

Πίνακας 9.7:  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΩΝ ΜΕ ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

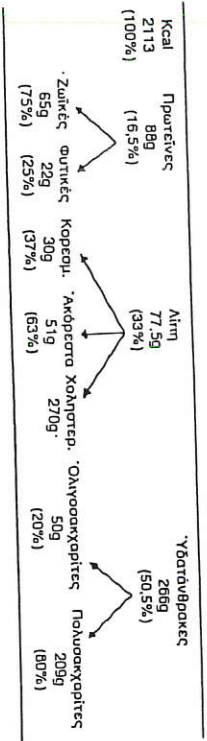
Είδος τροφίμου	Ποσότητα - ισοδύναμο	Βερος (g)	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Λίπος (g)	Υδατάνθρακες (g)	Ίχνοστοιχεία			Βιταμίνες			
							Ca (mg)	Fe (mg)	A (I. U)	Θεομίνη (mg)	Ριβοφλαβίνη (mg)	Νιασίνη (mg)	Vit. C (mg)
							24	17	700	0.14	0.02	0.4	
Όμάδα Γάλατος (πλήρες)	2 φλυτζ ή 2 ισοδύν	490	340	16	20	24	576	0.2	700	0.14	0.02	0.4	4
Όμάδα κρέατος: κρέας, ψάρι, πουλερικά (απαχο, μαγειρευμένοι)	4 ισοδ.***	120	220	23	12	0	17	36	35	0.37	0.26	7.4	0
Όμάδα λαχανικών: πράσινα φύλλα ή βαθιά κίτρινα	1/2 έως 2/3 φλυτζ	100	25	2	ίχνη	5	25	1.0	7.400	0.06	0.08	0.6	25
Άλλα λαχανικά	1/2 έως 2/3 φλυτζ	100	25	2	ίχνη	5	20	0.6	430	0.06	0.05	0.6	14
Πατάτα	1 μέτρια	120	60	2	ίχνη	19	7	0.6	ίχνη	0.11	0.04	1.4	20
Όμάδα φρούτων: Εσπεριδοειδή	1 ισοδ.	80	40	—	ίχνη	10	10	0.2	160	0.07	0.02	0.03	40
Άλλα φρούτα	3 ισοδ.	240	120	—	ίχνη	32	24	1.0	1.200	0.08	0.08	0.8	18
Όμάδα ψωμιού (μέλι πιτυρούχα έλευσαι)	4 ισοδ.****	120	250	8	—	60	34	2.4	ίχνη	0.24	0.2	2.4	ίχνη
Όμάδα λίπους: λάδι, μαργαρίνη, βούτυρο	5 ισοδ.*****	25	225	ίχνη	25	ίχνη	6	0	5.40	—	—	—	—
			1355	58	57	154	772	9.8	10.915	1.08	1.56	13.63	124

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

Ποσότητα	Βερος (g)	Θερμίδες (Kcal)	Πρωτεΐνες (g)	Λίπος (g)	Υδατάνθρακες (g)	Ca	Fe	A	Θεομίνη	Ριβοφλαβίνη	Νιασίνη	Vit. C	
						(mg)	(mg)	(I. U)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	
Όμάδα κρέατος: (κρέας ή τυρί)	2 ισοδ. κρέας	60	110	14	6	—	8.4	1.6	18	0.16	0.13	3.7	0
Όμάδα ψωμιού	2 ισοδ.	60	140	4	—	30	8.4	1.2	ίχνη	0.12	0.1	1.2	ίχνη
Γλυκά (μαρμελάδα, μέλι, ζάχαρη κ.λπ.)	25-30	100	—	—	—	25	—	—	—	—	—	—	—
Επιδόρπια** 1 ποκίλλει	—	255	10	9.5	42	70	0.5	—	18	0.23	0.1	0.1	ίχνη
Γαρνιτούρα (δάσπρα ή λαχανικά: άρακάς, φασολάκια κ.λπ.)	1/2 φλυτζ	90-100	70	2	—	15	42	0.6	ίχνη	0.06	0.05	0.6	6
Λίπος	1 ισοδ.	5	45	ίχνη	5	ίχνη	10	0	130	—	—	—	—
Σύνολο			2113	55	77.5	266	997.4	13.7	11.313	1.45	1.94	19.23	130

- \* Τα επιπρόσθετα τρόφιμα του δεύτερου τμήματος του διαιτολογίου δείχνουν έναν ταύρο στο τους πολλούς για τη συμπλήρωση του διαιτολογίου
- \*\* Επιδόρπια γενικά θεωρούνται: το ζελέ, το κέικ, το ρυζόγαλο, ή κομπόστα κ.λπ. με έλεγχο περιεκτικότητα σε κάθε περίπτωση
- \*\*\* Αυτό το ισοδύναμο κρέατος αντιστοιχεί στο απαχο κρέας που αποδίδει 55 θερμίδες και περιέχει 7g πρωτεΐνες και 3g λίπος.
- \*\*\*\* Το ισοδύναμο του ψωμιού αποδίδει 70 θερμίδες και περιέχει 2g πρωτεΐνες, ίχνη λίπους, 15g υδατάνθρακες. Αφορά το μούρο ψωμιού
- \*\*\*\*\* Το λίπος στο πρώτο μέρος του διαιτολογίου δεν είναι απαραίτητο, γιατί υπάρχει να περιέχεται στα άλλα ισοδύναμα

ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΔΙΑΙΤΑΣ



ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΙΤΑΣ

Βάρος g	Kcal	Πρωτεΐνες (g)	Λίπη (g)	Υδατάνθρακες (g)
(2*21) =	(88g)	(77,5g)	(266g)	

Πρωτεΐνη	240g	170g	8g	10g	12g
1 φλιτζ. γάλα (πλήρες)	10g	40	—	—	10
1 κομμάτι ψωμί	140	140	4	—	30
2 κομμάτια ψωμί	10g	90	—	10	—
2 κομμάτια μαργαρίνη	15g	60	—	—	15
15-20g μαργαρίδα ή μέλι	40	—	—	—	10
1 φρούτο	540	12	20	—	77

Μισομήρι	90g	165	21	9	—
3 κομμάτια κρέας	100g	70	2	—	15
1 κομμάτι φαγόπλοιο, σπανάκι	100g	25	2	—	5
1 κομμάτι λαχανικά	10g	90	—	10	—
2 κομμάτια λάδι	60g	140	4	—	30
1 φρούτο	64	—	—	—	16
1 επιδόρπιο	293	10	—	9,5	42

Βράδυ	90g	165	21	9	—
3 κομμάτια κρέας	100g	25	2	—	5
1 κομμάτι σαλάτα	10g	90	—	10	—
2 κομμάτια λάδι	100g	80	2	—	18
1 κομμάτι πατάτα	60g	140	4	—	30
2 κομμάτια ψωμί	170	170	8	10	12
1 κομμάτι γαλοπούλα (πλήρες)	240g	64	—	—	16
1 φρούτο	734	37	29	—	81

Κουίντας για κάθε διαίτα είναι ότι κάθε γεύμα θα πρέπει να περιέχει και τα έξι ισοδύναμα. Άρα κάθε γεύμα να είναι «υπόλοιπο διατροφικά». Στην περίπτωση όμως που τα τρόφιμα ενός γεύματος είναι λιγότερα από τα ισοδύναμα, τότε χρειάζεται η διεντριπτική τους. Έτσι και σαν παραλλαγή (χωρίς βερμύδα, πρωτεϊνική κ.λπ. δόξα, π.χ. ένα ψάδι μπορεί να δώσει τα ισοδύναμα ή αντιστοιχία τους.

\*\* Η διαφορά των kcal από την προηγούμενη διαίτα φαίνεται στα ότι χρησιμοποιήθηκαν περισσότερα ισοδύναμα ψωμιού και δημητριακών (με τα οποία κερδίζονται βερμύδες, γιατί 1 ισοδύναμο = 70 βερμύδες. Ένα περιέχει 15g υδατάνθρακες και 2g πρωτεΐνες, δηλαδή 88 βερμύδες) από τα ισοδύναμα λαχανικών (με τα οποία χάνονται βερμύδες, γιατί 1 ισοδύναμο = 23 βερμύδες. Ένα περιέχει 5g υδατάνθρακες και 2g πρωτεΐνες, δηλαδή 28 βερμύδες).

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΦΥΤΟΦΑΓΟΥΣ\*

Οι φυτοφάγοι, άσχετα αν είναι γνήσιοι ή αμύητροι φυτοφάγοι, δηλ. αν δεν καταναλώνουν καμιά ζωική τροφή ή αλγο-γαλακτοφυτοφάγοι, δηλ. αν καταναλώνουν από τις ζωικές τροφές, μόνο τα προϊόντα γάλατος και αυγού, έχουν τις ίδιες διατροφικές απαιτήσεις των τροφίμων με τους παμφάγους, με τη διαφορά φυσικά ότι τα τρόφιμα είναι διαφορετικά. Οι διατροφικές αυτές και τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται δίνονται παρακάτω:

Πίνακας 9.8:

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΦΥΤΟΦΑΓΟΥΣ\*

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Τη Όμάδα: ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΓΑΛΑΤΟΣ	1 φλιτζ. (v) διακοσμημένο 2 κομμάτια (από γάλα και άμυδα)
Κερί (λίγνο-δακτυλίου ποτό παρασκευασμένο)	1 φλιτζ. (v) διακοσμημένο 2 κομμάτια (από γάλα και άμυδα)
Γάλα από αγελάδα	1 φλιτζ. (v) διακοσμημένο 1/2 κομμάτι ψωμιού
Τα τους αλγο-γαλακτοφυτοφάγους ισχύουν και όλα τα ισοδύναμα γάλατος που αναφέρονται στο ισοδύναμο των παμφάγων	

2η Όμάδα: ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Βλαστοί από μπιμπου	3/4 φλιτζ.
Βλαστοί από φασόλια (ψωμί ή μπιμπου)	1 φλιτζ.
Πεπό τριφυλάκι	1 φλιτζ.
Κόστος	4 κομμάτια

3η Όμάδα: ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΦΡΟΥΤΩΝ

Χυμός από καρύδα	1/2 φλιτζ.
------------------	------------

\* Σύμφωνα με το Exchange Lists for Meal Planning Vegetarian Cookery, American Diabetes Association, Washington D.C. Area Affiliate Inc. Food and Nutrition Committee, 1978.