

ΒΙΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣΣ

- Διατροφή και Νοσολογία
- Νοσήματα από έλλειψη διατροφικών συστατικών
- Χρόνια διατροφο-εξαρτώμενα νοσήματα

- **Υγεία** : Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, είναι η πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου και όχι μόνο η έλλειψη νόσου ή αναπηρίας.
- **Διατροφή** : η πρόσληψη τροφής που καλύπτει την αύξηση, την συντήρηση και τις ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού.

Οι διατροφικές απαιτήσεις του φυσιολογικού, υγιούς ανθρώπου ποικίλουν ανάλογα :

- Ηλικία
- Φύλο
- Σωματική διάπλαση
- Κλιματολογικές Συνθήκες
- Κύηση
- Γαλουχία
- Ανάρρωση από ασθένεια...

Θρεπτικά Συστατικά Τροφών

- Μακροστοιχεία : Υδατάνθρακες, Πρωτεΐνες, Λίπη.
- Ιχνοστοιχεία : Βιταμίνες και Άλατα.
- Νερό

Υδατάνθρακες

- Πολυσακχαρίτες : Άμυλο, Γλυκογόνο, Κυτταρίνη
- Κύριοι Μονοσακχαρίτες : Γλυκόζη □ μέλι και φρούτα, Φρουκτόζη
- Κύριος δισακχαρίτης : λακτόζη □ γάλα
- Συναντώνται σε: πατάτες, ψωμί, όσπρια, ζάχαρη, ρύζι.

Πρωτεΐνες

- Συντίθενται από 20 διαφορετικά αμινοξέα
- Ζωικής προέλευσης □ περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα
- Φυτικής προέλευσης □ Δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα

- Βρίσκονται: κρέας, γάλα και τα προϊόντα του, αυγά, ψάρι, όσπρια.

Λίπη

- Αποτελούνται από τα λιπαρά οξέα (λ.ο.)
- Ακόρεστα λ.ο. □ **ουσιώδη** διότι συμβάλλουν στην ανάπτυξη και καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος. Προσλαμβάνονται από τα φυτικά έλαια.
- Λίπη πλούσια σε κορεσμένα λ.ο. □ στερεά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Λίπη πλούσια σε ακόρεστα λ.ο. □ υγρά σε θερμοκρασία δωματίου.
- Διακρίνονται σε φυτικά ή ζωικά λίπη από τι προϊόντα προέρχονται.
- Τροφές πλούσιες σε λίπη : ελαιόλαδο, σπορέλαιο, ζωικά λίπη, βούτυρο, φυτικά έλαια.

Βιταμίνες

- Λιποδιαλυτές : A, D, E, K
- Υδατοδιαλυτές : C, Σύμπλεγμα Β: B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, φολλικό οξύ.
- Περιέχονται : γάλα, γιαούρτι, τυρί, κρέας, αυγά, ψάρια, ξηρούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά, ψωμί, ρύζι, λίπη, γλυκά

Ιχνοστοιχεία

Σε ελάχιστες ποσότητες στα τρόφιμα. Απαραίτητα σε κάποιες μεταβολικές λειτουργίες των κυττάρων.

- Κάλιο (K)
- Νάτριο (Na)
- Ασβέστιο (Ca)
- Φωσφόρος (P)
- Σίδηρος (Fe)
- Ιώδιο (I)
- Μαγνήσιο (Mg)
- Ψευδάργυρος (Zn)
- Χαλκός (Cu)

Νερό

- Το πιο ζωτικό θρεπτικό συστατικό
- Αποτελεί το 55–65 % του ανθρωπίνου σώματος.
- Καθημερινά λήψη περίπου 2 λίτρων νερού, αφού τόση ποσότητα περίπου κάθε μέρα χάνεται με τα ούρα (νεφροί), τον ιδρώτα (δέρμα) και με τη μορφή υδρατμών (πνεύμονες)

Καθημερινά η τροφή :

- 60% Υδατάνθρακες
- 25% Λίπη
- 15% Πρωτεΐνες

Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

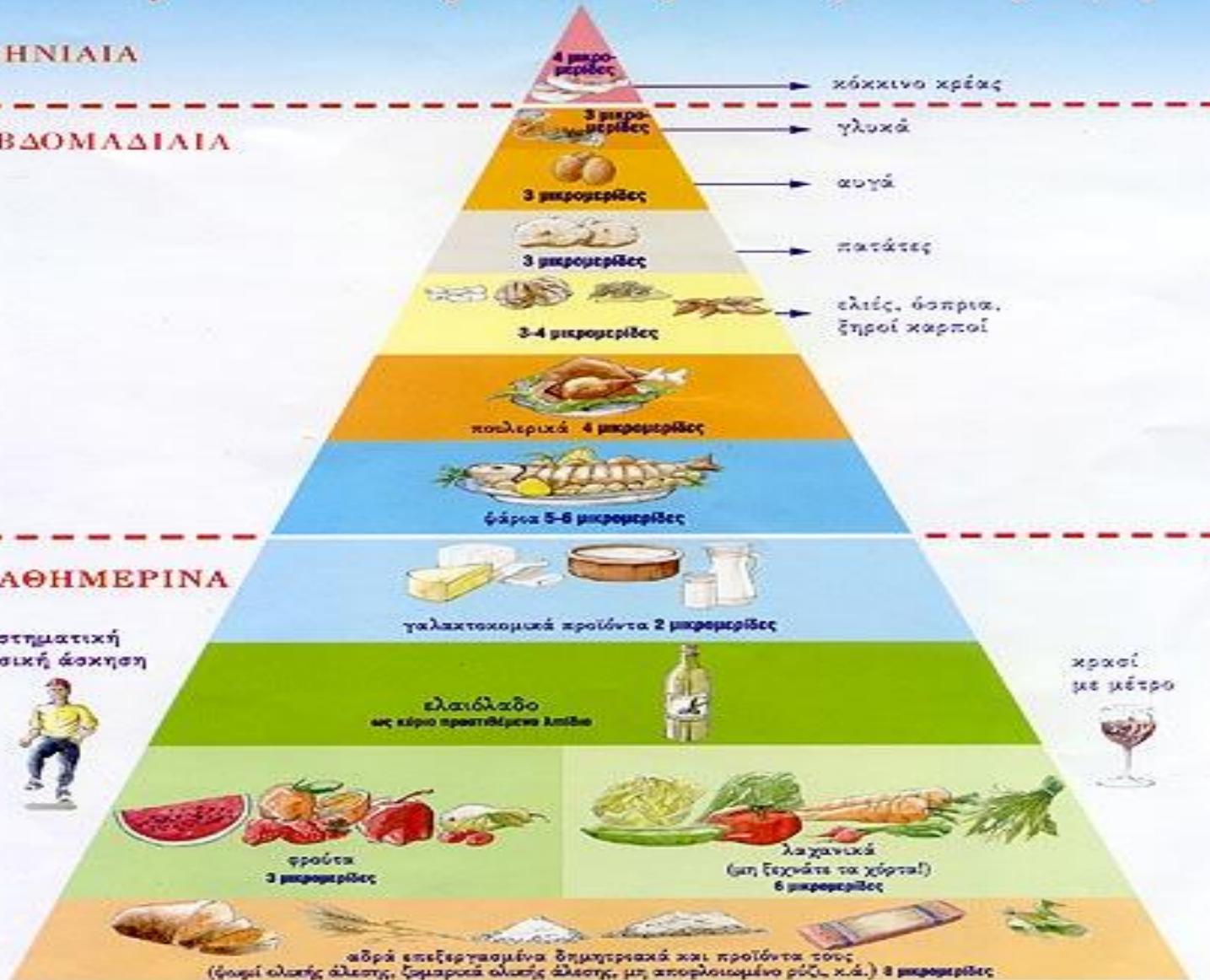
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική φυσική άσκηση



κρασί με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου.
 Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • απορροφείτε το αλάτι
 • χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θιάς του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

Ενδείξεις σωστής διατροφής:

- Καλά ανεπτυγμένο σώμα που έχει κανονικό βάρος σε σχέση με την επιφάνειά του και γερούς μύες
- Δέρμα απαλό και καθαρό με καλό χρώμα
- Μαλλιά άφθονα και τρίχες στιλπνές
- Μάτια καθαρά και λαμπερά
- Ζωηρή έκφραση προσώπου
- Όρεξη
- Λειτουργία γαστρεντερικού σωλήνα φυσιολογική

Προσοχή !

- Ποσότητα των τροφίμων
- Ποιότητα
- Συντήρησή τους
- Έλεγχος ημερομηνίας λήξης
- Διατήρηση στη σωστή θερμοκρασία

Συνέπειες ανεπαρκούς διατροφής

- Δείκτης μάζας σώματος
 $\Delta\text{M}\Sigma = B(\text{Kg}) / Y^2 (\text{m})$ Φ.Τ. 18,5-24,9

Καθημερινή πρόσληψη θερμίδων

- Γυναίκες : 1800 - 2400
- Άντρες : 2500 – 3200

- Ανεπαρκής διατροφή που συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα οδηγεί σε απώλεια βάρους.

Νευρογενής ανορεξία

- Ψυχική διαταραχή
- Στρεβλή αντίληψη για το σχήμα του σώματος
- Εμμονή για απόκτηση λεπτού σώματος μέσω αυστηρής δίαιτας, ψυχαναγκαστικής άσκησης, πρόκληση εμέτων, κατάχρησης υπακτικών.
- Συνήθως προσβάλλει έφηβες και νεαρές ενήλικες γυναίκες.



Ασθένειες και συμπτώματα λόγω ανεπαρκούς διατροφής

- Νευροπάθειες
- Κατάθλιψη
- Ευερεθιστότητα
- Κόπωση
- Υπογονιμότητα
- Αμηνόρροια
- Γαστρεντερικές ενοχλήσεις
- Δυσκοιλιότητα
- Μετεωρισμός

Ασθένειες και συμπτώματα λόγω ανεπαρκούς διατροφής

- Διαταραχή ύπνου
- Δερματίτιδες
- Αλωπεκία
- Χειλίτιδα
- Αναιμία
- Οστεοπόρωση
- Ορθοστατική υπόταση
- Τερηδόνα
- Μειωμένη αντίσταση στις λοιμώξεις

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Στις αναπτυγμένες χώρες, πολλές μορφές καρκίνου αποδίδονται σε παράγοντες όπως:

- το κάπνισμα
- διατροφικές εκτροπές, (κυρίως για το καρκίνο του οισοφάγου, του στομάχου, του παχέος εντέρου, του μαστού και του ενδομητρίου).
- κατάχρηση οινοπνευματωδών ποτών για καρκίνους της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου και ίσως του ήπατος και του παχέος εντέρου

Επιδημιολογικές in vivo, in vitro και κλινικές δοκιμές δείχνουν ότι η φυτική διαίτα είναι δυνατό να μειώσει τον κίνδυνο από χρόνιες ασθένειες και, κυρίως, του καρκίνου. Είναι σαφές ότι υπάρχουν φυτικά συστατικά που είναι δυνατό να μειώσουν τον κίνδυνο του καρκίνου.

Η ανάπτυξη ενός κακοήθους όγκου είναι διαδικασία που ολοκληρώνεται σε στάδια, στα οποία φαίνεται να μπορούν να παρέμβουν συστατικά ορισμένων τροφών

Στάδιο 1: Έναρξη

A. Καρκινογόνος παράγοντας

- τοξικοί παράγοντες που καλούνται ελεύθερες ρίζες και οι οποίες μπορεί να επιδράσουν στο πυρηνικό DNA.

Αντιοξειδωτικά:

□ πολυφαινόλες που υπάρχουν στο τσάι του βουνού (με σημαντικότερες τις κατεχίνες)



□ και το λυκοπίνιο που υπάρχει στις τομάτες, εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες.

□ Αντιοξειδωτικά επίσης είναι οι βιταμίνες A και C και τα B καροτένια.

B. Καρκινογόνος παράγοντας

Οι περισσότερες καρκινογόνες ουσίες εισέρχονται στον οργανισμό σαν προκαρκινογόνες. Για να γίνουν καρκινογόνες, δηλαδή ικανές να επιδράσουν στο πυρηνικό DNA, πρέπει πρώτα να τεμαχιστούν από ένζυμα που παράγονται στο ήπαρ.

• Ουσίες των τροφών με αντικαρκινική δράση

□ **Το σκόρδο** περιέχει ουσίες που καλούνται αλληλοσουλφίδια, τα οποία μειώνουν την παραγωγή αυτών των ενζύμων.

Η αλλισίνη που περιέχει διασπάται αυτόματα και σχηματίζονται πολυάριθμες ενώσεις που περιέχουν θείο, μερικές από τις οποίες έχουν μελετηθεί για την χημειοπροστατευτική τους ενέργεια

□ **Το μπρόκολο και το κουνουπίδι** (και άλλα σταυρανθή) είναι πλούσια σε μια ουσία που λέγεται σουλφοραφάνη, με σημαντική χημειοπροληπτική δράση



Στάδιο 2: Προώθηση

A. Καρκινογόνος παράγοντας

Αν η πρώτη γραμμή άμυνας αποτύχει και ένα κύτταρο υποστεί δυνητικά καρκινικές αλλαγές, ο οργανισμός πλέον πρέπει να το καταστρέψει ή να το εμποδίσει να διαιρεθεί γρήγορα

Ουσίες των τροφών με αντικαρκινική δράση

Τα λιπαρά οξέα **ωμέγα-3** που υπάρχουν στο **λινάρι, τον κολιό, τον τόνο, τις σαρδέλες, το σολομό**, φαίνεται ότι εμποδίζουν την ανάπτυξη του όγκου επειδή ωθούν τα άλλα λιπαρά οξέα, έξω από το κύτταρο.

B. Καρκινογόνος παράγοντας

Οι ιστοί του αναπαραγωγικού συστήματος είναι πολύ επιρρεπείς στον καρκίνο, γιατί τα κύτταρα τους διαιρούνται γρήγορα όταν διεγερθούν από τις κατάλληλες ορμόνες. Για παράδειγμα, στις γυναίκες, τα οιστρογόνα επιταχύνουν την διαίρεση των κυττάρων του μαστού.

Ουσίες των τροφών με αντικαρκινική δράση

Τα προϊόντα της **σόγιας** περιέχουν ουσίες που λέγονται ισοφλαβίνες, οι οποίες δρουν σαν ασθενή οιστρογόνα και καταλαμβάνουν τη θέση των οιστρογόνων στους υποδοχείς των κυττάρων.

Στάδιο 3: Εξέλιξη

A. Καρκινογόνοι παράγοντας

Αν τελικά το καρκινικό κύτταρο διαιρεθεί και σχηματίσει όγκο, το επόμενο βήμα είναι να δημιουργήσει ένα σχηματισμό που θα τον εφοδιάζει με αίμα και μετά να προσβάλει τους γύρω ιστούς. Τα κύτταρα του όγκου ελευθερώνουν παράγοντες που συμβάλλουν στη διαδικασία της αγγειογένεσης, δηλαδή στη δημιουργία νέων αιμοφόρων αγγείων.

Ουσίες των τροφών με αντικαρκινική δράση: Η ρεσβερατρόλη, μια ουσία που υπάρχει στα **κόκκινα σταφύλια** είναι ο αναστολέας ο οποίος μπορεί να εμποδίσει τον όγκο να δημιουργήσει τους παράγοντες που βοηθούν την αγγειογένεση.

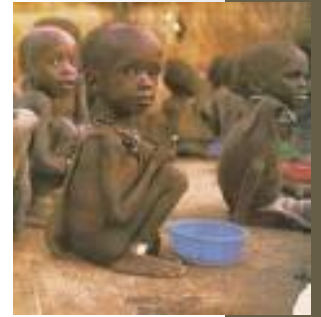


ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

- Η παρατήρηση πολλών επιστημόνων σχετικά με τα επίπεδα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, τόσο στο πλάσμα όσο και στις κυτταρικές μεμβράνες, ατόμων με διάγνωση χρόνιας κατάθλιψης οδήγησε στη διαπίστωση ότι τα επίπεδα αυτά παρουσιάζονταν πάντα μειωμένα
- Η κατάθλιψη έχει συσχετισθεί με μειωμένη πρόσληψη ωμέγα 3 λιπαρών οξέων
- Οι περισσότερες έρευνες σχετικά με την κατάθλιψη και τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν γίνει με ιχθυέλαια. Στις εν λόγω έρευνες δεν χρησιμοποιήθηκε η πλουσιότερη πηγή ω-3 λιπαρών οξέων, που δεν είναι τα ιχθυέλαια αλλά ο λιναρόσπορος και τα έλαια αυτού. Η εξήγηση είναι η εξής : Τα ω-3 λιπαρά οξέα του λιναρόσπορου δεν είναι το EPA και το DHA , αλλά κυρίως το άλφα λινολενικό οξύ, το οποίο όπως έρευνες δείχνουν, σε καταθλιπτικά άτομα μεταβολίζεται δύσκολα σε EPA και DHA.
- Αν κοιτάξουμε τώρα την μέση κατανάλωση ψαριών και την συχνότητα εμφάνισης περιστατικών κατάθλιψης ανά χώρα, θα διαπιστώσουμε πως η μεγαλύτερη κατανάλωση ψαριών συνεπάγεται μικρότερη εμφάνιση κατάθλιψης.

- Μια διατροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα ίσως να συνεισφέρει στη μείωση του ρίσκου για εμφάνιση κατάθλιψης
- Η ίδια διατροφική οδηγία μπορεί να προσφέρει ευεργετικά αποτελέσματα και σε άλλες καταστάσεις (π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα) που μπορεί να σχετίζονται σε μικρό ή σε μεγάλο βαθμό με την εμφάνιση κατάθλιψης
- Είναι επίσης γνωστό ότι η σεροτονίνη και το φολικό οξύ των οποίων η συγκέντρωση στον οργανισμό εξαρτώνται από τη διατροφή, επηρεάζουν την ψυχική διάθεση, τη μνήμη και άλλες πνευματικές δεξιότητες.
- Το σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, φαίνεται ότι μπορεί να είναι συχνότερο σε παιδιά με χαμηλό σίδηρο και λιπαρά οξέα.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΜΙΑ ΜΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



• ΕΛΛΙΠΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:

- Οι άνθρωποι που λαμβάνουν λιγότερο από 90 % του ελάχιστου διατροφικού ποσού (2500 KJ/ ημέρα) σε μακροχρόνια βάση θεωρούνται υποσιτιζόμενοι
- Οι δυο περισσότερο συνηθισμένες ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφική ανεπάρκεια είναι ο μαρασμός και η πελλάγρα.
- Ένα μαρασμικό παιδί έχει αδύνατο σώμα , τυμπανισμό , οφθαλμική διαπλάτυνση και γερασμένο πρόσωπο. Η πάθηση θεραπεύεται με χορήγηση δίαιτας υψηλής σε ενέργεια και πρωτεΐνη. Χρόνιος διατροφικός μαρασμός μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη πνευματική και σωματική καθυστέρηση.
- Η πελλάγρα είναι χρόνια νόσος που οφείλεται σε έλλειψη βιταμίνης B3 . Η νόσος προσβάλλει το δέρμα, τους βλεννογόνους, το γαστρεντερικό σύστημα, και το νευρικό σύστημα.

Συνέπειες Υπερκατανάλωσης

Αποτέλεσμα της υπερκατανάλωσης τροφών □ η **παχυσαρκία**

- Η μάστιγα του σύγχρονου δυτικού κόσμου
- Προβλήματα σωματικής δραστηριότητας
- Αρθροπάθειες
- Υπέρταση
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Καρδιαγγειακά πρόβλήματα , οδηγούν σε :
- **Μείωση της διάρκειας ζωής !**



Επιπτώσεις της παχυσαρκίας



Ημικρανίες και διατροφή

- Πολλοί πάσχοντες από ημικρανία υποστηρίζουν ότι τα επεισόδιά τους προκαλούνται από ορισμένα τρόφιμα. Η αδυναμία του σώματος να αδρανοποιήσει τις φυσικές αμίνες που υπάρχουν στα τρόφιμα μπορεί να εξηγήσει γιατί μερικοί άνθρωποι επηρεάζονται περισσότερο από άλλους.

Υποτροπιάζουσα αφθώδης στοματίτιδα

- Η αφθώδης υποτροπιάζουσα στοματίτιδα αναφέρεται στην υποτροπιάζουσα εμφάνιση ελκωτικών βλαβών του στόματος και είναι αγνώστου αιτιολογίας. Πιστεύεται ότι προσβάλλει το γενικό πληθυσμό σε ποσοστό που κυμαίνεται μεταξύ 5 και 21%.
- Κατά καιρούς έχουν ενοχοποιηθεί διάφοροι παράγοντες, γενετικοί και περιβαλλοντικοί, που ευνοούν την ανάπτυξη αυτής της κατάστασης, όπως είναι ανοσολογικές και ορμονικές διαταραχές, αλλεργίες, το στρες, η κληρονομικότητα, μικροβιακές μολύνσεις, το τραύμα, η διακοπή του καπνίσματος, **η έλλειψη ορισμένων βιταμινών και διατροφικών στοιχείων όπως είναι η B6, η B12, το φυλλικό οξύ και ο σίδηρος** και η λήψη ορισμένων φαρμάκων

Διατροφή και γυναικεία γονιμότητα

- Πέρα από τη γενικότερη κατάσταση της υγείας, η διατροφή φαίνεται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη γυναικεία γονιμότητα, τόσο για φυσιολογική σύλληψη όσο και για τη τεχνητή γονιμοποίηση. Σε κάθε περίπτωση, η επίδραση της διατροφής δεν είναι ακαριαία.
- **Σωματικό βάρος**
- Τόσο οι υπέρβαρες όσο και οι ελλιποβαρείς γυναίκες ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα υπογονιμότητας. Η παχυσαρκία επηρεάζει την ορμονική ισορροπία (οιστρογόνα – τεστοστερόνη), ενώ το πολύ χαμηλό σωματικό βάρος συνήθως συνδέεται με στερητικές δίαιτες, ασθένειες ή εν γένει διατροφικές διαταραχές, παράγοντας που επηρεάζουν αρνητικά τη γονιμότητα.

Διατροφικά στοιχεία που βελτιώνουν τη γυναικεία γονιμότητα είναι :

- Τα Ω – 3 λιπαρά οξέα και και τα Ω – 6 λιπαρά οξέα
- Η κατανάλωση πλήρων γαλακτοκομικών
- Η αυξημένη κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων (δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά) έναντι των απλών (ρύζι, μακαρόνια, άσπρο ψωμί κ.α.)
- Η αυξημένη πρόσληψη βιταμινών B2, B6, B12 καθώς και φυλλικού οξέος μειώνουν την ομοκυστεΐνη η οποία είναι μια ουσία που θεωρείται ότι βλάπτει τη γονιμότητα.

Αρνητικά επιδρούν :

- Η χορτοφαγία (που αποκλείει τα περισσότερα τρόφιμα που αναφέρονται παραπάνω)
- Η αυξημένη κατανάλωση καφέ κι αλκοόλ αλλά και το κάπνισμα αυξάνουν την ομοκυστεΐνη κι επομένως επηρεάζουν αρνητικά τη γονιμότητα.
- Τα τρανς λιπαρά (βιομηχανικά αρτοσκευάσματα, μαργαρίνες, μπισκότα, κρουασάν)
- Η πολύ αυξημένη πρόσληψη ζωικής πρωτεΐνης.

Κοιλιοκάκη και δυσανεξία στη γλουτένη

- Η γλουτένη είναι η βασική πρωτεΐνη των δημητριακών αποτελείται δε από τη γλαδίνη και τη γλουτενίνη. Τη βρίσκουμε στο σιτάρι, το κριθάρι, τη βρώμη και τη σίκαλη, τα οποία με τη σειρά τους βρίσκονται σε πολλές, καθημερινές τροφές, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα μπισκότα, τα κέικ, οι σοκολάτες, τα παγωτά, οι σάλτσες, το κέτσαπ, οι γκοφρέτες, τα μπιφτέκια, μερικά αλλαντικά και σάλτσες μέχρι και οι τσίχλες, οι οδοντόκρεμες ή συγκεκριμένα συντηρητικά τροφίμων. Η γλουτένη δίνει την ελαστικότητα στα άλευρα.
- Σε κάποια άτομα η γλουτένη τραυματίζει το λεπτό έντερο λόγω μιας πολύπλοκης ανοσολογικής κατάστασης. Αυτό οφείλεται στη δυσαπορρόφησή της λόγω της γλιαδίνης. Η κατάσταση αυτή λέγεται **δυσανεξία στη γλουτένη**. Κάποιας μορφής δυσανεξία εμφανίζεται στο 5% του γενικού πληθυσμού, ωστόσο σε ένα ποσοστό περίπου 0,5-1,0%, η δυσανεξία στη γλουτένη παρουσιάζεται σε σοβαρή μορφή που λέγεται **κοιλιοκάκη**.

- Όταν ένα άτομο που πάσχει από κοιλιοκάκη καταναλώσει γλουτένη, ακόμα και ίχνη της που έχουν απομείνει σε ένα σκεύος κατά την προετοιμασία του φαγητού, αντιδρά πολύ έντονα με εμετούς, διάρροια, ισχυρούς κολικούς και έντονους πόνους. Πολύ συχνά τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη υποσιτίζονται συνειδητά, κάτι που προκαλεί σημαντική απώλεια βάρους, προβλήματα ανάπτυξης σε παιδιά κι εφήβους, αναιμία και προβλήματα στα οστά.
- Στα άτομα με ήπια μορφή δυσανεξίας στη γλουτένη, τα συμπτώματα είναι ήπια (λήθαργος, φούσκωμα, ευερεθιστότητα και μικρο – ενοχλήσεις στο έντερο και την κοιλιά) ή μπορεί και να απουσιάζουν πλήρως, ενώ έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα αυτά μετά από μια περίοδο αποχής από γλουτένη, είναι δυνατό να αναπτύξουν εκ νέου ανοχή και, με κάποια προσοχή, να μπορούν να καταναλώνουν γλουτένη.

- Πρόσφατες έρευνες συνδέουν τη δυσανεξία στη γλουτένη και με ασθένειες εντελώς διαφορετικές μεταξύ τους όπως η ηπατική νόσος, ο διαβήτης, η στειρότητα και η δερματίτιδα.
- Τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη πρέπει να ακολουθούν **δίαιτα ελεύθερη γλουτένης**. Αυτό σημαίνει αποχή από τα δημητριακά που την περιέχουν (σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη) κάτι πιο δύσκολο από ότι φαίνεται λόγω της ύπαρξης «κρυμμένης» γλουτένης σε πολλά σκευάσματα. Τα άτομα με ήπια δυσανεξία μπορούν να καταναλώνουν στο βαθμό που αυτό γίνεται ανεκτό δημητριακή με λίγη γλουτένη ή τρόφιμα με ίχνη γλουτένης.

Μνήμη και διατροφή / πρόληψη αλτσχάιμερ

- Υπάρχουν τροφές που φέρονται να ενισχύουν τη λειτουργία της μνήμης. Οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε βιταμίνες C, B12, B6, E, θειαμίνη, σίδηρος, ω-3 λιπαρά οξέα καθώς και ορισμένα από τα απαραίτητα αμινοξέα.
- Η κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών δίνει στον οργανισμό μας τις απαραίτητες δόσεις από τα παραπάνω συστατικά αλλά και πολλά άλλα εξίσου χρήσιμα. Με τον απλό αυτό τρόπο, τρώγοντας δηλαδή πολλά φρούτα και λαχανικά, βελτιώνουμε τις μαθησιακές ικανότητες και τη μνήμη μας.
- Γενικά την καλή λειτουργία του εγκεφάλου βοηθούν η ζάχαρη και οι υδατάνθρακες. Η γλυκόζη είναι το "καύσιμο" του εγκεφάλου. Γι' αυτό κάποιες πολύ επιθετικές πρωτεϊνικές δίαιτες, που μειώνουν κατά πολύ την πρόσληψη υδατανθράκων, είναι βλαβερές και επικίνδυνες.

Σκλήρυνση κατά πλάκας και διατροφή

- Παρά τις περί αντιθέτου υποσχέσεις, καμία δίαιτα δεν αντιμετωπίζει ή κατά μείζονα λόγο θεραπεύει τη σκλήρυνση κατά πλάκας, ωστόσο, μπορεί να υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ των νόσου και της διατροφής. Οι άνθρωποι που τρώνε πάρα πολλά κορεσμένα λιπαρά, επεξεργασμένα κρέατα και αλλαντικά ή έχουν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης B12 ή βιταμίνης D μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για τη σκλήρυνση κατά πλάκας.

Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου

- Πρόκειται για μία καλοήγη δυσλειτουργία που δεν εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία, τα συμπτώματά της όμως επηρεάζουν την ποιότητα ζωής όσων πάσχουν από αυτήν. Ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων, το σύνδρομο μπορεί να είναι ήπιας, μέτριας ή βαριάς μορφής.
- Η πιο πιθανή αιτία εμφάνισης του συνδρόμου είναι η δυσανοχή σε κάποια τροφή. Οι πιο «ύποπτες» τροφές είναι: τα γαλακτοκομικά, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, τα αυγά, τα κρεμμύδια, οι πιπεριές, αλλά και κάποια ροφήματα (καφές, γάλα). Προσπαθήστε να ανακαλύψετε ποιες τροφές σας ενοχλούν και σε ποια ποσότητα. Κρατήστε αρχείο για να βοηθήσετε το γιατρό ή τον διαιτολόγο σας.

Αιμορροΐδες και διατροφή

- Μερικά από τα αίτιά της είναι η καθιστική ζωή, οι εγκυμοσύνες, η δυσκοιλιότητα. Αν η αιτία είναι η δυσκοιλιότητα, η λύση είναι η πρόσληψη περισσότερων φυτικών ινών μέσω της διατροφής .
- **Προτιμήστε** : δημητριακά ολικής άλεσης, παξιμάδι, πλιγούρι, σύκα και δαμάσκηνα (κυρίως τα αποξηραμένα), μπανάνες, πορτοκάλια, ακτινίδια, μπάμιες, σπανάκι, καρότο.
- **Αποφύγετε** : καλαμπόκι, ποπ κορν, όσπρια, αρακά, μπρόκολο, κουνουπίδι ωμά φρούτα με φλούδα, ξηρούς καρπούς, κρεμμύδι, σκόρδο, πιπεριές, ραδίκια, αβοκάντο, πεπόνι και καρπούζι, αλκοόλ.

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

- Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση είναι νόσος του πεπτικού συστήματος που οφείλεται σε ανεπάρκεια του καρδιοοισοφαγικού σφιγκτήρα. Εκδηλώνεται με αίσθημα πόνου και καούρας πίσω από το στέρνο και στη βάση του θώρακα ή το πάνω μέρος της κοιλιακής χώρας. Συχνά εμφανίζονται κι άλλα συμπτώματα όπως έντονο ρέψιμο ή κακοσμία του στόματος. Τα συμπτώματα ξεκινούν μετά το φαγητό και μπορεί να διαρκέσουν αρκετές ώρες.
- Βασική αιτία είναι η διαφραγματοκήλη. Το διάφραγμα είναι το χώρισμα θώρακα και στομάχου, το φυσικό εμπόδιο εισχώρησης του στομάχου στο θώρακα. Όταν το διάφραγμα δεν παίζει το ρόλο του, προκαλεί τη λειτουργική ανεπάρκεια του καρδιοοισοφαγικού σφιγκτήρα. Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες είναι η κληρονομικότητα, σαφώς η παχυσαρκία και η πολυφαγία. Εκδηλώνεται επίσης ή εντείνεται από συγκεκριμένες τροφές (δείτε παρακάτω). Συχνά εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

- Παράγοντες που έχουν αυξήσει τα τελευταία χρόνια τη συχνότητα εμφάνισης της νόσου είναι οι έντονοι ρυθμοί ζωής, το κάπνισμα αλλά και η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, καφέ και λιπαρών.
- *Θεραπεία:*
- Καταρχήν πρέπει να βελτιωθεί η διατροφή. Αν υπάρχει παχυσαρκία το βάρος πρέπει να επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Τα τρόφιμα που πρέπει να αποφύγετε στη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση είναι : αλκοόλ, καφέ, κάπνισμα, δυνατό τσάι, πλήρη γαλακτοκομικά, παχιά τυριά, τηγανητά, παχιά αλλαντικά, ορατό λίπος κρέατος και πέτσες, εντόσθια, χοιρινό κρέας, κυνήγι, βούτυρο, κρέμα γάλακτος, μαγιονέζα, σοκολάτα, όξινα καρκεύματα, τουρσιά, μουστάρδα, πικάντικα, σκόρδο, παστά, ξύδι, βαριές σάλτσες, ψωμί και δημητριακά ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς, πίτες με φύλλο, σιρόπι και πολλή ζάχαρη, ανθρακούχα αναψυκτικά, μέντα, δυόσμο

Διατροφή και Σιδηροπενική Αναιμία

- Τα βασικά αίτια της σιδηροπενικής αναιμίας είναι :
- Μη επαρκής πρόσληψη σιδήρου
- Απώλεια αίματος (έντονη έμμηνος ρύση, έλκος, ελκώδης κολίτιδα, καρκίνος κ.α.)
- Ανάπτυξη στα παιδιά
- Εγκυμοσύνη

- **Προτιμήστε** : συκώτι, θαλασσινά (χταπόδι, σουπιές, μύδια, στρείδια), δημητριακά πρωινού ενισχυμένα σε σίδηρο, κόκκινο κρέας, σπανάκι, μπρόκολο, όσπρια (κυρίως φασόλια), ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, σταφίδες), ψάρια, ρίγανη, κάρυ, τζίντζερ, σουσάμι, κανέλα, άνηθος, μαϊντανός. Επίσης, φρούτα (ακτινίδια, πορτοκάλια, φράουλες, μανταρίνια, χυμούς πορτοκαλιού), μπρόκολα, πιπεριές, κόκκινο λάχανο και λαχανάκια Βρυξελλών, ντομάτα, κουνουπίδι, πιπεριές, χόρτα.

Διατροφή και εγκεφαλικό

- Στην πρόληψη των εγκεφαλικών συμβάλλουν το β – καροτένιο, το κάλιο και τα ω – 3 λιπαρά οξέα. Τα τελευταία βοηθούν και στην αποκατάσταση βλαβών από εγκεφαλικά.
- **Προτιμήστε** : λαχανικά (κυρίως παντζάρια, σπανάκι, καρότα), φρούτα και ειδικά μπανάνες, αβοκάντο και χυμό πορτοκαλιού, χυμό ντομάτας, πατάτες, χλωρά φασόλια, αμύγδαλα
- **Αποφύγετε** : αλάτι, παστά, καπνιστά, αλλαντικά, αλμυρά τυριά, αλκοόλ, κορεσμένα λίπη (παχιά κρέατα, πλήρη γαλακτοκομικά, παχιά τυριά)

Δυσκοιλιότητα

- Βασική αιτία για τη δυσκοιλιότητα είναι η χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών. Απαιτείται καθημερινή πρόσληψη 40 – 60 γραμμαρίων. Αυξήστε σταδιακά την πρόσληψη φυτικών ινών και καταναλώνετε αρκετό νερό. Η γυμναστική με κίνηση θα σας βοηθήσει αρκετά.
- **Προτιμήστε** : δημητριακά (ψωμί, φρυγανιές) και κυρίως ολικής άλεσης και πιτυρούχα, φρούτα κατά προτίμηση με τη φλούδα (μήλα, ροδάκινα, αχλάδια, βερίκοκα, φράουλες, αποξηραμένα δαμάσκηνα και σύκα), λαχανικά (καλαμπόκι, φασολάκια), όσπρια, ξηρούς καρπούς
- **Αποφύγετε** : οι τροφές από το ζωικό βασίλειο δεν περιέχουν φυτικές ίνες και δεν σας βοηθούν, ωστόσο δε συστήνεται η αποφυγή τους. Επίσης, αντί για χυμό προτιμήστε τα φρούτα.

Τροφές που προκαλούν καούρα

- Οι τροφές που κατά κανόνα εντείνουν ή προκαλούν καούρες και, συνεπώς, πρέπει να αποφεύγετε είναι:
- Η σοκολάτα
- Τα πολλά λίπη
- Η μέντα
- Το σκόρδο
- Το κρεμμύδι
- Ο χυμός πορτοκαλιού
- Οι πικάντικες σάλτσες
- Η ντομάτα
- Ο καφές
- Το αλκοόλ
- Η παχυσαρκία είναι επιβαρυντικός παράγοντας.
- Μην τρώτε βιαστικά ή υπερβολικές ποσότητες.

Χοληστερόλη (χοληστερίνη) και διατροφή

- Η αυξημένη τιμή ολικής χοληστερόλης συνδέεται με τη διατροφή κυρίως σε ό,τι έχει να κάνει με την LDL ή την «κακή χοληστερίνη». Η τιμή της HDL, ή «καλή χοληστερίνη», συχνά χαμηλότερη του κανονικού στις μέρες μας, σχετίζεται πολύ με τη φυσική δραστηριότητα. Η υψηλή ολική χοληστερόλη (χοληστερίνη) αποτελεί πλέον μια επικίνδυνα συνηθισμένη περίπτωση.
- Εκτός από την αποφυγή τροφίμων με υψηλή χοληστερόλη και κορεσμένα λίπη, σημαντική εισφορά στη μείωση της χοληστερόλης είναι η πρόσληψη πολλών φυτικών ινών και ειδικά υδατοδιαλυτών. Επίσης, προσλαμβάνοντας επαρκείς ποσότητες αντιοξειδωτικών (βιταμίνες C και E, β – καροτένιο, συνένζυμο Q10) μειώνετε την τοξικότητα της LDL (κακής χοληστερόλης).

Υπέρταση και διατροφή

- Η υψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση) είναι μια πάθηση που σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τον τρόπο ζωής και τη διατροφή. Βασικοί στόχοι ενός προγράμματος διατροφής με στόχο τον περιορισμό της υπέρτασης είναι *η σημαντική αύξηση της πρόσληψης ασβεστίου, καλίου και βιταμίνης C, παράλληλα με τον περιορισμό της παχυσαρκίας.*

Νεφρολιθίαση (πέτρα στα νεφρά)

- Η νεφρολιθίαση (πέτρα στα νεφρά) είναι μια πάθηση η εξέλιξη της οποίας εξαρτάται άμεσα από τη διατροφή σας.
- Καταρχήν πρέπει να ελέγξετε το βάρος σας. Η παχυσαρκία είναι επιβαρυντικός παράγοντας. Πρέπει να πίνετε πολλά υγρά και νερό (όσο μπορείτε) και να περιορίσετε την κατανάλωση πρωτεΐνης κάτω από τα 200 γραμμάρια ημερησίως.
- Το ασβέστιο είναι συστατικό των λίθων και θεωρείτο μέχρι πρόσφατα ότι η πρόσληψή του πρέπει να περιορίζεται σημαντικά. Ωστόσο, ο περιορισμός του εκτοξεύει τις ποσότητες οξαλικών (δείτε τα προς αποφυγή) στα ούρα ευνοώντας και ενισχύοντας τον σχηματισμό λίθων. *Η σύσταση μας είναι για ουδέτερη αντιμετώπιση των γαλακτοκομικών.*

Διαταραχές πρόσληψης τροφής

Παράγοντες κινδύνου

- Σύγχρονος τρόπος ζωής, καταναλωτικά πρότυπα
- Νέα θέση της γυναίκας-μητέρας στην κοινωνία. Μείωση μητρικού θηλασμού.
- Τα νέα πρότυπα ομορφιάς □ μειωμένη αυτοεκτίμηση

<< Το φαγητό να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι το φαγητό σου>>

Ιπποκράτης 400 π.Χ.