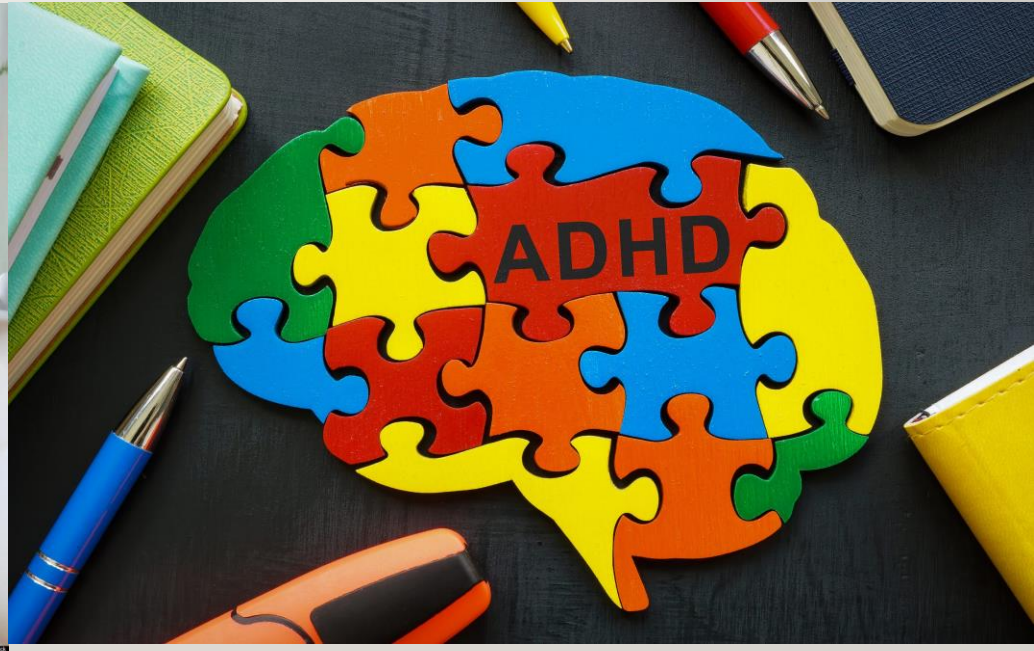


Διατροφή <?> Αυτισμός Διατροφή <?> ΔΕΠ-Υ



Καρακικέ Κατερίνα
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
MSc Κλινικής Διατροφής, MEd Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση

Νάξος 2024

**«Τρέφομαι ισορροπημένα, Κινούμαι
τακτικά, Αναπτύσσομαι σωστά»**

Ο σωματότυπός μου!



Όλοι είμαστε μοναδικοί! Ο καθένας μας έχει διαφορετικό βάρος, ύψος, μέγεθος & σχήμα σώματος!

Μέγιστη ανάπτυξη... πώς;

Ισορροπημένη
διατροφή & άσκηση



Γιατί η τροφή είναι σημαντική;

Για να μπορέσει ο ανθρώπινος οργανισμός να επιτελέσει τις ΒΑΣΙΚΕΣ ΖΩΤΙΚΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ

ΟΠΩΣ **Ανάπτυξη** **Αναπνοή** **κυκλοφορία**

Συνεπώς μέσα από τις τροφές ο άνθρωπος παίρνει:

1. Την ενέργεια που είναι απαραίτητη για να γίνουν όλες οι φυσιολογικές λειτουργίες
2. Τα θρεπτικά συστατικά, που παρέχουν στον οργανισμό τα απαραίτητα δομικά και λειτουργικά υλικά για την επιβίωσή του και διατήρηση της υγείας του.

ΤΡΟΦΗ Η ΤΡΟΦΙΜΟ;

⁶
Οι έννοιες δεν είναι απόλυτα ταυτόσημες

Θρεπτικά συστατικά → Τρόφιμα → Τροφές

Τροφή είναι το σύνολο των προσλαμβανόμενων τροφίμων που περιέχουν θρεπτικά συστατικά και αφομοιώνονται από τον οργανισμό για την επιβίωσή του.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΡΟΦΙΜΟ;

- Τρόφιμο ονομάζουμε οποιαδήποτε ουσία ή προϊόν, είτε αυτό έχει υποστεί πλήρη ή μερική επεξεργασία είτε όχι, το οποίο μπορεί να καταναλωθεί από τον άνθρωπο.
- Τα **τρόφιμα** είναι φυσικά προϊόντα απευθείας από τη φύση ή αποτέλεσμα τεχνικών της γεωργίας, κτηνοτροφίας (αλλά και της βιομηχανίας τροφίμων) που υφίστανται τις απαραίτητες κατεργασίες π.χ. συντήρησης, αποθήκευσης, επεξεργασίας, εξυγίανσης πριν μετατραπούν σε τροφές άμεσης κατανάλωσης.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ;

8

Οι χημικές ουσίες που προσλαμβάνονται από τα διάφορα τρόφιμα φυτικής & ζωϊκής προέλευσης απαραίτητες για την επιβίωση του οργανισμού

Τα βασικά θρεπτικά συστατικά είναι 6:

1. Υδατάνθρακες
2. Λίπη
3. Πρωτεΐνες
4. Ανόργανα συστατικά (ιχνοστοιχεία & μέταλλα)
5. Βιταμίνες
6. Νερό

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ...

9

- Διακρίνονται σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά
- Μακροθρεπτικά ονομάζονται αυτά που ο οργανισμός τα χρειάζεται σε ποσότητες πάνω από 5 γρ την ημέρα και του δίνουν ενέργεια (Πρωτεΐνες, Υδατάνθρακες, Λίπος)
- Μικροθρεπτικά είναι αυτά για τα οποία η ημερήσια απαίτηση δεν ξεπερνά τα 5 γρ και δεν περιέχουν θερμίδες (βιταμίνες, μέταλλα)

Τα τρόφιμα ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε μακροθρεπτικά συστατικά κατατάσσονται σε έξι

βασικές

ομάδες τροφίμων, οι οποίες είναι:

1. το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα,
2. τα φρούτα,
3. τα λαχανικά,
4. τα αμυλούχα τρόφιμα,
5. το κρέας και
6. τα λίπη και έλαια

Ομάδα	Υδατάνθρακες (g)	Πρωτεΐνες (g)	Λιπίδια (g)	Θερμίδες (Kcal)
Γάλακτος				
Λαγός	12	8	0-3	90
Μυλόγαλο	12	8	5	120
Πιάδος	12	8	8	150
Λαχανόκοιτη	5	2	-	25
Φρούτων	15	-	-	60
Αμυλοτύπων	15	3	10-11	80
Κρέατος				

Πολύ λιπαρό	-	7	0-1	35
Λιπαρό	-	7	3	55
Μέτριον λιπαρό	-	7	5	75
Υπόλιπο λιπαρό	-	7	8	100
Λιπαός	-	-	5	45

Γιατί
τρώμε;



για να εκφετόμαστε
για να είμαστε υγιείς
για να μεγαλώσουμε
για να κινούμαστε

Το σώμα μας είναι σαν μια μηχανή.
Η τροφή είναι το καύσιμο που την κινεί.
Ανάλογα με την τροφή-καύσιμο που επιλέγουμε
έχουμε μέτρια ή άριστη απόδοση της μηχανής μας.



ΔΙΑΛΕΞΕ ΠΟΙΑ
ΜΗΧΑΝΗ ΘΕΛΕΙΣ
ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙΣ



Η μηχανή μας για να δουλέψει όλη
μέρα, πρέπει να εφοδιάζεται συνεχώς.
Ετσι λοιπόν κάθε γεύμα είναι πολύ
σημαντικό και δεν πρέπει
να παραλείπεται.



επεξεργασμένοι
υδατάνθρακες

γαριδάκια

fast
food

γλυκά

ζάχαρη

αναψυκτικά



φρούτα

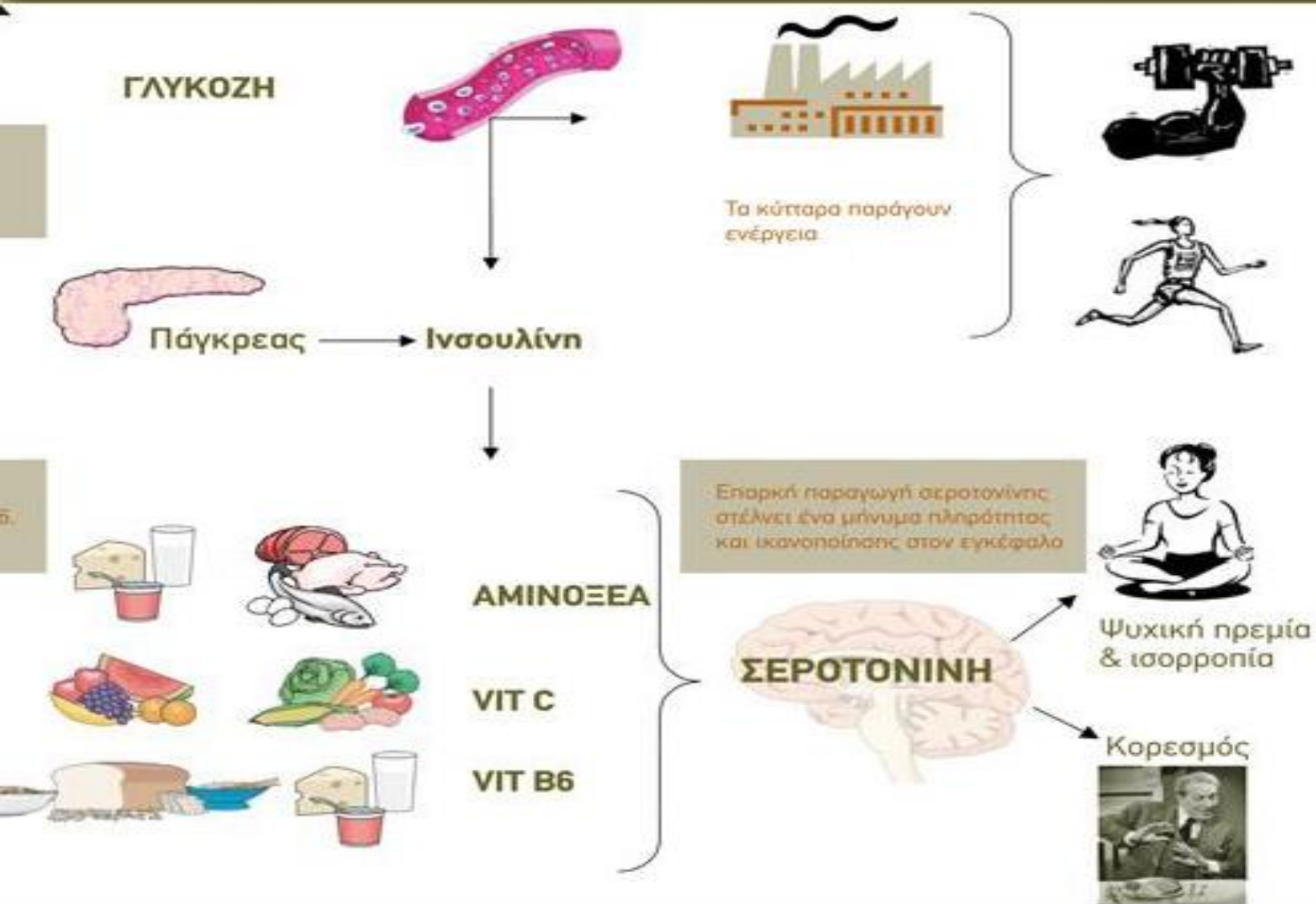
λαχανικά

ψωμί-δημητριακά
ολικής αλέσεως

όσπρια



Τι συμβαίνει μέσα στον οργανισμό μας μετά την κατανάλωση φαγητού;





ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ 10 Μονάδες

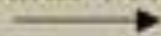


OK

2/3 Φαγητού



ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ 7 Μονάδες



**Νεύρα, Αϋπνία
'Αγχος, Στρες**



ΣΕΡΟΤΟΝΙΝΗ
20 Μονάδες



**Υπνηλία,
κακή διάθεση,
κατάθλιψη**

ΓΛΥΚΟΖΗ



Ινσουλίνη



Λίπος

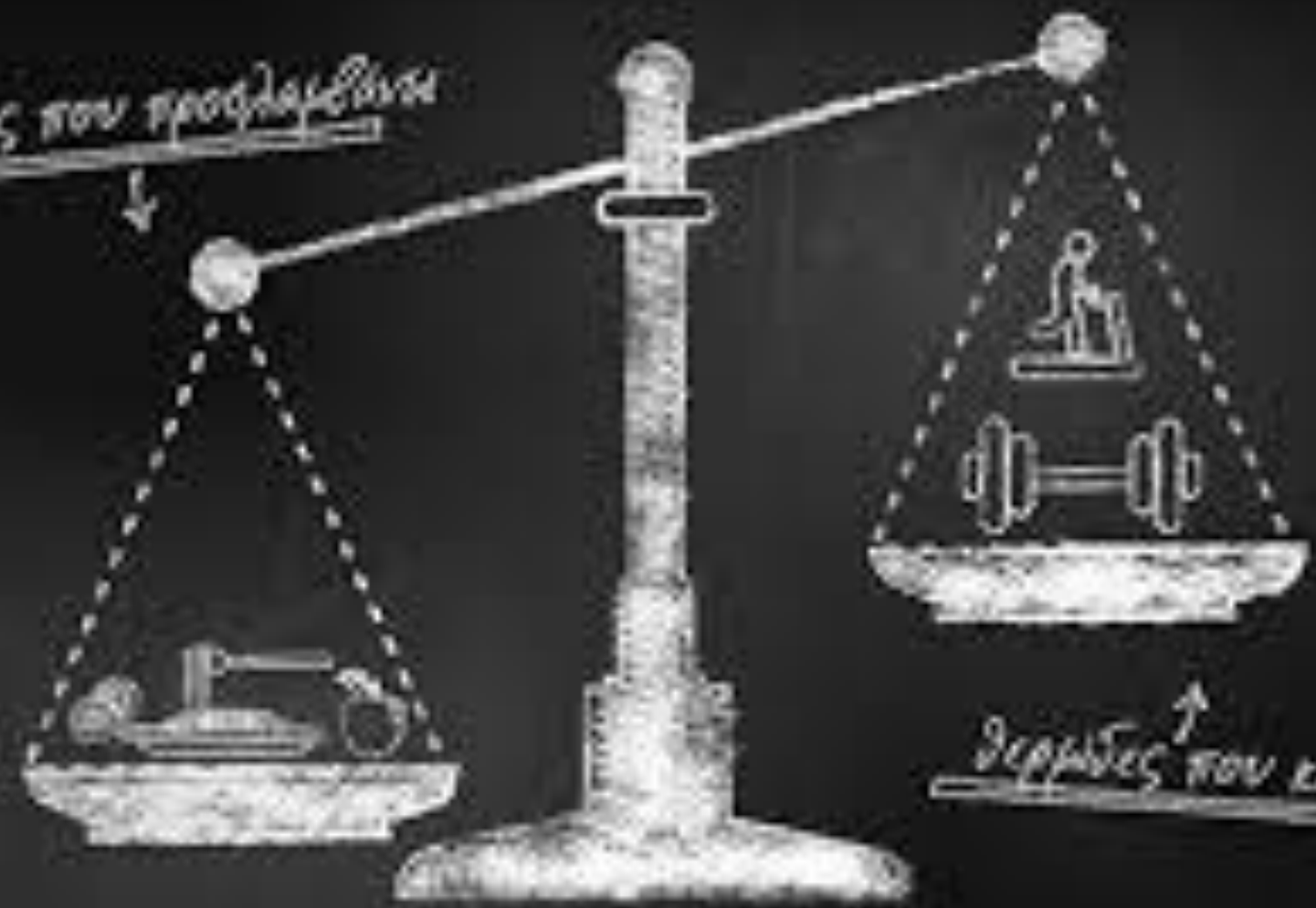
Ενεργειακό ισοζύγιο

Δερμίδες που προσλαμβάνω



Δερμίδες που καίω

δερμάτιες που προσλαμβάνει



δερμάτιες που κερδι

Ενεργειακό
100 ζύγιο

Η γλυκόζη είναι ο απλούστερος τύπος υδατάνθρακα. Όλοι οι υδατάνθρακες απορροφώνται από το έντερο με την μορφή τη γλυκόζης. Μετά την απορρόφηση η γλυκόζη περνάει στην κυκλοφορία του αίματος όπου έχει την δυνατότητα να ακολουθήσει 3 «μεταβολικά μονοπάτια»:

Υπάρχει μία ποσότητα γλυκόζης η οποία παραμένει στο αίμα και μεταφέρεται στα κύτταρα ώστε να παραχθεί η απαραίτητη ενέργεια

Μία άλλη ποσότητα μεταφέρεται στο ήπαρ όπου και αποθηκεύεται με την μορφή γλυκογόνου. Το γλυκογόνο που βρίσκεται στο ήπαρ χρησιμοποιείται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι πολύ χαμηλά. Σε αυτή την περίπτωση το γλυκογόνο διασπάται σε γλυκόζη η οποία στην συνέχεια μεταφέρεται στο αίμα.

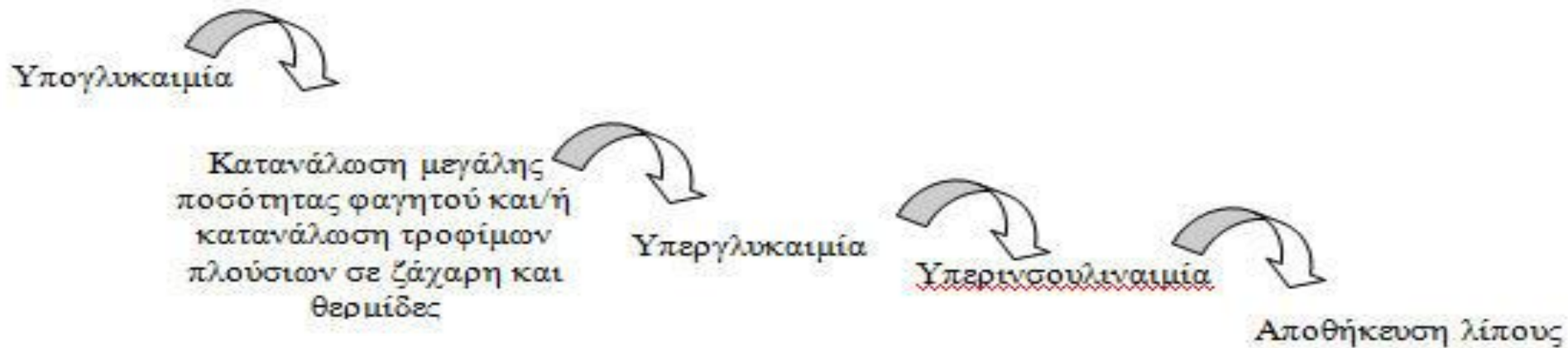
Τέλος, υπάρχει κάποια ποσότητα γλυκόζης η οποία μεταφέρεται στους μύες και αποθηκεύεται επίσης με την μορφή γλυκογόνου. Αυτή η ποσότητα χρησιμοποιείται από τους μύες για να παράγουν ενέργεια και δεν μπορεί να μετατραπεί ξανά σε γλυκόζη και να επιστρέψει στο αίμα.

Στο αίμα περιέχονται περίπου 200γρ γλυκόζης, ποσότητα η οποία εξαντλείται μέσα σε μερικές ώρες καθώς τα κύτταρα την χρησιμοποιούν για να παράγουν ενέργεια. Εξάλλου πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ο εγκέφαλος και τα ερυθρά αιμοσφαίρια χρησιμοποιούν ως μοναδική πηγή ενέργειας την γλυκόζη. Όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι πολύ χαμηλά, τότε το γλυκογόνο του ήπατος κινητοποιείται και μετατρέπεται σε γλυκόζη που μεταφέρεται στο αίμα. Το ήπαρ αποθηκεύει 75-100γρ γλυκογόνου. Η ποσότητα αυτή μπορεί να εξαντληθεί μέσα σε 2-3 ώρες άσκησης. Οι μύες αποθηκεύουν 360γρ γλυκογόνου τα οποία όμως δεν μπορούν να μετατραπούν σε γλυκόζη και να περάσουν στο αίμα.

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν ότι αν κάποιος είναι νηστικός για περισσότερο από 4-5 ώρες το απόθεμα γλυκόζης θα εξαντληθούν, τα επίπεδα στο αίμα θα είναι πολύ χαμηλά και υπάρχει πολύ μεγάλη πιθανότητα υπογλυκαιμίας. Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας είναι ταχυκαρδία, εφίδρωση, ζαλάδα, πείνα, αδυναμία, κούραση, θολή όραση και σύγχυση. Η υπογλυκαιμία εμφανίζεται όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι χαμηλότερα από 70 mg/dl. Αν το άτομο που έχει υπογλυκαιμία παραμείνει νηστικό τότε το λίπος και η πρωτεΐνη θα χρησιμοποιηθούν ως πηγή ενέργειας, και αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την παραγωγή κετονών, ουσιών που είναι πολύ βλαβερές για τον οργανισμό.

Όπως αναφέρθηκε η υπογλυκαιμία προκαλεί και πείνα. Αυτό σημαίνει ότι όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα είναι χαμηλά πεινάμε πολύ περισσότερο από όταν τα επίπεδα γλυκόζης είναι φυσιολογικά. Αυτό συνήθως οδηγεί σε κατανάλωση πολύ μεγάλων ποσοτήτων φαγητού και ιδιαίτερα σε κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και θερμίδες. Όταν κάποιος είναι πολύ πεινασμένος λόγω της υπογλυκαιμίας είναι πολύ πιο πιθανό να φάει τέτοια τρόφιμα π.χ. κρουασάν, σοκολάτα, γλυκά κλπ.

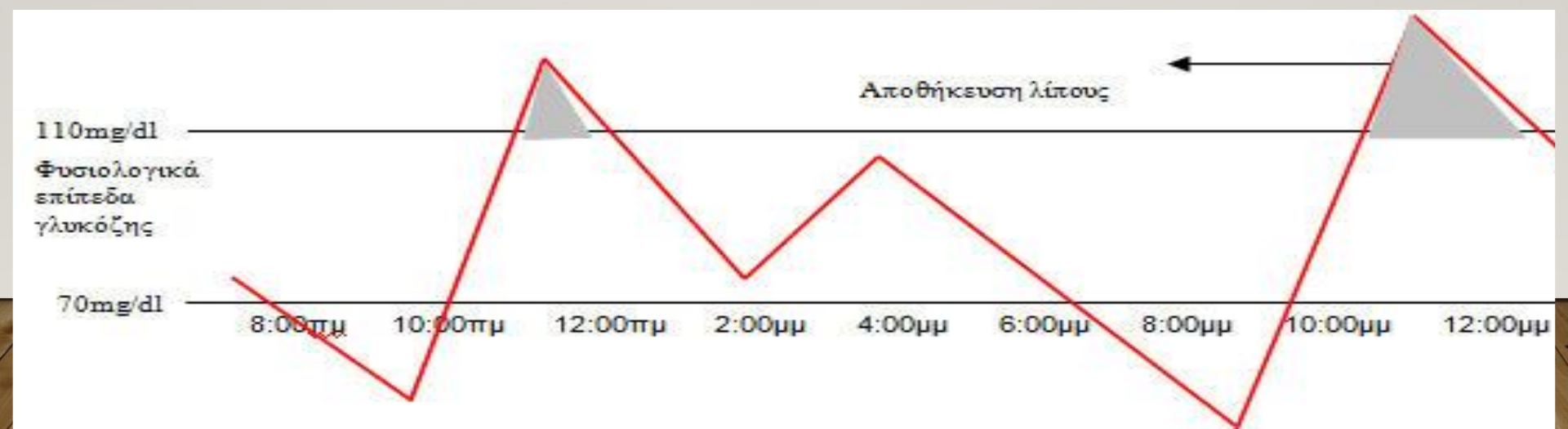
Ακόμα και αν κάποιος πιστεύει ότι μπορεί να συγκρατηθεί και να μην φάει μεγάλη ποσότητα από αυτά τα τρόφιμα (κάτι που είναι ιδιαίτερα δύσκολο όταν υπάρχει υπογλυκαιμία), υπάρχει ακόμα ένας λόγος ο οποίος θα οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού λίπους. Τα τρόφιμα αυτά έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και ως εκ τούτου προκαλούν απότομη αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα η οποία συχνά φτάνει στα επίπεδα της υπεργλυκαιμίας, τα επίπεδα δηλαδή γλυκόζης αυξάνονται πάνω από το φυσιολογικό. Η υπεργλυκαιμία εν συνεχεία προκαλεί αυξημένη έκκριση ινσουλίνης, δηλαδή υπερινσουλιναιμία. Η ινσουλίνη είναι μία ορμόνη η οποία βοηθάει στην μεταφορά την γλυκόζης από το αίμα στα κύτταρα. Παράλληλα όμως είναι μία αναβολική ορμόνη, προάγει δηλαδή την λιπογένεση (σχηματισμός και αύξηση μεγέθους λιποκυττάρων). Επομένως, η ύπαρξη ινσουλίνης σε επίπεδα μεγαλύτερα του φυσιολογικού (υπερινσουλιναιμία) θα οδηγήσει σε αποθήκευση λίπους και επομένως σε αύξηση του σωματικού λίπους.



Στην εικόνα 1 φαίνεται πως μία διατροφή χωρίς συχνά γεύματα μπορεί να οδηγήσει σε υπογλυκαιμίες και υπεργλυκαιμίες που τελικά οδηγούν σε αύξηση του σωματικού λίπους.

Ξεκινώντας από το πρωί, είναι κατανοητό πως όταν κάποιος ξυπνάει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του είναι χαμηλά, καθώς είναι νηστικός για τουλάχιστον 10 ώρες. Αν αποφύγει να φάει πρωινό τα επίπεδα γλυκόζης θα μειωθούν κι άλλο και κάποια στιγμή (γύρω στις 10-11π.μ.) θα εμφανιστεί υπογλυκαιμία. Τότε το πιθανότερο είναι να επιλέξει ένα τρόφιμο πλούσιο σε ζάχαρη και θερμίδες όπως για παράδειγμα ένα κρουασάν σοκολάτας. Αυτή η επιλογή θα οδηγήσει σε μία αντιδραστική υπεργλυκαιμία. Μέχρι το μεσημέρι τα επίπεδα γλυκόζης θα έχουν επιστρέψει στα φυσιολογικά επίπεδα και εάν τότε το άτομο επιλέξει να φάει ένα κανονικό γεύμα τα επίπεδα γλυκόζης θα αυξηθούν αλλά όχι σε τέτοιο βαθμό ώστε να οδηγήσουν σε υπεργλυκαιμία. Ας υποθέσουμε εν συνεχεία ότι το άτομο δεν τρώει τίποτε άλλο μέχρι το βράδυ. Τότε, μετά το απόγευμα, όπου κανονικά θα έπρεπε να έχει φάει ένα μικρό σνακ, θα εμφανιστεί ξανά υπογλυκαιμία. Αυτό θα οδηγήσει σε κατανάλωση ενός τεράστιου βραδινού γεύματος, πιθανότατα πλούσιου σε υδατάνθρακες το οποίο θα συνοδεύεται από γλυκό και αναψυκτικό. Το βραδινό αυτό καθότι υπερβολικά υψηλό σε υδατάνθρακες θα οδηγήσει για ακόμη μία φορά σε υπεργλυκαιμία. Από εκεί και πέρα τα επίπεδα γλυκόζης θα αρχίσουν να μειώνονται μέχρι το επόμενο πρωί που θα ξαναρχίσει μία παρόμοια ημέρα.

Εικόνα 1: Τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε μία ημέρα που δεν υπάρχουν τακτικά γεύματα



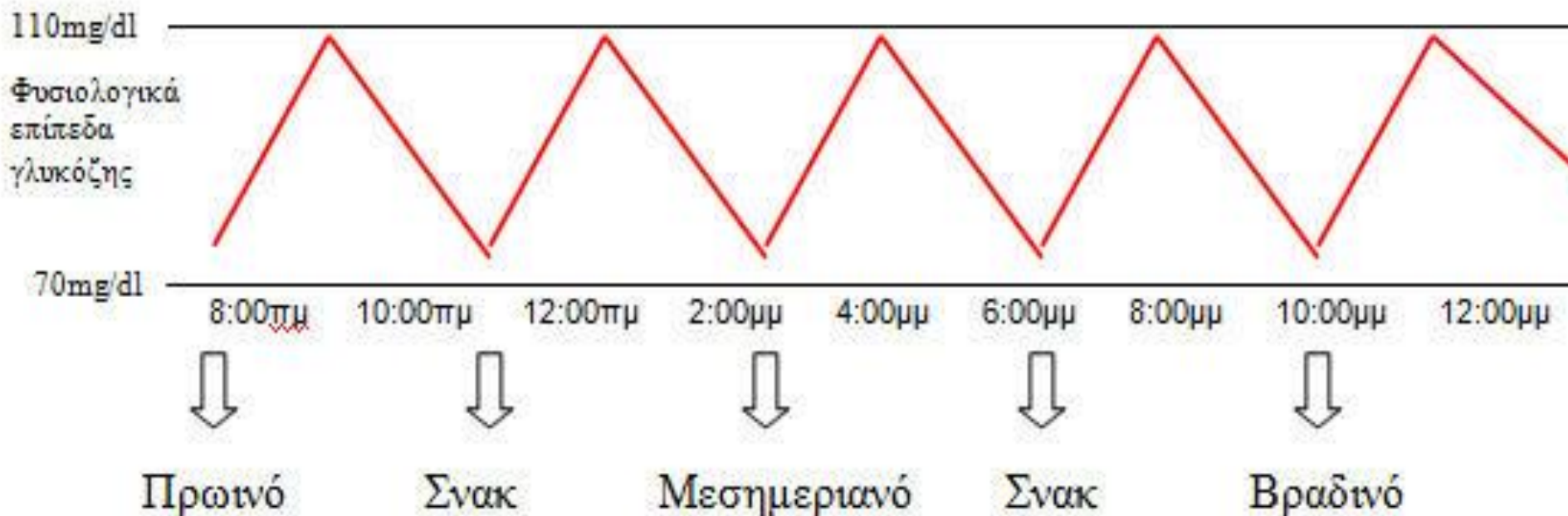
Ποια είναι τα αποτελέσματα αυτής της ημέρας; Πρώτον, κάθε φορά που υπάρχει υπεργλυκαιμία (οι γκρι περιοχές του γραφήματος) υπάρχει και υπερινσουλιναιμία και επομένως αποθήκευση λίπους. Δεύτερον, ο μεταβολισμός δεν μπορεί να λειτουργήσει κανονικά, καθώς υπάρχουν χρονικές περιόδους που αναγκάζεται να δουλέψει αργά (καθώς η έλλειψη τροφής για πολλές ώρες οδηγεί σε έλλειψη ενέργειας) και άλλες περιόδους που πρέπει να δουλέψει γρήγορα ώστε να μεταβολίσει τις μεγάλες ποσότητες τροφής που έχουν καταναλωθεί. Αυτό τρελαίνει τον μεταβολισμό, η λειτουργία του οποίου διαταράσσεται. Ως αποτέλεσμα, ο μεταβολισμός δεν μπορεί να «κάψει» αποτελεσματικά τις θερμίδες, ακόμα και αν η πρόσληψη δεν είναι πολύ υψηλή. Αυτός είναι και ο λόγος που κάποιος που τρώει μόνο ένα ή δύο γεύματα την ημέρα δεν μπορεί να χάσει βάρος.



Ας δούμε και μία άλλη μέρα με τακτικά γεύματα (εικόνα 2). Αυτή τη μέρα το άτομο τρώει το πρωινό του οπότε τα χαμηλά επίπεδα γλυκόζης λόγω της νυχτερινής ασιτίας αυξάνονται εντός των φυσιολογικών ορίων. Στις 10π.μ. που τα επίπεδα γλυκόζης έχουν μειωθεί το άτομο τρώει ένα υγιεινό σνακ το οποίο αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης χωρίς να προκαλέσει υπεργλυκαιμία. Στην συνέχεια, τρώει το γεύμα του στις 2μμ, ένα ακόμα σνακ στις 6μμ και το βραδινό του στις 9μμ. Έτσι, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα βρίσκονται συνεχώς σε ισορροπία, υπάρχουν μικρές αυξήσεις και μειώσεις αλλά δεν εμφανίζονται τα μεγάλα «σκαμπανεβάσματα» που είδαμε στην προηγούμενη εικόνα.



Εικόνα 2: Τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σε μία ημέρα με τακτικά γεύματα



Είναι εμφανές ότι στο παραπάνω διάγραμμα δεν υπάρχουν υπογλυκαιμίες και υπεργλυκαιμίες.

Επομένως δεν υπάρχει υπερινσουλιναίμια, ο μεταβολισμός λειτουργεί καλύτερα και η

αποθήκευση λίπους εξαρτάται πλέον από την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνεται.

Επομένως, είναι σημαντικό να τρώμε τακτικά γεύματα ώστε να αποφύγουμε:

την πείνα

την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων φαγητού και/ή ανθυγιεινών τροφίμων

την καταστροφή της ισορροπίας των επιπέδων γλυκόζης

Ή με απλά λόγια, θα πρέπει να τρώμε πριν πεινάσουμε πραγματικά πολύ....



Τι είναι η ενέργεια;

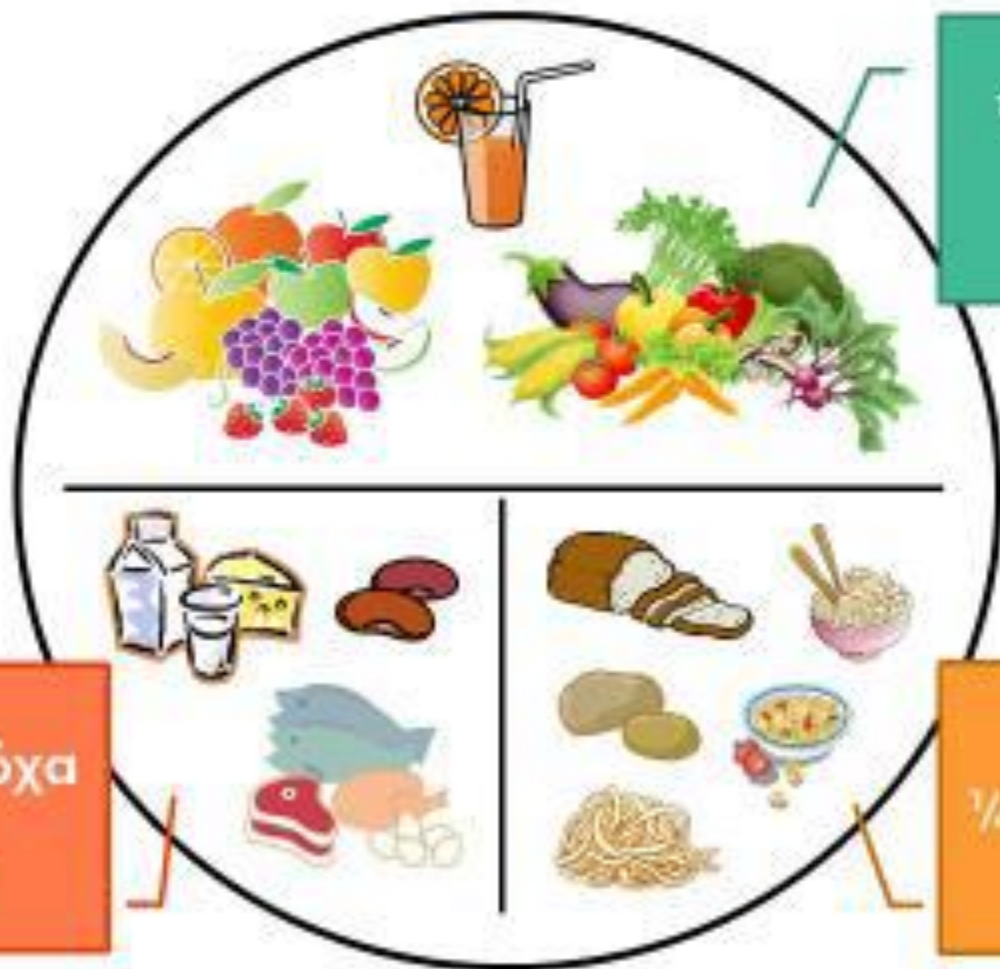
...Αυτό που καθιστά το σώμα ικανό να συνεχίσει τις δραστηριότητες της ζωής χαρακτηρίζει την ενέργεια.

...Αλλά και ζωή είναι η ικανότητα της ύλης να μεταβάλλει την ενεργειακή της πυκνότητα...

Στη διατροφή, η ενέργεια αναφέρεται στο ποσό της χημικής ενέργειας που υπάρχει στα διάφορα τρόφιμα.

Τις ενεργειακές μας ανάγκες καθορίζει το φύλο, η ηλικία, η σωματική δραστηριότητα, η κατάσταση της υγείας κ.α.

Φτιάχνω το πιάτο μου!









$\frac{1}{2}$ φρούτα &
λαχανικά

$\frac{1}{4}$ πρωτεϊνούχα
τρόφιμα

$\frac{1}{4}$ δημητριακά

Η Τριάδα των γευμάτων

<p>Πρωινό</p>	<p>ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΙ</p> 	<p>ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ</p> 	<p>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΨΩΜΙ, ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΟΛΙΚΗΣ, ΑΨΗΤΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΤΑΧΙΝΙ</p> 
<p>Μεσημεριανό</p>	<p>ΩΜΑ Ή ΒΡΑΣΤΑ Ή ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</p> 	<p>ΨΑΡΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΟ, ΤΥΡΙ</p> 	<p>ΠΑΤΑΤΑ, ΡΥΖΙ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΨΩΜΙ ΠΑΞΙΜΑΔΙ, ΟΣΠΡΙΑ</p> 
<p>Βραδινό</p>	<p>ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ ΟΠΩΣ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ Ή ΟΠΩΣ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ</p>		
<p>Γιατί;</p>	<p>VIT C</p>	<p>AMINOΞΕΑ VIT B6</p>	<p>VIT B6 AMINOΞΕΑ</p>

Κάθε γεύμα, για να θεωρείται πλήρες, θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον από ένα είδος τροφής από κάθε στήλη. Ενδιάμεσα των γευμάτων επιβάλλεται η κατανάλωση φρούτων ή χυμών και ενός snack για να διατηρούνται συνεχώς υψηλά τα επίπεδα γλυκόζης και σεροτονίνης. Οι σωστοί συνδυασμοί τροφών σε κάθε γεύμα εξασφαλίζουν την επαρκή παραγωγή σεροτονίνης επιτρέποντας στο σώμα μας να χορταίνει τρώγοντας ακριβώς όσο χρειάζεται. Διαφορετικά αν δεν καταλαβαίνουμε τότε χορταίνουμε... τελικά παχαίνουμε.

- ✓ Τι είναι πράσινο, χνουδωτό και έχει πολύ βιταμίνη C;
- ✓ Τι είναι κόκκινο, πράσινο και πορτοκαλί και έχει πολύ βιταμίνη C;
- ✓ Τι περιέχει γάλα αλλά δεν είναι γαλακτοκομικό;
- ✓ Τι είναι λευκό, καστανό και μαύρο και έχει πολλούς υδατάνθρακες
- ✓ Τι είναι πορτοκαλί και βοηθάει στην όραση;
- ✓ Ποιο λαχανικό είναι άσπρο και θυμίζει... έντομο;

ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

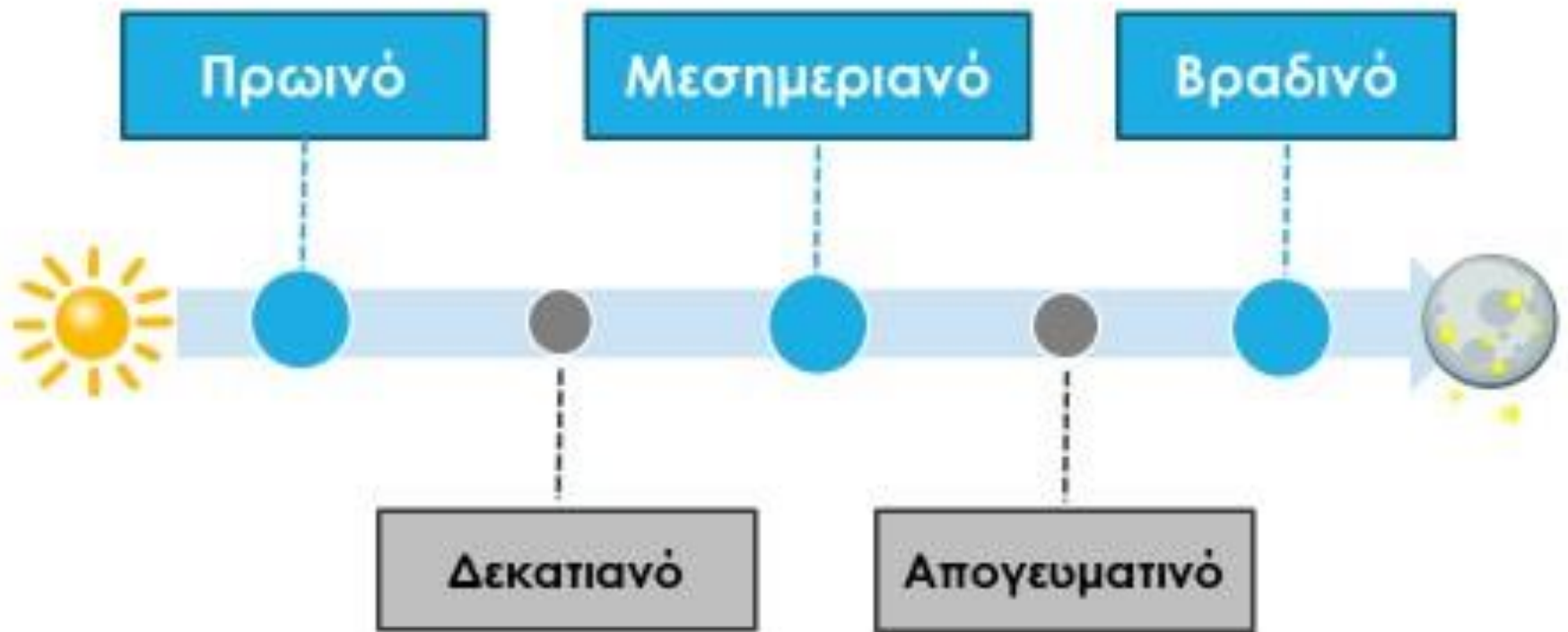


- Ισορροπημένη ονομάζεται μία διατροφή η οποία περιλαμβάνει ποικιλία τροφών στη σωστή πάντα ποσότητα και αναλογία
- Στόχο έχει:
 - Την κάλυψη των αναγκών του ατόμου σε θρεπτικά συστατικά
 - Την πρόληψη (ή/και θεραπεία) των ασθενειών

Ισορροπημένη διατροφή

- **Ποικιλία** ⇒ μεταξύ και εντός ομάδων τροφίμων
- **Συχνότητα** ⇒ κατάλληλος αριθμός γευμάτων
- **Ποιότητα** ⇒ θρεπτικά τρόφιμα & πλήρη γεύματα
- **Ποσότητα** ⇒ κατάλληλο μέγεθος μερίδας
- **Συνθήκες** ⇒ κατάλληλη ατμόσφαιρα γευμάτων

Συχνότητα γευμάτων



Πρωινό

Δημητριακά



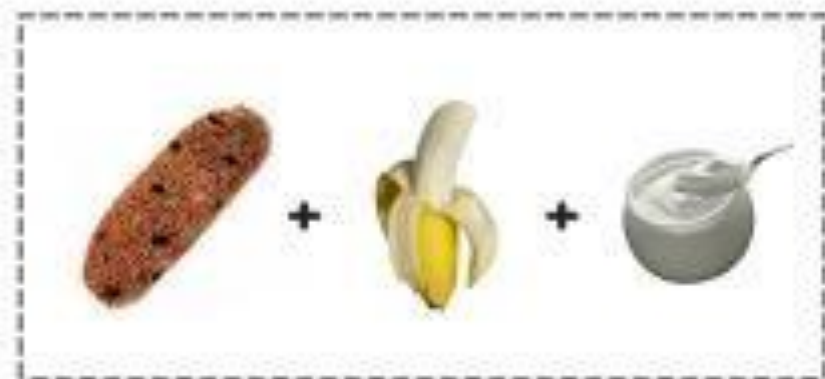
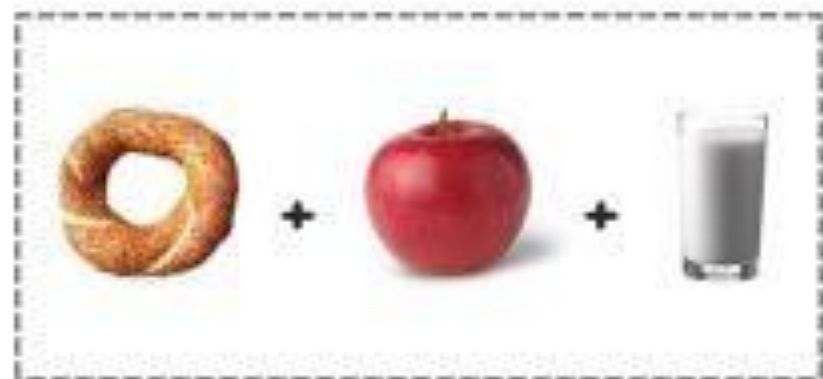
Πρωτεϊνούχα
τρόφιμα



Φρούτα &
Λαχανικά



Ιδέες για ένα θρεπτικό πρωινό!



Ενδιάμεσα γεύματα

Δεκατιανό & Απογευματινό

- Παροχή ενέργειας μέχρι το επόμενο κύριο γεύμα για:
 - Παρακολούθηση μαθημάτων
 - Παιχνίδι με φίλους
 - Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

Καλό είναι να μην τα παραλείψουμε!



Ενδιάμεσα γεύματα

Μπορεί να περιέχουν μια από τις ακόλουθες ομάδες τροφίμων:

Γαλακτοκομικά
προϊόντα

ή

Φρούτα &
Λαχανικά

ή

Δημητριακά

π.χ.



ή



ή



ή



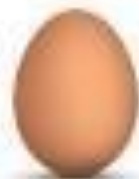
ή



Ιδέες για θρεπτικά σνακ!



Πολύ καλές επιλογές



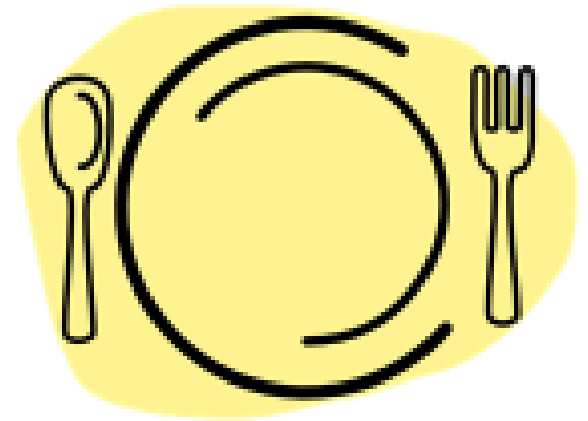
Λιγότερο καλές επιλογές



Κύρια γεύματα

Μεσημεριανό & Βραδινό

- Καλύπτουν τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια & θρεπτικά συστατικά
- Πρέπει να χαρακτηρίζονται από:
 - Πληρότητα: τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων
 - Ποικιλία: διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων
 - Ποσότητα: ικανοποίηση του αισθήματος της πείνας



Η «ατμόσφαιρα» των γευμάτων μου!

- ▣ Ήρεμο περιβάλλον
- ▣ Καθιστός/η σε τραπέζι
- ▣ Κατανάλωση φαγητού με κατάλληλα σκεύη
- ▣ Χωρίς παράλληλες δραστηριότητες που αποσπούν την προσοχή (π.χ. παρακολούθηση τηλεόρασης)
- ▣ Παρέα με αγαπημένα πρόσωπα (π.χ. οικογένεια ή φίλοι)



Ενυδάτωση... με νερό!

- Αποτελεί το 70% του ανθρώπινου σώματος
- Κρατάει σταθερή τη θερμοκρασία στο σώμα
- Βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών
- Συμμετέχει στη μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στα κύτταρα
- Μας ξεδιψάει, σε αντίθεση με άλλα σακχαρούχα ροφήματα



Εκτός από νερό...

- Ροφήματα όπως το γάλα, οι φυσικοί χυμοί φρούτων κλπ.
- Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως τα φρούτα και τα λαχανικά



**Καταναλώνουμε
ροφήματα που
περιέχουν ζάχαρη (π.χ.
αναψυκτικά και έτοιμοι
χυμοί) με μέτρο!**

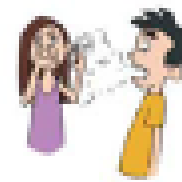
Επιπτώσεις αφυδάτωσης



Ατονία και αδυναμία
συγκέντρωσης



Ωχρότητα



Ξηροστομία και
κακή αναπνοή



Πονοκέφαλος



Εκνευρισμός

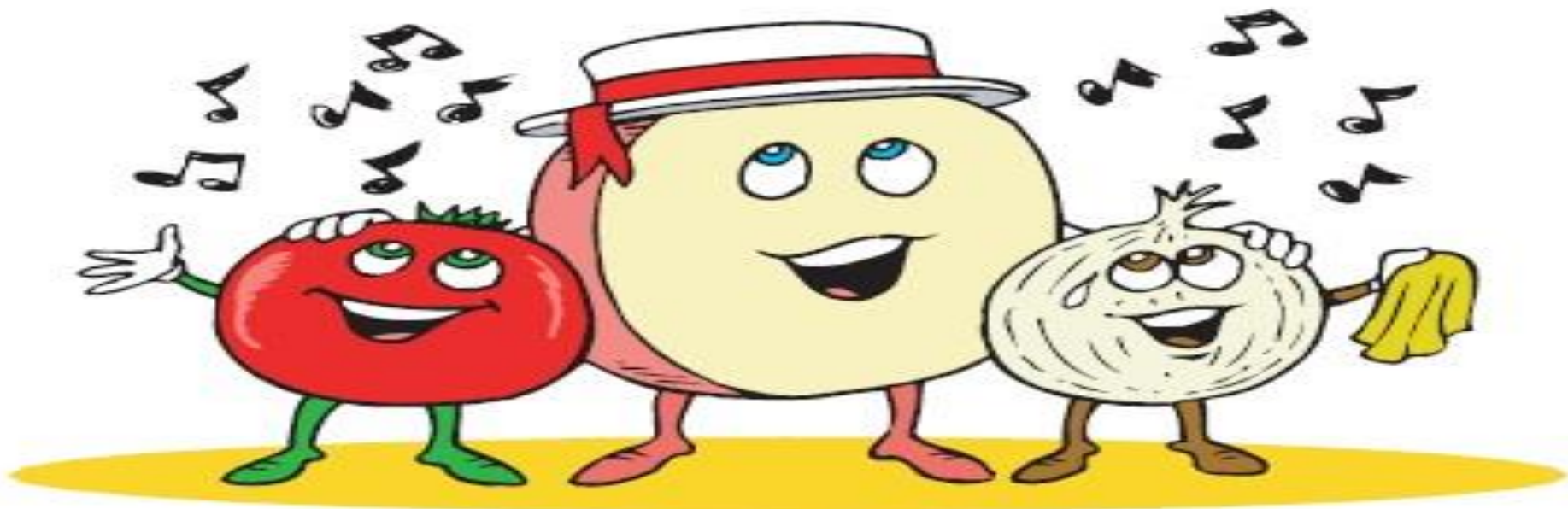


Αυξημένη
θερμοκρασία

Πίνουμε συχνά νερό, πριν διψάσουμε πολύ, ιδίως σε
περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες ή όταν αθλούμαστε!

Δεν αρκεί η ρύθμιση του αισθήματος της πείνας ή του κορεσμού από τον εγκέφαλο,

✓ γιατί τρώμε όχι μόνο όταν πεινάμε αλλά και όταν είμαστε κακοδιάθετοι (ψυχολογικοί παράγοντες),
✓ όταν τρώει η παρέα μας (κοινωνικοί παράγοντες),
όταν έχουμε κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία (βιολογικοί παράγοντες) και για άλλους υποκειμενικούς λόγους.



✓ **Στόχος:** να απολαμβάνουμε το φαγητό, δηλαδή ό,τι τρώμε να είναι νόστιμο και να μη μας προκαλεί ούτε αίσθημα στέρησης (π.χ. η δίαιτα στο περιοδικό μου απαγορεύει να φάω μακαρονάδα) ούτε όμως και αίσθημα υπερβολής (π.χ. «φούσκωσα» από το πολύ φαγητό). Γι' αυτό τρώμε απ' όλα και σε ποσότητες που ο καθένας μας πραγματικά χρειάζεται.



Τι συμβαίνει στον οργανισμό μας όταν τρώμε λιγότερο από αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε?



Inability
to concentrate



Poor academic
performance



Headaches &
stomach aches

- ✓ Δεν αναπτυσσόμαστε σωστά
- ✓ Αδυναμία συγκέντρωσης
- ✓ Μικρότερη απόδοση στο σχολείο
- ✓ Δεν λαμβάνουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά οπότε ο οργανισμός μας δεν λειτουργεί σωστά και αυτό θα έχει επίπτωση και στην ενήλικη ζωή μας

**Τι συμβαίνει στον οργανισμό μας όταν
τρώμε πολύ περισσότερο από αυτό που
πραγματικά από αυτό που πραγματικά
χρειαζόμαστε?**



ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΤΗΝ ΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ?

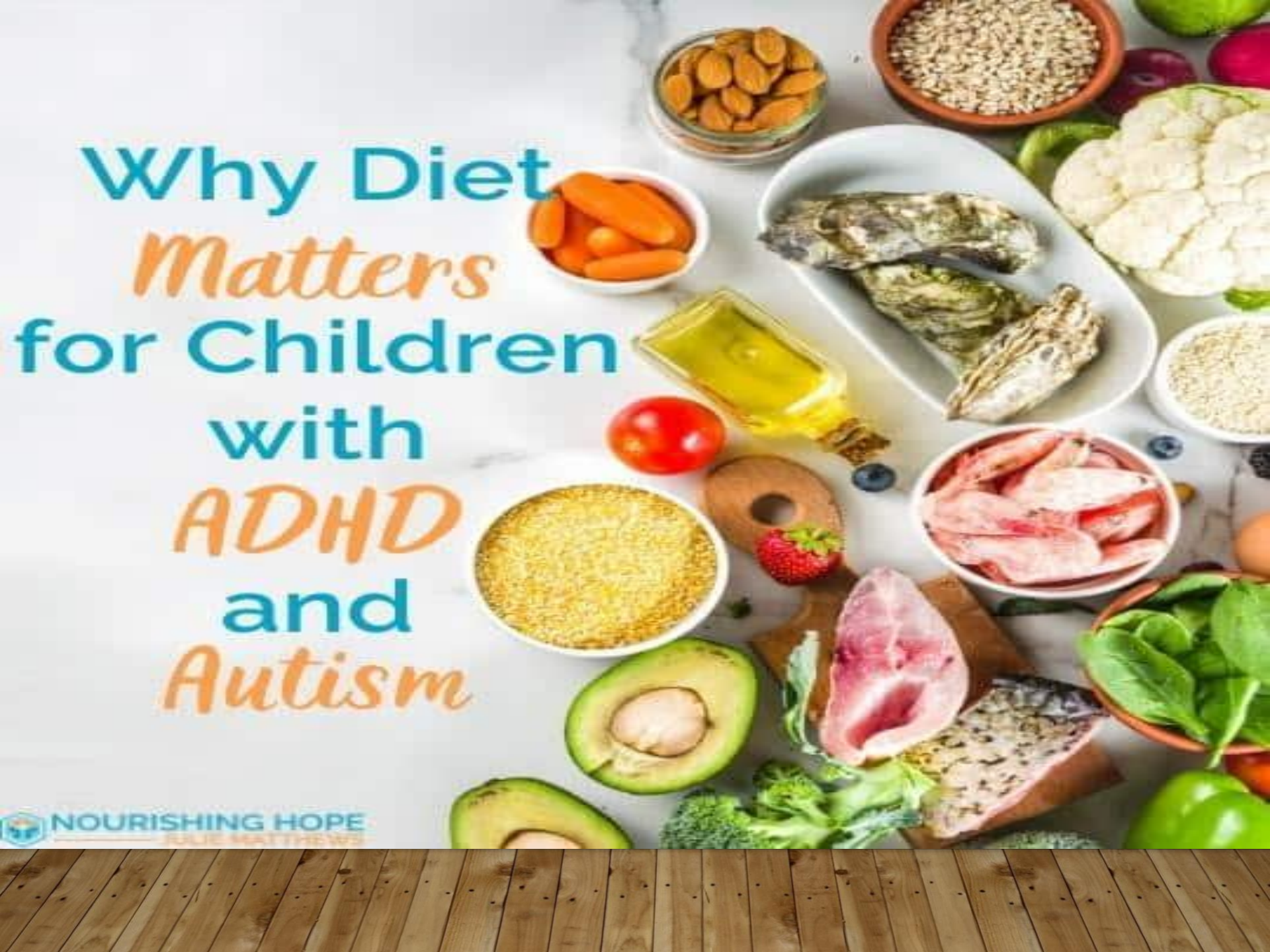
- × ΝΑΙ!!
- × Πως?
- × Βλέποντας πολλές ώρες τηλεόραση μέσα στην ημέρα μειώνεται ο διαθέσιμος χρόνος μας για φυσική δραστηριότητα
- × Όταν τρώμε οποιδήποτε γεύμα μας και ταυτόχρονα βλέπουμε τηλεόραση:
 - + Δεν απολαμβάνουμε στο έπακρο την τροφή που καταναλώνουμε
 - + Πολλές φορές καταναλώνουμε μικρότερη ή μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού γιατί δεν αντιλαμβανόμαστε αν πραγματικά χορτάσαμε ή όχι

ΠΩΣ ΜΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΑ ΜΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

- Στόχο έχουν την γνωστοποίηση προϊόντων
- Πολλές φορές, προβάλλουν μη υγιή και μη ρεαλιστικά πρότυπα
- Πως επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές μας οι διαφημίσεις?
 - Μας ωθούν να επιλέξουμε τρόφιμα που πολλές φορές δεν έχουμε πραγματικά ανάγκη

ΤΕΛΙΚΑ: ΤΙ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ?

- Είναι φυσιολογικό να πεινάμε!
- Η τροφή είναι απόλαυση
- Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα
- Καταναλώνουμε από όλες τις τροφές αλλά με μέτρο
- Σεβόμαστε τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων που μας περιτριγυρίζουν και ζητάμε να κάνουν το ίδιο και για τις δικές μας
- Σεβόμαστε και αποδεχόμαστε το σώμα μας όπως ακριβώς είναι.
- Ο καθένας μας είναι **ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ ΚΑΙ ΥΠΕΡΟΧΟΣ**
- Όταν χρειαζόμαστε πληροφορίες σχετικά με την διατροφή μας να την ζητάμε από τους κατάλληλους ανθρώπους: ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ ή εναλλακτικά από έγκυρες ηλεκτρονικές πηγές



Why Diet
Matters
for Children
with
ADHD
and
Autism

- ✓ Παρά τις συχνά διαδεδομένες παρανοήσεις, η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) δεν προκαλείται -ούτε θεραπεύεται- από συγκεκριμένες τροφές.
- ✓ Όμως η διατροφή μπορεί να παίξει ρόλο στην υγεία των ατόμων με ΔΕΠΥ.
- ✓ Τα άτομα με ΔΕΠΥ μπορεί να έχουν διατροφικές ελλείψεις ή δυσανεξίες σε τρόφιμα που μπορεί να επηρεάσουν τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ τους.

ADHD

FERRARI ENGINES

&

BICYCLE BRAKES





**DID YOU KNOW
WHAT YOU EAT
CAN AFFECT
YOUR MOOD?**

AMERICAN
PSYCHIATRIC
ASSOCIATION



American Society for Nutrition
Excellence in Nutrition Research and Practice

Η διατροφή επηρεάζει πολλές πτυχές της υγείας, όπως το βάρος, την αθλητική απόδοση και τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο διαβήτης τύπου 2. Σύμφωνα με ορισμένες έρευνες, μπορεί να επηρεάσει και την ψυχική υγεία.

Διατροφικές εκτιμήσεις

- ✓ Ο ρόλος της διατροφής στη ΔΕΠΥ είναι αμφιλεγόμενος από τότε που προτάθηκε για πρώτη φορά από τον παιδίατρο Ben Feingold στο βιβλίο του *Why Your Child Is Hyperactive*.
- ✓ Ο Δρ Feingold απέδειξε ότι η αφαίρεση συνθετικών χρωστικών, αρωμάτων και συντηρητικών από τη διατροφή οδήγησε σε σημαντική βελτίωση σε πολλά παιδιά.
- ✓ Ο Feingold υποπτευόταν ένα πολύ ευρύτερο φάσμα διατροφικών ευαισθησιών, αλλά αυτές οι τρεις ήταν οι πιο προσιτές για μελέτη.

- ✓ Μεταγενέστερες έρευνες υπέδειξαν ότι αυτές οι ευαισθησίες ήταν σχετικές μόνο σε σχετικά λίγες περιπτώσεις ΔΕΠΥ.
- ✓ Ωστόσο, μεταγενέστερες μελέτες υποστήριξαν τον αιτιώδη ρόλο της διατροφής.
- ✓ Υποδεικνύουν ότι τα ανθυγιεινά δυτικά διατροφικά πρότυπα, συμπεριλαμβανομένων των γαλακτοκομικών προϊόντων, της ζάχαρης, του αλατιού και του λίπους, και η ελάχιστη κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως, φρούτων, λαχανικών και ψαριών συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ΔΕΠΥ.
- ✓ Η συσχέτιση αυτή μπορεί να είναι ισχυρότερη στα αγόρια από ό,τι στα κορίτσια.

Οι ακόλουθοι διατροφικοί παράγοντες μελετώνται ως προς την επίδρασή τους στη ΔΕΠΥ:

How can people with ADHD eat healthier?



ADHD is associated with unhealthy dietary patterns, which may directly lead to excess weight gain.

People with ADHD know what is better to eat but their behavior does not match their knowledge.



The health risks associated with an unbalanced diet have become the leading factor contributing to the global burden of disease.

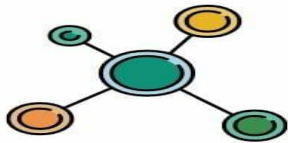
Environmental factors emphasizing attractiveness and convenience can influence healthy food choices.



Individuals with ADHD are more influenced by advertising compared to those without ADHD.

Learn more at ADHDAwarenessMonth.org

Are there supplements that can improve ADHD symptoms?



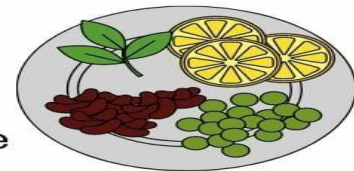
Studies have found that micronutrients (a combination of vitamins and minerals) can have a positive effect on ADHD symptoms in children and adults.

While not everyone responds to an increase in micronutrients, there are substantial effects across all areas of functioning in those who do benefit.



The strongest effects noted in research have been improved attention, emotional regulation, and reduced aggression.

It is best to try to get micronutrients by eating nutrient rich foods (such as vegetables, fruit, nuts, legumes, and fish) but people can also purchase the mineral-vitamin supplements that have been studied successfully in research.



Other nutrients found to be important for ADHD include the omega 3 fatty acids; eat fish 1-2 times per week or take at least 500 mg of EPA in a pill.

Learn more at ADHDAwarenessMonth.org

Ο ρόλος των διαιτών εξάλειψης (Elimination diets)

Οι δίαιτες απομάκρυνσης αποτελούν μια σκέψη για τη διαχείριση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ από τη δεκαετία του 1970, ξεκινώντας με το έργο του Feingold¹, ενός παιδιατρικού αλλεργιολόγου, ο οποίος συνέστησε την απομάκρυνση των πρόσθετων τροφίμων, όπως οι χρωστικές ουσίες και τα συντηρητικά, μαζί με άλλα τρόφιμα. Ο Feingold διατύπωσε τη θεωρία ότι οι τροφές με υψηλή αντιγονικότητα (αυτές που συχνά συνδέονται με αλλεργίες και δυσανεξία) επηρεάζουν αρνητικά τη συμπεριφορά των παιδιών με ΔΕΠΥ (υπερκινητικότητα).

Μετα-αναλύσεις έχουν δείξει ότι για περίπου 8% των παιδιών, η εξάλειψη ορισμένων τροφίμων, πρόσθετων και χρωστικών ουσιών τροφίμων είχε ως αποτέλεσμα σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ. Σε απάντηση αυτών των ευρημάτων, αρκετά ευρωπαϊκά κράτη απαγόρευαν τη χρήση ορισμένων τεχνητών χρωμάτων τροφίμων λόγω της ισχύος των στοιχείων που αποδεικνύουν ότι τα χρώματα αυτά μπορεί να έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στην παιδική συμπεριφορά, ενώ δεν προσφέρουν καμία διατροφική αξία στο παιδί.

Δίαιτες χωρίς καζεΐνη ή γλουτένη

Παρά τις ανεπίσημες αναφορές για αυξημένο επιπολασμό τροφικών αλλεργιών μεταξύ των ασθενών με ΔΕΠΥ, οι συστηματικές ανασκοπήσεις που εξετάζουν τη συσχέτιση μεταξύ της ΔΕΠΥ και της δυσανεξίας στα γαλακτοκομικά προϊόντα ή την καζεΐνη δεν ήταν πειστικές. Ομοίως, παρά τη συσχέτιση μεταξύ δυσανεξίας στη γλουτένη και συμπτωμάτων υπερκινητικότητας σε άτομα με κοιλιόκακη, τα στοιχεία δεν υποστηρίζουν μια σαφή σύνδεση μεταξύ ΔΕΠΥ και κοιλιόκακης. Στο πλαίσιο των ολιγοαντιγονικών διαιτών, έχουν διαπιστωθεί βελτιώσεις στη συμπεριφορά από τον αποκλεισμό των γαλακτοκομικών προϊόντων και του σιταριού/γλουτένης. Ωστόσο, δεν είναι σαφές εάν οι επιδράσεις αυτές είναι αποτέλεσμα της απομάκρυνσης αυτών ή άλλων αντιγονικών τροφίμων καθαυτών ή οφείλονται σε δευτερεύοντες παράγοντες, όπως η μεταβολή του εντερικού μικροβιόκοσμου.

❑ Ο ρόλος της ζάχαρης

- ❑ Η εξέταση του ρόλου της ζάχαρης στην έκφραση των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ προέκυψε από τις παρατηρήσεις αυξημένης υπερκινητικότητας των παιδιών μετά την κατανάλωση ζάχαρης.
- ❑ Οι διατομεακές μελέτες δείχνουν μια γραμμική συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης αναψυκτικών που περιέχουν ζάχαρη και της υπερκινητικότητας..
- ❑ Ωστόσο, δεδομένου του πλαισίου αυτής της συσχέτισης (π.χ. πάρτι γενεθλίων παιδιών), η πραγματική σχέση μεταξύ της κατανάλωσης ζάχαρης και της υπερκινητικότητας μπορεί να επηρεάζεται από τους περιβαλλοντικούς και καταστασιακούς παράγοντες στους οποίους καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες ζάχαρης.
- ❑ Ενώ είναι αρκετά καλά τεκμηριωμένο ότι η βραχυπρόθεσμη κατανάλωση ζάχαρης δεν σχετίζεται με συμπτώματα ΔΕΠΥ.
- ❑ Πολλοί ερευνητές θεωρούν ότι η χρόνια υπερκατανάλωση ζάχαρης μπορεί να επηρεάσει τη ρύθμιση της ντοπαμίνης και επομένως να αποτελεί αιτιολογικό παράγοντα της ΔΕΠΥ. Πράγματι, η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά τον περιορισμό της ζάχαρης σε λιγότερο από το 10% των συνολικών θερμίδων ανά ημέρα (περίπου 6 κουταλάκια του γλυκού την ημέρα για παιδιά ηλικίας 2 έως 19 ετών) για την υποστήριξη της καλής ψυχικής και σωματικής υγείας.

Συμπλήρωση με μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά

- ❑ Τα χαμηλότερα επίπεδα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 στον ορό των παιδιών με ΔΕΠΥ υποδηλώνουν είτε φτωχότερη απορρόφηση ή/και αυξημένο μεταβολισμό των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (PUFA).
- ❑ Λόγω των νευροφυσιολογικών ιδιοτήτων τους, τα PUFAs μπορεί να έχουν προστατευτικό ή ρυθμιστικό ρόλο σε νευρολογικές διεργασίες, συμπεριλαμβανομένης της νευρικής σηματοδότησης, της συναπτικής λειτουργίας και της ρύθμισης των νευροδιαβιβαστών.
- ❑ Τα ευρήματα από ελεγχόμενες θεραπευτικές δοκιμές των PUFAs σε άτομα με ΔΕΠΥ δείχνουν ότι οι αλλαγές των συμπτωμάτων φαίνεται να είναι σημαντικές για μια σημαντική μειοψηφία, ανεξάρτητα από τα συνολικά μικρά μεγέθη επίδρασης για αυτόν τον πληθυσμό.
- ❑ Δεδομένου ότι η έρευνα έχει δείξει μείωση των ω-3 λιπαρών οξέων σε παιδιά με ΔΕΠΥ και μέτρια βελτίωση στα συμπτώματα, αποτελεί μια λογική επιλογή παράλληλα με τις καθιερωμένες θεραπείες

Μικροθρεπτικά συστατικά πολλαπλών συστατικών, ευρέως φάσματος

- ❑ Ιστορικά, οι δοκιμές μικροθρεπτικών συστατικών ευρέος φάσματος (BSM) για τη θεραπεία της ΔΕΠΥ έχουν περιβληθεί από διαμάχη, που πιθανώς προέκυψε από τη χορήγηση πολύ μικρών δόσεων με αποτέλεσμα μη σημαντικό αποτέλεσμα- ή μεγάλες δόσεων, που οδήγησαν σε προβλήματα τοξικότητας και ανεπιθύμητων ενεργειών.
- ❑ Ωστόσο, κατά την τελευταία δεκαετία ένας αριθμός δοκιμών χρησιμοποίησε BSM σε δόσεις που ήταν τόσο επαρκείς για την αντιμετώπιση των βασικών συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ, όσο και κάτω από τα τοξικά επίπεδα.
- ❑ Αν και οι δοκιμές διέφεραν ως προς τη σύνθεση και τη διάρκεια της BSM, όλες οδήγησαν σε σημαντικές βελτιώσεις στη συμπεριφορική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένων των βασικών συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ ή/και της συναισθηματικής ρύθμισης.
- ❑ Είναι καθησυχαστικό ότι αναφέρθηκαν πολύ λίγες ανεπιθύμητες ενέργειες (ΑΕ), χωρίς διαφορές στις ΑΕ μεταξύ ενεργού και εικονικού φαρμάκου.

- ❑ Όσον αφορά την αποτελεσματικότητα της BSM για τη ΔΕΠΥ, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η πλειονότητα των δοκιμών BSM για τη ΔΕΠΥ έχουν διεξαχθεί με άτομα χωρίς φαρμακευτική αγωγή.
- ❑ Ενώ, η προσοχή είναι δικαιολογημένη στη χρήση του BSM ως συμπληρωματική θεραπεία σε διεγερτικά φάρμακα, οι πρώτες έρευνες δείχνουν ότι σε ορισμένες περιπτώσεις, οι δόσεις των φαρμάκων μπορεί να χρειαστεί να μειωθούν (με ιατρική παρακολούθηση) όταν λαμβάνονται παράλληλα με τα θρεπτικά συστατικά.
- ❑ Η μείωση της δόσης θεωρείται ότι είναι δυνατή λόγω της ενίσχυσης των φαρμάκων από τα θρεπτικά συστατικά, εξ ου και η προσοχή για το συνδυασμό και η ανάγκη για ιατρική επίβλεψη.



Προσεγγίσεις ολικής διατροφής

- ❑ Πολλές οικογένειες αναρωτιούνται αν η απλή κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής θα βοηθήσει τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ. Για ορισμένους, αυτό μπορεί να ισχύει.
- ❑ **Ορισμένες διατροφικές συνήθειες έχουν συσχετιστεί με τα συμπτώματα της ΔΕΠΥ.**
- ❑ Οι έφηβοι που καταναλώνουν ένα δυτικό τρόπο διατροφής, ο οποίος χαρακτηρίζεται από υψηλή πρόσληψη εξευγενισμένων υδατανθράκων, σακχάρων και νατρίου, ολικών και κορεσμένων λιπαρών και χαμηλότερη πρόσληψη ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, φυτικών ινών και φυλλικού οξέος, εμφάνισαν υψηλότερο επιπολασμό ΔΕΠΥ, ακόμη και μετά τον έλεγχο των συγχυτικών μεταβλητών
- ❑ Η παρατηρούμενη σχέση μεταξύ ΔΕΠΥ και κακής ποιότητας διατροφής μπορεί να είναι αμφίδρομη, καθώς τα άτομα με ΔΕΠΥ μπορεί να κάνουν φτωχότερες διατροφικές επιλογές σε σύγκριση με τους μη επηρεαζόμενους συνομηλικούς τους ως αποτέλεσμα της υψηλότερης παρορμητικότητας και της προτίμησης ανταμοιβής.

- ✓ Ενώ η κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής είναι ένα ζήτημα, ένας άλλος παράγοντας που πρέπει να ληφθεί υπόψη είναι η θρεπτική σύνθεση των τροφίμων που καταναλώνονται τον 21ο αιώνα σε σύγκριση με 50 ή 100 χρόνια πριν
- ✓ Για ορισμένες οικογένειες, η υγιεινή διατροφή είναι δύσκολη λόγω της μη προσβασιμότητας των σούπερ μάρκετ που πωλούν μη επεξεργασμένα τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των φρέσκων προϊόντων. Οι " επισιτιστικές έρημοι " είναι γεωγραφικές περιοχές όπου οι κάτοικοι, συνήθως σε χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα, περιορίζονται από την επιλογή που υπάρχει στα καταστήματα ψιλικών και στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού. Στις διατροφικές ερήμους, οι διατροφικές επιλογές τείνουν να περιορίζονται σε επεξεργασμένα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, ανθυγιεινά λιπαρά και ζάχαρη, με χαμηλή ή καθόλου διαθεσιμότητα φρέσκων φρούτων, λαχανικών ή δημητριακών ολικής άλεσης. Ως εκ τούτου, ακόμη και οι γονείς με καλές προθέσεις μπορεί να δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν την κακή διατροφή. Σε αυτό το σημείο η έρευνα για τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί να έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον.



□ Συμπέρασμα

- Ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών υποδεικνύει ότι η διατροφή, τόσο η εξάλειψη ορισμένων πρόσθετων ουσιών ή/και αλλεργιογόνων, όσο και η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά, παίζει ρόλο στη ΔΕΠΥ.
- Οι επιδράσεις αυτών των διατροφικών αλλαγών είναι μικρές και μπορεί να οφείλονται σε δια-ατομικές διαφορές, όπως γενετικοί πολυμορφισμοί και τροφικές ευαισθησίες.
- Πιο πειστικές από τις διατροφικές παρεμβάσεις από μόνες τους, ωστόσο, είναι οι μελέτες για τη συμπληρωματική χορήγηση ωμέγα-3 λιπαρών οξέων ή/και σκευασμάτων BSM που παρέχουν τα διατροφικά δομικά στοιχεία που απαιτούνται για τη βέλτιστη λειτουργία του εγκεφάλου σε υψηλές, αλλά ασφαλείς, δόσεις.

Exercise and Mental Health

Reduce Stress

Exercise increases concentrations of norepinephrine, a chemical that can moderate the brain's responses to stress.

Boost happy Chemicals

Exercise releases endorphins, which create feelings of happiness and euphoria. Studies have shown that exercise can even alleviate symptoms among the clinically depressed.

Improve Self-Confidence

On a very basic level, physical fitness can boost self-esteem and improve positive self-image.

Enjoy the Great Outdoors

Vitamin D acquired from soaking up the sun (while wearing sunscreen, of course!) can lessen the likelihood of experiencing depressive symptoms.

Prevent Cognitive Decline

Diet and exercise can help shore up the brain against cognitive decline that begins after age 45. Working out, especially between age 25 and 45, boosts the chemicals in the brain that support and prevent degeneration of the hippocampus, an important part of the brain for memory and learning.

Alleviate Anxiety

The warm and fuzzy chemicals that are released during and after exercise can help people with anxiety disorders calm down.

Be More Productive

Research shows that workers who take time for exercise on a regular basis are more productive and have more energy than their more sedentary peers.

Increase Relaxation

For some, a moderate workout can be the equivalent of a sleeping pill, even for people with insomnia.

Sharpen Memory

Regular physical activity boosts memory and the ability to learn new things by increasing production of cells in the hippocampus responsible for memory and learning.

Boost Brainpower

Various studies have shown that cardiovascular exercise can create new brain cells (aka neurogenesis) and improve overall brain performance.

How *nutrition* impacts ADHD



**MORE
ENERGY**



**LESS
JITTERY**



**FEWER
HEADACHES**



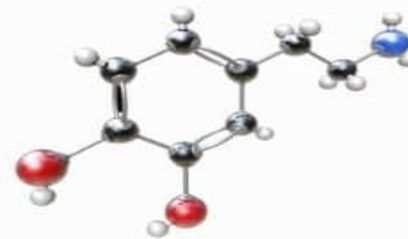
STIMULATION



**LESS LIKELY
TO BINGE**



**IMPROVED
FOCUS**



**RELEASE
OF DOPAMINE**



**LESS
IRRITABLE**

How ADHD impacts *nutrition*



**FORGETTING
TO EAT**



**LOW MOTIVATION
TO COOK**



**DECISION
OVERWHELM**



**FOOD
BOREDOM**



**BINGE
EATING**



**IGNORING
HUNGER CUES**



**STIMM
EATING**



**SUPPRESSED
APPETITE**

ADHD Diet

What to eat?

High protein diet

Chicken



Eggs



Cheese



Beans



Nuts

More Complex carbohydrates



Apples, oranges, pears



Vegetables

Less simple carbohydrates



Honey



Sugar

White bread



Sweets



Omega-3



Mackerel

Walnuts



Olive oil



ADHD DIET SUGGESTIONS:

Eat a high-protein diet, including:

- beans
- eggs
- nuts
- cheese
- meat

Add protein foods in the morning and for after-school snacks, to improve concentration and possibly increase the time ADHD medications work.

Eat fewer simple carbohydrates, such as:

- candy
- honey
- products made from white flour, white rice, and potatoes without the skins
- corn syrup
- sugar

Eat more complex carbohydrates, such as:

- vegetables
- some fruits (including oranges, tangerines, pears, grapefruit, apples, and kiwi)

Eating complex carbs at night may aid sleep.

Eat more Omega-3 fatty acids, such as those found in:

- tuna
- walnuts
- olive and canola oil
- other cold-water white fish
- salmon
- Brazil nuts

Omega-3 fatty acids are also available in supplement form.

Source: WebMD

Diet for Managing ADHD

Seafood and shellfish



Lean meat and poultry



Whole grains



Nuts



Green leafy vegetables



Beans



Fortified breakfast cereals



A child with autism - or - an autistic child?

The signs of Autism..

Inappropriate playing with toys



Inability to relate to others



Hyperactivity or Passiveness



Inappropriate laughing or crying



Oversensitive or undersensitive to sound



Strange attachment to objects



Poor speech or lack of speech



Likes things



Less interested in talking to people than they would like



Difficulty dealing with changes to routine



Wants the world to make sense



Lack of awareness of danger



hALCYON
Registered Charity No: 1141655
Providing accredited training to people dealing with challenging behaviour
www.halcyon-foundation.org.uk
Tel: 02920 553919

The reality of Autism..

Playing with toys in ways that don't make sense to others



Finds other kids less interesting than the rest of the universe




Unexpected energy levels



Finds different kinds of things delightful or frustrating




Good hearing or really likes to listen




Likes things



Less interested in talking to people than they would like




Wants the world to make sense



Pays attention to different things



LIVING AMONGST HUMANS
amongsthumans.com



AUTISM PUZZLES

Registered Charity No: 1148010
Support when you need it the most.
www.autismpuzzles.co.uk
Tel: 07971 045128



Autism



Diet



Behavior

Επιδράσεις της δίαιτας, της διατροφής και της άσκησης σε παιδιά με αυτισμό και διαταραχή του αυτιστικού φάσματος

- ❑ Η Διατροφή παίζει σημαντικό και ουσιαστικό ρόλο στη ζωή όλων μας. Βοηθά στην οικοδόμηση ενός υγιούς σώματος και ενός ισχυρού μυαλού.
- ❑ Γνωρίζουμε ότι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά μπορούν να απομακρύνουν τις τοξίνες από το σώμα, να δημιουργήσουν ένα εξαιρετικό ανοσοποιητικό σύστημα, να περιορίσουν την πείνα και να αποτρέψουν την παχυσαρκία.
- ❑ Η παχυσαρκία είναι μια από τις πιο προβληματικές, τρομακτικές και ταχύτερα αναπτυσσόμενες πανδημίες. Επηρεάζει όχι μόνο τους ενήλικες αλλά και τους εφήβους και τα παιδιά.
- ❑ Η πρώιμη εμφάνιση της νόσου απαιτεί άμεση προσοχή για τον έλεγχο της σωματικής, ψυχολογικής, οικονομικής και κοινωνικής επιβάρυνσης που δημιουργεί.



- ❑ Τα παιδιά με αυτισμό και διαταραχές του αυτιστικού φάσματος (ΔΑΦ) επηρεάζονται συνήθως από διατροφικές διαταραχές.
- ❑ Η προτίμησή τους για τροφές με υψηλή ενεργειακή πυκνότητα και χαμηλή θρεπτική αξία μπορεί να αλλοιώσει το μεταβολισμό τους, οδηγώντας στη συσσώρευση οξειδωτικών ριζών, με αποτέλεσμα την ψυχική και σωματική τους επιδείνωση.
- ❑ Παρόλο που η δίαιτα και η απώλεια βάρους είναι πλέον συνήθης στον γενικό πληθυσμό, έχει γίνει δύσκολο να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά με ειδικές ανάγκες σχετικά με τη διατροφή, τη διατροφή και την παχυσαρκία. Παρά τις προσπάθειες, οι γονείς αυτών των παιδιών συνήθως δεν μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο του φαγητού, επειδή τα ξεσπάσματα και τα προβλήματα συμπεριφοράς είναι συνηθισμένα.
- ❑ Είναι πλέον επιτακτική ανάγκη για τους γιατρούς και τους γονείς να συνεργαστούν με τους Διατροφολόγους και τους Δαιτολόγους για να βοηθήσουν αυτά τα παιδιά να τρώνε υγιεινά για να είναι σε φόρμα και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής.



- ❑ Πολλοί γονείς και φροντιστές παιδιών με αυτισμό χρησιμοποιούν τη διατροφή για να τροποποιήσουν και να διαχειριστούν ορισμένες συμπεριφορές που συνοδεύουν το φάσμα. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε πώς η διατροφή παίζει ρόλο στον αυτισμό.
- ❑ Ενώ η διατροφή ή οι ειδικές δίαιτες δεν θεραπεύουν τον αυτισμό, υπάρχουν αναφορές που δείχνουν τα θετικά αποτελέσματα μιας τροποποίησης της διατροφής.

Τι είναι η δίαιτα για τον αυτισμό;

Τα παιδιά με αυτισμό έχουν συχνά αισθητηριακές προκλήσεις. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να έχουν συγκεκριμένες αποστροφές σε τρόφιμα που τα εμποδίζουν να λαμβάνουν τον αριθμό των θρεπτικών συστατικών που χρειάζονται για να είναι υγιή. Εάν το παιδί είναι επιλεκτικός φαγάς, μπορεί να διαπιστώσετε ότι η εισαγωγή πιο υγιεινών επιλογών τροφίμων μπορεί μερικές φορές να είναι σχεδόν αδύνατη.

Έχουν συστηθεί περισσότερες έρευνες και εκτεταμένες μελέτες για να αποδειχθεί η σχέση μεταξύ αυτισμού, διατροφής και συμπεριφοράς. Η ερευνητική κοινότητα του αυτισμού δεν έχει αποκλείσει την πιθανότητα η διατροφή να επηρεάζει τα συμπτώματα του αυτισμού, ούτε έχει καταλήξει σε μια οριστική θέση επί του θέματος.

Θέματα σίτισης που σχετίζονται με αισθητηριακές προκλήσεις

- ❑ Ίσως το παιδί δεν τρώει μπρόκολο, μήλα, ξηρούς καρπούς ή δημητριακά πρωινού. Ή δεν αγγίζει το γιαούρτι, το γάλα, τη σάλτσα μήλου, τη σούπα ή το πλιγούρι βρώμης.
- ❑ Και στις δύο αυτές περιπτώσεις, υπάρχει ένα μοτίβο: Στην πρώτη περίπτωση, το παιδί απορρίπτει τις τραγανές τροφές. Στη δεύτερη περίπτωση, δεν ανέχεται τις λείες ή κολλώδεις τροφές.
- ❑ Τα αυτιστικά άτομα μπορεί να είναι επιρρεπή στην αισθητηριακή υπερφόρτωση και στην αισθητηριακή άμυνα, δηλαδή αναστατώνονται εύκολα από ορισμένες αισθητηριακές εμπειρίες και έτσι τις αποφεύγουν.
- ❑ Μπορεί να μισούν τα έντονα φώτα ή τον δυνατό θόρυβο. Μπορεί επίσης να αποφεύγουν τις έντονες μυρωδιές και ορισμένες απτικές εμπειρίες.
- ❑ Ορισμένες τροφές έχουν έντονες μυρωδιές και γεύσεις- άλλες έχουν συγκεκριμένες υφές που μπορεί να είναι ελκυστικές ή αηδιαστικές για μεμονωμένα παιδιά.

Στρατηγικές που μπορείτε να δοκιμάσετε

Υπάρχουν μερικές απλές λύσεις για τα διατροφικά προβλήματα που σχετίζονται με τις αισθητηριακές προκλήσεις:

- Μόλις εντοπίσετε ένα μοτίβο (αποστροφή προς τα τραγανά, για παράδειγμα), σταματήστε να σερβίρετε τραγανά τρόφιμα. Είναι τόσο εύκολο. Μαγειρέψτε το μπρόκολο μέχρι να γίνει πολτός. Σερβίρετε πλιγούρι βρώμης αντί για Rice Krispies. Υπάρχει πάντα μια απολύτως αποδεκτή διατροφική εναλλακτική λύση για τρόφιμα οποιασδήποτε υφής, μυρωδιάς ή γεύσης.

- Αν είστε αποφασισμένοι ότι το παιδί σας ΠΡΕΠΕΙ να τρώει ορισμένα είδη τροφίμων που δεν μπορεί εύκολα να ανεχτεί, σκεφτείτε να τα "κρύψετε" σε άλλα τρόφιμα. Πολλοί γονείς βάζουν λαχανικά μέσα σε ψημένο ψωμί και μάφινς, για παράδειγμα.

- Καθώς βρίσκετε τρόπους για να προσαρμόσετε τις ανάγκες του παιδιού σας, σκεφτείτε να βρείτε έναν θεραπευτή αισθητηριακής ολοκλήρωσης που έχει εμπειρία σε θέματα σίτισης. Μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσει εσάς και το παιδί σας να μάθετε να ενσωματώνετε ένα ευρύτερο φάσμα τροφίμων.



Θέματα σίτισης που σχετίζονται με γαστρεντερικά προβλήματα

- ❑ Σύμφωνα με μια ανασκόπηση πολλαπλών μελετών, υπάρχει "ισχυρή σχέση και σημαντική συσχέτιση μεταξύ των διατροφικών προβλημάτων και της γαστρεντερικής (GI) δυσλειτουργίας [σε παιδιά με αυτισμό]".
- ❑ Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι ορισμένες από τις πιο ακραίες συμπεριφορές του παιδιού σας μπορεί να σχετίζονται με πόνο και δυσφορία από αέρια, φούσκωμα, διάρροια ή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Λύστε το υποκείμενο πρόβλημα, ανακουφίστε τον πόνο και το παιδί σας μπορεί να είναι πολύ πιο εύκολο να συγκεντρωθεί, να σκεφτεί σωστά, να ελέγξει τα συναισθήματα και να συμπεριφερθεί πιο κατάλληλα.³
- ❑ Τα σημάδια δυσφορίας του γαστρεντερικού συστήματος μπορεί να περιλαμβάνουν διάρροια, δυσκοιλιότητα, μετεωρισμό ή σκληρή κοιλιά. Μπορεί επίσης να παρατηρήσετε το παιδί σας να πιέζει το στομάχι του πάνω σε μαξιλάρια ή καρέκλες για να ανακουφιστεί από την πίεση.
- ❑ Εάν το παιδί σας είναι λεκτικό και μπορεί να περιγράψει τις σωματικές του αισθήσεις, μπορεί να σας πει τότε αντιμετωπίζει γαστρεντερικά προβλήματα, ή μπορεί να είναι σε θέση να περιγράψει τις αισθήσεις του εάν το ρωτήσετε.

□ Στρατηγικές που μπορείτε να δοκιμάσετε

- Εάν πιστεύετε ότι το παιδί σας μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα γαστρεντερικού σωλήνα, μπορείτε να λάβετε ορισμένα σημαντικά μέτρα:
- Ξεκινήστε επικοινωνώντας με τον παιδίατρο και ζητώντας αξιολόγηση του γαστρεντερικού συστήματος.
- Ενώ περιμένετε το ραντεβού του παιδιού, ξεκινήστε ένα ημερολόγιο για να παρακολουθείτε την εμπειρία του παιδιού σας. Πότε φαίνεται να ξεκινούν τα συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος; (Μετά τα γεύματα; Μεταξύ των γευμάτων; Τη νύχτα;) Ποιες τροφές φαίνεται να πυροδοτούν τα συμπτώματα; Ποιες συμπεριφορές πιστεύετε ότι πυροδοτούνται από πόνο ή δυσφορία στο γαστρεντερικό σύστημα;

Ευαισθησία σε γάλα, γαλακτοκομικά ή γλουτένη

Ορισμένα παιδιά στο φάσμα φαίνεται να έχουν αρνητικές αντιδράσεις στο γάλα ή τα γαλακτοκομικά προϊόντα (που σχετίζονται με τη λακτόζη ή μια πρωτεΐνη που ονομάζεται καζεΐνη) και/ή τα προϊόντα σιταριού (γλουτένη). Αυτές οι αντιδράσεις μπορεί να είναι ή να μην είναι αλλεργίες.

Εάν πιστεύετε ότι το παιδί σας αντιδρά αρνητικά είτε στο γάλα είτε στη γλουτένη, μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο να ξεκινήσετε μια δίαιτα χωρίς γλουτένη ή/και καζεΐνη. Είναι πολύ σημαντικό, ωστόσο, να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας λαμβάνει επαρκή διατροφή-συνεργάζεστε με τον παιδίατρό σας ο και με έναν διαιτολόγο για να σχεδιάσετε μια ολοκληρωμένη διατροφή.

Θέματα σίτισης που σχετίζονται με αυτιστικά πρότυπα συμπεριφοράς

Όπως πολλά παιδιά, έτσι και τα παιδιά με ΔΑΦ συνήθως προτιμούν τις κοτομπουκιές και την πίτσα από τις σαλάτες και τα φρούτα. Τα παιδιά ΜΕ ΔΑΦ μπορεί να κολλήσουν απόλυτα σε πολύ λίγες επιλογές τροφίμων και να αρνηθούν απολύτως να κάνουν την παραμικρή αλλαγή.

Ενώ είναι πιθανό αυτές οι προτιμήσεις να έχουν αισθητηριακές ή γαστρεντερικές αιτίες, είναι επίσης πιθανό το παιδί σας να έχει αναπτύξει μια ρουτίνα που είναι εξαιρετικά δύσκολο να αλλάξει. Τα άτομα με ΔΑΦ σε γενικές γραμμές, προτιμούν την ομοιομορφία και λειτουργούν καλά με ρουτίνες. Αλλά μερικές φορές αυτό μπορεί να εμποδίζει τη σωστή διατροφή.⁴

Αν παλεύετε με την ανάγκη ενός παιδιού με ΔΑΦ να τρώει τα ίδια πράγματα, με την ίδια σειρά, μέρα παρά μέρα, ξεκινήστε ελέγχοντας αν υπάρχει πραγματικό διατροφικό πρόβλημα. Εάν το παιδί σας τρώει μια περιορισμένη αλλά πλήρη διατροφή (μόνο 2 ή 3 πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη), μπορεί να μην έχει κανένα διατροφικό πρόβλημα. Αν ανησυχείτε, μπορείτε απλώς να συμπληρώσετε τη διατροφή του με μια πολυβιταμίνη.

Στρατηγικές που μπορείτε να δοκιμάσετε

Εάν η διατροφή του παιδιού σας είναι πραγματικά κακή και έχετε ήδη αντιμετωπίσει τυχόν αισθητηριακά ή σωματικά προβλήματα, θα πρέπει να αντιμετωπίσετε τη συμπεριφορά.

Υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις που μπορείτε να ακολουθήσετε και μπορείτε να συνδυάσετε και να συνδυάσετε:

• **Χρησιμοποιήστε μια συμπεριφορική προσέγγιση:** Όταν λέτε στο παιδί σας: "φάε μια μπουκιά σπανάκι και θα σου δώσω ένα βραβείο", μπορεί να λύσετε το διατροφικό πρόβλημα του παιδιού σας. Οι ανταμοιβές μπορεί να λειτουργήσουν καλά, αλλά αυτή η προσέγγιση μπορεί να γυρίσει μπούμερανγκ αν το παρατραβήξετε. Για παράδειγμα, μην προσφέρετε ένα παιχνίδι για κάθε μπουκιά νέου φαγητού, γιατί αυτό θα κάνει το παιδί σας να εξαρτάται από τις προτροπές και τις ανταμοιβές.

•**Βρείτε τροφές που είναι παρόμοιες με τις αγαπημένες τους:** Αν το παιδί σας λατρεύει τα nuggets κοτόπουλου, οι πιθανότητες είναι καλές να του αρέσουν και τα chicken patties (σε διαφορετικό σχήμα). Μπορεί επίσης να είναι πρόθυμο να δοκιμάσει μπαστούνια ψαριού (ίδιο σχήμα και υφή) ή τηγανητή μπριζόλα κοτόπουλου. Ομοίως, ένα παιδί που του αρέσει η μηλόπιτα μπορεί να είναι πρόθυμο να δοκιμάσει φέτες μήλου ή μηλόπιτα.

•**Προσφέρετε επιλογές:** Για ορισμένα παιδιά με και χωρίς αυτισμό, το φαγητό είναι ένας από τους λίγους τομείς στους οποίους νιώθουν ότι μπορούν να ασκήσουν έλεγχο. Αντί να μπειτε σε έναν αγώνα εξουσίας, προσφέρετε στο παιδί σας διάφορες επιλογές φαγητού και αφήστε το να διαλέξει αυτές που προτιμά. Ορισμένοι γονείς χρησιμοποιούν φορμάκια για μάφιν για να προσφέρουν έναν μπουφέ από μικρές αποδεκτές επιλογές



- ❑ **Γράψτε μια κοινωνική ιστορία:** που μπορείτε να γράψετε ειδικά για να προετοιμάσετε το παιδί σας για κάτι νέο. Θα μπορούσατε να γράψετε, για παράδειγμα, "Όταν είναι ώρα για φαγητό, κάθομαι στο τραπέζι. Υπάρχουν διάφορα φαγητά στο πιάτο μου. Πρέπει να φάω μια μπουκιά από κάθε φαγητό".
- ❑ **Κάντε υγιεινές ανταλλαγές:** Μια εκδοχή ενός αγαπημένου σνακ από σιτάρι ολικής άλεσης μπορεί να αυξήσει τη θρεπτική του αξία, συχνά χωρίς το παιδί σας να χρειάζεται να κάνει αισθητή προσαρμογή.



Πόροι και έρευνα

Πολλές έρευνες έχουν διεξαχθεί για το θέμα του αυτισμού και της διατροφής. Ορισμένα ευρήματα είναι χρήσιμα για την καθοδήγηση των οικογενειών, των διαιτολόγων και των γιατρών.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί, ωστόσο, ότι δεν είναι όλες οι έρευνες ίσης ποιότητας και ότι ορισμένες μελέτες διεξάγονται με συγκεκριμένα ατζέντα στο μυαλό. Για παράδειγμα, οι ερευνητές μπορεί να διεξάγουν μελέτες προκειμένου να επικυρώσουν ένα προϊόν που θέλουν να πουλήσουν ή να πείσουν τους γονείς ότι μια συγκεκριμένη οπτική είναι σωστή.



❑ Αξιόπιστες, επαναλαμβανόμενες ερευνητικές μελέτες έχουν δείξει ότι:

Τα παιδιά με ΔΑΦ έχουν περισσότερα διατροφικά προβλήματα από τα άλλα παιδιά.

❑ Τα παιδιά με ΔΑΦ έχουν περισσότερα γαστρεντερικά προβλήματα από άλλα παιδιά. Ο λόγος για αυτό δεν έχει ακόμη προσδιοριστεί, αν και υπάρχουν διάφορες θεωρίες.

❑ Ορισμένα παιδιά με Α είναι ευαίσθητα σε συγκεκριμένα τρόφιμα, όπως η καζεΐνη, η γλουτένη, τα τεχνητά γλυκαντικά και οι χρωστικές ουσίες (αυτό ισχύει και για τα μη αυτιστικά παιδιά).

❑ Ορισμένα παιδιά με ΔΑΦ, πιθανώς λόγω επιλεκτικών διατροφικών συνηθειών, έχουν διατροφικές ελλείψεις που μπορούν να ανακουφιστούν μέσω συμπληρωμάτων.

Ορισμένες προβληματικές συμπεριφορές είναι σχεδόν βέβαιο ότι αυξάνονται από θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και μπορούν να ανακουφιστούν με διάφορα μέσα, συμπεριλαμβανομένων των διατροφικών αλλαγών και των συμπληρωμάτων.

❑ Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος διατροφικών διαταραχών, όπως η ανορεξία και η βουλιμία, μεταξύ των ατόμων στο φάσμα του αυτισμού.

❑ Σύμφωνα με τις τρέχουσες γνώσεις, ο αυτισμός δεν έχει αποδειχθεί ότι προκαλείται από συγκεκριμένα τρόφιμα και δεν μπορεί να θεραπευτεί μέσω διατροφικών αλλαγών οποιουδήποτε είδους.

Πρέπει τα αυτιστικά παιδιά να ακολουθούν ειδική διατροφή;

Παρά την έλλειψη αποδείξεων ότι μια συγκεκριμένη δίαιτα βελτιώνει τα συμπτώματα του αυτισμού, πολλοί γονείς επιλέγουν να δοκιμάσουν συγκεκριμένα διατροφικά σχήματα που πιστεύουν ότι θα βοηθήσουν. Αν και αυτές οι δίαιτες δεν είναι επιστημονικές, η ανταπόκριση των γονέων αποδεικνύει το αντίθετο.

Οι δίαιτες αποκλεισμού είναι δημοφιλείς στους γονείς που χορηγούν ειδικές δίαιτες για τον αυτισμό στα παιδιά τους. Αυτές οι δίαιτες περιλαμβάνουν τη μείωση ή την αφαίρεση τροφίμων που θεωρούνται επιβλαβή για την υγεία ενός ατόμου. Ορισμένα παραδείγματα δίαιτας αποκλεισμού είναι: - Η διατροφή που εφαρμόζεται σε τρόφιμα που δεν έχουν ληφθεί από τον οργανισμό:

- Χωρίς γλουτένη

- Χωρίς καζεΐνη

- Χωρίς σαλικυλικά

- Χωρίς μαγιά



Πώς επηρεάζει η διατροφή την υγεία και την ευημερία των παιδιών;

Όσον αφορά τη διατροφή, υπάρχουν μερικοί τύποι διατροφής που μπορούν να ωφελήσουν τα παιδιά με αυτισμό. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η υιοθέτηση μιας συγκεκριμένης δίαιτας ενέχει κάποιους κινδύνους μαζί με τα οφέλη.

Η αποφυγή ορισμένων τροφών μπορεί να περιορίσει την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ένα παιδί για να είναι υγιές και να επιτύχει τη βέλτιστη ανάπτυξη. Για παράδειγμα, μια δίαιτα χωρίς καζεΐνη, η οποία εξαλείφει τα γαλακτοκομικά προϊόντα, μπορεί να επηρεάσει την υγεία των οστών του παιδιού. Γι' αυτό είναι προς το συμφέρον του παιδιού σας να συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν ειδικό σε θέματα διατροφής πριν αλλάξετε μια δίαιτα.

Ειδικές δίαιτες για την ανακούφιση των συμπτωμάτων του αυτισμού

Η διαίτα δεν θεραπεύει τον αυτισμό - αυτό είναι γεγονός. Ωστόσο, δεν υπάρχουν επίσης γνωστές ανεπιθύμητες ενέργειες ειδικών διαιτών που πιστεύεται ότι επιδεινώνουν τα συμπτώματα του αυτισμού. Ας δούμε μερικές γνωστές δίαιτες που αναπτύχθηκαν για συγκεκριμένες διατροφικές ανάγκες και καταστάσεις. Λάβετε υπόψη ότι τα οφέλη δεν είναι εγγυημένα για κάθε παιδί στο φάσμα.

Η κετογονική διαίτα για τον αυτισμό

Η κετογονική διαίτα ή διαίτα κέτο είναι μια δημοφιλής διαίτα που περιλαμβάνει τη μείωση των υδατανθράκων και την αντικατάστασή τους με λίπος. Το σώμα αναγκάζεται τότε να χρησιμοποιήσει το λίπος ως πηγή ενέργειας, γεγονός που οδηγεί σε μια ταχύτερη μεταβολική κατάσταση που ονομάζεται κέτωση. Η διαίτα κέτο χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά για τη θεραπεία ασθενών με επιληψία, η οποία είναι μια κατάσταση που υπάρχει σε ορισμένα παιδιά με αυτισμό.



Δίαιτα χωρίς γλουτένη για αυτισμό/χωρίς καζεΐνη (Δίαιτα χωρίς γλουτένη/χωρίς καζεΐνη (GF/CF) για αυτισμό

Η δίαιτα χωρίς γλουτένη και καζεΐνη, γνωστή και ως δίαιτα GF/CF, κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη δημοτικότητα στην κοινότητα του αυτισμού. Η θετική ανταπόκριση των γονέων και των υποστηρικτών της αποτελεί πάντα πηγή συζητήσεων και αντιπαραθέσεων. Οι μελέτες και τα ερευνητικά ευρήματα είναι αντικρουόμενα, καθώς μια μελέτη υποστηρίζει ότι η δίαιτα αυτή δεν έχει θετικά οφέλη, ενώ μια άλλη δείχνει βελτίωση των συμπτωμάτων του αυτισμού με αυτή τη δίαιτα.



Δίαιτα χωρίς γλουτένη για αυτισμό/χωρίς καζεΐνη (Δίαιτα χωρίς γλουτένη/χωρίς καζεΐνη (GF/CF) για αυτισμό

Η δίαιτα χωρίς γλουτένη και καζεΐνη, γνωστή και ως δίαιτα GF/CF, κερδίζει ολοένα και μεγαλύτερη δημοτικότητα στην κοινότητα του αυτισμού. Η θετική ανταπόκριση των γονέων και των υποστηρικτών της αποτελεί πάντα πηγή συζητήσεων και αντιπαραθέσεων. Οι μελέτες και τα ερευνητικά ευρήματα είναι αντικρουόμενα, καθώς μια μελέτη υποστηρίζει ότι η δίαιτα αυτή δεν έχει θετικά οφέλη, ενώ μια άλλη δείχνει βελτίωση των συμπτωμάτων του αυτισμού με αυτή τη δίαιτα.

Η δίαιτα GF/CF περιλαμβάνει την εξάλειψη της γλουτένης (που βρίσκεται στο σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη) και της καζεΐνης (που βρίσκεται στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα) από την καθημερινή πρόσληψη τροφής του παιδιού. Ορισμένοι γονείς ακολουθούν αυτή τη δίαιτα λόγω τροφικών αλλεργιών, ενώ άλλοι πιστεύουν ότι ανακουφίζει τον αυτισμό



- ❑ Η θεωρία πίσω από αυτή τη δίαιτα αναφέρει ότι τα πεπτίδια και οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στη γλουτένη και την καζεΐνη περιέχουν χημικές ουσίες που μοιάζουν με οπιούχα και μπορούν να προκαλέσουν στο άτομο να αντιδράσει και να συμπεριφερθεί διαφορετικά.
- ❑ Αυτή η χημική αντίδραση μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα για τα παιδιά με ΔΦΑ.
- ❑ Η δίαιτα GFCF πιστεύεται ότι μειώνει τα συμπτώματα και βελτιώνει τις κοινωνικές και γνωστικές συμπεριφορές και την ομιλία στα παιδιά με αυτισμό.
- ❑ Σε μια μελέτη του 2012 που διεξήχθη από το τμήμα Ανθρώπινης Ανάπτυξης και Οικογενειακών Σπουδών του Penn State, οι γονείς ανέφεραν ότι μια δίαιτα χωρίς γλουτένη και καζεΐνη βελτίωσε τις συμπεριφορές αυτισμού στα παιδιά τους που παρουσίαζαν επίσης γαστρεντερική δυσλειτουργία.
- ❑ Τα παιδιά που ακολουθούσαν τη δίαιτα GFCF λέγεται ότι πέτυχαν καλύτερη γλωσσική παραγωγή, οπτική επαφή, διάρκεια προσοχής και κοινωνική ανταπόκριση.

Οι τροφές που πρέπει να αποφεύγονται σε μια δίαιτα GF/CF είναι:

- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, παγωτό, γιαούρτι κ.λπ.)
- Ψωμί, αρτοσκευάσματα και τα περισσότερα δημητριακά (χωρίς την ένδειξη χωρίς γλουτένη)

Τι μπορεί να καταναλωθεί σε μια δίαιτα χωρίς γλουτένη και καζεΐνη:

- Κοτόπουλο, ψάρι, κρέας
- Φρούτα, λαχανικά
- Πατάτες, ρύζι, δημητριακά ρυζιού για βρέφη
- Δημητριακά και ζυμαρικά με την ένδειξη "χωρίς γλουτένη"

Για να αντισταθμίσουν την απουσία γαλακτοκομικών προϊόντων, οι γονείς συχνά επιλέγουν εναλλακτικά γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα φυτικής προέλευσης (γάλα αμυγδάλου, γάλα ρυζιού, γάλα σόγιας) για παιδιά χωρίς αλλεργία σε ξηρούς καρπούς και σόγια. Όσον αφορά την απουσία γλουτένης, οι γονείς επιλέγουν επιλογές χωρίς γλουτένη που είναι πλέον ευρέως διαθέσιμες σε όλα σχεδόν τα είδη διατροφής.



Δίαιτα GAPS για τον αυτισμό

Το GAPS, που σημαίνει Σύνδρομο Εντέρου και Ψυχολογίας, είναι ένας όρος που επινοήθηκε από τη διατροφολόγο Dr. Natasha Campbell-McBride, η οποία δημιούργησε και τη δίαιτα GAPS.

Η δίαιτα απαιτεί την εξάλειψη των δημητριακών, των παστεριωμένων γαλακτοκομικών προϊόντων, των αμυλούχων λαχανικών και των εξευγενισμένων υδατανθράκων από την καθημερινή πρόσληψη τροφής ενός ατόμου. Προσανατολίζεται σε άτομα με νευρολογικές παθήσεις όπως ο αυτισμός.

Η δίαιτα GAPS αναπτύχθηκε με βάση τη θεωρία του συνδρόμου του διαρρέοντος εντέρου. Το διαρρέον έντερο, για να το θέσουμε έτσι, είναι μια κατάσταση κατά την οποία τα άπεπτα σωματίδια τροφής διαρρέουν στην κυκλοφορία του αίματος λόγω μιας κατεστραμμένης επένδυσης στο λεπτό έντερο. Όταν συμβαίνει αυτό, η Dr. Campbell-McBride πιστεύει ότι επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και μπορεί να προκαλέσει νευρολογικές διαταραχές όπως αυτισμό, ΔΕΠ-Υ, ΔΕΠΥ, δυσλεξία, κατάθλιψη, σχιζοφρένεια και διπολική διαταραχή.

Τα συμπτώματα του διαρρέοντος εντέρου περιλαμβάνουν:

- Χρόνια διάρροια, δυσκοιλιότητα, αέρια ή φούσκωμα
- Κακό ανοσοποιητικό σύστημα
- Πονοκέφαλοι
- Θολή μνήμη και κακή εγκεφαλική λειτουργία
- Κόπωση
- Δερματικά προβλήματα (ακμή, εξανθήματα, ροδόχρου ακμή)
- Λαχτάρα για γλυκά και τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες
- Αρθρίτιδα και πόνος στις αρθρώσεις

Η δίαιτα GAPS έχει ένα πολύ συγκεκριμένο πρόγραμμα γευμάτων που χωρίζεται σε δύο στάδια: φάση εισαγωγής και φάση πλήρους δίαιτας.



Διατροφή Paleo και αυτισμός

Η παλαιοδιατροφή προέρχεται από τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας κατά την παλαιολιθική εποχή. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι άνθρωποι κυνηγούσαν και καταλάωναν κρέας και φρούτα. Η γεωργία δεν είχε ακόμη εφευρεθεί, οπότε τα δημητριακά απουσίαζαν από αυτή τη διατροφή. Ακολουθώντας αυτή την έννοια, η παλαιοδιατροφή περιλαμβάνει την κατανάλωση ολόκληρων τροφίμων και την αποφυγή επεξεργασμένων τροφίμων. Σε μια παλαιοδιατροφή, μπορείτε να τρώτε κρέας, ψάρι, αυγά, λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, σπόρους, βότανα, μπαχαρικά, υγιεινά λίπη και έλαια. Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν εναλλακτικά προϊόντα δημητριακών, όπως καλαμπόκι, φρυγανιές, τορτίγιες και edamame.



Δίαιτα χωρίς μαγιά για τον αυτισμό

Τα παιδιά με αυτισμό πιστεύεται ότι είναι επιρρεπή σε υπερανάπτυξη ζυμομυκήτων στο έντερο. Η ζύμη συνυπάρχει με τα βακτήρια στο έντερο. Η υπερανάπτυξη ζύμης πιστεύεται ότι προκαλείται από τη χρήση αντιβιοτικών -συνήθως, ενώ η μητέρα είναι έγκυος στο παιδί.

Έχουν γίνει ορισμένες έρευνες που υποστηρίζουν τη θεωρία ότι τα παιδιά με αυτισμό που εκτέθηκαν σε αντιβιοτικά ενώ βρίσκονταν στη μήτρα της μητέρας τους τείνουν να αναπτύσσουν υπερανάπτυξη ζύμης κατά τη διάρκεια και μετά τη γέννηση. Οι μητέρες που έχουν αλλοιωμένη εντερική χλωρίδα ή μικροβίωμα μπορούν να μεταβιβάσουν τις ίδιες βιολογικές ιδιότητες στα μωρά τους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του τοκετού και του θηλασμού. Το μικροβίωμα του παιδιού, όταν κληρονομεί υπερανάπτυξη ζύμης, μπορεί να προκαλέσει βιοχημικές αλλαγές που επηρεάζουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου

Ειδική δίαιτα υδατανθράκων για τον αυτισμό (SCD autism)

Η δίαιτα SCD είναι μία από τις πολλές δίαιτες που δείχνουν ότι η υποστήριξη της καλής υγείας του πεπτικού συστήματος μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη. Πρόκειται για μια δίαιτα χωρίς δημητριακά, με χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λακτόζη, η οποία αναπτύχθηκε από τον Δρ Sidney Haas το 1920 για τη θεραπεία της κοιλιοκάκης. Είναι γνωστό ότι μειώνει τα συμπτώματα της φλεγμονώδους νόσου του εντέρου (IBD).

Δίαιτα Feingold και αυτισμός

Η δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε σαλικυλικά ή δίαιτα Feingold είναι ένα πρόγραμμα εξάλειψης τροφίμων που δημιουργήθηκε από τον Dr. Ben F. Feingold για τη θεραπεία της υπερκινητικότητας. Εξαλείφει τα σαλικυλικά άλατα από πηγές τροφίμων, όπως τα τεχνητά χρώματα, τα τεχνητά αρώματα, την ασπαρτάμη και ορισμένα συντηρητικά με βάση το πετρέλαιο. Τα σαλικυλικά άλατα είναι φυσικές φυτικές τοξίνες που βρίσκονται στα μούρα, τα εσπεριδοειδή (εκτός από το λεμόνι), ορισμένα λαχανικά, το μέλι, το εκχύλισμα μαγιάς και τα αμύγδαλα.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ορισμένα άτομα με ΔΦΑ δεν μπορούν να χωνέψουν και να επεξεργαστούν τα σαλικυλικά και θεωρούνται δυσανεκτικοί στα σαλικυλικά. Τα άτομα που δεν επεξεργάζονται καλά τα σαλικυλικά παρατηρείται ότι παρουσιάζουν προβλήματα προσοχής, υπερκινητικότητα, εναλλαγές στη διάθεση και άνγχος.

Τι προκαλεί γαστρεντερικά προβλήματα στον αυτισμό;

Σε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2014, γαστρεντερική δυσλειτουργία υπήρχε στο 49% των 164 παιδιών με ΔΦΑ. Επιπλέον, το 22% παρουσίασε σημάδια διάρροιας και το 26% είχε δυσκοιλιότητα.

Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν αυτό που πολλοί γονείς παιδιών με ΔΦΑ υποπτεύονταν εδώ και καιρό: ο αυτισμός και τα γαστρεντερικά προβλήματα συνδέονται. Η γαστρεντερική δυσλειτουργία ή GID αναφέρεται σε ασθένειες που εμφανίζονται στο γαστρεντερικό σύστημα. Ορισμένες από αυτές τις παθήσεις περιλαμβάνουν:

- Διάρροια
- Νόσος του Crohn
- Δυσανεξία στη λακτόζη
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου (IBS)
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ)



Συνοψίζοντας

Τελικά, η καλύτερη προσέγγιση για τη σίτιση του παιδιού σας θα ήταν να βρείτε έναν συμβιβασμό μεταξύ του να δίνετε αυτό που χρειάζεται το παιδί σας και να το προσαρμόζετε σε αυτό που προτιμά το παιδί σας. Αν και η διατροφή δεν θα θεραπεύσει το παιδί σας, μπορείτε πάντα να χρησιμοποιήσετε τη διατροφή για να μειώσετε τα προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή και να βελτιώσετε τη συνολική υγεία του παιδιού σας.

Μπορεί λοιπόν η διατροφή να θεραπεύσει τα συμπτώματα του αυτισμού; Η συναίνεση των ειδικών σε θέματα υγείας δηλώνει ότι δεν υπάρχουν σημαντικά στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι η δίαιτα μπορεί να θεραπεύσει τα συμπτώματα του αυτισμού. Ωστόσο, διάφοροι ερευνητικοί φορείς έχουν διαπιστώσει ότι, ενώ οι δίαιτες δεν θεραπεύουν τα συμπτώματα του αυτισμού, μπορούν να ανακουφίσουν ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με τον αυτισμό, όπως η γαστρεντερική δυσλειτουργία και η κακή υγεία του εντέρου.



Ευχαριστώ!



giortazo.gr

Τα κλειδιά για μία ισορροπημένη διατροφή

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι το βασικό κλειδί για μια υγιεινή – ισορροπημένη διατροφή είναι η ποικιλία και το μέτρο. Αυτό σημαίνει, ότι επιλέγοντας τρόφιμα απ’ όλες τις ομάδες τροφίμων, χωρίς να υπάρχουν υπερβολές στις ποσότητες και λαμβάνοντας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο για ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος και ο διαβήτης. Επιπλέον, υιοθετώντας πιο υγιεινές συνήθειες μπορείτε να αυξήσετε την ενέργειά σας, να ακονίσετε τη μνήμη σας και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας.

Πως να σχεδιάσετε μια ισορροπημένη διατροφή;

Παρακάτω παρατίθενται δεκαέξι συμβουλές τις οποίες χρειάζεται να γνωρίζετε για να σχεδιάσετε μια ισορροπημένη διατροφή:



1. Μακροθρεπτικά συστατικά

Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη, είναι απαραίτητα και βοηθούν στη φυσιολογική διατήρηση και ρύθμιση των λειτουργιών του σώματος. Ο μέσος άνθρωπος πρέπει να λαμβάνει περίπου 50% των ολικών ημερήσιων θερμίδων από υδατανθρακούχες πηγές, με κάποιες εξαιρέσεις. Ένας μαραθωνοδρόμος π.χ., πρέπει να λαμβάνει περίπου 60-70% της συνολικής του ενέργειας από υδατάνθρακες. Για την ημερήσια λήψη πρωτεϊνών συστήνεται να αντιστοιχεί στο 15-20% της συνολικής ενέργειας και η ημερήσια λήψη λιπών να διαμορφώνεται στο 30%.

2. Μικροθρεπτικά συστατικά

Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, αν και είναι αναγκαία σε ελάχιστες ποσότητες, είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Για να έχετε περισσότερες πιθανότητες να λάβετε όλα τα μικροθρεπτικά συστατικά, χρειάζεται να τρώτε μια ποικιλία τροφίμων.

3. Φυτικές ίνες

Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Αυτά τα τρόφιμα είναι θρεπτικά, γιατί περιέχουν βιταμίνες και μέταλλα, προκαλούν κορεσμό και είναι σχετικά χαμηλά σε θερμίδες. Χρειάζεται να εφοδιάζεστε με 20-30 γρ. φυτικές ίνες ημερησίως.

4. Πολυχρωμία

Σιγουρευτείτε ότι συμπεριλαμβάνετε στη διατροφή σας πράσινα, πορτοκαλί και κίτρινα φρούτα και λαχανικά, όπως το μπρόκολο, τα καρότα, το πεπόνι και τα εσπεριδοειδή φρούτα. Τα αντιοξειδωτικά και τα άλλα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν σε αυτά τα τρόφιμα μπορούν να σας προστατέψουν ενάντια στις διάφορες μορφές καρκίνου και άλλων ασθενειών. Φροντίστε να τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

5. Λίπη

Περιορίστε τα ζωικά λίπη, που είναι πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά και αυξάνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης σας, με αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία σας. Επιπλέον, περιορίστε τα τρανς λιπαρά, τα οποία εφοδιάζεστε από υδρογονωμένα φυτικά έλαια, τα οποία χρησιμοποιούνται στα περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα και fast food. Επιλέξτε άπαχα κρέατα, πουλερικά χωρίς πέτσα και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά. Επίσης, αυξήστε την κατανάλωση ακόρεστων λιπαρών, που είναι ευεργετικά για την υγεία. Αυτό θα συμβεί, εάν αντικαταστήσετε το βούτυρο με ελαιόλαδο και φροντίσετε να καταναλώνετε περισσότερα ψάρια και ξηρούς καρπούς, κυρίως καρύδια.

6. Μερίδες

Μετριάστε τις μερίδες σας, ειδικά σε τρόφιμα που είναι πλούσια σε θερμίδες. Τα τελευταία χρόνια, οι μερίδες που σερβίρονται, ιδιαίτερα στα εστιατόρια, έχουν αυξηθεί ραγδαίως. Προτιμείτε να μοιραστείτε με ένα φίλο την μερίδα σας αν αυτή είναι τεράστια.

7. «Η μέθοδος πιάτο»

Ένας απλός τρόπος να εξασφαλίσετε μια ισορροπημένη διατροφή είναι να χρησιμοποιήσετε «τη μέθοδο του πιάτου» για να μοιράσετε τα γεύματα. Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι:

- 50% λαχανικά
- 25% πρωτεΐνη
- 25% ολικής άλεσης δημητριακά
- Ένα φρούτο
- Νερό

Δηλαδή, το μισό του πιάτου σας θα πρέπει να αποτελείται από λαχανικά (ωμά ή μαγειρεμένα), το 1/4 του πιάτου σας από αμυλούχες τροφές (πατάτα, ρύζι, μακαρόνια, ψωμί, όσπρια) και το 1/4 του πιάτου από πρωτεϊνούχες τροφές (κοτόπουλο, ψάρι, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, όσπρια /σόγια).

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).



Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.



ΑΣΚΗΣΗ!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες /ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφεύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/greek/>

8. Ενυδάτωση

Το 60-75% του σώματός μας αποτελείται από νερό. Το νερό βοηθάει το σώμα να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του, να μεταφέρει και να απορροφά θρεπτικά συστατικά και να αποβάλλει τα απορρίμματα. Μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό, γιατί η δίψα είναι καθυστερημένος δείκτης αφυδάτωσης. Οι ανάγκες σε υγρά εξαρτώνται από τα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου (φύλο, ηλικία, σύσταση σώματος, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κατάσταση της υγείας) και τις περιβαλλοντικές συνθήκες (θερμοκρασία, υγρασία). Η συνιστώμενη πρόσληψη υγρών ανέρχεται στα 1-1 ½ λίτρα ημερησίως, τα οποία είναι απαραίτητα για τη σωστή ενυδάτωση. Η καλύτερη πηγή ενυδάτωσης, η οποία δεν παρέχει καθόλου θερμίδες, είναι φθηνή και διαθέσιμη, είναι το νερό.

9. Αλκοόλ

Εάν πίνετε αλκοόλ, φροντίστε να κρατήσετε το μέτρο. Η προτεινόμενη μερίδα είναι ένα ποτό για την γυναίκα και δύο για τον άντρα. Ένα ποτό ορίζεται ως 120 ml κρασί ή 330 ml μπύρα ή 45 ml σκληρά ποτά και λικέρ. Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί σε διάφορα προβλήματα υγείας. Οπότε, δώστε προσοχή στην ποσότητα, γιατί το αλκοόλ προσδίδει πολλές θερμίδες στη διατροφή σας, χωρίς να σας παρέχει θρεπτικά συστατικά.



10. Μικρά και συχνά γεύματα

Πέντε έως έξι γεύματα ημερησίως είναι αρκετά για να διατηρείτε το αίσθημα του κορεσμού και για να βοηθάτε το μεταβολισμό σας. Η παράλειψη γευμάτων μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική πείνα, με αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση τροφής. Προσπαθήστε ανά 3-4 ώρες να τρώτε ένα γεύμα ή μικρογεύμα και να μην μένετε πολλές ώρες νηστικοί

11. Πρωινό

Κάποιοι πιστεύουν ότι παραλείποντας το πρωινό θα χάσουν κιλά. Στην πραγματικότητα, έρευνες έχουν δείξει ότι το καλό πρωινό βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Ένα υγιεινό πρωινό είναι σημαντικό κομμάτι μιας ισορροπημένης διατροφής και παρέχει βιταμίνες και μέταλλα τα οποία χρειαζόμαστε για καλή υγεία.

12. Ζάχαρη, Αλάτι

Περιορίστε την πρόσληψη τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη, αλάτι και επεξεργασμένα δημητριακά, όπως το άσπρο ψωμί. Η ζάχαρη είναι το νούμερο ένα προσθετικό σε μια τεράστια ποικιλία τροφίμων. Πολλά τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη είναι επίσης πλούσια σε λιπαρά και πυκνά σε θερμίδες. Η χρήση του αλατιού πρέπει επίσης να περιορίζεται, λόγω της κατακράτησης υγρών που προκαλεί, της αύξησης της αρτηριακής πίεσης και της επιβάρυνσης των νεφρών. Χρησιμοποιήστε άφοβα μπαχαρικά (πιπέρι, κύμινο, ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι κ.ά.) στη μαγειρική σας, ώστε να δώσετε γεύση στο φαγητό σας και ταυτόχρονα να αποφύγετε με αυτό τον τρόπο την υπερβολική χρήση αλατιού.

13. Σταδιακές αλλαγές

Μην περιμένετε να αναδιοργανώσετε πλήρως τις διατροφικές σας συνήθειες σε μια μέρα. Αρχίστε να διορθώνετε τις υπερβολές ή τις ελλείψεις με κάποιες μικρές αλλαγές. Θέστε ρεαλιστικούς στόχους και κάντε μικρά βήματα, όπως την προσθήκη σαλάτας μία φορά την ημέρα, από εκεί που δεν τρώγατε καθόλου ή την αντικατάσταση των τηγανητών τροφίμων από ψητά. Δεδομένου ότι αυτές οι μικρές αλλαγές θα γίνονται συνήθεια, μπορείτε να συνεχίσετε να προσθέσετε περισσότερες υγιεινές αλλαγές στη διατροφή σας.



14. Δεν υπάρχουν καλά ή κακά τρόφιμα

Μην αισθάνεστε ενοχές αν σας αρέσουν τρόφιμα όπως η μηλόπιτα, τα πατατάκια, οι σοκολάτες ή τα παγωτά. Απλώς, καταναλώστε τα με μέτρο.

15. Μην τρώτε μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή σας

Θα οδηγηθείτε σε άσκοπη υπερκατανάλωση τροφής. Φάτε παρέα με άλλα άτομα π.χ. οικογένεια, φίλους, συναδέλφους, όποτε αυτό είναι δυνατόν.

16. Μασήστε την τροφή σας αργά, απολαμβάνοντας κάθε μπουκιά

Οι περισσότεροι, τείνουν να βιάζονται να καταναλώσουν τα γεύματά τους, ξεχνώντας να απολαύσουν τις γεύσεις και να αισθανθούν την υφή των τροφών τους. Σύμφωνα με έρευνες, η γρήγορη κατανάλωση δεν δίνει στο σώμα σας αρκετό χρόνο για να σας ενημερώσει ότι έχετε χορτάσει, ώστε να σταματήσετε να τρώει. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να καταλήγετε στην υπερφαγία και τη λήψη περισσότερων θερμίδων από αυτές που επιθυμείτε και χρειάζεστε.

