

## Τι ακριβώς είναι η διατροφή χαμηλών υδατανθράκων;

Είναι μια διατροφή που περιορίζει τα σάκχαρα και το άμυλο, συστατικά τα οποία ονομάζονται συνολικά «υδατάνθρακες». Υπάρχουν 3 είδη διατροφής χαμηλών υδατανθράκων:

- **Αυστηρή:** έως 20γρ. υδατανθράκων/μέρα.
- **Μέτρια:** από 20γρ. έως 50γρ. υδατανθράκων/μέρα.
- **Χαλαρή:** από 50γρ. έως 100γρ. υδατανθράκων/μέρα.

## Σε ποιους απευθύνεται αυτή η διατροφή;

Αυτή η διατροφή είναι κατάλληλη σχεδόν για όλους και τα επιστημονικά στοιχεία υποστηρίζουν ιδιαίτερα τη χρήση της στις παρακάτω περιπτώσεις:

- σε άτομα με προδιαβήτη
- σε άτομα με Διαβήτη Τύπου 2
- σε υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα
- σε άτομα που πάσχουν από μεταβολικό σύνδρομο
- σε άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση
- σε άλλες ιατρικές παθήσεις, κατόπιν υπόδειξης ιατρού.

## Τι ακριβώς προσφέρει αυτή η διατροφή;

Η αποφυγή των σακχάρων και του αμύλου σάς βοηθά:

- να χάσετε βάρος χωρίς να πεινάτε
- να μειώσετε τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας
- να μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα
- να μειώσετε τα φάρμακα που λαμβάνετε
- να νιώσετε ευεξία.

## Είναι ασφαλής η διατροφή χαμηλών υδατανθράκων;

Ναι. Αυτή η διατροφή αποτελεί μια ασφαλή και υγιεινή επιλογή σίτισης για τους περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο, καλό είναι:

- να γνωρίζετε ότι οι πρώτες 1-2 εβδομάδες είναι περίοδος προσαρμογής στη διατροφή και ίσως έχετε συμπτώματα που μοιάζουν με γρίπη
- να παρακολουθείτε το σάκχαρο στο αίμα σας κατά την έναρξη της διατροφής
- να ρυθμίσετε αμέσως τυχόν φαρμακευτική αγωγή για τον διαβήτη ή άλλες ασθένειες
- να έχετε υπόψη ότι οι θηλάζουσες μητέρες χρειάζονται περισσότερους υδατάνθρακες.

## Η διατροφή αυτή είναι πολύ απλή:

1. Περιορίστε τους υδατάνθρακες που τρώτε.
2. Φάτε αρκετή πρωτεΐνη σε κάθε γεύμα.
3. Προσαρμόστε τα λιπαρά που τρώτε ώστε να απολαμβάνετε το φαγητό σας και να χορταίνετε.

## Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

Ο ιστότοπος **DietDoctor.com** έχει όλα όσα χρειάζεστε για να κατανοήσετε πλήρως τη διατροφή χαμηλών υδατανθράκων:

- Οδηγίες για να ξεκινήσετε διατροφή χαμηλών υδατανθράκων.
- Περισσότερες από 900 συνταγές χαμηλών υδατανθράκων.
- Απλό πρόγραμμα δύο εβδομάδων για αρχάριους.
- Πληροφορίες βάσει ερευνών, μελετών και στοιχείων.
- 600 και πλέον ιστορίες επιτυχίας που θα σας εμπνεύσουν.
- Και πολύ περισσότερα!

## Diet Doctor Plus

Το Diet Doctor δεν έχει διαφημίσεις, δεν πωλεί προϊόντα, και δεν δέχεται χρήματα από τον ιατρικό κλάδο ή επενδυτές.

Χρηματοδοτείται αποκλειστικά και μόνο από τα μέλη του, η υποστήριξη των οποίων μας επιτρέπει να αποφεύγουμε τη σύγκρουση συμφερόντων και να βοηθάμε εκατοντάδες χιλιάδες ανθρώπους να βελτιώσουν την υγεία τους.

Το Diet Doctor Plus παρέχει επίσης στα μέλη του πρόσβαση σε αποκλειστικό περιεχόμενο και πρακτικά εργαλεία, όπως:

- προσαρμόσιμο εβδομαδιαίο πρόγραμμα σχεδιασμού γευμάτων και προσωπική λίστα αγορών
- πρόγραμμα γευμάτων για κάθε ανάγκη: χορτοφάγους, οικογένειες, με λίγα χρήματα κ.ά.
- εκπαιδευτικά βίντεο για να ξεκινήσετε ένα ασφαλές και εύκολο πρόγραμμα.

## Δωρεάν δοκιμή 30 ημερών

Ο πρώτος μήνας παρέχεται δωρεάν. Μπορείτε να ακυρώσετε ανά πάσα στιγμή εντός 30 ημερών χωρίς χρέωση. Μπορείτε να συνεχίσετε τη συνδρομή σας με 9,99\$/μήνα ή 99\$/έτος.

Δοκιμάστε τώρα το [dietdoctor.com/plus](https://dietdoctor.com/plus)



# Απλοποίηση της διατροφής χαμηλών υδατανθράκων

Οδηγός διατροφής Diet Doctor για απώλεια βάρους και βελτίωση της υγείας



## Απολαύστε ελεύθερα



### Πρωτεΐνη

- μοσχάρι
- χοιρινό
- πουλερικά
- αρνί
- κυνήγι
- θαλασσινά
- αλλαντικά & λουκάνικα\*
- αυγά
- τόφου,τέμπτε, νάτπο\*

### Λαχανικά

- αγκινάρα
- σπαράγγια
- αβοκάντο
- λάχανο μπροκ τσόι
- μπρόκολο
- λαχ. Βρυξελλών
- λάχανο
- κουνουπίδι
- σέλινο
- αγγούρι
- μελιτζάνα
- φινόκιο/μάραθος
- σκόρδο
- φασολάκια
- καρδιά φοίνικα
- τζικάμα
- γογγύλι
- πράσο
- μανιτάρια
- μπάμιες
- ελιές
- κρεμμύδι
- μαϊντανός
- πιπεριές
- πίκλες\*
- κολοκύθα
- ρέβα
- γουλι

### Αναψυκτικά και ποτά

**Νερό:** μεταλλικό ή ανθρακούχο, με μια φέτα λεμονιού ή λάιμ, αν το προτιμάτε.

**Καφές και τσάι:** με λίγη κρέμα γάλακτος, αν το προτιμάτε.

### Γαλακτοκομικά (με πλήρη λιπαρά)

- ραπανάκια
- ραβέντι
- κρεμμυδάκια
- κρεμμύδι φρέσκο
- μπιτζέλια
- βλαστοί/φύτρες
- κολοκύθα
- γλυκομπίζελα
- πράσινα
- ντοματίνια
- ντομάτα
- κολοκυθάκια
- πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- βούτυρο
- όλα τα τυριά
- τυρί cottage
- τυρί κρέμα
- βούτυρο γκι
- κρέμα γάλακτος
- μασκαρπόνε
- ρικότα
- sour cream
- γιαούρτι πλήρες, απλό

### Φυσικά λιπαρά

- αβοκαντέλαιο
- λίπος κοτόπουλου
- γάλα καρύδας
- λάδι καρύδας
- ντρέσινγκ με πλήρη λιπαρά\*
- βούτυρο γκι
- λαρδί και ζωικό λίπος
- μαγιονέζα
- ξηροί καρποί και βούτυρα από ξηρούς καρπούς (π.χ. βούτυρο αμυγδαλού)
- όλων των ειδών τα έλαια ξηρών καρπών
- ελαιόλαδο
- σησαμέλαιο



Απλοποιήστε τη διατροφή χαμηλών υδατανθράκων με το πρόγραμμα Diet Doctor Plus. Αποκτήστε πρόσβαση σε όλες τις συνταγές, τα γεύματα, τις λίστες αγορών και πολλές άλλες πληροφορίες. Δοκιμάστε το δωρεάν: [dietdoctor.com/plus](http://dietdoctor.com/plus)

## Περιορίστε σημαντικά ή αποφύγετε

### Ζάχαρη

Η ζάχαρη υπάρχει σε αναψυκτικά, καραμέλες, χυμούς, αθλητικά ποτά, σοκολάτες, κέικ, αρτοσκευάσματα, γλυκά γιαούρτια, παγωτά και δημητριακά πρωινού. Τα γάλατα με χαμηλά λιπαρά και χωρίς λιπαρά περιέχουν κι αυτά ζάχαρη γάλακτος (τη γνωστή λακτόζη). Η ζάχαρη μπορεί επίσης να κρύβεται σε πολλά προϊόντα. Διαβάζετε προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων για να αποφύγετε τα κρυμμένα σάκχαρα.

### Άμυλο

Τα αμυλούχα τρόφιμα μετατρέπονται σε σάκχαρα κατά την πέψη. Το άμυλο υπάρχει στο ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τις πατάτες, τα πατατάκια, τα κουλούρια, τα κράκερ, τα όσπρια (στα περισσότερα είδη ξηρών φασολιών), τα κουάκερ, το πλιγούρι και το μούσλι. Ακόμα και τα προϊόντα ολικής άλεσης ή σίκαλης είναι αμυλούχα.

### Αλκοόλ και γλυκά

Επιτρέπεται με μέτρο η κατανάλωση ορισμένων αλκοολούχων ποτών χαμηλών υδατανθράκων, όπως τα ξηρά κρασιά, τα άγλυκα αλκοολούχα ποτά και η μπίρα με χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες. Επιτρέπεται η περιστασιακή κατανάλωση αναψυκτικών χωρίς ζάχαρη, η μαύρη σοκολάτα και τα γλυκαντικά χωρίς θερμίδες. Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν είναι κατάλληλα για σας.

### Φρούτα

Τα περισσότερα φρούτα περιέχουν πολλή ζάχαρη. Τα ξινά φρούτα, όπως τα μούρα, το λεμόνι και το λάιμ ή τα φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως το πεπόνι, επιτρέπονται σε μέτριες ή μικρές ποσότητες.

*\*χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή αμύλου*