



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου Για την Παγκόσμια Ημέρα Υγείας (7/4/2016)

### Φετινό Θέμα: «Σταμάτα την Πορεία του Διαβήτη- Εξολόθρευσε τον διαβήτη»

Κάθε χρόνο στις 7 Απριλίου εορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, η οποία επικεντρώνεται σε σημαντικά προβλήματα της δημόσιας υγείας που απασχολούν όλο τον κόσμο. Η 7η Απριλίου είναι η ημερομηνία «γέννησης» το 1948 του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, ενός εξειδικευμένου οργάνου του ΟΗΕ για θέματα Υγείας.

Με αφορμή τη φετινή Παγκόσμια Ημέρα Υγείας, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εξέδωσε το ακόλουθο μήνυμα:

### Σταμάτα την Πορεία του Διαβήτη- Εξολόθρευσε τον διαβήτη

Οι κύριοι στόχοι της εκστρατείας της Παγκόσμιας Ημέρας Υγείας για το 2016 είναι:

- να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αυξημένο αριθμό ατόμων με διαβήτη και τις συγκλονιστικές συνέπειές του, ιδιαίτερα σε χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες.
- να δημιουργήσει μια σειρά από συγκεκριμένες, αποτελεσματικές και οικονομικά προσιτές ενέργειες για την αντιμετώπιση του διαβήτη. Αυτές θα περιλαμβάνουν μέτρα για την πρόληψη του διαβήτη, τη διάγνωση καθώς και τη θεραπεία και φροντίδα των ατόμων με διαβήτη.

### Παγκόσμια Ημέρα Υγείας 2016: Κύρια Μηνύματα

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αυτή τη χρονιά επικεντρώνεται στον διαβήτη γιατί:

1. Η επιδημία του διαβήτη αυξάνεται με ταχείς ρυθμούς σε πολλές χώρες, με την τεκμηριωμένη αύξηση πιο δραματικά να παρουσιάζεται σε χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες.

Ένα μεγάλο ποσοστό των περιπτώσεων του διαβήτη μπορούν να προληφθούν. Απλά μέτρα αλλαγής του τρόπου ζωής έχει αποδειχθεί ότι είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος στην πρόληψη ή την καθυστέρηση της εμφάνισης του διαβήτη.

2. Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, η συμμετοχή σε τακτική σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για διαβήτη.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

3. Ο διαβήτης είναι θεραπεύσιμος. Ο διαβήτης μπορεί να ελέγχεται και να διαχειρίζεται έτσι ώστε να προληφθούν επιπλοκές. Αυτό μπορούμε να το πετύχουμε με ζωτικής σημασίας δράσεις, όπως με αυξημένη πρόσβαση στη διάγνωση, με εκπαίδευση της αυτοδιαχείρισης και με οικονομικά προσιτή θεραπεία.

4. Οι προσπάθειες για την πρόληψη και τη θεραπεία του διαβήτη θα είναι σημαντικές για την επίτευξη της παγκόσμιας αειφόρου ανάπτυξης (Στόχος 3) που στοχεύει στη μείωση της πρόωρης θνησιμότητας από μη μεταδοτικές ασθένειες (NCDs) κατά το ένα τρίτο μέχρι το 2030. Σε αυτό ρόλο παίζουν πολλοί τομείς της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένων των κυβερνήσεων, των εργοδοτών, των εκπαιδευτικών, των κατασκευαστών, την κοινωνία των πολιτών, τον ιδιωτικό τομέα, τα μέσα ενημέρωσης και τα ίδια τα άτομα.

## Ισορροπημένη διατροφή-Διαβητική Διατροφή- Μερικώς της Αντιμετώπισης

Η σωστή διατροφή είναι ένας από τους τρόπους αντιμετώπισης διαβήτη σε συνδυασμό με την φαρμακευτική αγωγή και άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως η άσκηση.

Η διατροφή για τον διαβητικό, ανάλογα και με το είδος του διαβήτη, πρέπει να δίνεται από εγγεγραμμένο διαιτολόγο ή κλινικό διαιτολόγο. Παρόλο που δεν υπάρχουν τροφές που απαγορεύονται στο διαβήτη, υπάρχουν τροφές που θα πρέπει να αποτελούν τη βάση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου και τροφές που καλό είναι να αποφεύγονται ή να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες (πάντα στα πλαίσια ενός ισορροπημένου διαιτολογίου), σωστή ποσότητα τροφίμων αλλά και σωστή συνδυασμοί τροφίμων. Το διαιτολόγιο αυτό θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τον τρόπο ζωής του κάθε ατόμου. Κάποιες γενικές κατευθύνσεις είναι οι εξής:

- Η διατροφή του ασθενή με διαβήτη πρέπει να είναι τέτοια που να διατηρεί φυσιολογικό σωματικό βάρος το οποίο μπορεί πολύ εύκολα να υπολογιστεί με τον δείκτη μάζας σώματος ( $\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{βάρος(kg)}}{\text{Υψος}^2(\text{m}^2)} = 20-25$ ) ή σωστό σωματικό λίπος και να αποφεύγεται το κοιλιακό λίπος. Μια ορισμένη ποσότητα του λίπους είναι απαραίτητη για να λειτουργεί σωστά το σώμα μας. Το λίπος ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, προστατεύει και μονώνει τα όργανα και τους ιστούς και είναι η κύρια μορφή αποθήκευσης ενέργειας του οργανισμού. Αν ο διαβητικός έχει παραπάνω κιλά, πρέπει να περιορίσει το ποσό των θερμίδων έτσι ώστε (σε συνδυασμό με ένα συστηματικό πρόγραμμα άσκησης) να χάσει βάρος. Αυτό θα βοηθήσει στη μείωση της «αντίστασης» στην ινσουλίνη και έτσι στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ο πίνακας πιο κάτω περιγράφει τις κατηγορίες του ποσοστού λίπους στο σώμα για άντρες και γυναίκες:

Κατηγορίες του ποσοστού λίπους	Άντρες	Γυναίκες
Απαραίτητο λίπος:	2-4%	10-12%
Αθλητές:	6-13%	14-20%
Υγιείς:	14-17%	21-24%
Αποδεκτό όριο:	18-25%	25-31%
Υπέρβαρος/παχύσαρκος:	25%+	32%+

Βάση του διαιτολογίου πρέπει να αποτελούν οι υδατάνθρακες (περίπου το 50% των ημερησίων θερμίδων). Προτιμώνται οι σύμπλοκοι υδατάνθρακες και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες (πχ. όσπρια, λαχανικά, φρούτα, ψωμί ολικής άλεσης κ.ά.) και γενικά, τρόφιμα που έχουν όπως λέγεται χαμηλό «γλυκαιμικό δείκτη». Χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης σημαίνει πρακτικά πως οι υδατάνθρακες του συγκεκριμένου τροφίμου απορροφώνται με πιο αργό ρυθμό και ανεβάζουν το ζάχαρο λιγότερο. Η ζάχαρη έχει υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, οπότε οι τροφές που την περιέχουν (γλυκά, ποτά με ζάχαρη κτλ) καλό είναι να αποφεύγονται. Επιπλέον δεν υπάρχει κανένας λόγος να χρησιμοποιούνται τρόφιμα «για διαβητικούς», τα οποία δεν προσφέρουν κανένα πλεονέκτημα, ενώ μπορεί να γίνουν και επιβλαβή όταν δεν αξιολογηθεί σωστά το γλυκαιμικό τους αποτέλεσμα ή οι θερμιδική τους αξία. Είναι καλύτερο να χρησιμοποιείται το σύστημα ισοδυνάμων τροφών ή διαβητικών ανταλλαγών όπως δίνονται από τους διαιτολόγους/ κλινικούς διαιτολόγους καθώς και να διαβάζονται οι επιγραφές τροφίμων αναφορικά με την ζάχαρη όπως φαίνεται στον πιο κάτω πίνακα στον οποίο οι ισχυρισμοί διατροφής σε σχέση με την ζάχαρη και οι προϋποθέσεις χρήσης τους καθορίζονται σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΚ) 1924/2006 και η σημασία είναι ουσιώδης για τον διαβητικό.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάννα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Ισχυρισμοί διατροφής σε σχέση με την ζάχαρη και οι προϋποθέσεις χρήσης τους σύμφωνα με Κανονισμό (ΕΚ) 1924/2006

- ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΖΑΧΑΡΗ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 5g σακχαρόζη ανά 100g ή 100mL
- ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 0.5g σακχαρόζη ανά 100g ή 100mL. \*
- ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ όπου το προϊόν δεν περιέχει οποιαδήποτε προστιθέμενη γλυκαντική ύλη.
- ΠΗΓΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ όπου το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 3g φυτικών ινών ανά 100g ή τουλάχιστον 1.5g ανά 100Kcal. \*
- ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ όπου το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6g φυτικών ινών ανά 100g ή τουλάχιστον 3g ανά 100Kcal. \*

### Ισοδύναμα τροφίμων:

Το σύστημα ισοδυνάμων έχει δημιουργηθεί για το σχεδιασμό της διατροφής των διαβητικών ατόμων, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και από υγιή άτομα στη προσπάθεια ρύθμισης του βάρους τους.

Το σύστημα ισοδυνάμων κατηγοριοποιεί τις τροφές σε έξι κατηγορίες ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπος. Τα τρόφιμα που κατατάσσονται στην ίδια ομάδα έχουν παρόμοια σύνθεση και θερμιδική περιεκτικότητα.

- Το λίπος της τροφής πρέπει να περιορίζεται στο 30-35% των ημερησίων θερμίδων. Αυτό πρακτικά μπορεί να γίνει με επιλογή γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλά λιπαρά, αφαίρεση του ορατού λίπους από το κρέας, αποφυγή μεγάλων ποσοτήτων βουτύρου ή μαργαρίνης με τρανς λιπαρά,, αποφυγή τηγανητών φαγητών κ.ά. Τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο, αβοκάντο, σουσάμι) και τα πολυακόρεστα λιπαρά (λάδι – λίπος ψαριού, ξηροί καρποί) είναι η καλύτερη πηγή λίπους. Προσοχή όμως πρέπει να δοθεί στην ποσότητα. Το υπόλοιπο των ημερησίων θερμίδων καλύπτεται από τις πρωτεΐνες, που δεν πρέπει να ξεπερνάει το 15-20%.
- Τέλος, είναι σημαντικό τα γεύματα να είναι κατανομημένα σωστά μέσα στην ημέρα. Συνιστώνται τρία γεύματα (μαζί με το πρωινό) και 2-3 «ενδιάμεσα

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάννα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

γεύματα» (μικρογεύματα, δεκατιανό, απογευματινό και ίσως κάτι πριν τον ύπνο). Με αυτόν τον τρόπο τα γεύματα είναι πιο ισορροπημένα ποσοτικά και η απορρόφηση των συστατικών πιο σταδιακή, έτσι ώστε ο οργανισμός να μπορεί να τα χειριστεί καλύτερα. Αυτός ο προγραμματισμός και η κατανομή των γευμάτων είναι ακόμα πιο απαραίτητα σε ασθενείς που λαμβάνουν ινσουλίνη, γιατί εκεί πρέπει να υπολογιστεί και η δόση της ινσουλίνης, ο χρόνος της μέγιστης δράσης καθώς κι η μεταγευματική δράση της. Έτσι μόνο με ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής μπορεί να γίνει σωστή ρύθμιση του διαβήτη και να αποφύγουμε τις επικίνδυνες υπογλυκαιμίες.

Συμπερασματικά, η διατροφή του διαβητικού ασθενή δεν διαφοροποιείται ουσιαστικά από αυτό που θα ονομάζαμε ισορροπημένη - υγιεινή διατροφή. Είναι μια συγκεκριμένη και εξατομικευμένη δίαιτα χωρίς στερήσεις διατροφή που θα πρέπει κανείς να ακολουθεί για κάποιο χρονικό διάστημα. Είναι μια αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, μια υγιεινότερη στάση ζωής γενικότερα.

Η εκπαίδευση και η καθοδήγηση του διαβητικού και της οικογένειας του στα θέματα διατροφής είναι καλό να γίνεται από κάποιον εγγεγραμμένο διαιτολόγο/κλινικό διαιτολόγο, με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κάθε περίπτωσης.

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN  
Κλινική Διαιτολόγος  
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

Δρ Χριστιάνα Φιλίππου, RDN  
Κλινική Διαιτολόγος  
Αντιπρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292