

Διατροφή Υψηλής Ενέργειας και Πλούσια σε Πρωτεΐνες για ελληνόφωνες κοινότητες

High Energy High Protein Eating

Μια δίαιτα Υψηλής Ενέργειας και Πλούσια σε Πρωτεΐνες είναι χρήσιμη όταν:

A High Energy, High Protein diet is useful when:

- Έχετε χάσει βάρος χωρίς προσπάθεια
- Δεν μπορείτε να φάτε αρκετά εξαιτίας ανορεξίας, ναυτίας ή άλλων συμπτωμάτων
- Έχετε αυξημένες ανάγκες για ενέργεια και πρωτεΐνες (π.χ. μετά από μια εγχείρηση ή αν έχετε καρκίνο)
- Το βάρος σας είναι μικρότερο του κανονικού

Οι Τροφές Υψηλής Ενέργειας και Πλούσιες σε Πρωτεΐνες περιλαμβάνουν:

High Energy, High Protein Foods include:

- Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι και θαλασσινά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γάλα, τυρί, γιαούρτι). Σ' αυτά περιλαμβάνονται και προϊόντα με σόγια και χωρίς λακτόζη. Προσέξτε ότι άλλα υποκατάστατα του γάλακτος (π.χ. το γάλα αμυγδάλου και ρυζιού) περιέχουν λιγότερες πρωτεΐνες
- Αυγά
- Αλλαντικά (π.χ. γαλοπούλα και χαμ/ζαμπόν)
- Όσπρια, όπως φασόλια και φακές
- Ξηροί καρποί και σπόροι
- Υποκατάστατα κρέατος (π.χ. τόφου, λουκάνικα για χορτοφάγους)
- Διατροφικά συμπληρώματα (π.χ. Sustagen, Ensure, Resource)
- Αν και δεν παρέχουν πρωτεΐνες, καρυκεύματα όπως η μαργαρίνη, το βούτυρο, οι σάλτσες για σαλάτες και τα έλαια είναι καλές πηγές ενέργειας

Πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε ή να διατηρήσετε το βάρος σας:

Practical tips to help increase or maintain your weight:

- Αν δεν μπορείτε να φάτε αρκετά, προσπαθήστε να τρώτε μικρότερες ποσότητες πιο συχνά. Προσπαθήστε να τρώτε 6 μικρότερα γεύματα/σνακ κάθε ημέρα

Διατροφή Υψηλής Ενέργειας και Πλούσια σε Πρωτεΐνες για ελληνόφωνες κοινότητες

High Energy High Protein Eating

- Κάνετε την κάθε μπουκιά να μετράει: περιορίστε τροφές χαμηλής ενέργειας όπως προϊόντα 'διαίτης' ή 'λάιτ'
- Αντί να γεμίζετε το στομάχι σας με τσάι, καφέ ή νερό, πίνετε υγρά που παρέχουν ενέργεια και πρωτεΐνες όπως γάλα, χυμό ή κόρντιαλ (αραιωμένο σιρόπι φρούτου)
- Απολαμβάνετε φρούτα και λαχανικά στα πλαίσια ενός γεύματος υψηλής ενέργειας πλούσιου σε πρωτεΐνες, π.χ. φρούτα με κρέμα ή λαχανικά με σάλτσα τυριού
- Διατηρείτε μια επιλογή των αγαπημένων σας τροφίμων στο ψυγείο ή στο ντουλάπι της κουζίνας
- Διατηρείτε πρόχειρα έτοιμα προς κατανάλωση γεύματα και σνακ για περιπτώσεις που δεν θα έχετε διάθεση να ετοιμάσετε φαγητό (δείτε τη σελίδα 3 για ιδέες).
- Δοκιμάστε να ετοιμάζετε μεγάλες ποσότητες των αγαπημένων σας φαγητών και να τα διατηρείτε στην κατάψυξη σε ατομικές μερίδες

Συμβουλές για να Κάνετε την Κάθε Μπουκιά να Μετράει:

Tips for Making Every Bite Count

Γεύματα:

Meals:

- Περιλαμβάνετε κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, όσπρια ή τόφου με τα κύριά σας γεύματα (όπως στις σούπες, στα μαγειρευτά και στα γιαχνιστά κατσαρόλας)
- Προσθέτετε κρέας ή αυγά στο φιδέ, στο πλάφι ή στη σούπα
- Πασπαλίζετε σκόνη γάλακτος, Sustagen ή Ensure στα δημητριακά, στις κρέμες ή στα επιδόρπια. Ουδέτερες γεύσεις μπορεί να είναι προτιμότερες στον πουρέ πατάτας ή τις κρεμώδεις σούπες
- Χρησιμοποιείτε ολόπαχο γάλα αντί νερό για να φτιάξετε χυλό, σούπα, επιδόρπια/γλυκίσματα και ποτά
- Προσθέτετε επιπλέον λάδι ή βούτυρο/μαργαρίνη όταν μαγειρεύετε κρέας και λαχανικά
- Πανάρετε και τηγανίζετε τα κρέατα με επιπλέον λάδι
- Χρησιμοποιείτε σάλτσες από ζωμό ή κρεμώδεις σάλτσες στα φαγητά σας και πάνω στο κρέας
- Χρησιμοποιείτε τριμμένο τυρί ή μια κρεμώδη σάλτσα για τα μακαρόνια ή τα λαχανικά
- Τρώτε κινέζικο ρύζι τηγανητό αντί βραστό
- Προσθέτετε σάλτσες με βάση το λάδι ή τη μαγιονέζα στις σαλάτες, και βάζετε επιπλέον τυρί (π.χ. φέτα)
- Προσθέτετε ξηρούς καρπούς (όπως φυστίκια, λιναρόσπορο, ηλιόσπορο και αμύγδαλα) σε τηγανητά φαγητά (στερ-φράι) ή επιδόρπια
- Προσθέτετε μέλι, ζάχαρη, αποξηραμένα φρούτα ή ξηρούς καρπούς (όπως φυστίκια, λιναρόσπορο, ηλιόσπορο και αμύγδαλα) σε δημητριακά προγεύματος
- Δοκιμάστε τα ακόλουθα πιάτα (πλούσια σε ενέργεια και πρωτεΐνες)
 - Αυγολέμονο (κοτόπουλο, σούπα με αυγό και λεμόνι)
 - Κοκκινιστό (βοδινό κατσαρόλας με σάλτσα ντομάτας)

Διατροφή Υψηλής Ενέργειας και Πλούσια σε Πρωτεΐνες για ελληνόφωνες κοινότητες

High Energy High Protein Eating

- Παστίσιο (μακαρόνια στο φούρνο με σάλτσα κιμά και τυρί)
- Μουσακά (μελιτζάνες και κιμάς με μπαχαρικά και σάλτσα τυριού)
- Γιουβέτσι (βοδινό με ζυμαρικά και τυρί)
- Σουβλάκι (κρέας/κοτόπουλο/χοιρινό ψημένο στη σχάρα ή στα κάρβουνα περασμένο σε σουβλάκια)

Συνταγή για Εμπλουτισμένο Γάλα

Enriched Milk Recipe

- Ρίχνετε 1 λίτρο γάλα ολόπαχο σε μια κανάτα και προσθέτετε 4 κουταλιές της σούπας σκόνη γάλακτος (ή σκόνη Sustagen/Ensure). Χτυπάτε μέχρι να αναμιχτούν
- Φυλάξτε αυτό το εμπλουτισμένο γάλα στο ψυγείο σας και χρησιμοποιήστε το αντί για το γάλα σε ποτά, σούπες, χυλό, δημητριακά, γλυκά, κέικ και άλλα φαγητά του φούρνου, στο τσάι, στον καφέ ή το Milo

Σνακ - Αλμυρά:

Snacks - Savoury:

- Αλλαντικά (π.χ. ζαμπόν, κοτόπουλο, γαλοπούλα)
- Ντολμάδες με αμπελόφυλλα
- Σπανακόπιτες
- Κεφτέδες (ελληνικά κεφτεδάκια)
- Κονσερβοποιημένο ψάρι ή κοτόπουλο
- Κρακεράκια με ταχίνι ή τυρί
- Κρεμώδη ντιπ (π.χ. γαλλικό ντιπ με κρεμμύδι, χούμους, τζατζίκι)
- Ξηροί καρποί και σπόροι
- Βραστά αυγά
- Μακαρόνια ή μικτά/ψητά φασόλια σε κονσέρβες
- Κρακεράκια ή τσιπς καλαμποκιού με τυρί ή ντιπ

Σνακ – Γλυκά:

Snacks - Sweet:

- Γιαούρτι σκέτο ή με διάφορες γεύσεις και μέλι ή/και ξηρούς καρπούς
- Αρωματισμένο γάλα, μιλκσέικ, πηχτό μιλκσέικ ή σμούθι φρούτων
- Φτιάξτε τα μιλκσέικ με γιαούρτι, παγωτό, ή σκόνη γάλακτος. Προσθέστε φρούτα, Milo ή σιρόπια για να δώσετε γεύση
- Παγωτό, κρέμα
- Ρυζόγαλο

Διατροφή Υψηλής Ενέργειας και Πλούσια σε Πρωτεΐνες για ελληνόφωνες κοινότητες

High Energy High Protein Eating

- Γαλακτομπούρεκο (γαλατόπιτα με φύλλο)
- Λουκουμάδες (μπαλάκια ζύμης τηγανισμένα και πασπαλισμένα με μέλι)
- Γαλακτοκομικά επιδόρπια που κυκλοφορούν στο εμπόριο (π.χ. Fruche, μους, ρυζόγαλο, LeRice, κρέμα καραμελέ)
- Αποξηραμένα φρούτα, κονσέρβες φρούτων σε σιρόπι
- Κέικ, μάφιν, πίτες/τούρτες, κουλουράκια, μπισκότα (π.χ. μπακλαβάς)
- Κράμπιτ, μικρές τηγανίτες ή τoστ σταφίδας με μαργαρίνη ή βούτυρο, μαρμελάδα, μέλι, φυστικοβούτυρο
- Φρούτα βουτηγμένα σε σοκολάτα

Υγιείς Καρδιές και Διαβήτης

Healthy Hearts and Diabetes

Εάν έχετε κάποια καρδιακή πάθηση και ανησυχείτε για την επίδραση μιας δίαιτας Υψηλής Ενέργειας και Πλούσιας σε Πρωτεΐνες στην υγεία της καρδιάς σας, ακολουθήστε τις παρακάτω συμβουλές:

- Χρησιμοποιήστε πιο υγιεινά έλαια όπως το ελαιόλαδο, το λάδι κανόλας, το καρθαμέλαιο (safflower), και το ηλιέλαιο
- Κόψτε το ορατό λίπος από το κρέας και αφαιρέστε το δέρμα από το κοτόπουλο πριν το μαγείρεμα
- Χρησιμοποιήστε μαργαρίνη, αβοκάντο, χούμους ή ανθότυρο μειωμένων λιπαρών για να αλείψετε το ψωμί σας αντί για βούτυρο
- Προσθέτετε αβοκάντο σε σάντουιτς και σαλάτες
- Τρώτε ωμούς ξηρούς καρπούς ή σπόρια ως σνακ, ή προσθέστε τα στη μαγειρική σας.
- Αναμίξτε αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη και γάλα χαμηλών λιπαρών για να δημιουργήσετε εμπλουτισμένο γάλα αντί για ολόπαχα προϊόντα

Εάν έχετε διαβήτη και ανησυχείτε για την επίδραση της δίαιτας Υψηλής Ενέργειας και Πλούσιας σε Πρωτεΐνες στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας, μιλήστε με το διαιτολόγο σας.

Υπηρεσίες Διερμηνέων

Interpreter Services

Επαγγελματίες διερμηνείς είναι στη διάθεσή σας αν χρειάζεστε βοήθεια για να καταλάβετε ή να μιλήσετε αγγλικά. Μπορεί να είναι παρόν ένα μέλος της οικογένειας ή φιλικό σας πρόσωπο, αλλά όλη η επικοινωνία σχετικά με τη θεραπεία σας θα πρέπει να γίνεται μέσω ενός επαγγελματία διερμηνέα.

Οι υπηρεσίες διερμηνέων είναι δωρεάν και εμπιστευτικές.

Είναι δικαίωμά σας να ζητήσετε διερμηνέα αν δεν σας προσφερθεί η υπηρεσία. Το προσωπικό θα κλείσει τον διερμηνέα για σας.

Εάν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε διερμηνέα για να επικοινωνήσετε μαζί μας, καλέστε στο τηλέφωνο την Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στον αριθμό 131 450.

Διατροφή Υψηλής Ενέργειας και Πλούσια σε Πρωτεΐνες για ελληνόφωνες κοινότητες

High Energy High Protein Eating

Κρατήστε ένα εβδομαδιαίο αρχείο για το βάρος σας για να ελέγχετε αν οι αλλαγές αυτές έχουν αποτελέσματα:

Keep a weekly weight record to check if these changes are working:

| Ημερομηνία | Βάρος |
|------------|-------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|--|
| Υγιή Όρια/Επίπεδα Βάρους ή Στόχος Βάρους | |
|---|--|

Όνομα: _____

Διαιτολόγος: _____

Ημερομηνία: _____

This resource was developed by the Department of Nutrition and Dietetics, Prince of Wales Hospital. Funding for translations provided by the Multicultural Health Service, South Eastern Sydney Local Health District.

Acknowledgements: Dietitian's Association of Australia, Qld Government, and NMHRC.