

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΝΑΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΣΑΣ

Τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα (ΚΑΝ) αφορούν το 47,86% των θανάτων τόσο στη χώρα μας, όσο και στην Ευρώπη(2012) και στη συντριπτική πλειοψηφία τους εκδηλώνονται με τη στεφανιαία καρδιακή νόσο (ΣΚΝ) και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο (ΑΕΕ). (Global Health Observatory)

Η Ελλάδα, τα προηγούμενα χρόνια, είχε έναν από τους χαμηλότερους δείκτες καρδιαγγειακού κινδύνου παγκοσμίως(R.M. Conroy, et al. 2003) ενώ ήταν η μοναδική χώρα στην οποία παρατηρήθηκε αύξηση του ποσοστού της μεταξύ των ετών 1970 – 1990. (Panagiotakos DB. et al. 2009). Μια πιθανή εξήγηση για το ανωτέρω γεγονός μπορεί να είναι η απομάκρυνσή μας από ένα Μεσογειακό Πρότυπο Διατροφής.

Για την εκδήλωση των ΚΑΝ υπάρχουν παράγοντες κινδύνου τους οποίους δε μπορούμε να ελέγξουμε (μη τροποποιήσιμοι) όπως η ηλικία, το φύλο, το οικογενειακό ιστορικό και η εθνικότητα υπάρχουν όμως και παράγοντες που μπορούμε να ελέγξουμε (τροποποιήσιμοι) όπως το κάπνισμα, η διατροφή, η σωματική δραστηριότητα, η παχυσαρκία, η κατανάλωση αλκοόλ, η ψυχολογία, το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο κ.α.(American Heart Association, World Health Federation)

Τι εννοούμε όμως όταν λέμε Μεσογειακή Δίαιτα;

Η Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνει ένα σύνολο παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών που ακολουθούνταν σε διάφορες χώρες της Μεσογείου, όπως αυτές μελετήθηκαν για τη δεκαετία του 1960. (Dontas, et al. 2007)

Τα βασικά χαρακτηριστικά της είναι:

- μέτρια ενεργειακή πρόσληψη (Lairon, 2007)
- εκτεταμένη χρήση ελαιολάδου, το οποίο καθίσταται έτσι η βασική πηγή λίπους,
- μεγάλη κατανάλωση ανεπεξέργαστων δημητριακών,φρούτων , λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών, πατάτας, πουλερικών, και ψαριών,
- μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, κυρίως υπό μορφή τυριού και γιαουρτιού,
- μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του, μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως κόκκινου και άσπρου κρασιού, σχεδόν πάντοτε μαζί με τα γεύματα και
- μικρή κατανάλωση αυγών και γλυκών .

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά οξέα ($\leq 7-8\%$ των Ημερήσιων Θερμιδικών Αναγκών) και υψηλής περιεκτικότητας σε μονο- και πολυ- ακόρεστα λιπαρά οξέα, φαιολικά συστατικά, σύνθετους υδατάνθρακες, διαιτητικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Πόσο ωφέλιμη είναι η προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή;

Η Μεσογειακή Δίαιτα αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως. (Roman et al. 2008)

Ο καρδιοπροστατευτικός της ρόλος αναδείχθηκε αρχικά με μια διεθνή επιδημιολογική έρευνα, τη Μελέτη των Επτά Χωρών (Keys, et al. 1986). Από τότε μέχρι σήμερα τόσο στην Ελλάδα (π.χ. Attica study, Panagiotakos, Pitsavos 2001-2011) όσο και στο εξωτερικό, πολλές μελέτες επιδημιολογικές και παρέμβασης έδειξαν ότι όσο μεγαλύτερη είναι η προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή, τόσο μειώνεται η καρδιακή επίπτωση, η θνησιμότητα από ΚΑΝ, αλλά και βελτιώνεται η πρόγνωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων. (Chrysoshoou, Panagiotakos et al. 2010, Kastorini et al. 2011, Tognon, et al 2012)

Ακόμα και μια αύξηση κατά 2 στους βαθμούς προσκόλλησης στη Μεσογειακή Δίαιτα όπως αυτοί περιγράφονται στο ακόλουθο τεστ (med diet test) επιφέρει μείωση 10% στην επίπτωση των ΚΑΝ ή στον κίνδυνο για θανατηφόρο ΚΑΝ. (Sofi, et al 2010)

Η Μεσογειακή Πυραμίδα



Πυραμίδα Μεσογειακή Διατροφής: ένα τρόπος ζωής για το σήμερα” (Bach-Faig, et al. 2011)

Μετρήστε και εσείς πόσο μεσογειακά τρώτε

Το παρακάτω τεστ (med diet test) θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε το βαθμό προσκόλλησής σας στη Μεσογειακή διατροφή

Πόσες μερίδες καταναλώνετε την εβδομάδα						
Ψωμί/ ζυμαρικά/ρύζι	Ποτέ	1-6	7-12	13-18	19-31	>32
Ολικής άλεσης	0	1	2	3	4	5
(μερίδα= 1 φέτα ψωμί, 2 φρυγανιές, ½ φλιτζάνι ρύζι ή ζυμαρικά ή δημητριακά πρωινού)						
Πατάτες	Ποτέ	1-4	5-8	9-12	13-18	>19
(μερίδα= 1 μέτρια πατάτα)	0	1	2	3	4	5
Φρούτα	Ποτέ	1-4	5-8	9-12	13-18	>19
	0	1	2	3	4	5
(μερίδα= 1 μετρίου μεγέθους φρούτο, 2 μικρά, 8 φράουλες, 15 κεράσια, 30 ρώγες σταφυλιού, 1 ½ κ.σούπας σταφίδες)						
Λαχανικά	Ποτέ	1-6	7-12	13-20	21-32	>33
	0	1	2	3	4	5
(Μερίδα= 1 φλιτζάνι βρασμένα ή 2 φλιτζάνια ωμά λαχανικά)						
Όσπρια	Ποτέ	>1	1- 2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
(μερίδα= 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια)						
Ψάρι/ θαλασσινά	Ποτέ	>1	1- 2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
(μερίδα= 1 μέτρια τσιπούρα ή κολιός ή 10-12 γαύροι/ σαρδέλες ή 15 μέτριες γαρίδες ή 12-14 μεγάλα μύδια)						
Κόκκινο κρέας	≤1	2-3	4-5	6-7	8-10	>10
	5	4	3	2	1	0
(μερίδα= μπριζόλα στο μέγεθος μιας παλάμης, 1 μπιφτέκι στο μέγεθος μιας γροθιάς)						
Κοτόπουλο/ πουλερικά	≤3	4-5	5-6	7-8	9-10	>10
	5	4	3	2	1	0
(μερίδα = μισό στήθος κοτόπουλου ή ένα μπούτι)						
Γαλακτοκομικά	≤10	11-15	16-20	21-28	29-30	> 30
Τυρί, γιαούρτι, γάλα	5	4	3	2	1	0
(μερίδα=1 ποτήρι φρέσκο γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 1 κομμάτι τυρί σε μέγεθος σπирτόκουτου)						
Ελαιόλαδο κατά το μαγείρεμα ή ως dressing	Ποτέ	Σπάνια	<1	1-3	3-5	Καθημερινά
	0	1	2	3	4	5
Αλκοολούχα ποτά	<300	300	400	500	600	>700 ή 0
(100ml= 1 μικρό ποτήρι κρασιού)	5	4	3	2	1	0

Panagiotakos DB, Pitsavos C, Arvaniti F, Stefanidis C2007 (τροποποιημένο)

Αποτελέσματα

Σκορ 0-20 ΧΑΜΗΛΟΣ ΒΑΘΜΟΣ προσκόλλησης στη ΜΔ
 Σκορ 21-35 ΜΕΤΡΙΟΣ ΒΑΘΜΟΣ προσκόλλησης στη ΜΔ
 Σκορ 36-55 ΥΨΗΛΟΣ ΒΑΘΜΟΣ προσκόλλησης στη ΜΔ

Καλά όλα αυτά αλλά κάτι απλούστερο δεν υπάρχει;

A. Πώς θα φτιάχνω το πιάτο μου κάθε μέρα;

B. Τι θα τρώω μέσα στην εβδομάδα;

A. “My Plate” π.χ.



και B. Γενικές διατροφικές οδηγίες

α) 2 φ/εβδ Ψάρι,

β) 2 φ/εβδ Όσπρια

γ) 2 φ/εβδ Λαδερά και

δ) 3-4 Φρούτα / ημέρα

ε) 5-10gr Ωμούς Ξηρούς Καρπούς / ημέρα

στ) Λαχανικά και Ωμό Ελαιόλαδο / γεύμα

ζ) ένα με δύο ποτηράκια Κρασί /
ημέρα(προαιρετικά και υπό προϋποθέσεις...)

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό, ότι η εφαρμογή μιας Μεσογειακού Τύπου Διατροφής είναι κάτι που εύκολα μπορεί να μπει στη ζωή μας ,με μικρές τροποποιήσεις στο καθημερινό μας διαιτολόγιο , χρησιμοποιώντας προϊόντα του τόπου μας .Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να χαρίσουμε στον εαυτό μας περισσότερα και υγιή χρόνια ζωής.

Διαιτολογικό Τμήμα 251 ΓΝΑ

Μ.Υ Δημάκου Γεωργία

Επγός (ΥΚ) Λαΐνα Αθανασία

Επγός (ΥΝ) Πετράκη Κωνσταντίνα

Σγος (ΥΚ) Χατζηγεωργίου Μιχαήλ