

Greek Ελληνικά



DIABETES  
AUSTRALIA  
New South Wales



## Διαβήτης:

Πώς να κάνετε υγιεινές  
επιλογές τροφών.

## Diabetes:

Making healthy  
food choices.

# Πίνακας Περιεχομένων

## Table of Contents



■ Υγιεινή Διατροφή για το διαβήτη	3
Healthy Eating for diabetes	4
■ Υδατανθρακούχες τροφές	5
Carbohydrate foods	
■ Πρωτεϊνούχες τροφές	11
Protein foods	
■ Λίπη	16
Fats	
■ Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και σε ζάχαρη	18
High fat and high sugar foods	
■ Άλλες τροφές	20
Other foods	
■ Αλκοόλ	23
Alcohol	

# Υγιεινή διατροφή για το διαβήτη

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί σημαντικό μέρος του ελέγχου των επιπέδων γλυκόζης (ζαχάρου) του αίματος. Η υγιεινή διατροφή κάνει καλό σε όλους και δεν χρειάζεται να αγοράζετε ειδικές τροφές ή να παρασκευάζετε χωριστά γεύματα για εσάς και την οικογένειά σας. Είναι σημαντικό να δείτε διαιτολόγο ο οποίος μπορεί να σας παράσχει εξατομικευμένες συμβουλές σχετικά με την υγιεινή διατροφή για το διαβήτη.

## Τι θα πρέπει να τρώω;

Για βοήθεια σε σχέση με τη διαχείριση του διαβήτη, χρειάζεται να:

- Τρώτε τρία γεύματα την ημέρα σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αν παίρνετε ορισμένα είδη χαπιών για το διαβήτη ή ινσουλίνη ίσως να χρειάζεται επίσης να τρώτε κάτι ελαφρό (σνακ) ανάμεσα στα γεύματα και πριν πάτε για ύπνο. Ο γιατρός σας, ο εκπαιδευτής του διαβήτη ή/και ο διαιτολόγος μπορούν να σας πουν αν χρειάζεται να τρώτε σνακ.
- Βασίζετε τα γεύματά σας σε υδατανθρακούχες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως ολόσπορο (wholegrain) ψωμί και δημητριακά προγεύματος, φασόλια, φακές, αμυλούχα λαχανικά (π.χ. πατάτες) και φρούτα. Οι υδατανθρακούχες τροφές σας κάνουν καλό. Αυτές οι τροφές παρέχουν κάποια ποσότητα γλυκόζης (ζάχαρης) στο αίμα σας, την οποία χρησιμοποιεί ο οργανισμός σας ως ενέργεια. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας πει πόσους υδατάνθρακες να τρώτε σε κάθε γεύμα.
- Οι πρωτεϊνούχες τροφές είναι σημαντικές για την υγεία μας. Επιλέγεται πρωτεϊνούχες τροφές με χαμηλότερα λιπαρά όπως άπαχο κρέας, κοτόπουλο χωρίς την πέτσα, ψάρι και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών.
- Επιλέγεται τροφές χαμηλότερων λιπαρών (ιδιαίτερα χαμηλότερων κορεσμένων λιπαρών). Τα κορεσμένα λιπαρά δεν κάνουν καλό στην καρδιά σας. Περιορίζετε τις τροφές με υψηλά κορεσμένα λιπαρά όπως το ολόπαχο γάλα, λιπαρό κρέας, βούτυρο, τυρί, γάλα καρύδας, επεξεργασμένα τρόφιμα και έτοιμα φαγητά. Περιλαμβάνετε μικρές ποσότητες υγιεινότερων λιπαρών στη διατροφή σας όπως πολυακόρεστης ή μονοακόρεστης μαργαρίνης, λαδιών όπως του ηλίανθου, της σόγιας, της ελιάς και της κανόλας, ψαριών, ξηρών καρπών, σπόρων και αβοκάντο.
- Περιορίζετε τις τροφές με υψηλές ποσότητες ζάχαρης ή/και λιπαρών όπως τα αναψυκτικά, καραμέλες, σοκολάτα, κέικ, μπισκότα και πάστες/γλυκίσματα/πίτες.
- Αν πίνετε οινοπνευματώδη ρωτήστε το γιατρό σας εάν είναι ασφαλή για εσάς και πόσο μπορείτε να πίνετε.
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση του διαβήτη. Ρωτήστε το γιατρό σας ποιου είδους και πόση δραστηριότητα ενδείκνυται για εσάς.

## Για περισσότερες πληροφορίες...

Απευθυνθείτε σε έναν Αναγνωρισμένο Ασκούμενο Διαιτολόγο (Accredited Practicing Dietitian). Για να βρείτε κάποιον στην περιοχή σας επικοινωνήστε με:

- το Σύνδεσμο Διαιτολόγων Αυστραλίας (Dietitians Association of Australia) στο 1800 812 942
- το Ίδρυμα Diabetes Australia στο 1300 136 588
- το τοπικό σας νοσοκομείο



# Healthy eating for Diabetes

Healthy eating is an important part of managing blood glucose (sugar) levels. Healthy eating is good for everybody, you do not need to buy special foods or prepare separate meals for you and your family. It is important to see a dietitian who can provide individual advice about healthy eating for diabetes.

## What should I eat?

To help manage your diabetes, you need to:

- Eat three meals a day and spread these evenly throughout the day. If you are on some types of tablets for diabetes or insulin you may also need to eat a snack between meals and before bed. Your doctor, diabetes educator or dietitian can tell you whether you need to eat snacks.
- Base your meals on high fibre carbohydrate foods, such as wholegrain bread and cereals, beans, lentils, starchy vegetables (eg. potato) and fruits. Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some (sugar) glucose in your blood, which your body uses as energy. A dietitian can tell you how much carbohydrate to eat at each meal.
- Protein foods are important for good health. Choose protein foods that are lower in fat like lean meat, skinless chicken, fish and low fat dairy foods.
- Choose foods lower in fat (especially saturated fat). Saturated fat is not good for your heart. Limit foods high in saturated fat like full cream milk, fatty meat, butter, cheese, coconut milk, processed foods and take away foods. Include small amounts of healthier fats in your diet such as polyunsaturated or monounsaturated margarines, oils such as sunflower, soybean, olive and canola, fish, nuts, seeds and avocado.
- Limit foods that are high in sugar and/or fat like soft drink, lollies, chocolate, cakes, biscuits and pastries
- If you drink alcohol ask your doctor if it is safe for you and how much you can drink.
- Being active can help manage your diabetes. Ask your doctor what type of activity and how much is good for you.

## For more information...

Contact an Accredited Practising Dietitian, to find one in your area contact:

- the Dietitians Association of Australia 1800 812 942
- Diabetes Australia on 1300 136 588
- your local hospital



# Υδατανθρακούχες τροφές Carbohydrate foods

Οι υδατανθρακούχες τροφές σας κάνουν καλό. Αυτές οι τροφές παρέχουν κάποια ποσότητα ζάχαρης στο αίμα σας, την οποία χρησιμοποιεί ο οργανισμός σας για ενέργεια. Προσπαθήστε να τρώτε υδατανθρακούχες τροφές σε κάθε ένα από τα τρία γεύματα ημερησίως. Αν τρώτε περισσότερες ποσότητες υδατανθρακούχων τροφών σε ένα γεύμα ή ενδιάμεσο γεύμα, θα αποδίδουν στο αίμα σας υπερβολική ποσότητα ζάχαρης. Ορισμένα άτομα που έχουν διαβήτη ίσως χρειάζεται επίσης να τρώνε ενδιάμεσα γεύματα καθώς και πριν πάνε για ύπνο. Το ποσό που ισοδυναμεί με μία μερίδα υδατανθράκων είναι γραμμένο κάτω από τις τροφές. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σας πει πόσες μερίδες υδατανθράκων να τρώτε σε κάθε γεύμα και αν χρειάζεται επίσης να τρώτε ενδιάμεσα γεύματα.

Carbohydrate foods are good for you. These foods will put some sugar in your blood, which your body uses for energy. Try to spread carbohydrate foods over three meals a day. Too much carbohydrate food eaten at a meal or snack will put too much sugar in your blood. Some people with diabetes may also need to eat between meals and before bed. The amount equal to one serve of carbohydrate is written under the foods. A dietitian can tell you how many serves of carbohydrate to eat at each meal and whether you also need to eat snacks.



ολόσπορο ψωμί wholegrain bread  
1 φέτα 1 slice



σταφιδόψωμο fruit loaf  
1 φέτα 1 slice



ψωμί ολικής άλεσης wholemeal bread  
1 φέτα 1 slice



βιεννέζικο ψωμί vienna bread  
1 φέτα 1 slice



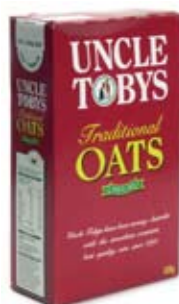
μάφιν muffins  
1/2 μάφιν 1/2 muffin



τσουρέκι tsoureki  
1 φέτα 1 slice



δημητριακά προγεύματος  
1/4-3/4 φλιτζανιού



breakfast cereals  
1/4-3/4 cup



2 μπισκότα  
2 biscuits

# Υδατανθρακούχες τροφές Carbohydrate foods



ζυμαρικά

1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα

pasta

$\frac{1}{2}$  cup cooked



Ρύζι μπασμάτι

1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

basmati rice

$\frac{1}{3}$  cup cooked



ρύζι doongara

1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

doongara rice

$\frac{1}{3}$  cup cooked



φιδές (νουντλς)

1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

noodles

$\frac{1}{3}$  cup cooked



φιδές (νουντλς) από ρύζι

1/3 φλιτζανιού μαγειρεμένο

rice noodles

$\frac{1}{3}$  cup cooked



φιδές (νουντλς) 2 λεπτών  
(χαμηλών λιπαρών) 1/2 πακέτο

2 minute noodles

(low fat)  $\frac{1}{2}$  packet



καλαμποκάλευρο

1 1/2 κουταλιά σούπας

corn flour

$1\frac{1}{2}$  tablespoons



αλεύρι για όλες τις  
χρήσεις

2 κουταλιές σούπας

flour plain

2 tablespoons



φύλλο για γλυκίσματα/πίτες

1 φύλλο

fillo pastry

1 sheet



καλαμπόκι

1 μέτριο

corn cob

1 medium



πατάτες 1 μέτρια

potatoes 1 medium



γλυκοπατάτα

1 μέτρια

sweet potato

1 medium

# Υδατανθρακούχες τροφές

## Carbohydrate foods



φασόλια κονσέρβας με σάλτσα ντομάτας  
baked beans  
1/2 cup

1/2 φλιτζάνι



όσπρια  
1/2 - 1 φλιτζάνι

legumes  
1/2 - 1 cup



φακές  
1 φλιτζάνι

lentils  
1 cup



μήλο  
1 μέτριο

apple  
1 medium



μπανάνα  
1 μέτρια

banana  
1 medium



κεράσια  
1 φλιτζάνι

cherries  
1 cup



σταφύλια  
1 φλιτζάνι

grapes  
1 cup



ακτινίδια  
2 μέτρια

kiwi fruit  
2 medium



μανταρίνια  
2 μέτρια

mandarin  
2 medium



μάνγκο  
1 μέτριο

mango  
1 medium



νεκταρίνια  
2 μέτρια

nectarine  
2 medium



ροδάκινα  
2 μέτρια

peach  
2 medium

# Υδατανθρακούχες τροφές Carbohydrate foods



ανανάς  
2 φέτες  
pineapple  
2 slices



δαμάσκηνα  
4 μέτρια  
plums  
4 average



αχλάδι  
1 μέτριο  
pear  
1 medium



πορτοκάλι  
1 μεγάλο  
orange  
1 large



πεπόνι  
1/2 πεπόνι  
rock melon  
1/2 whole



καρπούζι  
2 φλιτζάνια  
watermelon  
2 cups



αποξηραμένα μήλα  
2 κουταλιές σούπας  
dried apples  
2 tablespoons



αποξηραμένα βερίκοκα  
5 ολόκληρα  
dried apricots  
5 whole



σταφίδες  
1 1/2 κουταλιά σούπας  
sultanas  
1 1/2 tablespoons



ξερά σύκα  
2 μέτρια  
dried figs  
2 medium



κονσερβοποιημένα  
φρούτα  
1/2 φλιτζάνι  
tinned fruit  
1/2 cup



χυμός φρούτων  
1/2 φλιτζάνι  
fruit juice  
1/2 cup

# Υδατανθρακούχες τροφές

## Carbohydrate foods



ρόφημα σόγιας  
1 φλιτζάνι  
**soy drink**  
1 cup



γάλα χαμηλών  
λιπαρών  
1 φλιτζάνι  
**low fat milk**  
1 cup



άπαχο γάλα  
1 φλιτζάνι  
**skim milk**  
1 cup



κρέμα βανίλιας χαμηλών  
λιπαρών  
1/2 φλιτζάνι  
**low fat custard**  
 $\frac{1}{2}$  cup



γιαούρτι διαίτης  
1 κεσές (200g)  
**diet yoghurt**  
1 tub (200g)



γιαούρτι φρούτου μειωμένων λιπαρών  
1 μικρός κεσές (100g)  
**reduced fat fruit yoghurt**  
1 small tub (100g)



γιαούρτι σκέτο μειωμένων λιπαρών  
1 κεσές (200g)  
**reduced fat plain yoghurt**  
1 tub (200g)



γρανίτα  
1 κουταλιά

**sorbet**  
1 scoop



παγωτό χαμηλών λιπαρών  
2 κουταλιές

**low fat ice cream**  
2 scoops

# Υδατανθρακούχες τροφές Carbohydrate foods



μπισκότα φρούτου

fruit biscuits



μπισκότα μειωμένων λιπαρών

reduced fat biscuits

(2-3 γλυκά μπισκότα)

(2-3 sweet biscuits)



(2-4) κρακεράκια ή παξιμαδάκια

(2-4) crackers or crispbreads



ριζογκοφρέτες

2-3 ριζογκοφρέτες

rice cakes

2-3 rice cakes



τηγανίτες

1 μικρή

pancakes

1 small

# Πρωτεϊνούχες τροφές *protein foods*

Χρειάζεστε μόνο μικρές ποσότητες πρωτεϊνούχων τροφών κάθε ημέρα για καλή υγεία. Αυτές οι τροφές δεν παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας. Προσπαθείτε να επιλέγετε πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλότερων λιπαρών.

You only need small amounts of protein foods each day for good health. These foods do not put sugar in your blood. Try to choose protein foods that are lower in fat.

## Πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών *Lower fat protein foods*



άπαχο βοδινό κρέας  
lean beef



άπαχο χοιρινό κρέας lean pork



άπαχο αρνάκι  
lean lamb



άπαχος κιμάς  
lean mince meat



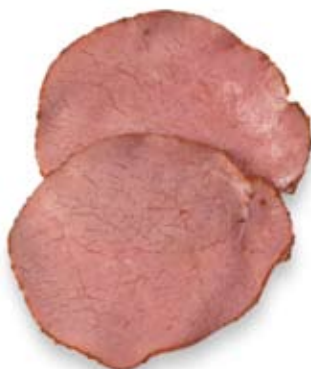
κοτόπουλο χωρίς την  
πέτσα  
skinless chicken



άπαχο μπέικον lean bacon



άπαχο ζαμπόν  
lean ham



παστουρμάς pastrami



άπαχο στήθος γαλοπούλας  
lean turkey breast

Πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών  
*Lower fat protein foods*



ψάρι  
fish



γαρίδες  
prawns



χταπόδι  
octopus



μύδια  
mussels



σαρδέλες sardines



αντσούγιες anchovies



κονσερβοποιημένο ψάρι  
canned fish

# Πρωτεϊνούχες τροφές *protein foods*

## Πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών Lower fat protein foods



τυρί χαμηλών λιπαρών σε φέτες  
low fat sliced cheese



τυρί χαμηλών λιπαρών  
low fat cheese



ανάλατη μυζήθρα  
ricotta cheese



τυρόπηγμα  
cottage cheese



τυρί μειωμένων λιπαρών  
reduced fat cheese



αυγά eggs

## Πρωτεϊνούχες τροφές *protein foods*

Πρωτεϊνούχες τροφές υψηλών λιπαρών -  
προσπαθείτε να περιορίζετε αυτές τις τροφές  
High fat protein foods - try to limit these foods



αρνίσια μπιριζόλα  
lamb loin



χοιρινή μπιριζόλα  
pork chop



ολόπαχο μπέικον  
fatty bacon



κοτόπουλο με την πέτσα  
chicken with skin



ντέβον  
devon



σαλάμι  
salami



κοτόπουλο κορμό από αλλαντοπωλείο  
chicken loaf

# Πρωτεϊνούχες τροφές *protein foods*



λουκάνικα  
sausages



λουκάνικα Φρανκφούρτης  
frankfurts



ολόπαχο τυρί  
full fat cheese



τυρί φέτα  
feta cheese



ανθότυρο  
cream cheese

Τα λίπη δεν παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας αλλά αν φάτε μεγάλη ποσότητα λιπαρών οποιουδήποτε είδους μπορεί να παχύνετε.

Fats do not put sugar in your blood but if you eat too much of any type of fat you may gain weight.

## Υγιεινά λίπη (πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λίπη)

Αυτά τα λίπη κάνουν καλό στην καρδιά σας, τρώτε τα σε μικρές ποσότητες.

## Healthy fats (polyunsaturated and monounsaturated fats)

These fats are good for your heart, eat in small amounts.



αβοκάντο  
avocado



μαργαρίνη  
margarine



ηλιέλαιο  
sunflower oil



λάδι κανόλας  
canola oil



ελαιόλαδο  
olive oil



λάδι σε σπρέι  
spray oil



πασατέμπος  
pumpkin seeds



ξηροί καρποί (ανάλατοι)  
nuts (unsalted)



φιστικοβούτυρο  
peanut butter



ελιές  
olives

# Λίπη Fats

## Κορεσμένα λίπη

Αυτά τα λίπη δεν κάνουν καλό στην καρδιά σας. Προσπαθείτε να περιορίζετε αυτές τις τροφές.

## Saturated fats

These fats are not good for your heart. Try to limit these foods.



βούτυρο  
butter



τσιγαρίδα  
dripping



λαρδί  
lard



μαργαρίνη μαγειρικής  
cooking margarine



στερεά μαγειρικά έλαια  
solid cooking oils



ανθόγαλο  
cream



ξινή κρέμα  
sour cream



μαγιονέζα  
mayonnaise

Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε  
λιπαρά και σε ζάχαρη  
*high fat & sugar foods*

Αυτές οι τροφές περιέχουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών ή ζάχαρης ή και των δύο. Προσπαθείτε να αποφεύγετε αυτές τις τροφές ή να τις τρώτε μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

These foods are high in fat or sugar or both. Try to avoid these foods or limit them to special occasions.



χάμπουργκερ  
hamburger



πατάτες τηγανητές  
hot chips



κρεατόπιτα  
meat pie



λουκανικόπιτα  
sausage roll



κέικ και γλυκίσματα/πάστες/  
πίτες  
cakes and pastries



σοκολάτα  
chocolate



τσιπς  
crisps



χαλβάς  
halva



μπισκότα γεμιστά με κρέμα  
cream biscuits



μπισκότα βουτύρου  
short bread



μπισκότα σοκολάτας  
chocolate biscuits

# Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και σε ζάχαρη *high fat & sugar foods*

Περιορίζετε τις τροφές που περιέχουν κυρίως ζάχαρη. Αυτές οι τροφές παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας αλλά δεν περιέχουν τίποτ' άλλο που να σας κάνει καλό. Μπορείτε να τρώτε ζάχαρη, μαρμελάδα και μέλι σε μικρές ποσότητες.

Limit foods that contain mainly sugar. These foods put sugar in your blood but do not contain anything else that is good for you. Sugar, jam and honey can be eaten in small amounts.



χρυσό σιρόπι  
golden syrup



μέλι  
honey



μαρμελάδα  
jam



ζελές jelly



μαύρη ζάχαρη  
brown sugar



λευκή ζάχαρη  
white sugar



cordial

κόρντιαλ



αναψυκτικό  
soft drink



καραμέλες  
lollies



# Άλλες τροφές *other foods*

Αυτές οι τροφές δεν παρέχουν ζάχαρη στο αίμα σας.  
These food don't put sugar in your blood.

Τρώτε αυτές τις τροφές σε αφθονία  
Eat plenty of these foods



μάραθο (φινόκιο)  
fennel



πράσο  
leek



μπρόκολο  
broccoli



κουνουπίδι  
cauliflower



αγγούρι  
cucumber



μπάμιες  
okra



σέλινο  
celery



καρότο  
carrot



μελιτζάνα  
eggplant



γλυκιά πιπεριά  
capsicum



φασολάκια φρέσκα  
green beans



μαρούλι  
lettuce



κολοκυθάκια  
zucchini

## Άλλες τροφές other foods

Τρώτε αυτές τις τροφές σε αφθονία  
Eat plenty of these foods



σπανάκι  
spinach



αμπελόφυλλα  
vine leaves



κρεμμύδια  
onion



κολοκύθα  
pumpkin



ντομάτες  
tomatoes



λεμόνι και μοσχολέμονο  
lemon and lime



φράουλες  
strawberries



αρωματικά χόρτα/  
μυρωδικά  
herbs



μπαχαρικά  
spices

Χρησιμοποιείτε μόνο σε μικρές ποσότητες  
Use only in small amounts



κάπαρη  
capers



σκόνη ζωμού μειωμένης  
περιεκτικότητας σε αλάτι  
salt reduced stock powder



τουρσί  
pickles



vegemite

Χρησιμοποιείτε μόνο σε μικρές ποσότητες  
Use only in small amounts



σάλτσα σόγιας  
(μειωμένης  
περιεκτικότητας σε  
αλάτι)  
soy-sauce  
(salt reduced)



σάλτσα στρειδιών  
oyster sauce



σάλτσα ντομάτας  
(χωρίς πρόσθετο αλάτι)  
tomato sauce  
(no added salt)



ξύδι  
vinegar



σάλτσες σαλάτας χαμηλών  
λιπαρών  
low fat salad dressings



κόρντιαλ διαίτης  
diet cordial



αναψυκτικό διαίτης  
diet soft drink



τεχνητές γλυκαντικές ουσίες  
artificial sweeteners



καφές  
coffee



τσάι  
tea

# Αλκοόλ alcohol

Το αλκοόλ μπορεί να επηρεάζει τα επίπεδα ζαχάρου του αίματος και το βάρος σας. Αν πίνετε, ρωτήστε το γιατρό σας πόσο αλκοόλ μπορείτε να πίνετε ασφαλώς. Γενικά συνιστάται στους άνδρες να μην πίνουν περισσότερο από δύο τυποποιημένα ποτά κάθε ημέρα και στις γυναίκες να μην πίνουν περισσότερο από ένα. Προσπαθείτε να περνάτε τουλάχιστον δύο ημέρες χωρίς αλκοόλ την εβδομάδα. Η ποσότητα που ισοδυναμεί με ένα τυποποιημένο ποτό απεικονίζεται παρακάτω.

Alcohol can affect your blood sugar levels and your weight. If you drink, ask your doctor how much alcohol is safe for you. It is recommended that in general, men drink no more than two standard drinks each day and women drink no more than one. Try to have at least two alcohol free days per week. The amount equal to one standard drink is illustrated below.



μπύρα

285mL (κανονική μπύρα)  
425mL (μπύρα χαμηλής  
περιεκτικότητας σε αλκοόλ)

beer

285mL (regular beer)  
425mL (low alcohol beer)



κρασί

ποτηράκι 100mL

wine

100mL glass



ποτηράκι μαυροδάφνης  
(port) 60mL  
ποτηράκι λικέρ 30mL

port 60mL glass  
liquers 30mL glass



αποσταγμένα ποτά  
ένα σφηνάκι (30mL)



spirits  
one nip (30mL)

Αυτές οι πληροφορίες διατίθενται και σε άλλες γλώσσες.  
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [www.diabetesnsw.com.au](http://www.diabetesnsw.com.au) ή το  
[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το διαβήτη επικοινωνήστε με το ίδρυμα  
Diabetes Australia στο 1300 136 588



Diabetes Australia NSW: GPO Box 9824 Sydney 2001  
NSW Multicultural Health Communication Service



ιστοσελίδα: [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)  
διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: [mhcs@sesahs.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesahs.nsw.gov.au)