



Τα Νέα του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου

E N A M H N Y M A Γ I A Σ Α Σ

ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ 7^ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ.

Ο όρος "**δια βίου μάθηση**" αναφέρεται σε μια φιλοσοφική αντίληψη, σύμφωνα με την οποία η εκπαίδευση θεωρείται ως μια μακροχρόνια διαδικασία που ξεκινάει από την γέννηση του ανθρώπου και συνεχίζει σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Ο όρος αυτός καλύπτει όλα τα είδη, τύπους και επίπεδα της τυπικής και μη τυπικής εκπαίδευσης.

Έχει πλέον διεθνώς ευρύτατα αντιληφθεί ότι η θεσμική ενδοσχολική/ πανεπιστημιακή εκπαίδευση, μια φορά κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, δεν είναι πια σε θέση να καλύψει όλη την έκταση και την ποικιλία των εκπαιδευτικών αναγκών κάτω από τις τρέχουσες συνθήκες ανάπτυξης. Ετσι, έχει γίνει δεκτό ότι η εκπαίδευση είναι μια "δια βίου" διεργασία που συμπληρώνεται κατά πολύ μετά την περίοδο των αρχικών σπουδών. Αναγνωρίζεται δηλαδή ο συνεχής χαρακτήρας της εκπαίδευσης. Οι όροι *δια βίου κατάρτιση, συνεχιζόμενη εκπαίδευση και ανεπίσημη μάθηση* έχουν αποκτήσει πλέον μια ιδιαίτερη σημασία στο σύγχρονο ακαδημαϊκό γίγνεσθαι και τα Πανεπιστήμια διεθνώς έχουν κληθεί από την κοινωνία να επιτελέσουν ένα στρατηγικής σημασίας ρόλο στα θέματα αυτά. Αυτό ισχύει και για την επιστήμη της διαιτολογίας και της διατροφής που οι συνεχείς ανασκοπήσεις και τα ευρήματα τους χρήζουν την ανάγκη της δια βίου μάθησης.

Η Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση (ΣΕ) αποτελεί μια διαδικασία συνεχούς βελτίωσης των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του διαιτολογου γιατί κατοχυρώνει την ποιότητα των παρεχομένων προς την κοινωνία υπηρεσιών και διαφυλάσσει το κύρος του επαγγέλματος του διαιτολογου. Στο πλαίσιο λειτουργίας του ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ. ως Μετεκπαιδευτικού Κέντρου Γνώσης, εφαρμόζουμε "Προγράμματα Μοριοδοτούμενης Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης" (CPE/CME) όπως το επικείμενο διετές συνέδριο διαιτολογίας του ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ. (η Μοριοδοτούμενη Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση είναι και μέρος της πρότασης της τροποποίησης του νόμου περί Εγγραφής των Διαιτολόγων και κάτι που ισχύει στην ΕΕ και Αμερική) και «Εκπαιδευτική Χορηγία» για τα μέλη του συνδέσμου (βλ. Ωφελήματα Μελών www.cvdadiet.org), με στόχο την εφαρμογή μιας ουσιαστικής στήριξης στους διαιτολογους, παρέχοντάς τους έτσι τη δυνατότητα επιδοτούμενης επιστημονικής κατάρτισης σε αναγνωρισμένα επιστημονικά κέντρα της ειδικότητάς τους.

Η Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση (ΣΕ), με την ευρύτερη σημασία της καλείται σήμερα να υπηρετήσει μια σειρά από σημαντικές κοινωνικές και παραγωγικές λειτουργίες:

1. Τηλεκπαίδευση με αντιστοιχία ακαδημαϊκών τίτλων - βασικό συνταγματικό δικαίωμα των εργαζομένων, που δεν είχαν την ευκαιρία έγκαιρων σχολικών σπουδών.
2. Προσχεδιασμένες ειδικές-τεχνολογικές συμπληρώσεις της πανεπιστημιακής ύλης με σημαντική ελάφρυνση των πανεπιστημιακών προγραμμάτων.
3. Ενημερωτική εκπαίδευση - ανάκτηση απωλείας γνώσεων.
4. Ειδικότερη κατάρτιση κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας.
5. Σπουδές αναπροσανατολισμού για την άμβλυνση των συνεπειών τεχνολογικής ανεργίας κτλ.
6. Εξω-επαγγελματική πολιτιστική παιδεία.

Πολλά δεδομένα συνηγορούν υπέρ του πιο μεγάλου ρόλου του Πανεπιστημίου και των επαγγελματικών συνδέσμων στην δική μας περίπτωση τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου στη Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση των Επιστημόνων Υγείας. Στο κάτω-κάτω, ο ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ. έχει ευθύνη απέναντι των μελών του για να συμπληρώσει τις ελλείψεις τους που δημιουργήθηκαν από την εξέλιξη της επιστήμης τους ή να βοηθήσει στην επιμόρφωση καινούργιων δεδομένων. Ο Σύνδεσμος μας διαθέτει την οργάνωση, τη γνώση και τα μέσα για να παίξει αυτόν τον διευρυμένο εκπαιδευτικό ρόλο διαμέσου του 7^{ου} Συνεδρίου Διαιτολογίας του ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ. με διεθνή συμμετοχή.

Με ιδιαίτερη χαρά, ανακοινώνουμε τη διοργάνωση του 7ου Συνεδρίου Διαιτολογίας με Διεθνή Συμμετοχή με θέμα 'Diet therapy: Nutrition throughout the field of healthcare'. Το συνέδριο θα πραγματοποιηθεί στις 29 Νοεμβρίου - 2 Δεκεμβρίου 2012 στο ξενοδοχείο Hilton Park στην Λευκωσία. Το συνέδριο θα αρχίσει με μια καινοτομία στις 29 Νοεμβρίου το απόγευμα που θα αρχίσει με παρουσιάσεις για το κοινό με έμφαση στα προβλήματα καρδιάς και τη Διατροφή.

Το συνέδριο τελεί υπό την αιγίδα και υποστήριξη του Υπουργείου Υγείας, της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ε.Ε. και του Συμβουλίου Εγγραφής Επιστημόνων / Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων Κύπρου και του European Federation of the Association of Dietitians (EFAD). Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου χαιρετίζει τη συμμετοχή της Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης Βορείου Ελλάδος.

Η Οργανωτική και Επιστημονική επιτροπή του συνεδρίου σχεδίασε το επιστημονικό πρόγραμμα, έτσι ώστε να προσφέρει ποικιλία και ποικιλομορφία θεμάτων, προκειμένου να τονιστεί ο ρόλος του διαιτολόγου σε όλο το φάσμα της υγείας και της κοινότητας και την ανάγκη να θεωρείται αναπόσπαστο μέλος της ομάδας επαγγελματιών υγείας και τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης. Θέμα μας φέτος είναι «Diet Therapy» ή «Medical Nutrition Therapy (MTN)». Η Κλινική Διατροφική Θεραπεία (MNT) αποτελεί βασική συνιστώσα της ολοκληρωμένης φροντίδας υγείας. Τα άτομα με μια ποικιλία συνθηκών και ασθενειών μπορεί να βελτιώσουν την υγεία και την ποιότητα της ζωής τους από την κλινική διατροφική θεραπεία. Κατά τη διάρκεια μιας επέμβασης MNT, ο διαιτολόγος δίνει συμβουλές στους ασθενείς για τη συμπεριφορά και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής που απαιτούνται για να επηρεάσουν μακροπρόθεσμα τις διατροφικές συνήθειες και την υγεία. «Medical Nutrition Therapy» που είναι πλέον αναγνωρισμένος όρος, συμπεριλαμβάνει: την εκτέλεση μιας συνολικής διατροφικής αξιολόγησης για τον καθορισμό της διατροφικής διάγνωσης, τον σχεδιασμό και υλοποίηση μιας διατροφικής παρέμβασης με χρήση τεκμηριωμένων κατευθυντήριων γραμμών πρακτικής διατροφής, την παρακολούθηση και αξιολόγηση της προόδου

ενός ατόμου μετά από την διατροφική παρέμβαση.

Το τριήμερο συνέδριο καλύπτει θέματα από διεθνή και τοπική σχολή εμπειρογνομόνων. Τα θέματα έχουν επιλεγεί για να δώσουν μια ευρεία και σε βάθος επισκόπηση του αριθμού των σύγχρονων και των παραδοσιακών θεμάτων στην διαιτολογία και διατροφή. Το συνέδριο απευθύνεται όχι μόνο στους διαιτολόγους/διατροφολόγους αλλά

Περιεχόμενα

1. Ένα Μήνυμα για Σας: Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση & 7ο Συνέδριο Διαιτολογίας του ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ.
2. Για την Δική σας Ενημέρωση: Γευστικές προτιμήσεις και η σχέση τους με το σωματικό βάρος και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στη Ευρώπη: αποτελέσματα από την μελέτη IDEFICS.
3. Θέματα που σας Αφορούν: Διατροφικές οδηγίες για ρυθμισμένα επίπεδα γλυκόζης στο σακχαρώδη διαβήτη.
4. Κοινή Κατεύθυνση για ενημέρωση του Συ.Δι.Κυ
5. Δραστηριότητες του Συ.Δι.Κυ
6. Καλωσόρισμα νεων μελών
7. Ανακοινώσεις - Βιβλία - Νέα Συνέδρια.

Διοικητικό Συμβούλιο

Ελένη Π. Ανδρέου - Πρόεδρος
Χριστιάνα Φιλίππου - Αντιπρόεδρος
Πόλλυ Μιχαηλίδου - Γραμματέας
Προκόπης Καλλής - Ταμίας
Έλενα Φιλίππου - Β. Γραμματέας
Κυριάκος Γεωργίου & Παναγιώτα Τσόκκου - Μέλη

Συνεργάτες για το τεύχος

Ανδρέου-Γιωργάκη	Ελένη
Κατσαρή	Μαρία
Παπαηρακλέους	Νατάσα
Πάπουτσου	Στάλω
Τσιάππα	Γεωργία
Φιλίππου-Χαριδήμου	Χριστιάνα

Επιμέλεια

Ανδρέου Γιωργάκη Ελένη



Διαιτολογία και διατροφή. Το συνέδριο απευθύνεται όχι στους διαιτολόγους/διατροφολόγους αλλά και στους γιατρούς, εκπαιδευτικούς, νοσηλευτές και άλλους επαγγελματίες υγείας. Το συνέδριο θα προσφέρει CME / CPE ώρες.

Τις σχετικές πληροφορίες για το πρόγραμμα και την αίτηση εγγραφής του συνεδρίου μπορείτε να τα βρείτε στην ιστοσελίδα μας: www.cydadiet.org

Βιβλιογραφία:

Σύνοδος των Ευρωπαϊκών Πρυτάνεων, από 20-22/5/99 στο Bordeaux της Γαλλίας.

Sikand G, Kashyap ML, Yang I Medical nutrition therapy lowers serum cholesterol and saves medication costs in men with hypercholesterolemia. J Am Diet Assoc. 1998 Aug;98(8):889-94; quiz 895-6.

Copperman N, Jacobson MS. Medical nutrition therapy of overweight adolescents. Adolesc Med. 2003 Feb;14(1):11-21.

Budimka Novakovića, Maja Grujicića and Ljiljana Trajkovića-Pavlovića. Medical nutrition prevention and medical nutrition therapy of lipid metabolism disorder Med Pregl 62 Suppl 3():95-100 (2009)

Δρ Ελένη Π Ανδρέου
Πρόεδρος



Γευστικές προτιμήσεις και η σχέση τους με το σωματικό βάρος και τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών στην Ευρώπη: αποτελέσματα από την μελέτη IDEFICS

Η προτίμηση στη γλυκιά γεύση αλλά και η προτίμηση σε τρόφιμα πλούσια σε λίπος, συμβάλλουν καθοριστικά στην αύξηση του σωματικού βάρους και κατά συνέπεια στον ολοένα και αυξανόμενο επιπολασμό παχυσαρκίας. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ερευνητικά κέντρα οχτώ ευρωπαϊκών χωρών (Ιταλία, Εσθονία, Κύπρος, Γερμανία, Βέλγιο, Ισπανία, Ουγγαρία, Σουηδία) 1696 παιδιά ηλικίας 6 με 9 ετών, συμμετείχαν σε δοκιμές γεύσεων και προτίμησης: Τα παιδιά έπρεπε να επιλέξουν μεταξύ κράκερ χαμηλής και υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος αλλά και μεταξύ χυμού μήλου με ή χωρίς προστιθέμενη ζάχαρη (η τελευταία δοκιμασία δεν έγινε στα παιδιά της Κύπρου). Στα παιδιά αξιολογήθηκε βάρος και ύψος, ενώ πληροφορίες για τις προτιμήσεις τους σε συγκεκριμένα γλυκά ή λιπαρά τρόφιμα και δημογραφικά στοιχεία, συλλέχτηκαν μέσω ερωτηματολογίων, τα οποία κλήθηκαν να απαντήσουν οι γονείς. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν πως η κατανομή προτιμήσεων στη γλυκιά και την λιπαρή γεύση ήταν διαφορετική από χώρα σε χώρα. **Εντούτοις, υπήρχε ολιστικά θετική συσχέτιση μεταξύ του υπέρβαρου ή/και παχύσαρκου βάρους με τις προτιμήσεις στη γλυκιά και λιπαρή γεύση ανεξάρτητα από τη χώρα, την ηλικία, το φύλο, το ΔΜΣ των γονέων και το μορφωτικό επίπεδο αυτών.** Στα κορίτσια η θετική συσχέτιση παχυσαρκίας και προτίμησης στο λίπος ήταν πιο ισχυρή. Επίσης για τα κορίτσια μόνο, βρέθηκε πως ο συνδυασμός προτίμησης στη γλυκιά και λιπαρή γεύση αυξάνει τις πιθανότητες το παιδί να είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Οι τελικές επιλογές γλυκών ή λιπαρών τροφίμων ωστόσο δεν βρέθηκαν να σχετίζονται με τις γευστικές προτιμήσεις όταν στην ανάλυση λήφθηκαν υπόψη η χώρα προέλευσης, η ηλικία, το φύλο, το ΔΜΣ των γονέων και το μορφωτικό επίπεδο αυτών.

Πηγή: Lanfer A, Knof K, Barba G, Veidebaum T, Papoutsou S, de Henauw S, Soós T, Moreno LA, Ahrens W, Lissner L. Taste preferences in association with dietary habits and weight status in European children: results from the IDEFICS study. Int J Obes (Lond). 2012 Jan;36(1):27-34. doi: 10.1038/ijo.2011.164. Epub 2011 Aug 16.

Η κατανάλωση πρωινού γεύματος και η σχέση του με το βάρος και το διατροφικό προφίλ των παιδιών στην Κύπρο

Στη Κύπρο, η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας. Συνεπώς η ανάγκη εξεύρεσης όλων των διατροφικών, και μη, παραγόντων που συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία, είναι μεγάλη. Στα πλαίσια της Ευρωπαϊκής μελέτης IDEFICS, μελετήθηκε η επίδραση της συχνότητας κατανάλωσης πρωινού και το είδος αυτού, στο βάρος των παιδιών αλλά και στη συνολική ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών. Η συχνότητα κατανάλωσης πρωινού αξιολογήθηκε μέσω ερωτηματολογίου το οποίο απάντησαν γονείς/ κηδεμόνες. Η ποιότητα του πρωινού αλλά και η συνολική ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών αξιολογήθηκε μέσω ανάκλησης 24ώρου που παραχώρησαν οι γονείς/ κηδεμόνες για τα παιδιά. Συνολικά στην ανάλυση συμπεριλήφθηκαν δεδομένα για 2233 παιδιά ηλικίας 4 έως 8 ετών. Η ανάλυση φανέρωσε πως τα κορίτσια που δήλωσαν πως καταναλώνουν πρωινό σε καθημερινή βάση, είχαν χαμηλότερο μέσο ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος), μικρότερο βάρος και μικρότερη περιφέρεια μέσης. Στα αγόρια δεν υπήρχε αντίστοιχη στατιστικά σημαντική συσχέτιση. Επιπλέον αξιολογήθηκε πως τα παιδιά (αγόρια και κορίτσια) που κατανάλωσαν έτοιμα δημητριακά πρωινού (ραφινάρισμα ή ολικής αλέσεως, με ή χωρίς γάλα) τη μέρα της ανάκλησης είχαν

ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

στατιστικά σημαντικά περισσότερες πιθανότητες να εξασφαλίσουν πρόσληψη μικροθρεπτικών συστατικών (συγκεκριμένα για το ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη Α, βιταμίνη C, θειαμίνη και βιταμίνη Β6) μεγαλύτερη από τα δύο τρίτα των συνιστώμενων προσλήψεων (συγκρίνοντας με τα Dietary Recommended Intake) σε σχέση με τα παιδιά που κατανάλωσαν μόνο γάλα, γλυκά, σάντουιτς, αλμυρά φούρνου ή άλλο είδος πρωινού. Τέλος, τα παιδιά που κατανάλωσαν έτοιμα δημητριακά πρωινού είχαν μεγαλύτερη πρόσληψη υδατανθράκων στην ημέρα και μικρότερη πρόσληψη λίπους (εκφραζόμενο σε ποσοστό της ημερήσιας κατανάλωσης θερμίδων).

Συμπερασματικά η μελέτη αυτή καταδεικνύει τον πιθανό ευεργετικό ρόλο της συστηματικής κατανάλωσης πρωινού έναντι στην αύξηση του σωματικού βάρους. Για αυτό το λόγο πρέπει να ενισχυθεί η συνήθεια του πρωινού στα παιδιά της Κύπρου. Επίσης η κατανάλωση έτοιμων δημητριακών για πρωινό φαίνεται πως επιδρά θετικά στη ποιότητα του διατροφικού προφίλ των παιδιών.

Πηγή: Υπό δημοσίευση δεδομένα του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού

Στάλω Πάπουτσου

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc, RD, PhD and

ΝΕΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΥ.ΔΙ.ΚΥ

Καλωσόρισμα στα καινούργια μέλη του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την περίοδο Σεπτέμβριος 2011-Ιούλιος 2012

Επίθετο	Όνομα	Ημ.Εισδοχής	Ειδικότητα
Αλετράρη	Έλενα	18/9/2011	Διατροφολόγος
Γεωργίου	Γεωργία	9/7/2012	Κλινική Διαιτολόγος
Γιάλλουρου	Χρυσάνθη	05/3/2012	Διαιτολόγος (ΤΕ)
Ζένιου	Ελένη	05/3/2012	Κλινική Διαιτολόγος
Ιωάννου	Άντρια	9/7/2012	Διατροφολόγος
Κυριάκου	Αλέξης	9/7/2012	Κλινικός Διαιτολόγος
Νικολάου	Χρυστάλλα	9/4/2012	Διαιτολόγος (ΤΕ)
Ντάφλος	Νικόλαος	9/4/2012	Διαιτολόγος
Παναγιώτου	Μαρία	9/7/2012	Διατροφολόγος
Παπακυριακού	Ελενα	28/5/2012	Διαιτολόγος (ΤΕ)
Πολυμνίου	Μάριος	10/9/2011	Διατροφολόγος
Σιάκκα	Κατερίνα	9/4/2012	Διατροφολόγος
Φωκά Κούλα	Θεοδώρα	9/7/2012	Διατροφολόγος
Χατζηγεωργίου	Ελένη	28/5/2012	Διατροφολόγος
Χατζημιχαήλ	Γεωργία	28/5/2012	Διαιτολόγος (ΤΕ)
Χριστοφόρου	Γιώτα	9/7/2012	Διαιτολόγος (ΤΕ)
Χρυσοστόμου	Σταυρούλα, Δρ.	9/1/2012	Κλινική Διαιτολόγος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΡΥΘΜΙΣΜΕΝΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΓΛΥΚΟΖΗΣ ΣΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης (ΣΔ) είναι μία χρόνια νόσος που χαρακτηρίζεται από διαταραχή του μεταβολισμού των Υδατανθράκων (Υ/Α), των Λιπών και των Πρωτεϊνών, λόγω μη επαρκούς ή/και καθόλου παραγωγής ινσουλίνης από το πάγκρεας, προκαλώντας χρόνια επεισόδια υπεργλυκαιμίας με επακόλουθες βλάβες σε όργανα του σώματος (αμφιβληστροειδή, νεφρούς, νεύρα, αρτηρίες). Έτσι, μια σωστή διατροφή αποτελεί τον «ακρογωνιαίο λίθο, όσο αφορά την διατροφική αντιμετώπιση (γλυκαιμικά, λιπιδαιμικά επίπεδα, βελτίωση σωματικού βάρους, αρτηριακή πίεση) της νόσου, με παράλληλη φαρμακευτική αγωγή και άσκηση.

Μία σωστή, ισορροπημένη διατροφή για διαβητικά ή μη άτομα (αφού δεν ισχύει ο όρος «Διαβητική Δίαιτα»), αποτελείται από: **45-65% Υ/Α, 20-35% Πρωτεΐνες, 10-35% Λίπος** (Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine). Συστάσεις από Nutritions Recommendations an Interventions for Diabetes: a position statement of American Diabetes Association αναφέρουν ότι αν και δεν υπάρχουν απόλυτα ποσοστά, **Υ/Α και Μονοακόρεστα (MUFA) στο 60-70%, Κορεσμένο Λίπος (SFA) < 10%, Πρωτεΐνη 15-20%**. Επίσης, Διεθνείς Συστάσεις Διαβητολογικού διαιτολογίου προτείνουν: **55% Υ/Α, 15% Πρωτεΐνη, 30% Λίπος**.

Κυριότερος **Στόχος** των διαβητικών είναι να διατηρούν τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος όσο γίνεται στα φυσιολογικά επίπεδα, για να αποφεύγονται οι οξείες επιπλοκές (κετοοξέωση, υπογλυκαιμία), και καλύτερη ποιότητα ζωής. Ανάλογα με τον τύπο Σακχαρώδη Διαβήτη (1 ή 2) θα πρέπει να υπάρχει και η αντίστοιχη φαρμακευτική αγωγή, κατάλληλη ινσουλinoθεραπεία ή αντιδιαβητικά δισκία, για να αντιμετωπίσουν, κυρίως, την ποσότητα των Υ/Α των γευμάτων. Άρα, η επίτευξη του στόχους τους

πραγματοποιείται με τον σωστό υπολογισμό των ισοδυνάμων Υ/Α και την απαιτούμενη δόση ινσουλίνης για την κάλυψη των αναγκών του γεύματος.

Υδατανθρακούχες Επιλογές, που είναι και οι προτιμότερες είναι τα φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, ζυμαρικά, πατάτα, ρύζι, καλαμπόκι, ενώ σημαντική ποσότητα Υ/Α έχουν και τα γαλακτοκομικά. Τα απλά σάκχαρα (φρουκτόζη, γλυκόζη) όπως βρίσκονται στη ζάχαρη, στο μέλι, στη μαρμελάδα προτιμούνται να προσφέρουν λιγότερο από 10% της συνολικής ενέργειας (WHO) στο διαβητικό άτομο. Σημασία έχει η ποσότητα και η κατανομή τους, κι όχι ο τύπος (υψηλό ή χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη).

Παράγοντες που επηρεάζουν την γλυκαιμική απόκριση στις τροφές: **1)** ποσότητα προσλαμβανόμενων Υ/Α, **2)** τύπος ζάχαρης (γλυκόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη, λακτόζη), **3)** φύση του αμύλου (αμυλόζη, αμυλοπηκτίνη, άμυλο) π.χ ολ. άλεσης ή μη, **4)** μαγείρεμα προετοιμασία τροφής (βαθμός ζελατινοποίησης αμύλου, μέγεθος του μορίου), **5)** δομή του τροφίμου (συνύπαρξη λίπους, τανίνες, άμυλο πρωτεΐνες, λίπος πρωτεΐνες, τα οποία επιβραδύνουν την πέψη και απορρόφηση).

Φυτικές ίνες που περιέχονται στα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως, όσπρια, είναι άπεπτοι Υ/Α που δεν απορροφούνται. Βοηθούν στην βελτίωση των μεταγευματικών επιπέδων σακχάρου στο αίμα, λόγω του ότι καθυστερούν την απορρόφηση του, και επηρεάζουν θετικά την ινσουλίνη, καθώς επίσης μειώνουν την απορρόφηση του λίπος, βελτιώνοντας έτσι το λιπιδαιμικό προφίλ.

Πρωτεϊνούχες Επιλογές (κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αβγό, καθώς και τα όσπρια, τα γαλακτοκομικά) και οι **Λιπαρές επιλογές**,

(Σπορέλαια, ελαιόλαδο, μαργαρίνη, βούτυρο, σουσάμι, ταχίни, ξηροί καρποί) δεν επηρεάζουν άμεσα το μεταγευματικό σάκχαρο, αλλά έμμεσα, διότι καθυστερούν την απορρόφηση του, με αποτέλεσμα να αυξάνεται μετά από ώρες αφού ληφθεί το γεύμα. Οι προτεινόμενες λιπαρές επιλογές είναι της φυτικής προέλευσης και τα ω3 (κυρίως στα λιπαρά ψάρια) και συστήνεται η αποφυγή των λιπαρών ζωικής προέλευσης, λόγω κορεσμένου λίπους και trans λιπαρών που επιβαρύνουν την υγεία. Άρα, η συνοδεία των δύο αυτών επιλογών με τις υδατανθρακούχες επιλογές, προσφέρει ομαλότερη αύξηση της μεταγευματικής γλυκόζης μετά από ένα γεύμα.

Ένας σωστός προγραμματισμός και έλεγχος των επιπέδων γλυκόζης του αίματος προ και μεταγευματικά είναι ο υπολογισμός των ισοδυνάμων Y/A της διατροφής του και η λήψη της αντίστοιχης δόσης ινσουλίνης ή αντιδιαβητικών δισκίων. 1 ισοδύναμο Y/A έχει 15γρ. Y/A (από αμυλούχα, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά) και 12 γρ. Y/A στο γάλα και το γιαούρτι.

Όταν η σύσταση του γεύματος έχει πολύ μικρή ποσότητα πρωτεΐνης ή/και λίπους, τότε δεν υπολογίζεται. Αν όμως η ποσότητα της πρωτεΐνης και κυρίως του κρέατος είναι 120 γρ. και πάνω, συνυπολογίζεται ως 1 ισοδύναμο Y/A, ενώ αν είναι ψάρι συνυπολογίζεται από τα 150γρ. όσο αφορά το λίπος, κάθε τρία ισοδύναμα του συνυπολογίζεται 1 ισοδύναμο Y/A. Βέβαια, στον συνολικό υπολογισμό θα πρέπει να ληφθεί υπόψη και τυχόν διόρθωση σακχάρου, αφού πρώτα μετρηθεί.

Για κάθε άτομο είναι διαφορετική η ανάγκη του για μονάδες ινσουλίνης για κάθε ισοδύναμο Y/A, γεγονός που θα πρέπει να ρυθμίσει την δική του αναλογία με τη βοήθεια του γιατρού και του διαιτολόγου του.

Γαλακτοκομικά: 1 ισοδύναμο Y/A = 12γρ. ,

8γρ. Πρωτεΐνη και το λίπος ποικίλει. Το γάλα και το γιαούρτι είναι πολύ χρήσιμα διατροφικά στοιχεία στο ΣΔ. Θεωρείται ιδανική επιλογή για το πρωινό μαζί με επιλογή Y/A και για σνακ προ ύπνου, με καλύτερα πρωινά επίπεδα σακχάρου. Το τυρί δεν έχει Y/A, αλλά έχει αυξημένο λίπος και συνυπολογίζεται στα ισοδύναμα Y/A από τα 50γρ. χρειάζεται προσοχή γιατί προκαλεί υπεργλυκαιμία μετά από 2-3 ώρες λόγω της μεγάλης ποσότητας λίπους.

Αρτοσκευάσματα Δημητριακά: 1 ισοδύναμο Y/A = 15 γρ. Y/A, 3γρ. Πρωτεΐνη, 0-1 γρ. λίπος. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία στην αγορά και τα περισσότερα είναι πλούσια σε σάκχαρο και απλούς Y/A, κι έτσι συστήνεται προσοχή στα άτομα με ΣΔ. Για να είναι ένα τρόφιμο κατάλληλο για ΣΔ πρέπει να έχει αρκετές φυτικές ίνες, έτσι ενθαρρύνεται η κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, αλλά πάντα με μέτρο.

Όσο αφορά την ζάχαρη, δεν απαγορεύεται όπως γινόταν παλιά, συστήνεται προσοχή στην ποσότητα. Μικρά φορτία ζάχαρης μπορούν να γίνουν ανεκτά όταν καταναλώνονται σε σύνθετο γεύμα.

Φρούτα - Χυμοί: 1 ισοδύναμο Y/A = 15 γρ. Y/A

Τα φρούτα έχουν περισσότερη περιεκτικότητα φυτικών ινών σε σχέση με τους χυμούς, λόγω της φλούδας. Δεν υπάρχουν απαγορευμένα φρούτα, όπως πίστευαν παλιά, φτάνει να τηρείται ο υπολογισμός των ισοδυνάμων. Οι κομπόστες να προτιμούνται χωρίς ζάχαρη. Προσοχή συστήνεται στους χυμούς, κυρίως όταν περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη.

Λαχανικά: 1 ισοδύναμο Y/A = 15γρ. Y/A = 3 ισοδύναμα λαχανικών

Απαραίτητο συνοδευτικό των γευμάτων για αίσθημα κορεσμού, και προσφοράς φυτικών ινών για καλύτερη μεταγευματική γλυκόζη.

Επιδόρπια: με τις σύγχρονες απόψεις, δεν απαγορεύεται η κατανάλωση γλυκών στο ΣΔ, αλλά συστήνεται η μεγάλη προσοχή στο είδος και στην ποσότητα, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε Υ/Α και λίπος που αυξάνουν τη μεταγευματική γλυκόζη και είναι πλούσια σε θερμίδες. Μπορούν να καταναλωθούν προϊόντα με γλυκαντικές ουσίες. Όσο αφορά τις σοκολάτες, συστήνεται προσοχή σε αυτές του εμπορίου που έχουν φρουκτόζη γιατί αυξάνονται τα τριγλυκερίδια, κι έτσι προτιμούνται οι κοινές πικρές σοκολάτες συνυπολογίζοντας τα ισοδύναμα Υ/Α (25γρ. Υ/Α= 1 ισοδύναμο Υ/Α)

«Διαβητικά Τρόφιμα»: ο όρος αυτός δεν ισχύει πλέον σύμφωνα με την οδηγία (directive) 1999/41/EC, έκδοση 7 Ιουνίου 1999, στηριζόμενη στην οδηγία 89/398/EC που αφορούσε τους νόμους των χωρών μελών, σχετικά με τα τρόφιμα για ΣΔ. Η μεγάλη περιεκτικότητα τους σε φρουκτόζη επιβαρύνει το λιπιδαιμικό προφίλ (αύξηση τριγλυκεριδίων, αυξημένο κορεσμένο λίπος), προσφέρει περισσότερες θερμίδες, ενώ παρεξηγούνται από το κοινό και χάνουν την έννοια του Μέτρου. Η ουσία είναι ότι όσο «ελαφρύ» ή «διαβητικό» πλασάρεται ένα προϊόν, θα πρέπει να διαβάζονται οι πίνακες των θρεπτικών συστατικών για συνυπολογισμό των ισοδυνάμων Υ/Α.

Γλυκαντικές ουσίες: χρησιμοποιούνται για μείωση Υ/Α στα τρόφιμα, αλλά πρέπει να ισχύει το μέτρο, γιατί η υπερκατανάλωση ίσως δημιουργήσει παρενέργειες. Μερικές έχουν ένα μικροποσό θερμίδων που στην μεγάλη ποσότητα να ξεγελάσουν το άτομο. Άρα, δίνεται προσοχή στην ποσότητα και στην συχνότητα.

Ελεύθερα τρόφιμα είναι τα τρόφιμα που προσφέρουν λιγότερες από 20 θερμίδες, δηλ. 5 γρ. Υ/Α και συμπεριλαμβάνουν τα μπαχαρικά, τα εδώδιμα, ποτά-ροφήματα, σάλτσες, υποκατάστατα ζάχαρης, τροφές με μειωμένα λιπαρά. Η ποσότητα που θα καταναλώνεται κάθε φορά δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 5 γρ. Υ/Α.

Ροφήματα, τα οποία περιέχουν ζάχαρη, σοκολάτα, χυμό, σαντιγύ, γάλα, θα πρέπει να συνυπολογίζεται στα ισοδύναμα. Προτείνονται τα ροφήματα τύπου light, με χωρίς ζάχαρη ή με μικρή ποσότητα γλυκαντικής ουσίας.

Αλκοόλ: η επίδραση του εξαρτάται από τον τύπο και την ποσότητα της αλκοόλης του ποτού. Η δράση του προκαλεί υπογλυκαιμία όταν ληφθεί χωρίς φαγητό, ενώ συστήνεται η κατανάλωση του μαζί με φαγητό. Στην περίπτωση που το άτομο εμφανίζει υπερτριγλυκεριδαιμία, συχνές υπογλυκαιμίες, παγκρεατίτιδα, γαστρεντερολογικά προβλήματα ή φάρμακα που περιέχουν βαρβιτουρικά, ηρεμιστικά, αντισταμινικά θα πρέπει να αποφεύγεται και να συμβουλευτείται τον γιατρό του.

Ποτά που δεν έχουν Υ/Α: ούισκι, βότκα, τζιν κονιάκ, ρούμι, ούζο, μαρτίνι, ενώ η μπύρα,, τα γλυκά κρασιά, το λικέρ, κοκτέιλ (με τόνικ) έχουν Υ/Α. Τα ξηρά κρασιά και οι light μπύρες προτιμούνται. Οι συστάσεις της Αμερικάνικης Διαβητολογικής Εταιρίας προτείνουν δυο ποτά ημερησίως για άνδρες και 1 ποτό ημερησίως για τις γυναίκες.

Νηστεία: οι διατροφικές επιλογές σε αυτή την χρονική περίοδο, λόγω της αποφυγής του κρέατος, του ψαριού, των αβγών, των γαλακτοκομικών, είναι πλούσια σε Υ/Α, φυτικές ίνες, και μονοακόρεστα λιπαρά. Για αποφυγή υπεργλυκαιμίας, θα πρέπει καταναλώνεται υποκατάστατο του κρέατος, ως πρωτεϊνούχα επιλογή, όπως θαλασσινά, όσπρια, σόγια. Προσοχή στην υπερκατανάλωση φρούτων λόγω της περιεκτικότητάς τους σε φρουκτόζη και εξίσου προσοχή στην ποσότητα του λίπους (ελαιόλαδο, ελιές, ταχίνι, ξηροί καρποί). Δεν συστήνεται η τήρηση μεγάλου διαστήματος νηστείας, λόγω της χαμηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνης στο

διαιτολόγιο.

διαιτολόγιο.

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ), που δείχνει πόσο γλυκό είναι ένα τρόφιμο των 50γρ. Υ/Α ως προς ένα τρόφιμο ελέγχου (λευκό ψωμί ή γλυκόζη) που έχει το ίδιο ποσό Υ/Α, βοηθά στην επιλογή των υδατανθρακικών τροφών που θα επηρεάσουν λιγότερο το σάκχαρο. Βέβαια, ο ρυθμός και ταχύτητα απορρόφησης της τροφής και παράλληλα η αύξηση του ΓΔ εξαρτάται από: **1)** υφή της τροφής και μέγεθος της δομικής μονάδας (όσο πιο επεξεργασμένο προϊόν, τόσο αυξημένος ΓΔ), **2)** παρουσία φυτικών ινών που μειώνει τον ΓΔ, **3)** αυξημένος λόγος αμυλόζης / αμυλοπηκτικής μειώνει το σάκχαρο του αίματος, **4)** παρουσία λίπους ή/και πρωτεΐνης στο γεύμα (επιβραδύνουν την κένωση στομάχου) σε συνδυασμό με Υ/Α μειώνει το ΓΔ, **5)** παρουσία άπεπτων φυτ. Ινών μειώνει ΓΔ, **6)** όσο πιο ώριμο το φρούτο, τόσο αυξημένος ο ΓΔ, **7)** τι ποικιλία είναι το τρόφιμο (π.χ. ρύζι Basmati έχει χαμηλότερο ΓΔ από το άσπρο ρύζι), **8)** αντίδραση σακχάρου από το ένα γεύμα στο άλλο. Εντούτοις, υπάρχουν κάποιοι σκεπτικισμοί αμφιβολίες για το ΓΔ, διότι λαμβάνεται υπόψη μόνο η ποσότητα Υ/Α κι όχι των υπόλοιπων συστατικών, που σε μεγαλύτερες ποσότητες θα πρέπει να συνυπολογίζονται στα ισοδύναμα Υ/Α, όπως προαναφέρθηκε.

Ανακεφαλαιώνοντας, η διατροφή στο ΣΔ είναι μία τήρηση των σωστών επιλογών υγιεινής διατροφής για όλο τον υγιή πληθυσμό, με πρότυπο το μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής. Προϋποθέτει σωστό προγραμματισμό, σωστή ενημέρωση και καλή εκπαίδευση από γιατρό και διαιτολόγο, φυσική δραστηριότητα και σωστή εφαρμογή της φαρμακευτικής αγωγής.

Βιβλιογραφία:

1. Οδηγός Διατροφής για τη ρύθμιση του Διαβητη, Ελληνική Διαβητολογική Εταιρία, 2008
2. Αντώνιος Ζαμπέλας, «Κλινική Διαιτολογία & Διατροφή με στοιχεία παθολογίας, 1
3. Diabetes Care. 2007 Jan;30 Suppl 1:S48-65

Μαρία Κατσαρή

Διαιτολόγος

Διατροφική αντιμετώπιση καρδιαγγειακών νοσημάτων

Στόχοι για τη διατροφή και τον τρόπο ζωής για τη μείωση κινδύνου των καρδιαγγειακών νοσημάτων

- Υγιεινή διατροφή
- Υγιές σωματικό βάρος
- Φυσιολογικά επίπεδα LDL-χοληστερόλης, HDL-χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων
- Φυσιολογικά επίπεδα αρτηριακής πίεσης
- Φυσιολογικά επίπεδα γλυκόζης
- Ένταξη φυσικής δραστηριότητας
- Αποφυγή καπνίσματος

Σύνοψη διατροφικών συστάσεων

	Διατροφή	Σωματικό βάρος	Λιπιδαιμικό προφίλ	Αρτηριακή πίεση
Κύριες συστάσεις	Ποικιλία φρούτων και λαχανικών, δημητριακών, χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών, ψαριών, όσπριων, πουλερικών και άπαχων κρεάτων. Περιορισμός ποτών και φαγητών πλούσιων σε ζάχαρη.	Καθορισμός προσλαμβανόμενης και καταναλισκόμενης ενέργειας αν χρειάζεται απώλεια βάρους. Ένταξη φυσικής δραστηριότητας.	Περιορισμός τροφίμων πλούσιων σε λίπος και χοληστερόλη και αντικατάσταση κορεσμένου λίπους με λαχανικά, ψάρια, όσπρια και ξηρούς καρπούς.	Περιορισμός αλατιού (<6gr/ημέρα) και αλκοόλ.(1 ποτό για τις γυναίκες και 2 για τους άντρες ημερησίως). Διατήρηση φυσιολογικού βάρους. Διατροφή με έμφαση στα φρούτα, λαχανικά και χαμηλά σε λίπος γαλακτοκομικά.

TLC (Therapeutic lifestyle change diet)

<u>Θρεπτικό συστατικό</u>	<u>Συνιστώμενη πρόσληψη</u>
Κορεσμένο λίπος*	λιγότερο από 7% των ολικών θερμίδων
Πολυακόρεστα λίπη	μέχρι 10% των ολικών θερμίδων
Μονοακόρεστα λίπη	μέχρι 20% των ολικών θερμίδων
Ολικό λίπος	25-35% των ολικών θερμίδων
Υδατάνθρακες *	50-60% των ολικών θερμίδων
Φυτικές ίνες	20-30gr/ ημέρα
Πρωτεΐνη	15% των ολικών θερμίδων
Χοληστερόλη	λιγότερο από 200mg/ημέρα
Ολικές θερμίδες (ενέργεια)*	Εξισορρόπηση θερμίδων για διατήρηση φυσιολογικού βάρους και πρόληψη αύξησης βάρους

*Η πρόσληψη τρανς λιπαρών πρέπει επίσης να διατηρείται χαμηλή.

*Οι υδατάνθρακες θα πρέπει να προέρχονται από σύνθετους υδατάνθρακες και κυρίως ολικής αλέσεως δημητριακά, φρούτα και λαχανικά.

*Η καθημερινή ενεργειακή κατανάλωση θα πρέπει να περιλαμβάνει μέτριας έντασης άσκηση (τουλάχιστον 200 θερμίδες).

Βιβλιογραφία:

1. ATP III materials (www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cholesterol/atp3_rpt.htm)
2. Diet and lifestyle recommendations Revision 2006. A scientific statement from the American Heart Association Nutrition Committee

Νατάσα Παπαηρακλέους
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSc,RD

- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. στην Βουλή των Αντιπροσώπων με θέμα τα «Συμπληρώματα Διατροφής» (2/2/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. στην Δημοσιογραφική Διάσκεψη για την παρουσίαση του βιβλίου «Διατροφή και Καρκίνος» (10/2/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. στην Ημερίδα για τις Διατροφικές Διαταραχές «Η μάστιγα της ΝΕΑΣ κοινωνίας», (21/2/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. σε συνάντηση με Οργανισμό Ασφάλισης Υγείας (22/2/2012)
- Συνάντηση Συ.Δι.Κυ. με Γενικό Διευθυντή Υπουργείου Άμυνας (28/2/2012)
- Συνάντηση Συ.Δι.Κυ. με Υπουργό Υγείας (1/3/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ σε εκδήλωση με θέμα «Αγάπα των εαυτό σου» (3/3/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ στην Βουλή των αντιπροσώπων με θέμα «νόμος σχολικών κυλικείων» (6/3/2012)
- 13η Γενική Συνέλευση Συ.Δι.Κυ. (10/3/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. στο 8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθηροσκλήρωσης, Ελλάδα (15-17/3/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ στην Γ' Ετήσια Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου Κουλιοκάκης Κύπρου με Θέμα: «Πρακτικές συμβουλές για την διατροφή χωρίς την γλουτένη»,
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ στην Δημοσιογραφική Διάσκεψη για τις Εθνικές Οδηγίες των Εφήβων (19/3/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ στην Επιστημονική, ενημερωτική εκδήλωση της εταιρείας Kyrgopharm Ltd, με θέμα: «Νέες τάσεις, κατευθύνσεις στον διατροφικό οδηγό για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής». (28/3/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. σε συνάντηση στην Βουλή των Αντιπροσώπων (5/4/2011)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. σε δημοσιογραφική διάσκεψη της Coca cola για το Stevia (2/5/2012)
- Δημοσιογραφική Διάσκεψη για την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής με θέμα «Προγραμματίστε σωστά το πιάτο σας: αλάτι, λίπος, μερίδα, σωστή διατροφή» (10/5/2012)
- «Περπατώ και ποδηλατώ για τη Σωστή Διατροφή» στα πλαίσια της Εβδομάδας διατροφής (12/5/2012)
- Εκδηλώσεις διαφώτισης στο Mall of Cyprus στα πλαίσια της Εβδομάδας διατροφής (12/5/2012)
- Εκδηλώσεις διαφώτισης στο My Mall Λεμεσού στα πλαίσια της Εβδομάδας διατροφής (19/5/2012)
- Εκπροσωπήσεις του Συ.Δι.Κυ. στα ΜΜΕ για την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής
- Παρουσίαση βιβλίου συναδέλφου από την Πρόεδρο του Συ.Δι.Κυ. (31/5/2012)
- Εκπροσωπήσεις του Συ.Δι.Κυ. σε υγιεινά προγεύματα και διαλέξεις στα σχολεία
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. σε συνάντηση για τις Εθνικές Οδηγίες για την τρίτη ηλικία (11/6/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. στα ΜΜΕ για τον Καύσωνα (16/7/2012)
- Εκπροσώπηση του Συ.Δι.Κυ. στα ΜΜΕ για τον Καύσωνα (20/7/2012)

Thermomix και Υγιεινή Διατροφή

www.thermomix.com.cy



Στη γενική συνέλευση του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων, η κλινική διαιτολόγος Φρόσω Σάββα ήταν η τυχερή στην κλήρωση και κέρδισε ένα Thermomix!

Όπως μας είπε η Φρόσω ένα μήνα μετά, «Για πολλά χρόνια άκουγα τα καλύτερα σχόλια για το Thermomix. Από την ημέρα που το απέκτησα διαπίστωσα ότι πραγματικά με το Thermomix μπορεί οποιοσδήποτε να ετοιμάσει νόστιμα και υγιεινά γεύματα μέσα σε πολύ λίγο χρόνο. Το Thermomix είναι χρήσιμο σε μία εργαζόμενη μητέρα όσο και σε ένα φοιτητή αλλά και σε άτομα που πρέπει να ακολουθήσουν ένα εξειδικευμένο διαιτολόγιο.».

Ρωτήσαμε και μάθαμε ποιοί είναι οι λόγοι για τους οποίους το Thermomix συντείνει ειδικά στην υγιεινή διατροφή...

- Πρώτ' απ' όλα μαγειρεύουμε σπιτικό, φρέσκο φαγητό αντί να αγοράζουμε έτοιμα γιατί είναι εύκολο, γρήγορο και οικονομικό, ιδανική λύση ακόμα και για τους εργαζόμενους.
- Δεύτερον γιατί φτιάχνοντας εύκολα και γρήγορα τα δικά μας παρασκευάσματα όπως ζωμό λαχανικών, ψωμί, μαρμελάδες, μαγιονέζα, παγωτό, πίτσα, γλυκά κλπ αποφεύγουμε τα συντηρητικά, τις χρωστικές ουσίες και τα πολλά γλυκαντικά.
- Ψήνουμε στον ατμό σε 3 διαφορετικά επίπεδα προσφέροντας έτσι ένα ολοκληρωμένο γεύμα σε ½ ώρα.
- Μαγειρεύοντας σε χαμηλές θερμοκρασίες, διατηρούνται οι θρεπτικές ουσίες του φαγητού. Στο Thermomix μπορούμε να διαλέξουμε σταθερή θερμοκρασία σε διάφορα στάδια, π.χ. 37, 50, 60, 70, 80, 90, 100° C, που βοηθά ακόμα και ωμοφάγους.
- Ακόμα και στους 100-120° C, δεν δημιουργείται ακρυλαμίδιο που είναι αναπόφευκτο στην εστία και στο φούρνο.
- Λόγω των πολύ μεγάλων στροφών που μπορεί να αναπτύξει, εύκολα και γρήγορα φτιάχνουμε χυμούς, σορμπέ, smoothies κλπ, αυξάνοντας την κατανάλωση βιταμινών και αντιοξειδωτικών ουσιών (π.χ. χυμό από κόκκινο σταφύλι με τα κουκούτσια χωρίς σούρωμα).
- Άτομα με διατροφικές δυσανεξίες μπορούν εύκολα να βρουν εναλλακτικές λύσεις χωρίς να χρειάζεται να συμβιβαστούν σε θέμα γεύσης ή φρέσκου σπιτικού φαγητού. (γάλα βρώμης, ρυζιού, σόγια κλπ., αλεύρι από ρύζι, φακές, σόγια, ρεβύθια κλπ).

Σε γενικές γραμμές, φαίνεται καθαρά ότι το πολυμήχανο Thermomix μας δίνει μια ολοκληρωμένη λύση στην κουζίνα και από οικονομικής αλλά και από υγιεινής πλευράς.

1

Βιβλιοθήκη Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Το 78° βιβλίο για την βιβλιοθήκη του Συνδέσμου είναι το βιβλίο του Ογκολογικού Κέντρου της Τράπεζας Κύπρου σε συνεργασία με τον Συ.Δι.Κυ. «Διατροφή και Καρκίνος, Συμβουλευτικός Οδηγός», 2^η έκδοση, 2012

Το 79° βιβλίο για την βιβλιοθήκη του Συνδέσμου είναι το βιβλίο «Ολιγοθερμιδικές Γλυκαντικές Ύλες: Ο ρόλος και τα Οφέλη», 1^η έκδοση, 2012

Το 80° βιβλίο για την βιβλιοθήκη του Συνδέσμου είναι το βιβλίο του Υπουργείου Υγείας σε συνεργασία με τον Συ.Δι.Κυ. «Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για Εφήβους», 1^η έκδοση, 2012

Το 81° βιβλίο για την βιβλιοθήκη του Συνδέσμου είναι το περιοδικό «*υψΙΠΕτης*, από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας, Τεύχος 36, Ιούνιος- Αύγουστος 2011

Το 82° βιβλίο για την βιβλιοθήκη του Συνδέσμου είναι το περιοδικό «*υψΙΠΕτης*, από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας, Τεύχος 40, Μάρτιος - Απρίλιος 2012

2

Βιβλία

American Society for Nutritional Sciences
The Best of Clinical Nutrition 2012: Highlights from the American Society for Nutrition's Scholarly Journals
 Paperback 2012
 ISBN 094302904X

Borushek, Allan
The Calorieking Calorie, Fat, & Carbohydrate Counter (Paperback)
 Edition 1 , 2012
ISBN: 9781930448360

Cooking Light Magazine
Cooking Light Annual Recipes 2012
Hardcover, 2011
ISBN: 9780848734749

3

Εισηγήσεις για websites www...

- **CyDA facebook page** - <http://www.facebook.com/pages/Cyprus-Dietetic-and-Nutrition-Association-CyDNA/274712425934188?sk=wall&filter=2>
- <http://www.medicalnewstoday.com/sections/nutrition-diet/>

4

Συνέδρια / Εκδηλώσεις

1. **International Conference on Nutrition and Food Sciences 2012 (ICNFS 2012)**
23-24 Ιουλίου 2012, Σιγκαπούρη
<http://www.icnfs.org/>
2. **Healthy Eating, Healthy Living - Caring for your Patients and your Family 2012**
16-18 Αυγούστου 2012, Σαουθάμπτον, Ηνωμένο Βασίλειο
http://www.mceconferences.com/conference-detail.php?conf_id=EM830-18-2-14
3. **4th International Course in Nutritional Epidemiology**
3-14 Σεπτεμβρίου 2012, Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο
<http://www1.imperial.ac.uk/medicine/teaching/shortcourses/nutritionalepidemiology/>
4. **34th Annual Congress of the European Society for Clinical Nutrition & Metabolism (ESPEN)**
8-11 Σεπτεμβρίου 2012, Βαρκελώνη, Ισπανία
<http://espen.org/>
5. **Food and nutrition Conference & Expo**
6-9 Οκτωβρίου 2012, Philadelphia
<http://www.eatright.org/FNCE/>
6. **6th DIETS/EFAD conference “Life Long Learning for a secure nutrition future”**
26-27 Οκτωβρίου 2012, Slovenia
www.efad.org/everyone/3209/5/0/32
7.  **7th Cyprus Dietetic and Nutrition Association Conference with International Participation “Diet Therapy: Nutrition throughout the field of healthcare”**
29 Νοεμβρίου 2 Δεκεμβρίου 2012, Hilton Park, Λευκωσία, Κύπρος
<http://www.cydadiet.org/>

5

Το υλικό του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου μπορείτε να το βρείτε και στην ιστοσελίδα μας: www.cydadiet.org
Αν θέλετε να συμβάλετε με άρθρο σας στα «Νέα του Συνδέσμου των Διαιτολόγων Κύπρου» έχετε οποιοσδήποτε εισηγήσεις, τότε επικοινωνήστε με:

Ελένη Ανδρέου: aeleni@spidernet.com.cy

Γεωργία Τσιάππα: ginachappa@yahoo.co.uk

Ή οποιοδήποτε άλλο μέλος της επιτροπής της εφημερίδας.

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RD, LD
Κλινική Διαιτολόγος, Πρόεδρος

Γεωργία Τσιάππα, RD
Κλινική Διαιτολόγος

AS SWEET AS HEALTHY

Birchsugar

ORIGINAL



Figure friendly

Tooth friendly

Blood-sugar friendly



Θα το βρείτε σε υπεραγορές, καταστήματα υγιεινής διατροφής και επιλεγμένα Φαρμακεία