαρδί όταν μαγειρεύετε.
- ◆ Cooking techniques that are good for you are: baking, broiling, boiling, stir-frying, roasting, steaming, stews and grilling. Avoid cooking foods in large amounts of oil.
Τεχνικές μαγειρικής, που είναι καλές για σας, είναι: το ψήσιμο στο φούρνο, ψήσιμο στη ψηστήρα, βράσιμο, τηγάνισμα ανακατεύοντας, ψήσιμο, άχνισμα, σιγανό ψήσιμο και ψήσιμο στα κάρβουνα.
- ◆ Choose lower fat cuts of meat such as: chicken, turkey. When buying pork, beef and ham, trim off the extra fat.
Να χρησιμοποιείτε κρέατα που έχουν λίγο λίπος όπως: κοτόπουλο και γαλοπούλα. Όταν αγοράζετε χοιρινό, μοσχάρι και ζαμπόν να αφαιρείτε το επιπλέον πάχος.
- ◆ Choose fat free (skim) or low-fat (1%) milk, or dairy foods.
Να χρησιμοποιείτε άπαχο (αποβουτυρωμένο) ή μειωμένων λιπαρών (1%) γάλα, ή γαλακτοκομικές τροφές.

Grains, Beans and Starchy Vegetables

Δημητριακά, Όσπρια και Αμυλούχα Λαχανικά



What are starches or carbohydrates?

Starches are breads, grains, cereal, pasta, beans or starchy vegetables. Eat some starches/carbohydrates at each meal. People might tell you not to eat many starches/carbohydrates, but that is no longer correct advice. Eating starches/carbohydrates is healthy for everyone, including people with diabetes.

Τι είναι άμυλα ή υδατάνθρακες;

Άμυλα είναι τα ψωμιά, δημητριακά, τα επεξεργασμένα δημητριακά (cereal), τα μακαρόνια, τα όσπρια ή τα αμυλούχα λαχανικά. Να τρώτε μερικά άμυλα/υδατάνθρακες σε κάθε γεύμα. Άλλοι άνθρωποι μπορεί να σας λένε να μην τρώτε πολλά άμυλα/υδατάνθρακες, αλλά αυτή δεν είναι πια σωστή συμβουλή. Είναι υγιεινό για οποιονδήποτε να τρώει άμυλα/υδατάνθρακες, ακόμα και για αυτούς που πάσχουν από διαβήτη.

How many starches/carbohydrates do I need each day? 6-11 servings each day Πόσα άμυλα/υδατάνθρακες χρειάζομαι ημερησίως; 6-11 μερίδες κάθε μέρα

The number of servings you should eat each day depends on:
Ο αριθμός μερίδων που πρέπει να τρώτε κάθε μέρα εξαρτάται από:

- ◆ The calories you need
Τις θερμίδες που χρειάζεστε
- ◆ Your diabetes plan
Το πρόγραμμα θεραπείας του διαβήτη σας, που ακολουθείτε

What do starches and carbohydrates do for my body? Starches give your body energy, B vitamins, minerals and fiber. Whole grains are healthier because they have more vitamins, minerals, and fiber. Fiber helps you have regular bowel movements. They also help you better control your blood sugar.

Τι κάνουν τα άμυλα και οι υδατάνθρακες στο σώμα μου; Τα άμυλα δίνουν ενέργεια στο σώμα, βιταμίνες Β, μέταλλα και φυτικές ίνες. Τα δημητριακά είναι υγιεινότερα διότι έχουν περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην τακτική αφόδευση. Επίσης σας βοηθούν να ελέγχετε το σάκχαρο στο αίμα καλλίτερα.

Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

Δημητριακά, Όσπρια και Αμυλούχα Λαχανικά

How much is one serving of starch/carbohydrate?

Πόσο είναι μία μερίδα άμυλο/υδατάνθρακες;

- ◆ 1 slice of bread
1 φέτα ψωμί
- ◆ 1 small potato, casaba or plantain
1 μικρή πατάτα, casaba ή μπανανοειδές
- ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
½ φλυτζάνι μαγειρεμένα επεξεργασμένα δημητριακά (cereal) όπως μπλουγούρι βρώμης ή κρέμα σταριού
- ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes
¾ του φλυτζανιού επεξεργασμένα δημητριακά (cereal) όπως φολίδες καλαμποκιού (corn flakes)
- ◆ ⅓ cup of cooked rice
⅓ φλυτζάνι μαγειρεμένο ρύζι
- ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread
1 μικρή τортίλλα, ψωμί roti ή ψωμί enjira

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example: Μπορεί να χρειαστεί να φάτε μία, δύο ή τρεις μερίδες άμυλα/υδατάνθρακες σε ένα γεύμα. Αν χρειαστεί να φάτε περισσότερο από μία μερίδα σε ένα γεύμα, διαλέξτε διαφορετικές τροφές από αυτή την ομάδα τροφών. Για παράδειγμα:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Πρωινό: ¾ του φλυτζανιού στεγνά επεξεργασμένα δημητριακά (cereal) και 1 φέτα ψωμί—2 μερίδες

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Μεσημεριανό: 1/3 του φλυτζανιού ρύζι και ½ φλυτζάνι μαγειρεμένα μπανανοειδή—2 μερίδες

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Απογευματινό: ½ φλυτζάνι μακαρόνια και ένα ψωμάκι (bread stick)—2 μερίδες

Snack: 6 crackers—1 serving

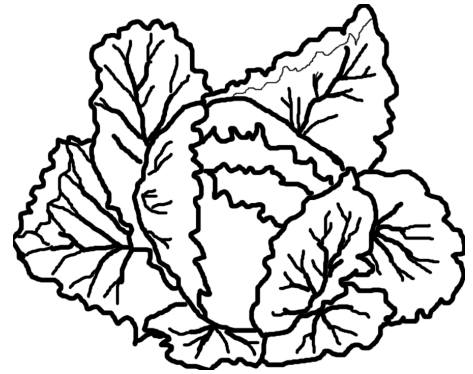
Κολατσό: 6 κράκερς—1 μερίδα

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

Σύνολο ημέρας: 7 μερίδες. Σημειώστε ότι οι υδατάνθρακες είναι ισοζυγισμένοι στα γεύματα. Αυτό σας βοηθάει στο να ελέγχετε το σάκχαρο στο αίμα σας.

Vegetables

Λαχανικά



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

Τα λαχανικά είναι υγιεινά για όλους, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων που πάσχουν από διαβήτη. Να τρώτε ωμά και μαγειρεμένα λαχανικά κάθε μέρα. Τα λαχανικά σας δίνουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες με πολύ λίγες θερμίδες. Να αναζητάτε λαχανικά, που έχουν έντονο χρώμα. Μερικά παραδείγματα είναι: καρότα, πιπεριές, μελιτζάνες, μπρόκολο, ντομάτες και σπανάκι.

You should have 3 to 5 servings every day.

Πρέπει να παίρνετε 3 με 5 μερίδες καθημερινώς.

How much is a serving of vegetables?

Πόσο είναι μια μερίδα λαχανικών;

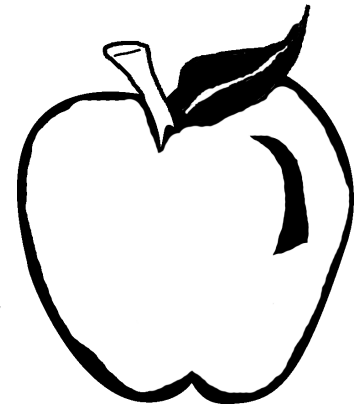
- ◆ ½ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
½ φλυτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά όπως μαγειρεμένα πράσινα φασολάκια, μελιτζάνες, σπανάκι και κολοκυθάκι
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
1 φλυτζάνι ωμά λαχανικά όπως σαλάτα, καρότα ή κομμένα αγγούρια
- ◆ ½ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice
½ φλυτζάνι χυμό από λαχανικά όπως τοματοχυμό ή χυμό από καρότα

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

Μπορεί να χρειάζεται να φάτε μία, δύο ή τρεις μερίδες λαχανικών στο γεύμα. Αν χρειαστεί να φάτε περισσότερο από μία μερίδα ανά γεύμα, να διαλέξετε διαφορετικά είδη λαχανικών ή να έχετε δύο ή τρεις μερίδες από ένα λαχανικό.

Fruits

Φρούτα



Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

Τα φρούτα είναι υγιεινά για όλους, συμπεριλαμβανομένων και των ατόμων που πάσχουν από διαβήτη. Τα φρούτα δίνουν ενέργεια, βιταμίνες και μέταλλα και φυτικές ίνες.

How many servings of fruit do I need?

Πόσες μερίδες φρούτων χρειάζομαι;

2 to 4 servings

2 με 4 μερίδες

What is a serving of fruit?

Τι είναι μία μερίδα φρούτων;

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
1 μικρό μήλο ή αχλάδι (περίπου στο μέγεθος μιας γυναικείας γροθιάς)
- ◆ ½ cup of apple or orange juice
½ φλυτζάνι χυμό μήλου ή πορτοκαλιού
- ◆ ½ of a grapefruit
½ από γρέιπ-φρουτ
- ◆ 1 small banana or ½ of a large banana
1 μικρή μπανάνα ή ½ μιας μεγάλης μπανάνας
- ◆ ½ cup of chopped fruit
½ φλυτζάνι με κομμένα φρούτα
- ◆ ¼ cup of raisins or dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
¼ του φλυτζανιού σταφίδες ή ξερά φρούτα (περίπου ό,τι θα χωρούσε στην παλάμη του χεριού σας)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

Μπορεί να χρειαστεί να φάτε μία ή δύο μερίδες φρούτα σε ένα γεύμα.

How should I eat fruit?

Πώς πρέπει να τρώω τα φρούτα;

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added.
Να τρώτε τα φρούτα ωμά, ή ως χυμό δίχως να προστεθεί ζάχαρη.
- ◆ Buy smaller pieces of fruit.
Να αγοράζετε μικρότερα κομμάτια φρούτων.

Milk and Yogurt Foods

Γάλα και Γιαούρτι

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Το άπαχο γάλα, το γάλα μειωμένων λιπαρών και το γιαούρτι είναι υγιεινά για όλους, συμπεριλαμβανομένων και αυτών, που υποφέρουν από διαβήτη. Το γάλα και το γιαούρτι σας δίνουν ενέργεια, πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνη Α και άλλες βιταμίνες και μέταλλα.



Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.

Να πίνετε μη λιπαρούχο (αποβουτυρωμένο ή άπαχο) ή μειωμένων λιπαρών (1%) γάλα κάθε μέρα. Να τρώτε μειωμένων λιπαρών ή άπαχο γιαούρτι. Έχουν λιγότερο συνολικό πάχος, κεκορεσμένο λίπος και χοληστερίνη.

How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. *Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.*

Πόσες μερίδες χρειάζομαι τη μέρα; 2 με 3 μερίδες κάθε μέρα. Σημείωση: Αν είστε έγκυος ή θηλάζετε, να τρώτε τέσσερις με πέντε μερίδες γάλα και γιαούρτι ημερησίως.

How much is a serving of milk and yogurt?

Πόσο είναι μία Μερίδα Γάλα ή Γιαούρτι;

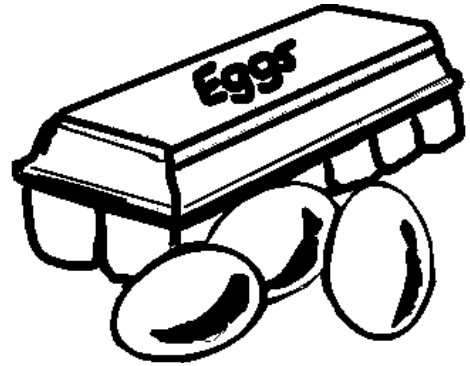
- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
1 φλυτζάνι άπαχο απλό γιαούρτι (επίσης να κοιτάζετε και για γιαούρτια με γεύση ασπαρτάμης)
- ◆ 1 cup skim or low-fat milk
1 φλυτζάνι αποβουτυρωμένο ή μειωμένων λιπαρών γάλα

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

Σημείωση: Να αποφεύγετε τα γιαούρτια, που γράφουν, «φρούτα στον πάτο». Περιέχουν μεγάλες ποσότητες επιπρόσθετης ζάχαρης.

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts

Κρέας, Πουλερικά, Ψαρικά, Αυγά και Ξηροί Καρποί



This food group contains meat (beef, pork, lamb), chicken, turkey, eggs, fish, nuts and tofu or soy products. Eat small amounts of some of these foods each day. All these foods provide our bodies with protein.

Αυτή η ομάδα τροφών περιλαμβάνει κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί), κοτόπουλο, γαλοπούλα, αυγά, ψάρι, ξηρούς καρπούς και τόφου ή προϊόντα σόγιας. Να τρώτε μικρή ποσότητα από μερικές από αυτές τις τροφές καθημερινά. Όλες αυτές οι τροφές προσφέρουν στο σώμα μας πρωτεΐνες.

Protein foods help your body build tissue and muscles. They also give your body vitamins and minerals.

Οι πρωτεϊνούχες τροφές βοηθούν το σώμα σας να φτιάξει ιστούς και μυς. Επίσης δίνουν στο σώμα βιταμίνες και μέταλλα.

How many protein foods do I need each day? 2 to 3 servings

Πόσες πρωτεϊνούχες τροφές χρειάζομαι κάθε μέρα; 2 με 3 μερίδες

How much is a serving of meat, poultry, fish, eggs and nuts?

Πόσο είναι μια μερίδα Κρέας, Πουλερικά, Ψάρια, Αυγά και Ξηροί Καρποί;

- ◆ 2 to 3 ounces of cooked fish
2 με 3 ουγγιές μαγειρεμένο ψάρι
- ◆ 2 to 3 ounces cooked chicken
2 με 3 ουγγιές μαγειρεμένο κοτόπουλο
- ◆ 3 to 4 ounces tofu (½ cup)
3 με 4 ουγγιές τόφου (½ φλυτζάνι)
- ◆ 1 egg (equals one ounce of protein)
1 αυγό (ισοδυναμεί με μία ουγγιά πρωτεΐνης)
- ◆ 1 slice of cheese or one ounce of cheese (approximately the size of a D battery)
1 φέτα τυρί ή μία ουγγιά τυρί (περίπου στο μέγεθος μπαταρίας D)
- ◆ 2 tablespoons of peanut butter (equals one ounce)
2 κουταλιές φυτικόβούτυρο (ισοδυναμεί με μία ουγγιά)

Meat, Poultry, Fish, Eggs and Nuts (continued)

Κρέας, Πουλερικά, Ψαρικά, Αυγά και Ξηροί Καρποί

Helpful Tips:

Χρήσιμες συμβουλές:

- ◆ The serving size you eat now may be too big.
Η ποσότητα της μερίδας που τρώτε τώρα μπορεί να είναι πολύ μεγάλη.
- ◆ Take a look at a deck of cards. This size is equal to 2 to 3 ounces.
Κοιτάξτε ένα πακέτο τραπουλόχαρτα. Αυτό το μέγεθος είναι ίσο με 2 με 3 ουγγιές.
- ◆ Buy cuts of beef, pork, ham and lamb that have only a little fat on them. Trim off the extra fat.
Να αγοράζετε κομμάτια μοσχαριού, χοιρινού, ζαμπόν και αρνιού, που έχουν μόνο λίγο πάχος πάνω τους. Κόψτε το πάχος που περισσεύει.
- ◆ Eat chicken or turkey without the skin.
Φάτε κοτόπουλο ή γαλοπούλα δίχως το δέρμα.
- ◆ Cook protein foods in low fat ways: broil, grill, stir-fry, roast, steam, boil or stew.
Μαγειρέψτε πρωτεϊνούχες τροφές με τρόπους που μειώνουν το λίπος: Ψήσιμο στη σχάρα, ψήσιμο στα κάρβουνα, τηγάνισμα ανακατεύοντας, ψήσιμο στο φούρνο, ψήσιμο στον ατμό, βράσιμο ή σιγανό ψήσιμο.
- ◆ Use only small amounts of oil when cooking meats, or using a cooking spray instead of oil.
Να χρησιμοποιείτε μόνο μικρές ποσότητες λαδιού όταν μαγειρεύετε κρέας, ή να χρησιμοποιείτε σπρέι μαγειρέματος αντί για λάδι.
- ◆ Have a meal without meat. Try beans or tofu as your protein source.
Φάτε κάποιο γεύμα που δεν περιέχει κρέας. Δοκιμάστε όσπρια ή τόφου ως πηγή πρωτεϊνών.

Fats, Oils and Sweets

Λίπη, Έλαια και Γλυκά



Fats and oils include butter, margarine, lard and oils that we add to foods and use to cook foods. Some oils are canola, olive and vegetable. Fats are also found in meats, dairy products, snack foods and some sweets. To control your diabetes, it is best to eat foods with less fat and less saturated fat (fat we get from meat and animal products).

Τα λίπη και τα έλαια, που προσθέτουμε στα φαγητά και χρησιμοποιούμε για να μαγειρεύουμε τις τροφές, περιέχουν βούτυρο, μαργαρίνη, λαρδί και λάδια. Μερικά λάδια είναι: κανόλα, ελαιόλαδο και λάδι από λαχανικά. Λίπη βρίσκονται επίσης στα κρέατα, γαλακτοκομικά προϊόντα, τροφές κολατσού και σε μερικά γλυκά. Για να ελέγχετε το διαβήτη σας, είναι καλλίτερα να τρώτε τροφές με λιγότερο πάχος και λιγότερο κεκορεσμένο λίπος (λίπος που παίρνουμε από το κρέας και τα ζωικά προϊόντα).

Sweets are sugary foods that have calories but not very many vitamins and minerals. Some sweets are also high in fat—like cakes, pies, and cookies.

Τα γλυκά είναι τροφές που περιέχουν ζάχαρη και που έχουν θερμίδες αλλά δεν έχουν πολλές βιταμίνες και μέταλλα. Μερικά γλυκά περιέχουν πολύ πάχος – όπως τα κέικς, οι τούρτες και τα μπισκότα.

Eating too many sugary and high fat foods makes it hard to control your blood sugar and weight. If you do eat fats and sweets, eat small portions.

Αν τρώτε πολλά γλυκά και φαγητά με πολύ πάχος κάνει πιο δύσκολο τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα και τον έλεγχο του βάρους. Αν τρώτε λίπη και γλυκά, να τρώτε μικρές ποσότητες.

How much is a serving of fats, oils and sweets?

Πόσο είναι μια μερίδα από λίπη, έλαια και γλυκά;

- ◆ 1 teaspoon oil
1 κουταλάκι λάδι
- ◆ 1 tablespoon regular salad dressing
1 κουτάλι κανονικού ντρέσσιγκ σαλάτας
- ◆ 2 teaspoons light mayonnaise
2 κουταλάκια ελαφριάς μαγιονέζας
- ◆ 1 strip of bacon
1 λωρίδα μπέηκον
- ◆ 1 cookie
1 μπισκότο
- ◆ 1 plain doughnut
1 απλό ντόνατ
- ◆ 1 tablespoon syrup
1 κουταλιά σιρόπι
- ◆ 10–15 chips
10–15 τσιπς

Greek

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service for Food Stamp Program families. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. For more information call (404) 651-2542.

Αυτό το υλικό ετοιμάστηκε από το πρόγραμμα «Εκπαίδευση Διατροφής για Νέους Αμερικάνους» του Τμήματος Ανθρωπολογίας και Γεωγραφίας στο Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Γεωργίας, στην Ατλάντα, Γεωργίας των ΗΠΑ. Χρηματοδοτήθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ, Υπηρεσία Τροφίμων και Καταναλωτού (United States Department of Agriculture Food and Consumer Service) για οικογένειες, που είναι στο πρόγραμμα λήψης κουπονιών διατροφής (Food Stamp Program). Σύμφωνα με τον Ομοσπονδιακό Νόμο και την πολιτική του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ, αυτό το ίδρυμα απαγορεύεται να μεροληπτήσει βάσει φυλής, χρώματος, καταγωγής, φύλου, ηλικίας, θρησκείας, πολιτικών πεποιθήσεων ή αναπηρίας. Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε στο τηλ. (404) 651-2542.

