



Πανελλήνιος Σύλλογος

Διαιτολόγων – Διατροφολόγων

Πανόρμου 23, 115 22 Αθήνα • Τηλ: 210 6984400

Φαξ: 210 6427801 • info@hda.gr, www.hda.gr

Hellenic Dietetic Association

23 Panormou St., 115 22 Athens • Tel: 210 6984400

Fax: 210 6427801 • info@hda.gr, www.hda.gr

A MEMBER OF:



Διατροφικός οδηγός σε σπάνια νοσήματα

Εισαγωγή

Η υγιεινή διατροφή συνιστά τρόπο ζωής. Ειδικότερα, τα άτομα με σπάνια νοσήματα είναι απαραίτητο να υιοθετήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες με σκοπό την βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους και την ομαλότερη εξέλιξη της νόσου μελλοντικά.

Συνεπώς, καθίσταται σημαντικό το άτομο να μπορεί να καλύπτει τις καθημερινές ανάγκες του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά και συγχρόνως να αποφεύγει ορισμένες τακτικές που δυσχεραίνουν την υγεία του, ανάλογα με την πάθηση του.

Για αυτούς τους λόγους στο παρακάτω κείμενο ακολουθούν συμβουλές διατροφικού χαρακτήρα οι οποίες επικεντρώνονται σε **συμπληρώματα διατροφής, υπερτροφές** γνωστές ως “superfoods” καθώς και σε **οδηγίες υγιεινής διατροφής** προσαρμοσμένες στις κατηγορίες των σπάνιων παθήσεων. Επίσης, επισημαίνονται οι υψηλού κινδύνου δίαιτες οι οποίες επιβαρύνουν την υγεία των ατόμων και δυσχεραίνουν την έκβαση της νόσου.

Συμπληρώματα & Υπερτροφές

Συνένζυμο Q10

Το συνένζυμο Q10 έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες παρόμοιες της βιταμίνης E και είναι απαραίτητο για την παραγωγή ενέργειας στα κύτταρα. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την αντιμετώπιση προληπτικά και θεραπευτικά καρδιαγγειακών παθήσεων. Επιπλέον, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, έχει αντικαρκινικές ιδιότητες, είναι αποτελεσματικό σε πολλές περιπτώσεις μυϊκής δυστροφίας και μυοπάθειας και πιθανότατα, βοηθά στο διαβήτη τύπου 2 και στην κώφωση. Έχει επίσης αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματικό σε πολλές περιπτώσεις με σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, ενώ σύμφωνα με μία μικρή μελέτη (Res Commun Chem Pathol Pharmacol, 1975, 12(1):111-23) εξαφάνισε την περιodontίτιδα μέσα σε 5-7 μέρες. Υψηλές

ημερήσιες δοσολογίες CoQ10 έχουν δώσει καλά αποτελέσματα σε περιπτώσεις υπέρτασης και στηθάγχης (90-180 mg) και σε περιπτώσεις καρδιακής ανεπάρκειας με περιφερική στάση του αίματος (300-400 mg). Αν και έχουν αναφερθεί σπάνιες και όχι σοβαρές παρενέργειες από τη λήψη CoQ10, οι υψηλές δοσολογίες για την αντιμετώπιση σοβαρών παθήσεων θα πρέπει να λαμβάνονται με ιατρική συμβουλή και παρακολούθηση.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D συμβάλλει στην εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος και βοηθά στην πρόληψη διαφόρων χρόνιων και αυτοάνοσων νοσημάτων. Προτείνεται η χορήγηση >800 IU/ημέρα στους ενήλικες. Σημαντικές πηγές βιταμίνης D είναι τα λιπαρά ψάρια, το σπανάκι, τα μανιτάρια, ο κρόκος του αυγού ενώ το γάλα που θεωρείται καλή πηγή βιταμίνης D μας δίνει μόλις 100 IU/ποτήρι, όταν το σώμα μας χρειάζεται ημερησίως εξαπλάσια ποσότητα. Πολυ σημαντική είναι και η καθημερινή έκθεση στον ήλιο.

Βιταμίνη C

Προτείνονται μικρές δόσεις 2-3 φορές/ημέρα καθώς είναι καλύτερα απορροφήσιμη από 1 μονοδόση την ημέρα. Βοηθάει στη διαχείριση των συμπτωμάτων ακράτειας, ενισχύει το ανοσοποιητικό χωρίς πολλές παρενέργειες και τέλος είναι σημαντικό να συνδιάζεται με Fe και νερό.

Ginkgo biloba

Το εκχύλισμα του Ginkgo biloba έχει ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Περιέχει μεγάλες ποσότητες από флаβονοειδή και τερπενοειδή που είναι γνωστά για τις ισχυρές αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Τα αντιοξειδωτικά εξουδετερώνουν αποτελεσματικά τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλλουν στην επιδιόρθωση από τις βλάβες που προκαλούν. Η έρευνα δείχνει πως τα αντιοξειδωτικά του Ginkgo biloba είναι πολλά υποσχόμενα. Ωστόσο ακόμη δεν είναι ξεκάθαρος ο μηχανισμός και η αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων ασθενειών. Το Ginkgo biloba συμβάλλει στην καταπολέμηση της φλεγμονής.

B-Κρυπτοξανθίνη

Έχει αντιφλεγμονώδη δράση και αποτελεί τον «εκκαθαριστή» των ελευθέρων ριζών. Αυτό σημαίνει ότι έχει τη δυνατότητα να προστατεύει το ευαίσθητο περιεχόμενο των κυττάρων από βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες και πιθανώς να αδρανοποιεί μεταλλαξιόγόνες ουσίες. Βρίσκεται στο μανταρίνι, στην πιπεριά, στην κολοκύθα, στην πάπρικα, στο κόκκινο πιπέρι, στην παπάγια, στο καρότο, στο ροδάκινο, στο πορτοκάλι, και στο καρπούζι.

Καροτενοειδή

Πολλές μελέτες έχουν αναδείξει τον ρόλο της διατροφής στην εκδήλωση ή την αντιμετώπιση της φλεγμονής στο σώμα. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον στο πλαίσιο αυτό παρουσιάζει η δράση

των καροτενοειδών, μιας μεγάλης οικογένειας λιποδιαλυτών ουσιών που βρίσκονται σε πληθώρα φυτικών προϊόντων. Η λουτεΐνη, ένα θρεπτικό συστατικό που ανήκει στην κατηγορία των καροτενοειδών και δρα στον οργανισμό ως αντιοξειδωτικό, αποδεικνύεται εξαιρετικά αποτελεσματικό ενάντια στις φλεγμονές, σύμφωνα με μια νέα σουηδική επιστημονική μελέτη. Τα νέα ευρήματα, τα οποία δημοσιεύονται στην επιθεώρηση Atherosclerosis, δείχνουν επίσης ότι η αντιφλεγμονώδης δράση της λουτεΐνης είναι αξιοσημείωτη στους ασθενείς που πάσχουν από στεφανιαία αρτηριοπάθεια. Το βήτα καροτένιο π.χ. καρότο και το λυκοπένιο π.χ. ντομάτα, καρπούζι, πεπόνι, γκρέιπφρουτ είναι δύο από τα πιο γνωστά καροτενοειδή. Η Ζεαξανθίνη ανήκει σε μια ομάδα βιοφλαβονοειδών γνωστά ως καροτενοειδή. Τα βιοφλαβονοειδή βρίσκονται σχεδόν σε όλα τα βότανα, φρούτα και λαχανικά και παρέχουν στο σώμα αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση. Είναι ένας από τους λόγους που τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τόσο υγιεινά και θα πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας διατροφής. Το λυκοπένιο είναι μια λιποδιαλυτή ουσία που ανήκει στα καροτενοειδή. Πρόκειται για μια χρωστική που δίνει το κόκκινο και ροζ χρώμα σε διάφορα λαχανικά και φρούτα. Ωστόσο, το κόκκινο χρώμα δεν οφείλεται πάντοτε στο λυκοπένιο π.χ. οι φράουλες και τα κεράσια δεν το περιέχουν και οφείλουν το χρώμα τους σε άλλα φυτοχημικά (φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες κ.α.). Η σημαντικότερη πηγή λυκοπενίου είναι τα μεταποιημένα προϊόντα της ντομάτας, όπως ο χυμός, ο πουρές, το κέτσαπ και η σάλτσα σπαγγέτι διότι αυτά προσφέρουν τη μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα. Το 85% της πρόσληψης προέρχεται από τις ντομάτες αλλά περιέχεται και σε άλλες τροφές όπως το καρπούζι, το ροζ γκουάβα, το ροζ γκρέιπφρουτ, η παπάγια, οι γλυκίες κόκκινες πιπεριές, το ροδάκινο, το βερίκοκο και το πεπόνι.

Πράσινο τσάι

Το πράσινο τσάι περιέχει βιοδραστικές χημικές ενώσεις που βελτιώνουν την υγεία καθώς έχει αντιφλεγμονώδη δράση. Το πράσινο τσάι περιέχει καφεΐνη και αμινοξύ L-theanine, τα οποία μπορεί να λειτουργήσουν συνεργατικά και να βελτιώσουν την λειτουργία του εγκεφάλου. Επιπλέον, επιταχύνει τον μεταβολικό ρυθμό.

Κουρκουμάς

Ο κουρκουμάς ή turmeric είναι ένα μπαχαρικό με αντιγηραντικές, αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που ανήκει στην οικογένεια των τζιντζεροειδών και έχει πολλές ιδιότητες και οφέλη για την υγεία.

Αμύγδαλα

Τα αμύγδαλα έχουν υψηλή διατροφική αξία καθώς περιέχουν φυτική πρωτεΐνη, μονοακόρεστα λιπαρά για την καρδιά, βιταμίνες αλλά και μαγνήσιο. Οι φυτικές ίνες που περιέχουν αυξάνουν τον κορεσμό και είναι ιδανικά για απώλεια βάρους.

Καρύδια

Τα καρύδια περιέχουν πληθώρα από βιταμίνες μέταλλα και ιχνοστοιχεία αλλά και αντιοξειδωτικά που μειώνουν τη φλεγμονή, προστατεύουν την καρδιά και βελτιώνουν την υγεία του εγκεφάλου.

Acai Berry

Το Acai berry περιέχει αντιοξειδωτικά για την καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών σχεδόν όλο το σύμπλεγμα βιταμινών Β (Β1, Β2, Β3) για ενέργεια και τόνωση του οργανισμού, βιταμίνη Ε, φώσφορο, ασβέστιο, κάλιο, φυσική βιταμίνη C για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, φυτικές ίνες, ωφέλιμα λιπαρά οξέα ενώ είναι πλούσιο σε μεγάλες ποσότητες από φυτικές πρωτεΐνες. Υπάρχει σε μορφή συμπληρωμάτων διατροφής με τη μορφή σκόνης ή εκχυλίσματος και συμβάλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος λόγω των ανθοκυανινών που περιέχει οι οποίες είναι πλούσιες σε ωμέγα 6 και ωμέγα 9 λιπαρά οξέα. Έρευνες δείχνουν πως τα συγκεκριμένα λιπαρά οξέα συμβάλλουν στην διατήρηση των υγιών επιπέδων της χοληστερόλης. Παράλληλα, τα μούρα Acai είναι ιδιαίτερα πλούσια σε φυτοστερόλες (Β-σιτοστερόλη και καμπεστερόλη) οι οποίες προστατεύουν το καρδιαγγειακό σύστημα. Επιπλέον, η αντιοξειδωτική τους ικανότητα αποτρέπει τις ελεύθερες ρίζες από την καταστροφή του συνδετικού ιστού ενώ συμβάλλουν στην αποκατάσταση των κατεστραμμένων αγγείων και αρτηριών. Ακόμη συμβάλλουν στη διατήρηση της ακεραιότητας των ενδοθηλιακών κυττάρων εντός των αρτηριακών τοιχωμάτων εξασφαλίζοντας τη ομαλή μικροκυκλοφορία. Προσφέρουν υψηλά επίπεδα ενέργειας, αντοχής και τόνωσης του οργανισμού και συμβάλλουν στην καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τις τροφές.

Διατροφή ανά κατηγορία σπάνιων παθήσεων

Υπερχοληστερολαιμίες

Για την βελτίωση της ποιότητας ζωής είναι απαραίτητη η βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης. Πιο συγκεκριμένα, οι διατροφικές οδηγίες που προτείνονται είναι:

Η καθημερινή κατανάλωση:

- ✓ προϊόντων ολικής άλεσης όπως βρώμη, κριθαρι δημητριακά
- ✓ φρούτων και λαχανικών τουλάχιστον 5 μερίδες
- ✓ γαλακτοκομικών χαμηλά σε λιπαρά έως 2 μερίδες
- ✓ φυτικών ελαίων όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο και ξηρών καρπών περίπου 30γρ.
- ✓ εμπλουτισμένων με φυτικές στερόλες και στανόλες τροφίμων όπως η μαργαρίνη περίπου 2γρ.

Η εβδομαδιαία κατανάλωση:

- ✓ οσπρίων περίπου 2-3 μερίδες
- ✓ άπαχου κρέατος και ψαριού τουλάχιστον 2 μερίδες
- ✓ κοκκινου κρέατος μέχρι 1 μερίδα

Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης:

- επεξεργασμένου κρέατος όπως αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα
- κορεσμένου λίπους όπως λάδι καρύδας, φοινικέλαιο, βούτυρο, μαργαρίνη
- τροφίμων πλούσια σε σάκχαρα όπως τα γλυκά, τα αναψυκτικά.

Συμπερασματικά, η διατροφή πρέπει να περιέχει τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, καλές πηγές πρωτεΐνης και λίπους και συγχρόνως να είναι χαμηλή σε σακχαρα και αλατι.

Υπάρχουν ορισμένα **superfoods** τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και βιταμίνες και βοηθούν στην βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ. Πιο συγκεκριμένα, η μαύρη σοκολάτα η οποία περιέχει 15 mmol αντιοξειδωτικά ανά 100γρ.(0,27γρ/100γρ) και συντελεί στην αύξηση της HDL και στη μείωση της LDL. Το καρύδι *pecan* περιέχει 10,6 mmol αντιοξειδωτικών στα 100 γραμμάρια (0,19γρ/100γρ) και μειώνει την LDL χοληστερόλη. Επίσης, τα μούρα που περιέχουν αντιοξειδωτικά σε ποσότητα 9.2 mmol (0,17γρ/100γρ), τα σμέουρα που περιέχουν 4 mmol (0,07γρ/100γρ) καθώς και οι φράουλες οι οποίες είναι πλούσιες σε βιταμίνη C και περιέχουν 5.4 mmol (0,1γρ/100γρ) αντιοξειδωτικών περιέχουν ανθοκυανίνες οι οποίες μειώνουν την LDL χοληστερόλη και αυξάνουν την HDL. Ακόμη, οι αγκινάρες περιέχουν 4.7 mmol (0,09γρ/100γρ) αντιοξειδωτικών, τα Goji berries τα οποία περιέχουν 4.3 mmol (0,08γρ/100γρ) αντιοξειδωτικών και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου. Επιπρόσθετα, το αβοκάντο είναι πλούσιο σε βιταμίνη A,E, μαγνήσιο, Ω-3 και μειώνει την LDL χοληστερόλη αυξάνοντας τα επίπεδα της HDL. Επιπλέον, το λαχανικό *kale* είναι πλούσιο σε βιταμίνες A, K και C και παρέχει 2,7 mmol (0,05gr/100 γρ) αντιοξειδωτικών. Το κόκκινο λάχανο το οποίο είναι πλούσιο σε βιταμίνες C, K και A, περιέχει έως 2,2 mmol αντιοξειδωτικών (0,04γρ/100 γρ). Και τα δύο περιέχουν ανθοκυανίνες οι οποίες μειώνουν την LDL χοληστερόλη και αυξάνουν την HDL. Τέλος, τα φασόλια συνιστούν μία από τις καλύτερες φυτικές πηγές αντιοξειδωτικών καθώς περιέχουν έως και 2 mmol αντιοξειδωτικών στα 100γρ (0,036γρ/100 γραμμάρια). Πιο συγκεκριμένα, τα φασόλια *pinto* περιέχουν ένα συγκεκριμένο αντιοξειδωτικό που ονομάζεται *καϊμφερόλη*.

Τα **συμπληρώματα** που προτείνονται είναι οι φυτικές στερόλες ή στανόλες, όπου 2 γρ/ ημέρα μπορούν να μειώσουν την LDL χοληστερόλη κατά 10%, το ψύλλιο με 4 γρ διαλυτών ινών/ ημέρα, η μαγιά κόκκινου ρύζιού η οποία όταν χρησιμοποιείται καθημερινά μειώνει την LDL χοληστερόλη κατά 15- 25% μέσα σε 6-8 εβδομάδες, τα Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και η συνδυαστική χορήγηση συμπληρωμάτων προβιοτικών και ασβεστίου.

Κυστική ίνωση

Για την βελτίωση της ποιότητας ζωής είναι απαραίτητη η κάλυψη των αναγκών σε ενέργεια, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Πιο συγκεκριμένα, προτείνεται ισορροπημένη διατροφή με μικρά, συχνά γεύματα, κατανάλωση καλών λιπαρών όπως αβοκάντο, ξηροί καρποί. Επίσης, είναι απαραίτητη η κατανάλωση καλών πηγών σεληνίου και ψευδαργύρου όπως φασόλια, μοσχάρι, σπανάκι, σουκώτι, αυγά και θαλασσινά καθώς και η επαρκής πρόσληψη πρωτεϊνών για την διατήρηση της μυϊκής μάζας μέσω της κατανάλωσης γαλακτοκομικών και τυριών πλούσια σε λίπος. Επιπλέον, χρειάζεται κατανάλωση ζωικών πηγών για την κάλυψη των αναγκών σε σίδηρο αλλά και για την καταπολέμηση των λοιμώξεων. Ακόμη, λόγω εφίδρωσης χρειάζεται επαρκής

πρόσληψη νατρίου μέσω αλμυρών σνακ και ισοτονικών ροφημάτων. Τέλος, είναι σημαντική η πρόσληψη φυτικών ινών, όπως δημητριακά πρωινού, φρούτα και λαχανικά με φλούδα για την μείωση της απόφραξης του εντέρου καθώς και η ενταξη θερμιδικά πυκνών τροφίμων σε γεύματα για την ενίσχυση των θερμίδων.

Υπάρχουν ορισμένα **superfoods** τα οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και προστατεύουν από την λοίμωξη των πνευμώνων.

- ✓ Γιαούρτι: περιέχει φυσικά προβιοτικά
- ✓ Βρώμη, κριθαρι: περιέχουν β- γλυκάνη
- ✓ Βόειο κρέας :πλούσιο σε ψευδάργυρο και βοηθά στη δημιουργία υγιών λευκών αιμοσφαιρίων.
- ✓ Σκόρδο:περιέχει την αλικίνη.
- ✓ Γλυκοπατάτες: περιέχουν β-καροτένιο, βιταμίνη C, D, φυτικές ίνες
- ✓ Λιπαρά ψάρια: περιέχουν ωμέγα-3
- ✓ Οστρακοειδή: περιέχουν σελήνιο
- ✓ Μανιτάρια: συμβάλουν στη διατήρηση της υγείας των λευκών αιμοσφαιρίων και είναι πλούσια σε βιταμίνη D.
- ✓ Κοτόσουπα: βοηθά στη μείωση της βλέννας και στην καταπολέμηση μικροβίων.
- ✓ Τσαι: μαύρο και πράσινο: βοηθά στην καταπολέμηση μικροβίων.

Με βάση τις ευρωπαϊκές συστάσεις, τα **συμπληρώματα** λιποδιαλυτών βιταμινών πρέπει να λαμβάνονται μαζί με τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπος και με παγκρεατικά ένζυμα ώστε να βελτιωθεί η απορρόφησή τους. Επίσης, προτείνεται η χορήγηση βιταμίνης A (1500-10.000 IU/ d ρετινόλης), βιταμίνης D με τη μορφή καλσιτριόλης. Η λήψη συμπληρώματος βιταμίνης D για βρέφη έως 1 έτους ισούται με 400- 500 IU D3/ ημέρα, για παιδιά μέχρι 10 ετών, 800-1000 IU D3/ ημέρα και για τα παιδιά άνω >10 και για ενήλικες συστήνεται πρόσληψη των 800- 2000 IU D3 / ημέρα. Η Συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης C μπορεί να είναι απαραίτητη είτε λόγω αυξημένου οξειδωτικού στρες είτε λόγω της χαμηλής πρόσληψης λαχανικών και φρούτων. Επιπλέον, σε αυξημένες απωλεις υδρωτα συνιστάται ημερήσια δόση νατρίου των 30-40mmol αν και σπάνια. Ακόμη, προτείνεται η πρόσληψη 50-400 IU βιταμίνης E, 1 mg βιταμίνης K ημερησίως. Τέλος, προτείνεται η συμπληρωματική χορήγηση ασβεστίου 1-1,5 φορά του RDA ανάλογα την ηλικία, η πρόσληψη 95mg σεληνίου μαζί με αντιοξειδωτικές βιταμίνες και τη χορήγηση 1mg/kg/d ψευδαργύρου.

Δρεπανοκυτταρική αναιμία

Η διατροφή καθώς και τα superfoods που προτείνονται ενισχύουν την παραγωγή ερυθροκυττάρων & αιμοπεταλίων, ενισχύουν την απορρόφηση σιδήρου, συξάνουν την αιμοσφαιρίνη και την οξυγόνωση του αίματος.

Προτείνεται μια διατροφή με αυξημένες θερμίδες και υγρά που θα δώσει έμφαση σε φρούτα κυρίως εσπεριδοειδη και λαχανικά, και σε πλούσιες πηγες βιταμινών και ιχνοστοιχείων κυρίως ψευδάργυρου (κόκκινο κρέας, όσπρια), σιδήρου (εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού, συκώτι, όσπρια), μαγνήσιου (αβοκάντο, ξηροί καρποί), βιταμίνης B6

(σολομός, κοτόπουλο, μοσχάρι), φυλικού οξέος (όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά), βιταμίνης E (ηλιόσποροι, αμύγδαλα, αβοκάντο, ελαιόλαδο) και βιταμίνης D (λιπαρά ψάρια, εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά, δημητριακά).

Ιδιαίτερα σημαντικό αποτελεί η ένταξη ορισμένων **υπερτροφών** όπως:

- ✓ πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως σπαράγγια, σπανάκι
- ✓ παντζάρι
- ✓ ρόδι
- ✓ πιπέρι Cayenne
- ✓ γλυκοπατάτα ,η ρίζα γουσσα, η κασσάβα (ταπιόκα)
- ✓ δαμάσκηνα
- ✓ βρώμη, κινόα,φαγόπυρο
- ✓ όσπρια & τόφου
- ✓ σπόροι κολοκύθας, κάνναβης , καρύδια, ηλιόσποροι

Κρίνεται απαραίτητη η λήψη **συμπληρωμάτων** Ωμέγα-3, βιταμίνης A και ψευδαργύρου, καθώς τα Ωμέγα-3 λιπαρά αυξάνουν τη ρευστότητα των μεμβρανών των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Ο ψευδαργύρος συμβάλλει στην πρόληψη της κυτταρικής βλάβης και στην ταχεία επούλωση των ελκών και προτείνεται η χορήγηση του μαζί με χαλκο. Τα φύλλα Moringa τα οποία βοηθούν στην αύξηση της απορρόφησης του σιδήρου, αυξάνοντας τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, προτείνονται σε δόσεις των 6 δισκίων μισή ώρα πριν το γεύμα. Σχετικά με το συμπλήρωμα βιταμίνης A η ημερήσια δόση του παραμένει άγνωστη. Σύμφωνα με έρευνες, τα ωμέγα-3, η βιταμίνη A και ο ψευδάργυρος οδήγησαν σε βελτίωση της αιμοσφαιρίνης και του αιματοκρίτη, ενώ τα συμπληρώματα βιταμίνης C και E σε υψηλή δόση επιδείνωσαν την αιμόλυση.

Φυματίωση

Συνιστάται υγιεινή διατροφή και **υπερτροφές** οι οποίες βελτιώνουν και σε τονώνουν το ανοσοποιητικό.

Προτείνεται η κατανάλωση τροφίμων με πρωτεϊνη υψηλής βιολογικής αξίας όπως γαλακτοκομικά, άπαχα κρέατα, τουλάχιστον 2-3 μερίδες ημερησίως. Πιο συγκεκριμένα, συνιστάται το γιαούρτι, το τυρί paneer και η σόγια. Προτείνεται, η συχνή κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως και οσπρίων που είναι πλούσια σε ίνες. Απαραίτητη είναι η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κυρίως κίτρινων και πορτοκαλί. Η παπάγια, το μάνγκο, η γλυκιά κολοκύθα, το guava, το ινδικό φραγκοστάφυλο είναι ορισμένα παραδείγματα υπερτροφών πλούσια σε βιταμίνη A, C και E. Επιπλέον, καθιστάται αναγκαία η προσθήκη θερμιδικά πυκνών τροφίμων πχ.τυρί τριμμένο σε σούπες/ πουρέ για την κάλυψη των αυξανόμενων θερμιδικών αναγκών. Ακόμη, συνιστάται η κατανάλωση καλών λιπαρών αντί των κορεσμένων, όπως ελαιόλαδο αντί για βούτυρο, ξηροί καρποί και σπόροι. Τέλος, προτείνεται η

κατανάλωση πηγών πλούσιες σε σελήνιο και ψευδάργυρο όπως ηλιόσποροι, σπόροι chia, κολοκύθας, λιναρόσπορος, μανιτάρια.

Ένα άτομο με φυματίωση θα πρέπει να αποφεύγει την κατανάλωση αλκοόλ, ανθρακούχων ποτών, την υπερκατανάλωση τσαγιού και καφέ, την έκθεση στον καπνό και την υπερκατανάλωση μπαχαρικών & αλατιού.

Τα **συμπληρώματα** που προτείνονται είναι η χορήγηση βιταμίνης B6 σε 10-25 mg/ ημέρα, ψευδάργυρου και βιταμίνης A συνδιαστικά, βιταμίνης D σε υψηλές δόσεις των 600IU, βιταμίνης E και σεληνίου για την μείωση του οξειδωτικού στρες με 2μηνη παρέμβαση. Χρειάζεται να επισημανθεί ότι τα συμπληρώματα πιθανώς βελτιώνουν τα επίπεδα ψευδαργύρου, βιταμίνης D, βιταμίνης E και σεληνίου στο πλάσμα ωστόσο αυτό δεν έχει αποδειχθεί ότι έχει κλινικά σημαντικά οφέλη.

Πνευμονική ίνωση

Οι διατροφικές συμβουλές που προτείνονται για την βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας είναι:

- Μεγιστοποίηση της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών για την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών που εκπέμπει το σώμα. Σημαντικές **υπερτροφές** πλούσιες σε αντιοξειδωτικά είναι: όλα τα πράσινα φυλλωδη λαχανικά, η γλυκοπατάτα, τα σταυρανθή λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι), τα καρότα, οι ντομάτες, η κολοκύθα, το σκόρδο, τα βότανα και τα μπαχαρικά, τα εσπεριδοειδή, το μάνγκο, τα κεράσια, το πεπόνι, όλα τα είδη μούρων, το κακάο, το πράσινο τσάι και τα φύκια.
- Κατανάλωση άπαχων πρωτεϊνών όπως ψάρια, λευκό κρέας (π.χ. κοτόπουλο). Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι υπάρχει ελάχιστη χημική παρέμβαση στα τρόφιμα, καθώς αυτές οι ουσίες μπορούν να ζημιώσουν ένα ήδη εκτεθειμένο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Κατανάλωση ωμέγα 3 λιπαρών οξέων από σολομό, σαρδέλες, λιναρόσπορο και σπόρους κάνναβης.
- Κατανάλωση προβιοτικών τροφίμων όπως το γιαούρτι.
- Επαρκής ενυδάτωση η οποία επιτυγχάνεται με κατανάλωση νερού, χυμών λαχανικών, τσαγιού, βοτάνων. Συνιστάται η κατανάλωση της ρίζας γλυκόριζας και του βασιλικού.
- Αποφυγή εξευγενισμένων και επεξεργασμένων τροφίμων πχ. τηγανητών, φαγητών ταχυφαγείων τα οποία είναι πλούσια σε προστιθέμενη ζάχαρη και υδρογονωμένα λίπη.
- Για την γαστροοισοφαγική παλλινδρόμηση είναι απαραίτητη η κατανάλωση ζωμών στους οποίους έχουν βράσει κόκκαλα καθώς παρέχουν αμινοξέα, μέταλλα και

ηλεκτρολύτες για ενυδάτωση. Το ξύδι μηλίτη μήλου μπορεί επίσης να βοηθήσει με τα συμπτώματα παλινδρόμησης.

- Αποφυγή τροφίμων που περιέχουν αραχιδονικά οξέα, πχ. οστρακοειδή, κρόκος αυγών διότι ενδέχεται να προκαλέσουν άσθμα.
- Αποφυγή τροφίμων που παράγουν βλέννα, συμπεριλαμβανομένων των γαλακτοκομικών προϊόντων (ειδικά του παγωτού), του σιταριού, του καλαμποκιού, των κρύων και ωμών τροφίμων, της σόδας και γλυκών.

Τα **συμπληρώματα** που προτείνονται είναι η βιταμίνη Α που ενίσχυει το ανοσοποιητικό, η βιταμίνη D που βελτιώνει την λειτουργία των πνευμώνων και προτείνεται σε ασθενείς με αυξημένο κίνδυνο ανεπάρκειας. Επιπλέον, η χορήγηση βιταμίνης C σε δόση των 35mg/d είναι απαραίτητη κυρίως για τους καπνιστές. Η λήψη βιταμίνης E και Ωμέγα-3 λιπαρών οξέων είναι σημαντική καθώς έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και ενισχύουν το ανοσοποιητικό. Ακόμη, το εκχύλισμα πράσινου τσαγιού (EGCG) περιέχει την κατεχίνη η οποία έχει αντιοξειδωτική δράση και αναστέλλει την ίνωση στους πνεύμονες και τέλος προτείνεται η λήψη κουρκουμίνης διότι έχει αντιφλεγμονώδη δράση και βελτιώνει την λειτουργία των πνευμώνων.

Συγγενείς καρδιακές παθήσεις

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συνιστά την καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών και τον περιορισμό των χυμών, την χρήση φυτικών ελαίων πχ. ελαιόλαδο και την αντικατάσταση βουτύρου και μαργαρίνης. Επιπλέον, προτείνει την κατανάλωση προϊόντων ολικής αλέσεως, ημίπαχου γάλακτος και γαλακτοκομικών και την αύξηση της κατανάλωσης ψαριού και άπαχου κρέατος σε 2 φορές την εβδομάδα το καθένα. Αντενδείκνυται η αυξημένη κατανάλωση αλατιού, έτοιμου φαγητού, αναψυκτικών, χυμών εμπορίου και γλυκών.

Η διατήρηση ενός υγιούς βάρους είναι ιδιαίτερα σημαντική για παιδιά και ενήλικες με συγγενείς καρδιακές παθήσεις.

Οι **υπετροφές** που προτείνονται συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης εγκεφαλικού επεισοδίου.

- ✓ μούρα: περιέχουν ανθοκυανίνη
- ✓ ελαιο λιναρόσπορου, canola ,σπόροι chia,ο σολομός: υψηλή περιεκτικότητα ωμέγα-3 λιπαρών
- ✓ βρώμη, καστανό ρύζι: πηγές σιδήρου, βιταμινών συμπλ B και ινών
- ✓ γλυκοπατάτα, δαμάσκηνα: υψηλά σε φυλικό οξύ, βιταμίνη A ,C και φυτικές ίνες
- ✓ γιαούρτι: πηγή ασβεστίου, πρωτεΐνης
- ✓ kale, σπανάκι, κινέζικο λάχανο, σόγια: πλούσια σε φυλικό οξύ, βιταμίνη A ,C και μαγνήσιο

Τα **συμπληρώματα** που προτείνονται είναι το συνένζυμο Q10 το οποίο ενισχύει τον οργανισμό με ενέργεια, η L- καρνιτίνη η οποία συμβάλλει στην μείωση εμφάνισης αιφνίδιου θανάτου. Όταν εξετάστηκαν τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα, τα αντιοξειδωτικά, φυλικό οξύ, η νιασίνη (βιταμίνη B-3) και το β καροτένιο, δεν βρέθηκαν πραγματικά οφέλη στη θεραπεία καρδιακών παθήσεων.

Μυϊκή δυστροφία Duchenne

Για την βελτίωση της υγείας των οστών και των μυών προτείνεται μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνη, υγρά και φυτικές ίνες. Πιο συγκεκριμένα χρειάζεται η κατανάλωση άπαχου κρέατος όπως κοτόπουλο, ψάρι, αυγά, όσπρια, σόγια για την αποκατάσταση και την αναγέννηση των μυών και προϊόντων ολικής άλεσης όπως όσπρια, δημητριακά. Επίσης συνιστάται καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών διότι βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας που εμφανίζουν λόγω αδυναμίας των μυών του στομάχου και περιορισμένης κινητικότητας. Επιπλέον, συνιστάται η κατανάλωση πηγών ασβεστίου και βιταμίνης D που συμβάλλουν στην υγεία των μυών και των οστών όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, φυλλώδη πράσινα λαχανικά (μπρόκολο,σπανάκι), τρόφιμα εμπλουτισμένα με ασβέστιο(δημητριακά) καθώς και λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, σολομό). Ακόμη, συνιστάται η κατανάλωση καλών λιπαρών όπως ξηροί καρποί, φυτικά έλαια, λιπαρά ψάρια που βοηθούν στην λειτουργία των μυών και των οστών. Όσον αφορά την πρόσληψη νερού, είναι απαραίτητη η αυξημένη κατανάλωση ιδιαίτερα σε καταστάσεις δυσκοιλιότητας, περίπου 3 λίτρα ανά ημέρα στους ενήλικες.

Ορισμένες τροφές είναι απαραίτητο να περιοριστούν. Πιο συγκεκριμένα, το αλάτι το οποίο δεν πρέπει να ξεπερνά τα 1500 mg/d, τα τυποποιημένα τρόφιμα (π.χ. λευκό ψωμί, ζάχαρη, γλυκά) τα αναψυκτικά, το αλκοολ και ο καφές.

Τα **superfoods** που προτείνονται περιέχουν υψηλές ποσότητες αντιοξειδωτικών, ασβεστίου, βιταμίνης D, και πρωτεϊνών.

- ✓ μπρόκολο,σπανάκι, kale: πλούσια σε ασβέστιο
- ✓ μπάμιες, λευκά φασόλια: πλούσια σε ασβέστιο και ίνες
- ✓ σολομός, τόνος: πλούσια σε βιταμίνη D και ασβέστιο
- ✓ φασόλια edamame: πλούσια σε ασβέστιο και ωμέγα 3 λιπαρά.
- ✓ Γιαούρτι: ασβέστιο και πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας (HBV)
- ✓ ακτινίδιο: βιταμίνη C και ίνες
- ✓ κινόα: πλούσια σε ίνες

Σχετικά με την μυϊκή δυστροφία Duchenne προτείνονται μόνο 2 **συμπληρώματα** σύμφωνα με το DMD Standards of Care: η βιταμίνη D & το ασβέστιο λόγω της χρήσης κορτικοστεροϊδών στη θεραπεία. Η χορήγηση κρεατινίνης και άλλων σκευασμάτων όπως συνενζύμου Q10, καρνιτίνης, γλουταμίνης και αργινίνης δεν προτείνονται καθώς έχουν γίνει περιορισμένες μελέτες πάνω σε αυτά.

Ενδοκρινικά νοσήματα

Απαραίτητο συστατικό του θυρεοειδούς είναι το ιώδιο καθώς η ανεπάρκεια του μπορεί να οδηγήσει σε διόγκωση του θυρεοειδούς (βρογχοκήλη), υποθυρεοειδισμό και νοητική καθυστέρηση στα βρέφη και τα παιδιά των οποίων οι μητέρες είχαν ανεπάρκεια ιωδίου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Μία καλή διαιτητική πηγή πρόσληψης **ιωδίου** είναι μέσω του επιτραπέζιου αλατιού (εκτός και αν έχετε εντολή από τον γιατρό σας να περιορίσετε την ποσότητα του αλατιού στη διατροφή σας). Επίσης υπάρχουν τροφές με υψηλή περιεκτικότητα, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα θαλασσινά, το κρέας, μερικά ήδη ψωμιού και τα αυγά. Τέλος, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού, προτείνεται η λήψη πολυβιταμινούχου σκευάσματος με ποσότητα ιωδίου στα συστατικά του. Επίσης, είναι απαραίτητη η κατανάλωση βιταμίνης Α από την τροφή. Πιο συγκεκριμένα, περιέχεται σε υπερτροφές όπως κίτρινα φρούτα (μάνγκο, παπάγια, βερίκοκο) στο έλαιο Oregano, στο ξήδι μηλίτη μήλου, στο ωμό κακάο καθώς και στα κίτρινα, κόκκινα και πράσινα (φυλλώδη) λαχανικά, όπως σπανάκι, καρότα, γλυκοπατάτες και κόκκινες πιπεριές.

Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη το **σελήνιο** για την αντιμετώπιση λοιμώξεων. Το σελήνιο, σε γενικές γραμμές, είναι δύσκολο να μην προσλαμβάνεται σε ικανοποιητικό βαθμό, αλλά υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσληψή του, όπως ο ιός HIV ή παθήσεις εντέρου όπως η νόσος του Crohn. Η καλύτερη πηγή σεληνίου είναι οι μεγάλοι ξηροί καρποί. Προτείνεται ωστόσο να μην ξεπερνάται η πρόσληψη των 2-3 φωνών την εβδομάδα. Άλλες πηγές σεληνίου είναι ο τόνος, οι σαρδέλες, τα στρείδια, η γαρίδα και ο σολομός. Όσον αφορά το χοιρινό συστήνεται η κατανάλωση άπαχου κομματιού καΐθως περιέχει περίπου 33 mcg σεληνίου. Επίσης, το κρέας γαλοπούλας περιέχει 31 mcg ανά 90 περίπου γραμμάρια και το κοτόπουλο περιέχει από 22 μέχρι 25 mcg σεληνίου ανά 90 γραμμάρια. Επιπλέον, το cottage cheese περιέχει 20 mcg σεληνίου (30% δηλαδή της καθημερινής μας δόσης) ανά κούπα. Μια κούπα μαγειρεμένου καστανού ρυζιού προσφέρει 19 mcg σεληνίου, 27% δηλαδή της ημερήσιας δόσης. Μπορείτε να το συνδιάσετε με κοτόπουλο, για να προσλάβετε ακόμα περισσότερο από το μέταλλο. Επιπλέον, ένα τέταρτο της κούπας από ηλιόσπορο περιέχει 19 mcg σεληνίου, συνεπώς αποτελεί εκπληκτικό ενδιάμεσο γεύμα αν είστε vegan και χρειάζεστε περισσότερο από το μέταλλο. Μία κούπα μαγειρεμένα φασόλια προσφέρει 13 mcg σεληνίου. Επιπρόσθετα, 100 γραμμάρια μανιταριών προσφέρουν, εκτός από σελήνιο, πολύ ικανοποιητικές δόσεις βιταμινών D, σιδήρου και πρωτεΐνης. Μία κούπα μαγειρεμένης βρώμης περιέχει 13 mcg σεληνίου. Μπορείτε συνδιαστικά να ρίξετε μέσα λίγους ηλιόσπορους, για να ανεβάσετε αμέσως την περιεκτικότητα του πρωινού σας. Τέλος, μία κούπα φακές περιέχει 6 mcg σεληνίου, αλλά και σίδηρο, πρωτεΐνη και φυτικές ίνες. Προτείνεται να φτιάξετε μία σαλάτα με φακές, καστανό ρύζι και μανιτάρια, για ένα πλήρες γεύμα, γεμάτο σελήνιο.

Για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων είναι απαραίτητη η πρόσληψη **ψευδαργύρου**. Βρίσκεται στους κρόκους αυγών και η συγκέντρωση ψευδαργύρου είναι υψηλότερη στα αυγά από ότι στα περισσότερα τρόφιμα. Ένα πρωινό που περιέχει αυγά, όχι μόνο προσφέρει ένα δυνατό ξεκίνημα αλλά αυξάνει και τα επίπεδα ψευδαργύρου. Επίσης, το φύτρο σιταριού ή το σπορέλαιο αποτελεί εξαιρετική επιλογή για μια υγιεινή διατροφή καθώς είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, που

περιέχουν βιταμίνες Β, φώσφορο, ψευδάργυρο, σίδηρο, σελήνιο και κάλιο. Τα ενισχυμένα δημητριακά είναι γνωστό ότι αποτελούν την καλύτερη επιλογή για την καθημερινή ανάγκη σε βιταμίνες και μέταλλα. Επιπλέον, το σκόρδο είναι ένα βότανο που χρησιμοποιείται ευρέως για σκοπούς αρωματισμού στο μαγείρεμα και στην ιατρική για χρόνια. Είναι επίσης γνωστό ότι έχει μέτρια επίπεδα φυσικού ψευδαργύρου. Εκτός από τον ψευδάργυρο, το σκόρδο έχει υψηλά επίπεδα μαγγανίου, βιταμίνης Β6, βιταμίνης C και σεληνίου. Ακόμη, το κρέας είναι πλούσια πηγή ψευδαργύρου. Σε περίπτωση που καταναλώνετε κρέας τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, η πιθανότητα ανεπάρκειας ψευδαργύρου θα είναι πολύ μικρότερη. Το βόειο κρέας, το αρνί, το χοιρινό, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα είναι κρέατα που έχουν την υψηλότερη συγκέντρωση ψευδαργύρου. Ωστόσο, θα πρέπει αυξήσετε την σωματική άσκηση λόγω του υψηλού επιπέδου χοληστερόλης και λίπους που περιέχουν. Τέλος, οι σπόροι κολοκύθας είναι μια εξαιρετική πηγή ψευδαργύρου. Μια μερίδα 100 γραμμάρια σπόρων κολοκύθας μπορεί να εκπληρώσει τις καθημερινές απαιτήσεις σε ψευδάργυρο. Για να λάβετε τη μέγιστη ποσότητα ψευδαργύρου, καλύτερα να τα καταναλώσετε ωμά. Το σουσάμι είναι πλούσιο σε πολλά μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του ψευδαργύρου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλεύρι σουσαμιού αντί για σιτάλευρο στο ψωμί ή με τη μορφή αλείμματος (ταχίνι).

Κορτιζόνη και διατροφή

- ✚ Συνιστάται περιορισμός της κατανάλωσης ζωικού λίπους (π.χ. αλλαντικά, λουκάνικα, αρνί, κατσίκι) και προτίμηση άπαχου κόκκινου κρέατος (π.χ. μοσχάρι, ψαρονέφρι) ψαριού, πουλερικών (χωρίς πέτσα και δέρμα) και ημιάπαχων γαλακτοκομικών προϊόντων.
- ✚ Προτείνεται η χρήση ελαιόλαδου (αλλά με μέτρο) και η αποφυγή βούτυρου γάλακτος, σκληρών μαργαρίνων, μιγμάτων φυτικών ελαίων (φυτίνη) καθώς και τροφίμων που έχουν παρασκευαστεί με αυτά (προϊόντα φούρνου και ζαχαροπλαστικής όπως ντόνατς, κράκερς, μπισκότα κτλ.).
- ✚ Συνιστάται η αποφυγή του τηγανίσματος και η προτίμηση ψησίματος και βρασμού.
- ✚ Προτείνεται η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου καταναλώνοντας συνολικά 3 μερίδες γαλακτοκομικών ειδικά εμπλουτισμένων τροφίμων με ασβέστιο και βιταμίνη D.

Άτομα με αναπηρία

Στα άτομα με αναπηρία προτείνεται ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής το οποίο βασίζεται στις αρχές της Μεσογειακής διατροφής προκειμένου να προληφθεί η παχυσαρκία. Αναλυτικότερα, χρειάζεται:

- ✚ υψηλή κατανάλωση δημητριακών και ψωμιού, κυρίως ολικής άλεσης
- ✚ υψηλή κατανάλωση εποχικών φρούτων και λαχανικών

- ✚ καθημερινή κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων κατά προτίμηση χαμηλών σε λιπαρά
- ✚ Καθημερινή κατανάλωση οσπρίων, ξηρών καρπών και μπαχαρικών στη θέση του αλατιού
- ✚ Κατανάλωση, αυγών, ψαριών και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση
- ✚ Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- ✚ Περιστασιακή κατανάλωση γλυκών
- ✚ Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
- ✚ Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης κυρίως με τη μορφή κρασιού

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

Λόγω της ποικιλίας τροφίμων στη Μεσογειακή Διατροφή, οι πιθανότητες σημαντικών ελλείψεων θρεπτικών συστατικών στην διατροφή είναι ελάχιστες. Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε επίπεδα ανάλογα με την προτεινόμενη συχνότητα κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε καθημερινή, εβδομαδιαία και περιστασιακή βάση). Στη βάση της πυραμίδας βρίσκεται η επαρκής κατανάλωση νερού και αμέσως πιο πάνω εμφανίζονται τροφές που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, σε κάθε κύριο γεύμα. Αυτές είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, το ελαιόλαδο και τα αμυλούχα τρόφιμα. Στα αμυλούχα τρόφιμα ανήκουν τα δημητριακά, τα μακαρόνια, το ρύζι και οι πατάτες. Σε αυτή την κατηγορία προϊόντων πρέπει να προτιμώνται τα προϊόντα ολικής άλεσης λόγω της πλουσιότερης περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες, κάλιο και μαγνήσιο. Ανεβαίνοντας στην διατροφική πυραμίδα μειώνεται και η συχνότητα προτεινόμενης κατανάλωσης και η συνιστώμενη ποσότητα. Πάνω από τη βάση της πυραμίδας βρίσκονται οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα όσπρια και οι ελιές, που πρέπει να υπάρχουν καθημερινά στη διατροφή αλλά σε συγκεκριμένες ποσότητες. Τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα πουλερικά και τα αυγά πρέπει να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση. Ακόμα πιο ψηλά βρίσκεται το κόκκινο κρέας και το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά, λουκάνικα). Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκονται τα γλυκά που προτείνεται να καταναλώνονται περιστασιακά, όπως για παράδειγμα σε μία κοινωνική εκδήλωση.

Δίαιτες υψηλού κινδύνου

Όταν μιλάμε για επικίνδυνες δίαιτες, αναφερόμαστε σε δίαιτες που δεν είναι ισορροπημένες και επομένως δεν παρέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σας. Αντίθετα, μπορεί να υπερφορτώσουν τον οργανισμό με ένα είδος τροφής. Μερικές από αυτές είναι:

1. Δίαιτες αστραπή: έντονες αυξομειώσεις στο βάρος οι οποίες οδηγούν σε ζαλάδα, αδυναμία, δυσκοιλιότητα, κεφαλαλγίες, υπογλυκαιμίες και δυσλιπιδαιμία.
2. Υποθερμιδικές δίαιτες ή δίαιτες με αποχή φαγητού
3. Δίαιτα Detox – Cleanse – Juicing
4. Κετογονική διατροφή που αντενδείκνυται της εκάστοτε νόσου
5. Δίαιτα αποκλεισμού συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων
6. Δίαιτα με υποκατάστατα γευμάτων (ροφήματα, shakes)

Παρακάτω παρουσιάζονται τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα ευρέως διαδεδομένων διαιτών που υιοθετούνται στις μέρες μας.

Κετογονική Δίαιτα

- ❖ Συστήνεται για άτομα με επιληψία
- ❖ Αποτελεσματική για απώλεια βάρους
- ❖ Δεν περιορίζει την κατανάλωση λίπους
- ❖ Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων
- ❖ Βοηθά στην αντιμετώπιση της υπέρτασης

- ❖ Ίσως είναι επικίνδυνη για εγκύους και άτομα με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2
- ❖ Δύσκολο να διατηρηθεί
- ❖ Πιθανή ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών
- ❖ Σημαντικός αποκλεισμός μακροθρεπτικού συστατικού (πρωτεϊνών)
- ❖ Αυξημένη πρόσληψη “κακών” λιπαρών
- ❖ Πιθανή δημιουργία εμμονών με το φαγητό

Δίαιτα Dukan

- ❖ Άμεση απώλεια βάρους
- ❖ Οι περιορισμένες επιλογές κάνουν τον προγραμματισμό γευμάτων ευκολότερο
- ❖ Τα “κακά” λιπαρά και τα προϊόντα πλούσια σε ζάχαρη είναι περιορισμένα
- ❖ Το τέταρτο στάδιο με τα γεύματα επιβράβευσης χαροποιεί το άτομο και ενισχύει την προσκόλλησή του

- ❖ Η χρήση λιπών, ως καύσιμο του οργανισμού, παράγει κετόνες που μπορούν να οδηγήσουν σε κακή αναπνοή, στεγνό στόμα, πονοκεφάλους, ναυτία, αδυναμία.
- ❖ Στην “επιθετική φάση”, οι άνθρωποι αισθάνονται τόσο αδύναμοι που ο Dr. Dukan συμβουλεύει να αποφεύγουν την άσκηση.
- ❖ Πιθανή δυσκοιλιότητα λόγω αποφυγής υδατανθράκων
- ❖ Πιθανότερη επαναπρόσληψη βάρους
- ❖ Μακροπρόθεσμα μπορεί να εμφανίσει πιθανή έλλειψη θρεπτικών συστατικών και αντιοξειδωτικών που συνδέεται με πρόωρη γήρανση, καρκίνο και καρδιακά νοσήματα. Κάποιοι ερευνητές πιστεύουν πως η πολύ υψηλή πρόσληψη πρωτεΐνης συνδέεται με νεφρολογικά προβλήματα και αδυναμία των οστών.
- ❖ Τα υψηλά σε πρωτεΐνη φαγητά τείνουν να είναι πιο ακριβά
- ❖ Δεν εκπαιδεύει τους ανθρώπους για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή

- ❖ Ακατάλληλη για άτομα με υψηλή χοληστερόλη, με διατροφικές διαταραχές, νεφρολογικά και γαστρεντερικά προβλήματα.

Διαλειμματική Νηστεία

- ❖ Ακολουθείται εύκολα
- ❖ Δεν περιορίζει συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων
- ❖ Επιτρέπεται η λήψη τροφής “χωρίς περιορισμούς”
- ❖ Πιθανότατα βοηθάει στη διαχείριση γλυκόζης
- ❖ Συνδέεται με διάφορα οφέλη στην υγεία όπως η μακροζωία

- ❖ Ίσως μειώνει τη φυσική δραστηριότητα
- ❖ Ίσως προκαλεί σοβαρή πείνα
- ❖ Υπάρχουν ανησυχίες για άτομα υπό φαρμακευτική αγωγή
- ❖ Δεν προάγει την υγιεινή διατροφή
- ❖ Ίσως προκαλέσει επεισόδια υπερφαγίας

Μεσογειακή Διατροφή

- ❖ Αμέτρητα οφέλη στην υγεία
- ❖ Είναι δίαιτα χωρίς στερήσεις στην συχνότητα των γευμάτων
- ❖ Δεν αποκλείει ομάδες τροφίμων
- ❖ Συστήνεται για όλες τις ομάδες ανθρώπων
- ❖ Μικρότερος κίνδυνος επαναπρόσληψης του βάρους.

- ❖ Κάποια τρόφιμα όπως ξηροί καρποί, ψάρια, θαλασσινά είναι δαπανηρά.
- ❖ Κάποιοι περιορισμοί ίσως είναι πιεστικοί

Σε συνεργασία με τον Πανελλήνιο Σύλλογο Διαιτολόγων - Διατροφολόγων,

Επιμέλεια & Συγγραφή:

Βαλέρια Παλάντζα, τελειόφοιτη στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο στο τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, πρακτική άσκηση στο Ινστιτούτο Υγείας Παιδιού.

Επίβλεψη:

Πετροπούλου Ελεάνα, MSc. RD USA, UK & Greece

Διαιτολόγος Εθνικού Προγράμματος Νεογνικού Ελέγχου, Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

