

Κεφάλαιο 9 - Σύνταξη διαιτολογίου

Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο θα γίνει μια αναλυτική περιγραφή της διαδικασίας σύνταξης ενός διαιτολογίου. Θα περιγραφεί βήμα-βήμα ο τρόπος με τον οποίο ο διαιτολόγος σχεδιάζει το διαιτολόγιο. Θα δοθούν αναλυτικές οδηγίες σχετικά με τις αποφάσεις που καλείται να πάρει ο διαιτολόγος ως προς τον αριθμό των ισοδυνάμων από κάθε ομάδα τροφίμων, καθώς και ως προς τους αντίστοιχους υπολογισμούς, προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες του ασθενούς σε ενέργεια, πρωτεΐνες, λιπίδια και υδατάνθρακες. Επίσης, περιγράφονται αναλυτικά οι οδηγίες σχετικά με την κατανομή των ισοδυνάμων των ομάδων τροφίμων στα διάφορα γεύματα της ημέρας, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο μεταφράζονται τα ισοδύναμα των ομάδων τροφίμων σε τρόφιμα, προκειμένου να δημιουργηθεί η τελική μορφή του διαιτολογίου.

Προαπαιτούμενη γνώση

Ομάδες τροφίμων και ισοδύναμα (Κεφάλαιο 8).

9.1 Εισαγωγή

Ο διαιτολόγος, αφού πρώτα εκτιμήσει τις ημερήσιες ανάγκες ενός ασθενούς σε ενέργεια, θρεπτικά συστατικά και υγρά, καλείται να σχεδιάσει ένα διαιτολόγιο που θα είναι σε πλήρη συμφωνία με την υπάρχουσα διαιτητική εντολή, ενώ, ταυτόχρονα, θα ικανοποιεί σε μεγάλο βαθμό και τις προσωπικές προτιμήσεις του ασθενούς. Η σύνταξη του διαιτολογίου συνίσταται, ουσιαστικά, στη μετατροπή της ενέργειας και των γραμμαρίων των μακροθρεπτικών συστατικών (υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπιδίων) —που έχουν ήδη αποφασιστεί κατά την εκτίμηση των διατροφικών αναγκών και τον σχεδιασμό της διαιτητική εντολής— σε γεύματα με συγκεκριμένα τρόφιμα και ποσότητες· γεύματα καταγεγραμμένα και έτοιμα να τα διαβάσει και να τα εκτελέσει το προσωπικό του νοσοκομείου που είναι υπεύθυνο για τη σίτιση ενός ασθενούς (π.χ. μάγειρες, τραπεζοκόμοι, νοσηλεύτριες), αλλά και να τα κατανοήσει ο ίδιος ο ασθενής.

Η σύνταξη του διαιτολογίου βασίζεται στο γεγονός ότι τα τρόφιμα κατατάσσονται σε 6 βασικές ομάδες τροφίμων, όπως περιγράφονται αναλυτικά στο Κεφάλαιο 8 (American Dietetic Association, 2007; K. L. Mahan & Escott-Stump, 2004; K. L. Mahan et al., 2012). Χρησιμοποιώντας το σύστημα των ισοδυνάμων και με βάση τον Πίνακα 9.1, μπορεί να ξεκινήσει η σύνταξη ενός διαιτολογίου. Πρακτικά, η σύνταξη ενός διαιτολογίου στο πλαίσιο μιας συγκεκριμένης διαιτητικής εντολής πραγματοποιείται σε 3 στάδια: α) μετατροπή των γραμμαρίων των μακροθρεπτικών συστατικών σε ισοδύναμα ομάδων τροφίμων, β) κατανομή των ισοδυνάμων των ομάδων τροφίμων στα διάφορα γεύματα της ημέρας, και γ) μετατροπή των ισοδυνάμων των ομάδων τροφίμων σε τρόφιμα τα οποία συνθέτουν συγκεκριμένα γεύματα. Στη συνέχεια περιγράφονται διεξοδικά και τα τρία αυτά στάδια της σύνταξης του διαιτολογίου.

Ομάδα	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος				
Άπαχο	12	8	0-3	90
Ημίπαχο	12	8	5	120
Πλήρες	12	8	8	150
Λαχανικών	5	2	-	25
Φρούτων	15	-	-	60
Αμυλούχων	15	3	ίχνη	80

Κρέατος				
<i>Πολύ άπαχο</i>	-	7	0-1	35
<i>Άπαχο</i>	-	7	3	55
<i>Μέτριου λίπους</i>	-	7	5	75
<i>Υψηλού λίπους</i>	-	7	8	100
Λίπους	-	-	5	45

Πίνακας 9.1 Ισοδύναμα ομάδων τροφίμων και περιεκτικότητες σε ενέργεια και μακροθρεπτικά συστατικά.

9.2 Μετατροπή των μακροθρεπτικών συστατικών σε ισοδύναμα

Πρόκειται για το πρώτο στάδιο σύνταξης του διαιτολογίου, αμέσως μετά από τον καθορισμό της διαιτητικής εντολής. Στο στάδιο αυτό ο διαιτολόγος, συνυπολογίζοντας τις ανάγκες, τα προβλήματα υγείας και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που έχει συλλέξει από τον ασθενή, έχει καταλήξει στον συνολικό αριθμό των θερμίδων που χρειάζονται για να καλυφθούν οι ενεργειακές του ανάγκες, καθώς και στα γραμμάρια των μακροθρεπτικών συστατικών τα οποία θα πρέπει να παρέχονται από το διαιτολόγιο, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες αυτές.

Στη συνέχεια καλείται να μετατρέψει τα γραμμάρια των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπιδίων σε ισοδύναμα των έξι βασικών ομάδων τροφίμων που προαναφέρθηκαν. Προκειμένου να γίνει αυτό, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τον προηγούμενο Πίνακα, ο οποίος, ουσιαστικά, δείχνει σε πόσα γραμμάρια μακροθρεπτικών συστατικών αντιστοιχεί το 1 ισοδύναμο της κάθε ομάδας τροφίμων. Η μετατροπή αυτή γίνεται σταδιακά, ξεκινώντας από την ομάδα του γάλακτος και συνεχίζοντας με την ομάδα των λαχανικών, των φρούτων και των αμυλούχων. Έχοντας αποφασίσει για τον αριθμό των ισοδυνάμων των ομάδων αυτών, ουσιαστικά, θα πρέπει να καλύπτεται ο στόχος που έχει τεθεί από τη διαιτητική εντολή ως προς τα γραμμάρια των υδατανθράκων, μια που οι υπόλοιπες ομάδες τροφίμων (κρέατος και λίπους) δεν περιέχουν καθόλου υδατάνθρακες. Στη συνέχεια καθορίζεται ο αριθμός ισοδυνάμων της ομάδας του κρέατος, έτσι ώστε να καλύπτεται ο στόχος των γραμμαρίων των πρωτεϊνών, μια που η τελευταία ομάδα τροφίμων, η ομάδα του λίπους, δεν περιέχει καθόλου πρωτεΐνες. Τέλος, καθορίζεται ο αριθμός των ισοδυνάμων της ομάδας του λίπους, κατά τρόπο ώστε να ικανοποιείται και ο στόχος των γραμμαρίων λιπιδίων. Στο τέλος θα πρέπει και το άθροισμα της ενέργειας που προκύπτει από την επιλογή του αριθμού των ισοδυνάμων να ικανοποιεί στο μέγιστο δυνατό βαθμό τον στόχο για την κάλυψη των ενεργειακών αναγκών. Προκειμένου να πραγματοποιηθεί αυτό το στάδιο της μετατροπής της διαιτητικής εντολής σε ισοδύναμα ομάδων τροφίμων, χρησιμοποιείται ο Πίνακας 9.2 σε συνδυασμό με τον Πίνακα 9.1.

Ομάδα	Αριθμός ισοδυνάμων	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος					
<i>Άπαχο</i>					
<i>Ημίπαχο</i>					
<i>Πλήρες</i>					
Λαχανικών					
Φρούτων					
Υποσύνολο					

Αμυλούχων					
Υποσύνολο					
Κρέατος					
Πολύ άπαχο					
Άπαχο					
Μέτριον λίπους					
Υψηλού λίπους					
Υποσύνολο					
Λίπους					
Σύνολο					

Πίνακας 9.2 Μετατροπή γραμμαρίων μακροθρεπτικών συστατικών σε ισοδύναμα τροφίμων.

Για να γίνει πιο εύκολα κατανοητή η διαδικασία, θα χρησιμοποιηθεί ένα παράδειγμα. Ας υποθεθεί ότι η διαιτητική εντολή καθορίζει την παροχή ενός διαιτολογίου 2000 kcal, εκ των οποίων 50% θα προέρχεται από υδατάνθρακες (250 g), 15% θα προέρχεται από πρωτεΐνες (75 g) και 35% θα προέρχεται από λιπίδια (78 g). Κατά τη συμπλήρωση του Πίνακα 9.2, έστω ότι αποφασίζεται η παροχή 2 ισοδυνάμων ημίπαχων γαλακτοκομικών, 5 ισοδυνάμων λαχανικών και 3 ισοδυνάμων φρούτων. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι αυτή η αρχική επιλογή ισοδυνάμων γίνεται με βάση επιστημονικά κριτήρια. Υπάρχουν πάρα πολλοί πιθανοί συνδυασμοί ισοδυνάμων από τις τρεις αυτές ομάδες τροφίμων οι οποίοι θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν. Η τελική επιλογή θα πρέπει να είναι σε συμφωνία με τις κατευθυντήριες οδηγίες για τη διαιτητική διαχείριση των διάφορων νοσημάτων, ανάλογα με το ιστορικό και τα προβλήματα του κάθε ασθενούς (π.χ. μόνο 1 ισοδύναμο φρούτων και 1 ισοδύναμο λαχανικών σε ασθενή με σακχαρώδη διαβήτη για τον οποίο είναι γνωστό ότι χρειάζεται διαιτολόγιο με αρκετά ισοδύναμα φρούτων και λαχανικών την ημέρα), καθώς και με τις προσωπικές προτιμήσεις και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ασθενούς (π.χ. 3 ισοδύναμα γαλακτοκομικών σε ασθενή με δυσανεξία στη λακτόζη ή με αποστροφή προς τα γαλακτοκομικά). Χρησιμοποιώντας, λοιπόν, τον Πίνακα 9.2 και παίρνοντας στοιχεία από τον Πίνακα 9.1, γίνονται οι ακόλουθοι υπολογισμοί (Πίνακας 9.3):

Ομάδα	Αριθμός ισοδυνάμων	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος	2	24 (2x12)	16 (2x8)	10 (2x5)	240 (2x120)
Λαχανικών	5	25 (5x5)	10 (5x2)	—	125 (5x25)
Φρούτων	3	45 (3x15)	—	—	180 (3x60)
Υποσύνολο		94	26	10	545

Πίνακας 9.3 Παράδειγμα υπολογισμού ισοδυνάμων ομάδων τροφίμων – Βήμα 1.

Γνωρίζοντας ότι ο στόχος για τους υδατάνθρακες είναι τα 250 g και ότι η ενσωμάτωση στο διαιτολόγιο 2 ισοδυνάμων γαλακτοκομικών, 5 ισοδυνάμων λαχανικών και 3 ισοδυνάμων φρούτων δίνουν 94 γραμμάρια υδατανθράκων, απομένει μόνο μία ομάδα τροφίμων που παρέχει υδατάνθρακες (αμυλούχα τρόφιμα), η οποία θα πρέπει να καλύψει το υπόλοιπο των υδατανθράκων (250-94=156 g). Επειδή η ομάδα των αμυλούχων τροφίμων δίνει 15 g υδατανθράκων ανά ισοδύναμο, θα πρέπει να ενσωματωθούν στο

διαιτολόγιο $156/15=10,4$ δηλαδή περίπου 10 ισοδύναμα αμυλούχων τροφίμων. Τα ισοδύναμα αυτά προστίθενται στον Πίνακα και υπολογίζεται το νέο υποσύνολο (Πίνακας 9.4).

Ομάδα	Αριθμός ισοδυνάμων	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος	2	24 (2x12)	16 (2x8)	10 (2x5)	240 (2x120)
Λαχανικών	5	25 (5x5)	10 (5x2)	—	125 (5x25)
Φρούτων	3	45 (3x15)	—	—	180 (3x60)
Υποσύνολο		94	26	10	545
Αμυλούχων	10	150 (10x15)	30 (10x3)	ίχνη	800 (10x80)
Υποσύνολο		244	56	10	1345

Πίνακας 9.4 Παράδειγμα υπολογισμού ισοδυνάμων ομάδων τροφίμων – Βήμα 2.

Οι μέχρι τώρα επιλογές έχουν καλύψει 244 g υδατανθράκων, ποσότητα που, αν και υπολείπεται κατά 6g από τον στόχο των 250 g, είναι, ωστόσο, αποδεκτή. Επίσης, έχουν ήδη συγκεντρωθεί 56 g πρωτεϊνών, ενώ ο στόχος είναι τα 75 g, και η μόνη ομάδα τροφίμων από αυτές που απομένουν και η οποία μπορεί να δώσει $75-56=19$ g πρωτεϊνών είναι η ομάδα του κρέατος. Εφόσον το 1 ισοδύναμο της ομάδας αυτής παρέχει 7 g πρωτεϊνών, θα χρειαστούν $19/7=2,7$ δηλαδή περίπου 3 ισοδύναμα έστω ημίπαχου κρέατος. Έτσι, συμπληρώνεται εκ νέου ο Πίνακας, βρίσκοντας ένα ακόμη υποσύνολο (Πίνακας 9.5).

Ομάδα	Αριθμός ισοδυνάμων	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος	2	24 (2x12)	16 (2x8)	10 (2x5)	240 (2x120)
Λαχανικών	5	25 (5x5)	10 (5x2)	—	125 (5x25)
Φρούτων	3	45 (3x15)	—	—	180 (3x60)
Υποσύνολο		94	26	10	545
Αμυλούχων	10	150 (10x15)	30 (10x3)	ίχνη	800 (10x80)
Υποσύνολο		244	56	10	1345
Κρέατος	3	—	21 (3x7)	15 (3x5)	225 (3x75)
Υποσύνολο		244	77	25	1570

Πίνακας 9.5 Παράδειγμα υπολογισμού ισοδυνάμων ομάδων τροφίμων – Βήμα 3.

Έχουν πλέον καλυφθεί 77 g πρωτεϊνών, με αρχικό στόχο τα 75 g, και απομένει η κάλυψη των λιπιδίων από την αντίστοιχη ομάδα. Συνολικά, έχουν καλυφθεί 25 g λιπιδίων, ενώ ο στόχος είναι τα 78 g Τα εναπομείναντα, λοιπόν, 78-25=53 g λίπους θα καλυφθούν από 53/5=10,6 δηλαδή περίπου 11 ισοδύναμα της ομάδας των λιπών. Μ' αυτόν τον τρόπο, συμπληρώνεται πλήρως ο Πίνακας 9.2 και υπολογίζονται τα τελικά σύνολα όλων των μακροθρεπτικών συστατικών και της ενέργειας (Πίνακας 9.6).

Όπως προκύπτει από τον τελικό Πίνακα, καλύπτονται 80 g λιπιδίων, με αρχικό στόχο τα 78 g, ενώ οι συνολικές θερμίδες υπολογίζονται στις 2065 kcal, με αρχικό σχεδιασμό την κάλυψη 2000kcal. Δεν υπάρχει κάποιος απόλυτος κανόνας που να καθορίζει το εύρος των αποκλίσεων που μπορούμε να έχουμε στα γραμμάρια των μακροθρεπτικών συστατικών από τον αρχικό μας στόχο. Παρ' όλα αυτά, ένας πρακτικός κανόνας μπορεί να είναι ότι δεν θα έχουμε απόκλιση πάνω από ½ ισοδύναμο αμυλούχων τροφίμων (περίπου 8 γραμμάρια) για τους υδατάνθρακες, πάνω από ½ ισοδύναμο από την ομάδα του κρέατος (περίπου 4 γραμμάρια) για τις πρωτεΐνες και πάνω από ½ ισοδύναμο από την ομάδα του λίπους (περίπου 3 γραμμάρια) για τα λιπίδια, για τον απλό λόγο ότι στην περίπτωση αυτή θα πρέπει είτε να προσθέσουμε είτε να αφαιρέσουμε 1 ισοδύναμο από τις προαναφερθείσες ομάδες τροφίμων, προκειμένου να ελαττωθούν κατά το δυνατό οι αποκλίσεις.

Ομάδα	Αριθμός ισοδυνάμων	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος	2	24 (2x12)	16 (2x8)	10 (2x5)	240 (2x120)
Λαχανικών	5	25 (5x5)	10 (5x2)	—	125 (5x25)
Φρούτων	3	45 (3x15)	—	—	180 (3x60)
Υποσύνολο		94	26	10	545
Αμυλούχων	10	150 (10x15)	30 (10x3)	ίχνη	800 (10x80)
Υποσύνολο		244	56	10	1345
Κρέατος	3	—	21 (3x7)	15 (3x5)	225 (3x75)
Υποσύνολο		244	77	25	1570
Λίπους	11	—	—	55 (11x5)	495 (11x45)
Σύνολο		244	77	80	2065

Πίνακας 9.6 Παράδειγμα υπολογισμού ισοδυνάμων ομάδων τροφίμων – Βήμα 4.

9.3 Κατανομή των ισοδυνάμων των ομάδων τροφίμων σε γεύματα

Περνώντας στο δεύτερο στάδιο της διαδικασίας σύνταξης διαιτολογίου, η αρχική διαιτητική εντολή έχει πλέον μετατραπεί σε συγκεκριμένο αριθμό ισοδυνάμων των διάφορων ομάδων τροφίμων. Στη συνέχεια θα πρέπει να κατανεμηθούν τα ισοδύναμα αυτά στα διάφορα γεύματα της ημέρας. Για τον σκοπό αυτόν, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο Πίνακας 9.7.

Ομάδα	Συνολικός αριθμός ισοδυνάμων	Ισοδύναμα σε					
		Πρωινό	Δεκατιανό	Γεύμα	Απογευματινό	Δείπνο	Προ ύπνου
Γάλακτος							
Λαχανικών							
Φρούτων							
Αμυλούχων							
Κρέατος							
Λίπους							

Πίνακας 9.7 Κατανομή των ισοδυνάμων σε γεύματα.

Συνεχίζοντας το παράδειγμα της προηγούμενης ενότητας, χρησιμοποιούμε τον Πίνακα 9.3 για να κατανεμηθούν στα διάφορα γεύματα τα ισοδύναμα που έχουν υπολογιστεί. Ο Πίνακας 9.3 περιέχει 6 γεύματα: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό και προ ύπνου γεύμα. Ο αριθμός των γευμάτων καθορίζεται από τον διαιτολόγο με βάση επιστημονικά κριτήρια και σε συνεργασία με τον ασθενή, ανάλογα με τις ανάγκες και τις συνήθειές του. Για παράδειγμα, δεν είναι απαραίτητο να προταθούν 6 γεύματα σε κάποιον ο οποίος συνηθίζει να τρώει 4 γεύματα και η κατάσταση της υγείας του δεν επιβάλλει την αύξηση των γευμάτων. Ας υποθεθεί ότι στο παράδειγμα που προηγήθηκε, επιθυμούμε να φτιάξουμε ένα διαιτολόγιο το οποίο να περιλαμβάνει 4 γεύματα: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό και βραδινό. Χρησιμοποιώντας τον Πίνακα 9.7 και τον αριθμό των ισοδυνάμων για κάθε ομάδα τροφίμων που έχει ήδη υπολογιστεί, προκύπτει ο Πίνακας 9.8.

Ομάδα	Συνολικός αριθμός ισοδυνάμων	Ισοδύναμα σε				
		Πρωινό	Δεκατιανό	Γεύμα	Απογευματινό	Δείπνο
Γάλακτος	2	1				1
Λαχανικών	5			3		2
Φρούτων	3	1	1			1
Αμυλούχων	10	1	2	3		4
Κρέατος	3			3		
Λίπους	11			6		5

Πίνακας 9.8 Παράδειγμα κατανομής ισοδυνάμων σε γεύματα.

9.4 Μετατροπή των ισοδυνάμων σε τρόφιμα και σύνταξη διαιτολογίου

Στην τελευταία αυτή φάση υπάρχουν διαθέσιμα όλα τα στοιχεία που χρειάζεται ο διαιτολόγος, προκειμένου να σχεδιάσει ένα διαιτολόγιο. Ουσιαστικά, ο διαιτολόγος θα πρέπει να μετατρέψει τα ισοδύναμα των

τροφίμων που υπάρχουν σε κάθε γεύμα σε συγκεκριμένα τρόφιμα, τα οποία θα πρέπει να συνδυάζονται μεταξύ τους και να σχηματίζουν ένα διαιτολόγιο. Για παράδειγμα, αν στο πρωινό γεύμα έχουν καταναμεηθεί, σύμφωνα με τον Πίνακα κατανομής ισοδυνάμων σε γεύματα, 1 ισοδύναμο γαλακτοκομικών, 2 ισοδύναμα αμυλούχων τροφίμων και 1 ισοδύναμο λίπους, αυτό μπορεί να εκφραστεί σε 1 φλιτζάνι γάλα, ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού και 1 λεπτή φέτα ψωμί με 1 κουταλάκι του γλυκού βούτυρο, ή εναλλακτικά σε 1 κεσεδάκι γιαούρτι, ½ φλιτζάνι νιφάδες βρώμης και 2 καρύδια, ή και σε άλλους συνδυασμούς. Είναι σαφές ότι μπορεί κάποιος να αντιστοιχίσει 1 ισοδύναμο μιας ομάδας τροφίμου με οποιοδήποτε τρόφιμο ανήκει στην ομάδα αυτή, στην ποσότητα που αντιστοιχεί στο ένα ισοδύναμο. Αυτό δίνει στον διαιτολόγο μεγάλη ευελιξία ως προς την επιλογή τροφίμων, καθώς μπορεί να αντιστοιχίσει 1 ισοδύναμο συγκεκριμένης ομάδας τροφίμου με μεγάλη ποικιλία τροφίμων που ανήκουν στην κατηγορία αυτή. Βασική προϋπόθεση, όμως, για να γίνει αυτό είναι η πολύ καλή γνώση των βασικών ομάδων τροφίμων, των τροφίμων που τις απαρτίζουν και, βέβαια, της ποσότητας κάθε τροφίμου που αντιστοιχεί σε 1 ισοδύναμο της αντίστοιχης ομάδας. Όλες αυτές οι πληροφορίες αναλύονται ενδελεχώς στο κεφάλαιο 8, το οποίο ασχολείται με τις ομάδες τροφίμων και τα συστήματα ισοδυνάμων των τροφίμων.

Προκειμένου να γίνει πλήρως κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η μετατροπή των ισοδυνάμων που έχουν καταναμεηθεί στα γεύματα σε διαιτολόγιο συγκεκριμένων τροφίμων, μπορεί να συνεχιστεί το παράδειγμα που έχει χρησιμοποιηθεί μέχρι τώρα και με βάση το οποίο είναι έτοιμος ο Πίνακας κατανομής των ισοδυνάμων σε γεύματα. Για να σχεδιαστεί ένα διαιτολόγιο ξεκινάμε από το πρώτο γεύμα, επιλέγοντας τα τρόφιμα που αντιστοιχούν στα ισοδύναμα του γεύματος, και προχωράμε στο επόμενο γεύμα, μέχρι να τελειώσουν όλα τα γεύματα. Πιο συγκεκριμένα, στο πρωινό γεύμα υπάρχει 1 ισοδύναμο γαλακτοκομικών, 1 ισοδύναμο αμυλούχων τροφίμων και 1 ισοδύναμο φρούτων. Μπορεί, λοιπόν, να επιλεγεί π.χ. 1 φλιτζάνι ημίπαχο γάλα, ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού και ½ φλιτζάνι χυμός πορτοκάλι. Στο δεκατιανό γεύμα υπάρχει 1 ισοδύναμο φρούτου και 2 ισοδύναμα αμυλούχων τροφίμων. Μπορεί, λοιπόν, να προταθεί 1 ροδάκινο και 4 κράκερ για το γεύμα αυτό. Στο μεσημεριανό γεύμα έχουν καταναμεηθεί 3 ισοδύναμα λαχανικών, 3 ισοδύναμα αμυλούχων τροφίμων, 3 ισοδύναμα κρέατος και 6 ισοδύναμα λίπους. Ένας προτεινόμενος συνδυασμός τροφίμων θα μπορούσε να είναι: 90 g κοτόπουλο ψητό μαζί με 1 φλιτζάνι ρύζι, 1 σαλάτα από 1 μέτρια ντομάτα, 1 μέτριο αγγουράκι και 1 φλιτζάνι μαρούλι, προσθέτοντας 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο στη σαλάτα και 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο στο ρύζι. Στο βραδινό γεύμα υπάρχουν 2 ισοδύναμα λαχανικών, 4 ισοδύναμα αμυλούχων τροφίμων, 5 ισοδύναμα λίπους, 1 ισοδύναμο γαλακτοκομικών και 1 ισοδύναμο φρούτου. Μπορεί να προταθεί 1 σαλάτα με 3 μικρές πατάτες βραστές και 2 φλιτζάνια ωμά λαχανικά (μαρούλι, κρεμμύδι, ντομάτα, καρότο), 1 λεπτή φέτα ψωμί και 5 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο, το οποίο θα προστεθεί στη σαλάτα, μαζί με 1 γιαούρτι και 4-5 φράουλες. Αναλυτικά, λοιπόν, το διαιτολόγιο που σχεδιάστηκε έχει ως εξής:

Πρωινό:

1 φλιτζάνι γάλα ημίπαχο,
½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού,
½ φλιτζάνι χυμός πορτοκάλι.

Δεκατιανό:

4 κράκερ,
1 ροδάκινο.

Μεσημεριανό:

1 μερίδα κοτόπουλο ψητό (90 g),
1 φλιτζάνι ρύζι μαγειρεμένο με 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο,
1 σαλάτα από 1 μέτρια ντομάτα, 1 μέτριο αγγούρι και 1 φλιτζάνι μαρούλι, μαζί με 3 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο στη σαλάτα.

Βραδινό:

1 σαλάτα με 3 μικρές πατάτες βραστές και 2 φλιτζάνια ωμά λαχανικά (π.χ. μαρούλι, κρεμμύδι, ντομάτα, καρότο) με 5 κουταλάκια του γλυκού ελαιόλαδο,
1 λεπτή φέτα ψωμί,
1 γιαούρτι ημίπαχο,
4-5 φράουλες.

Με βάση τον Πίνακα κατανομής των ισοδυνάμων σε γεύματα, μπορούμε να σχεδιάσουμε πολλά διαφορετικά διαιτολόγια, χρησιμοποιώντας κάθε φορά άλλους συνδυασμούς τροφίμων, ανάλογα με τις προτιμήσεις ή τα όσα επιβάλλει η κατάσταση υγείας του ασθενούς.

Βιβλιογραφία

American Dietetic Association. (2007). Food nutrient data for choose your foods:exchange lists for diabetes 2007. *American Dietetic Association*.

Mahan, K. L., & Escott-Stump, S. (2004). Krause's Food Nutrition and Diet Therapy. *Saunders, 11 Edition*.

Mahan, K. L., Escott-Stump, S., & Raymond, J. (2012). Krause's Food and the nutrition care process. *Elsevier Saunders, 13th edition*.