

### Συστάσεις για την αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2

- Αποφεύγετε τα λιπαρά τρόφιμα (κρέας με ορατό λίπος, γλυκά, τηγανητά, βούτυρο, μαργαρίνη).
- Μειώστε την κατανάλωση απλών υδατανθράκων (ζαχαρή, μελι, μαρμελαδα) σε 3 μικρα κουταλάκια την ημέρα.
- Φροντίστε να κάνετε καθημερινά **6 γεύματα** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, και τρία ενδιάμεσα σνακ).
- Σημαντικό είναι να εμπλουτίσετε τη διατροφή σας με φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
- Προτιμάτε τους σύνθετους υδατάνθρακες (**φρούτα, ψωμί, μακαρόνια, λαχανικά**)
- Αρχίστε να **γυμνάζεστε** έχοντας πάρει όμως ένα μικρό σνακ **μία ώρα πριν** την σωματική σας άσκηση.
- Φροντίζετε να λαμβάνετε κανονικά τα φάρμακα που σας έχουν χορηγηθεί.
- Καταναλώνετε πιο σπάνια τα πιο σύνθετα φαγητά (παστίτσιο, μακαρόνια με κιμα, μουςακά, σουφλέ).
- Προσπαθήστε να χάσετε βάρος κυρίως από την περιοχή της κοιλιάς.
- Κάνετε συχνά εξετάσεις για την αξιολόγηση της πορείας της νόσου (μέτρηση γλυκόζης νηστείας, μέτρηση γλυκοζιωμένης αιμοσφαιρίνης).
- Σε περίπτωση υπογλυκαιμίας καλό είναι να έχετε πάντα μαζί σας καραμέλες η τσίχλες, ενώ θα βοηθήσει η λήψη κάποιου φρούτου ή ψωμιού με μέλι.

