



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την 14<sup>η</sup> Ετήσια Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής - 10 Μαΐου 2021**

**Φετινό θέμα: «Ενσυνείδητη Διατροφή εν όψει Κορονοϊού- COVID-19»**

Η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (ΠΗΔ) κατά την φετινή χρονιά συνεχίζει να είναι εν' καιρώ πανδημίας – COVID-19. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) γιορτάζει την 14η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής που είναι θεσμός με το Υπουργείο Υγείας από το 2007.

Το θέμα της φετινής ΠΗΔ είναι: **«Ενσυνείδητη Διατροφή εν όψει Κορονοϊού- COVID-19»**  
Η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (ΠΗΔ) κατά την φετινή χρονιά συνεχίζει να είναι εν' καιρώ πανδημίας – COVID-19. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) γιορτάζει την 14η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής που είναι θεσμός με το Υπουργείο Υγείας από το 2007.

Το θέμα της φετινής ΠΗΔ είναι: «Ενσυνείδητη Διατροφή εν όψει Κορονοϊού- COVID-19»

**Οι πάγιοι στόχοι της ΠΗΔ είναι:**

- Η πρόληψη και η βελτίωση της υγείας των πολιτών διαμέσου της διατροφής
- Η προώθηση του σημαντικού ρόλου του Διαιτολόγου/ Κλινικού Διαιτολόγου και Διατροφολόγου στην Κύπρο
- Η σωστή, κατάλληλη και επιστημονική ενημέρωση και προστασία του κοινού σε θέματα διατροφής και διαιτολογίας
- Προστασία του κοινού από ιούς όπως το COVID-19 και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος διαμέσου της διατροφής

Φέτος ο Συ.Δι.Κυ. έχει ετοιμάσει και προσφέρει το infographic φυλλάδιο για ενημέρωση του κοινού αναφορικά με θέματα ενσυνείδητης διατροφής.

**«Ενσυνείδητη Διατροφή» ή «Mindful eating».**

Η ενσυνείδητη διατροφή είναι μια φιλοσοφία - στάσης ζωής που καθιστά το άτομο «εμπειρογνώμονα» του σώματός του καθώς και τα σημάδια της πείνας και του κορεσμού ώστε να προάγει μια υγιή, θετική στάση απέναντι στην τροφή και την εικόνα του σώματος. Δεν επιβάλλει κατευθυντήριες γραμμές για το τι ή το πότε θα πρέπει να φάτε ή το τι θα πρέπει να αποφύγετε.

*Κανένας άλλος δεν ξέρει καλύτερα από εμάς τις ανάγκες του σώματος την κάθε στιγμή και βάση αυτού, το άτομο γίνεται ο «διαιτολόγος» του εαυτού του μαθαίνοντας πως να κάνει τις καλύτερες επιλογές.*

Η βασική ιδέα είναι ότι θα πρέπει να τρώμε όταν πεινάμε και να σταματάμε όταν είμαστε πλήρεις, δηλαδή αυτό που θα έπρεπε να είναι αυτονόητο, αλλά στην σύγχρονη εποχή και ιδιαίτερα τώρα με την πανδημία δυστυχώς έχει διαταραχθεί και χαθεί στους περισσότερους ανθρώπους.

Η πρώτη φορά που κάποιος άνθρωπος κάνει δίαιτα ή αρχίζει να μετρά τις θερμίδες που τρώει ή καταναλώνει ή ακολουθεί συμβουλές/ κανόνες/ απαγορεύσεις για τροφές, χάνει την



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ικανότητα να ακούει την πείνα του και τον κορεσμό του και σταδιακά μπορεί να μην εμπιστεύεται το σώμα του.

Για να ξαναμάθει το άτομο να τρώει ενσυνείδητα, χρειάζεται να ξεκινήσει και πάλι να εμπιστεύεται το σώμα του και τον εαυτό του.

## **Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στη διαισθητική διατροφή (intuitive eating) και στη ενσυνείδητη διατροφή (mindful eating);**

Η διαισθητική διατροφή είναι μια μορφή συντονισμού μυαλού, σώματος και τροφής.

Η ενσυνείδητη διατροφή (mindful eating) διαπραγματεύεται την εστίαση του ατόμου στην εμπειρία της διατροφής και της σίτισης, χωρίς καμία κρίση. Η ενσυνείδητη διατροφή σε βοηθάει να γνωρίσεις τις θετικές και θρεπτικές ευκαιρίες που σου δίνονται μέσα από την τροφή και να χρησιμοποιήσεις όλες τις αισθήσεις σου ώστε να τρως το γεύμα σου, ικανοποιώντας εσένα αλλά παράλληλα θρέφοντας και το σώμα σου. Η διαισθητική διατροφή είναι συνυφασμένη με την ενσυνείδητη διατροφή, καθώς περιλαμβάνει και χρησιμοποιεί στρατηγικές και τεχνικές της.

Η διαισθητική διατροφή είναι μια προσέγγιση που αφορά την υγεία σου και τη σύνδεσή σου με το σώμα σου. Δεν ακολουθεί κανένα στερεότυπο και αντιτίθεται στη «νοοτροπία της δίαιτας». Μπορεί να βοηθήσει να γίνει ανακωχή στον πόλεμο που υπάρχει ανάμεσα στο άτομο, το σώμα και το φαγητό. Είναι μια διαδικασία αγάπης και φροντίδας από το άτομο για τον ίδιο τον εαυτό του με παραλήπτη το σώμα του!

## **Το πρώτο βήμα είναι η διάκριση μεταξύ της βιολογικής και της συναισθηματικής πείνας.**

Η βιολογική πείνα

- Κινητοποιεί για να αναπληρωθούν τα θρεπτικά συστατικά.
- Αναπτύσσεται σταδιακά και έχει διαφορετικά σημάδια πχ. γουργούρισμα του στομάχου, κόπωση ή ευερεθιστότητα.
- Ικανοποιείται με την κατανάλωση τροφής.

Η συναισθηματική πείνα

- Καθοδηγείται από συναισθηματική ανάγκη.
- Η θλίψη, η μοναξιά και η πλήξη είναι συναισθήματα που μπορεί να δημιουργήσει επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα «παρηγοριάς».
- Το άτομο νιώθει ενοχή.

## **Η κατανάλωση θα πρέπει να αφήνει το άτομο ευχάριστα πλήρες, και ελεύθερο από ενοχές.**

Έχει συνδεθεί η διαισθητική διατροφή (intuitive eating) με μια πιο υγιή ψυχολογική στάση, χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και τη διατήρηση του βάρους. Άτομα που ακολούθησαν αυτή τη διατροφή βελτίωσαν την αυτοεκτίμηση, την εικόνα του σώματός τους και την συνολική ποιότητα ζωής, ενώ εμφάνισαν λιγότερη κατάθλιψη και άγχος. Οι παρεμβάσεις ενσυνείδητης διατροφής έχουν επίσης καλά ποσοστά συμμόρφωσης, που σημαίνει ότι οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να τηρήσουν το πρόγραμμα και να συνεχίσουν να εξασκούνται σε αλλαγές διατροφικής συμπεριφοράς από ότι αν έπρεπε να ακολουθήσουν μια δίαιτα. Γυναίκες δείχνουν περισσότερα σημάδια ενσυνείδητης διατροφής είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Κάνε το κάθε σου γεύμα μία Ενσυνείδητη Διατροφική εμπειρία

Μία καλή διατροφική συνήθεια, που είναι σχετικά απλή και εύκολη να υιοθετήσεις, είναι αυτή της ενσυνείδητης διατροφής. Πρόκειται για την καλλιέργεια μίας νοοτροπίας, που σου επιτρέπει να έχεις μία όμορφη σχέση με την τροφή και το σώμα σου. Είναι επομένως περισσότερο μία στάση ζωής, παρά ένα διατροφικό πρόγραμμα.

Το όφελος, υιοθετώντας αυτήν την καλή συνήθεια, είναι διπλό. Από την μία κάνεις ισορροπημένη διατροφή, από την άλλη εξασφαλίζεις ότι έχεις εισάγει στην ημέρα σου μικρές στιγμές ενσυνείδησης, σύνδεσης και παρατήρησης των αναγκών σου.

## Μετατρέψτε το γεύμα σας σε 'ενσυνείδητη' εμπειρία

Έχει μεγάλο ενδιαφέρον ότι σε σχετικές έρευνες που έγιναν, διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που ασκούν ενσυνείδητη διατροφή απολαμβάνουν περισσότερο το φαγητό τους, σε σύγκριση με τους ανθρώπους που γευματίζουν τυχαία, χωρίς πρόθεση και εστίαση.

Μπορείτε και εσείς, πολύ εύκολα, να εξερευνήσετε τους τρόπους για να μην τρώτε μηχανικά, αλλά να θρέφεστε με αγάπη και σεβασμό προς τον εαυτό σας.

## Τα στάδια / τρόποι για την πραγμάτευση της ενσυνείδητης διατροφής:

### 1. Η προετοιμασία- Κάνε το πρόγραμμα σου

Σχεδιάστε από πριν ποιο θα είναι το φαγητό σας τις επόμενες ημέρες. Αυτό δεν σημαίνει ότι χρειάζεται να ξοδέψετε πολύ χρόνο στην προετοιμασία περίπλοκων γευμάτων. Επιλέξτε υγιεινά και απλά γεύματα, με πρώτες ύλες με εύκολη πρόσβαση και φτιάξτε τα εύκολα.

Ο στόχος της προετοιμασίας, είναι να αποφύγετε να αφήσετε τα γεύματά σας στην τύχη.

Επομένως:

α) Φτιάξτε το πλάνο της εβδομάδας για όλα τα γεύματα

β) Ψωνίστε τα απαραίτητα, συντάσσοντας προσεχτικά μία λίστα και περιοριστείτε σε αυτή την λίστα. Με αυτό τον τρόπο θα αποφύγετε να έχετε είτε ελλείψεις, είτε πλεόνασμα σε τροφές.

γ) Όταν προετοιμάζετε το φαγητό σας κάντε μόνο αυτό. Κάντε μία παύση και πείτε "τώρα ετοιμάζω την τροφή μου". Δεν έχει σημασία αν είναι κάτι που θα σας πάρει 10 λεπτά ή μία ώρα. Αποφύγετε εκείνη την στιγμή να μιλάτε παράλληλα στο τηλέφωνο, να βρίσκεστε στα μέσα δικτύωσης ή να βλέπετε τηλεόραση. Δώστε όλη σας την προσοχή στο πώς θα κόψετε τα υλικά, πώς θα τα ψήσετε, με τι μπαχαρικά θα νοστιμίσετε το πιάτο σας. Δείξτε αφοσίωση και παρατηρήστε την τροφή σας να μεταμορφώνεται, χωρίς βιασύνη. Προετοιμάστε με



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

προσοχή και αγάπη, ακόμα και το πιο απλό φαγητό. Φροντίστε να σας πάρει 20 λεπτά να τελειώσετε το γεύμα σας και μασάτε καλά κάθε μπουκιά.

## 2. Ο χώρος

Πού τρώτε; Επιλέξτε τον χώρο που είναι αφιερωμένος μόνο στο φαγητό. Αυτό σημαίνει όχι μπροστά στον υπολογιστή, στον καναπέ ή στο κρεβάτι. Καθίστε σε τραπέζι, αναγνωρίζοντας ότι ο συγκεκριμένος χώρος υπάρχει για να φιλοξενήσει τα γεύματά σας.

Αφαιρέστε από την επιφάνεια χαρτιά, σκεύη, αντικείμενα που δεν έχουν σχέση με το γεύμα σας. Αυτό θα περιορίσει τους περισπασμούς την ώρα που γευματίζετε. Προσθέστε μικρές λεπτομέρειες σε αυτό τον χώρο. Ανάψτε ίσως ένα κερί, διαλέξτε ένα πιάτο που σας αρέσει, ένα τραπεζομάντιλο που σας φτιάχνει τη διάθεση και μία όμορφη πετσέτα.

Αν τρώτε στον χώρο εργασίας σας, είναι σημαντικό να μην τρώτε στο ίδιο γραφείο όπου δουλεύετε. Αλλάξτε χώρο και κάντε αυτά τα 20 – 30 λεπτά μία όμορφη παύση που θα σας δώσει ενέργεια και θα σας επαναφορτίσει.

## 3. Παύση και αναγνώριση

Κάθε μέρα, το φαγητό που έχουμε στην διάθεσή μας, είναι ένας από τους καλύτερους λόγους για να νιώσουμε ευγνωμοσύνη. Πριν το γεύμα σας, κάντε έναν μικρό διαλογισμό. Για δέκα λεπτά ή και λιγότερο, κάντε μία παύση για να κατευνάσετε τον νου και να συνδεθείτε με το σώμα σας. Πείτε ευχαριστώ για το φαγητό που θα σας θρέψει. Πείτε στο σώμα σας ότι “τώρα ξεκινά η στιγμή που θα σε φροντίσω”, “η στιγμή που θα σε κάνω πιο δυνατό”. Ρωτά ακόμα τον εαυτό σου αν πείνας ή αν τρώτε από βαριεστημάρα ή συνήθεια ή συναισθηματική πίεση? Αυτή η μικρή παύση είναι ένας τρόπος για να κάνετε μία ομαλή μετάβαση, από αυτό που κάνετε πριν, στην ώρα του γεύματος.

## 4. Συμμετοχή των αισθήσεων – Τρώτε όπως ένας κριτής φαγητού

Τώρα, την στιγμή που γευματίζετε, ήρθε η ώρα να βρεθείτε 100% σε αυτή την εμπειρία. Είναι μία στιγμή απόλαυσης μόνο δική σας. Για να βιώσετε αυτή την απόλαυση, χρειάζεται να αφιερώσετε όλες σας τις αισθήσεις στο γεύμα σας.

– Γευθείτε κάθε μπουκιά. Μασήστε αργά και παρατηρήστε όχι μόνο την γεύση, αλλά και την υφή της τροφής μέσα στο στόμα σας.

– Ποια γεύση έρχεται πρώτη, ποια έρχεται μετά και ποια στο τέλος;

– Εξερευνήστε με την όσφρησή σας την τροφή σας. Παρατηρήστε, αν μπορείτε να συλλάβετε την μυρωδιά κάθε διαφορετικού υλικού.

– Ποια είναι τα χρώματα που συνθέτουν τον καμβά του πιάτου σας;



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

– Τι ήχο κάνει η τροφή σας; Είναι μαλακή, ή τραγανή;

- Πίνετε νερό μεταξύ των μπουκιών σας.

5. Συνέχισε την καλή δουλειά- επιβράβευσε τον εαυτό σου.

Η ενσυνείδητη διατροφή είναι μια δεξιότητα που πρέπει να ασκείται συνεχώς για να γίνει μια συνήθεια ( μια συνήθεια χρειάζεται να επαναληφθεί τουλάχιστο 21 μέρες για να εδραιωθεί). Συνεχίστε και αν χάσετε ένα γεύμα, να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και να δοκιμάσετε ξανά το επόμενο γεύμα.

Υπάρχουν τόσες πολλές λεπτομέρειες που είναι πάντα εκεί και περιμένουν να τις ανακαλύψετε.

Συντονιστείτε με τις αισθήσεις σας, προκειμένου να συντονιστείτε με το πώς σας κάνει η τροφή σας να αισθάνεστε. Παρατηρήστε πώς επηρεάζει την διάθεσή σας. Ποια είναι η αίσθηση στο στομάχι σας. Σε οτιδήποτε επιτρέπεις να γίνει η τροφή σου, γίνεται Είναι πολύ σημαντικό επομένως, να παρατηρείς το αποτύπωμα της τροφής σου. Αυτός είναι ο τρόπος για να αισθάνεσαι απόλαυση, σύνδεση, διαύγεια και ενέργεια. Ένας τρόπος για να μπορείς να τις αντλεις κάθε μέρα, είναι μέσα από τη διατροφή σου, όταν την αντιμετωπίζεις ως πρακτική ενσυνείδησης.

Αν τρώτε μαζί με άλλους, συζητήστε τις παρατηρήσεις σας. Μπορείτε μάλιστα, να τους κάνετε συμμετόχους σε όλα τα στάδια των “μικρών τελετουργικών”. Οι όμορφες εμπειρίες, γίνονται ομορφότερες όταν τις μοιραζόμαστε.

Όλοι μπορείτε να το κάνετε. Είναι μία από τις πιο προσιτές, καλές συνήθειες, που θα σας φέρει ηρεμία, σύνδεση, και απόλαυση μέσα στην ημέρα σας και θα σας οδηγήσει σε πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές ιδιαίτερα τώρα με την πανδημία του κορονοϊού. Τα μέλη του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου μπορούν να σας βοηθήσουν να τα καταφέρετε.

## Πόσο ενσυνείδητα τρώνε οι Κύπριοι

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2020 από το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας και υπό την αιγίδα του ΣΥΔΙΚΥ και με έγκριση από την ΕΕΒΚ.ΕΠ.2020.01.66 (Constandinidou A, Andreou E, 2020) σε περίοδο πανδημίας έδειξε ότι μόνο το 38% των Κυπρίων ακολουθούν ενσυνείδητη διατροφή. Τελικά, φαίνεται ότι τρώμε συναισθηματικά και πρέπει να θέσουμε καινούργιους στόχους για να φροντίσουμε την διατροφή μας και την υγεία μας. Ας μην καταλήγουμε να τρώμε ως ξέσπασμα για εκείνα που μας απασχολούν.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η δαισθητική & ενσυνείδητη διατροφή ακολουθεί τις βασικές αρχές:

1. Σεβασμός στο σώμα σου
2. Συμφιλιώσου με το φαγητό
3. Απόρριψε τη «νοοτροπία της δίαιτας» και χρησιμοποίησε άλλες λέξεις για τη «δίαιτα».
4. Τίμησε την πείνα σου
5. Αμφισβήτησε και αντιμετώπισε τις περιοριστικές σκέψεις γύρω από το φαγητό
6. Απόλαυσε το φαγητό
7. Νοιώσε και σεβάσου τον κορεσμό σου
8. Αντιμέτωπισε τα συναισθήματά σου με ευγένεια και καλοσύνη, χωρίς φαγητό
10. Βάλε κίνηση στη ζωή σου, δες / νοιώσε / άκου τη διαφορά
11. Τίμησε την υγεία σου

## Δραστηριότητες για 2021

1. Infographic για Ενσυνείδητη Διατροφής
2. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου αποφάσισε να ανοίξει την έρευνα με Θέμα την Ενσυνείδητη Διατροφή που πραγματοποιήθηκε πέρσι 2020 για ακόμα ένα μήνα φέτος 2021 ως αφιέρωμα στην Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής. Η έρευνα αυτή πραγματοποιείται από το Πανεπιστήμιο Λευκωσίας (LHS), έχει γνωμοδότηση από την ΕΕΒΚ και είναι υπό την αιγίδα του (Συ.Δι.Κυ.)  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSflqiQ7HGUY9dFR\\_n9Q4sThx5SB8LQoBI--JGSr19eQV0jmBA/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSflqiQ7HGUY9dFR_n9Q4sThx5SB8LQoBI--JGSr19eQV0jmBA/viewform?usp=pp_url)
3. Ημερίδα Διατροφής 29/5/2021. Η ημερίδα θα συμπεριλαμβάνει LLL από την CySPEN. Θα γίνει σε συνεργασία με ΣΕΕΤΤΔ

## Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου



[www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org)



cydna1999cydna



@CyDNAdiet



@CyDNA1999

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέα:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ  
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292