



Παγκύπρια  
Ημέρα  
Διατροφής  
10 Μαΐου



# ΠΡΟΣΟΧΗ

ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ  
ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ?

ΜΟΝΟ ΣΕ  
ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΥΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ /  
ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ  
CYPRUS DIETETIC & NUTRITION ASSOCIATION



ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ  
ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

## Γιατί να εμπιστεύεστε έναν κλινικό διαιτολόγο διαιτολόγο/ διατροφολόγο;

Οι διαιτολόγοι εκπαιδεύονται να μεταφέρουν τα σωστά μηνύματα διατροφής και υγείας. Χρησιμοποιούν την πλέον ενημερωμένη δημόσια υγεία και την επιστημονική έρευνα σχετικά με τα τρόφιμα, την υγεία και τις ασθένειες μετατρέποντάς την σε πρακτικές συμβουλές, για να επιτρέψει στους ανθρώπους να κάνουν τις κατάλληλες επιλογές διατροφής και τρόπου ζωής.

Είναι σημαντικό να επιλέξετε το σωστό επαγγελματία διατροφής (κλινικό διαιτολόγο/διαιτολόγο/ διατροφολόγο) για να αναζητήσετε διατροφική βοήθεια και συμβουλές διαιτολογίας ή/και διατροφής. Οι Διαιτολόγοι/Κλινικοί Διαιτολόγοι είναι οι επαγγελματίες διατροφής που ορίζονται από το νόμο (N31/I(96) και διέπονται από έναν κώδικα δεοντολογίας ([www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org)), ο οποίος εξασφαλίζει ότι αποτελούν την πιο αξιόπιστη πηγή πληροφοριών για τη διατροφή.

Μεταξύ αυτών που ακούτε στην τηλεόραση και διαβάζετε στις ειδήσεις, η σωστή κατανάλωση μπορεί να φανεί σαν μια πραγματική πρόκληση. Αλλά δεν χρειάζεται να είναι. Εδώ είναι μερικά μόνο από τα οφέλη της εργασίας με έναν εγγεγραμμένο διαιτολόγο ή εγγεγραμμένο κλινικό διαιτολόγο ή προσοντούχο διατροφολόγο.

## Το υψηλότερο επίπεδο διατροφικής συμβουλευτικής.

Ο πτυχιούχος σε θέματα διατροφής μπορεί να ονομαστεί ως διατροφολόγος. Μόνο ένας εγγεγραμμένος διαιτολόγος ή εγγεγραμμένος κλινικός διαιτολόγος μπορεί να ονομαστεί ως διαιτολόγος- διατροφολόγος που έχει ολοκληρώσει πολλαπλά επίπεδα εκπαίδευσης και κατάρτισης που έχουν θεσπιστεί από το διεθνές Συμβούλιο Διαπίστευσης για την Εκπαίδευση στη Διατροφή και τη Διαιτολογία. Εκτός από την κατοχή πτυχίου πανεπιστημίου, ο κλινικός διαιτολόγος πρέπει να εκπληρώσει ένα ειδικά σχεδιασμένο, πιστοποιημένο διατροφικό/διαιτολογικό πρόγραμμα σπουδών, να ολοκληρώσει ένα εκτεταμένο πρόγραμμα εποπτείας πρακτικής σε μια μονάδα υγειονομικής περίθαλψης, οργάνωση τροφίμων ή κοινοτική υπηρεσία και να περάσει μια αυστηρή εξέταση εγγραφής. Επιπλέον, αρκετοί από τους κλινικούς διαιτολόγους/ διαιτολόγους/ διατροφολόγους κατέχουν μεταπτυχιακούς τίτλους και πολλοί έχουν πιστοποιήσεις σε εξειδικευμένους τομείς, όπως ο αθλητισμός, η παιδιατρική, η νεφρική, η ογκολογική ή η γεροντολογική διατροφή.

## Εξατομικευμένες συστάσεις.

Οι εγγεγραμμένοι Διαιτολόγοι, Κλινικοί Διαιτολόγοι δίνουν προσωπικές συμβουλές βάση των αναγκών και συνθηκών του κάθε ατόμου και οι διατροφολόγοι δίνουν γενικές οδηγίες. Αφού μάθετε για το ιστορικό της υγείας σας, τα αγαπημένα σας τρόφιμα, τις διατροφικές συνήθειες και τις συνήθειες άσκησης, ο διαιτολόγος σας θα σας βοηθήσει να ορίσετε εφικτούς στόχους. Οι επισκέψεις παρακολούθησης θα εστιάζονται στη συντήρηση και την παρακολούθηση της προόδου σας.

## Διαχείριση χρόνιων ασθενειών.

Αν έχετε υψηλή χοληστερόλη, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη, καρκίνο ή άλλες ασθένειες, μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζετε τι να φάτε. Ο εν λόγω επαγγελματίας διατροφής/διαιτολόγος μπορεί να μελετήσει μαζί σας τα εργαστηριακά σας αποτελέσματα, να σας βοηθήσει να καταλάβετε την κατάστασή υγείας σας, να σας εκπαιδεύσει σχετικά με τα θρεπτικά συστατικά που επηρεάζουν την κατάσταση υγείας σας και να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα διατροφής που περιλαμβάνει όλα τα σημαντικά θρεπτικά συστατικά που μπορούν να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε την κατάστασή σας.

## Διατροφική καθοδήγηση όταν υπάρχει τροφική αλλεργία ή δυσανεξία.

Αν έχετε διαγνωστεί με παθήσεις όπως τη κοιλιοκάκη, τροφική αλλεργία ή δυσανεξία στη λακτόζη η διατροφή σας μπορεί να γίνει αιτία άγχους. Αυτό μπορεί συνεπώς να σας οδηγήσει σε μια μονότονη και περιοριστική διατροφή και να προκαλέσει διατροφικές ελλείψεις σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά. Ο επαγγελματίας διατροφής/διαιτολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε ποια συστατικά πρέπει να αποφεύγετε, να διαβάσετε τις ετικέτες τροφίμων, να βρείτε αντικατάστατα τα οποία θα περιορίσουν το ρίσκο για διατροφικές ελλείψεις και να έχετε γενικά μια ισορροπημένη και απολαυστική διατροφή.

## Πρακτικές συμβουλές για τον τρόπο ζωής.

Οι εξαντλητικές δίαιτες της μόδας, μπορεί να ακούγονται σαν το γρήγορο εισιτήριο για την απώλεια βάρους, αλλά σπάνια διατηρούνται τα αποτελέσματά τους για πολύ καιρό. Ένας εγγεγραμμένος διαιτολόγος ή εγγεγραμμένος διαιτολόγος ή προσοντούχος διατροφολόγος θα συνεργαστεί μαζί σας για να αναπτύξει ένα ασφαλές και ρεαλιστικό σχέδιο διατροφής που μπορείτε να ακολουθήσετε για το μεγάλο χρονικό διάστημα. Για να σας καθοδηγήσει και να σας παρακινήσει, ο κλινικός διαιτολόγος, ο διαιτολόγος, ο διατροφολόγος θα χρησιμοποιήσει δημιουργικές και εξωστρεφείς στρατηγικές για να σας βοηθήσει με τον προγραμματισμό των γευμάτων, τις αγορές των τροφίμων και την έγκυρη κατανάλωση τροφής.

## Πραγματικότητα ή Μύθοι

Μια θρεπτική διατροφή αποτελεί ουσιαστικό μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

Οι εφημερίδες, τα περιοδικά και το διαδίκτυο είναι γεμάτα μηνύματα με τίτλους που αλλάζουν τη ζωή μας και μας λένε πώς τα τρόφιμα που τρώμε επηρεάζουν την υγεία μας.

Δυστυχώς, πολλά από τα αναφερόμενα στοιχεία είναι ανακριβή και δεν βοηθούν.

**Ποιον μπορούμε να εμπιστευτούμε για να μας λύσει αυτές τις απορίες;**

Ο εμπειρογνώμονας για τα θέματα διατροφής είναι ο διαιτολόγος/κλινικός διαιτολόγος και ο διατροφολόγος. Ας τους εμπιστευτούμε!

Ελέγξτε τα παρακάτω μηνύματα - ξεδιπλώστε το γεγονός από τη μυθοπλασία

«Μια υγιεινή διατροφή σημαίνει κατανάλωση μόνο και περισσότερων σουπερ-τροφίμων (superfoods)»

Μύθος

Κάποιες αναφορές υποστηρίζουν ότι ένα «μοναδικό» τρόφιμο, συχνά δίνεται το προσωνύμιο σουπερ-τρόφιμο (superfood), προσφέρει σούπερ ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία. Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι το σκόρδο, το μπρόκολο, τα παντζάρια, τα μούρα και το πράσινο τσάι. Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν έχει την ικανότητα να λύσει τα προβλήματα που μπορούν να δημιουργηθούν από τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. Προτιμότερο είναι να επικεντρωθούμε στην υιοθέτηση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης. Ολοκληρώνοντας, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει απαγορεύσει τη χρήση της λέξης «superfood» στις συσκευασίες των τροφίμων, εκτός εάν ο ισχυρισμός αυτός προέρχεται μέσα από επιστημονικά δεδομένα. Έτσι χρησιμοποιείτε τα σούπερ τρόφιμα ως μέρος της διατροφής αλλά όχι ως την μόνη διατροφή.

«Μεσογειακή Διατροφή αυξάνει την πιθανότητα διατήρησης μιας υγιέστερης ποιότητας ζωής στα άτομα τρίτης ηλικίας»

Πραγματικότητα

Ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υποστηρίζουν ότι η υιοθέτηση ενός Μεσογειακού πλάνου διατροφής προσφέρει θετικά αποτελέσματα στην υγεία. Η Μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε ψάρι, ελαιόλαδο, όσπρια, φρούτα και λαχανικά, ενώ προσφέρει σχετικά μικρές ποσότητες κρέατος. Αξιόπιστες έρευνες έχουν αποδείξει ότι αυτός ο τύπος διατροφής μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης κάποιων χρόνιων ασθενειών και να αυξήσει το προσδόκιμο ζωής.

«Το σκόρδο μειώνει την χοληστερόλη και την αρτηριακή πίεση»

Μύθος

Κάποιες έρευνες όντως δείχνουν ότι το σκόρδο μπορεί να συντείνει στη μείωση της χοληστερόλης και της αρτηριακής πίεσης. Παρόλα αυτά θα πρέπει να καταναλώνετε 28 σκελίδες σκόρδο την ημέρα για να έχετε κάποιο αποτέλεσμα. Το σκόρδο όμως μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αντικατάστατο του αλατιού στο μαγείρεμα αφού η μείωση της ημερήσιας πρόσληψης αλατιού μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση.

«Ο κουρκουμάς μπορεί να σκοτώσει τα καρκινικά κύτταρα»

Μύθος

Παρόλο που κάποιες δοκιμές έδειξαν μια πιθανή ευεργετική δράση, δεν υπάρχουν ερευνητικά στοιχεία που να δείχνουν ότι ο κουρκουμάς μπορεί είτε να μειώσει τις πιθανότητες να νοσήσει κάποιος με καρκίνο, είτε να θεραπεύσει τον καρκίνο.

«Το πράσινο τσάι μειώνει τα ρίσκο για εμφάνιση καρκίνου»

Μύθος

Τα αποτελέσματα ερευνών είναι αντιφατικά. Η μέτρια κατανάλωση του πράσινο τσαγιού είναι απόλυτα ασφαλής, συνεπώς όσοι το απολαμβάνουν μπορούν να συνεχίσουν να το καταναλώνουν.

«Οι ράβδοι δημητριακών αποτελούν μια υγιεινή επιλογή για ενδιάμεσο γεύμα»

Μύθος

Βλέποντας τις ετικέτες τροφίμων μπορούμε να δούμε ότι οι περισσότερες ράβδοι δημητριακών είναι υψηλές τόσο σε λίπος όσο και ζάχαρη. Τα φρούτα είναι σαφώς μια καλύτερη επιλογή για ενδιάμεσο γεύμα. Οι ράβδοι δημητριακών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέρος της υγιεινής διατροφής αν χρησιμοποιήσουμε τα ισοδύναμα τροφών. Πχ μια ράβδος που περιέχει περίπου 80 θερμίδες και 15γρ υδατάνθρακα μπορεί να ανταλλαχθεί με το ισοδύναμο μιας φέτας ψωμιού.

«Το μέλι είναι καλύτερο από την ζάχαρη»

Μύθος

Το μέλι, όπως και το σιρόπι, είναι άλλη μια μορφή ζάχαρης και δεν έχει οποιαδήποτε πρόσθετα οφέλη συγκριτικά με την ζάχαρη. Συχνή και υψηλή κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία των δοντιών.

«Η κατανάλωση λιπαρού ψαριού μειώνει  
τα ρίσκα για καρδιαγγειακά νοσήματα»

Πραγματικότητα

Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση λιπαρών ψαριών όπως είναι ο σολομός και η τσιπούρα μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση και να μειώσει την αθηροσκλήρωση. Ο συσχετισμός είναι αρκετά δυνατός και συνεπώς συστήνεται η κατανάλωση ψαριού δυο φορές εβδομαδιαίως, μια εκ των οποίων να είναι λιπαρό ψάρι.

«Ο χυμός του παντζαριού μπορεί να αποτρέψει την άνοια»

Μύθος

Μία μικρή βραχυπρόθεσμη μελέτη με πολλούς περιορισμούς το πρότεινε. Απαιτείται περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερους αριθμούς σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

«Το ελαιόλαδο έχει λιγότερα λιπαρά  
από ό, τι το στερεό λίπος»

Μύθος

Το ελαιόλαδο περιέχει την ίδια ποσότητα λίπους με το στερεό λίπος και άλλα φυτικά έλαια. Ωστόσο το ελαιόλαδο, καθώς και το κραιμβέλαιο, περιέχουν ένα διαφορετικό είδος λίπους, που ονομάζεται μονοακόρεστο λίπος, το οποίο είναι καλύτερο για την καρδιά μας από τα κορεσμένα λίπη.

«Μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες  
είναι ιδανική για την απώλεια βάρους»

Μύθος

Μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες δεν συνιστάται για μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους. Η απώλεια βάρους επιτυγχάνεται καλύτερα τρώγοντας μια ισορροπημένη διατροφή και αυξάνοντας τη σωματική δραστηριότητα. Αυτή η μέθοδος μπορεί να είναι πιο αργή, αλλά είναι πιο υγιείς και πιο βιώσιμη.

«Πρέπει να κόψω τους υδατάνθρακες για να χάσω βάρος»

Μύθος

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν λανθασμένα ότι οι υδατάνθρακες παχαίνουν. Αντιθέτως, στην πραγματικότητα είναι χαμηλοί σε λιπαρά. Είναι οι θερμίδες που μετράνε όταν προσπαθείτε να χάσετε βάρος. Συγκριτικά, ένα γραμμάριο υδατανθράκων έχει 4 θερμίδες, ενώ ένα γραμμάριο λίπους 9 θερμίδες. Δηλαδή οι υδατάνθρακες έχουν τις μισές θερμίδες ανά γραμμάριο σε σύγκριση με το λίπος. Προσθέτοντας επιπλέον λίπος, π.χ. το τηγάνισμα, προσθέτοντας στα φαγητά επιπλέον βούτυρο ή μαργαρίνη, ή ακόμα και κρεμώδη σάλτσες, αυξάνετε την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά και ως εκ τούτου θερμίδες.

«Το λάδι καρύδας είναι επωφελές για την υγεία»

Μύθος

Αν και το λάδι καρύδας έχει γίνει πολύ δημοφιλές, είναι υψηλότερο σε κορεσμένα λιπαρά από το βούτυρο! Απαιτείται περισσότερη έρευνα για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν οφέλη για την υγεία.

«Το ψωμί χωρίς γλουτένη είναι υγιέστερο από το συνηθισμένο ψωμί»

Μύθος

Το ψωμί χωρίς γλουτένη έχει παρόμοια περιεκτικότητα σε θερμίδες με το συνηθισμένο ψωμί. Δεν σημαίνει ότι είναι πιο υγιεινό ψωμί αλλά είναι κατασκευασμένο ειδικά για ανθρώπους που δεν μπορούν να ανεχθούν την γλουτένη.

«Τα κατεψυγμένα φρούτα και τα λαχανικά είναι εξίσου καλά με τα φρέσκα»

Πραγματικότητα

Τα φρούτα και τα λαχανικά συχνά καταψύχονται μέσα σε λίγες ώρες από τη συλλογή τους, έτσι είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Όλα τα φρούτα και λαχανικά υπολογίζονται στις 5 μερίδες μας την ημέρα. Κατά την αγορά των κονσερβοποιημένων προϊόντων, επιλέξτε φρούτα σε φυσικό χυμό (όχι σιρόπι) και λαχανικά σε νερό (όχι άλμη).

«Τα τσιπς από λαχανικά είναι πιο υγιεινά από τα συνηθισμένα τσιπς»

Μύθος

Παρόλο που τα λαχανικά έχουν περισσότερες φυτικές ίνες, εξακολουθούν να είναι τηγανητά σε μορφή τσιπς, έτσι έχουν παρόμοιο αριθμό θερμίδων με τα συνηθισμένα τσιπς. Και οι δύο τύποι είναι υψηλά σε περιεκτικότητα λίπους και αλατιού.

«Η σοκολάτα μειώνει την αρτηριακή πίεση»

Μύθος

Λυπούμαστε, η σοκολάτα δεν είναι φίλος μας, όσο κι αν θέλουμε να είναι! Ναι, οι κόκκοι κακάου περιέχουν πολυφαινόλες και υπάρχουν κάποιες ενδείξεις που βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. ΑΛΛΑ η σοκολάτα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά, είναι φορτωμένη με θερμίδες και εάν καταναλωθεί σε περίσσεια είναι πιθανό να αυξήσει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, καρδιακής νόσου και διαβήτη τύπου 2.




Σύνδεσμος Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου

Ταχ. Θυρ. 28823, 2083 Λευκωσία

Τηλ.: 22452258 | Fax: 22452292

email: [info@cydadiet.org](mailto:info@cydadiet.org) | [www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org)

 Cyprus Dietetic and Nutrition Association  
(CyDNA)



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

[www.moh.gov.cy](http://www.moh.gov.cy)

**Έκδοση: Μάιος 2018**

Πηγές:

1. BDA – The Associations of UK Dietitians, Northern Health and Social Care Trust, Produced by the Nutrition and Dietetic service June 2017
2. Academy of Nutrition and Dietetics, March 2018
3. [www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org)
4. Συμβούλιο Εγγραφής Επιστημόνων/Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων Κύπρου