



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
για την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου 2026
(4/2/2026)**

4 Φεβρουαρίου 2026 | Θέμα: «Ενωμένοι με Μοναδικότητα»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά του Καρκίνου (4 Φεβρουαρίου), ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Κύπρου συμμετέχει ενεργά στην εκστρατεία ενημέρωσης και πρόληψης, με θέμα της χρονιάς: «Ενωμένοι με Μοναδικότητα» – μια υπενθύμιση της ανάγκης για εξατομικευμένη φροντίδα με επίκεντρο τον άνθρωπο, που προωθεί την ισότητα στην υγειονομική περίθαλψη.

Αφήνοντας πίσω τα “φώτα”: Τι μένει συχνά εκτός συζήτησης;

Μέσα στην πολύπλοκη διαδρομή ενός ατόμου με καρκίνο, σημαντικά ζητήματα συχνά υποβαθμίζονται:

- Η ασφαλής χρήση συμπληρωμάτων διατροφής κατά τη θεραπεία
- Η διατροφική στήριξη ως δομικό στοιχείο πρόγνωσης και ποιότητας ζωής

Αυτά δεν είναι απλώς λεπτομέρειες. Είναι κρίσιμοι παράγοντες που ενισχύουν ή υπονομεύουν την προσπάθεια του ασθενούς.

Αντικαρκινική Διατροφή: Τι Λέει η Επιστήμη

Έως και 50% των περιπτώσεων καρκίνου μπορούν να προληφθούν μέσω αλλαγών στον τρόπο ζωής.

Σημαντικοί διατροφικοί παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν:

- Παχυσαρκία και κακή διατροφή
- Υπερκατανάλωση αλκοόλ και επεξεργασμένων τροφών

Σύμφωνα με την επιστημονική βιβλιογραφία (WCRF, AICR, Harvard), μια διατροφή:

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά (π.χ. βιταμίνη C, E, σελήνιο)

Με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτοχημικά (π.χ. πολυφαινόλες, φλαβονοειδή)

Χαμηλή σε υπερεπεξεργασμένα τρόφιμα και πρόσθετα σάκχαρα

μπορεί να συμβάλει στη μείωση του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής — παραμέτρων που σχετίζονται με την ανάπτυξη καρκίνου.

Ο ρόλος της Μεσογειακής Διατροφής

Η Μεσογειακή προσέγγιση — βασισμένη σε φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, ψάρια και περιορισμένη κατανάλωση κρέατος — αποδεικνύεται σταθερά προστατευτική έναντι του καρκίνου.

Καταρρίπτοντας Μύθους

Η ιδέα ότι «η ζάχαρη τρέφει τον καρκίνο» παραποιεί την επιστήμη. Όλα τα κύτταρα χρησιμοποιούν γλυκόζη. Η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης σχετίζεται έμμεσα με αυξημένο κίνδυνο μέσω παχυσαρκίας και φλεγμονής, όχι επειδή 'ταΐζει' απευθείας τα καρκινικά κύτταρα.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Συμπληρώματα και Χημειοθεραπεία: Προσοχή, όχι παρερμηνείες

Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, η αυθαίρετη χρήση συμπληρωμάτων μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Να αποφεύγονται:

- Υψηλές δόσεις αντιοξειδωτικών (C, E, σελήνιο)
- Φυτικά εκχυλίσματα (π.χ. κουρκουμάς, ginseng, πράσινο τσάι)
- “Ανοσοενισχυτικά” και πολυβιταμινούχα σκευάσματα χωρίς καθοδήγηση
- Υπερβολική βιταμίνη A ή D

Ό,τι φαίνεται “φυσικό” δεν είναι πάντα ακίνδυνο. Η ασφάλεια απαιτεί τεκμηρίωση και συνεργασία με εξειδικευμένους επαγγελματίες.

Ισχυρό Σημείο της Διατροφής: Η Θρέψη Είναι Θεραπεία

Η διατήρηση της μυϊκής μάζας και της διατροφικής επάρκειας έχει αποδειχθεί ότι:

- Μειώνει τις παρενέργειες των θεραπειών
- Αυξάνει την ανοχή και αποτελεσματικότητα της αγωγής
- Βελτιώνει την ποιότητα ζωής και την πρόγνωση του ασθενούς

Η θρέψη δεν είναι προαιρετική: είναι θεραπευτική πράξη.

Πρακτικές Διατροφικές Κατευθύνσεις

- 5–7 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά
- Μείωση επεξεργασμένων και σακχαρούχων τροφών
- Επαρκής ενυδάτωση και φυσική δραστηριότητα
- Ποικιλία = Ισορροπία = Αντικαρκινική προστασία

Ο Σύνδεσμος καλεί όλους να ενημερωθούν, να εμπνευστούν και να δράσουν. Η πρόληψη ξεκινά με τη γνώση και τη σωστή διατροφική καθοδήγηση.

Με σεβασμό στη μοναδικότητα κάθε ατόμου, ενώνουμε τη φωνή μας υπέρ της ισότητας στην υγεία και της πρόληψης του καρκίνου.

Η γνώση είναι πρόληψη.

Σύνδεσμος Διαιτολόγων για Διατροφολόγων Κύπρου – Για ένα υγιές και δίκαιο αύριο

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Καθηγήτρια Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD

Κλινική Διαιτολόγος

Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

eandreou@eleniandreou.diet



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



Συ.Δι.Κυ

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ 2026

— 4 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026 —

“Ενωμένοι με Μοναδικότητα”

ΤΙ ΜΕΝΕΙ ΣΥΧΝΑ ΚΡΥΦΟ;



ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ



ΟΡΕΨΗ
& ΠΡΟΓΝΩΣΗ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΡΟΣΟΧΗ!



Υψηλές Δόσεις Αντιοξειδωτικών



Φυτικά Εκχυλίσματα +,χ, Κουρκουμάς



Υπερβολικές Βιταμίνες Α ή D

ΕΓΚΡΙΣΗ Απο ΟΓΚΟΛΟΓΟ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ

Η ΘΡΕΨΗ ΕΙΝΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ



✓ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΜΥΪΚΗΣ ΜΑΖΑΣ



✓ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΝΟΣΙΑΣ



✓ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ

ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΑΕΣ



5-7 ΜΕΡΙΔΕΣ
ΦΡΟΥΤΩΝ & ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ



ΜΕΙΩΣΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΩΝ
ΤΡΟΦΩΝ & ΖΑΧΑΡΗΣ



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ
& ΑΣΚΗΣΗ



ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΞΕΚΙΝΑ ΜΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ!

ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ • ΕΜΠΝΕΥΣΟΥ • ΔΡΑΣΕ

ΣΔΔΚ • Πα ένα υγιές και δίκαιο αύριο.

