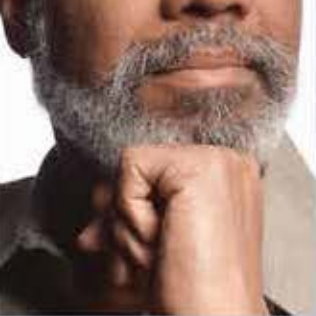




ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ



Diabetes: what
you need to know

ENGLISH/GREEK



diabetes
nsw & act

Contents

Chapter	Index
	Foreword
	Introduction
1	What is diabetes
2	Types of diabetes
	Type 1 diabetes
	Type 2 diabetes
	Gestational diabetes
3	Risk factors
4	The Diabetes Health Care Team
5	Annual Cycle of Care
6	Healthy Eating for Diabetes
7	What's in food?
8	Common Questions about Food and Diabetes
9	Diabetes and Alcohol
10	Physical activity
11	Oral Medications
12	Insulin
13	Blood Glucose (Sugar) Monitoring
14	Short Term Complications – Hypoglycaemia
15	Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)
16	Chronic complications
17	Diabetes and your feet
18	Diabetes and Pregnancy
19	Diabetes and Your Emotions
20	Diabetes and Driving
21	Diabetes and Travel
22	Need an Interpreter?
23	National Diabetes Services Scheme (NDSS)
24	Diabetes NSW & ACT

Περιεχόμενα

Θέμα	Ευρετήριο
	ΠΡΟΛΟΓΟΣ
	ΕΙΣΑΓΩΓΗ
1	Τι είναι ο διαβήτης;
2	Τύποι του διαβήτη Διαβήτης τύπου 1 Διαβήτης τύπου 2 Διαβήτης της Κύησης
3	Παράγοντες Κινδύνου
4	Η Διαβητολογική Ομάδα Φροντίδας Υγείας
5	Ετήσιος Κύκλος Φροντίδας
6	Υγιεινή Διατροφή για το Διαβήτη
7	Τι περιέχουν οι τροφές;
8	Συνήθειες Ερωτήσεις για τις Τροφές και το Διαβήτη
9	Διαβήτης και Αλκοόλ
10	Σωματική Δραστηριότητα
11	Φάρμακα που λαμβάνονται από το Στόμα
12	Ινσουλίνη
13	Παρακολούθηση Γλυκόζης (Ζαχάρου) του Αίματος
14	Βραχυπρόθεσμες Επιπλοκές – Υπογλυκαιμία
15	Βραχυπρόθεσμες επιπλοκές – υψηλό επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος (υπεργλυκαιμία, DKA, HONK/HHS, και ημέρες ασθένειας)
16	Χρόνιες επιπλοκές
17	Ο Διαβήτης και τα Πόδια σας
18	Διαβήτης και Εγκυμοσύνη
19	Ο Διαβήτης και τα Συναισθήματά σας
20	Διαβήτης και οδήγηση
21	Διαβήτης και Ταξίδια
22	Χρειάζεστε Διερμηνέα;
23	Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme - NDSS)
24	Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη

Foreword

Diabetes –What you need to know has been written for people with diabetes and for people who would like to learn more about the condition.

Health professionals with skills and knowledge in a variety of specialised areas have contributed to the content and presentation.

This book has been reviewed by diabetes educators, dietitians and exercise physiologists.

Diabetes NSW & ACT

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037
GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@diabetesnsw.com.au
websites: www.diabetesnsw.com.au
www.as1diabetes.com.au

© 2012 Copyright Diabetes NSW & ACT

This article/ resource has copyright. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review permitted under the Copyright Act 1968, no part may be stored or reproduced by any process without prior written permission from Diabetes NSW & ACT.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το «Διαβήτης – Τι χρειάζεται να γνωρίζετε» έχει γραφτεί για άτομα με διαβήτη και για όσους θα ήθελαν να μάθουν περισσότερα για την πάθηση.

Επαγγελματίες υγείας με δεξιότητες και γνώση σε μια ποικιλία ειδικευμένων τομέων έχουν συμβάλει στο περιεχόμενο και στην παρουσίαση.

Το παρόν βιβλίο έχει αναθεωρηθεί από εκπαιδευτές διαβήτη, διαιτολόγους και φυσιολόγους άσκησης.

Diabetes NSW & ACT

ABN 84 001 363 766 CFN 12458

26 Arundel Street, Glebe, NSW 2037

GPO Box 9824, Sydney, NSW 2001

email: info@diabetesnsw.com.au

websites: www.diabetesnsw.com.au

www.as1diabetes.com.au

© 2012 Copyright Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη

Το παρόν άρθρο/έντυπο πληροφοριών αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία. Εκτός από οποιαδήποτε επιτρεπόμενη χρήση για τους σκοπούς ιδιωτικής μελέτης, έρευνας, κριτικής ή επισκόπησης, στο πλαίσιο του Νόμου περί Πνευματικής Ιδιοκτησίας (Copyright Act) του 1968, κανένα μέρος δεν μπορεί να αποθηκευτεί ή να αναπαραχθεί με οποιαδήποτε διαδικασία χωρίς την πρότερη γραπτή άδεια του Αυστραλιανού Συμβουλίου Διαβήτη

Introduction

One in four people in Australia have either diabetes or are at high risk of diabetes. Diabetes prevalence is considerably higher in Aboriginal and Torres Strait Islander and certain culturally and linguistically diverse (CALD) groups.

So far there is no cure for diabetes but with proper management most people can lead a full and active life and delay or prevent long term complications. To ensure best possible health, people with diabetes and their families need to understand a great deal about diabetes.

Being diagnosed with diabetes can be frightening and overwhelming. It's a lot easier when you understand it and develop a lifestyle plan to manage it. For this reason it is very important to have information about food, medicines, exercise, community resources and diabetes self care.

This book has been produced by Diabetes NSW & ACT. It has been written in English and several other languages to explain what you need to know about diabetes.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ένας στους τέσσερις ανθρώπους στην Αυστραλία είτε έχει διαβήτη είτε διατρέχει υψηλό κίνδυνο διαβήτη.

Η εξάπλωση του διαβήτη είναι σημαντικά υψηλότερη σε Αυτόχθονες και Ιθαγενείς Νήσων Torres Strait και ορισμένες ομάδες απόμων ποικιλόμορφης πολιτισμικής και γλωσσολογικής προέλευσης (CALD).

Μέχρι τώρα ο διαβήτης δεν θεραπεύεται αλλά με τη σωστή διαχείριση οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να ζουν μια πλήρη και δραστήρια ζωή και να καθυστερήσουν ή να αποφύγουν μακροπρόθεσμες επιπλοκές. Για να εξασφαλίζουν την καλύτερη δυνατή υγεία, τα διαβητικά άτομα και οι οικογένειές τους χρειάζεται να καταλάβουν πολλά πράγματα σχετικά με το διαβήτη.

Η διάγνωση ότι έχετε διαβήτη μπορεί να σας τρομάξει και να σας συγκλονίσει. Είναι πολύ ευκολότερο όταν καταλάβετε το διαβήτη και αναπτύξετε ένα πρόγραμμα τρόπου ζωής για να τον διαχειρίζεστε. Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να έχετε πληροφορίες σχετικά με τις τροφές, τα φάρμακα, την άσκηση, τις κοινοτικές πηγές πληροφοριών και την αυτοφροντίδα του διαβήτη.

Αυτό το βιβλίο έχει εκδοθεί από το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη. Έχει γραφτεί στα Αγγλικά και αρκετές άλλες γλώσσες για να εξηγήσει τι χρειάζεται να γνωρίζετε σχετικά με το διαβήτη.

1

What is diabetes?

Diabetes is a condition where the amount of glucose (sugar) in the blood is too high. Glucose is your body's main energy source but when blood glucose is too high over long periods it can damage certain organs.

Glucose comes from carbohydrate foods that are broken down and released into the bloodstream. Carbohydrate foods include bread, rice, potatoes, fruit and milk. The pancreas, a part of the body that is found behind the stomach, releases a hormone called insulin into the blood stream. Insulin allows the glucose to move from the blood stream into certain cells of the body, where it is changed into energy. We use this energy to walk, talk, think, and carry out many other activities.

Diabetes occurs when there is either no insulin, not enough insulin or the insulin that is produced is not working properly to move the glucose out of the blood. .

Currently there is no cure for diabetes.

Symptoms of high blood glucose (sugar)

1. Frequent urination (both night and day)
2. Thirst / dry mouth
3. Tiredness / lack of energy
4. Blurred vision
5. Slow healing of wounds
6. Infections e.g. urine and skin
7. Tingling sensation in feet
8. Itchy skin

2

Types of diabetes

The most common types of diabetes include:

- Type 1 diabetes
- Type 2 diabetes
- Gestational Diabetes (GDM)

1

Τι είναι ο διαβήτης;

Ο διαβήτης είναι μια πάθηση στην οποία η ποσότητα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα είναι πολύ υψηλή.

Η γλυκόζη είναι η κύρια πηγή ενέργειας του σώματός σας αλλά όταν η γλυκόζη του αίματος είναι πολύ υψηλή για μεγάλες χρονικές περιόδους μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε ορισμένα όργανα.

Η γλυκόζη προέρχεται από υδατανθρακούχες τροφές που διασπώνται και απελευθερώνονται στο κυκλοφορικό σύστημα. Στις υδατανθρακούχες τροφές περιλαμβάνονται το ψωμί, το ρύζι, οι πατάτες, τα φρούτα και το γάλα.

Το πάγκρεας, ένα όργανο του σώματος που βρίσκεται πίσω από το στομάχι, εκκρίνει στο κυκλοφορικό σύστημα μια ορμόνη που ονομάζεται ινσουλίνη. Η ινσουλίνη επιτρέπει στη γλυκόζη να περάσει από το κυκλοφορικό σύστημα σε ορισμένα κύτταρα του σώματος, όπου μετατρέπεται σε ενέργεια. Χρησιμοποιούμε αυτή την ενέργεια για να περπατάμε, να μιλάμε, να σκεφτόμαστε, και να κάνουμε πολλές άλλες δραστηριότητες.

Ο διαβήτης εμφανίζεται είτε όταν δεν υπάρχει καθόλου ινσουλίνη ή δεν υπάρχει αρκετή ινσουλίνη, είτε όταν η παραγόμενη ινσουλίνη δεν λειτουργεί σωστά για να αφαιρέσει τη γλυκόζη από το αίμα.

Προς το παρόν ο διαβήτης δεν θεραπεύεται.

Συμπτώματα υψηλής γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος:

1. Συχνουρία (τόσο τη νύχτα όσο και την ημέρα)
2. Δίψα / ξηροστομία
3. Κόπωση / έλλειψη ενέργειας
4. Θολή όραση
5. Αργή επούλωση πληγών
6. Λοιμώξεις π.χ. ουροδόχου κύστης και δέρματος
7. Μυρμήγκιασμα στα πόδια
8. Φαγούρα στο δέρμα

2

Τύποι του διαβήτη

Στους πιο κοινούς τύπους διαβήτη περιλαμβάνονται:

- Διαβήτης τύπου 1
- Διαβήτης τύπου 2
- Διαβήτης της Κύησης (Gestational Diabetes - GDM)

Type 1 diabetes

This type of diabetes usually occurs in children and young people, but it can occur at any age. In type 1 diabetes the body's immune (defence) system has destroyed the cells that make insulin. As a result no insulin is produced by the pancreas. The development of type 1 diabetes is NOT linked to lifestyle e.g. eating too much sugar, not exercising enough or being overweight.

Symptoms of type 1 diabetes usually happen very quickly and include:

- Feeling very thirsty
- Passing a lot of urine frequently
- Sudden weight loss (despite normal or increased appetite)
- Tiredness
- Generally feeling unwell
- Abdominal pain, nausea and vomiting
- Mood changes.



If undetected, blood glucose levels become very high. When the body cannot get enough glucose from the blood to use as energy it will begin to breakdown fat. When the body is breaking down too much fat, ketones are produced. High ketone levels and high blood glucose levels are very serious and need immediate medical treatment.

If untreated, the person will become very ill and may develop:

- Rapid or deep breathing
- Dehydration and vomiting, leading to
- Coma.

The treatment for type 1 diabetes is insulin which must be commenced immediately and must be taken for life. The management of type 1 diabetes also includes:

- Balancing exercise, food and insulin
- Regular blood glucose monitoring
- Healthy lifestyle.

Διαβήτης τύπου 1

Αυτός ο τύπος διαβήτη συνήθως εμφανίζεται σε παιδιά και νέους, αλλά μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

Στο διαβήτη τύπου 1, το ανοσοποιητικό (αμυντικό) σύστημα του οργανισμού έχει καταστρέψει τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη. Συνεπώς δεν παράγεται ινσουλίνη από το πάγκρεας. Η ανάπτυξη του διαβήτη τύπου 1 ΔΕΝ συνδέεται με τον τρόπο ζωής π.χ. το αν τρώτε πολλή ζάχαρη, δεν γυμνάζεστε αρκετά ή είστε υπέρβαρος/η.

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 1 συνήθως παρουσιάζονται πολύ γρήγορα και περιλαμβάνουν:

- Διψάτε πολύ
- Συχνουρία με μεγάλη ποσότητα ούρων
- Ξαφνική απώλεια βάρους (παρά τη φυσιολογική ή αυξημένη όρεξη)
- Κόπωση
- Γενική αίσθηση αδιαθεσίας
- Στομαχικό πόνο, ναυτία και εμετό
- Αλλαγές διάθεσης.



Εάν περάσει απαρατήρητος, τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος αυξάνονται πολύ. Όταν ο οργανισμός δεν μπορεί να λάβει αρκετή γλυκόζη από το αίμα για να την χρησιμοποιήσει ως ενέργεια, θα αρχίσει να διασπά λίπος. Όταν ο οργανισμός διασπά πολύ λίπος, παράγονται κετόνες. Τα υψηλά επίπεδα κετονών και γλυκόζης του αίματος είναι κάτι πολύ σοβαρό που χρειάζεται άμεση ιατρική αγωγή.

Χωρίς θεραπεία, το άτομο θα αρρωστήσει σοβαρά και μπορεί να αναπτύξει:

- Γρήγορη ή βαθιά αναπνοή
- Αφυδάτωση και εμετό, που οδηγούν σε
- Κώμα.

Η θεραπευτική αγωγή για το διαβήτη τύπου 1 γίνεται με ινσουλίνη που πρέπει να αρχίσει αμέσως και πρέπει να λαμβάνεται εφ' όρου ζωής. Η αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 1 περιλαμβάνει επίσης:

- Εξισορρόπηση άσκησης, φαγητού και ινσουλίνης
- Τακτική παρακολούθηση της γλυκόζης του αίματος
- Υγιεινό τρόπο ζωής.

Type 2 diabetes

This type of diabetes is usually diagnosed in people over 40 years of age. However it is now being diagnosed in younger people, including children. Poor lifestyle choices are a major reason for this increase in young people .

Inactivity and poor food choices can result in weight gain, especially around the waist. This prevents the body from being able to use insulin properly (insulin resistance) so blood glucose levels rise. Type 2 diabetes has a slow onset.

Type 2 diabetes runs in families so children and grandchildren are at risk. The good news is that type 2 diabetes can be delayed or prevented when healthy lifestyle choices that focus on increasing physical activity, healthy food choices and weight loss are made. For this reason it is important to know your risk for type 2 diabetes.

Symptoms of type 2 diabetes may include frequent urination, thirst, blurred vision, skin infections, slow healing, tingling and numbness in the feet. Often, there are no symptoms present, or symptoms are not recognised.

Once diagnosed, it is very important to maintain good blood glucose (sugar) levels as soon as possible to avoid complications.

Management should begin with healthy food choices and regular physical activity. However, diabetes is a progressive disease and over time, oral medications and/or insulin may be needed.

Διαβήτης τύπου 2

Αυτός ο τύπος διαβήτη προσβάλλει συνήθως άτομα άνω των 40 ετών. Ωστόσο, γίνεται σήμερα διάγνωση του διαβήτη σε νεαρότερα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών. Οι ανθυγιεινές επιλογές τρόπου ζωής είναι ένας σημαντικός λόγος γι' αυτή την αύξηση στους νέους.

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και οι ανθυγιεινές επιλογές διατροφής μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση βάρους, ειδικά γύρω από τη μέση. Αυτό εμποδίζει τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει κατάλληλα την ινσουλίνη (ινσουλινοαντίσταση) κι έτσι αυξάνονται τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος. Ο διαβήτης τύπου 2 αρχίζει αργά.

Ο διαβήτης τύπου 2 εμφανίζεται σε οικογένειες, κι έτσι διατρέχουν κίνδυνο τα παιδιά και τα εγγόνια. Τα καλά νέα είναι ότι ο διαβήτης τύπου 2 μπορεί να καθυστερήσει ή να προληφθεί όταν γίνονται επιλογές υγιεινού τρόπου ζωής που επικεντρώνονται σε αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, υγιεινές επιλογές διατροφής και απώλεια βάρους. Γι' αυτό το λόγο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε αν διατρέχετε κίνδυνο από διαβήτη τύπου 2.

Τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2 μπορεί να περιλαμβάνουν συχνουρία, δίψα, θολή όραση, δερματικές μολύνσεις, αργή επούλωση, μυρμήγκιασμα και μούδιασμα στα πόδια. Συχνά, δεν υπάρχουν παρόντα συμπτώματα, ή τα συμπτώματα δεν αναγνωρίζονται. Μόλις διαγνωστεί, είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε τη γλυκόζη (ζάχαρο) του αίματος σε καλά επίπεδα το συντομότερο δυνατόν για να αποφεύγετε επιπλοκές.

Η διαχείριση θα πρέπει να αρχίζει με υγιεινές επιλογές διατροφής και τακτική σωματική δραστηριότητα. Ωστόσο, ο διαβήτης είναι μια εξελισσόμενη ασθένεια και, με τον καιρό, μπορεί να χρειαστούν φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα ή/και ινσουλίνη.

Types of diabetes - continued

Type 2 Management Plan

- Be physically active (e.g. walking) – aim for 30 minutes of moderate physical activity every day of the week. Check with you doctor first
- Adopt a healthy eating plan
- Lose weight or maintain a healthy weight
- Reduce salt intake
- Drink plenty of water
- See your diabetes health care team for regular health checks –, blood glucose levels, blood pressure, cholesterol, kidneys and nerve function, eyes and dental health
- Take care of your feet - check daily
- Stop smoking
- Regular dental care to avoid teeth and gum problems.

Encourage your family to adopt a healthy lifestyle



Smoking and diabetes

Tobacco has many unhealthy effects, especially for people with diabetes. People with diabetes who smoke are three times more likely to die of heart disease or stroke than people with diabetes who do not smoke.

Smoking raises blood glucose levels, reduces the amount of oxygen reaching the body's tissues, increases fat levels in the blood, damages and constricts blood vessels and increases blood pressure. All of these contribute to the risk of heart attack and stroke. Smoking can also worsen blood supply to feet.

For those who quit smoking, more frequent monitoring of blood glucose levels is important. This is because blood glucose levels may get lower when they quit smoking and can require changes to medication doses.

It is advisable that people with diabetes discuss with their doctor, the products and services available to help them quit smoking.

Πρόγραμμα Διαχείρισης Διαβήτη τύπου 2

- Να είστε σωματικά δραστήριοι (π.χ. να περπατάτε) – στοχεύετε σε 30 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας κάθε ημέρα της εβδομάδας. Ελέγξτε το αυτό πρώτα με το γιατρό σας
- Υιοθετήστε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής
- Χάσετε βάρος ή διατηρείτε υγιεινό βάρος
- Μειώστε την ποσότητα αλατιού που καταναλώνετε
- Πίνετε άφθονο νερό
- Βλέπετε τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας για τακτικούς ελέγχους υγείας – επιπέδων γλυκόζης του αίματος, αρτηριακής πίεσης, χοληστερόλης (χοληστερίνης), νεφρικής και νευρικής λειτουργίας, οφθαλμιατρικής και οδοντιατρικής υγείας
- Φροντίζετε τα πόδια σας – ελέγχετε τα καθημερινά
- Τακτική οδοντιατρική φροντίδα για να αποφεύγετε προβλήματα δοντιών και ούλων.

Ενθαρρύνετε την οικογένειά σας να υιοθετήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής



Κάπνισμα και διαβήτης

Το κάπνισμα έχει πολλές ανθυγιεινές συνέπειες, ειδικά για άτομα με διαβήτη. Οι άνθρωποι που έχουν διαβήτη και καπνίζουν είναι τρεις φορές πιθανότερο να πεθάνουν από καρδιοπάθεια ή εγκεφαλικό επεισόδιο (συμφόρηση) σε σύγκριση με διαβητικούς που δεν καπνίζουν.

Το κάπνισμα αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος, μειώνει την ποσότητα οξυγόνου που φθάνει στους ιστούς του σώματος, αυξάνει τα επίπεδα λίπους στο αίμα, προξενεί βλάβη και στένωση των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Όλα αυτά συμβάλλουν στον κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού επεισοδίου. Το κάπνισμα μπορεί επίσης να χειροτερέψει την παροχή αίματος στα πόδια.

Για όσους σταματούν το κάπνισμα, είναι σημαντικό να ελέγχουν συχνότερα τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος. Κι αυτό επειδή τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος μπορεί να μειωθούν όταν σταματήσουν το κάπνισμα και μπορεί να χρειαστούν αλλαγές στις δόσεις των φαρμάκων. Συνιστάται να συζητούν οι διαβητικοί με το γιατρό τους τα διαθέσιμα προϊόντα και υπηρεσίες που μπορεί να τους βοηθήσουν να κόψουν το κάπνισμα.

Gestational Diabetes

This type of diabetes occurs during pregnancy and usually goes away after the baby is born.

In pregnancy, the placenta produces hormones that help the baby to grow and develop. These hormones also block the action of the mother's insulin. As a result, the need for insulin in pregnancy is two to three times higher than normal. If the body is unable to produce enough insulin to meet this extra demand, gestational diabetes develops.

Screening for gestational diabetes occurs around the 24th to 28th week of pregnancy. Gestational diabetes may re-occur at the next pregnancy.

Blood glucose (sugar) levels that remain above target range may result in bigger babies, which can make birth more difficult. It can also increase the risk to the baby of developing diabetes in later life.



What do you need to do if you have been diagnosed with gestational diabetes?

It is necessary to see a diabetes educator, dietitian, endocrinologist and obstetrician. The management includes healthy eating for the mother, moderate exercise plus regular monitoring of blood glucose levels.

It is a good idea to have small frequent meals throughout the day that are nutritious for you and your baby, rather than three big meals. This will ease the insulin demand on the pancreas.

Those most at risk for developing gestational diabetes are:

- Women over 30 years of age
- Women with a family history of type 2 diabetes
- Women who are overweight
- Aboriginal or Torres Strait Islander women
- Certain ethnic groups, in particular Pacific Islanders, people from the Indian subcontinent and people of Asian origin
- Women who have had gestational diabetes during previous pregnancies.

Women who have had gestational diabetes are at increased risk of developing type 2 diabetes. It is strongly recommended to have a follow up Oral Glucose Tolerance Test 6-8 weeks after the baby is born, then every 1-2 years.

Διαβήτης της Κύησης

Αυτός ο τύπος διαβήτη εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και περνά συνήθως μετά τη γέννηση του μωρού. Στην εγκυμοσύνη, ο πλακούντας παράγει ορμόνες που βοηθούν το μωρό να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί. Αυτές οι ορμόνες εμποδίζουν επίσης τη δράση της ινσουλίνης της μητέρας. Επομένως η ανάγκη για ινσουλίνη στην εγκυμοσύνη είναι δύο έως τρεις φορές υψηλότερη από το συνηθισμένο. Εάν ο οργανισμός δεν μπορεί να παράγει αρκετή ινσουλίνη για να καλύπτει αυτές τις πρόσθετες ανάγκες, αναπτύσσεται διαβήτης της κύησης.

Ο ακτινολογικός έλεγχος για το διαβήτη της κύησης πραγματοποιείται γύρω από την 24η έως 28η εβδομάδα της εγκυμοσύνης. Ο διαβήτης της κύησης μπορεί να επανεμφανιστεί στην επόμενη εγκυμοσύνη.



Τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος που παραμένουν πάνω από τα στοχευόμενα επίπεδα μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερα μωρά, πράγμα που μπορεί να κάνει πιο δύσκολη τη γέννηση. Μπορεί επίσης να αυξήσει τον κίνδυνο του μωρού να προσβληθεί από διαβήτη αργότερα στη ζωή του.

Τι χρειάζεται να κάνετε εάν διαγνωστεί ότι έχετε διαβήτη της κύησης;

Είναι απαραίτητο να δείτε εκπαιδευτή διαβήτη, διαιτολόγο, ενδοκρινολόγο και μαιευτήρα. Η διαχείριση συμπεριλαμβάνει υγιεινή διατροφή για τη μητέρα, μέτρια άσκηση καθώς και τακτική παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος. Είναι καλή ιδέα να τρώτε μικρά γεύματα συχνά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, που να είναι θρεπτικά για εσάς και το μωρό σας, αντί για τρία μεγάλα γεύματα. Αυτό θα μετριάσει την απαίτηση για ινσουλίνη από το πάγκρεας.

Οι γυναίκες που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν από διαβήτη της κύησης είναι:

- Γυναίκες ηλικίας άνω των 30 ετών.
- Γυναίκες με οικογενειακό ιστορικό διαβήτη τύπου 2.
- Γυναίκες που είναι υπέρβαρες.
- Γυναίκες Αυτόχθονες ή Ιθαγενείς των Νήσων Torres Strait.
- Ορισμένες εθνοτικές ομάδες, ιδίως γυναίκες από τα Νησιά του Ειρηνικού, από την Ινδική υποήπειρο και γυναίκες Ασιατικής καταγωγής.
- Γυναίκες που είχαν διαβήτη της κύησης σε προηγούμενες εγκυμοσύνες.

Γυναίκες που είχαν διαβήτη της κύησης διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο προσβολής από διαβήτη τύπου 2. Συνιστάται ιδιαίτερα να επαναλάβετε την Από του Στόματος Δοκιμασία Ανοχής στη Γλυκόζη (Oral Glucose Tolerance Test) 6-8 εβδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού, κι έπειτα κάθε 1-2 χρόνια.

3

Risk Factors

Risk factors for developing type 2 diabetes include:

- Family history of diabetes
- Overweight and over 45 years of age
- Heart disease, heart attack or stroke
- High blood pressure and over 45 years of age
- Anyone over 55 years of age
- High blood cholesterol
- High blood glucose levels during pregnancy (gestational diabetes)
- Higher than normal blood glucose levels
- Aboriginal, Torres Strait Islander, Pacific Islanders, Indian sub-continent or Chinese cultural background
- Women with Polycystic Ovarian Syndrome.

The Australian Diabetes Risk Assessment Tool (AUSDRISK) should be used to identify your risk of developing type 2 diabetes. You can get this risk assessment tool from your doctor or from www.health.gov.au. Discuss your results with your doctor.

Children and adolescents who are overweight, experiencing increased thirst, urinary frequency, tiredness and/or who may have a family history of diabetes should also be tested for diabetes.

One of the main risk factors for developing diabetes is a family (hereditary) link. This means that if a person has diabetes, there is an increased risk that other members of their family (e.g. brother, sister, children, grandchildren) will develop diabetes.

Your family needs to be aware of the importance of a healthy lifestyle to delay or prevent type 2 diabetes. Regular physical activity and healthy food choices will help reduce the risk of developing type 2 diabetes.

PREVENTION - THE TIME TO ACT IS NOW

People at high risk of type 2 diabetes should be tested by their doctor every year to check for the possible onset of diabetes.

3

Παράγοντες Κινδύνου

Παράγοντες κινδύνου για ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2 έχουν άτομα με:

- Οικογενειακό ιστορικό διαβήτη
- Υπερβολικό βάρος και ηλικία άνω των 45 ετών
- Καρδιοπάθεια, καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο
- Υψηλή αρτηριακή πίεση και ηλικία άνω των 45 ετών
- Άτομα ηλικίας άνω των 55 ετών
- Υψηλή χοληστερόλη του αίματος
- Υψηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης (διαβήτη της κύησης)
- Υψηλότερα από τα φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης του αίματος
- Αυτόχθονες, Ιθαγενείς των Νήσων Torres Strait, Ιθαγενείς των Νήσων του Ειρηνικού, άτομα από την Ινδική υποήπειρο ή Κινεζικής πολιτισμικής καταγωγής
- Γυναίκες που πάσχουν από Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών (Polycystic Ovarian Syndrome)

Το Αυστραλιανό Εργαλείο Αξιολόγησης Κινδύνου Διαβήτη (Australian Diabetes Risk Assessment Tool - AUSDRISK) θα πρέπει να χρησιμοποιείται για να προσδιορίζετε τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Μπορείτε να προμηθευτείτε αυτό το εργαλείο αξιολόγησης κινδύνου από το γιατρό σας ή από το www.health.gov.au. Συζητήστε τα αποτελέσματά σας με το γιατρό σας.

Τα παιδιά και οι έφηβοι που είναι υπέρβαροι, έχουν αυξημένη δίψα, συχνουρία, κόπωση ή/και οι οποίοι ίσως έχουν οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, θα πρέπει επίσης να εξετάζονται για διαβήτη.

Ένας από τους κύριους παράγοντες κινδύνου προσβολής από διαβήτη είναι η γενετική (κληρονομική) προδιάθεση. Αυτό σημαίνει ότι εάν ένα άτομο έχει διαβήτη, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος ότι άλλα μέλη της οικογένειάς του (π.χ. αδελφός, αδελφή, παιδιά, εγγόνια) θα προσβληθούν από διαβήτη.

Η οικογένειά σας χρειάζεται να γνωρίζει τη σημασία ενός υγιεινού τρόπου ζωής για την καθυστέρηση ή πρόληψη του διαβήτη τύπου 2. Η τακτική σωματική δραστηριότητα και οι υγιεινές επιλογές διατροφής θα συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου προσβολής από διαβήτη τύπου 2.

ΠΡΟΛΗΨΗ - Ο ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΤΩΡΑ

Οι άνθρωποι που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο διαβήτη τύπου 2 θα πρέπει να εξετάζονται από το γιατρό τους κάθε χρόνο για να ελέγχεται αν έχουν εκδηλώσει διαβήτη.

4

The Diabetes Health Care Team

Diabetes is a lifelong condition. Your health care team is available to support, advise and answer your questions.

The most important member of this team is you!

You are the one who will be at the centre of your diabetes management. Your family, friends and co-workers might also be part of your team.

The Diabetes Health Care Team includes:

- **Your family doctor** who looks after your diabetes and refers you to other health professionals as needed. Your family doctor is responsible for organising your diabetes tests.
- **An Endocrinologist** is a specialist in diabetes. Many people with type 1 diabetes see an endocrinologist. People with type 2 diabetes may see an endocrinologist if they are having

problems with their diabetes management or when insulin therapy is needed.

- **A Diabetes Educator** is usually a registered nurse who has done special training in diabetes. Educators can assist with teaching you about diabetes in many of the important areas such as blood glucose monitoring, medications, insulin, sick days, travel and stress.

- **A Dietitian** can answer questions about healthy eating for you and your family.

- **An Exercise Physiologist** can help to develop a physical activity plan suitable for you - regardless of age, ability or disability.

- **An Optometrist** will do a diabetes eye check and a vision check. Some people with diabetes need to see an Ophthalmologist, a doctor with special training in diseases and problems with the eye.

- **A Podiatrist** is a health professional who deals with the feet. Many podiatrists have advanced training in caring for the 'diabetic foot'.

- **A Dentist** will check your teeth and gums.

Sometimes people with diabetes have trouble coping with the day to day burden of their disease. **Social workers** and **psychologists** can help in this area. Your family doctor or diabetes educator can often refer you to these services.

Other specialists are sometimes needed. Children and adolescents with diabetes should see a **paediatric endocrinologist** or a **paediatrician**.

Women with diabetes who are planning a pregnancy, who are pregnant or women who develop gestational diabetes should see an **obstetrician** and endocrinologist. If complications of diabetes are present, referral to other health professionals may be required.

Pharmacists are also very important in your diabetes management. They have special knowledge of how medicines work and which medications may interact with each other.

Ask your doctor or diabetes health care team about any structured **diabetes education** classes/programs in your area. Diabetes education programs, either individual or as part of a group, will help you set some healthy lifestyle goals and assist you with managing your diabetes.



4

Η Διαβητολογική Ομάδα Φροντίδας Υγείας

Ο διαβήτης είναι μια πάθηση εφ' όρου ζωής. Η ομάδα φροντίδας υγείας σας είναι διαθέσιμη να σας στηρίξει, να σας συμβουλευτεί και να απαντά στις ερωτήσεις σας.

Το σημαντικότερο μέλος αυτής της ομάδας είστε εσείς!

Θα είστε στο επίκεντρο της διαχείρισης του διαβήτη σας. Η οικογένειά σας, οι φίλοι και οι συνάδελφοί σας ενδέχεται επίσης να αποτελούν μέρος της ομάδας σας.

Η Διαβητολογική Ομάδα Φροντίδας Υγείας σας περιλαμβάνει τους εξής:

- **Τον οικογενειακό σας γιατρό** που φροντίζει για το διαβήτη και σας παραπέμπει σε άλλους επαγγελματίες υγείας όταν χρειάζεται. Ο οικογενειακός σας γιατρός είναι υπεύθυνος για την οργάνωση των εξετάσεων για το διαβήτη σας.

- **Ο Ενδοκρινολόγος** είναι ένας γιατρός ειδικευμένος στο διαβήτη. Πολλοί άνθρωποι με διαβήτη τύπου 1 βλέπουν ενδοκρινολόγο. Οι άνθρωποι με διαβήτη τύπου 2 μπορεί να δουν ενδοκρινολόγο εάν έχουν προβλήματα με τη διαχείριση του διαβήτη ή όταν χρειάζεται ινσουλινοθεραπεία.
- **Ο Εκπαιδευτής του Διαβήτη** είναι συνήθως διπλωματούχος νοσοκόμος που έχει κάνει ειδική εκπαίδευση στο διαβήτη. Οι εκπαιδευτές μπορούν να σας διδάξουν για το διαβήτη σε πολλούς σημαντικούς τομείς όπως η παρακολούθηση της γλυκόζης του αίματος, φάρμακα, ινσουλίνη, ημέρες ασθένειας, ταξίδια και άγχος.
- **Ο Διαιτολόγος** μπορεί να απαντά σε ερωτήσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή για εσάς και την οικογένειά σας.
- **Ο Φυσιολόγος Άσκησης** μπορεί να σας βοηθήσει να καταρτίσετε πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας κατάλληλο για εσάς - ανεξάρτητα ηλικίας, ικανότητας ή αναπηρίας.



- **Ο Οπτομέτρης** θα ελέγξει τα μάτια σας για διαβήτη καθώς και την όρασή σας. Μερικοί άνθρωποι με διαβήτη χρειάζεται να δουν Οφθαλμίατρο, ένα γιατρό με ειδική κατάρτιση σε ασθένειες και προβλήματα των οφθαλμών.
- **Ο Ποδίατρος** είναι ένας επαγγελματίας υγείας που φροντίζει τα πόδια. Πολλοί ποδίατροι έχουν κάνει ανώτερη εκπαίδευση για να φροντίζουν το «διαβητικό πόδι».
- **Ο Οδοντίατρος** θα ελέγχει τα δόντια και τα ούλα σας.

Μερικές φορές οι άνθρωποι που έχουν διαβήτη δυσκολεύονται να αντεπεξέλθουν στο καθημερινό βάρος της ασθένειάς τους. Οι **κοινωνικοί λειτουργοί** και οι **ψυχολόγοι** μπορούν να βοηθήσουν σ' αυτό τον τομέα. Ο οικογενειακός σας γιατρός ή ο εκπαιδευτής διαβήτη μπορεί συχνά να σας παραπέμψει στις υπηρεσίες αυτές.

Άλλοι ειδικοί απαιτούνται μερικές φορές. Τα παιδιά και οι έφηβοι με διαβήτη θα πρέπει να δουν έναν **παιδίατρο-ενδοκρινολόγο ή παιδίατρο**.

Γυναίκες με διαβήτη οι οποίες προγραμματίζουν εγκυμοσύνη, είναι έγκυες, ή αναπτύσσουν διαβήτη της κύησης θα πρέπει να δουν **μαιευτήρα** και ενδοκρινολόγο. Εάν υπάρχουν επιπλοκές διαβήτη, μπορεί να χρειαστεί παραπομπή σε άλλους επαγγελματίες υγείας.

Οι **φαρμακοποιοί** είναι επίσης πολύ σημαντικοί στη διαχείριση του διαβήτη σας. Έχουν ειδική γνώση για το πώς επενεργούν τα φάρμακα και ποια φάρμακα μπορεί να αλληλεπιδρούν το ένα με το άλλο.

Ρωτήστε το γιατρό σας ή τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας αν υπάρχουν οργανωμένα μαθήματα/ προγράμματα εκπαίδευσης για το διαβήτη στην περιοχή σας. Τα προγράμματα **εκπαίδευσης για το διαβήτη**, είτε ατομικά είτε ως μέλος ομάδας, θα σας βοηθήσουν να καθορίσετε ορισμένους στόχους υγιεινού τρόπου ζωής και θα βοηθήσουν επίσης με τη διαχείριση του διαβήτη σας.

5

Annual Cycle of Care

What regular health checks are recommended?

Regular health checks help to reduce your risk of developing diabetes complications.



The recommended health checks are:

What needs to be checked?	How often?	Who do you need to see?
Blood pressure	Every visit to your doctor	Your family doctor
Weight, height and waist circumference Body Mass Index (BMI): if required – this helps determine if you have a problem with your weight	Every six months/ more often if required	Your family doctor
<u>Feet</u>	Daily self check and Six monthly health professional checkups	Podiatrist or family doctor
<u>Kidneys</u> : a blood and urine test, to make sure your kidneys are working well	Once a year/ more often if required	Your family doctor
HbA1c: this blood test shows your average blood glucose level over the past 2 - 3 months	At least six monthly or more often if not on target	Your family doctor
Lipids: blood fats	Once a year/ more often if required	Family doctor
<u>Eyes</u>	At diagnosis and at least every two years/ more often if required	Optometrist / Ophthalmologist
<u>Healthy eating plan</u>	Once a year	Dietitian
<u>Physical activity</u>	Once a year	Your family doctor / exercise physiologist
Medication	Once a year/ more often if required	Your family doctor
Review self care education	Once a year	Diabetes educator
Review smoking status	Once a year	Your family doctor

Your family doctor, with the help of your health care team, should develop a care plan to manage your diabetes. This will allow you to access additional Medicare services for people with chronic conditions.

5

Ετήσιος Κύκλος Φροντίδας

Ποιοι τακτικοί έλεγχοι υγείας συνιστώνται;

Οι τακτικοί έλεγχοι υγείας βοηθούν να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών του διαβήτη.



Οι τακτικοί έλεγχοι υγείας που συνιστώνται είναι

Τι χρειάζεται να ελέγχεται;	Πόσο συχνά;	Ποιον χρειάζεται να βλέπετε;
Αρτηριακή πίεση	Κάθε επίσκεψη στο γιατρό σας	Τον οικογενειακό σας γιατρό
Βάρος, ύψος και περιφέρεια μέσης Δείκτης Μάζας Σώματος (Body Mass Index - BMI): αν απαιτείται – αυτό βοηθά να καθοριστεί αν έχετε πρόβλημα με το βάρος σας	Κάθε έξι μήνες/ πιο συχνά αν χρειάζεται	Τον οικογενειακό σας γιατρό
<u>Πόδια</u>	Καθημερινός αυτοέλεγχος και Εξαμηνιαίοι έλεγχοι από επαγγελματία υγείας	Τον ποδίατρο ή τον οικογενειακό γιατρό
<u>Νεφρά</u> : εξέταση αίματος και ούρων, για να βεβαιώνετε ότι τα νεφρά σας λειτουργούν καλά	Μία φορά το χρόνο/ πιο συχνά αν χρειάζεται	Τον οικογενειακό σας γιατρό
HbA1c: αυτή η εξέταση αίματος δείχνει το μέσο επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας στους προηγούμενους 2-3 μήνες	Τουλάχιστον κάθε έξι μήνες ή πιο συχνά, αν δεν είναι όπως πρέπει	Τον οικογενειακό σας γιατρό
Λιπίδια: λίπη του αίματος	Μία φορά το χρόνο/ πιο συχνά αν χρειάζεται	Τον οικογενειακό σας γιατρό
<u>Μάτια</u>	Κατά τη διάγνωση και τουλάχιστον κάθε δύο χρόνια/ πιο συχνά αν χρειάζεται	Οπτομέτρη / Οφθαλμίατρο
<u>Πρόγραμμα υγιεινής διατροφής</u>	Μια φορά το χρόνο	Διαιτολόγο
<u>Σωματική δραστηριότητα</u>	Μια φορά το χρόνο	Τον οικογενειακό σας γιατρό / φυσιολόγο άσκησης
Φαρμακευτική αγωγή	Μία φορά το χρόνο/ πιο συχνά αν χρειάζεται	Τον οικογενειακό σας γιατρό
Αναθεώρηση εκπαίδευσης αυτοφροντίδας	Μια φορά το χρόνο	Εκπαιδευτή διαβήτη
Αναθεώρηση του αν καπνίζετε	Μια φορά το χρόνο	Τον οικογενειακό σας γιατρό

Ο οικογενειακός σας γιατρός, με τη βοήθεια της ομάδας φροντίδας υγείας σας, θα πρέπει να αναπτύξει ένα πρόγραμμα φροντίδας για τη διαχείριση του διαβήτη σας. Αυτό θα σας επιτρέψει να αποκτήσετε πρόσβαση σε πρόσθετες υπηρεσίες του Medicare για άτομα με χρόνιες παθήσεις.

6

Healthy eating for diabetes

Eating does more than just provide food and building materials for the body. Eating is a pleasurable and social experience.

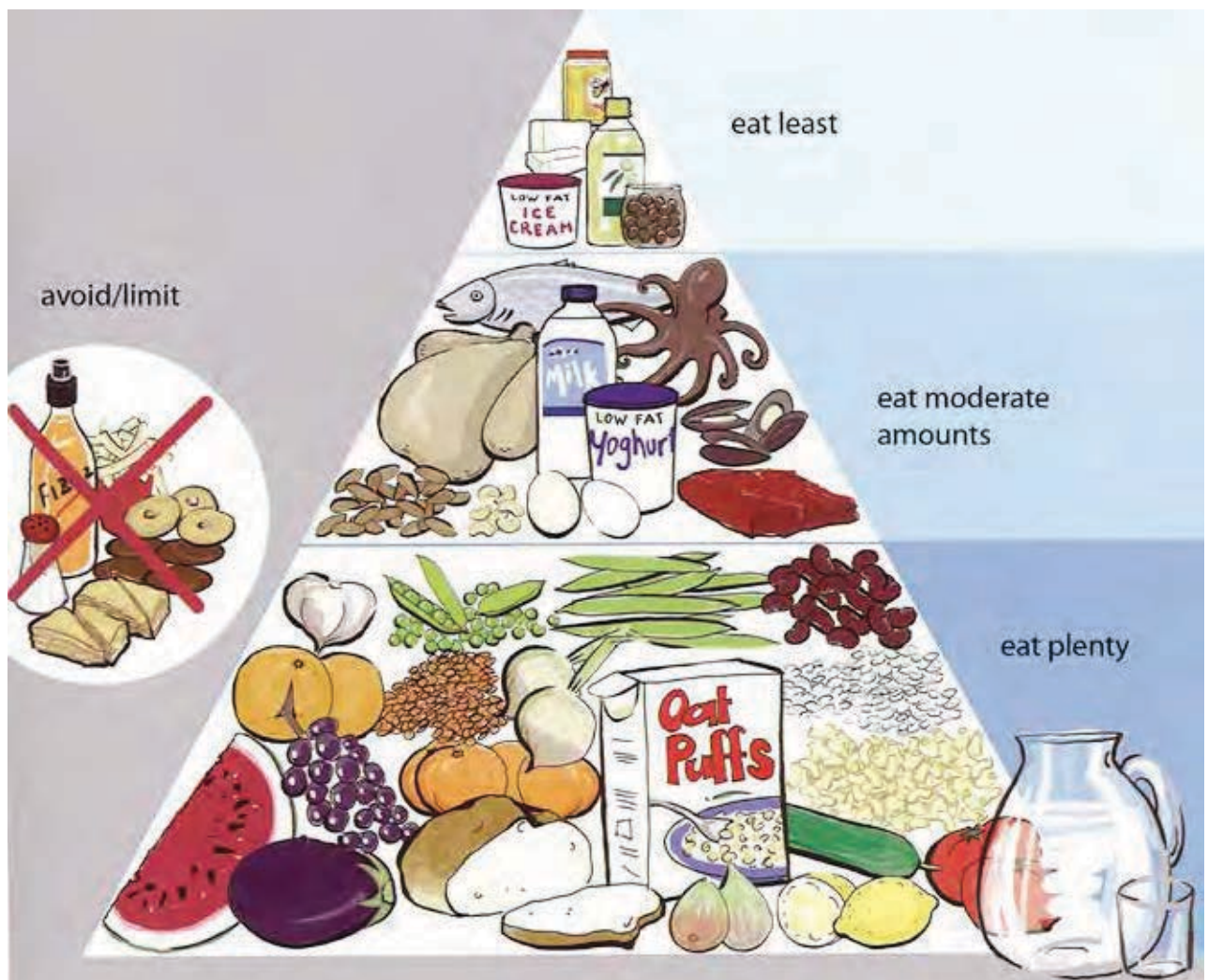
Diabetes should not stop you from enjoying food and eating with friends and family. You can still enjoy special occasions such as family, social, school and religious festivals. Tell your dietitian, diabetes educator and doctor what you eat and when. Your food and diabetes medications can be adapted to suit your lifestyle and normal family routine. However you may need to make changes to your eating habits to keep your diabetes under control and stay healthy.

Why is healthy eating important?

A healthy diet is one of the most important parts of diabetes management.

Eating well can help to manage your blood glucose (sugar) levels, cholesterol and blood pressure. Eating well can also help you to maintain a healthy body weight. Being overweight makes it harder to manage your diabetes. It is therefore important to have a healthy diet to help you lose excess weight and improve your diabetes management.

It is important that any dietary advice is tailored to your needs. That is where your dietitian is helpful.



6

Κεφάλαιο 6 - Υγιεινή Διατροφή για το Διαβήτη

Η διατροφή προσφέρει κάτι περισσότερο από τη θρέψη και τα δομικά υλικά για το σώμα. Η διατροφή αποτελεί μια ευχάριστη και κοινωνική εμπειρία.

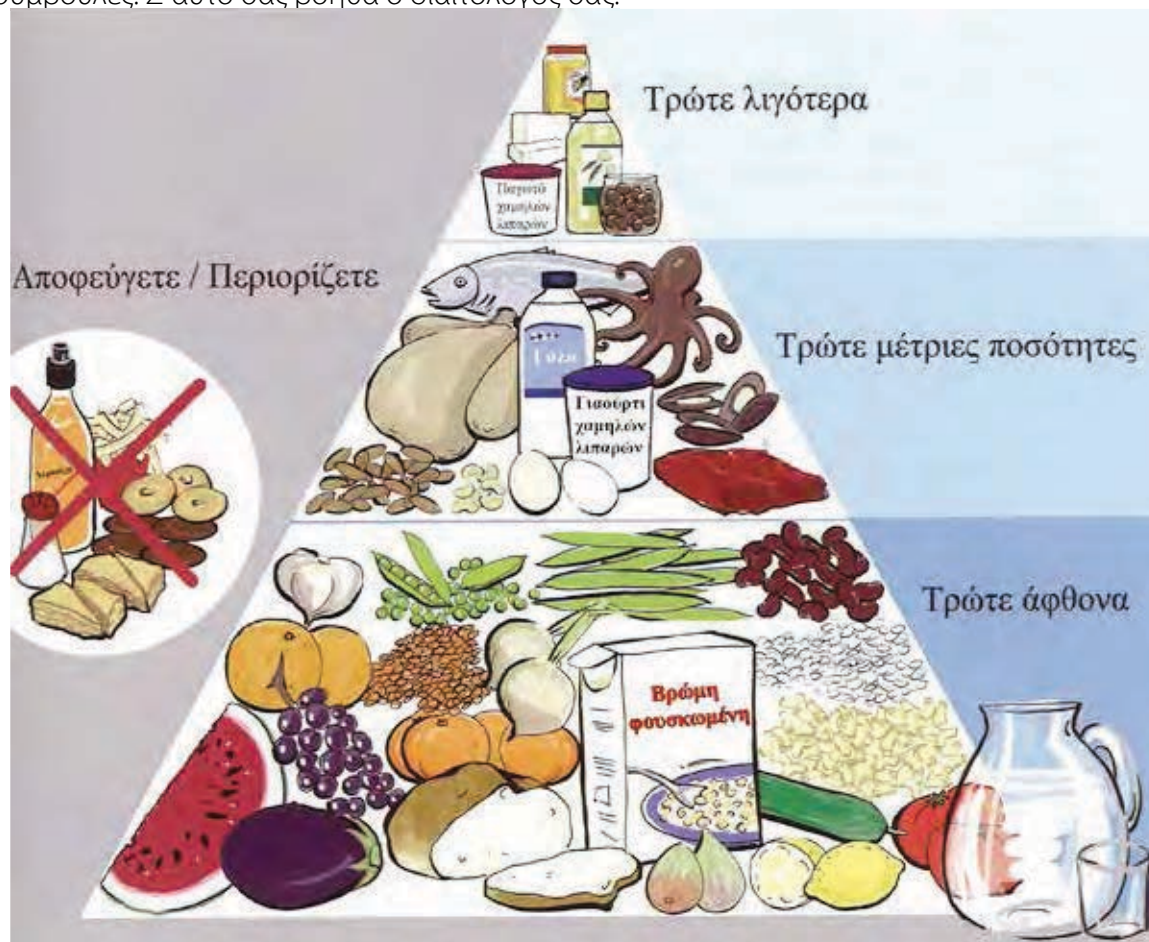
Ο διαβήτης δεν θα πρέπει να σας εμποδίζει να απολαμβάνετε το φαγητό και να τρώτε με φίλους και συγγενείς. Μπορείτε να εξακολουθείτε να απολαμβάνετε ειδικά γεγονότα όπως οι οικογενειακές, κοινωνικές, σχολικές και θρησκευτικές γιορτές. Πείτε στο διαιτολόγο, τον εκπαιδευτή του διαβήτη και το γιατρό σας τι τρώτε και πότε. Οι τροφές και τα φάρμακά σας για το διαβήτη μπορούν να προσαρμόζονται στον τρόπο ζωής και στη συνήθη οικογενειακή σας ρουτίνα. Ωστόσο μπορεί να χρειαστεί να κάνετε αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες για να διατηρήσετε υπό έλεγχο το διαβήτη και να παραμένετε υγιείς.

Γιατί είναι σημαντική η υγιεινή διατροφή;

Η υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική για τη διαχείριση του διαβήτη.

Η καλή διατροφή μπορεί να βοηθήσει να ελέγχετε τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος, τη χοληστερόλη και την αρτηριακή σας πίεση. Η υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να σας βοηθά να διατηρήσετε υγιεινό σωματικό βάρος. Αν είστε υπέρβαροι θα έχετε μεγαλύτερη δυσκολία να ελέγχετε το διαβήτη σας. Είναι επομένως σημαντικό να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή για να μπορέσετε να χάσετε το περιττό βάρος και να βελτιώσετε τη διαχείριση του διαβήτη σας.

Είναι σημαντικό να είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες σας οποιεσδήποτε διατροφικές συμβουλές. Σ' αυτό σας βοηθά ο διαιτολόγος σας.



What is healthy eating for diabetes?

Healthy eating for diabetes is the same as healthy eating for everyone. A healthy eating pattern encourages:

- High fibre cereals including wholegrain breakfast cereals, wholemeal or grainy breads, wholemeal pasta and brown rice.
- Two serves of fruit and five or more serves of vegetables every day. Include legumes such as baked beans, haricot beans, butter beans, lentils, chick peas and split peas.
- One to two serves of lean meat, fish, skinless poultry or alternatives each day. Alternatives include legumes, eggs, nuts and seeds.
- Dairy foods (e.g. milk, cheese and yoghurt) that are low fat or skim are suitable for everyone over the age of two. Soy products fortified with calcium are a good alternative for those who cannot have dairy.
- Limit saturated fat (e.g. fatty meats, butter and cream).
- Have a low–moderate fat intake.
- Avoid adding salt to food. Choose low salt or reduced salt foods. Limit salty foods such as feta cheese, olives in salty brine and salted nuts.
- Eat only moderate amounts of sugars and limit or avoid foods high in added sugars (e.g. Greek sweets and pastries, honey, syrups and jams).
- Drink plenty of water.
- If you drink alcohol, limit your intake to 2 standard drinks a day. It will also be a good idea to include alcohol free days each week.

How can I keep my blood glucose (sugar) levels in the healthy range?

It is very important that people with diabetes aim to keep their blood glucose levels in target range with regular physical activity, healthy eating and appropriate treatment (medications and/or insulin if required).

You can help to do this by spreading your food intake out over the day, not overdoing your serve sizes and choosing mostly high fibre, low fat and lower glycemic index carbohydrates.

Regular reviews with your dietitian are important to help you get the balance right between your blood glucose levels, the food you eat, exercise and your diabetes medication, if you take them. A dietitian may suggest you make changes to the types of food you eat and how much you eat to help keep you healthy. Your dietitian will try to work within the foods and cooking methods that you traditionally use.

Ποια είναι υγιεινή διατροφή για το διαβήτη;

Η υγιεινή διατροφή για το διαβήτη είναι η ίδια με την υγιεινή διατροφή για τον καθένα. Ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής ενθαρρύνει:

- Δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες στα οποία περιλαμβάνονται τα δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης «wholegrain», ψωμί ολικής άλεσης «wholemeal» ή με σπόρους, ζυμαρικά ολικής άλεσης και καστανό ρύζι.
- Δύο μερίδες φρούτων και πέντε ή περισσότερες μερίδες λαχανικών κάθε μέρα. Συμπεριλαμβάνετε όσπρια όπως φασόλια «ψητά» κονσέρβας, φασόλια τύπου haricot και butter, φακές, ρεβίθια και φάβα.
- Μία έως δύο μερίδες άπαχο κρέας, ψάρι, πουλερικά χωρίς πέτσα ή εναλλακτικά κάθε μέρα. Στα εναλλακτικά περιλαμβάνονται όσπρια, αυγά, ξηροί καρποί και σπόροι.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. γάλα, τυρί και γιαούρτι) χαμηλών λιπαρών ή άπαχα τα οποία είναι κατάλληλα για τον καθένα ηλικίας άνω των δύο ετών. Τα προϊόντα σόγιας που είναι εμπλουτισμένα με ασβέστιο είναι μια καλή εναλλακτική λύση για όσους δεν μπορούν να τρώνε γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Περιορίζετε τα κορεσμένα λιπαρά (π.χ. λιπαρά κρέατα, βούτυρο και κρέμα γάλακτος).
- Τρώτε χαμηλές-μέτριες ποσότητες λιπαρών.
- Αποφεύγετε να προσθέτετε αλάτι στις τροφές. Επιλέγετε τρόφιμα χαμηλής ή μειωμένης περιεκτικότητας σε αλάτι. Περιορίζετε τα αλμυρά τρόφιμα όπως το τυρί φέτα, ελιές σε άλμη και αλατισμένους ξηρούς καρπούς.
- Τρώτε μόνο μέτριες ποσότητες σακχάρων και περιορίζετε ή αποφεύγετε τρόφιμα με πολλή πρόσθετη ζάχαρη (π.χ. Ελληνικά γλυκά και πάστες, μέλι, σιρόπια και μαρμελάδες).
- Πίνετε άφθονο νερό.
- Αν πίνετε αλκοόλ, περιορίζετε την ποσότητα σε 2 τυποποιημένα ποτά την ημέρα. Θα είναι επίσης καλή ιδέα να συμπεριλαμβάνετε ημέρες χωρίς αλκοόλ κάθε εβδομάδα.

Πώς μπορώ να διατηρώ τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα μου σε υγιεινά επίπεδα;

Είναι πολύ σημαντικό για διαβητικά άτομα να προσπαθούν να διατηρούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους στα στοχευόμενα επίπεδα με τακτική σωματική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή και κατάλληλη θεραπευτική αγωγή (φάρμακα ή/και ινσουλίνη αν χρειάζεται).

Μπορείτε να βοηθήσετε να επιτευχθεί αυτό τρώγοντας λιγότερο και συχνότερα κατά τη διάρκεια της ημέρας, αποφεύγοντας τις μεγάλες μερίδες και επιλέγοντας ως επί το πλείστον υδατάνθρακες πλούσιους σε φυτικές ίνες, χαμηλών λιπαρών και χαμηλότερου γλυκαιμικού δείκτη.

Είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές αναθεωρήσεις με το διαιτολόγο σας για να σας βοηθούν να εξισορροπείτε σωστά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, τις τροφές που τρώτε, την άσκησή σας και τα φάρμακα του διαβήτη, αν παίρνετε φάρμακα. Ο διαιτολόγος μπορεί να προτείνει να κάνετε αλλαγές στα είδη τροφίμων που τρώτε και πόσο να τρώτε για να σας βοηθούν να παραμένετε υγιείς. Ο διαιτολόγος σας θα προσπαθήσει να λάβει υπόψη τις τροφές και μεθόδους μαγειρέματος που χρησιμοποιείτε παραδοσιακά.

7

What's in food?

You may have heard about:

- Carbohydrates
- Fibre
- Protein
- Fat
- Vitamins and Minerals.

These are called nutrients and they help your body to work properly and stay healthy. A nutrient is a substance found in food. You can find more information on each of these nutrients below.

Carbohydrates

Carbohydrates are the best energy source for your body. When they are eaten they breakdown to form glucose in the bloodstream. Eating regular meals and spreading your carbohydrate foods evenly over the day can help to maintain your energy levels without causing blood glucose levels to go too high or too low.

Carbohydrate foods include:

- Breads and cereals (pita bread, rice, pasta, burghul wheat, trahana, semolina, oats and filo pastry).
- Milk and yoghurt (e.g. custard and natural yoghurt).
- Fruit.
- Starchy vegetables and legumes (e.g. potato, split peas, haricot beans and lentils).
- Sugar and sugary foods (e.g. honey, syrups, jam, sweet biscuits and pastries).

Most of these foods, except sugar and sugary foods, also provide other important nutrients to help keep you healthy. It is important to include these foods every day.

Eating a large serve of carbohydrate (e.g. a large plate of pasta or rice or extra bread with a meal) may cause your blood glucose levels to rise too high. Also, eating too much food all the time, even if it is healthy food, will cause you to put on weight. Being overweight makes it harder to manage your blood glucose levels.

As everyone is different, talk to your dietitian about the amount of carbohydrate food you need to eat.

Sometimes testing your blood glucose level two hours after a meal can help you to work out if you ate too much carbohydrate at a meal. If this happens a lot speak to your dietitian or diabetes educator who can give you advice on what to do. Cutting down carbohydrates is not always the answer.

Glycemic Index (GI)

All carbohydrate foods will breakdown to form glucose. Some carbohydrates break down to glucose fast and some break down slowly. The Glycemic Index (GI) is a way of measuring how fast or slow a carbohydrate food affects blood glucose levels.

Τι περιέχουν οι τροφές;

Μπορεί να έχετε ακούσει για:

- Υδατάνθρακες
- Φυτικές ίνες
- Πρωτεΐνη
- Λίπος
- Βιταμίνες και Ιχνοστοιχεία

Αυτά ονομάζονται θρεπτικές ουσίες και βοηθούν τον οργανισμό σας να λειτουργεί σωστά και να παραμένετε υγιείς. Μια θρεπτική ουσία είναι συστατικό της τροφής. Μπορείτε να βρείτε παρακάτω περισσότερες πληροφορίες για κάθε μια από αυτές τις θρεπτικές ουσίες.

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι η καλύτερη πηγή ενέργειας για το σώμα σας. Όταν τους τρώτε, διασπώνται σχηματίζοντας γλυκόζη στο κυκλοφορικό σύστημα. Τρώγοντας τακτικά γεύματα και τροφές με υδατάνθρακες σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορείτε να διατηρείτε τα ενεργειακά σας επίπεδα χωρίς να προκαλούνται πολύ υψηλά ή πολύ χαμηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Στις υδατανθρακούχες τροφές περιλαμβάνονται:

- Ψωμιά και δημητριακά (ψωμί πίτα, ρύζι, ζυμαρικά, πλιγούρι από σιτάρι, τραχανάς, σιμιγδάλι, βρώμη και φύλλο για πίτες).
- Γάλα και γιαούρτι (π.χ. κρέμα (custard) και φυσικό γιαούρτι).
- Φρούτα.
- Αμυλούχα λαχανικά και όσπρια (π.χ. πατάτες, φάβα, φασόλια haricot και φακές).
- Ζάχαρη και ζαχαρώδεις τροφές (π.χ. μέλι, σιρόπια, μαρμελάδα, γλυκά μπισκότα και γλυκίσματα).

Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές, εκτός από τη ζάχαρη και τις ζαχαρώδεις τροφές, παρέχουν και άλλες σημαντικές θρεπτικές ουσίες για να σας βοηθούν να διατηρήσετε υγιείς. Είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνετε αυτές τις τροφές καθημερινά.

Τρώγοντας μια μεγάλη μερίδα υδατανθράκων (π.χ. ένα μεγάλο πιάτο ζυμαρικών ή ρυζιού ή πρόσθετο ψωμί με το γεύμα), μπορεί να προκληθεί μεγάλη αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας. Επίσης, αν τρώτε πολύ φαγητό όλη την ώρα, ακόμη κι αν είναι υγιεινό φαγητό, θα προκληθεί αύξηση του βάρους σας. Αν είστε υπέρβαροι θα είναι δυσκολότερο να διαχειρίζεστε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας.

Εφόσον κάθε άτομο είναι διαφορετικό, μιλήστε στο διαιτολόγο σας για την ποσότητα υδατανθρακούχων τροφών που χρειάζεται να τρώτε.

Μερικές φορές η εξέταση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα σας δύο ώρες μετά από ένα γεύμα μπορεί να σας βοηθήσει να υπολογίσετε αν φάγατε πάρα πολλούς υδατάνθρακες σε ένα γεύμα. Εάν αυτό συμβαίνει συχνά μιλήστε στο διαιτολόγο σας ή στον εκπαιδευτή του διαβήτη οι οποίοι μπορούν να σας δώσουν συμβουλές για το τι να κάνετε. Ο περιορισμός των υδατανθράκων δεν είναι πάντα η λύση.

Γλυκαιμικός Δείκτης (Glycemic Index - GI)

Όλες οι υδατανθρακούχες τροφές διασπώνται σχηματίζοντας γλυκόζη. Μερικοί υδατάνθρακες διασπώνται παράγοντας γλυκόζη γρήγορα και μερικοί διασπώνται αργά.

What's in food? - *continued*

Low glycemic index foods raise your blood glucose levels more slowly than high glycemic index foods. Eating mostly low glycemic index foods may help people with diabetes to reduce average blood glucose levels, lower blood fats and raise healthy cholesterol. They may also help you feel fuller for longer which may help with weight control. It is still important to not overdo your serve sizes.

Not all low glycemic index foods are healthy. You still need to consider if the food fits into the healthy eating recommendations listed earlier. Try to eat mostly high fibre low fat and lower glycemic index foods. Including a lower glycemic index food at every meal is a good start.

Some healthy low glycemic index foods include pasta, legumes (dried beans, dried peas and lentils), sweet corn, low fat milk and yoghurt, most fruit and many high fibre grainy breads.

Rice is usually a high glycemic index food. However, there are some varieties of rice that have a lower glycemic index. These include Basmati rice and Doongara rice.

What about sugar?

Sugar is also a carbohydrate. Eating small amounts of sugar will not affect your diabetes, e.g. 1 teaspoon of sugar in your cup of tea or a thin spread of jam on your toast.

Some foods that contain sugar are also healthy foods. For example fruit and milk naturally contain sugar. Other healthy foods have had small amounts of sugar added to them (e.g. some high fibre breakfast cereals and yoghurts). We know these foods are good for us so we can include them in our diet.

However, eating or drinking large amounts of foods that are very high in sugar (e.g. cakes, biscuits, pastries, sugar, honey, juices, soft drinks, chocolate and lollies) can cause your blood glucose levels to rise too high. They can also cause you to put on weight. These foods are best eaten in small amounts. Choose diet soft drinks and cordials instead of standard varieties.

If you are using sugar in recipes, think about how much sugar you will end up eating. If the recipe is very high in sugar and you will be having a large serve, try reducing the amount of sugar, have a smaller serve or replace some of the sugar with an alternative sweetener. Try to choose recipes that are low in fat (particularly saturated fat) and contain some fibre.

Fibre

Fibre is important for everyone, including people with diabetes. Fibre can help keep your digestive system healthy and prevent constipation.

Fibre is also very useful for people with diabetes. It can help to lower "bad" cholesterol which helps to keep your heart healthy. Also many foods that are high in fibre have a low glycemic index. This is because some types of fibre can slow down digestion of the food. Eating foods high in fibre can also keep you feeling fuller for longer so may help with weight control.

High fibre foods include whole fruits (not juice), vegetables, legumes, nuts and seeds, grainy and wholemeal breads and high fibre cereals (e.g. pasta, rice, semolina, burghul and barley).

Fat

Fat is an essential nutrient. However many of us eat too much fat or eat the wrong types of fat.

Fat is high in kilojoules. Eating too much fat can cause you to put on weight or make it harder for you to lose weight.

Τι περιέχουν οι τροφές; - συνέχισε

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης (GI) είναι ένας τρόπος μέτρησης του πόσο γρήγορα ή αργά μια υδατανθρακούχα τροφή επηρεάζει τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Οι τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη αυξάνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας πιο αργά από ό,τι οι τροφές υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Τρώγοντας ως επί το πλείστον τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, τα άτομα με διαβήτη μπορεί να μειώνουν τα μέσα επίπεδα γλυκόζης του αίματος, να ελαττώνουν τα λίπη του αίματος και να αυξάνουν την υγιεινή χοληστερόλη. Αυτές οι τροφές μπορεί επίσης να σας βοηθήσουν να αισθανέστε πιο χορτάτοι για περισσότερο χρόνο, πράγμα που μπορεί να βοηθήσει με τον έλεγχο του βάρους. Είναι ακόμη σημαντικό να μην το παρακάνετε με τα μεγέθη των μερίδων σας.

Δεν είναι όλες οι τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη υγιεινές. Πάντα χρειάζεται να εξετάζετε εάν οι τροφές πληρούν τις συστάσεις υγιεινής διατροφής που αναφέρονται παραπάνω. Προσπαθείτε να τρώτε ως επί το πλείστον τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, χαμηλών λιπαρών και χαμηλότερου γλυκαιμικού δείκτη. Μια καλή αρχή είναι να συμπεριλαμβάνετε μια τροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη σε κάθε γεύμα.

Στις υγιεινές τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη περιλαμβάνονται ζυμαρικά, όσπρια (ξερά φασόλια, ξερά μπιζέλια και φακές), γλυκό καλαμπόκι, γάλα και γιαούρτι χαμηλών λιπαρών, τα περισσότερα φρούτα και πολλά πολύσπορα ψωμιά πλούσια σε φυτικές ίνες.

Το ρύζι είναι συνήθως τροφή υψηλού γλυκαιμικού δείκτη. Ωστόσο, υπάρχουν μερικές ποικιλίες ρυζιού που έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Αυτές περιλαμβάνουν το ρύζι Μπασμάτι (Basmati) και το ρύζι Ντουνγκάρα (Doongara).

Και σχετικά με τη Ζάχαρη;

Η ζάχαρη είναι κι αυτή υδατάνθρακας. Η κατανάλωση μικρών ποσοτήτων ζάχαρης δεν θα επηρεάζει το διαβήτη σας, π.χ. 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη στο φλιτζάνι του τσαγιού σας ή μια λεπτή στρώση μαρμελάδας στη φρυγανιά σας.

Μερικές τροφές που περιέχουν ζάχαρη είναι επίσης υγιεινές τροφές. Για παράδειγμα τα φρούτα και το γάλα περιέχουν από τη φύση τους ζάχαρη. Άλλες υγιεινές τροφές περιέχουν μικρές ποσότητες πρόσθετης ζάχαρης (π.χ. μερικά δημητριακά προγεύματος πλούσια σε φυτικές ίνες και γιαούρτια). Ξέρουμε ότι αυτές οι τροφές μάς κάνουν καλό, κι έτσι μπορούμε να τις περιλάβουμε στη διατροφή μας.

Ωστόσο, η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφών ή υγρών που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης (π.χ. κέικ, μπισκότα, γλυκίσματα, ζάχαρη, μέλι, χυμοί, αναψυκτικά, σοκολάτα και καραμέλες) μπορεί να προκαλέσει μεγάλη αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας. Μπορεί επίσης να προκαλέσει αύξηση του βάρους σας. Αυτές οι τροφές θα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Επιλέγете διαιτητικά αναψυκτικά και κόρντιαλ αντί των συνηθισμένων ποικιλιών.

Εάν χρησιμοποιείτε ζάχαρη στις συνταγές, σκεφτείτε πόση ζάχαρη θα καταλήξετε να καταναλώσετε. Εάν η συνταγή περιέχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης και πρόκειται να φάτε μεγάλη μερίδα, προσπαθήστε να ελαττώσετε την ποσότητα ζάχαρης, να φάτε μικρότερη μερίδα ή να αντικαταστήσετε ένα μέρος της ζάχαρης με τεχνητή γλυκαντική ουσία. Προσπαθείτε να επιλέγете συνταγές που είναι χαμηλές σε λιπαρά (ιδιαίτερα κορεσμένο λίπος) και περιέχουν κάποιες φυτικές ίνες.

Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες (fibre) είναι σημαντικές για τον καθένα, συμπεριλαμβανομένων των διαβητικών. Οι φυτικές ίνες μπορούν να σας βοηθούν να διατηρείτε το πεπτικό σας σύστημα υγιές και να αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα.

What's in food? - *continued*

Some fats (saturated fats and trans fats) can increase your risk of heart disease and make it harder to manage your diabetes. Avoid these types of fats (e.g. full fat dairy foods, fatty meats and fried foods).

Polyunsaturated fats (e.g. oily fish, safflower and sunflower oils) and monounsaturated fats (e.g. avocado, canola and olive oils) can help reduce your risk of heart disease. They are better choices than saturated fat. Both of these fats have benefits for your health so vary between them. These fats are still high in kilojoules, so if you are overweight, eat them in moderation.

To help you get the right type of fat and avoid eating too much fat;

Choose:

- Meat trimmed of fat
- Chicken trimmed of fat and skin
- Low fat cooking methods such as barbequing, grilling, dry frying, baking, steaming or poaching
- Low fat dairy foods or soy alternatives
- To eat more fish including oily fish (e.g. tuna, salmon, mackerel, herring, sardines)
- Olive, canola, sesame, peanut, corn, safflower or sunflower oils for cooking, marinades and dressing
- Margarines made from olive, canola, safflower or sunflower oils
- Alternatively, use a plant sterol enriched margarine (i.e. Proactive™ and Logicol™), but speak to your dietitian and/or doctor about it before you decide to use it
- To include small amounts of olives, avocado, unsalted nuts and seeds in your diet



Avoid/Limit:

- Fatty or processed meats (e.g. sausages, salami and pastrami)
- High fat cooking methods such as frying or roasting in fat
- Full fat dairy foods
- Butter, ghee, lard, vegetable shortening, cream, coconut milk and coconut cream
- Fried foods, cakes, pastries, biscuits, crisps and high fat crackers.

Protein

Protein is essential to your body everyday to repair old or damaged parts. Most people living in Australia already eat enough protein and do not need to eat more.

Choose protein foods that are also low in fat. Foods that are a good source of low fat protein are lean meat, poultry without the skin, fish and seafood, eggs, low fat dairy products, unsalted nuts, legumes (dried beans, dried peas and lentils) and soy products such as tofu.

Speak to your dietitian if you are not sure if you are eating enough protein.

Τι περιέχουν οι τροφές; - συνέχισε

Οι φυτικές ίνες είναι επίσης πολύ χρήσιμες για διαβητικούς. Μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης πράγμα που βοηθά να διατηρείτε την καρδιά σας υγιή. Επίσης πολλά τρόφιμα που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Αυτό συμβαίνει επειδή μερικοί τύποι φυτικών ινών μπορούν να επιβραδύνουν την πέψη των τροφών. Η πρόσληψη τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες μπορεί επίσης να σας διατηρεί χορτάτους για περισσότερη ώρα, κι έτσι μπορεί να βοηθά με τον έλεγχο του βάρους.

Στα πλούσια σε φυτικές ίνες τρόφιμα περιλαμβάνονται ολόκληρα φρούτα (όχι χυμοί), λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι, πολύσπορα και ολικής αλέσεως ψωμιά και δημητριακά πλούσια σε φυτικές ίνες (π.χ. ζυμαρικά, ρύζι, σιμιγδάλι, πλιγούρι και κριθάρι).

Λίπος

Το λίπος είναι μια αναγκαία θρεπτική ουσία. Ωστόσο, πολλοί από εμάς τρώμε πάρα πολύ λίπος ή τρώμε ανθυγιεινά είδη λίπους.

Το λίπος περιέχει πολλές θερμίδες. Η πρόσληψη μεγάλης ποσότητας λιπαρών μπορεί να προκαλέσει αύξηση στο βάρος σας ή να κάνει δύσκολη την απώλεια βάρους.

Μερικά λίπη (κορεσμένα και τρανς λιπαρά) μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο να πάθετε καρδιοπάθεια και καθιστούν δυσκολότερη τη διαχείριση του διαβήτη σας. Αποφεύγετε αυτά τα είδη λιπαρών (π.χ. ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, λιπαρά κρέατα και τηγανητά φαγητά).

Τα πολυακόρεστα λίπη (π.χ. λιπαρά ψάρια, καρθαμέλαιο (safflower oil) και ηλιέλαιο (sunflower oil)) και τα μονοακόρεστα λίπη (π.χ. λάδι αβοκάντο, κανόλας και ελαιόλαδο) μπορούν να σας βοηθήσουν να μειώσετε τον κίνδυνο καρδιοπάθειας. Αποτελούν καλύτερες επιλογές από το κορεσμένο λίπος. Και τα δύο αυτά λίπη έχουν οφέλη για την υγεία σας, γι' αυτό χρησιμοποιείτε τα εναλλακτικά. Αυτά τα λίπη έχουν όμως πολλές θερμίδες, γι' αυτό αν είστε υπέρβαροι, τρώτε τα με μέτρο.



Για να μπορείτε να τρώτε το σωστό είδος λίπους και να μην τρώτε πολύ λίπος:

Επιλέγετε:

- Κρέας από το οποίο έχει αφαιρεθεί το λίπος
- Κοτόπουλο από το οποίο έχει αφαιρεθεί το λίπος και η πέτσα
- Μεθόδους μαγειρικής με χαμηλές ποσότητες λίπους όπως σε ψησταριά, σχάρα, ξηρό τηγάνισμα, ψήσιμο στο φούρνο, άχνισμα ή ποσάρισμα (roaching)
- Γαλακτοκομικά προϊόντα ή εναλλακτικά προϊόντα σόγιας χαμηλών λιπαρών
- Τρώτε περισσότερα ψάρια συμπεριλαμβάνοντας λιπαρά ψάρια (π.χ. τόνο, σολομό, σκουμπρί, ρέγκες, σαρδέλες)
- Ελαιόλαδο, λάδι κανόλας, σουσαμόλαδο, φυσικέλαιο, καλαμποκέλαιο, καρθαμέλαιο (safflower oil) ή ηλιέλαιο (sunflower oil) για μαγείρεμα, μαρινάδες και σάλτσες σαλάτας
- Μαργαρίνες που παρασκευάζονται από ελαιόλαδο, λάδι κανόλας, καρθαμέλαιο ή ηλιέλαιο
- Εναλλακτικά, χρησιμοποιείτε μαργαρίνη εμπλουτισμένη σε φυτικές στερόλες (δηλ. Proactive™ και Logicol™), αλλά μιλήστε στο διαιτολόγο ή/και το γιατρό σας πριν αποφασίσετε να την χρησιμοποιήσετε
- Να περιλαμβάνετε μικρές ποσότητες ελιών, αβοκάντο, ανάλατων ξηρών καρπών και σπόρων στη διατροφή σας

What's in food? - *continued*

Vitamins and minerals

Vitamins and minerals are important for a healthy body. Eating a wide variety of foods from all five food groups will help you get all the vitamins and minerals your body needs.

The food groups are:

- Breads and cereals
- Vegetables
- Fruit
- Dairy foods
- Meat or meat alternatives (e.g. poultry, seafood, eggs, legumes, nuts and seeds).

Τι περιέχουν οι τροφές; - συνέχισε

Αποφεύγετε/Περιορίζετε:

- Λιπαρά κρέατα ή αλλαντικά (π.χ. λουκάνικα, σαλάμι και παστοურμά)
- Πλούσιες σε λιπαρά μεθόδους μαγειρέματος όπως το τηγάνισμα ή το ψήσιμο σε λίπος
- Ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα
- Βούτυρο, γκι (ghee), λαρδί, φυτικό μαγειρικό λίπος, κρέμα γάλακτος, γάλα και κρέμα καρύδας
- Τηγανητά φαγητά, κέικ, γλυκίσματα/πίτες, μπισκότα, πατατάκια και κρακεράκια υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά

Πρωτεΐνες

Η πρωτεΐνη είναι αναγκαία για τον οργανισμό σας καθημερινά για να επιδιορθώνει τα παλαιά ή φθαρμένα μέρη του. Οι περισσότεροι άνθρωποι που ζουν στην Αυστραλία τρώνε ήδη αρκετή πρωτεΐνη και δεν χρειάζεται να τρώνε περισσότερη.

Επιλέγετε πρωτεϊνούχες τροφές που είναι επίσης χαμηλών λιπαρών. Οι τροφές που αποτελούν καλή πηγή πρωτεΐνης χαμηλών λιπαρών είναι το άπαχο κρέας, πουλερικά χωρίς την πέτσα, ψάρια και θαλασσινά, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών, ανάλατοι ξηροί καρποί, όσπρια (ξηρά φασόλια, ξερά μπιζέλια και φακές) και προϊόντα σόγιας όπως το τόφου (tofu).

Μιλήστε στο διαιτολόγο σας αν δεν είστε βέβαιοι ότι τρώτε αρκετή πρωτεΐνη.

Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία

Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία (minerals) είναι σημαντικά για ένα υγιές σώμα. Η πρόσληψη μιας ευρείας ποικιλίας τροφών και από τις πέντε τροφικές ομάδες θα σας βοηθήσει να λαμβάνετε όλες τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός σας.

Οι τροφικές ομάδες είναι:

- Ψωμιά και δημητριακά
- Λαχανικά
- Φρούτα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Κρέας ή εναλλακτικά του κρέατος (π.χ. πουλερικά, θαλασσινά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι).

8

Common Questions about Food and Diabetes

How often should people with diabetes eat?

It is important for all people with diabetes to eat regular meals over the day. This helps to spread food intake out and prevent blood glucose levels going too high or low.

Some people with diabetes take tablets or insulin to help manage their diabetes. These medications may mean that you need to eat at certain times, eat a small snack between meals or have a snack before bed. Discuss with your dietitian, diabetes educator or doctor whether you need to eat at certain times or need to eat snacks.

If you keep irregular hours (or you do shift work) it is important to discuss this with your dietitian, diabetes educator or doctor as your medications may need to be adjusted to fit in with when you are able to eat. It is important that you do your best to have a regular eating pattern from day to day.

Why is it important to manage my weight?

Being overweight can make it harder to control your blood glucose levels. Carrying too much fat around your middle is especially bad for diabetes and heart disease. If you are overweight, ask your dietitian for advice on how to adjust your food intake to lose weight. Also speak to your doctor or an exercise physiologist about exercise.

Can I eat fruit? What type of fruit can I eat and how much?

Yes, people with diabetes can eat fruit. Fruit is an excellent source of fibre, vitamins and minerals. All fruit can be included as part of a healthy diet for people with diabetes. Fruit contains natural sugar therefore it is important to spread fruit over the day.

The recommendation for fruit is the same as the general population. That is, two servings of fruit each day. 1 serve of fruit equals:

- 1 medium piece of fruit (e.g. 1 apple, 1 orange, 1 pear)
- 2 smaller pieces of fruit (e.g. 2 plums, 2 mandarins or 2 kiwifruit)
- 1 cup chopped or canned fruit (not in syrup)
- 1 small persimmon
- 1 small banana or ½ large banana
- ¼ of a custard apple
- ½ cup of sliced jackfruit
- 20 grapes
- 8 lychee
- 1 tablespoon of sultanas or 4 dried apricots*.

Fruit juice is high in kilojoules and does not contain fibre. It is much better to eat the whole fruit rather than drink the juice. Drinking too much juice raises blood glucose levels and may contribute to weight gain. If you must drink juice, limit to a maximum of 1 small glass a day.

*Dried fruit contains a lot of natural sugar. If you eat dried fruit limit to a small quantity e.g. 1 tablespoon of sultanas or 4 pitted dates.

8

Συνήθειες Ερωτήσεις για τις Τροφές και το Διαβήτη

Πόσο συχνά θα πρέπει να τρώνε τα διαβητικά άτομα;

Είναι σημαντικό για όλα τα άτομα που έχουν διαβήτη να τρώνε τακτικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό βοηθά να τρώτε λιγότερο και συχνότερα και να αποφεύγετε τη μεγάλη άνοδο ή πτώση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος.

Μερικοί άνθρωποι με διαβήτη παίρνουν χάπια ή ινσουλίνη για να τους βοηθήσουν να διαχειρίζονται το διαβήτη τους. Αυτά τα φάρμακα μπορεί να σημαίνουν ότι χρειάζεται να τρώτε σε συγκεκριμένες ώρες, να τρώτε σνακ μεταξύ των γευμάτων ή να τρώτε σνακ πριν πάτε για ύπνο. Συζητήστε με το διαιτολόγο, τον εκπαιδευτή του διαβήτη ή το γιατρό σας εάν χρειάζεται να τρώτε σε συγκεκριμένες ώρες ή χρειάζεται να τρώτε σνακ.

Εάν έχετε ακανόνιστες ώρες (ή εργάζεστε με βάρδιες) είναι σημαντικό να το συζητήσετε αυτό με το διαιτολόγο, τον εκπαιδευτή διαβήτη ή το γιατρό σας επειδή μπορεί να χρειάζεται να ρυθμιστούν τα φάρμακά σας για να προσαρμόζονται με τις ώρες που μπορείτε να τρώτε. Είναι σημαντικό να καταβάλλετε κάθε προσπάθεια για να έχετε ένα τακτικό διατροφικό πρόγραμμα από μέρα σε μέρα.

Γιατί είναι σημαντικό να ελέγγω το βάρος μου;

Τα υπέρβαρα άτομα μπορεί να είναι πιο δύσκολο να ελέγχουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος. Το πολύ πάχος γύρω από τη μέση σας είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο για διαβήτη και καρδιοπάθεια. Εάν είστε υπέρβαροι, ζητήστε συμβουλές από το διαιτολόγο σας για το πώς να ρυθμίσετε την ποσότητα τροφής που τρώτε προκειμένου να χάσετε βάρος. Επίσης μιλήστε στο γιατρό σας ή σε φυσιολόγο άσκησης σχετικά με την άσκηση.

Μπορώ να τρώω φρούτα; Τι είδους φρούτα μπορώ να τρώω και πόσα;

Ναι, τα διαβητικά άτομα μπορούν να τρώνε φρούτα. Τα φρούτα είναι μια άριστη πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Όλα τα φρούτα μπορούν να περιλαμβάνονται σε μια υγιεινή διατροφή για διαβητικά άτομα. Τα φρούτα περιέχουν φυσική ζάχαρη, επομένως είναι σημαντικό να τρώτε φρούτα σε τακτά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Οι συστάσεις για τα φρούτα είναι οι ίδιες όπως και για το γενικό πληθυσμό. Δηλαδή, δύο μερίδες φρούτων κάθε ημέρα. 1 μερίδα φρούτων ισοδυναμεί με:

- 1 μέτριο φρούτο (π.χ. 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι ή 1 αχλάδι ή 1 ροδάκινο)
- 2 μικρότερα φρούτα (π.χ. 2 δαμάσκηνα ή 3 βερίκοκα ή 2 νεκταρίνια)
- 20 ρώγες σταφύλια
- 5 φρέσκα σύκα μέτριου μεγέθους
- 1 μικρή μπανάνα ή ½ μεγάλη μπανάνα
- 1 φλιτζάνι κομμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα (όχι σε σιρόπι)
- 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες ή 4 αποξηραμένα βερίκοκα*

Ο χυμός φρούτων έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και δεν περιέχει φυτικές ίνες. Είναι πολύ καλύτερα να τρώτε ολόκληρο το φρούτο παρά να πίνετε το χυμό. Η υπερβολική κατανάλωση χυμού αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος και μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους. Εάν πρέπει να πιείτε χυμό, περιορίστε τον σε 1 μικρό ποτηράκι το πολύ την ημέρα.

*Τα αποξηραμένα φρούτα περιέχουν πολλή φυσική ζάχαρη. Εάν τρώτε αποξηραμένα φρούτα περιορίστε την ποσότητα π.χ. 1 κουταλιά της σούπας σταφίδες, 2 ξερά σύκα ή 4 δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσι.

Can I eat unlimited vegetables?

Vegetables provide an excellent source of fibre, vitamins and minerals. Recommendations for vegetables are five or more servings a day. One serve of vegetables is equal to ½ cup cooked vegetables or 1 cup salad or 1 medium potato* or ½ cup cooked legumes*. Most vegetables have very little impact on blood glucose levels and weight. These vegetables are referred to as free foods.

*Starchy vegetables (that is, potato, cassava, taro, sweet potato, corn and legumes) do contain carbohydrate. This means they are broken down into glucose to provide the body with energy. Starchy vegetables can be included as part of a healthy eating plan in moderate amounts to help manage blood glucose levels.

Are “diet” foods suitable?

Not all diet foods or foods marked “suitable for people with diabetes” are useful for people with diabetes. Often they can be quite high in kilojoules or may have a lot of fat in them. Also they can often be quite expensive.

Diet foods that you should avoid are:

- Diabetic chocolate. These are usually high in fat.
- Diet or low carbohydrate beer. These beers are still high in alcohol. It is the alcohol that is more of a problem than the carbohydrate content.

Some diet foods are fine for people with diabetes. These are foods that normally may be high in added sugar. Replacing the sugar with a sweetener such as Equal™, Splenda™ and Sugarine™ means you do not have to worry that they will raise your blood glucose level too high. These include:

- Diet soft drinks
- Diet cordials
- Diet jellies.

What foods can I eat if I am always hungry?

If you are often hungry, make sure you are not overly restricting how much you eat just to keep your blood glucose levels down. This is especially important for children, adolescents and the elderly. Speak to your dietitian about what is the right amount of food for you.

If you are eating the right amount of food and are still hungry, try to include high fibre, low fat and low glycemic index foods in your meals and snacks. They can help to keep you feeling fuller for longer.

Some foods can be eaten without affecting your blood glucose level or body weight. These are the kind of foods you should aim to eat if you are still hungry. These foods are often called “free” foods. They include:

- Most vegetables except the starchy vegetables (potato, cassava, taro, sweet potato, corn, legumes), avocado and olives
- Some fruits e.g. lemon, lime, cumquats, loquats, mangosteen, passionfruit, berries and rhubarb
- Black or green tea* (without milk or sugar)
- Herbal teas
- Coffee* (without milk or sugar)
- Water including soda water and plain mineral water
- Diet soft drinks and cordials
- Clear broth

Μπορώ να τρώω απεριόριστες ποσότητες λαχανικών;

Τα λαχανικά είναι μια άριστη πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Οι συστάσεις για τα λαχανικά είναι πέντε ή περισσότερες μερίδες την ημέρα. Μια μερίδα λαχανικών ισοδυναμεί με ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά ή 1 φλιτζάνι σαλάτα ή 1 μέτρια πατάτα* ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια*. Τα περισσότερα λαχανικά έχουν πολύ μικρό αντίκτυπο στα επίπεδα γλυκόζης του αίματος και στο βάρος. Αυτά τα λαχανικά αναφέρονται ως ελεύθερα τρόφιμα και μπορούν να περιλαμβάνονται σε απεριόριστες ποσότητες.

*Τα αμυλούχα λαχανικά (δηλαδή, πατάτα, γλυκοπατάτα, καλαμπόκι, φακές και όσπρια) περιέχουν πράγματι υδατάνθρακες. Αυτό σημαίνει ότι διασπώνται σε γλυκόζη για να παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό. Τα αμυλούχα λαχανικά μπορούν να συμπεριλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής σε μέτριες ποσότητες για να βοηθούν να διαχειρίζεστε τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Είναι κατάλληλες οι τροφές «διαίτης»;

Δεν είναι όλες οι διαιτητικές τροφές ή τροφές που φέρουν την ένδειξη «κατάλληλο για διαβητικούς» χρήσιμες για διαβητικά άτομα. Συχνά μπορεί να έχουν αρκετές θερμίδες ή να περιέχουν πολύ λίπος. Επίσης, μπορεί συχνά να είναι αρκετά ακριβές.

Οι διαιτητικές τροφές που θα πρέπει να αποφεύγετε είναι:

- Σοκολάτες για διαβητικούς. Αυτές έχουν συνήθως πολλά λιπαρά.
- Μπίρα διαίτης ή χαμηλών υδατανθράκων. Αυτές οι μπίρες περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλκοόλ. Είναι το αλκοόλ αυτό που αποτελεί μεγαλύτερο πρόβλημα αντί για την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.

Μερικές διαιτητικές τροφές είναι κατάλληλες για άτομα με διαβήτη. Αυτές είναι τροφές που θα είχαν κανονικά πολλή πρόσθετη ζάχαρη. Η αντικατάσταση της ζάχαρης με μια τεχνητή γλυκαντική ουσία όπως οι ζαχαρίνες Equal™, Splenda™ και Sugarine™ σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να ανησυχείτε ότι θα αυξηθεί πολύ το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας. Σ' αυτά τα προϊόντα περιλαμβάνονται:

- Αναψυκτικά διαίτης.
- Κόρντιαλ διαίτης.
- Ζελέ διαίτης.

Ποια τρόφιμα μπορώ να τρώω αν πεινάω συνεχώς;

Εάν πεινάτε συχνά, βεβαιωθείτε ότι δεν περιορίζετε υπερβολικά το πόσο τρώτε μόνο και μόνο για να διατηρείτε χαμηλά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για παιδιά, εφήβους και τους ηλικιωμένους. Μιλήστε στο διαιτολόγο σας για την ποσότητα τροφής που είναι σωστή για εσάς.

Εάν τρώτε τη σωστή ποσότητα τροφής και εξακολουθείτε να πεινάτε, προσπαθείτε να συμπεριλαμβάνετε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, χαμηλών λιπαρών και χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη στα γεύματά σας και στα σνακ. Μπορούν να σας βοηθούν να αισθάνεστε πιο χορτάτοι για περισσότερη ώρα.

Μπορείτε να τρώτε ορισμένες τροφές χωρίς αυτές να επηρεάζουν το επίπεδο γλυκόζης του αίματος ή το βάρος του σώματός σας. Αυτά είναι τα είδη τροφών που θα πρέπει να προσπαθείτε να τρώτε εάν είστε ακόμη πεινασμένοι. Αυτές οι τροφές αποκαλούνται συχνά τροφές που μπορείτε να τρώτε «ελεύθερα». Σ' αυτές περιλαμβάνονται:

- Τα περισσότερα λαχανικά εκτός από τα αμυλούχα λαχανικά (πατάτα, γλυκοπατάτα, καλαμπόκι, όσπρια), το αβοκάντο και οι ελιές

-
- Tomato Juice
 - Fresh lemon juice
 - Diet jelly
 - Herbs and spices.

* It is best to limit tea and/or coffee to 4 cups a day.

What can I add to food to give it more flavour?

It is important to limit salt and foods containing salt. This is because a high salt intake can cause high blood pressure.

Herbs, spices, chilli, garlic, lemon, lime, ginger, shallots, vinegar, cooking wine and a small amount of sesame oil can all be used to add flavour to food without affecting blood glucose levels or blood pressure. Use your traditional herbs and spices to maintain the traditional flavour of meals (e.g. coriander, lemongrass, basil, mint and kaffir lime leaves).

Why should I see a dietitian?

An Accredited Practising Dietitian (APD) is a health professional who can help you manage food and diabetes. Make an appointment to see a dietitian when you are first diagnosed with diabetes. You will need a referral from your doctor. When you are first diagnosed, your dietitian will need to see you a few times. Continue to see a dietitian once or twice a year from then on.

Your doctor might also suggest you see a dietitian if you are prescribed with medications or change your medications. This is because medications can affect the balance between food and your blood glucose levels.

Call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238 for more information.

If you cannot speak English well, call the free Telephone Interpreter Service (TIS) on 131 450 and ask them to help you to speak to a dietitian from Diabetes NSW & ACT.

.

- Ορισμένα φρούτα π.χ. λεμόνι, γλυκολέμονο (lime), κουμκουάτ, μούσμουλα, πάσιονφρουτ, μουροειδή (berries) και ραβέντι (rhubarb)
- Μαύρο ή πράσινο τσάι* (χωρίς γάλα ή ζάχαρη)
- Τσάι από βότανα
- Καφές* (χωρίς γάλα ή ζάχαρη)
- Νερό συμπεριλαμβανομένης της σόδας και του απλού μεταλλικού νερού
- Διαιτητικά αναψυκτικά και κόρντιαλ
- Διαυγής ζωμός (κονσομέ)
- Χυμός Ντομάτας
- Φρέσκος χυμός λεμονιού
- Διαιτητικό ζελέ
- Μυρωδικά χόρτα και μπαχαρικά.

* Είναι καλύτερα να περιορίζετε το τσάι ή/και τον καφέ σε 4 φλιτζάνια την ημέρα.

Πόσο ελαιόλαδο μπορώ να χρησιμοποιώ;

Το ελαιόλαδο είναι ένα υγιεινό λίπος και εξακολουθεί να αποτελεί μέρος της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής. Το ελαιόλαδο είναι ένα είδος λίπους. Τα λίπη έχουν όλα υψηλό ενεργειακό (kilojoule ή θερμίδες) περιεχόμενο. Μια χαμηλή έως μέτρια ποσότητα υγιεινών λιπαρών (δηλ. ελαιόλαδου) μπορεί να προσθέτει γεύση στα φαγητά σας, να βελτιώνει την υγεία σας και να μειώνει τον κίνδυνο που διατρέχετε από καρδιοπάθεια. Ωστόσο, η χρήση μεγάλης ποσότητας ελαιόλαδου στη μαγειρική μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους, πράγμα που μπορεί να κάνει πιο δύσκολη τη διαχείριση του διαβήτη σας. Γι' αυτό είναι καλύτερα να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες.

Τι μπορώ να προσθέτω στο φαγητό για να του δίνω περισσότερη γεύση;

Είναι σημαντικό να περιορίζετε το αλάτι και τις τροφές που περιέχουν αλάτι. Κι αυτό επειδή η πρόσληψη μεγάλης ποσότητας αλατιού μπορεί να προκαλέσει υψηλή αρτηριακή πίεση.

Τα μυρωδικά χόρτα, μπαχαρικά, τσίλι, σκόρδο, λεμόνι, γλυκολέμονο (lime) και ξίδι μπορούν όλα να χρησιμοποιούνται για να προσδίδουν γεύση στο φαγητό χωρίς να επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος ή την αρτηριακή πίεση. Χρησιμοποιείτε τα παραδοσιακά σας μυρωδικά χόρτα και μπαχαρικά (π.χ. ρίγανη, πιπέρι, δυόσμο, κανέλα, δεντρολίβανο, μαϊντανό, γαρύφαλλα και πάπρικα) για να διατηρείτε την παραδοσιακή γεύση των γευμάτων.

Γιατί θα πρέπει να δω Διαιτολόγο;

Ένας Αναγνωρισμένος Ασκούμενος Διαιτολόγος είναι επαγγελματίας υγείας που μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειρίζεστε την τροφή και το διαβήτη. Κλείστε ραντεβού για να δείτε διαιτολόγο όταν διαγνωστεί αρχικά ότι έχετε διαβήτη. Θα χρειαστείτε παραπομπή από το γιατρό σας. Όταν γίνει αρχικά η διάγνωση, ο διαιτολόγος σας θα χρειαστεί να σας δει λίγες φορές. Συνεχίστε να βλέπετε διαιτολόγο μία ή δύο φορές το χρόνο από τότε και μετά.

Ο γιατρός σας ενδέχεται επίσης να προτείνει να δείτε διαιτολόγο αν σας συνταγογραφήσει φάρμακα ή αλλάξει τα φάρμακά σας. Κι αυτό επειδή τα φάρμακα μπορεί να επηρεάζουν την ισορροπία μεταξύ της τροφής και των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας.

Τηλεφωνήστε στο Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη στο 1300 342 238 για περισσότερες πληροφορίες.

Εάν δεν μπορείτε να μιλήσετε καλά Αγγλικά, καλέστε την δωρεάν Τηλεφωνική Υπηρεσία Διερμηνέων (TIS) στο 131 450 και ζητήστε τους να σας βοηθήσουν να μιλήσετε σε διαιτολόγο από το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη.

9

Diabetes and Alcohol

Too much alcohol is harmful for everyone, including people with diabetes. However, people with diabetes may still drink some alcohol. If you drink alcohol, drink in moderation and be aware of the following:

- Alcohol can increase body weight, blood pressure and some blood fats. This can make it harder to manage your diabetes and increases your risk of heart disease
- People who use insulin or take some diabetes tablets can have a very low blood glucose level (hypoglycaemia) after drinking alcohol. Always eat carbohydrate food when drinking alcohol. Ideally drink alcohol with a meal but if this is not possible snack on carbohydrate foods like low fat crackers, pretzels or bread
- The symptoms of drunkenness and hypoglycaemia are similar. People may not offer you help if they think that you are just drunk. Let the people with you know that you have diabetes and what to do if you have hypoglycaemia.

Drink alcohol in moderation

Moderate drinking means no more than 2 standard drinks for both women and men per day.



A standard drink is a 285 ml of full strength beer, 375 ml mid-strength beer, 425 ml of light beer (less than 3% alcohol), 100ml wine or 30ml spirits. It's a good idea to include alcohol free days each week.



To help reduce how much alcohol you drink try diluting it by adding water, soda water or diet soft drink. You could also try alternating between alcoholic and non-alcoholic drinks.

9

Διαβήτης και Αλκοόλ

Το πολύ αλκοόλ είναι βλαβερό για όλους, συμπεριλαμβανομένων των διαβητικών. Ωστόσο, τα διαβητικά άτομα μπορούν να πίνουν κάποια οиноπνευματώδη ποτά. Αν πίνετε οиноπνευματώδη, πίνετε τα με μέτρο και έχετε υπόψη σας τα εξής:

- Το αλκοόλ μπορεί να αυξήσει το βάρος του σώματος, την αρτηριακή πίεση και μερικά λίπη του αίματος. Αυτό μπορεί να καταστήσει δυσκολότερη τη διαχείριση του διαβήτη σας και αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπάθειας.
- Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν ινσουλίνη ή παίρνουν ορισμένα χάπια διαβήτη μπορεί να έχουν πολύ χαμηλό επίπεδο γλυκόζης του αίματος (υπογλυκαιμία) αφού πίνουν αλκοόλ. Πάντα να τρώτε υδατανθρακούχες τροφές όταν πίνετε αλκοόλ. Ιδανικά, πίνετε αλκοόλ με ένα γεύμα αλλά, εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, τρώτε υδατανθρακούχες τροφές όπως κρακεράκια, πρέτσελ ή ψωμί χαμηλών λιπαρών για σνακ.
- Τα συμπτώματα της μέθης και της υπογλυκαιμίας είναι παρόμοια. Οι άνθρωποι μπορεί να μη σας προσφέρουν βοήθεια αν νομίζουν ότι είστε απλώς μεθυσμένοι. Ενημερώστε τα άτομα που σας συνοδεύουν ότι έχετε διαβήτη και τι να κάνουν αν πάθετε υπογλυκαιμία.



Πίνετε αλκοόλ με μέτρο

Το να πίνετε με μέτρο σημαίνει όχι περισσότερο από 2 τυποποιημένα ποτά, τόσο για γυναίκες όσο και για άνδρες ανά ημέρα. Ένα τυποποιημένο ποτό είναι 285 ml μπίρας πλήρους περιεκτικότητας σε αλκοόλ, 375 ml μπίρας μέσης περιεκτικότητας σε αλκοόλ, 425 ml ελαφριάς μπίρας (λιγότερο από 3% αλκοόλ), 100 ml κρασιού ή 30 ml αποσταγμένων ποτών π.χ. ούισκι, ούζο και μπράντι. Είναι καλή ιδέα να συμπεριλαμβάνετε ημέρες χωρίς αλκοόλ κάθε εβδομάδα.



Για να προσπαθήσετε να μειώσετε την ποσότητα αλκοόλ που πίνετε, δοκιμάστε να αραιώνετε το ποτό προσθέτοντας νερό, σόδα ή αναψυκτικό διαίτης. Θα μπορούσατε επίσης να προσπαθήσετε να πίνετε εκ περιτροπής οиноπνευματώδη και μη οиноπνευματώδη ποτά.

10 Physical activity

Daily physical activity is an important part of maintaining a healthy lifestyle. Everybody receives great benefits from exercise, but for people with diabetes; there are some extra, more significant benefits as well.

Why it is good for you

Regular physical activity can:



- Lower your blood glucose (sugar) levels and improve your blood glucose control
- Help make your tablets and/or insulin work better
- Help you to manage your weight or reduce your weight
- Lower blood pressure and blood fats such as cholesterol
- Improve the health and strength of your heart
- Reduce stress and anxiety
- Reduce your risk of developing diabetes complications
- Help you sleep better
- Improve your balance and coordination
- Make you feel great!

What should I be aiming for?

Regular physical activity plays a large part in helping you to manage and control your diabetes. The amount of activity you should be doing is the same as everybody else!

Following these four simple guidelines can help put you on the path to good health:

- Think of physical activity as an opportunity, rather than an inconvenience

- Be active in as many ways as you can.
Create opportunities for activity within your day. For example, walk to the shops instead of driving, take the stairs over the lift, or get off the bus one stop early and walk the extra distance.

It is also important to make these changes within the workplace. Try walking the longer way to the photocopier, visiting a colleague rather than emailing, stand up when talking on the phone or going for a walk during the lunch break.



- Put together at least 30 minutes of moderate intensity physical activity every day. Guidelines suggest we aim to do a minimum of 30 minutes every day of physical activity; but remember these don't have to be all at once. 30 minutes can be divided into 15 or 10 minute blocks, and they have the same effect. Try exercises that use your whole body in the movement, such as brisk walking, swimming, dancing or cycling. These activities should be performed at a level that makes you breathe harder but that you can still talk.

- If possible, do some regular vigorous exercise for extra health and fitness. Vigorous means that you are now exercising at a level that makes you huff and puff. Only do this type of activity if you have your doctor's okay and are managing your current exercises well.

10 Σωματική Δραστηριότητα

Η καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για τη διατήρηση υγιεινού τρόπου ζωής. Κάθε άτομο αποκομίζει μεγάλα οφέλη από την άσκηση, αλλά για τα διαβητικά άτομα υπάρχουν μερικά πρόσθετα και πιο σημαντικά επίσης οφέλη.

Γιατί μου κάνει καλό;

Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να:

- Μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα σας και βελτιώνει τον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα σας
- Βοηθά τα χάπια σας ή/και την ινσουλίνη να ενεργούν καλύτερα
- Σας βοηθά να ελέγχετε το βάρος σας ή να χάσετε βάρος
- Ελαττώνει την αρτηριακή πίεση και τα λίπη του αίματος όπως τη χοληστερόλη
- Βελτιώνει την υγεία και την αντοχή της καρδιάς σας
- Μειώνει το στρες και το άγχος
- Μειώνει τον κίνδυνο να πάθετε επιπλοκές διαβήτη
- Σας βοηθά να κοιμάστε καλύτερα
- Βελτιώνει την ισορροπία και το συντονισμό σας
- Σας κάνει να αισθάνεστε καλά!

Σε τι θα πρέπει να αποβλέπω;

Η τακτική σωματική δραστηριότητα παίζει μεγάλο ρόλο βοηθώντας σας να διαχειρίζεστε και να ελέγχετε το διαβήτη σας. Η ποσότητα δραστηριότητας που θα πρέπει να κάνετε είναι η ίδια όπως για όλους τους άλλους!



Αυτές οι τέσσερις απλές κατευθυντήριες οδηγίες θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε την υγεία σας:

- Σκεφτείτε τη σωματική δραστηριότητα σαν ευκαιρία, και όχι σαν ενόχληση.
- Να είστε δραστήριοι με όσο περισσότερους τρόπους μπορείτε. Δημιουργήστε ευκαιρίες για δραστηριότητα μέσα στην ημέρα σας. Για παράδειγμα, πηγαίνετε με τα πόδια στα καταστήματα αντί να οδηγείτε, ανεβαίνετε τις σκάλες αντί να παίρνετε το ασανσέρ, ή κατεβαίνετε από το λεωφορείο μία στάση πρωτίτερα και περπατάτε την υπόλοιπη απόσταση. Είναι επίσης σημαντικό να κάνετε αυτές τις αλλαγές και στο χώρο εργασίας σας. Δοκιμάστε να περπατάτε μέχρι το φωτοτυπικό μηχάνημα ακολουθώντας την πιο μακρινή διαδρομή, να επισκέπτεστε ένα συνάδελφό αντί να του στέλνετε ηλεκτρονικό μήνυμα, να σηκώνεστε όρθιος/α όταν μιλάτε στο τηλέφωνο ή να κάνετε μια βόλτα κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος.



- Αφιερώνετε τουλάχιστον 30 λεπτά για σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης κάθε ημέρα. Οι κατευθυντήριες οδηγίες προτείνουν να στοχεύουμε να κάνουμε τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας καθημερινά· αλλά να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να γίνεται μονομιάς. Τα 30 λεπτά μπορούν να διαιρεθούν σε 15λεπτες ή 10λεπτες περιόδους, και να έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Δοκιμάστε ασκήσεις που κινούν ολόκληρο το σώμα σας, όπως ζωρό περπάτημα, κολύμπι, χορό ή ποδηλασία. Αυτές οι δραστηριότητες θα πρέπει να εκτελούνται σε επίπεδο που σας κάνει να αναπνέετε πιο έντονα αλλά να μπορείτε ακόμη να μιλάτε.

- Αν είναι δυνατόν, κάνετε κάποια τακτική εντατική άσκηση για περισσότερη υγεία και ευεξία. Εντατική σημαίνει να ασκείστε τώρα σε επίπεδο που σας κάνει να λαχανιάζετε. Κάνετε αυτό το είδος δραστηριότητας μόνο αν έχετε την έγκριση του γιατρού σας και διαχειρίζεστε καλά τις τωρινές σας ασκήσεις.

What about Resistance Training?

You should also aim to include some kind of weight or resistance training during the week. Resistance training means any exercise or activity where you use your body to lift something or to work against a weight, force or gravity. Resistance training is great for helping you to keep active and independent for longer and has additional benefits for people with diabetes.

Resistance training can:

- Improve the way your body uses and stores insulin
- Increases your muscle mass. This increases how much energy you burn which helps with weight loss/ management and improving blood glucose control.
- Decrease your risk of falling and the risk of fractures
- Improve strength, power, balance and coordination

How much resistance training do I need to be doing for good health?

- Try to lift weights (e.g. cans of food, hand weights) two - three times a week
- Include exercises that target all of your large muscle groups including your arms and legs
- Aim to do each exercise eight - twelve times (repetitions), and perform two - three lots (sets) of each exercise
- Start at a light weight till you learn the correct technique. After you have mastered this weight, try lifting a heavier weight
- Ideally, aim to lift a weight that only allows you to do eight - twelve repetitions each time.



Precautions to take before initiating an exercise program:

If you plan to start an exercise program for the first time, or you are doing something new, visit your doctor for medical clearance before you begin.

It is also important to understand how your medications work together with physical activity. Exercise works like insulin and lowers your blood glucose levels (sugar). In people who are taking insulin or some oral medications the combined effect with exercise can cause hypoglycemia. To avoid this, it is important to regularly test your blood glucose levels (sugars) before, sometimes during, immediately after and again a couple of hours after exercise, so you understand how your body responds to different activities. If you find that your blood glucose is falling too low, you may need to alter your diabetes medication or eat extra carbohydrates to account for this effect. However, consult with your doctor, diabetes educator or dietitian before making these changes.

Και σχετικά με την Άσκηση Αντίστασης:

Θα πρέπει επίσης να στοχεύετε να συμπεριλαμβάνετε κάποιο είδος προπόνησης με βάρη ή άσκηση αντίστασης (resistance training) κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Άσκηση αντίστασης σημαίνει οποιαδήποτε άσκηση ή δραστηριότητα όπου χρησιμοποιείτε το σώμα σας για να σηκώσετε κάτι ή να κινηθείτε αντίθετα σε ένα βάρος, δύναμη ή τη βαρύτητα. Η άσκηση αντίστασης είναι πολύ ωφέλιμη και σας βοηθά να διατηρήσετε δραστήριοι και ανεξάρτητοι για περισσότερο χρονικό διάστημα και έχει πρόσθετα οφέλη για τα διαβητικά άτομα.

Οι ασκήσεις αντίστασης μπορούν να:

- Βελτιώνουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας χρησιμοποιεί και αποθηκεύει ινσουλίνη
- Αυξάνουν τη μυϊκή σας μάζα. Αυτό αυξάνει την ποσότητα ενέργειας που καίτε, πράγμα που βοηθά με την απώλεια/ διαχείριση του βάρους και τη βελτίωση του ελέγχου της γλυκόζης του αίματος.
- Μειώνουν τον κίνδυνο πτώσης και καταγμάτων
- Βελτιώνουν τη δύναμη, την αντοχή, την ισορροπία και το συντονισμό.



Πόση άσκηση αντίστασης χρειάζεται να κάνω για καλή υγεία;

- Προσπαθείτε να σηκώνετε βάρη (π.χ. κονσέρβες τροφίμων, βάρη χεριών) δύο - τρεις φορές την εβδομάδα.
- Περιλαμβάνετε ασκήσεις που στοχεύουν σε όλες τις μεγάλες μυϊκές σας ομάδες συμπεριλαμβανομένων των βραχιόνων και των κάτω άκρων σας.
- Στοχεύετε να κάνετε κάθε άσκηση οκτώ - δώδεκα φορές (επαναλήψεις), και να εκτελείτε δύο - τρία σύνολα (σετ) κάθε άσκησης.
- Αρχίστε με ένα ελαφρό βάρος μέχρι να μάθετε τη σωστή τεχνική. Αφού δαμάσετε αυτό το βάρος, προσπαθήστε να σηκώσετε μεγαλύτερο βάρος.
- Ιδανικά, στοχεύετε να σηκώνετε ένα βάρος που σας επιτρέπει να κάνετε μόνο οκτώ - δώδεκα επαναλήψεις κάθε φορά.

Προφυλάξεις που πρέπει να παίρνετε πριν αρχίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης:

- Προσπαθείτε να σηκώνετε βάρη (π.χ. κονσέρβες τροφίμων, βάρη χεριών) δύο - τρεις φορές την εβδομάδα.
- Περιλαμβάνετε ασκήσεις που στοχεύουν σε όλες τις μεγάλες μυϊκές σας ομάδες συμπεριλαμβανομένων των βραχιόνων και των κάτω άκρων σας.
- Στοχεύετε να κάνετε κάθε άσκηση οκτώ - δώδεκα φορές (επαναλήψεις), και να εκτελείτε δύο - τρία σύνολα (σετ) κάθε άσκησης.
- Αρχίστε με ένα ελαφρό βάρος μέχρι να μάθετε τη σωστή τεχνική. Αφού δαμάσετε αυτό το βάρος, προσπαθήστε να σηκώσετε μεγαλύτερο βάρος.
- Ιδανικά, στοχεύετε να σηκώνετε ένα βάρος που σας επιτρέπει να κάνετε μόνο οκτώ - δώδεκα επαναλήψεις κάθε φορά.

Αν σχεδιάζετε να αρχίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης για πρώτη φορά, ή κάνετε κάτι καινούριο, επισκεφθείτε το γιατρό σας για ιατρική έγκριση πριν αρχίσετε.

Physical activity - *continued*

There are also some times when you should avoid exercise; if your blood glucose levels (sugars) are above 15 mmol/L, if you are feeling unwell or lightheaded (dizzy) or if you are unsure how to perform an exercise correctly.

Most important!

Enjoy the activities you chose. Be active in as many ways as you can, every day and remember you don't have to take it seriously, just regularly.

Always speak with your doctor before beginning a new physical activity program. If you require more guidance or advice about exercising with diabetes, speak with an accredited exercise physiologist.

Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσετε πώς επενεργούν τα φάρμακά σας όταν κάνετε συγχρόνως σωματική δραστηριότητα. Η άσκηση λειτουργεί όπως η ινσουλίνη και ελαττώνει τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα σας. Σε άτομα που παίρνουν ινσουλίνη ή μερικά φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα, η συνδυασμένη επίδραση με την άσκηση μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία. Για να το αποφύγετε αυτό, είναι σημαντικό να εξετάζετε τακτικά τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα σας πριν, ορισμένες φορές κατά τη διάρκεια, αμέσως μετά, και πάλι δύο περίπου ώρες μετά την άσκηση, για να καταλάβετε πώς αντιδρά ο οργανισμός σας σε διαφορετικές δραστηριότητες. Εάν διαπιστώσετε ότι η γλυκόζη του αίματός σας πέφτει πολύ χαμηλά, μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε το φάρμακο του διαβήτη σας ή να τρώτε πρόσθετους υδατάνθρακες για να αντισταθμίσετε αυτή την επίδραση. Ωστόσο, συμβουλευτείτε το γιατρό σας, τον εκπαιδευτή του διαβήτη ή το διαιτολόγο σας πριν κάνετε αυτές τις αλλαγές.

Υπάρχουν επίσης φορές που θα πρέπει να αποφεύγετε την άσκηση: αν τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα σας είναι πάνω από 15 mmol/L, αν αισθάνεστε αδιαθεσία ή ζάλη (ίλιγγο) ή αν δεν είστε βέβαιοι πώς να εκτελέσετε σωστά μια άσκηση.

Εξαιρετικά σημαντικό!

Απολαμβάνετε τις δραστηριότητες που επιλέξατε. Να είστε δραστήριοι με όσο περισσότερους τρόπους μπορείτε, καθημερινά, και να θυμάστε ότι δεν χρειάζεται να το παίρνετε σοβαρά, απλώς τακτικά.

Πάντα μιλάτε με το γιατρό σας πριν αρχίσετε ένα νέο πρόγραμμα σωματικής δραστηριότητας. Εάν χρειάζεστε περισσότερες οδηγίες ή συμβουλές για την άσκηση όταν έχετε διαβήτη, μιλήστε με έναν αναγνωρισμένο φυσιολόγο άσκησης.

11

Oral Medications

Type 2 diabetes is a progressive disease. Even though you can be doing all the right things to manage your diabetes, it may be necessary to start medication to keep healthy blood glucose (sugar) levels.

When starting new medication you need to ask your doctor and pharmacist:



- How many tablets you should take
- How often you should take your tablets
- What time of the day you should take your tablets - whether before food, with food or after food
- How your tablets work
- The side effects
- How your tablets affect or are affected by other medications you are taking.

Over time your medications may not work as well. For this reason it is recommended to have your medications reviewed by your doctor every year.

Your local pharmacist can also help you understand your medications.

Do not stop, decrease or increase your medication without first discussing it with your doctor or diabetes educator.

Do not share your medications with anyone else.

Certain diabetes medication can increase the risk of a low blood glucose level

(hypoglycaemia). It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or hypoglycaemia. Ask your doctor, pharmacist or diabetes educator if this applies to you. If you are having frequent episodes of hypoglycaemia it is very important to speak with your family doctor or diabetes health care team.

Further assistance with your medications:

Home Medication Review:

If you are taking five or more different medicines, talk to your doctor about arranging a home medication review by your local pharmacist.

National Prescribing Service:

For information over the phone regarding the expert use of any of your medications you can contact the National Prescribing Service consumer enquiry line "Medicines Line" on 1300 633 424.

Φάρμακα που λαμβάνονται από το Στόμα

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια εξελισσόμενη ασθένεια. Ακόμη κι αν μπορείτε να κάνετε όλα τα σωστά πράγματα για να διαχειρίζεστε το διαβήτη σας, ίσως χρειαστεί να αρχίσετε φάρμακα για να διατηρείτε τη γλυκόζη (ζάχαρο) του αίματος σε υγιεινά επίπεδα.



Όταν αρχίζετε νέα φάρμακα χρειάζεται να ρωτήσετε το γιατρό και το φαρμακοποιό σας:

- Πόσα χάπια θα πρέπει να παίρνετε
- Πόσο συχνά θα πρέπει να παίρνετε τα χάπια σας
- Τι ώρα της ημέρας θα πρέπει να παίρνετε τα χάπια σας - πριν από το φαγητό, με το φαγητό ή μετά το φαγητό
- Πώς ενεργούν τα χάπια σας
- Τις παρενέργειες
- Πώς επηρεάζουν ή επηρεάζονται τα χάπια σας από άλλα φάρμακα που παίρνετε.

Με την πάροδο του χρόνου τα φάρμακά σας μπορεί να μην ενεργούν τόσο καλά. Γι' αυτό το λόγο, συνιστάται να αναθεωρούνται τα φάρμακά σας από το γιατρό σας κάθε χρόνο.

Ο τοπικός φαρμακοποιός σας μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να καταλάβετε τα φάρμακά σας.

Μη σταματάτε, μειώνετε ή αυξάνετε τη δόση των φαρμάκων σας χωρίς πρώτα να το συζητήσετε αυτό με το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή του διαβήτη.

Μη μοιράζετε τα φάρμακά σας με κανέναν άλλο.

Ορισμένα φάρμακα διαβήτη μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο χαμηλού επιπέδου γλυκόζης του αίματος (υπογλυκαιμία). Είναι αναγκαίο να γνωρίζετε πώς να αναγνωρίζετε και να αντιμετωπίζετε τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος ή υπογλυκαιμία. Ρωτήστε το γιατρό, το φαρμακοποιό ή τον εκπαιδευτή διαβήτη σας αν αυτό ισχύει για εσάς.

Αν έχετε συχνά υπογλυκαιμικά επεισόδια, είναι πολύ σημαντικό να μιλήσετε με τον οικογενειακό γιατρό σας ή τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας.

Περαιτέρω βοήθεια με τα φάρμακά σας:

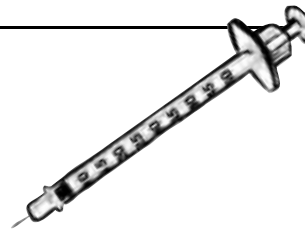
Αναθεώρηση Φαρμάκων στο Σπίτι:

Εάν παίρνετε πέντε ή περισσότερα διαφορετικά φάρμακα, μιλήστε στο γιατρό σας για να κανονίσει αναθεώρηση των φαρμάκων στο σπίτι σας με τον τοπικό φαρμακοποιό σας.

Εθνική Υπηρεσία Συνταγογράφησης:

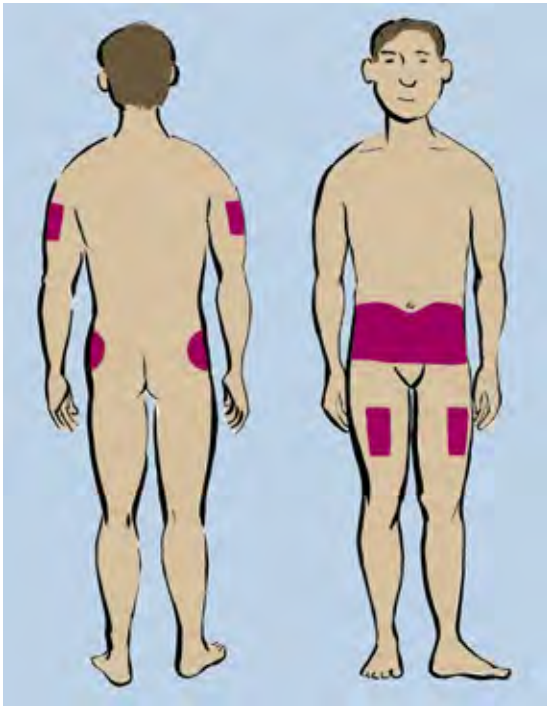
Για πληροφορίες από τηλεφώνου σχετικά με την καλύτερη δυνατή χρήση οποιωνδήποτε φαρμάκων σας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας καταναλωτών «Medicines Line» της Εθνικής Υπηρεσίας Συνταγογράφησης (National Prescribing Service) στον αριθμό 1300 633 424.

12 Insulin



The pancreas is a part of the body situated behind the stomach that produces a hormone called insulin.

Without insulin, the cells in our bodies would not be able to use the glucose (sugar) to provide energy.



In type 1 diabetes the pancreas does not make any insulin and glucose levels build up in the blood. Insulin by injection or by insulin pump is required for life. A person with type 2 diabetes or gestational diabetes may also require insulin to keep their blood glucose levels within the recommended range.

Your doctor may decide that insulin is needed as well as oral medications, or that insulin may be better than oral medications. This does not mean that you have failed in your diabetes management. It has been decided that insulin is necessary to maintain good diabetes management.

All insulins lower blood glucose levels. Low blood glucose or hypoglycaemia can be a side effect of insulin treatment. It is essential to know how to recognise and treat low blood glucose or a hypoglycaemic episode.

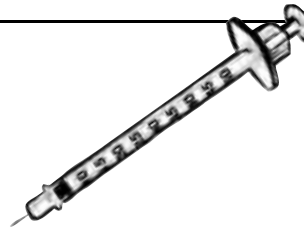
There are many types of insulins available, you and your doctor will discuss which is right for you. If you have any questions or concerns about starting on insulin you can also contact your diabetes educator.

Key points to know are:

- Type and amount of insulin to be used
- Time to take your insulin and when to eat
- The time your insulin has it's greatest effect and how long it stays in your body
- When to test your blood glucose (sugar) level
- When to contact your doctor or diabetes health care team.

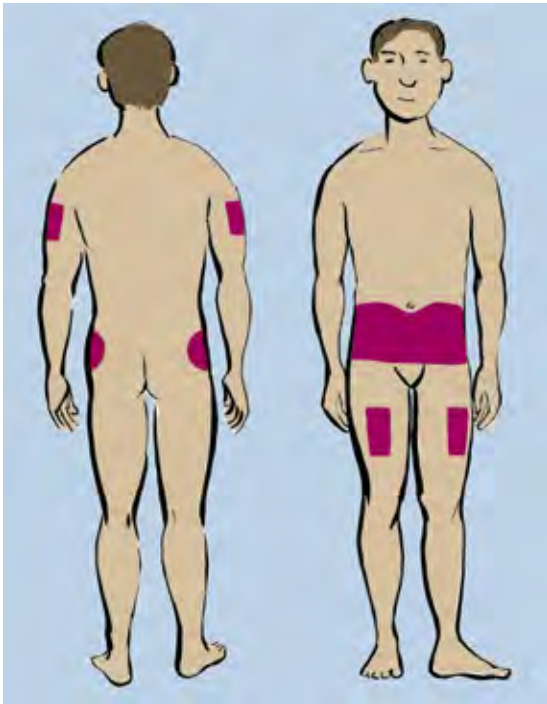
Tell your doctor or diabetes educator of any changes in your lifestyle, working hours, physical activity or meal times. They will advise you if you need to change your insulin treatment .

12 Ινσουλίνη



Το πάγκρεας είναι ένα όργανο του σώματος που βρίσκεται πίσω από το στομάχι και παράγει μια ορμόνη που ονομάζεται ινσουλίνη.

Χωρίς ινσουλίνη, τα κύτταρα στο σώμα μας δεν θα ήταν σε θέση να χρησιμοποιούν γλυκόζη (ζάχαρο) για να παρέχουν ενέργεια.



Στο διαβήτη τύπου 1, το πάγκρεας δεν παράγει καθόλου ινσουλίνη και τα επίπεδα γλυκόζης συσσωρεύονται στο αίμα. Η ινσουλίνη που χορηγείται με ένεση ή αντλία ινσουλίνης απαιτείται εφ' όρου ζωής. Ένα άτομο που έχει διαβήτη τύπου 2 ή διαβήτη της κύησης μπορεί επίσης να χρειάζεται ινσουλίνη για να διατηρεί τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του εντός των συνιστώμενων επιπέδων.

Ο γιατρός σας μπορεί να αποφασίσει ότι χρειάζεται ινσουλίνη καθώς και φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα, ή ότι η ινσουλίνη μπορεί να είναι καλύτερη από τα φάρμακα που λαμβάνονται από το στόμα. Αυτό δεν σημαίνει ότι έχετε αποτύχει στη διαχείριση του διαβήτη σας. Έχει αποφασιστεί ότι η ινσουλίνη είναι απαραίτητη για να μπορείτε να διαχειρίζεστε καλά το διαβήτη.

Όλα τα είδη ινσουλίνης χαμηλώνουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος. Τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος ή υπογλυκαιμία μπορεί να αποτελούν παρενέργεια της ινσουλινοθεραπείας. Είναι αναγκαίο να ξέρετε πώς να

αναγνωρίζετε και να αντιμετωπίζετε τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος ή την υπογλυκαιμία.

Υπάρχουν πολλά διαθέσιμα είδη ινσουλίνης και θα συζητήσετε με το γιατρό σας ποιο είναι κατάλληλο για εσάς. Αν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες για την έναρξη της ινσουλινοθεραπείας μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με τον εκπαιδευτή του διαβήτη σας.

Τα κύρια σημεία που πρέπει να γνωρίζετε είναι:

- Το είδος και την ποσότητα ινσουλίνης που πρόκειται να χρησιμοποιείτε.
- Την ώρα που πρέπει να παίρνετε την ινσουλίνη σας και πότε να τρώτε.
- Την ώρα που έχει τη μεγαλύτερη επίδραση η ινσουλίνη σας και πόσο χρόνο παραμένει στον οργανισμό σας.
- Πότε να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα σας.
- Πότε να επικοινωνείτε με το γιατρό ή τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας.

Πείτε στο γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή του διαβήτη για οποιεσδήποτε αλλαγές στον τρόπο ζωής σας, τις ώρες εργασίας, τη σωματική δραστηριότητα ή τις ώρες γευμάτων σας. Αυτός θα σας συμβουλέψει αν χρειάζεται να αλλάξετε τη θεραπεία ινσουλίνης σας.

Sharps disposal

What are “community sharps”?

Community sharps are medical devices that penetrate the skin and are used in the home.

They include:

- Needles – used to give injections, draw blood or insert insulin pump tubing
- Syringes (even if needle removed)
- Pen needles for insulin pens
- Blood glucose or finger pricker lancets.

Your used sharps must be secured in a strong puncture resistant container, Australian Standard Sharps containers (available from the Diabetes NSW & ACT and some pharmacies) or a puncture resistant plastic container with a screw top lid are suitable.



Sharps must NOT be placed in any rubbish or recycling bins.

How do I dispose of my community sharps?

Place sharps in an appropriate container. Dispose of containers only into community sharps disposal facilities found at:

- Public hospitals
- Participating pharmacies
- Community sharps disposal bins
- Needle and syringe program outlets.

For a list of sharps disposal facilities in your area contact your local council or phone the Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238.

Απόρριψη αιχμηρών αντικειμένων

Τι είναι τα «community sharps»;

Τα «community sharps» (κοινοτικά αιχμηρά αντικείμενα) είναι ιατρικά όργανα που διαπερνούν το δέρμα και χρησιμοποιούνται στο σπίτι.

Σ' αυτά περιλαμβάνονται:

- Βελόνες – που χρησιμοποιούνται για χορήγηση ενέσεων, λήψη αίματος ή εισαγωγή σωλήνωσης αντλίας έγχυσης ινσουλίνης
- Σύριγγες (ακόμα κι αν η βελόνα έχει αφαιρεθεί)
- Βελόνες στυλό για στυλό ινσουλίνης
- Σκαριφιστήρες γλυκόζης αίματος ή διάτρησης δακτύλου

Τα χρησιμοποιημένα σας αιχμηρά αντικείμενα πρέπει να ασφαρίζονται σε ένα γερό, μη διαπερατό δοχείο: κατάλληλα δοχεία είναι τα Αυστραλιανά Τυποποιημένα Δοχεία Αιχμηρών Αντικειμένων (διαθέσιμα από το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη και μερικά φαρμακεία) ή πλαστικά μη διαπερατά δοχεία με βιδωτό καπάκι.



Τα αιχμηρά αντικείμενα ΔΕΝ πρέπει να τοποθετούνται σε κάδους σκουπιδιών ή ανακύκλωσης.

Πώς μπορώ να πετάξω τα κοινοτικά αιχμηρά μου αντικείμενα;

Τοποθετείτε τα αιχμηρά αντικείμενα σε κατάλληλο δοχείο. Να πετάτε τα δοχεία μόνο σε κοινοτικά κέντρα περισυλλογής αιχμηρών αντικειμένων που υπάρχουν σε:

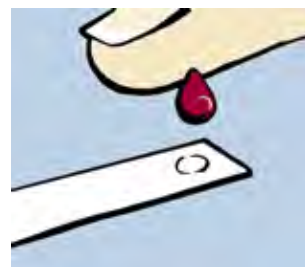
- Δημόσια νοσοκομεία
- Συμμετέχοντα φαρμακεία
- Κοινοτικούς κάδους απόρριψης αιχμηρών αντικειμένων
- Χώρους προγράμματος βελόνων και σύριγγων

Για έναν κατάλογο κέντρων απόρριψης αιχμηρών αντικειμένων στην περιοχή σας επικοινωνήστε με την τοπική σας δημαρχία ή τηλεφωνήστε στο Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη στο 1300 342 238.

13 Blood Glucose (Sugar) Monitoring

Monitoring blood glucose levels is important to help you manage your diabetes. Self blood glucose testing is a way of measuring how much glucose is in your blood.

A drop of blood is obtained by pricking the finger with a needle called a lancet. The blood is applied to a test strip, and inserted into a blood glucose machine (meter). The blood glucose(sugar) level is then displayed.



There are many types of meters available. Ask your doctor or diabetes educator which meter suits you. You will also need to be shown how to use your meter.

Why you should monitor your blood glucose (sugar) level

Blood glucose levels respond to food, particularly carbohydrates. Other factors like physical activity, diabetes medication, changes in your daily routine, stress and illness will also cause blood glucose levels to go up or down.

Visits to a doctor or health professional may be weeks or months apart. It is important to know and understand the readings/blood glucose levels and make some self-management decisions in between doctors visits.



The benefits of using a meter include:

- Seeing if your blood glucose level is too high or too low
- Gives you a picture of your day to day diabetes management
- Shows you whether your blood glucose levels are within your recommended target range
- Shows you the effects of food, physical activity and medication on your blood glucose (sugar) level
- Gives you confidence to self-manage your diabetes.

This gives you and your diabetes health care team the information needed to help you manage your diabetes.

When you should monitor your blood glucose (sugar) level

Blood glucose monitoring is usually done before meals or two hours after the start of a main meal. Ask your doctor or diabetes educator for advice on when and how often you need to check your blood glucose level.

It is safe practice to check your blood glucose level before driving and on long journeys, especially for those people who are at risk of hypoglycaemia.

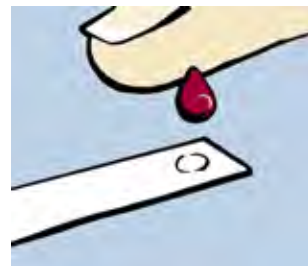
Monitor your blood glucose level more often:

- If you are sick
- When adjusting tablets or insulin doses
- When blood glucose levels are high -for example over 15 mmol/L
- After exercise
- After alcohol intake.

13

Παρακολούθηση Γλυκόζης (Ζαχάρου) του Αίματος

Η παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος είναι σημαντική και σας βοηθά να διαχειρίζεστε το διαβήτη σας. Η αυτοεξέταση της γλυκόζης του αίματος είναι ένας τρόπος μέτρησης της ποσότητας γλυκόζης στο αίμα σας.



Λαμβάνεται μια σταγόνα αίματος τρυπώντας το δάχτυλο με μια βελόνα που ονομάζεται σκαριφιστήρας (lancet). Το αίμα επαλείφεται σε μια ταινία μέτρησης, και εισάγεται σε μηχανήμα (μετρητή) γλυκόζης του αίματος. Εμφανίζεται τότε το επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος.

Υπάρχουν πολλά είδη διαθέσιμων μετρητών. Ρωτήστε το γιατρό ή τον εκπαιδευτή διαβήτη σας ποιος μετρητής είναι κατάλληλος για εσάς. Θα χρειαστεί επίσης να σας δείξουν πώς να χρησιμοποιείτε το μετρητή σας.

Γιατί θα πρέπει να παρακολουθείτε το επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος

Τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος αντιδρούν στην τροφή, ιδιαίτερα τους υδατάνθρακες. Άλλοι παράγοντες όπως η σωματική δραστηριότητα, τα φάρμακα του διαβήτη, αλλαγές στην καθημερινή σας ρουτίνα, άγχος και ασθένεια θα προκαλούν επίσης αύξηση ή μείωση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος.



Οι επισκέψεις σε γιατρό ή επαγγελματία υγείας μπορεί να απέχουν εβδομάδες ή μήνες η μία από την άλλη. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε και να κατανοείτε τις μετρήσεις και τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος, και να παίρνετε κάποιες αποφάσεις αυτοδιαχείρισης μεταξύ των επισκέψεων στο γιατρό.

Τα οφέλη της χρήσης μετρητή περιλαμβάνουν:

- Βλέπετε αν το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό.
- Σας δίνει μια εικόνα της διαχείρισης του διαβήτη σας από μέρα σε μέρα.
- Σας δείχνει αν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας είναι εντός των στοχευόμενων επιπέδων που συνιστώνται.
- Σας δείχνει τις επιδράσεις της τροφής, της σωματικής δραστηριότητας και των φαρμάκων στο επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος.
- Σας δίνει την εμπιστοσύνη να αυτοδιαχειρίζεστε το διαβήτη σας.

Αυτό δίνει σε εσάς και στη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας τις απαιτούμενες πληροφορίες που σας βοηθούν να διαχειρίζεστε το διαβήτη σας.

Πότε θα πρέπει να παρακολουθείτε το επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος

Ο έλεγχος της γλυκόζης του αίματος γίνεται συνήθως πριν από τα γεύματα ή δύο ώρες μετά την έναρξη ενός κύριου γεύματος. Ζητήστε συμβουλές από το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή του διαβήτη σχετικά με το πότε και πόσο συχνά χρειάζεται να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας.

Είναι ασφαλής πρακτική να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πριν οδηγήσετε και σε μακρινές διαδρομές, ειδικά για όσους κινδυνεύουν από υπογλυκαιμία.

What my blood glucose levels should be?

For most people with type 2 diabetes the recommended range for blood glucose levels is 6 to 8 mmol/L fasting/before meals and 6 to 10 mmol/L two hours after the start of a main meal.

Your doctor will advise you on what blood glucose level will be best for you.

The Glycated Haemoglobin (HbA1c) Blood Test

Blood glucose monitoring with a meter gives you a picture of your day to day diabetes management. There is another important blood test called glycosylated haemoglobin – more commonly known as HbA1c. This blood test gives you a picture of your blood glucose control over the last two to three months and is arranged by your doctor.

The generally recommended HbA1c target level in people with type 2 diabetes is 7% or less. Your HbA1c should be checked at least every 6 months.

If your HbA1c is greater than 7% it should be checked every three months. You will need to speak to your diabetes health care team about your diabetes management goals and possible changes to your diabetes management and treatment.

Ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πιο συχνά:

- Αν αρρωστήσετε
- Όταν ρυθμίζετε τις δόσεις χαπιών ή ινσουλίνης
- Όταν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος είναι υψηλά - για παράδειγμα πάνω από 15 mmol/L
- Μετά την άσκηση
- Μετά την κατανάλωση αλκοόλ.

Ποια θα πρέπει να είναι τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μου

Για τους περισσότερους ανθρώπους με διαβήτη τύπου 2, τα συνιστώμενα επίπεδα γλυκόζης του αίματος είναι από 6 έως 8 mmol/L νηστείας/πριν από τα γεύματα και από 6 έως 10 mmol/L δύο ώρες μετά την έναρξη ενός κύριου γεύματος.

Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει ποιο είναι το καλύτερο επίπεδο γλυκόζης του αίματος για εσάς.

Εξέταση Αίματος για Γλυκοζυλιωμένη Αιμοσφαιρίνη (HbA1c)

Η παρακολούθηση της γλυκόζης του αίματος με μετρητή σας δίνει μια εικόνα της διαχείρισης του διαβήτη από μέρα σε μέρα. Υπάρχει μια άλλη σημαντική εξέταση αίματος που ονομάζεται γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη – ευρύτερα γνωστή ως HbA1c. Αυτή η εξέταση αίματος σας δίνει μια εικόνα του ελέγχου της γλυκόζης στο αίμα σας κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο έως τριών μηνών και οργανώνεται από το γιατρό σας.

Το στοχευόμενο επίπεδο της HbA1c που συνιστάται γενικά για άτομα με διαβήτη τύπου 2 είναι 7% ή και λιγότερο. Η HbA1c θα πρέπει να ελέγχεται τουλάχιστον κάθε 6 μήνες.

Αν η HbA1c είναι πάνω από 7%, θα πρέπει να ελέγχεται κάθε τρεις μήνες. Θα χρειαστεί να μιλήσετε στη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας για τους στόχους διαχείρισης του διαβήτη σας και τις πιθανές αλλαγές σας στη διαχείριση και τη θεραπευτική αγωγή του διαβήτη σας.

14 Short Term Complications – Hypoglycaemia

Hypoglycaemia (low blood glucose levels)

Hypoglycaemia is when the blood glucose (sugar) level drops below 4 mmol/L. It can happen very quickly.

Hypoglycaemia can occur in people who take certain oral diabetes medication or use insulin.

Ask your doctor or health care team if this applies to you.

It is essential to know how to recognise the signs and symptoms of having low blood glucose (sugar) and how to treat it.



Blood glucose levels can be low because of:

- Delayed or missed meals
- Not enough carbohydrate in the meal
- Extra activity or more strenuous activity
- Too much diabetes medication
- Alcohol.

Signs and Symptoms

These can vary from person to person and may include:

- Dizziness/light headedness
- Sweating
- Headache
- Weakness, shaking
- Tingling around the lips and fingers
- Hunger
- Mood changes, irritable/tearful
- Confusion/lack of concentration

If you feel any of these signs and symptoms, test your blood glucose level if possible.

Treatment for low blood glucose levels (hypos) in a person who is conscious, cooperative and able to swallow.

If you are unable to test, treat anyway.

Treatment for low blood glucose levels (Hypos)

Step 1

Take quickly absorbed carbohydrate such as:

- Half a glass of juice OR
- 6 to 7 jellybeans OR
- Half a can of regular (not diet) soft drink OR
- 3 teaspoons of sugar OR honey

Retest the blood glucose level after 10 - 15 minutes.

If still below 4 mmol/L repeat Step 1

14 Βραχυπρόθεσμες Επιπλοκές – Υπογλυκαιμία

Υπογλυκαιμία (χαμηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος)

Η υπογλυκαιμία εμφανίζεται όταν το επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος πέφτει κάτω των 4 mmol/L. Αυτό μπορεί να συμβεί πολύ γρήγορα.

Η υπογλυκαιμία μπορεί να εμφανιστεί σε άτομα που παίρνουν ορισμένα φάρμακα διαβήτη από το στόμα ή όσους χρησιμοποιούν ινσουλίνη.

Ρωτήστε το γιατρό ή την ομάδα φροντίδας υγείας σας αν αυτό ισχύει για εσάς.

Είναι αναγκαίο να ξέρετε πώς να αναγνωρίζετε τις ενδείξεις και τα συμπτώματα όταν έχετε χαμηλό επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα και πώς να το αντιμετωπίζετε.



Τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος μπορεί να είναι χαμηλά επειδή:

- Καθυστερήσατε ή παραλείψατε γεύματα
- Δεν φάγατε αρκετούς υδατάνθρακες στο γεύμα
- Κάνατε επιπλέον δραστηριότητα ή πιο έντονη δραστηριότητα
- Πήρατε πολλή ινσουλίνη ή φάρμακο διαβήτη
- Αλκοόλ

Ενδείξεις και Συμπτώματα

Αυτά μπορεί να ποικίλλουν από άτομο σε άτομο και μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ζάλη / ίλιγγο
- Εφίδρωση
- Πονοκέφαλο
- Αδυναμία, τρεμούλες
- Μυρμήγκιασμα γύρω από τα χείλη και τα δάχτυλα
- Πείνα
- Αλλαγές διάθεσης, εκνευρισμό/κλάμα
- Σύγχυση/αδυναμία συγκέντρωσης

Εάν αισθανθείτε οποιαδήποτε από αυτές τις ενδείξεις και συμπτώματα, ελέγξτε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας αν είναι δυνατόν.

Εάν δεν μπορείτε να κάνετε εξέταση, κάντε θεραπεία ούτως ή άλλως.

Θεραπεία για χαμηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος (Hypos)

Βήμα 1

Φάτε έναν γρήγορα απορροφώμενο υδατάνθρακα όπως:

- Μισό ποτήρι χυμό 'H
- 6 έως 7 καραμέλες jellybeans 'H
- Μισό κουτάκι κανονικού αναψυκτικού (όχι διαίτης) 'H
- 3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη 'H μέλι

Επανεξετάστε το επίπεδο γλυκόζης του αίματος μετά από 10 - 15 λεπτά.

Εάν εξακολουθεί να είναι κάτω των 4 mmol/L επαναλάβετε το Βήμα 1.

Step 2

If your next meal is more than 20 minutes away, follow up with more slowly absorbed carbohydrate such as:

- 2 plain biscuits e.g. 2 Arrowroot or 2 milk coffee biscuits OR
- 1 slice of bread OR
- 1 glass of milk or soy milk OR
- 1 piece of fruit
- 1 tub of low fat yoghurt.

If not treated the blood glucose levels can continue to drop, resulting in:

- Loss of coordination
- Confusion
- Slurred speech
- Loss of consciousness/fitting.

THIS IS AN EMERGENCY !!

Instructions for the person present during this emergency:

If the person having a hypo is unconscious they must not be given anything by mouth.

- Place the person in the 'recovery position' or on their side
- Make sure the airway is clear
- Ring 000 or if using a mobile ring 112 for an ambulance stating "diabetic emergency"
- An unconscious person must NOT be left alone
- If you are able and trained, give a Glucagon injection



Important points for the person at risk of hypoglycaemia

- Always carry 'hypo' food with you if you are on insulin or at risk of hypoglycaemia. Ask your doctor if this applies to you.
- Carry identification to say you have diabetes
- Test before driving, before and after exercising and after alcohol intake



Βήμα 2

Αν η ώρα του επόμενου γεύματός σας είναι πάνω από 20 λεπτά αργότερα, φάτε και έναν πιο αργά απορροφώμενο υδατάνθρακα όπως:

- 2 απλά μπισκότα π.χ. 2 μπισκότα «Arrowroot» ή 2 μπισκότα «milk coffee» Ή
- 1 φέτα ψωμί Ή
- 1 ποτήρι γάλα ή γάλα σόγιας Ή
- 1 φρούτο
- 1 κεσέ γιαούρτι χαμηλών λιπαρών.

Εάν δεν δοθεί θεραπεία, τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος μπορεί να συνεχίσουν να μειώνονται, καταλήγοντας σε:

- Απώλεια συντονισμού
- Σύγχυση
- Συρόμενη ομιλία
- Απώλεια αισθήσεων/κρίσεις.

ΑΥΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΑΝΑΓΚΗ!!

Οδηγίες για το άτομο που είναι παρόν κατά τη διάρκεια αυτής της επείγουσας ανάγκης:

Δεν πρέπει να δίνετε τίποτα από το στόμα σε ένα άτομο που έχει υπογλυκαιμία και έχει χάσει τις αισθήσεις του.

- Τοποθετήστε το άτομο στη «θέση ανάνηψης» ('recovery position') ή στο πλευρό του
- Βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός είναι ανοιχτός
- Τηλεφωνήστε στο 000, ή αν χρησιμοποιείτε κινητό στο 112, για ασθενοφόρο αναφέροντας «diabetic emergency» (επείγουσα ανάγκη για διαβητικό)
- Ένα αναίσθητο άτομο ΔΕΝ πρέπει να αφήνεται μόνο του
- Εάν μπορείτε και έχετε εκπαιδευτεί, χορηγήστε μια ένεση Γλυκαγόνης (Glucagon)



Σημαντικά σημεία για το άτομο που κινδυνεύει από υπογλυκαιμία

- Πάντα να έχετε μαζί σας τρόφιμα για «υπογλυκαιμικό επεισόδιο» αν παίρνετε ινσουλίνη ή κινδυνεύετε από υπογλυκαιμία. Ρωτήστε το γιατρό σας αν αυτό ισχύει για εσάς.
- Να έχετε μαζί σας ταυτότητα που να λέει ότι έχετε διαβήτη
- Κάνετε εξέταση πριν οδηγήσετε, πριν και μετά την άσκηση και μετά από κατανάλωση αλκοόλ.



15 Short term complications – high blood glucose (sugar) level (hyperglycaemia, DKA, HONK/HHS, and sick days)

Hyperglycaemia or high blood glucose levels is when the blood glucose (sugar) levels are much higher than recommended – above 15mmol/L.

Blood glucose levels go high because of:

- Eating too much carbohydrate
- Not taking enough insulin or oral diabetes medications
- Sickness or infection
- Emotional, physical or mental stress
- Certain tablets or medicines, (including cortisone or steroids)
- A problem with your blood glucose meter, strips or testing technique
- Lumps present at the injection site (if on insulin)
- Fingers not clean when testing your blood
- Testing too soon after eating. (Check your blood glucose two hours after the start of a main meal).

Signs and Symptoms

You may feel:

- Tired
- Thirsty
- Pass urine more frequently
- Blurred vision
- Generally unwell.

If feeling unwell

- Test your blood glucose levels more often: at least every 2 – 4 hours
- Drink fluids and continue to eat normally if possible
- Treat the cause of the illness
- Tell someone and have them check on you.

Test for ketones if advised to do so by your doctor

When do I need to call my doctor?

Contact your doctor for advice during illness if:

- You can't eat normally
- You are not well enough to monitor your blood glucose levels
- Your blood glucose level is higher than 15 mmol/L for more than 12 hours
- Vomiting or diarrhoea continues for more than 12 hours
- You continue to feel unwell or become drowsy.

It is important to have a written sick day management plan prepared before you get sick or unwell. Talk to your diabetes health care team to arrange this.

Ketone Testing and Diabetic Ketoacidosis (DKA)

Ketones are chemicals in the blood which are produced from the breakdown of fat. If the body has no insulin present, glucose (sugar) can't be used for energy. Therefore the body makes ketones to provide a different source of energy. This may occur due to poor control of diabetes, not enough insulin or missed insulin doses, illness or infection.

15 Βραχυπρόθεσμες επιπλοκές – υψηλό επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος (υπεργλυκαιμία, DKA, HONK/HHS, και ημέρες ασθένειας)

Υπεργλυκαιμία ή υψηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος είναι όταν τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος είναι πολύ **πιο υψηλά από τα συνιστώμενα** – πάνω από 15mmol/L.

Τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος αυξάνονται όταν:

- Τρώτε μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων
- Δεν παίρνετε αρκετή ινσουλίνη ή φάρμακα διαβήτη από το στόμα
- Πάθετε ασθένεια ή λοίμωξη
- Έχετε συναισθηματικό, σωματικό ή ψυχικό άγχος
- Παίρνετε ορισμένα χάπια ή φάρμακα (συμπεριλαμβανομένης της κορτιζόνης ή στεροειδών)
- Υπάρχει πρόβλημα με το μετρητή γλυκόζης στο αίμα σας, τις ταινίες ή την τεχνική των εξετάσεων
- Υπάρχουν εξογκώματα στο σημείο της ένεσης (αν παίρνετε ινσουλίνη)
- Τα δάχτυλά σας δεν είναι καθαρά όταν κάνετε εξέταση του αίματός σας
- Κάνετε εξέταση πολύ σύντομα μετά το φαγητό. (Ελέγχετε τη γλυκόζη στο αίμα σας δύο ώρες μετά την έναρξη ενός κύριου γεύματος).

Ενδείξεις και Συμπτώματα

Μπορεί να αισθάνεστε:

- Κόπωση
- Δίψα
- Ουρείτε πιο συχνά
- Θολή όραση
- Γενική αδιαθεσία.

Αν αισθάνεστε αδιαθεσία

- Εξετάζετε τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος πιο συχνά: τουλάχιστον κάθε 2 – 4 ώρες
- Πίνετε υγρά και συνεχίστε να τρώτε κανονικά αν είναι δυνατόν
- Κάντε θεραπεία για τα αίτια της ασθένειας
- Μιλήστε σε κάποιον και βάλτε τον να ελέγχει την κατάστασή σας.

Κάντε εξέταση για κετόνες αν σας έχει συμβουλευτεί ο γιατρός σας να το κάνετε

Πότε χρειάζεται να καλέσω το γιατρό μου;

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας για συμβουλές κατά τη διάρκεια της ασθένειας, αν:

- Δεν μπορείτε να φάτε κανονικά
- Δεν είστε αρκετά καλά για να παρακολουθείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας
- Το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας είναι πάνω από 15 mmol/L για περισσότερο από 12 ώρες
- Ο εμετός ή η διάρροια συνεχίζεται για περισσότερες από 12 ώρες
- Συνεχίζετε να αισθάνεστε αδιαθεσία ή αισθανθείτε υπνηλία

Είναι σημαντικό να έχετε γραπτό σχέδιο διαχείρισης μιας ημέρας ασθένειας, που να έχει καταρτιστεί πριν αρρωστήσετε ή αδιαθετήσετε. Μιλήστε με τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας για να το οργανώσετε αυτό.

Εξετάσεις Κετονών και Διαβητική Κετοξέωση (DKA)

Οι κετόνες είναι χημικές ουσίες στο αίμα οι οποίες παράγονται από τη διάσπαση του λίπους. Εάν ο οργανισμός δεν διαθέτει ινσουλίνη, η γλυκόζη (ζάχαρο) δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ενέργεια. Επομένως ο οργανισμός παράγει κετόνες για να παρέχει μια διαφορετική πηγή ενέργειας. Αυτό μπορεί να συμβεί αν ο διαβήτης δεν ελέγχεται καλά, δεν έχετε αρκετή ινσουλίνη ή παραλείψατε δόσεις ινσουλίνης, έχετε αρρωστήσει ή πάθατε λοίμωξη.

A build up of ketones can lead to a condition called ketoacidosis, requiring urgent medical attention. Diabetic ketoacidosis (DKA) is a life threatening condition that usually only occurs in people with type 1 diabetes. It causes dehydration and a buildup of acids in the blood. This results in vomiting and increased drowsiness.

DKA IS AN EMERGENCY AND REQUIRES URGENT MEDICAL ATTENTION

In very rare cases ketoacidosis can occur in people with type 2 diabetes and is usually caused by a serious infection.

With type 2 diabetes it is not usually necessary to test for ketones. Discuss with your diabetes health care team if you need to check for ketones.



There are two methods of testing for ketones – testing urine and testing blood :

Urine Ketone Test

Urine test strips are available to check for ketones. Ask your pharmacist about the types of urine ketone strips available and carefully follow the directions for testing. Urine ketone tests must be timed exactly using a watch or clock with a secondhand.

Blood Ketone Test meter

There are meters available to test blood for ketones. The same drop of blood to be tested for glucose can be used to test for ketones. Different test strips are used for testing glucose and ketones. Ketone test strips are not subsidised by the National Diabetes Services Scheme at present.

Seek URGENT medical attention if:

- The urine ketone test shows medium or high levels of urine ketones.
- The blood ketone test result is higher than 0.6 mmol/L.

Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome (HHS) - previously known as Hyper Osmolar Non Ketotic coma (HONK)

HHS is a complication of type 2 diabetes that involves extremely high blood glucose (sugar) levels without the presence of ketones. This medical emergency occurs in anyone with type 2 diabetes, regardless of treatment.

When blood glucose levels are very high, the body tries to get rid of the excess glucose (sugar) in the urine. This significantly increases the amount of urine and often leads to dehydration so severe that it can cause seizures, coma and even death.

The main causes of HHS/ HONK are:

- Undiagnosed type 2 diabetes
- A current illness or infection e.g. pneumonia and urinary tract infection
- Other major illnesses e.g. stroke, heart attack
- Persistent physical or emotional stress
- Certain medication. This is another reason you need to talk to your diabetes health care team about the medications you are taking.

Signs and Symptoms include:

- Severe dehydration
- Shock
- Changes in consciousness
- Coma.

HHS/HONK requires URGENT medical attention.

Η συσσώρευση κετονών μπορεί να οδηγήσει σε μια πάθηση που ονομάζεται κετοξέωση, η οποία απαιτεί επείγουσα ιατρική φροντίδα. Η διαβητική κετοξέωση (diabetic ketoacidosis - DKA) είναι μια πάθηση απειλητική για τη ζωή που συνήθως εμφανίζεται μόνο σε άτομα με διαβήτη τύπου 1. Προκαλεί αφυδάτωση και συσσώρευση οξέων στο αίμα. Αυτό οδηγεί σε εμετούς και αυξημένη υπνηλία.

Η DKA ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΕΙ ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστεί κετοξέωση σε άτομα με διαβήτη τύπου 2 και προκαλείται συνήθως από σοβαρή λοίμωξη.

Για άτομα με διαβήτη τύπου 2 δεν είναι συνήθως απαραίτητη η εξέταση για κετόνες. Συζητήστε με τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας αν χρειάζεται να ελέγχετε για κετόνες.



Υπάρχουν δύο μέθοδοι εξέτασης για κετόνες – εξέταση ούρων και εξέταση αίματος.

Εξέταση Κετονών Ούρων

Διατίθενται ταινίες εξέτασης ούρων για τον έλεγχο κετονών. Ρωτήστε το φαρμακοποιό σας για τα διαθέσιμα είδη ταινιών για κετόνες ούρων και ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες για την εξέταση. Οι εξετάσεις κετονών ούρων πρέπει να χρονομετρούνται ακριβώς χρησιμοποιώντας ρολόι του χεριού, ρολόι τοίχου ή επιτραπέζιο ρολόι με δείκτη δευτερολέπτων.

Μετρητής Εξέτασης Κετονών στο Αίμα

Διατίθενται μετρητές για εξέταση κετονών στο αίμα. Η ίδια σταγόνα αίματος που εξετάζεται για γλυκόζη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εξέταση κετονών. Χρησιμοποιούνται διαφορετικές ταινίες για εξέταση γλυκόζης και κετονών. Οι ταινίες εξέτασης κετονών δεν επιχορηγούνται από το Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme) προς το παρόν.

Ζητήστε ΕΠΕΙΓΟΝΤΩΣ ιατρική βοήθεια αν:

- Η εξέταση κετονών ούρων δείχνει μέτρια ή υψηλά επίπεδα κετονών ούρων.
- Το αποτέλεσμα της εξέτασης κετονών αίματος είναι πάνω από 0,6 mmol/L.

Υπερωσμωτικό Υπεργλυκαιμικό Σύνδρομο (Hyperosmolar Hyperglycaemic Syndrome - HHS) - παλαιότερα γνωστό ως κώμα Hyper Osmolar Non Ketotic (HONK)

Το **HHS** είναι μια επιπλοκή του διαβήτη τύπου 2 που έχει να κάνει με εξαιρετικά υψηλά επίπεδα γλυκόζης (ζάχαρου) του αίματος χωρίς την παρουσία κετονών. Αυτή η επείγουσα ιατρική ανάγκη μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε άτομο με διαβήτη τύπου 2, ανεξάρτητα από τη θεραπευτική αγωγή.

Όταν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος είναι πολύ υψηλά, ο οργανισμός προσπαθεί να απαλλαγεί από την περίσσεια γλυκόζης (ζάχαρο) στα ούρα. Αυτό αυξάνει σημαντικά την ποσότητα ούρων και οδηγεί συχνά σε αφυδάτωση τόσο σοβαρή που μπορεί να προκαλέσει κρίσεις, κώμα και ακόμη και θάνατο.

Οι κύριες αιτίες του HHS/ HONK είναι:

- Διαβήτης τύπου 2 που δεν έχει διαγνωστεί
- Μια τρέχουσα ασθένεια ή λοίμωξη π.χ. πνευμονία και ουρολοίμωξη
- Άλλες σημαντικές παθήσεις π.χ. εγκεφαλικό επεισόδιο, καρδιακή προσβολή
- Επίμονο σωματικό ή συναισθηματικό άγχος
- Ορισμένα φάρμακα. Αυτός είναι ένας άλλος λόγος για τον οποίο χρειάζεται να μιλήσετε στη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας για τα φάρμακα που παίρνετε.

Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Σοβαρή αφυδάτωση
- Ψυχικό κλονισμό
- Αλλαγές στις αισθήσεις σας
- Κώμα

Το HHS/HONK απαιτεί ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ιατρική φροντίδα.

16 Chronic complications

Blood glucose (sugar) levels that remain high for long periods of time can cause diabetes related complications such as eye disease, kidney disease, nerve damage as well as heart disease and circulation problems. High blood glucose levels also increase the risk of infection and slow down recovery from infection. For these reasons it is very important that you try and keep your blood glucose levels within the ranges recommended by your doctor or diabetes health care team.

Diabetes and eye disease:

Damage can occur to the back of the eye (retina) where there are very fine blood vessels important for vision. This is called diabetic retinopathy. The development of retinopathy is strongly related to how long you have had diabetes and how well the blood glucose levels have been controlled.

High blood pressure, high cholesterol levels and kidney failure can also affect the severity of diabetic retinopathy.

Vision loss or blindness is preventable through early detection and treatment. The treatment for diabetic retinopathy can be laser therapy or surgery.

Glaucoma and cataracts can occur at an earlier age and more often in people with diabetes. Cataracts affect the eye's lens causing it to become cloudy with a loss of vision. The treatment for cataracts is surgery.

Glaucoma occurs when the pressure inside the eye becomes very high, causing damage to the optic nerve. The treatment for glaucoma can be eye drops, laser therapy or surgery.

Diabetes and kidney disease:

Your kidneys help to clean your blood. They remove waste from the blood and pass it out of the body as urine.

Over time diabetes can cause damage to the kidneys. If the kidneys fail to work properly, waste products stay in the body, fluids build up and the chemical balance is upset. This is called diabetic nephropathy.

You will not notice damage to your kidneys until it's quite advanced, however early signs of kidney problems can be detected through a urine test.

Finding out about early kidney damage is simple and painless and should be checked every year from the time of diagnosis of diabetes. Treatment at this time can prevent further damage.

In severe kidney disease dialysis treatment or a kidney transplant may be needed.

People with diabetes are also at increased risk of infection of the bladder, kidneys and urinary tract.

The good news is that the risk of developing kidney problems can be reduced by: stopping smoking if you smoke, managing your blood glucose levels, having regular kidney and blood pressure checks and leading a healthy lifestyle.

16 Χρόνιες επιπλοκές

Τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος που παραμένουν υψηλά για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να προκαλέσουν επιπλοκές που σχετίζονται με το διαβήτη όπως οφθαλμοπάθεια, νεφροπάθεια, νευρική βλάβη καθώς και καρδιοπάθεια και κυκλοφορικά προβλήματα. Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο λοίμωξης και επιβραδύνουν την ανάρρωση από τη λοίμωξη. Γι' αυτούς τους λόγους είναι πολύ σημαντικό να προσπαθείτε να διατηρείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας εντός των ορίων που συνιστά ο γιατρός σας ή η διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας.

Διαβήτης και οφθαλμοπάθεια:

Βλάβη μπορεί να εμφανιστεί στο πίσω μέρος του οφθαλμού (στον αμφιβληστροειδή) όπου υπάρχουν πολύ λεπτά αιμοφόρα αγγεία, σημαντικά για την όραση. Αυτό ονομάζεται αμφιβληστροειδοπάθεια (retinopathy). Η ανάπτυξη αμφιβληστροειδοπάθειας σχετίζεται έντονα με το χρονικό διάστημα που πάσχετε από διαβήτη και το πόσο καλά ελέγχονται τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Η υψηλή αρτηριακή πίεση, τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης (χοληστερίνης) και η νεφρική ανεπάρκεια μπορεί επίσης να επηρεάζουν τη σοβαρότητα της διαβητικής αμφιβληστροειδοπάθειας.

Η απώλεια όρασης ή τύφλωση μπορεί να αποφευχθεί με έγκαιρη ανίχνευση και θεραπευτική αγωγή. Η θεραπευτική αγωγή για τη διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια μπορεί να συνιστάται σε θεραπεία λέιζερ ή χειρουργική επέμβαση.

Το γλαύκωμα και οι καταρράκτες μπορεί να εμφανιστούν σε πιο νεαρή ηλικία και συχνότερα σε άτομα με διαβήτη.

Οι καταρράκτες επηρεάζουν το φακό του οφθαλμού κάνοντάς τον νεφελώδη με απώλεια όρασης. Η θεραπεία για τους καταρράκτες συνιστάται σε χειρουργική επέμβαση. Το γλαύκωμα εμφανίζεται όταν η πίεση μέσα στο μάτι αυξάνεται πολύ, προκαλώντας βλάβη στο οπτικό νεύρο. Η θεραπεία για το γλαύκωμα μπορεί να συνιστάται σε οφθαλμικές σταγόνες (κολλύρια), θεραπεία λέιζερ ή χειρουργική επέμβαση.

Διαβήτης και νεφροπάθεια:

Τα νεφρά σας βοηθούν στον καθαρισμό του αίματός σας. Αφαιρούν απόβλητα από το αίμα και τα αποβάλλουν από το σώμα ως ούρα.

Με την πάροδο του χρόνου ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα νεφρά. Αν τα νεφρά σταματήσουν να λειτουργούν κανονικά, τα παραγόμενα απόβλητα παραμένουν στο σώμα, συσσωρεύονται υγρά και διαταράσσεται η χημική ισορροπία. Αυτό ονομάζεται νεφροπάθεια. Δεν θα παρατηρήσετε βλάβη στα νεφρά σας παρά μόνο όταν είναι αρκετά προχωρημένη, εντούτοις οι αρχικές ενδείξεις των νεφρικών προβλημάτων μπορεί να ανιχνευθούν με εξέταση ούρων.

Είναι απλό και ανώδυνο να μάθετε για την πρόωρη νεφρική βλάβη και θα πρέπει να εξετάζεστε κάθε χρόνο από τότε που γίνεται διάγνωση διαβήτη. Αν κάνετε τότε θεραπευτική αγωγή μπορεί να αποφευχθεί η περαιτέρω βλάβη. Στη σοβαρή νεφροπάθεια, μπορεί να χρειάζεται θεραπεία αιμοκάθαρσης ή μεταμόσχευση νεφρού.

Diabetes and nerve disease:

Diabetes over time can cause damage to nerves throughout the body. This damage is referred to as diabetic neuropathy.

Neuropathy leads to numbness, changes in sensation and sometimes pain and weakness in the , feet, legs, hands and arms. Problems may also occur in the digestive tract, heart and sex organs.

Diabetic neuropathy also appears to be more common in people who have:

- Problems controlling their blood glucose levels
- High levels of blood fat
- High blood pressure
- Excess weight
- An age greater than 40
- Had diabetes for a long time.

Signs and symptoms of nerve damage may include:

- Numbness, tingling, or pain in the toes, feet, legs, hands, arms, and fingers
- Muscle wasting of the feet or hands
- Indigestion, nausea, or vomiting
- Diarrhoea or constipation
- Feeling dizzy or faint due to a drop in blood pressure when standing
- Visual problems
- Problems with urination
- Erectile dysfunction (impotence) or vaginal dryness
- Sweating and palpitations
- Weakness
- Dry skin
- Dry mouth, eyes, nose.

Neuropathy can also cause muscle weakness and loss of reflexes, especially at the ankle, leading to changes in the way the person walks. Foot deformities may occur. Blisters and sores may appear on numb areas of the foot because pressure or injury goes unnoticed, leading to the development of an ulcer. If foot injuries or ulcers are not treated quickly, the infection may spread to the bone, and in extreme circumstances, may result in amputation. Due to neuropathy and its effect on daily living the person may lose weight and is more likely to suffer with depression.

The best way to minimise your risk for developing neuropathy is to keep your blood glucose levels as close to the recommended range as possible. Daily foot care is of great importance to reduce complications.

Treatment of neuropathy includes pain relief and other medications as needed, depending on the type of nerve damage. Discuss the options with your health care team.

Diabetes and heart disease/stroke:

People with diabetes are at increased risk of heart disease and stroke. Higher than recommended blood glucose and cholesterol levels and high blood pressure over long periods of time damage the large blood vessels. This can lead to heart disease (coronary artery disease), damage to the brain (cerebral artery disease) and other blood vessel disease (peripheral artery disease).

Οι άνθρωποι που έχουν διαβήτη διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο λοίμωξης της ουροδόχου κύστης, των νεφρών και των ουροφόρων οδών.

Το καλό είναι ότι ο κίνδυνος προσβολής από νεφρικά προβλήματα μπορεί να μειωθεί: σταματώντας το κάπνισμα εάν καπνίζετε, αντιμετωπίζοντας τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, κάνοντας τακτικούς ελέγχους των νεφρών και της αρτηριακής πίεσης και ακολουθώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

Διαβήτης και νευροπάθεια:

Ο διαβήτης μπορεί, με την πάροδο του χρόνου, να προκαλέσει βλάβη στα νεύρα σε όλο το σώμα. Αυτή η βλάβη αναφέρεται ως διαβητική νευροπάθεια.

Η νευροπάθεια οδηγεί σε μούδιασμα, αλλαγές στις αισθήσεις και μερικές φορές πόνο και αδυναμία στα πόδια, τα κάτω άκρα, τα χέρια και τους βραχίονες. Προβλήματα μπορεί επίσης να εμφανιστούν στον πεπτικό σωλήνα, την καρδιά και τα γεννητικά όργανα.

Η διαβητική νευροπάθεια φαίνεται να είναι επίσης πιο συχνή σε άτομα που έχουν:

- Προβλήματα στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης του αίματος
- Υψηλά επίπεδα λιπιδίων του αίματος
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Περιττό βάρος
- Ηλικία άνω των 40 ετών
- Διαβήτη για μεγάλο χρονικό διάστημα

Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα της νευρικής βλάβης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, ή πόνο στα δάχτυλα του ποδιού, τα πόδια, τα κάτω άκρα, τα χέρια, τους βραχίονες, και τα δάχτυλα του χεριού
- Μυϊκή ατροφία των ποδιών ή χεριών
- Δυσπεψία, ναυτία, ή εμετό
- Διάρροια ή δυσκοιλιότητα
- Αίσθηση ζάλης ή λιποθυμίας λόγω πτώσης της αρτηριακής πίεσης όταν στέκεστε όρθιοι
- Προβλήματα όρασης
- Προβλήματα με την ούρηση
- Στυτική δυσλειτουργία (ανικανότητα) ή κολπική ξηρότητα
- Εφίδρωση και ταχυπαλμία
- Αδυναμία
- Ξηροδερμία
- Ξηρό στόμα, μάτια, μύτη.

Η νευροπάθεια μπορεί επίσης να προκαλέσει μυϊκή αδυναμία και απώλεια αντανάκλαστικών, ειδικά στον αστράγαλο, οδηγώντας σε αλλαγές στον τρόπο που περπατά το άτομο. Μπορεί να εμφανιστούν παραμορφώσεις ποδιών. Μπορεί να παρουσιαστούν φουσκάλες και πληγές στις μούδιασμένες περιοχές του ποδιού επειδή η πίεση ή το τραύμα περνά απαρατήρητο, καταλήγοντας στην ανάπτυξη έλκους. Αν δεν γίνει γρήγορα θεραπεία για τα τραύματα ή τα έλκη των ποδιών, η λοίμωξη μπορεί να εξαπλωθεί στα κόκκαλα, και σε ακραίες περιπτώσεις, μπορεί να οδηγήσει σε ακρωτηριασμό.

Λόγω της νευροπάθειας και των επιπτώσεών της στην καθημερινή ζωή, το άτομο μπορεί να χάσει βάρος και έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να υποφέρει από κατάθλιψη.

Ο καλύτερος τρόπος να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος να πάθετε νευροπάθεια είναι να διατηρείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στα συνιστώμενα. Η καθημερινή φροντίδα των ποδιών έχει μεγάλη σημασία για τη μείωση των επιπλοκών. Η θεραπευτική αγωγή της νευροπάθειας περιλαμβάνει παυσίπονα και άλλα φάρμακα όταν χρειάζονται, ανάλογα με το είδος της νευρικής βλάβης. Συζητήστε τις επιλογές σας με την ομάδα φροντίδας υγείας σας.

Blood vessel disease is progressive and causes hardening and narrowing of the arteries due to a gradual build up of plaque (fatty deposits).

Coronary artery disease is the most common form of heart disease. Blood carries oxygen and other important nutrients to your heart. Blood vessels to your heart can become partially or totally blocked by fatty deposits. Chest pain (angina) or a heart attack occurs when the blood flow supplying oxygen to your heart is reduced or cut off.

Over time, coronary artery disease can weaken the heart muscle and lead to heart failure preventing the heart from pumping blood properly to the rest of the body. This can also lead to abnormal beating rhythms of the heart.

A stroke occurs when blood supply to part of your brain is interrupted and brain tissue is damaged. The most common cause is a blocked blood vessel. Stroke can cause physical problems such as paralysis, problems with thinking or speaking, and emotional problems.

Peripheral artery disease occurs when blood vessels in your legs are narrowed or blocked by fatty deposits causing reduced blood flow to your legs and feet.

Many people with diabetes and peripheral artery disease do not have any symptoms.

Other people may have the following symptoms:

- leg pain, particularly when walking or exercising, which disappears after a few minutes of rest
- numbness, tingling, or coldness in the lower legs or feet
- sores or infections on feet or legs that heal slowly.

Certain exercises, such as walking, can be used both to treat peripheral arterial disease and to prevent it. Medications may help relieve symptoms. In advanced cases treatment may involve surgical procedures.

You can lower your risk of blood vessel damage by keeping your blood glucose, blood pressure and cholesterol in the recommended range with healthy eating, physical activity, and medication. Quitting smoking is essential to lower your risk.

Diabetes and infection:

High blood glucose levels can lower your resistance to infection and can slow the healing process.

Oral health problems and diabetes

When diabetes is not controlled properly, high glucose levels in saliva may increase the amount of bacteria in the mouth and may also cause dryness of the mouth. Blood glucose (sugar) levels that stay high for long periods of time reduces the body's resistance to infection, and the gums are likely to be affected.

Periodontal diseases are infections of the gums and bones that hold your teeth in place. Even if you wear dentures, you should see your dentist at least once a year.

Signs and symptoms of oral health problems include:

- Gums that are red and swollen, or that bleed easily
- Persistent bad breath or bad taste in the mouth
- Any change in the fit of dentures.

Διαβήτης και καρδιοπάθεια/εγκεφαλικό επεισόδιο:

Τα διαβητικά άτομα διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο καρδιοπάθειας και εγκεφαλικού (συμφόρησης). Τα υψηλότερα από τα συνιστώμενα επίπεδα γλυκόζης και χοληστερόλης του αίματος και η υψηλή αρτηριακή πίεση για μεγάλο χρονικό διάστημα βλάπτουν τα μεγάλα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καρδιοπάθεια (στεφανιαία αρτηριοπάθεια), βλάβη στον εγκέφαλο (εγκεφαλική αρτηριοπάθεια) και άλλη αγγειοπάθεια (περιφερική αρτηριακή νόσο).

Η **στεφανιαία αρτηριοπάθεια (coronary artery disease)** είναι η πιο κοινή μορφή καρδιοπάθειας. Το αίμα μεταφέρει οξυγόνο και άλλες σημαντικές θρεπτικές ουσίες στην καρδιά σας. Τα αιμοφόρα αγγεία που οδηγούν στην καρδιά σας μπορούν να αποφραχθούν μερικώς ή εντελώς από λιπαρές εναποθέσεις. Πόνος στο στήθος (στηθάγχη) ή καρδιακή προσβολή επέρχεται όταν μειώνεται ή διακόπτεται η ροή του αίματος που παρέχει οξυγόνο στην καρδιά σας.

Με την πάροδο του χρόνου, η στεφανιαία αρτηριοπάθεια μπορεί να αποδυναμώσει τον καρδιακό μυ και να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια, εμποδίζοντας την καρδιά να αντλεί κανονικά αίμα προς το υπόλοιπο σώμα. Αυτό μπορεί επίσης να οδηγήσει σε ανώμαλους ρυθμούς των χτύπων της καρδιάς.

Εγκεφαλικό επεισόδιο (stroke) επέρχεται όταν διακόπτεται ο ανεφοδιασμός αίματος σε μέρος του εγκεφάλου σας και ο εγκεφαλικός ιστός υφίσταται βλάβη. Η πιο κοινή αιτία είναι η απόφραξη ενός αιμοφόρου αγγείου. Το εγκεφαλικό επεισόδιο (συμφόρηση) μπορεί να προκαλέσει σωματικά προβλήματα όπως παράλυση.

Περιφερική αρτηριοπάθεια (peripheral artery disease) επέρχεται όταν τα αιμοφόρα αγγεία στα κάτω άκρα στενεύουν ή αποφράσσονται από λιπαρές εναποθέσεις προκαλώντας μειωμένη ροή αίματος στα κάτω άκρα και τα πόδια σας.

Πολλοί άνθρωποι που έχουν διαβήτη και περιφερική αρτηριοπάθεια δεν έχουν καθόλου συμπτώματα.

Άλλοι μπορεί να έχουν τα ακόλουθα συμπτώματα:

- πόνο στα πόδια, ιδιαίτερα κατά το περπάτημα ή την άσκηση, ο οποίος εξαφανίζεται μετά από λίγα λεπτά ανάπαυσης
- μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, ή κρυάδες στο κάτω μέρος των κάτω άκρων ή στα πόδια
- πληγές ή μολύνσεις στα πόδια ή στα κάτω άκρα που αργούν να επουλωθούν

Ορισμένες ασκήσεις, όπως το περπάτημα, μπορούν να χρησιμοποιούνται τόσο για τη θεραπευτική αγωγή όσο και για την πρόληψη της περιφερικής αρτηριοπάθειας. Τα φάρμακα μπορεί να βοηθούν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων. Σε προχωρημένες περιπτώσεις, η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει χειρουργικές επεμβάσεις.

Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο βλάβης των αιμοφόρων αγγείων διατηρώντας τη γλυκόζη του αίματος, την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη σας στα συνιστώμενα επίπεδα με υγιεινή διατροφή, σωματική δραστηριότητα και φαρμακευτική αγωγή. Η διακοπή του καπνίσματος είναι αναγκαία για τη μείωση του κινδύνου.

Διαβήτης και λοίμωξη:

Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος μπορούν να μειώσουν την αντίστασή σας στη λοίμωξη και μπορούν να επιβραδύνουν τη διαδικασία επούλωσης.

Fungal infections /Thrush

Thrush is the term used for a common infection caused by a yeast-like fungus.

Yeast infections are often associated with diabetes, especially when the blood glucose level is very high. Persistent cases of thrush may sometimes be an early sign of diabetes.

Thrush can occur in the mouth, throat, digestive tract, vagina or on the skin. It thrives in the moist areas of the body.

Oral thrush, a fungal infection in the mouth, appears to occur more frequently among people with diabetes including those who wear dentures. Thrush produces white (or sometimes red) patches in the mouth. It may cause a painful, burning sensation on your tongue. It can affect your ability to taste foods and may make it difficult for you to swallow.

In women, vaginal thrush is a very common infection. A common symptom is itching and soreness around the vagina.

Urinary tract infections are more common in people with diabetes. They are caused by micro-organisms or germs, usually bacteria.

Signs and symptoms include:

- Wanting to urinate more often, if only a few drops
- Strong smelling and cloudy urine
- Burning pain or a 'scalding' sensation on urination
- A feeling that the bladder is still full after urination
- Blood in the urine.

It is important to see your doctor immediately if any infection is suspected.

Προβλήματα στοματικής υγείας και διαβήτης

Όταν ο διαβήτης δεν ελέγχεται σωστά, τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο σάλιο μπορεί να αυξήσουν την ποσότητα βακτηριδίων στο στόμα και μπορεί επίσης να προκαλέσουν ξηροστομία. Τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος που παραμένουν υψηλά για μεγάλα χρονικά διαστήματα μειώνουν την αντίσταση του οργανισμού στις λοιμώξεις, και είναι πιθανό να επηρεαστούν τα ούλα.

Οι περιοδοντικές ασθένειες είναι μολύνσεις των ούλων και των οστών που κρατούν τα δόντια σας στη θέση τους. Ακόμη κι αν φοράτε οδοντοστοιχίες (μασέλες), θα πρέπει να βλέπετε τον οδοντίατρό σας τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Στις ενδείξεις και τα συμπτώματα των στοματικών προβλημάτων περιλαμβάνονται:

- Ούλα που είναι κόκκινα και πρησμένα, ή που αιμορραγούν εύκολα
- Επίμονη δύσσομη αναπνοή ή άσχημη γεύση στο στόμα
- Οποιαδήποτε αλλαγή στο πώς εφαρμόζουν οι οδοντοστοιχίες

Μυκητιασικές μολύνσεις /Μυκητίαση (Thrush)

Μυκητίαση είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για μια κοινή μόλυνση που προκαλείται από ζυμομύκητα.

Οι ζυμομυκητιάσεις (yeast infections) συνδέονται συχνά με το διαβήτη, ειδικά όταν το επίπεδο γλυκόζης του αίματος είναι πολύ υψηλό. Οι επίμονες περιπτώσεις μυκητίασης μπορεί μερικές φορές να είναι μια πρόωρη ένδειξη διαβήτη.

Μυκητίαση μπορεί να εμφανιστεί στο στόμα, στο λαιμό, στον πεπτικό σωλήνα, στον κόλπο ή στο δέρμα. Αναπτύσσεται στις υγρές περιοχές του σώματος.

Η στοματική μυκητίαση (άφθα), μια μυκητιασική λοίμωξη στο στόμα, εμφανίζεται συχνότερα μεταξύ διαβητικών συμπεριλαμβανομένων όσων φορούν οδοντοστοιχίες. Η μυκητίαση προκαλεί άσπρες (ή μερικές φορές κόκκινες) κηλίδες στο στόμα (άφθες). Μπορεί να προκαλέσει μια επώδυνη αίσθηση εγκαύματος στη γλώσσα σας. Μπορεί να επηρεάζει την αίσθηση της γεύσης του φαγητού σας και μπορεί να καταστήσει δύσκολη την κατάποση. Στις γυναίκες, η κολπική μυκητίαση (vaginal thrush) είναι μια πολύ συνηθισμένη μόλυνση. Ένα κοινό σύμπτωμα είναι η φαγούρα και ο πόνος γύρω από τον κόλπο.

Οι ουρολοιμώξεις (urinary tract infections) είναι πιο κοινές σε άτομα με διαβήτη.

Προκαλούνται από μικροοργανισμούς ή μικρόβια, συνήθως βακτηρίδια.

Οι ενδείξεις και τα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Θέλετε να ουρείτε συχνότερα, ακόμα και μόνο λίγες σταγόνες
- Ισχυρή μυρωδιά και νεφελώδη ούρα
- Τσουχτερός πόνος ή αίσθηση «εγκαύματος» κατά την ούρηση
- Αίσθηση ότι η ουροδόχος κύστη εξακολουθεί να είναι γεμάτη μετά την ούρηση
- Αίμα στα ούρα.

Είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας αμέσως αν υποψιάζεστε οποιαδήποτε μόλυνση.

17 Diabetes and your Feet

Diabetes may affect the feet in two ways.

Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature and give an early warning of possible injury, can be damaged.

Secondly, the blood supply to the feet can be reduced due to blockage of the blood vessels. Damage to the nerves and blood vessels is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist or doctor at least every six months. They will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications.

It is also essential to check your feet every day for any problems.

Diabetes may affect the feet in two ways. Firstly, nerves which allow you to feel pain, temperature extremes and give early warning of possible trauma can be damaged. Secondly, the blood supply to the feet is reduced due to damage to the blood vessels. This damage is more likely if you have had diabetes for a long time, or if your blood glucose (sugar) levels have been too high for too long.

It is recommended that people with diabetes should be assessed by a podiatrist (or an appropriate health professional), at least every six months, who will advise a common sense, daily care routine to reduce the risk of injuries and complications. It is up to you to check your feet every day.

Caring for your feet

- Maintain blood glucose levels within the range advised by your doctor
- Help the circulation to your feet with some physical activity like walking
- Know your feet well
 - Look at your feet daily. Use a mirror if you need to. Check between your toes
 - Wash your feet daily in warm (not hot) water, using a mild soap. Dry gently and thoroughly
 - Never soak your feet
 - Use a moisturiser to avoid dry skin
 - Only cut your toenails if you can do so safely. Cut straight across – not into the corners – and gently file away any sharp edges.
- Choose footwear which is appropriate for your activity. Smooth out wrinkles in socks
- Check your shoes regularly for excess wear on the outside and for any rough spots on the inner lining
- Avoid foot injuries by wearing shoes or slippers around the house and footwear at the beach or pool
- Avoid contact with very hot or cold items, such as hot water bottles, heaters, electric blankets, hot sand/pathways and hot bath water
- Wear insulated boots to keep feet warm on cold days
- Corn cures and medicated pads can burn the skin. Do NOT treat corns yourself - see your podiatrist
- Get medical advice early if you notice any change or problems with your feet.



Ο Διαβήτης και τα Πόδια σας

Ο διαβήτης μπορεί να επηρεάζει τα πόδια με δύο τρόπους.

Πρώτον, μπορούν να υποστούν βλάβη τα νεύρα τα οποία σας επιτρέπουν να αισθάνεστε τον πόνο, τη θερμοκρασία και σας δίνουν έγκαιρη προειδοποίηση για πιθανό τραυματισμό.

Δεύτερον, η παροχή αίματος στα πόδια μπορεί να είναι μειωμένη λόγω απόφραξης των αιμοφόρων αγγείων.

Η βλάβη στα νεύρα και τα αιμοφόρα αγγεία είναι πιθανότερη εάν είχατε διαβήτη για πολύ καιρό, ή αν τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα σας παραμένουν πολύ υψηλά για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Συνιστάται στα διαβητικά άτομα να αξιολογούνται από έναν ποδίατρο ή γιατρό τουλάχιστον κάθε έξι μήνες. Αυτοί θα σας συμβουλεύουν για μια λογική καθημερινή ρουτίνα περιποίησης ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμών και επιπλοκών.

Είναι επίσης σημαντικό να ελέγχετε τα πόδια σας κάθε μέρα για τυχόν προβλήματα.

Φροντίδα των ποδιών σας

- Διατηρείτε τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος εντός των ορίων που συνέστησε ο γιατρός σας
- Βοηθήστε την κυκλοφορία του αίματος στα πόδια σας με κάποια σωματική δραστηριότητα όπως το περπάτημα
- Γνωρίζετε καλά τα πόδια σας
 - Εξετάζετε τα πόδια σας καθημερινά. Χρησιμοποιείτε καθρέφτη αν χρειαστεί. Ελέγχετε μεταξύ των δαχτύλων των ποδιών σας.
 - Πλένετε τα πόδια σας καθημερινά σε ζεστό (όχι καυτό) νερό, χρησιμοποιώντας απαλό σαπούνι. Στεγνώνετε τα απαλά και επιμελώς.
 - Ποτέ μη μουλιάζετε τα πόδια σας.
 - Χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα για να αποφεύγετε την ξηροδερμία.
 - Κόβετε τα νύχια των ποδιών σας μόνο αν μπορείτε να το κάνετε ακίνδυνα. Κόβετε τα ίσια – όχι κοντά στις γωνίες – και λιμάρετε απαλά οποιεσδήποτε αιχμηρές άκρες.
- Επιλέγετε υποδήματα που είναι κατάλληλα για τη δραστηριότητά σας. Ισιώνετε τα ζαρώματα στις κάλτσες
- Ελέγχετε τα παπούτσια σας τακτικά για να δείτε αν είναι πολύ φθαρμένα στο εξωτερικό τους και για τυχόν τραχιά σημεία στην εσωτερική τους επένδυση
- Αποφεύγετε τους τραυματισμούς των ποδιών φορώντας παπούτσια ή παντόφλες στο σπίτι και ειδικά υποδήματα στην παραλία ή στο κολυμβητήριο
- Αποφεύγετε την επαφή με τα πολύ καυτά ή κρύα αντικείμενα, όπως θερμοφόρες, θερμάστρες, ηλεκτρικές κουβέρτες, καυτή άμμο/μονοπάτια και καυτό νερό μπάνιου
- Φοράτε μπότες με μόνωση για να διατηρούνται ζεστά τα πόδια τις ημέρες που κάνει κρύο
- Οι θεραπείες και τα φαρμακευτικά επιθέματα για κάλους μπορούν να κάψουν το δέρμα. ΜΗΝ περιποιείστε μόνοι σας τους κάλους - δείτε τον ποδίατρό σας.
- Λαμβάνετε εγκαίρως ιατρικές συμβουλές εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή ή προβλήματα με τα πόδια σας.



18 Diabetes and Pregnancy



The key to a healthy pregnancy for a woman with diabetes is planning. Before you become pregnant discuss your target blood glucose levels or other pregnancy issues with your doctor or diabetes educator.

Note: the target blood glucose levels are tighter during pregnancy. You will need a diabetes management plan that balances meals, physical activity and diabetes medication (usually insulin). This plan will change as your body changes during your pregnancy.

If your pregnancy is unplanned it is important to work with your medical team as soon as you know you are pregnant.

Why you need to keep your blood glucose levels within the recommended range for pregnancy

Having good blood glucose management reduces the risk of the baby having any abnormalities when all of its organs are being formed in the first 12 weeks of pregnancy. As your pregnancy progresses, it is very important that you maintain good blood glucose levels otherwise extra sugar in your blood will pass to the baby who can then become big. Delivery of big babies can cause problems.

Who will help you before, during and after your pregnancy?

Apart from your diabetes health care team, other health professionals that will support you are:

- an obstetrician (a specialist doctor that looks after pregnant women)
- a neonatal paediatrician (a specialist doctor that looks after babies)
- a midwife (a nurse, who assists women in childbirth).

Exercise, especially for people with type 2 diabetes, is a key part of diabetes management before, during and after pregnancy.

Discuss your exercise plans with your diabetes health care team.

In general, it's not a good idea to start a new strenuous exercise program during pregnancy. Good exercise choices for pregnant women include walking, low-impact aerobics or swimming.



18 Διαβήτης και Εγκυμοσύνη



Το κλειδί για μια υγιή εγκυμοσύνη σε μια γυναίκα με διαβήτη είναι ο προγραμματισμός: Πριν μείνετε έγκυος συζητήστε τα στοχευόμενα επίπεδα γλυκόζης του αίματος ή άλλα θέματα εγκυμοσύνης με το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή του διαβήτη.

Σημείωση: τα στοχευόμενα επίπεδα γλυκόζης του αίματος είναι αυστηρότερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Θα χρειαστείτε ένα πρόγραμμα διαχείρισης του διαβήτη που εξισορροπεί τα γεύματα, τη σωματική δραστηριότητα και τα φάρμακα του διαβήτη (συνήθως ινσουλίνη).

Αυτό το πρόγραμμα θα αλλάζει καθώς αλλάζει το σώμα σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας.

Εάν η εγκυμοσύνη σας δεν είναι προσχεδιασμένη είναι σημαντικό να συνεργαστείτε με την ιατρική σας ομάδα αμέσως μόλις μάθετε ότι είστε έγκυος.

Γιατί χρειάζεται να διατηρείτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας εντός των συνιστώμενων ορίων για την εγκυμοσύνη

Αν διαχειρίζεστε καλά τη γλυκόζη του αίματος, μειώνετε τον κίνδυνο να έχει το μωρό τυχόν ανωμαλίες όταν διαμορφώνονται όλα του τα όργανα κατά τις πρώτες 12 εβδομάδες της εγκυμοσύνης. Καθώς προχωρεί η εγκυμοσύνη σας, είναι πολύ σημαντικό να διατηρείτε τη γλυκόζη του αίματος σε καλά επίπεδα, αλλιώς η περίσσια ζάχαρη στο αίμα σας θα περνά στο μωρό το οποίο μπορεί τότε να γίνει πολύ μεγαλόσωμο. Ο τοκετός στην περίπτωση μεγαλόσωμων μωρών μπορεί να προκαλέσει προβλήματα.

Ποιος θα σας βοηθήσει πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη σας;

Εκτός από τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας, άλλοι επαγγελματίες υγείας που θα σας υποστηρίζουν είναι οι εξής:

- μαιευτήρας (ένας ειδικός γιατρός που φροντίζει έγκυες γυναίκες)
- παιδίατρος νεογνών (ειδικός γιατρός που φροντίζει βρέφη)
- μαία [μαμμή] (νοσοκόμα που βοηθά τις γυναίκες κατά τον τοκετό)



Η άσκηση, ειδικά για άτομα με διαβήτη τύπου 2, είναι ένα βασικό μέρος της διαχείρισης του διαβήτη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εγκυμοσύνη. Συζητήστε τα σχέδια άσκησής σας με τη διαβητολογική ομάδα φροντίδας υγείας σας.

Γενικά, δεν είναι καλή ιδέα να αρχίσετε ένα νέο εντατικό πρόγραμμα άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι καλές επιλογές άσκησης για έγκυες γυναίκες περιλαμβάνουν περπάτημα, αεροβική χαμηλής κρούσης (low-impact aerobics) ή κολύμβηση.

19 Diabetes and your emotions



Chronic diseases such as diabetes can have a major impact on your emotions because they affect every aspect of your life. The physical, mental or emotional reactions to the diagnosis of diabetes and the ability to cope may impact on your diabetes, your family, your friends and your work colleagues.

When a person is diagnosed and living with diabetes there can be many emotions that may be experienced. These include:

- Guilt
- Frustration
- Anger
- Fear
- Anxiety
- Depression

Many people do not like the idea that they may have mental or emotional problems. Unfortunately, they find it embarrassing or

view it as a weakness. Having diabetes increases your risk of developing depression. Tell your doctor how you feel. If you feel you are more comfortable talking with other members of your diabetes health care team such as a diabetes educator or podiatrist, talk to them.

You need to tell someone. Then you will be referred to the right person who can help you move in the right direction.

Recommended websites:

www.diabetesnsw.com.au
www.beyondblue.org.au
www.diabetescounselling.com.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.as1diabetes.com.au



19 Ο Διαβήτης και τα Συναισθήματά σας



Χρόνιες παθήσεις όπως ο διαβήτης μπορούν να έχουν σημαντικό αντίκτυπο στα συναισθήματά σας επειδή επηρεάζουν κάθε πτυχή της ζωής σας.

Οι σωματικές, ψυχικές ή συναισθηματικές αντιδράσεις στη διάγνωση του διαβήτη, και η ικανότητα να αντεπεξέρχεστε, μπορεί να επηρεάζουν το διαβήτη, την οικογένειά σας, τους φίλους σας και τους συναδέλφους σας στη δουλειά.

Ένα άτομο στο οποίο έχει γίνει διάγνωση διαβήτη, και ζει με το διαβήτη, μπορεί να βιώνει πολλά συναισθήματα. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Ενοχή
- Απογοήτευση
- Θυμό
- Φόβο
- Άγχος
- Κατάθλιψη

Πολλοί άνθρωποι αντιπαθούν την ιδέα ότι μπορεί να έχουν ψυχικά ή συναισθηματικά προβλήματα. Δυστυχώς, αυτό τους φέρνει σε δύσκολη θέση ή το θεωρούν αδυναμία. Ένα άτομο που πάσχει από διαβήτη έχει αυξημένο κίνδυνο να πάθει κατάθλιψη. Πείτε στο γιατρό σας πώς αισθάνεστε. Αν αισθάνεστε πιο άνετα μιλώντας με άλλα μέλη της διαβητολογικής ομάδας φροντίδας υγείας σας όπως έναν εκπαιδευτή του διαβήτη ή ποδίατρο, μιλήστε σ' αυτόν.

Χρειάζεται να το πείτε σε κάποιον. Κατόπιν θα παραπεμφθείτε στο σωστό άτομο που μπορεί να σας βοηθήσει να προχωρήσετε στη σωστή κατεύθυνση.

Συνιστώμενες ιστοσελίδες:

www.diabetesnsw.com.au
www.beyondblue.org.au
www.diabetescounselling.com.au
www.blackdoginstitute.org.au
www.as1diabetes.com.au.com.au



20 Diabetes and driving

High or low blood glucose (sugar) levels in people with diabetes can affect their ability to drive safely. People with diabetes may have developed complications such as vision problems, heart disease or nerve damage, which also can affect driving ability. It is vital that people with diabetes know what to do in order to keep themselves and others safe while on the road.



Austroads, the road transport and traffic safety authority for Australia and New Zealand, has developed guidelines for doctors to help assess their patient's fitness to drive. Diabetes and cardiovascular disease are just two of the many conditions for which there are specific medical standards and guidelines which must be met for licensing and insurance.

The main concern when driving is a low blood glucose (sugar) level. It can affect a driver's ability to react and concentrate. Low blood glucose can also cause changes in consciousness which could lead to losing control of the vehicle. People who are taking certain diabetes medication and/or insulin are at risk of hypoglycaemia.

Ask your doctor or diabetes educator if you are at risk.

Hyperglycaemia or high blood glucose levels can also affect driving ability as it can cause blurred vision, fatigue and decreased concentration.

Medical Standards for Licensing

Private and Commercial – People with diabetes who are managed without medication do not need to notify the Drivers Licensing Authority and may drive without license restriction. However, they should be reviewed regularly by their doctor for progression of the disease.

Private Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, and do not have any diabetes complications do not need to notify the Drivers Licensing Authority. They need to be reviewed every five years (meeting all other Austroads criteria). If you do have any acute or chronic complications a conditional licence may be granted after review by your treating doctor.

Commercial Licence – People with diabetes who are managed with medication, but **not insulin**, need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional driver's licence may be granted subject to the opinion of the specialist, the nature of the driving task and at least an annual review (meeting all other Austroads criteria)

Private Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the specialist/treating doctor, the nature of the driving task and at least a two yearly review (meeting all other Austroads criteria)

20 Διαβήτης και οδήγηση

Τα υψηλά ή χαμηλά επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος σε άτομα με διαβήτη μπορούν να επηρεάζουν την ικανότητά τους να οδηγούν με ασφάλεια. Οι διαβητικοί μπορεί να έχουν αναπτύξει επιπλοκές όπως προβλήματα όρασης, καρδιοπάθεια ή νευρική βλάβη, τα οποία μπορούν να επηρεάζουν επίσης την ικανότητά τους να οδηγούν. Είναι ζωτικής σημασίας για τους διαβητικούς να γνωρίζουν τι να κάνουν προκειμένου να διατηρούνται οι ίδιοι και οι άλλοι ασφαλείς όταν οδηγούν.



Η Austroads, η αρχή συγκοινωνιών και οδικής ασφάλειας για την Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία, έχει καταρτίσει κατευθυντήριες οδηγίες για γιατρούς ώστε να βοηθούν με την αξιολόγηση της ικανότητας οδήγησης του ασθενούς τους. Ο διαβήτης και η καρδιαγγειοπάθεια είναι δύο μόνο από τις πολλές παθήσεις για τις οποίες υπάρχουν συγκεκριμένες ιατρικές προδιαγραφές και κατευθυντήριες οδηγίες που πρέπει να εκπληρούνται για τη χορήγηση αδειών και την ασφάλιση.

Η κύρια ανησυχία όταν οδηγείτε είναι ένα χαμηλό επίπεδο γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος. Μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός οδηγού να αντιδρά

και να συγκεντρώνεται. Η χαμηλή γλυκόζη του αίματος μπορεί επίσης να προκαλέσει αλλαγές στις αισθήσεις σας πράγμα που θα μπορούσε να οδηγήσει σε απώλεια του ελέγχου του οχήματος. Οι άνθρωποι που παίρνουν ορισμένα φάρμακα διαβήτη ή/και ινσουλίνη διατρέχουν κίνδυνο υπογλυκαιμίας.

Ρωτήστε το γιατρό σας ή τον εκπαιδευτή του διαβήτη αν διατρέχετε κίνδυνο.

Η υπεργλυκαιμία ή υψηλά επίπεδα γλυκόζης του αίματος μπορούν επίσης να επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης, δεδομένου ότι μπορούν να προκαλέσουν θολή όραση, κόπωση και μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης.

Ιατρικές Προδιαγραφές για τη Χορήγηση Αδειών Οδήγησης

Ιδιωτική και Εμπορική – Άτομα τα οποία έχουν διαβήτη που ρυθμίζεται χωρίς φάρμακα δεν χρειάζεται να ενημερώνουν την Αρχή Χορήγησης Αδειών Οδήγησης (Drivers Licensing Authority) και μπορούν να οδηγούν χωρίς περιορισμούς στην άδεια. Ωστόσο, θα πρέπει να αναθεωρούνται τακτικά από το γιατρό τους για την εξέλιξη της ασθένειας.

Ιδιωτική Άδεια – Άτομα τα οποία έχουν διαβήτη που ρυθμίζεται με φάρμακα, αλλά όχι ινσουλίνη, και δεν έχουν τυχόν επιπλοκές διαβήτη, δεν χρειάζεται να ειδοποιούν την Αρχή Χορήγησης Αδειών Οδήγησης. Χρειάζεται να περνούν μια αναθεώρηση κάθε πέντε χρόνια (που να ικανοποιεί όλα τα άλλα κριτήρια της Austroads). Αν έχετε οποιοσδήποτε οξείες ή χρόνιες επιπλοκές, μπορεί να χορηγηθεί άδεια υπό όρους μετά την αναθεώρηση από το θεράποντα γιατρό σας.

Επαγγελματική Άδεια – Άτομα τα οποία έχουν διαβήτη που ρυθμίζεται με φάρμακα, αλλά όχι ινσουλίνη, χρειάζεται να ειδοποιούν την Αρχή Χορήγησης Αδειών Οδήγησης αυτοπροσώπως. Μια άδεια οδήγησης υπό όρους μπορεί να χορηγηθεί με βάση τη γνώμη του ειδικού γιατρού, τη φύση του στόχου οδήγησης και τουλάχιστον μια ετήσια αναθεώρηση (που να ικανοποιεί όλα τα άλλα κριτήρια της Austroads).

Diabetes and driving - *continued*

Commercial Licence – People with diabetes who are managed **with insulin** need to notify the Drivers Licensing Authority in person. A conditional licence may be granted subject to the opinion of the diabetes specialist, the nature of the driving task and annual review (meeting all other Austroads criteria).

Other factors can affect your driver's licence. Ask your doctor. Otherwise contact the Drivers Licensing Authority in your State:

- Australian Capital Territory - Department of Urban Services
Phone: (02) 6207 7000
- New South Wales - Roads and Traffic Authority NSW
Phone: (02) 9218 6888
- Northern Territory - Department of Planning and Infrastructure
Phone: (08) 8924 7905
- Queensland - Queensland Transport
Phone: 13 23 80
- South Australia - Department of Transport, Energy and Infrastructure
Phone: (08) 8343 2222
- Tasmania - Department of Infrastructure Energy and Resources
Phone: 13 11 05
- Victoria - VicRoads
Phone: (03) 9854 2666
- Western Australia - Department for Planning and Infrastructure
Phone: 13 11 56
(08) 9427 8191

If you require further information access the Austroads website
<http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

Ιδιωτική Άδεια – Άτομα τα οποία έχουν διαβήτη που ρυθμίζεται με ινσουλίνη χρειάζεται να ειδοποιούν την Αρχή Χορήγησης Αδειών Οδήγησης αυτοπροσώπως. Μια άδεια οδήγησης υπό όρους μπορεί να χορηγείται με βάση τη γνώμη του ειδικού/θεράποντος γιατρού, τη φύση του στόχου οδήγησης και τουλάχιστον μια αναθεώρηση ανά διετία (που να ικανοποιεί όλα τα άλλα κριτήρια της Austroads).

Επαγγελματική Άδεια – Άτομα τα οποία έχουν διαβήτη που ρυθμίζεται με ινσουλίνη χρειάζεται να ειδοποιούν την Αρχή Χορήγησης Αδειών Οδήγησης αυτοπροσώπως. Μια άδεια οδήγησης υπό όρους μπορεί να χορηγείται με βάση τη γνώμη του ειδικού διαβητολόγου, τη φύση του στόχου οδήγησης και ετήσια αναθεώρηση (που να ικανοποιεί όλα τα άλλα κριτήρια της Austroads).

Άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάζουν την άδεια οδήγησής σας. Ρωτήστε το γιατρό σας. Διαφορετικά, επικοινωνήστε με την Αρχή Χορήγησης Αδειών Οδήγησης στην Πολιτεία σας:

- Επικράτεια Αυστραλιανής Πρωτεύουσας - Υπουργείο Αστικών Υπηρεσιών (Department of Urban Services)
Τηλέφωνο: (02) 6207 7000
- Νέα Νότια Ουαλία - Αρχή Οδικής Κυκλοφορίας NNO (Roads and Traffic Authority NSW)
Τηλέφωνο: (02) 9218 6888
- Βόρεια Επικράτεια - Υπουργείο Σχεδιασμού και Υποδομής (Department of Planning and Infrastructure)
Τηλέφωνο: (08) 8924 7905
- Κουηνσλάνδη - Υπουργείο Συγκοινωνιών Κουηνσλάνδης (Queensland Transport)
Τηλέφωνο: 13 23 80
- Νότια Αυστραλία - Υπουργείο Συγκοινωνιών, Ενέργειας και Υποδομής (Department of Transport, Energy and Infrastructure)
Τηλέφωνο: (08) 8343 2222
- Τασμανία - Υπουργείο Υποδομής Ενέργειας και Πόρων (Department of Infrastructure Energy and Resources)
Τηλέφωνο: 13 11 05
- Βικτώρια - Υπουργείο Οδικής Κυκλοφορίας Βικτωρίας (VicRoads)
Τηλέφωνο: (03) 9854 2666
- Δυτική Αυστραλία - Υπουργείο Σχεδιασμού και Υποδομής (Department for Planning and Infrastructure)
Τηλέφωνο: 13 11 56
(08) 9427 8191

Εάν χρειάζεστε περαιτέρω πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της Austroads στο <http://www.austroads.com.au/aftd/index.html>

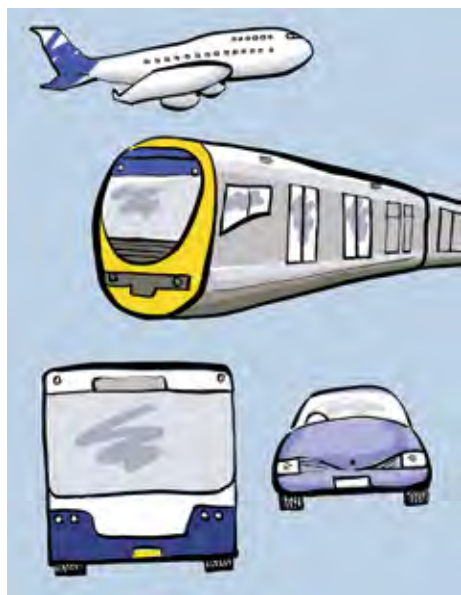
21 Diabetes and travel

Having diabetes does not mean your travelling days are over. To ensure you have a safe and enjoyable trip, be sure to plan ahead. Good preparation may seem time consuming but it will help to ensure you get the most out of your holiday.

- Discuss your travel plans with your doctor or diabetes educator. Also discuss medication adjustments for situations you may encounter such as crossing time zones, or when experiencing diarrhoea and/or nausea
- Carry several copies of a typed, signed letter from your doctor outlining your diabetes management plan, medications, devices you use to give medication (if applicable) and equipment needed to test your blood glucose level. You will also need to carry scripts for all medications (clearly detailing your name), doctors contact details, and both the name and type of medication, emergency contacts and your National Diabetes Services Scheme card



- Always wear some form of identification that says you have diabetes
- Pack more test strips, insulin, syringes, pens and other diabetes equipment than you will need for the trip. If possible, pack a spare meter in case of loss or damage
- Depending on your journey and destination, you may need to consider taking an insulated travel pack for your insulin
- Take a small approved sharps container for used lancets and syringes. Some airlines, hotels and airports offer a sharps disposal service
- Keep insulin, syringes/pens and testing equipment in your hand luggage. Do not place insulin in your regular luggage that will be placed in the cargo hold because it is not temperature controlled. The insulin may be damaged or lost



- When flying, check with the airline in advance for specific security guidelines as these are subject to change
- Customs regulations vary from country to country so it is advisable to contact the embassy of the country you're visiting before travelling
- When visiting some countries certain vaccinations are recommended. Information in regard to vaccinations can be obtained from your doctor
- The anticipation/stress of a trip or changes in routine may affect your blood glucose (sugar) levels, so you may need to check your blood glucose level more often
- Contact your airline about meal times and food available during your flight. It is also recommended that you carry your own supply of portable carbohydrates in case of unexpected meal delays or if

21 Διαβήτης και Ταξίδια

Το να έχετε διαβήτη δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να ταξιδεύετε πια. Για να εξασφαλίσετε ένα ασφαλές και ευχάριστο ταξίδι, βεβαιωθείτε ότι προγραμματίζετε εκ των προτέρων. Η καλή προετοιμασία μπορεί να φαίνεται χρονοβόρα αλλά θα βοηθήσει να εξασφαλίσετε ότι κάνετε όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες διακοπές.

- Συζητήστε τα ταξιδιωτικά σας σχέδια με το γιατρό ή τον εκπαιδευτή διαβήτη σας. Επίσης συζητήστε τις φαρμακευτικές ρυθμίσεις για τις περιστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε όπως όταν διασχίζετε χρονικές ζώνες, ή παθαίνετε διάρροια ή/και ναυτία.

- Έχετε μαζί σας αρκετά αντίγραφα μιας δακτυλογραφημένης, υπογεγραμμένης επιστολής από το γιατρό σας που να περιγράφει το πρόγραμμα διαχείρισης του διαβήτη σας, φάρμακα, συσκευές που χρησιμοποιείτε για χορήγηση φαρμάκου (αν ισχύει) και εξοπλισμό που απαιτείται για να εξετάζετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας. Επίσης χρειάζεται να έχετε μαζί σας ιατρικές συνταγές για όλα τα φάρμακα (που να αναφέρουν καθαρά το όνομά σας), τα στοιχεία επικοινωνίας των γιατρών, καθώς και το όνομα και το είδος του φαρμάκου, στοιχεία επικοινωνίας έκτακτης ανάγκης και την κάρτα του Εθνικού Προγράμματος Υπηρεσιών Διαβήτη σας.

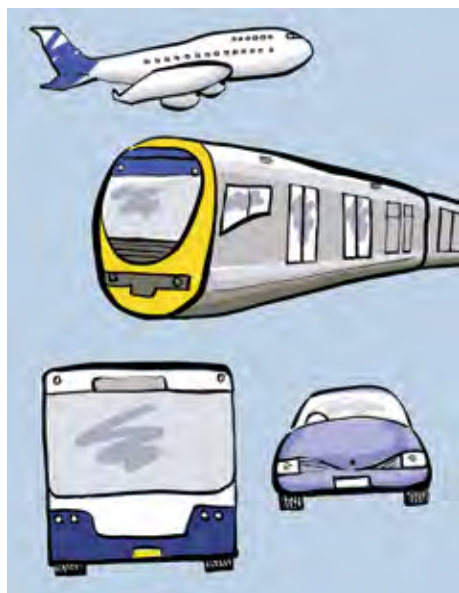


- Πάντα να φοράτε κάποια μορφή ταυτότητας που να λέει ότι έχετε διαβήτη.

- Συσκευάστε περισσότερες ταινίες μέτρησης, ινσουλίνη, σύριγγες, στυλό ένεσης και άλλο εξοπλισμό διαβήτη από ό,τι νομίζετε ότι θα χρειαστείτε για το

ταξίδι. Αν είναι δυνατόν, συσκευάστε έναν εφεδρικό μετρητή σε περίπτωση απώλειας ή βλάβης.

- Ανάλογα με το ταξίδι και τον προορισμό σας, μπορεί να χρειαστεί να σκεφτείτε να πάρετε ένα ταξιδιωτικό πακέτο με θερμομόνωση για την ινσουλίνη σας.



- Πάρτε μαζί σας ένα μικρό εγκεκριμένο δοχείο απόρριψης αιχμηρών αντικειμένων για χρησιμοποιημένους σκαριφιστήρες και σύριγγες. Μερικές αεροπορικές εταιρείες, ξενοδοχεία και αεροδρόμια προσφέρουν υπηρεσία απόρριψης αιχμηρών αντικειμένων.

- Κρατάτε στη χειραποσκευή σας την ινσουλίνη, τις σύριγγες/στυλό ένεσης και τον εξοπλισμό των εξετάσεών σας. Μην τοποθετείτε την ινσουλίνη στις συνήθεις αποσκευές σας που θα τοποθετηθούν στο αμπάρι επειδή εκεί δεν ελέγχεται η θερμοκρασία. Η ινσουλίνη μπορεί να υποστεί φθορά ή να χαθεί.

- Όταν ταξιδεύετε αεροπορικώς, ελέγξτε εκ των προτέρων με την αεροπορική εταιρεία για συγκεκριμένες κατευθυντήριες οδηγίες ασφαλείας επειδή αυτές υπόκεινται σε αλλαγή.

- Οι τελωνειακοί κανονισμοί ποικίλλουν από χώρα σε χώρα κι έτσι συνιστάται να επικοινωνήσετε με την πρεσβεία της χώρας που επισκέπτεστε πριν από το ταξίδι σας.

Diabetes and travel - *continued*

you dislike the meal offered. If you take insulin with meals, do not give your insulin until your meal arrives.

- To help prevent blood clots move about the cabin at regular intervals and do chair based exercises. Drink plenty of water. Your doctor may advise you to wear support stockings
- If you are driving long distances make sure you stop regularly and take your blood glucose levels before and during your trip
- Carry a small first aid kit with you in case of minor illness or injury.

Useful websites are **www.dfat.gov.au** and **www.health.gov.au**

Travel insurance is highly recommended. Make sure it covers situations which may arise in relation to diabetes. The Australian Government has arrangements with some countries providing benefits similar to Medicare, if needed. Remember to take your Medicare card with you.

For more information, call Medicare Australia on 132 011 or visit: www.medicareaustralia.gov.au

At your destination

- Differences in activity, routines, food and stress may affect your blood glucose levels, check your blood glucose levels more often
- Food options may differ from home. It is important to maintain carbohydrate intake. If you are going to a different country do some research before you leave to help you make appropriate food choices
- Take care with food and drink choices, particularly in developing countries where food hygiene may not be adequate. Bottled water is preferable even for brushing teeth
- Protect your skin from sun burn
- Do not go barefoot. Be careful of hot sand and pavements. Check feet daily.

Διαβήτης και Ταξίδια - συνέχισε

- Όταν επισκέπτεστε ορισμένες χώρες, συνιστώνται ορισμένοι εμβολιασμοί. Μπορείτε να λάβετε πληροφορίες όσον αφορά τους εμβολιασμούς από το γιατρό σας.
- Η αναμονή και το άγχος ενός ταξιδιού ή αλλαγές στη ρουτίνα μπορεί να επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα σας, επομένως μπορεί να χρειάζεται να ελέγχετε το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα σας πιο συχνά.
- Επικοινωνήστε με την αεροπορική σας εταιρεία σχετικά με τις ώρες των γευμάτων και τις διαθέσιμες τροφές κατά τη διάρκεια της πτήσης σας. Συνιστάται επίσης να έχετε μαζί σας υδατάνθρακες που να μεταφέρονται εύκολα, σε περίπτωση που υπάρξουν απροσδόκητες καθυστερήσεις γευμάτων ή δεν σας αρέσει το προσφερόμενο γεύμα. Αν παίρνετε ινσουλίνη με τα γεύματα, μη χορηγείτε την ινσουλίνη πριν φθάσει το γεύμα σας.
- Για να βοηθήσετε να αποφευχθεί ο σχηματισμός θρόμβων αίματος, κυκλοφορείτε στην καμπίνα σε τακτά χρονικά διαστήματα και κάνετε ασκήσεις στο κάθισμα. Πίνετε άφθονο νερό. Ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλέψει να φοράτε σφιχτές κάλτσες ή καλσόν.
- Εάν οδηγείτε μεγάλες αποστάσεις, βεβαιωθείτε ότι σταματάτε τακτικά και μετράτε τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας πριν και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού σας.
- Έχετε μαζί σας ένα μικρό κουτί πρώτων βοηθειών σε περίπτωση ελαφριάς ασθένειας ή τραυματισμού.

Χρήσιμες ιστοσελίδες: **www.dfat.gov.au** και **www.health.gov.au**

Η ταξιδιωτική ασφάλεια συνιστάται ιδιαίτερα. Βεβαιωθείτε ότι καλύπτει καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν σε σχέση με το διαβήτη. Η Αυστραλιανή Κυβέρνηση έχει ρυθμίσεις με μερικές χώρες που παρέχουν βοηθήματα παρόμοια με του Medicare, αν χρειαστεί. Θυμηθείτε να πάρετε μαζί σας την κάρτα σας Medicare.

Για περισσότερες πληροφορίες, τηλεφωνήστε στο Medicare Australia στον αριθμό 132 011 ή επισκεφθείτε το: www.medicareaustralia.gov.au

Όταν φθάσετε στον προορισμό σας

- Οι διαφορές στη δραστηριότητα, τις συνήθειες, το φαγητό και το άγχος μπορεί να επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος, οπότε ελέγχετε πιο συχνά τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας.
- Οι επιλογές τροφής μπορεί να διαφέρουν από αυτές στον τόπο κατοικίας σας. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να τρώτε υδατάνθρακες. Αν πηγαίνετε σε διαφορετική χώρα, κάντε κάποια έρευνα πριν φύγετε για να σας βοηθήσει να κάνετε κατάλληλες επιλογές τροφών.
- Δώστε προσοχή στις επιλογές τροφών και ποτών, ιδιαίτερα σε αναπτυσσόμενες χώρες όπου η υγιεινή των τροφίμων μπορεί να μην είναι κατάλληλη. Το εμφιαλωμένο νερό είναι προτιμότερο ακόμη και για βούρτσισμα των δοντιών.
- Προστατεύετε το δέρμα σας από το ηλιακό έγκαυμα.
- Μην περπατάτε ξυπόλυτοι. Προσέχετε την καυτή άμμο και τα λιθόστρωτα. Ελέγχετε τα πόδια σας καθημερινά.

22 Need an Interpreter?

A free telephone interpreter service is available for people who may have difficulty in understanding or speaking English. This service is available through the Translating and Interpreting Service (TIS) of the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs (DIMIA).



TIS have access to professional interpreters in almost 2000 languages and dialects and can respond immediately to most requests.

Accessing an interpreter:

Simply ring the Translating and Interpreting Service on 131 450

Explain the purpose for the call e.g. wanting to talk to an educator/dietitian at Diabetes NSW & ACT.

The operator will connect you to an interpreter in the required language and to an Diabetes NSW & ACT health professional for a three-way conversation.

This free service has been set up by the Diabetes NSW & ACT and will be promoted with assistance from the Australian Government Department of Health and Ageing.

22 Χρειάζεστε Διερμηνέα;

Διατίθεται δωρεάν τηλεφωνική υπηρεσία διερμηνέων για άτομα που μπορεί να δυσκολεύονται να καταλάβουν ή να μιλήσουν Αγγλικά. Αυτή η υπηρεσία είναι διαθέσιμη μέσω της Υπηρεσίας Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) του Υπουργείου Μετανάστευσης, Πολυπολιτισμικών Υποθέσεων και Αυτοχθόνων (DIMIA).



Η TIS έχει πρόσβαση σε επαγγελματίες διερμηνείς σε σχεδόν 2000 γλώσσες και διαλέκτους και μπορεί να ανταποκριθεί αμέσως στα περισσότερα αιτήματα.

Πρόσβαση σε διερμηνέα:

Απλά τηλεφωνήστε στην Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων στο 131 450. Εξηγήστε το σκοπό του τηλεφωνήματος π.χ. θέλετε να μιλήσετε σε εκπαιδευτή/ διαιτολόγο του Αυστραλιανού Συμβουλίου Διαβήτη (Diabetes NSW & ACT).

Ο τηλεφωνητής θα σας συνδέσει με διερμηνέα στην απαιτούμενη γλώσσα και με επαγγελματία υγείας του Αυστραλιανού Συμβουλίου Διαβήτη για μια τριμερή συνομιλία.

Αυτή η δωρεάν υπηρεσία έχει ιδρυθεί από το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη και θα προωθείται με τη βοήθεια του Υπουργείου Υγείας και Γήρανσης της Αυστραλιανής Κυβέρνησης.

23 National Diabetes Services Scheme (NDSS)

The NDSS is a federal government funded program, administered on behalf of the government by Diabetes NSW & ACT.

The NDSS provides free syringes and needles for those requiring insulin, as well as blood and urine testing strips at subsidised prices to those who are registered. Registration is free and you are only required to register once unless your treatment changes to require insulin.

You do not need a doctor's prescription to purchase NDSS products for diabetes management.

Registering for the NDSS

Once you have been diagnosed with diabetes, your doctor or credentialled diabetes educator can register you with the NDSS. If you are not sure whether you are registered with the NDSS, or want more information, call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238.

Where to buy NDSS products

You can buy products at Diabetes NSW & ACT offices or through pharmacy sub agents. You can also order your products from Diabetes NSW & ACT by phoning 1300 342 238 or visiting www.diabetesnsw.com.au.

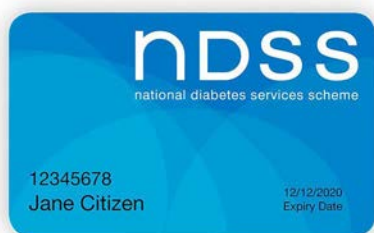
Your products will be mailed to you free of charge.

Who should register for the NDSS?

Australian residents that have been diagnosed with diabetes by a doctor and who hold a current Australian Medicare card or Department of Veteran Affairs file number should register.

If you are a visitor to Australia and from a country with a Reciprocal Health Care Agreement, you may be entitled to temporary registration to the NDSS.

Please call Diabetes NSW & ACT on 1300 342 238 for further information.



23 Εθνικό Πρόγραμμα Υπηρεσιών Διαβήτη (National Diabetes Services Scheme - NDSS)

Το NDSS είναι ένα πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την ομοσπονδιακή κυβέρνηση, που διοικείται για λογαριασμό της κυβέρνησης από το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη.

Το NDSS παρέχει δωρεάν σύριγγες και βελόνες για όσους χρειάζονται ινσουλίνη, καθώς και ταινίες εξέτασης αίματος και ούρων σε επιδοτούμενες τιμές σε όσους είναι εγγεγραμμένοι. Η εγγραφή είναι δωρεάν και χρειάζεται να εγγραφείτε μία μόνο φορά εκτός αν αλλάξει η θεραπευτική αγωγή σας και χρειάζεστε ινσουλίνη.

Δεν χρειάζεστε συνταγή γιατρού για να αγοράσετε προϊόντα του NDSS για τη διαχείριση του διαβήτη.

Εγγραφή για το NDSS

Μόλις διαγνωστεί ότι έχετε διαβήτη, ο γιατρός σας ή ο διαπιστευμένος εκπαιδευτής διαβήτη μπορεί να σας εγγράψει στο NDSS. Εάν δεν είστε βέβαιοι ότι έχετε εγγραφεί στο NDSS, ή θέλετε περισσότερες πληροφορίες, τηλεφωνήστε στο Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη στον αριθμό 1300 342 238.

Από πού να αγοράζετε προϊόντα του NDSS

Μπορείτε να αγοράζετε προϊόντα από γραφεία του Αυστραλιανού Συμβουλίου Διαβήτη ή μέσω συμβεβλημένων φαρμακείων. Μπορείτε επίσης να παραγγείλετε τα προϊόντα σας από το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη τηλεφωνώντας στο 1300 342 238 ή από την ιστοσελίδα www.diabetesnsw.com.au.

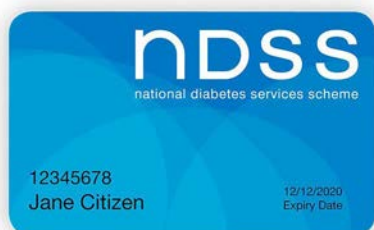
Τα προϊόντα σας θα σας ταχυδρομούνται δωρεάν.

Ποιος θα πρέπει να εγγράφεται στο NDSS;

Θα πρέπει να εγγράφονται κάτοικοι Αυστραλίας στους οποίους έχει γίνει διάγνωση διαβήτη από γιατρό και οι οποίοι είναι κάτοχοι ισχύουσας Αυστραλιανής Κάρτας Medicare ή έχουν αριθμό φακέλου στο Υπουργείο Υποθέσεων Παλαιών Πολεμιστών.

Εάν είστε επισκέπτης στην Αυστραλία και ήρθατε από χώρα με Αμοιβαία Συμφωνία Υγειονομικής Περίθαλψης, μπορεί να δικαιούστε προσωρινή εγγραφή στο NDSS.

Παρακαλείστε να τηλεφωνήσετε στο Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη στον αριθμό 1300 342 238 για περαιτέρω πληροφορίες.



24 Diabetes NSW & ACT

Diabetes NSW & ACT is a non-profit, non-government charity dedicated to helping all people with diabetes. It provides:

- education programs
- conducts public awareness campaigns
- funds research into diabetes management and the search for a cure
- advocacy, (protecting the rights of people with diabetes).

Diabetes NSW & ACT has a network of branches and support groups to provide support and encouragement for people affected by diabetes.

Our Customer Care Line has diabetes educators, dietitians and exercise physiologists available to provide personalised and practical assistance to benefit people with diabetes and their carers.

To find out about all the benefits of becoming a member of the Diabetes NSW & ACT contact 1300 342 238.

24 Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη

Το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη (Diabetes NSW & ACT) είναι μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός φιλανθρωπικός οργανισμός, αφιερωμένος στο να βοηθά όλα τα διαβητικά άτομα. Παρέχει:

- εκπαιδευτικά προγράμματα
- διεξάγει εκστρατείες ενημέρωσης του κοινού
- χρηματοδοτεί έρευνες για τη διαχείριση του διαβήτη και την εύρεση οριστικής θεραπείας
- συνηγορία (προστασία των δικαιωμάτων των διαβητικών ατόμων).

Το Αυστραλιανό Συμβούλιο Διαβήτη έχει ένα δίκτυο παραρτημάτων και ομάδων στήριξης που παρέχουν υποστήριξη και ενθάρρυνση σε άτομα που επηρεάζονται από το διαβήτη.

Η Γραμμή Φροντίδας Πελατών μας διαθέτει εκπαιδευτές διαβήτη, διαιτολόγους και φυσιολόγους άσκησης που παρέχουν εξατομικευμένη και πρακτική βοήθεια προς όφελος διαβητικών ατόμων και των φροντιστών τους.

Για να μάθετε σχετικά με όλα τα οφέλη που αποκομίζουν τα μέλη του Αυστραλιανού Συμβουλίου Διαβήτη, επικοινωνήστε με τον αριθμό 1300 342 238.

*a Shared
Voice*
FOR DIABETES

For more information call us on

1300 DIABETES
1300 342 238

australiandiabetescouncil.com



STREET ADDRESS
26 Arundel Street
Glebe NSW 2037

POSTAL ADDRESS
GPO Box 9824
Sydney NSW 2001

CUSTOMER CARE LINE
1300 DIABETES
1300 342 238

PHONE +61 2 9552 9900
FAX +61 2 9660 3633