



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (ΠΗΔ) γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Μαΐου και το φετινό θέμα είναι: «Σε ποιον εμπιστεύεσαι την διατροφή σου?».



## Ιστορικό Αφετηρία 2008....

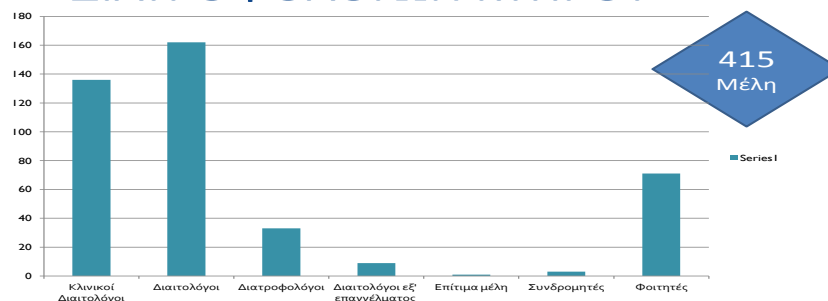
- Το Υπουργείο Υγείας και ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου όρισαν το 2008 την 10<sup>η</sup> Μαΐου ως την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής.
- Γι' αυτό και κάθε χρόνο με διάφορα μηνύματα η μέρα αυτή γιορτάζεται σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου με διάφορες δραστηριότητες και ενημερωτικά έντυπα που σκοπό έχουν τη συνεχή και επαρκή ενημέρωση του κοινού για θέματα διατροφής.

## Ημερομηνίες σταθμός για ΣυΔιΚυ

- 1991- Ίδρυση Συνδέσμου Επιστημόνων / Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων Κύπρου
- 1996 – Ψήφιση του νόμου Περί Εγγραφής Επιστημόνων / Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων (Ν31(Ι)/96). Διορισμός του Συμβουλίου Εγγραφής Επιστημόνων / Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων από το Υπουργείο Υγείας.
- 3 Απριλίου 1999 – Ίδρυση Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου. Λειτουργία του Συνδέσμου ως αυτόνομος Σύνδεσμος



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



Κλινικοί Διαιτολόγοι	Διαιτολόγοι	Διατροφολόγοι	Διαιτολόγοι εξ' επαγγέλματος	Επίτιμα μέλη	Συνδρομητές	Φοιτητές
136	162	33	9	1	3	71

## Η νέα εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού

- Για το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει
- Ο διαιτολόγος /κλινικός διαιτολόγος και διατροφολόγος

**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



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- Στην υγεία, την εκπαίδευση και ορθή ενημέρωση,  
Μια καμπάνια που υλοποιεί ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για το 2018.

## Οι στόχοι της φετινής ΠΗΔ είναι να:

- Η πρόληψη και η βελτίωση της υγείας των πολιτών,
- Η προώθηση του σημαντικού ρόλου του Διαιτολόγου/ Κλινικού Διαιτολόγου και Διατροφολόγου στην Κύπρο,
- Η σωστή, κατάλληλη και επιστημονική ενημέρωση και προστασία του κοινού
- Όστε να αναγνωρίζει τους εγγεγραμμένους Διαιτολόγους/ Κλινικού Διαιτολόγους και τους προσοντούχους διατροφολόγους και να τους εμπιστεύεται.

## Στατιστικές για θέματα διατροφής

- Δαπάνη £40.000 για “Fad diets” στη διάρκεια της ζωής (Βρετανοί) ... Αλλά οι ½ δεν βλέπουν ποτέ αποτελέσματα
- 1/20 ενήλικες δοκιμάζει τουλάχιστο 6 διαφορετικούς τρόπους αδυνατίσματος τον χρόνο
- 100 εκατομμύρια «Διαιτώμενοι», 20 δισεκατομμύρια δολάρια: στη βιομηχανία απώλεια βάρους(USA)
- Οι Αμερικανοί ξοδεύουν > 40 δισεκατομμύρια δολάρια το χρόνο σε προγράμματα απώλειας βάρους, ειδικά γεύματα και σνακ, ποτά, βιβλία διατροφή, δίαιτα περιοδικά και άλλα προϊόντα(Byrd, 2012).

## Οι οικονομικές επιπτώσεις στην συμπεριφορών για βελτίωση της υγείας

Πρακτική για βελτιωμένη υγεία/διατροφή	Εβδομαδιαία εξοκονόμηση	Ετήσια εξοκονόμηση
Εξοκονόμηση \$3 ημέρα σήμερα δαπανώνται για πρόχειρο φαγητό, γρήγορο φαγητό ή αλκοόλ	\$21	\$1,092
Αγοράζοντας δύο γεύματα από ένα τρώγοντας μικρότερες μερίδες	\$ 9	\$ 468
Η διακοπή του καπνίσματος (ένα πακέτο την ημέρα)	\$35	\$1,820
Αντικαθιστώντας φασόλια, Σούπες, ζυμαρικά, κ.λπ.αντι για κρέας και 2 - 3 φορές την εβδομάδα	\$15	\$ 780
Μείωση αριθμού των γευμάτων που καταναλώνονται εκτός σπιτιού σε δύο	\$10	\$ 520

O'Neill, B. (2015). Health and wealth connections: Implications for financial planners. *Journal of Personal Finance*, 4(2), 27-38.

## Για την αναγνώριση ανασφαλών τρόπων μείωσης βάρους ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου συμβουλεύει να προσέχετε:

1. Όταν υπόσχονται δραματική και γρήγορη απώλεια βάρους. (π.χ. > 1 % από το ολικό βάρος την εβδομάδα).
2. Όταν προωθούνται δίαιτες πολύ χαμηλές σε θερμίδες. ( κάτω των 800-900 θερμίδων την ημέρα ).
3. Όταν υπάρχει η προσπάθεια της εξαρτοποίησης του πελάτη από ειδικά προϊόντα (ειδικά σκευάσματα βιταμινών, ροφημάτων, φαρμάκων, φυτικών ινών, κρεμών).
4. Όταν δεν ενθαρρύνονται ρεαλιστικές και μόνιμες αλλαγές στις συνήθειες του ατόμου ( όπως γυμναστική και σωστές διατροφικές συνήθειες).



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

5. Όταν προωθούνται πωλητές σαν "συμβούλους διατροφής" χωρίς αυτοί να έχουν κανένα ακαδημαϊκό προσόν ή πτυχίο στο θέμα της διαιτολογίας. Η κάθε δίαιτα πρέπει να δίνεται από εγγεγραμμένους πτυχιούχους διαιτολόγους & διατροφές από πτυχιούχους διατροφολόγους/ διαιτολόγους.
6. Όταν δεν πληροφορείται ο πελάτης για τους κινδύνους υγείας που караδοκούν με την απότομη απώλεια βάρους.

Τι Συμβαίνει στην Κύπρο με το θέμα παχυσαρκίας –

## Ορισμένα δεδομένα για την Κύπρο

ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) /ΦΥΛΟ

ΔΜΣ	ΑΝΤΡΕΣ (%)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ (%)	ΣΥΝΟΛΟ (%)
- 20 (Λιποβαρής)	2,1	10,5	6,4
20 – 25 (Κανονικό)	22,2	36,6	29,6
25 – 30 (Υπέρβαρο)	46,9	26,0	36,1
30 – (Παχύσαρκος)	28,8	26,9	27,8

Πηγή: «Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη» Σύνδεσμος Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου (2005-2009)

Σύμφωνα με τις Διατροφικές Οδηγίες 2015-2020, ένα σχέδιο υγιεινής διατροφής περιλαμβάνει

- Ποικιλία από λαχανικά
- Φρούτα, ειδικά ολόκληρα (με φλούδα).
- Δημητριακά από τα οποία τα μισά από αυτά να είναι ολοσίταρα.
- Τρόφιμα Χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα
- Τροφές με φυτικές και ζωικές πρωτεΐνες, ειδικά να περιλαμβάνει τα ψάρια και τα θαλασσινά, άπαχα κρέατα και πουλερικά, τα αυγά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και σπόρους, και τα προϊόντα σόγιας.
- Έλαια από φυτικές πηγές, όπως η ελαιοκράμβη, καλαμπόκι, ελιές, σπόροι και αβοκάντο.
  - (Αμερικάνικες Διατροφικές Οδηγίες 2015-2020)

Το σχέδιο διατροφής πρέπει να είναι χαμηλό σε:

- Χλωριούχο νάτριο, γνωστό ως αλάτι.
- Πρόσθετα σάκχαρα, τα οποία είναι διαφορετικά από τα φυσικά σάκχαρα που βρίσκονται στο γάλα και στα φρούτα.
- Κορεσμένα και τρανς λιπαρά, στερεές μορφές λίπους.
- 2.300 χιλιοστόγραμμα νατρίου (Na) την ημέρα=5.750grΑλάτι
- 10% Ζάχαρης Ημερησίων Θερμίδων

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής  
Συ.Δι.Κυ. για το 2018

- Συνεχείς ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας, των μελών του καθώς και του κοινού για θέματα διατροφής.
- Έναρξη Παγκύπριας Μελέτης Διατροφής και Υγείας που θα στοχεύει στην εκτίμηση των διατροφικών συνηθειών, του τρόπου ζωής και των σχετιζόμενων με αυτά παραγόντων κινδύνου και δεικτών υγείας σε αντιπροσωπευτικό κυπριακό δείγμα.
- Έρευνα για το ποιους εμπιστεύεται ο Κύπριος καταναλωτής για την διατροφή του και πόσα ξοδεύονται στην Κύπρο για θέματα διατροφής στην Κύπρο



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- 10<sup>ο</sup> Συνέδριο Διαιτολογίας με Διεθνή Συμμετοχή Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, 22-25/11/2018, Filoxenia Conference Centre, Λευκωσία, Theme: “Empowerment of Nutritional Science & Dietetics Profession in a Challenging World», Υπό την Αιγίδα του Υπουργείου Υγείας
- Επανασύσταση και επαναλειτουργία της εθνικής επιτροπής διατροφής
- Τροποποίηση του νόμου Περί Εγγραφής Επιστημόνων / Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων (N31(I)/96) που αναμένεται από το 2003.

## Συμπεράσματα

- Η Διατροφή αποτελεί **μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας** και έχει βαρύνουσα σημασία στην **πρόληψη και την θεραπεία** πλήθους νοσημάτων
- Η κρίση επιτείνει τα προβλήματα διατροφής
- Οι σύγχρονες κοινωνίες αντιμετωπίζουν μία **διπλή πρόκληση: παχυσαρκία και υποσιτισμό!**
- Η Διατροφή, για λόγους ιατρικούς, οικονομικούς, κοινωνικούς, πρέπει να αποτελέσει **προτεραιότητα του νέου ΓΕΣΥ**
- Το μέλλον για το επάγγελμά σας προοιωνίζεται **ευοίωνο!**

## Γιατί λοιπόν να εμπιστευέστε 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.
- Μερικά μόνο από τα οφέλη της εργασίας με έναν εγγεγραμμένο διαιτολόγο ή εγγεγραμμένο κλινικό διαιτολόγο ή προσοντούχο διατροφολόγο.
- Το υψηλότερο επίπεδο διατροφικής συμβουλευτικής.
- Εξατομικευμένες συστάσεις.  
Διαχείριση χρόνιων ασθενειών.
- Διατροφική καθοδήγηση όταν υπάρχει τροφική αλλεργία ή δυσανεξία.
- Πρακτικές συμβουλές για τον τρόπο ζωής.

## Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

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