

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**Χρηστος Δερδεμέζης, Διατροφολόγος, Ιωάννινα**

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από έντονες αντιθέσεις όπου η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα(KAN) αποτελούν μείζονα προβλήματα υγείας, ενώ ταυτόχρονα οι σύγχρονες τάσεις προβάλλουν διαρκώς «δημοφιλείς» δίαιτες που συντηρούν μύθους για συνδυασμούς τροφίμων ή σούπερ-τρόφιμα (superfoods), υποσχόμενες θαυματουργά αποτελέσματα.

Αντίθετα, οι επιστημονικές μελέτες και η επιστήμη της διατροφής έχουν αποδείξει ότι η υγιεινή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και δημητριακών ολικής άλεσης και μέτρια κατανάλωση ψαριού, ξηρών καρπών, άπαχου κρέατος, γαλακτοκομικών χαμηλών λιπαρών και μαγειρικών ελαίων φυτικής προέλευσης. Ταυτόχρονα, ο περιορισμός και ο έλεγχος των μερίδων και κατ' επέκταση των θερμίδων είναι κομβικός για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους. Ερχόμενες να επιβεβαιώσουν τα παραπάνω, οι πιο πρόσφατες κατευθυντήριες οδηγίες για τη διαχείριση των δυσλιπιδαιμιών τονίζουν ακόμη περισσότερο τη σημασία του τρόπου ζωής και της διατροφής και καθίστανται καίριες τόσο σε σχέση με την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων όσο και στη διαχείριση του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Παρόλα αυτά τόσο οι κλινικοί ιατροί και ιδιαίτερα οι ασθενείς χρειάζονται πιο σαφείς διατροφικές οδηγίες. Σκοπός του παρόντος είναι να τονίσει τους βασικούς πυλώνες μίας υγιεινής διατροφής βασισμένης σε διατροφικά πρότυπα προερχόμενα από επιστημονικές μελέτες και διατροφικές παρεμβάσεις και να ενσωματώσει πρακτικές συμβουλές για τους ασθενείς.

**Υδατάνθρακες**

Οι υδατάνθρακες διακρίνονται σε απλούς και σύνθετους που διαφέρουν ανάλογα με το πόσο γρήγορα διασπώνται και απορροφώνται. Οι σύνθετοι, όπως τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής άλεσης, πρέπει να προτιμώνται έναντι των πιο απλών όπως το λευκό ρύζι και ψωμί ή η ζάχαρη, δεδομένης της συσχέτισής τους με χαμηλότερο κίνδυνο ΚΑΝ, καρκίνου και ολικής θνητότητας. Μία κύρια πηγή απλών υδατανθράκων για αρκετούς ασθενείς είναι τα ζαχαρούχα αναψυκτικά. Ένας απλός τρόπος για κάθε ασθενή να εφαρμόσει την παραπάνω οδηγία ανεξάρτητα από την κοινωνικό-οικονομική του κατάσταση είναι να τα μειώσει δραστικά αντικαθιστώντας τα με νερό, ακόμη και ανθρακούχο ή νερό με κάποια γεύση αλλά χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Σημαντικό είναι να υπενθυμίζουμε ότι εκτός των αναψυκτικών και οι χυμοί φρούτων, τα smoothies που είναι πλέον ιδιαίτερα δημοφιλή και το τσάι που περιέχει ζάχαρη μπορεί επίσης να αποτελούν πηγές απλών υδατανθράκων και θερμίδων, ενώ πρέπει να τονισθεί ότι τα παραπάνω ροφήματα δεν έχει αποδειχθεί ότι υπερτερούν των ολόκληρων φρούτων ως προς την επίδρασή τους στην υγεία. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι βασικά και αναπόσπαστα στοιχεία της υγιεινής διατροφής. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών είναι μία εξαιρετική αφετηρία για τους περισσότερους ασθενείς, αλλά στην περίπτωση που χρειάζονται περαιτέρω οδηγίες ή διευκρινήσεις τότε μπορεί να δίνεται έμφαση σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά και φρούτα όπως σμέουρα, βατόμουρα, κεράσια κτλ τα οποία φαίνεται να έχουν ευεργετικές επιδράσεις. Τα λαχανικά όπως η πατάτα ή το καλαμπόκι είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, αλλά λόγω ακριβώς αυτού μπορεί να περιέχουν περισσότερες θερμίδες και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Υπενθυμίζεται ότι τα φρέσκα φρούτα είναι προτιμότερα των αποξηραμένων αφού έχουν χαμηλότερη περιεκτικότητα σε σάκχαρα & επομένως λιγότερες θερμίδες.

## Λιπαρά

Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και trans-λιπαρά. Τα πλέον επιβαρυντικά είναι τα trans λιπαρά καθώς η πρόσληψή τους συνδέεται ισχυρά με αρνητική επίπτωση στα ΚΑΝ και πρέπει να ελαχιστοποιούμε την πρόσληψή τους. Σε κάποιες χώρες όπως οι ΗΠΑ έχουν ληφθεί μέτρα ώστε η περιεκτικότητα των τροφίμων σε trans-λιπαρά να περιορίζεται, όμως παρόλα αυτά υπάρχουν τροφές, κυρίως επεξεργασμένες που περιέχουν σημαντικές ποσότητες αυτών των λιπαρών. Παραδείγματα αποτελούν το γρήγορο φαγητό - fast food, μπισκότα, τούρτες, κέικ, πίτες κτλ.

Τα κορεσμένα λιπαρά όπως και τα trans-λιπαρά βρίσκονται σε επεξεργασμένα τρόφιμα καθώς επίσης στο κόκκινο κρέας, σε τυριά, σε πλήρη γαλακτοκομικά και στο βούτυρο. Η πρόσληψή τους πρέπει περιορίζεται στα πλαίσια μίας υγιεινής διατροφής. Μειωμένη κατανάλωση προϊόντων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της LDL-χοληστερόλης. Τα γαλακτοκομικά είναι μία σημαντική πηγή λιπαρών όπως και άλλων θρεπτικών συστατικών, για παράδειγμα πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας και ασβέστιο. Τα μέχρι τώρα επιστημονικά δεδομένα συνηγορούν σε μία μάλλον ουδέτερη ή προστατευτική δράση τους και η σύσταση για την κατανάλωσή τους είναι να προτιμώνται τα πλήρως άπαχα ή μερικώς άπαχα από τα πλήρη γαλακτοκομικά.

Τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, κυριότερες πηγές των οποίων είναι φυτικά έλαια, μαλακές φυτικές μαργαρίνες και ξηροί καρποί μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο. Τα μαγειρικά λίπη και έλαια έχουν διαφορετική σύσταση στα παραπάνω λιπαρά. Προτιμότερα είναι το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο ή φυτικά έλαια όπως το αραβοσιτέλαιο έναντι του βουτύρου, του καρυδέλαιου και της μαργαρίνης. Σαφώς ο τρόπος παρασκευής είναι εξίσου

σημαντικός. Χαρακτηριστικά, καλό είναι να αποφεύγεται το τηγάνισμα σε υψηλές θερμοκρασίες.

### **Κρέας**

Οι αναθεωρημένες οδηγίες εξακολουθούν να συστήνουν μέτρια πρόσληψη θαλασσινών, πουλερικών και ξηρών καρπών και περιορισμό της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Ιδιαίτερα τα επεξεργασμένα προϊόντα κόκκινου κρέατος όπως αλλαντικά, λουκάνικα, μπέικον κτλ πρέπει να αποφεύγονται, αφού η πρόσληψή τους συνδέεται με αρνητικές συνέπειες για την υγεία. Τα ψάρια αποτελούν σημαντική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και ενδείκνυνται ως ιδανική επιλογή για να αντικαθιστούμε τα κορεσμένα λιπαρά. Εξαιρετικές επιλογές είναι ο γαύρος, η σαρδέλα, το σκουμπρί, ο τόνος και ο σολομός.

### **Διατροφικά μοντέλα**

Οι παραπάνω βασικές αρχές εμπεριέχονται σε διατροφικά μοντέλα των οποίων η τήρηση συνοδεύεται από ισχυρές ενδείξεις για προστασία από ΚΑΝ. Αυτά είναι κυρίως η Μεσογειακή διατροφή, η δίαιτα DASH και σε μικρότερο βαθμό η χορτοφαγία.

Η Μεσογειακή Διατροφή χαρακτηρίζεται από 1) καθημερινή, συστηματική κατανάλωση πράσινων, φυλλωδών λαχανικών, φρούτων, δημητριακών ολικής άλεσης, οσπρίων, ξηρών καρπών και ελαιόλαδου, 2) μέτρια κατανάλωση ψαριών, άπαχου κρέατος, πουλερικών και γαλακτοκομικών χαμηλών λιπαρών, 3) χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γλυκών, 4) λελογισμένη κατανάλωση κρασιού (κυρίως κόκκινου). Η δίαιτα DASH έχει παρόμοια χαρακτηριστικά με έμφαση στη μείωση του νατρίου. Η χορτοφαγική διατροφή βασίζεται στις ίδιες αρχές με την διαφορά ότι θαλασσινά, πουλερικά και κόκκινο κρέας αντικαθίστανται από όσπρια, σόγια, ξηρούς καρπούς και τα προϊόντα τους, ενώ η αυστηρά

χορτοφαγική-vegan διατροφή αποκλείει επιπρόσθετα κάθε ζωικό προϊόν όπως τα γαλακτοκομικά και τα αυγά. Συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων νοσημάτων, αλλά χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στο σχεδιασμό της για την αποφυγή έλλειψης θρεπτικών συστατικών όπως ο σίδηρος, το ασβέστιο και η βιταμίνη B12.

Οι δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς τα τελευταία χρόνια και σε κάποιες μελέτες φαίνεται ότι μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση του βάρους και σε βελτίωση της ινσουλινοευαισθησίας, αλλά και αύξηση της LDL-χοληστερόλης. Επιπρόσθετα, η επί μακρόν τήρησή τους φαίνεται να συνδέεται με αυξημένη θνητότητα και τα μέχρι τώρα δεδομένα δε συνηγορούν στο να προτείνονται και να ακολουθούνται επί μακρόν.

Για τους διαβητικούς, η μειωμένη θερμιδική πρόσληψη και ο έλεγχος της πρόσληψης υδατανθράκων είναι σημαντικά στοιχεία για τον καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο και όχι μόνο. Προτιμώνται τρόφιμα χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, ενώ συγχρόνως η ποσότητα και η ποιότητα των λιπαρών της διατροφής διαδραματίζουν ρόλο στη διαχείριση του διαβήτη τύπου 2.

### **Συμπεράσματα**

Οι παραπάνω βασικές διατροφικές αρχές και κανόνες οριοθετούν το πλαίσιο της υγιεινής διατροφής. Η μετάβαση από το επίπεδο της επιλογής των ποσοστών των θρεπτικών συστατικών στο πιο ρεαλιστικό της επιλογής των τροφίμων στο σύνολό τους είναι συχνά πολύπλοκη διαδικασία που μπορεί να προβληματίσει τον κλινικό γιατρό και πολύ περισσότερο να μπερδέψει τον ασθενή, ειδικά αν δίνεται έμφαση σε μία μόνο κατηγορία θρεπτικών συστατικών. Η εφαρμογή στην καθ' ημέρα κλινική πράξη των παραπάνω οδηγιών μόνο εύκολη δε χαρακτηρίζεται. Αντίθετα είναι μία διαρκής πρόκληση που χρειάζεται μία προσέγγιση με τροποποίηση συμπεριφοράς η οποία να λαμβάνει υπόψη παραμέτρους όπως

προτιμήσεις, αντίληψη για την εικόνα του σώματος, κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες, οικονομικούς φραγμούς ακόμη και την πρόσβαση σε φαγητό. Όσο δύσκολο μπορεί να είναι για τον ασθενή να «ανατρέψει» τις διατροφικές του συνήθειες εν γένει και τον τρόπο ζωής του, άλλο τόσο μπορεί να είναι και για τον ιατρό να αφιερώσει χρόνο προκειμένου να πείσει και να εμφυσήσει τις οδηγίες αυτές στον ασθενή. Οι απλουστευμένες οδηγίες γίνονται πιο εύκολα κατανοητές και τα τελευταία χρόνια υπάρχει μία στροφή προς τα διατροφικά μοντέλα αντί για επιμέρους θρεπτικά συστατικά ή τρόφιμα. Από αυτά, το μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής φαίνεται να συνδυάζει ιδανικά τις προαναφερθείσες συστάσεις, είναι συνυφασμένο με τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο ΚΑΝ. Η «επένδυση» από μέρους του κλινικού στην προσπάθεια για αλλαγή του τρόπου ζωής είναι χρονοβόρα και δύσκολη, αλλά αν εφαρμοστεί συστηματικά, μεθοδικά και με υπομονή, είναι δεδομένο ότι θα αποδώσει «καρπούς» για τον ασθενή.

**STOP!**



**Evidence to support harm**

Sugar-sweetened beverages increase risk of type 2 diabetes and obesity

Red and processed meats increase CVD and cancer risk

Coconut oil, butter, margarine and other oils that congeal at room temperature increase CVD risk

Excess alcohol intake increases CVD and cancer risk

**CAUTION!**



**Weak/insufficient evidence to support benefit**

Juicing fruits and vegetables concentrates calories and reduces fiber content

Moderate alcohol consumption may have a positive CVD benefit but increases risk of cancer<sup>a</sup>

Low carbohydrate high fat diets may promote weight-loss, although long-term effects on CVD outcomes are unclear

**GO!**



**Strong evidence to support benefit**

Leafy green vegetable consumption improves CVD risk

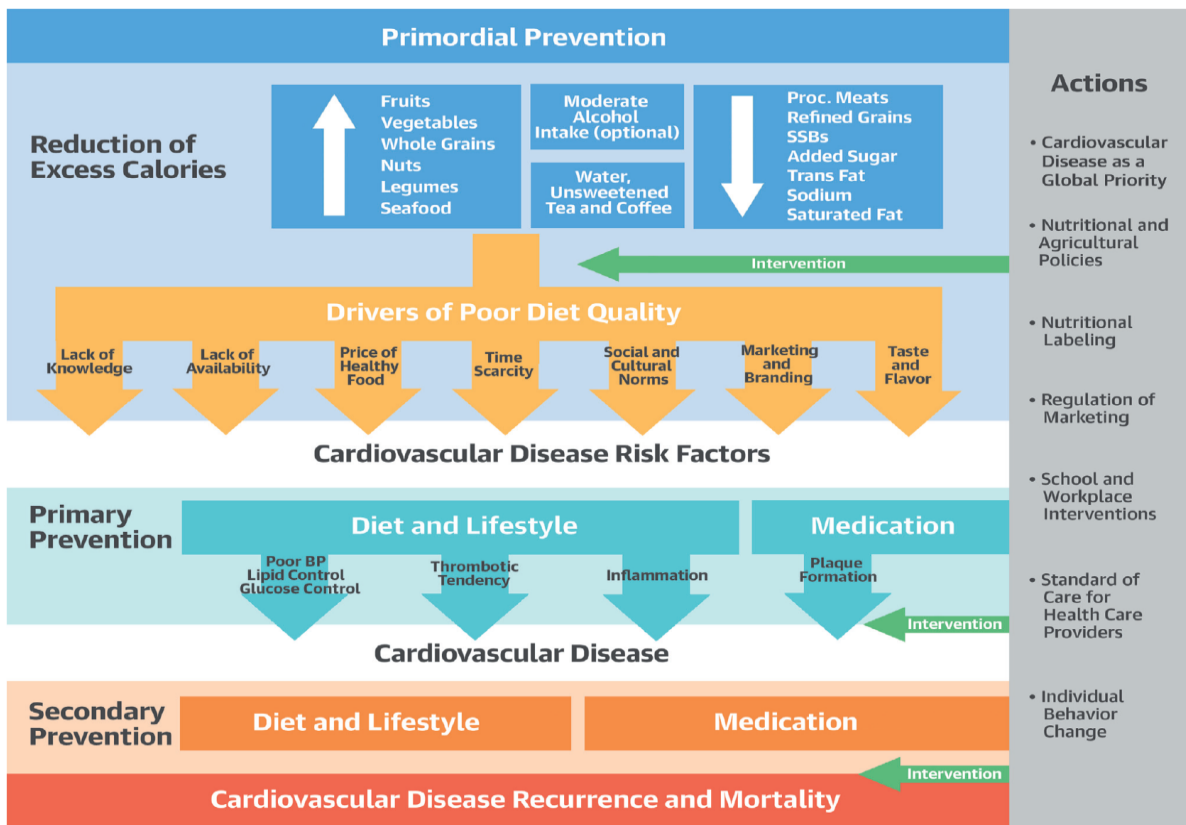
Legume consumption offers a sustainable source of protein and promotes weight loss

Moderate coffee consumption has been shown to have a CVD protective effect

Low sodium intake lowers blood pressure and risk of hypertension

Mediterranean diet, DASH diet, and plant-based diet are recommended by multiple societies for their CVD benefit

**CENTRAL ILLUSTRATION** Flow Diagram of the Development of CVD and Possible Prevention by a Healthy Diet



Yu, E. et al. J Am Coll Cardiol. 2018;72(23):2951-63.



	Προτιμώνται	Με μέτρο	Περιστασιακά με περιορισμό
Δημητριακά	Ολικής άλεσης	Άσπρο ψωμί-ρύζι-ζυμαρικά, corn-flakes	Κρουασάν, μάφιν
Λαχανικά	Ωμά & μαγειρεμένα	Πατάτες	Λαχανικά με βούτυρο ή κρέμα
Όσπρια	Φακές, φασόλια, αρακάς κτλ		
Φρούτα	Φρέσκα ή κατεψυγμένα	Αποξηραμένα, μαρμελάδα, κονσέρβες, χυμοί, γρανίτες	
Γλυκά ζάχαρη	& Γλυκαντικά (στέβια)	Ζάχαρη, μέλι, σοκολάτα, γλυκά, ζαχαρώδη	Κέικ, παγωτά, φρουκτόζη, αναψυκτικά
Κρέας ψάρια	& Ψάρια, πουλερικά χωρίς πέτσα	Άπαχο	Λουκάνικα, μπέικον, hot-dog, εντόσθια

<b>Γαλακτοκομικά &amp; αυγά</b>	<b>Αποβ/νο γάλα &amp; γιαούρτι</b>	<b>Ημιαπ/να γαλ/κα &amp; τυρί, αυγά</b>	<b>Πλήρη γαλακτοκομικά κρέμα γάλακτος</b>
<b>Έλαια-λίπη &amp; dressing</b>	<b>Ξύδι, μουστάρδα, dressing 0% λίπος</b>	<b>Ελαιόλαδο, σπορέλαια, μαργαρίνες, μαγιονέζα, κέτσαπ</b>	<b>Trans λιπαρά (hard margarines), φυνικέλαιο, λάδι καρύδας, βούτυρο, λαρδί</b>
<b>Ξηροί καρποί</b>		<b>Όλοι, ανάλατοι (πλην καρύδας)</b>	<b>Καρύδα</b>
<b>Τρόπος μαγειρέματος</b>	<b>Ψήσιμο - grill, βράσιμο, στον ατμό</b>	<b>Stir-frying - σωτάρισμα, ψήσιμο - roasting</b>	<b>Τηγάνισμα</b>