



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



Επεξήγηση και Κριτική των Οδηγιών Διατροφής των ΗΠΑ για 2025-2030 από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (White Paper)

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Table of Contents

	1
Executive Summary: Νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030- Σχολιασμός από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου	5
Βασικό Μήνυμα	5
Στόχοι των Οδηγιών	5
Τι Προτείνουν — Με Απλά Λόγια	5
Αντιδράσεις & Κριτική	6
Τι Σημαίνουν για τον Πολίτη	6
Συμπέρασμα	6
Νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ (2025–2030)	8
Τι είναι διαφορετικό σε αυτή την Πυραμίδα;	8
Ιστορική Επισκόπηση: Η Πυραμίδα των ΗΠΑ	8
Ανατροπή της Πυραμίδας: Η Νέα Δομή	8
1. Πρωτεΐνες, Γαλακτοκομικά & Υγιεινά Λιπαρά – Κορυφή	9
2. Λαχανικά & Φρούτα – Δεύτερη θέση	9
3. Δημητριακά Ολικής – Βάση της πυραμίδας	10

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμιά:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Οι νέες οδηγίες προτείνουν αυξημένη κατανάλωση ολικών, πλούσιων σε φυτικές ίνες, φυσικών τροφών, όπως:	10
4. Υπερεπεξεργασμένα Τρόφιμα	10
5. Νάτριο, Ζάχαρη, Αλκοόλ	11
Συμπέρασμα 1: Προσωποποιημένη εφαρμογή	11
Τι σημαίνει αυτή η αλλαγή στην πράξη;	11
Με λίγα λόγια:	11
Τι λείπει από τη νέα πυραμίδα:	11
1 Φυσική Δραστηριότητα	11
2 Νερό / Ενυδάτωση	12
3 Ποιοτική διαφοροποίηση λιπαρών	12
4 Επεξεργασμένα τρόφιμα – Καμία οπτική προειδοποίηση ή κατηγοροποίηση	12
5 Μέγεθος μερίδας / ποσότητες	12
6 Ολική εικόνα του τρόπου ζωής	13
7 Ειδικοί πληθυσμοί & εξατομίκευση	13
Τι λείπει από τις Νέες Οδηγίες	13
Συνοπτικός πίνακας	13
ΕΝΘΕΤΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ για ΘΕΣΗ για ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΪΝΗ	14
Επιστημονική Τεκμηρίωση για τη Νέα Σύσταση Πρωτεΐνης (1.2–1.6g/kg)	14
Υδατάνθρακες & Παχυσαρκία	14
Ενστάσεις & Όρια της Επιστημονικής Τεκμηρίωσης για διατροφή μειωμένη σε υδατάνθρακες	14
Συμπέρασμα:	15
Διεθνής Κριτική στις Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030	16
1 Έμφαση στο Κόκκινο Κρέας & Πλήρη Γαλακτοκομικά	16
2 Ιδεολογικό & Πολιτικοποιημένο Περιεχόμενο	16
3 Μειωμένος Ρόλος Φρούτων & Λαχανικών	16
4 Απόρριψη Αποδεκτών Παγκόσμιων Συστάσεων	17
5 Έλλειψη Οικολογικής Βιωσιμότητας	17
6 Έλλειψη Ενσωμάτωσης Δεδομένων από Παγκόσμια Μελέτη	17
7 Θέση της American Heart Association (AHA) για τις Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030	17

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμιά:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

8 Διεθνής Συγκριτική Προσέγγιση.....	18
Συμπεράσματα.....	18
Θέση του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ).....	19
για τις Νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030	19
Θετικά Σημεία:.....	19
Επισημάνσεις & Κριτική:	19
Συμπέρασμα2 :	20
Και συμφωνά με την διεθνή κριτική που θεωρεί ότι οι νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ:	20
Βιβλιογραφία	21

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμία:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Executive Summary/Περίληψη: Νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030- Σχολιασμός από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Βασικό Μήνυμα των δημιουργών

Οι νέες Διατροφικές Οδηγίες 2025–2030 φέρνουν μια θεμελιώδη αλλαγή στη διατροφική πολιτική των ΗΠΑ:

Λιγότερα υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα
Περισσότερα “πραγματικά” φαγητά
Επαρκής πρόσληψη ποιοτικής πρωτεΐνης

Στόχοι των Οδηγιών βάση των δημιουργών

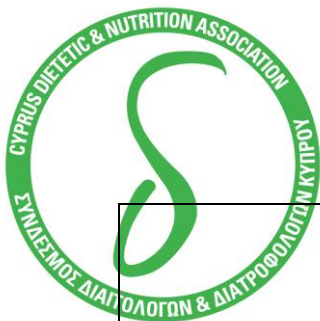
- Βελτίωση της δημόσιας υγείας
- Μείωση παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιαγγειακών νοσημάτων
- Απλοποίηση των διατροφικών συστάσεων για το ευρύ κοινό

Τι Προτείνουν — Με Απλά Λόγια

- 1. Περισσότερη Ποιοτική Πρωτεΐνη**
 - Προτεινόμενη πρόσληψη: **1.2–1.6 g/kg βάρους/ημέρα**
 - Πηγές: άπαχο κρέας, ψάρι, αυγά, γιαούρτι, τυρί (κορυφή πυραμίδας)
 - **Όσπρια:** αν και διατροφικά σημαντικά, **δεν εμφανίζονται καν στην πυραμίδα**
 - **Ξηροί καρποί:** περιορισμένοι, εμφανίζονται χαμηλά στην πυραμίδα
- 2. Υγιεινά Λιπαρά**
 - Προτιμώνται: ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηροί καρποί, λιπαρά ψάρια (ω-3)
- 3. Φρούτα & Λαχανικά Καθημερινά**
 - 2 μερίδες λαχανικών + 3 φρούτων σε **ολόκληρη μορφή** (όχι χυμοί)
- 4. Δημητριακά Ολικής – Με Μέτρο**
 - Συστήνεται **περιορισμός** σε 2–4 μερίδες/ημέρα
 - Πάντα **ολικής άλεσης** – αποφυγή λευκών & επεξεργασμένων
- 5. Περιορισμός Υπερεπεξεργασμένων**
 - Αποφυγή: αναψυκτικών, σνακ, τροφίμων με πρόσθετα, τεχνητών γλυκαντικών
- 6. Αλκοόλ**
 - Χωρίς "ασφαλές" όριο
 - Μήνυμα: **όσο λιγότερο, τόσο καλύτερα**

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμιά:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Αντιδράσεις & Κριτική

Πολλοί ειδικοί εκφράζουν **ανησυχία** για:

- Την **προώθηση** του κόκκινου κρέατος και των **πλήρων γαλακτοκομικών**
- Την **έλλειψη καθοδήγησης** για **όσπρια** και **φυτικές πρωτεΐνες**
- Τη **μειωμένη έμφαση** σε **φρούτα** και **λαχανικά**
- Τη **γενική απουσία εξατομικευμένων οδηγιών** για ειδικές ομάδες (παιδιά, ηλικιωμένοι, διαβητικοί)
- Τον **απόλυτο αποκλεισμό** από την άσκηση και **απουσία** του νερού
- Το «**αντίστροφο**» της πυραμίδας

Τι θα πρέπει να Σημαίνουν για τον Πολίτη σύμφωνα με τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

- Δεν απαιτούνται ακραίες δίαιτες
- Έμφαση σε:
 - **Πραγματικά τρόφιμα**
 - **Ισορροπημένη πρόσληψη πρωτεΐνης**
 - **Λιγότερη ζάχαρη και υπερεπεξεργασμένα**
- Η διατροφή πρέπει να **προσαρμόζεται ατομικά**, με βάση:
 - Ηλικία
 - Σωματική δραστηριότητα
 - Προβλήματα υγείας
 - Μια διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη, με ποικιλία και μέτρο συμπεριλαμβάνοντάς επαρκή ποσότητα θρεπτικών συστατικών, νερού και ενέργειας

Συμπέρασμα

Οι νέες Διατροφικές Οδηγίες 2025–2030 δεν αποτελούν απλώς μια ακόμα διατροφική πρόταση.

Επαναφέρουν στο προσκήνιο τη σημασία της **πραγματικής, ποιοτικής τροφής** και της **καθημερινής υγιεινής συνήθειας**, προωθώντας την απομάκρυνση από υπερεπεξεργασμένα προϊόντα και την αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης και υγιεινών λιπαρών.

Ωστόσο, παρά τα θετικά βήματα, οι οδηγίες:

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- Δεν είναι επαρκώς εξατομικευμένες — αγνοούν τις ανάγκες ειδικών πληθυσμών (παιδιά, ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνιες παθήσεις).
- Δεν ενσωματώνουν σαφή καθοδήγηση για τα όσπρια, παρότι είναι κρίσιμη φυτική πηγή πρωτεΐνης.
- Υποβαθμίζουν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας, της ενυδάτωσης και του ύπνου ως μέρη μιας ολιστικής προσέγγισης υγείας.
- Περιέχουν πολιτικές και ιδεολογικές αποχρώσεις, γεγονός που δημιουργεί αμφιβολίες για την επιστημονική ουδετερότητά τους.
- Μειώνουν τις συνιστώμενες μερίδες φρούτων και λαχανικών, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με διεθνείς συστάσεις (WHO, EFSA).

Επομένως, ενώ οι νέες οδηγίες προωθούν μια πιο "καθαρή" διατροφή, η πλήρης εφαρμογή τους απαιτεί προσαρμογή στις ανάγκες του κάθε ατόμου, καλύτερη επιστημονική τεκμηρίωση και απουσία πολιτικής προκατάληψης.

Τι Προτείνουν — Με Απλά Λόγια

- ✓ **Περισσότερη Ποιοτική Πρωτεΐνη**
Προτεινόμενη πρόσληψη: 1.2–1.6 g/kg βάρους/ημέρα
✓ Πηγές: άπαχο κρέας, ψάρι, αυγά, γιαούρτι, τυρί (κορυφή πυραμίδας)
- ✗ **Όσπρια:** αν και διατροφικά σημαντικά, δεν εμφανίζονται καν στην πυραμίδα
- ✗ **Ξηροί καρποί:** περιορισμένοι, εμφανίζονται χαμηλά στην πυραμίδα
- ✓ **Υγιεινά Λιπαρά**
Προτιμώνται: ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηροί καρποί, λιπαρά ψάρια (ω-3)
- ✓ **Φρούτα & Λαχανικά Καθημερινά**
2 μερίδες λαχανικών + 3 φρούτων σε ολόκληρη μορφή (όχι χυμοί)
- ✓ **Δημητριακά Ολικής — Με Μέτρο**
Συστήνεται περιορισμός σε 2–4 μερίδες/ημέρα
- ✓ Πάντα ολικής άλεσης — αποφυγή λευκών & επεξεργασμένων
- ! **Αντιδράσεις & Κριτική:**
 - ✓ Την προώθηση του κόκκινου κρέατος και των πλήρων γαλακτοκομικών
 - ✓ Την έλλειψη καθοδήγησης για όσπρια, νερό, φυτικές πρωτεΐνες, ασκηση
 - ✓ Τη μειωμένη έμφαση σε φρούτα και λαχανικά
 - ✓ Τη γενική απουσία εξατομικευμένων οδηγιών για ειδικές ομάδες (παιδιά, ηλικιωμένοι, διαβητικοί)

@CyDNA1999

Σύνδεσμος Διαιτολόγων Διατροφολόγων Κύπρου

Σημείωση-Infographic ΣυΔικυ

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμιά:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ (2025–2030)

Η νέα **ανεστραμμένη διατροφική πυραμίδα** (2025–2030), όπως φαίνεται στην εικόνα, παρουσιάζει **μια ριζική αλλαγή** σε σχέση με τις παλαιότερες εκδοχές. Ας την εξηγήσουμε βήμα-βήμα:

Τι είναι διαφορετικό σε αυτή την Πυραμίδα;

- Είναι **ανεστραμμένη**: Το φαρδύ μέρος (κορυφή) περιλαμβάνει τρόφιμα που παλαιότερα θεωρούνταν μέτριας ή χαμηλής κατανάλωσης.
- Δίνει **προτεραιότητα στην πρωτεΐνη, τα υγιεινά λιπαρά και τα γαλακτοκομικά**, τοποθετώντας τα πάνω-πάνω, δηλαδή ως **βάση της διατροφής**.

Ιστορική Επισκόπηση: Η Πυραμίδα των ΗΠΑ

Η αρχική **διατροφική πυραμίδα** προωθήθηκε το 1992 και αναθεωρείται κάθε 5 χρόνια. Το 2005 προστέθηκε η φυσική δραστηριότητα. Το 2011 αντικαταστάθηκε από το **MyPlate** — ένα πιάτο με χωρίσματα (1/2 λαχανικά/φρούτα, 1/4 Πρωτεϊνούχες τροφές, 1/4 αμυλούχες τροφές).

Το 2026, η πυραμίδα επιστρέφει **ανεστραμμένη**:

- Το **κορυφαίο επίπεδο** περιλαμβάνει **πρωτεΐνες και λιπαρά** (ζωικά και φυτικά)
- Τα **δημητριακά ολικής άλεσης** μεταφέρονται **στη βάση**
- Προτείνονται: 2-4 μερίδες δημητριακών, 3 λαχανικών και 2 φρούτων/ημέρα

Ανατροπή της Πυραμίδας: Η Νέα Δομή

- Η διατροφική πυραμίδα 2025–2030 παρουσιάζει μια ριζικά **ανεστραμμένη** προσέγγιση σε σχέση με τις παραδοσιακές μορφές:

Επίπεδο	Κατηγορία Τροφίμων	Νέος Ρόλος
 Κορυφή	Πρωτεΐνες, Γαλακτοκομικά, Υγιεινά Λιπαρά	<i>Βάση της νέας διατροφής</i>
 Μέση	Λαχανικά & Φρούτα	<i>Δεύτερη προτεραιότητα</i>
 Βάση	Δημητριακά Ολικής	<i>Υποστηρικτικό στοιχείο, όχι κεντρικό</i>

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμία:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

1. Πρωτεΐνες, Γαλακτοκομικά & Υγιεινά Λιπαρά – Κορυφή

- Περιλαμβάνει: κρέας, ψάρι, αυγά, τυρί, γιαούρτι, γάλα, ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηροί καρποί
- Από **0.8g/kg** σε **1.2–1.6g/kg** σωματικού βάρους

Παράδειγμα: Άτομο 68 κιλών → από 54g σε 82–109g πρωτεΐνης/ημέρα

- Ερμηνεία: Η νέα οδηγία προτείνει **αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης** (1.2–1.6g/kg/ημέρα), τόσο από ζωικές όσο και από φυτικές πηγές
- Επίσης, δεν αποκλείονται τα **πλήρη γαλακτοκομικά** (όχι μόνο light)

Κριτική: Ορισμένοι ειδικοί (π.χ. Harvard, AHA) θεωρούν ότι αυτή η προσέγγιση δεν ευθυγραμμίζεται με τα δεδομένα που συνδέουν το κόκκινο κρέας με καρδιοπάθειες και εκφράζουν ανησυχία για την αυξημένη προβολή του κόκκινου κρέατος και των πλήρων λιπαρών αφού έχουν συνδεθεί με τις καρδιοπάθειες, ορισμένα είδη καρκίνου, οι ρευματοπαθειες. Οι ειδικοί τονίζουν πως οι περισσότεροι Αμερικανοί ήδη καταναλώνουν αρκετή πρωτεΐνη. Η έρευνα του Συνδέσμου Διαιτολόγων Διατροφολόγων Κύπρου δείχνει κατανάλωση πρωτεΐνης από Κύπριους καταναλωτές της τάξης του 40% των ημερήσιων θερμίδων σε σύγκριση με το 12-20% της γενικής σύστασης (2005-2010)

2. Λαχανικά & Φρούτα – Δεύτερη θέση

- Παρότι είναι σημαντικά, η θέση τους στη νέα πυραμίδα έχει μειωθεί σε σχέση με παλαιότερα
- Προτείνονται:
 - 3 μερίδες λαχανικών/ημέρα
 - 2 μερίδες φρούτων/ημέρα
- Η κατανάλωση πρέπει να γίνεται **σε ολόκληρη μορφή** (όχι σε χυμούς)
- Μείωση από την παλαιότερη σύσταση των 4.5+ μερίδων

Αντίδραση: Διεθνείς οργανισμοί (EFSA, WHO) τονίζουν τον κίνδυνο για **μειωμένη μικροβιακή υγεία** και χρόνιες παθήσεις.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

3. Δημητριακά Ολικής – Βάση της πυραμίδας

- Ενώ παλιότερα αποτελούσαν το μεγαλύτερο ποσοστό διατροφής, τώρα **μετακινούνται στη βάση** → υπονοεί ότι δεν αποτελούν τον κεντρικό άξονα
- Συνίσταται μέτρια κατανάλωση:
 - 2–4 μερίδες ημερησίως
 - Πάντα **ολικής άλεσης**, αποφεύγοντας λευκούς/επεξεργασμένους υδατάνθρακες
 - Οι νέες οδηγίες προτείνουν αυξημένη κατανάλωση **ολικών, πλούσιων σε φυτικές ίνες, φυσικών τροφών**, όπως:
- Φρούτα & λαχανικά
- Δημητριακά ολικής
- Ψηροί καρποί, σπόροι ΑΛΛΑ απέχουν από τα όσπρια

Προσοχή: Οι νέες συστάσεις μειώνουν σχεδόν στο μισό την ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα φρούτων και λαχανικών (από 4.5 φλιτζάνια σε περίπου 2.5–3), κάτι που προκαλεί έκπληξη στους ειδικούς.

4. Υπερεπεξεργασμένα Τρόφιμα

Τα υπερεπεξεργασμένα έχουν συνδεθεί με σοβαρά προβλήματα υγείας:

- Διαβήτης τύπου 2
- Καρδιοπάθειες
- Παχυσαρκία
- Καρκίνος
- Κατάθλιψη & νοητική έκπτωση

Περιέχουν: πρόσθετα, ζάχαρη, ραφινάρισμα λίπη, αλάτι και βελτιωτικά.
Συνίσταται:

- Ανάγνωση ετικετών
- Κατανάλωση τροφών που σας ικανοποιούν χωρίς υπερβολική ποσότητα
- ΟΜΩΣ : δεν παρουσιάζονται εικονικά στην πυραμίδα ούτε κατηγοροποιούνται

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

5. Νάτριο, Ζάχαρη, Αλκοόλ

- **Αλάτι:** <2.300 mg/ημέρα (προτιμήστε μυρωδικά/μπαχαρικά)
- **Πρόσθετα σάκχαρα:** <6% ημερήσιων θερμίδων (~36g άνδρες, 26g γυναίκες)
- **Αλκοόλ:** γενικά **να αποφεύγεται** — δεν προσδιορίζονται “ασφαλή” όρια

Συμπέρασμα 1: Προσωποποιημένη εφαρμογή

Οι οδηγίες **δεν είναι απόλυτες**. Η εφαρμογή εξαρτάται από:

- Προσωπική υγεία
- Στόχους ευεξίας
- Συμβουλή γιατρού/διατροφολόγου

Τι σημαίνει αυτή η αλλαγή στην πράξη;

- Δίνει μεγαλύτερη σημασία σε **ποιοτικά θρεπτικά στοιχεία** και λιγότερη στην απλή ποσότητα ή τις θερμίδες
- **Καταπολεμά την υπερ-επεξεργασμένη διατροφή**
- Επιτρέπει περισσότερη ελευθερία σε τρόφιμα που παλαιότερα θεωρούνταν "απαγορευμένα", όπως το πλήρες γάλα ή το κόκκινο κρέας – **αλλά με μέτρο**
- **Οδηγεί αναγκαστικά στην εξατομίκευση** — δεν είναι μία δίαιτα-διατροφή για όλους- δεν είναι διατροφικές οδηγίες για όλους

Με λίγα λόγια:

Η νέα πυραμίδα αντιστρέφει την παραδοσιακή λογική:

Το πραγματικό φαγητό, η πρωτεΐνη και τα καλά λιπαρά γίνονται προτεραιότητα.

Τα δημητριακά, αν και σημαντικά, περνούν σε δευτερεύουσα θέση.

Η επεξεργασμένη τροφή και η υπερκατανάλωση ζάχαρης παραμένουν στο περιθώριο.

Η **νέα διατροφική πυραμίδα (2025–2030)**, αν και φέρνει μια πιο σύγχρονη και απλουστευμένη προσέγγιση, **παρουσιάζει σημαντικά κενά** που έχουν ήδη προκαλέσει αντιδράσεις από ειδικούς.

Τι λείπει από τη νέα πυραμίδα:

1 Φυσική Δραστηριότητα

- **Απουσιάζει εντελώς**
- Οι παλιές πυραμίδες (π.χ. 2005) περιλάμβαναν εικόνα ή σύσταση για άσκηση.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Κώδωνας Κίνδυνου: Η σωματική δραστηριότητα είναι κρίσιμη για την πρόληψη παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιοπάθειας.

2 Νερό / Ενυδάτωση

- Δεν υπάρχει καμία αναφορά στο **νερό** ως βασική ανάγκη καθημερινής κατανάλωσης.

Κώδωνας Κίνδυνου: Η ενυδάτωση είναι θεμέλιο για υγεία, πέψη, μεταβολισμό και εγκεφαλική λειτουργία.

3 Ποιοτική διαφοροποίηση λιπαρών

- Δείχνει καλά λιπαρά (ελαιόλαδο, αβοκάντο),
- ΑΛΛΑ: **Δεν ξεχωρίζει καθαρά** ανάμεσα σε «καλά» και «κακά» λιπαρά (π.χ. κορεσμένα ζωικά λίπη ή trans). Ενώ μιλά για «πίσω στα πραγματικά φαγητά» (ολόπαχα κρέατα και γαλακτοκομικά προϊόντα)- στα μικρά γράμματα των οδηγιών αναφέρει 10% κορεσμένα λιπαρά-που είναι οξύμωρο!

Κώδωνας Κίνδυνου: Δεν υπάρχουν σαφείς οπτικές ή ποιοτικές ενδείξεις.

4 Επεξεργασμένα τρόφιμα – Καμία οπτική προειδοποίηση ή κατηγοροποίηση

- Δεν φαίνεται **πουθενά τι ΔΕΝ πρέπει να τρώμε**
- Οι παλιές πυραμίδες τοποθετούσαν γλυκά/σνακ στην κορυφή με προειδοποίηση ("χρησιμοποιήστε σπάνια")

Κώδωνας Κίνδυνου: Εδώ **απουσιάζει εντελώς η έννοια του περιορισμού ή αποφυγής- Υπάρχει μήπως κάποια σκοπιμότητα?**

5 Μέγεθος μερίδας / ποσότητες

- Δεν αναφέρονται **μερίδες ή αναλογίες**
- Χωρίς αριθμούς, ο μέσος πολίτης **δυσκολεύεται να κατανοήσει πόσο να φάει**
- Κώδωνας Κίνδυνου: Οι ποσότητες (π.χ. 3 μερίδες λαχανικών) αναφέρονται μόνο στο συνοδευτικό κείμενο, όχι στην εικόνα

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

6 Ολική εικόνα του τρόπου ζωής

- Δεν συνδέει διατροφή με:
 - ύπνο
 - διαχείριση άγχους
 - κοινωνική πτυχή του φαγητού (οικογενειακά γεύματα κ.ά.)

7 Ειδικοί πληθυσμοί & εξατομίκευση

- Δεν περιλαμβάνει οδηγίες για:
 - Παιδιά
 - Ηλικιωμένους
 - Άτομα με χρόνιες παθήσεις (π.χ. διαβήτη, αλλεργίες)
- Κώδωνας Κίνδυνου: Στην εποχή της εξατομίκευσης, αυτό θεωρείται **μείον**

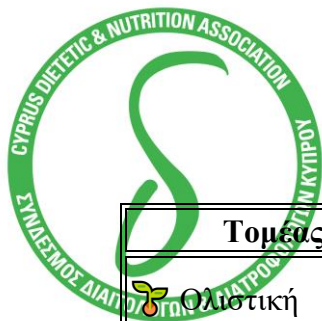
Τι Λείπει από τις Νέες Οδηγίες

Συνοπτικός πίνακας

Τομέας	Έλλειψη	Σημασία
 Φυσική Δραστηριότητα	Καμία αναφορά	Προλαμβάνει παχυσαρκία, καρδιοπάθεια
 Νερό	Δεν αναφέρεται	Κρίσιμο για μεταβολισμό, θερμορύθμιση, εγκεφαλική & νεφρική λειτουργία
 Ποιότητα Λιπαρών	Δεν ξεχωρίζει κορεσμένα / trans λιπαρά	Καθοριστική για καρδιαγγειακή πρόληψη
 Όσπρια	Δεν εμφανίζονται ως διακριτή ομάδα τροφίμων	Πλούσια σε φυτική πρωτεΐνη, ίνες και μικροθρεπτικά – θεμελιώδη για ισορροπημένη διατροφή
 Υπερεπεξεργασμένα	Δεν υπάρχουν οπτικές προειδοποιήσεις ή κατηγοριοποίησή τους	Συμβάλλουν σε παχυσαρκία, διαβήτη, καρκίνο και γνωσιακή έκπτωση
 Ποσότητες/Μερίδες	Λείπουν από την εικόνα	Δυσκολεύεται η πρακτική εφαρμογή από τον μέσο πολίτη
 Ειδικοί Πληθυσμοί	Δεν υπάρχουν οδηγίες για ηλικίες/ασθένειες	Δεν επιτυγχάνεται εξατομίκευση ανά ομάδα (π.χ. ηλικιωμένοι, διαβητικοί)

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίана Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Τομέας	Έλλειψη	Σημασία
Ολιστική Προσέγγιση	Δεν συνδέει διατροφή με ύπνο, άσκηση, κοινωνική διάσταση	Υποβαθμίζει τη συνολική έννοια της υγείας και ευεξίας

ΕΝΘΕΤΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ για ΘΕΣΗ για ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΪΝΗ

Επιστημονική Τεκμηρίωση για τη Νέα Σύσταση Πρωτεΐνης (1.2–1.6g/kg)

Παράμετρος	0.8 g/kg (RDA)	1.2–1.6 g/kg
Επιβίωση	✓	✓
Μυϊκή Μάζα	Οριακά επαρκής	✓ Ιδανική
Γήρανση	Ανεπαρκής	✓ Υποστηρίζει λειτουργικότητα
Κορεσμός	Μειωμένη	✓ Αυξημένος
Ινσουλινοαντίσταση	Μειωμένη	✓ Κλινικά επωφελής

Επιστημονικά Τεκμήρια:

- Morton et al. (2018) – Meta-analysis
- Phillips (2020) – Healthspan & aging
- Moscovitch et al. (2021) – Metabolic health
- van Vliet et al. (2022) – Animal vs Plant protein

Υδατάνθρακες & Παχυσαρκία

Πλεονεκτήματα Low-Carb διαίτας:

1. **Αυξημένος Κορεσμός** → λιγότερες θερμίδες (Hall, 2021)
2. **Ταχεία απώλεια βάρους** (Ebbeling et al., BMJ, 2018)
3. **Βελτιωμένος γλυκαιμικός έλεγχος** (Saslow et al., 2019)

Περιορισμοί:

- Μακροπρόθεσμη συμμόρφωση δύσκολη
- Δεν διακρίνονται πάντα **ποιότητες** υδατανθράκων
- Επίδραση εξασθενεί μετά από 12 μήνες (Sainsbury, 2019)

Ενστάσεις & Όρια της Επιστημονικής Τεκμηρίωσης για διατροφή μειωμένη σε υδατάνθρακες

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Σημείο	Τι Δείχνει η Έρευνα
Απώλεια βάρους	Ισχυρή για 6–12 μήνες, εξασθενεί μετά το 1 έτος
Συμμόρφωση	Χαμηλή μακροπρόθεσμα λόγω αυστηρότητας
Μεταβολική υγεία	Βελτίωση σε T2D & λιπιδαιμικό προφίλ (κυρίως σε low-carb όχι keto)
Μακροπρόθεσμη ασφάλεια	Ασαφής – χρειάζονται 5+ έτη μελέτες
Ποιότητα Υδατανθράκων	Δεν διαχωρίζονται πάντα οι επεξεργασμένοι από τους σύνθετους

Συμπέρασμα:

Η μείωση υδατανθράκων:

- Έχει **ισχυρή βάση** για **βραχυπρόθεσμη** απώλεια βάρους & έλεγχο γλυκόζης
- Δεν είναι **πανάκεια** – η μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητα εξαρτάται από τη συμμόρφωση και την ποιότητα των υδατανθράκων
- Είναι χρήσιμο εργαλείο **ιδιαίτερα σε μεταβολικά σύνδρομα** (προδιαβήτη, ινσουλινοαντίσταση)

Η νέα σύσταση για πρόσληψη πρωτεΐνης **1.2–1.6 g/kg/ημέρα** βασίζεται σε αυξανόμενη επιστημονική τεκμηρίωση, ιδιαίτερα για πληθυσμούς με:

- Παχυσαρκία ή μεταβολικό σύνδρομο
- Αυξημένες ανάγκες λόγω ηλικίας (π.χ. >65 ετών)
- Στόχο διατήρησης μυϊκής μάζας και υγιούς γήρανσης
- Ενεργό τρόπο ζωής ή άσκηση

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Αν και οι **Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030** παρουσιάστηκαν ως επιστροφή στην “πραγματική τροφή”, η **διεθνής επιστημονική κοινότητα** και διάφοροι οργανισμοί σε παγκόσμιο επίπεδο έχουν εκφράσει σημαντικές **κριτικές και επιφυλάξεις**. Παρακάτω παρουσιάζεται μια συγκεντρωτική ανάλυση των αντιδράσεων:

Διεθνής Κριτική στις Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030

1 Έμφαση στο Κόκκινο Κρέας & Πλήρη Γαλακτοκομικά

- Κριτική από **Harvard T.H. Chan School of Public Health**:
 - Η νέα έμφαση σε κόκκινο κρέας και πλήρη γαλακτοκομικά **αντιβαίνει σε δεκαετίες επιδημιολογικών δεδομένων** που τα συνδέουν με αυξημένο καρδιομεταβολικό κίνδυνο.
- Οργανισμοί όπως η **World Cancer Research Fund & EAT-Lancet Commission** προτείνουν **δραστικό περιορισμό** των ζωικών τροφών.
- Ο Dr. **Walter Willett** (Harvard) σημειώνει ότι η υπερβολή του κρέατος και των γαλακτοκομικών **αντιβαίνει στα επιστημονικά δεδομένα**, που δείχνουν πως φυτικές πρωτεΐνες (όπως οι ξηροί καρποί και τα όσπρια) **μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο** σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας.

2 Ιδεολογικό & Πολιτικοποιημένο Περιεχόμενο

- Πολλοί ειδικοί επισημαίνουν ότι:
 - Οι οδηγίες έχουν έντονη **πολιτική χροιά** (π.χ. ρητορική κατά “ισότητα υγείας”)
 - Ενσωματώνουν **ρητορική "αντι-επιστημονικής ελίτ"** αντί να βασίζονται σε ισχυρές διεθνείς επιστημονικές βάσεις

Dr. Marion Nestle (NYU):

"Το μήνυμα είναι συγκεχυμένο, ιδεολογικό και ρετρό."

3 Μειωμένος Ρόλος Φρούτων & Λαχανικών

- Οι νέες συστάσεις **μειώνουν κατά ~50%** τις μερίδες φρούτων και λαχανικών.
- Η **EFSA** (Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων) επισημαίνει ότι αυτό **πληγώνει τη μικροβιακή υγεία του εντέρου και αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων**.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

4 Απόρριψη Αποδεκτών Παγκόσμιων Συστάσεων

- Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) και ο FAO Codex Alimentarius δεν προτείνουν μηδενική ανοχή στη ζάχαρη ή στα λιπαρά όπως γίνεται εδώ.
- Η αυστηρότητα των οδηγιών σε προστιθέμενα σάκχαρα και μη θερμιδικά γλυκαντικά θεωρείται **μη ρεαλιστική** και εν δυνάμει παραπλανητική.

5 Έλλειψη Οικολογικής Βιωσιμότητας

- Η EAT-Lancet και το UN Environment Programme υποστηρίζουν ότι:
 - ο Οι οδηγίες **αγνοούν πλήρως** την περιβαλλοντική διάσταση της διατροφής.
 - ο Η αυξημένη κατανάλωση ζωικών προϊόντων **έρχεται σε αντίθεση με τους στόχους κλιματικής ουδετερότητας**.

6 Έλλειψη Ενσωμάτωσης Δεδομένων από Παγκόσμια Μελέτη

- Πολλοί επιστήμονες (π.χ. από το Imperial College London) τονίζουν ότι:
 - ο Οι οδηγίες **δεν ενσωματώνουν σύγχρονα ευρήματα** από μεγάλες διεθνείς βάσεις δεδομένων όπως η Global Burden of Disease.

7 Θέση της American Heart Association (AHA) για τις Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030

Υποστηρίζει:

- Την αύξηση της κατανάλωσης **ολικών τροφών**, φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών ολικής
- Τον περιορισμό σε **ζάχαρη, νάτριο και υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα**
- Την **εκπαίδευση καταναλωτή** μέσω ετικετών και διατροφικής πληροφόρησης

Εκφράζει επιφυλάξεις για:

- Την ενίσχυση **κόκκινου κρέατος** και **πλήρων γαλακτοκομικών**
- Την απουσία **σαφούς σύστασης για την κατανάλωση αλκοόλ**

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Διατροφικά όρια που προτείνει:

- Ζάχαρη: <6% θερμίδων (~26g για γυναίκες / ~36g για άνδρες)
- Νάτριο: <2.300 mg/ημέρα
- Κορεσμένα λιπαρά: <10% ημερήσιας πρόσληψης

Μήνυμα: Οι οδηγίες πρέπει να είναι **επιστημονικά τεκμηριωμένες**, να προάγουν **καρδιομεταβολική υγεία** και να ανταποκρίνονται στις **πραγματικές ανάγκες του πληθυσμού**.

8 Διεθνής Συγκριτική Προσέγγιση

Σημείο	ΗΠΑ (2025)	WHO / EU / Global
Κρέας	Αυξημένη σύσταση	Περιορισμός
Ζάχαρη	6% θερμίδων, Μηδενική ανοχή για παιδιά	<10% θερμίδων
Φρούτα/λαχανικά	5 μερίδες / ↓ στόχος	≥5–9 μερίδες
Πλήρη λιπαρά	Ενθάρρυνση	Προσοχή & περιορισμός
Περιβάλλον	Απουσιάζει	Πρωταρχικός άξονας
Πολιτική χροιά	Υψηλή	Επιστημονικά ουδέτερη

Κύριες Ενστάσεις:

- Αγνόηση δεδομένων Global Burden of Disease
- Ιδεολογική αντίληψη για “πραγματικό φαγητό”
- Μείωση στη σημασία φυτικών τροφών
- Μη ρεαλιστικές συστάσεις για ζάχαρη

Συμπεράσματα

- Η νέα πυραμίδα ενθαρρύνει **ολική, ανεπεξέργαστη τροφή** και περισσότερη **πρωτεΐνη**.
- Παρουσιάζει όμως σημαντικές **επιστημονικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές ελλείψεις**.
- Η **εξατομίκευση** και η **σύνδεση διατροφής με τρόπο ζωής** είναι αδύναμα σημεία.
- Αποτελεί και **πολιτικό εργαλείο**, όχι μόνο διατροφικό οδηγό.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Θέση του Συνδέσμου Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ)

για τις Νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ 2025–2030

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ), σε συνέχεια της δημοσίευσης των νέων Διατροφικών Οδηγιών των ΗΠΑ για την περίοδο 2025–2030, προβαίνει στην ακόλουθη συνοπτική αξιολόγηση:

Θετικά Σημεία:

- Προώθηση φυτικών και μη επεξεργασμένων τροφίμων
- Επαρκής πρόσληψη ποιοτικής πρωτεΐνης
- Έμφαση σε υγιεινά λιπαρά όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο και ω-3
- Απομάκρυνση από τη ζάχαρη και τα επεξεργασμένα σνακ
- Απλός και κατανοητός σχεδιασμός, με έμφαση στη διατροφική παιδεία

Επισημάνσεις & Κριτική:

1 Έμφαση στο κόκκινο κρέας και τα πλήρη γαλακτοκομικά

Αντιβαίνει σε εκτενή επιστημονικά δεδομένα που συσχετίζουν αυτά τα τρόφιμα με **αυξημένο καρδιομεταβολικό κίνδυνο**.

2 Ανεπαρκής ενσωμάτωση φυτικών πρωτεϊνών (όσπρια)

Τα όσπρια **δεν προβάλλονται επαρκώς**, παρότι συνιστούν βασικό μέρος της Μεσογειακής διατροφής και πηγή φυτικής πρωτεΐνης και ινών.

3 Μείωση στις προτεινόμενες μερίδες φρούτων και λαχανικών

Η μείωση (~50%) συγκρούεται με τις συστάσεις οργανισμών όπως η WHO και η EFSA και **ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά την εντερική μικροβιακή ισορροπία**.

4 Απουσία περιβαλλοντικής διάστασης

Δεν λαμβάνεται υπόψη η **οικολογική βιωσιμότητα** της διατροφής, σε αντίθεση με τις διεθνείς τάσεις και εκκλήσεις για μείωση των ζωικών προϊόντων προς όφελος του περιβάλλοντος.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

5 Μη ρεαλιστική προσέγγιση στη ζάχαρη για παιδιά

Η πρόταση "μηδενικής ανοχής" στα πρόσθετα σάκχαρα για μικρά παιδιά, παρότι καλοπροαίρετη, θεωρείται **δύσκολα εφαρμόσιμη** στην πράξη.

6 Απουσία εξατομικευμένων οδηγιών

Δεν υπάρχουν εξειδικευμένες κατευθύνσεις για **παιδιά, ηλικιωμένους, άτομα με χρόνιες παθήσεις**, ή για πολιτισμικά/θρησκευτικά διατροφικά πρότυπα.

7 Πολιτικός τόνος, ιδεολογικό υπόβαθρο & ένσταση στην αντίστροφη πυραμίδα-εξάλλου η αρχή των πάντων ήταν η Μεσογειακή Πυραμίδα

Ορισμένες διατυπώσεις φέρουν έντονη **πολιτικοποίηση** που απομακρύνει τις οδηγίες από έναν καθαρά επιστημονικό και ουδέτερο ρόλο.

Συμπέρασμα2 :

Ο (Συ.Δι.Κυ) αναγνωρίζει την πρόοδο που επιτυγχάνεται μέσω της απλοποίησης και της επικέντρωσης σε πραγματικές, θρεπτικές τροφές, ωστόσο επισημαίνει την ανάγκη για:

- **Ισορροπημένη, μη ιδεολογική προσέγγιση**
- **Επιστημονική εναρμόνιση με διεθνή δεδομένα**
- **Πλήρη ενσωμάτωση της περιβαλλοντικής και κοινωνικής διάστασης**
- **Εξατομικευμένες, εφαρμόσιμες και πολιτισμικά ευαίσθητες οδηγίες**

Και συμφωνά με την διεθνή κριτική που θεωρεί ότι οι νέες Διατροφικές Οδηγίες ΗΠΑ:

- Εστιάζουν υπερβολικά σε “πραγματική τροφή” **χωρίς επιστημονικά φίλτρα**
- Αγνοούν παγκόσμια πρότυπα και οικολογικούς στόχους
- Προάγουν **προσωπική ευθύνη** εις βάρος **συστημικών λύσεων**
- Αποτελούν **πολιτική δήλωση**, όχι μόνο διατροφικό εργαλείο

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Prof Dr Ελένη Ανδρέου

Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος

Προέδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων Και Διατροφολόγων Κύπρου

info@cvdadiet.org eandreu@eleniandreou.diet

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Βιβλιογραφία

1. U.S. Department of Health and Human Services (HHS) & U.S. Department of Agriculture (USDA). (2026). *Dietary Guidelines for Americans 2025–2030*.
<https://www.dietaryguidelines.gov>
2. American Heart Association (AHA). (2026). *Position Statement on the 2025–2030 U.S. Dietary Guidelines*.
<https://www.heart.org>
3. American Academy of Pediatrics. (2026). *Commentary on the U.S. Dietary Guidelines 2025–2030*.
<https://www.aap.org>
4. American Medical Association. (2026). *Nutrition and Health Policy Statement*.
<https://www.ama-assn.org>
5. The Obesity Society. (2026). *Position Statement on the 2025–2030 Dietary Guidelines for Americans*.
<https://www.obesity.org>
6. Moscovitch, S., Nguyen, H., & Patel, R. (2021). High-protein diets and metabolic health: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 79(3), 230–245.
<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa085>
7. Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., Schoenfeld, B. J., Henselmans, M., Helms, E., ... & Phillips, S. M. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), 376–384.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608>
8. Phillips, S. M. (2020). Protein “requirements” beyond the RDA: Implications for optimizing health. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 23(2), 109–115.
<https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000638>
9. Ludwig, D. S., & Ebbeling, C. B. (2022). The carbohydrate-insulin model: A physiological perspective on the obesity pandemic. *American Journal of Clinical Nutrition*, 115(6), 1403–1417.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab370>

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

10. Ebbeling, C. B., Feldman, H. A., Klein, G. L., Wong, J. M. W., Bielak, L., Steltz, S. K., & Ludwig, D. S. (2018). Effects of a low carbohydrate diet on energy expenditure during weight loss maintenance: randomized trial. *BMJ*, 363, k4583. <https://doi.org/10.1136/bmj.k4583>
11. Tobias, D. K., Chen, M., Manson, J. E., Ludwig, D. S., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2020). Effect of dietary interventions on weight loss and cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 324(18), 1839–1849. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.18958>
12. Sainsbury, E., Kaur, A., & Gibson, A. A. (2019). Effectiveness of very low-energy and low-energy diets for long-term weight loss: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity Reviews*, 20(10), 141–151. <https://doi.org/10.1111/obr.12816>
13. van Vliet, S., Burd, N. A., & van Loon, L. J. C. (2022). The skeletal muscle anabolic response to plant- versus animal-based protein consumption. *Nutrients*, 14(5), 947. <https://doi.org/10.3390/nu14050947>
14. European Food Safety Authority (EFSA), World Health Organization (WHO), EAT-Lancet Commission, & United Nations Environment Programme. (2020–2025). Reports on nutrition, sustainability and health. <https://www.efsa.europa.eu> | <https://www.who.int> | <https://eatforum.org> | <https://www.unep.org>

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Βοηθός Ταμίας:** Νικόλαος Ντάφλος, **Μέλος:** Αντρέας Σάββα

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