

# ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΒΑΡΟΥΣ

---

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02



# Δίαιτα

Διαιτητικές προσπάθειες για απώλεια βάρους: Κυρίως από γυναίκες αλλά και άνδρες

2 εκατομμύρια Έλληνες έχουν βάρος μεγαλύτερο από το φυσιολογικό

Οι περισσότεροι από αυτούς «**κάνουν δίαιτα**» με πρόσκαιρα αποτελέσματα

## Τι έχει επικρατήσει:

**Δίαιτα:** ο περιορισμός της θερμιδικής πρόσληψης με σκοπό την απώλεια βάρους

## Τι πραγματικά είναι:

**Δίαιτα:** κάθε προσχεδιασμένος τρόπος διατροφής που εκτός από την απώλεια βάρους έχει εφαρμογή και στην αντιμετώπιση διαφόρων ασθενειών

---

**Ισορροπημένη διατροφή:** για διατήρηση σταθερού βάρους και μέσα στα φυσιολογικά επίπεδα

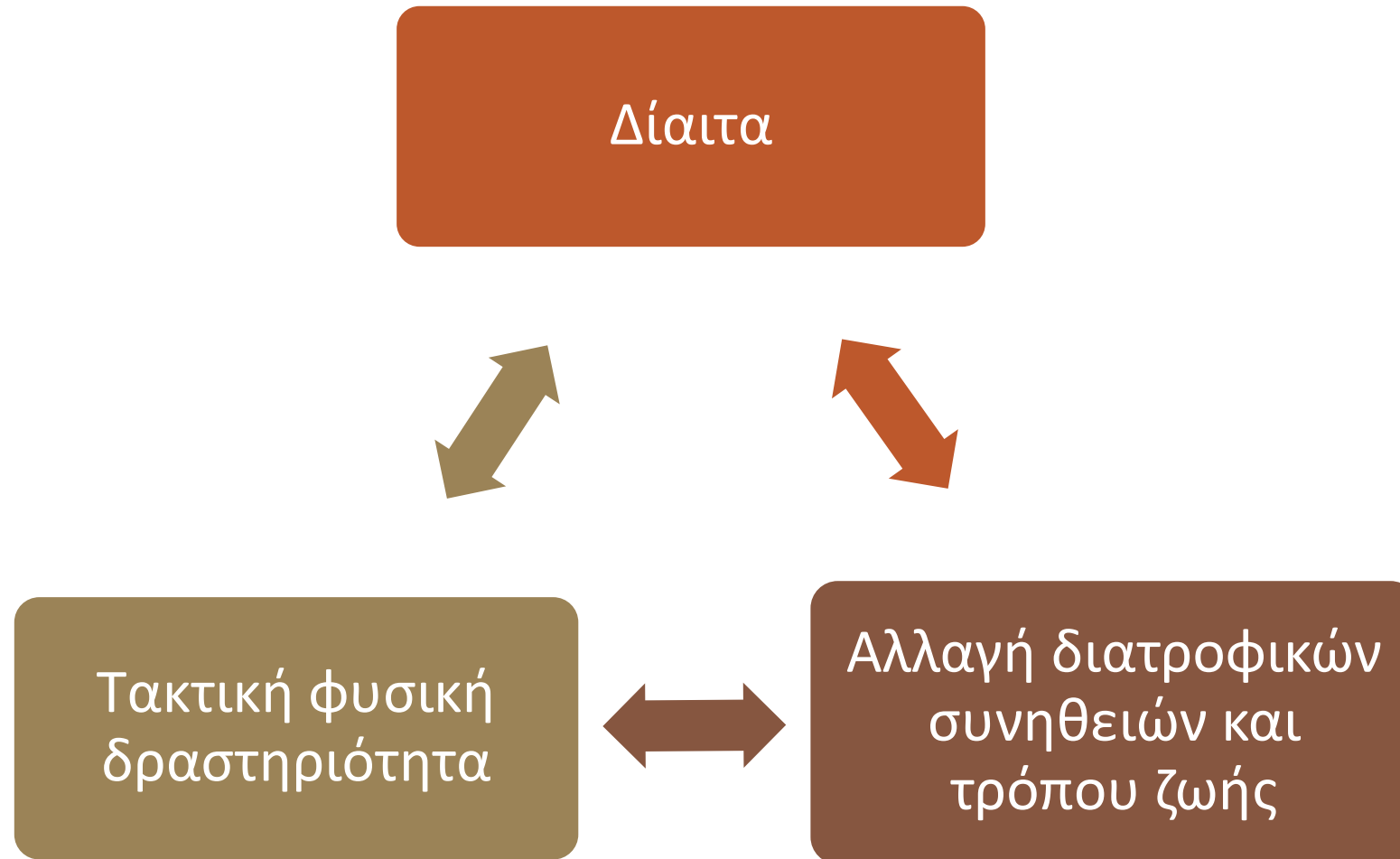
**Συνδυασμός** ισορροπημένης διατροφής + φυσικής άσκησης

**Υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής**



# Το τρίγωνο απώλειας βάρους

---



# Αλλαγή τρόπου ζωής και διαιτητικών συνηθειών

---

Απαραίτητη η **τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς** και η υιοθέτηση ενός πιο **υγιεινού τρόπου ζωής** για:

- Απώλεια βάρους
- Αποτελεσματικό έλεγχο του βάρους του

**Η τροποποίηση της συμπεριφοράς χρειάζεται:**

- Προσπάθεια και χρόνο
- Σωστή προετοιμασία

**Αργά και σταθερά οι μικρές αλλαγές γίνονται τρόπος ζωής στοχεύοντας την υγεία**



# Αλλαγή τρόπου ζωής και διαιτητικών συνηθειών

---

## Βήματα:

1. Εντοπισμός λανθασμένων συμπεριφορών
2. Εφαρμογή μικρών σταδιακών αλλαγών
3. Τροποποίηση της συμπεριφοράς
4. Ομάδες στήριξης



## 1. Εντοπισμός λανθασμένων συμπεριφορών:

- Η πλήρης **επίγνωση των συμπεριφορών** που δημιουργούν προβλήματα βοηθά στην αντιμετώπισή τους
- Καταγραφή των καθημερινών διατροφικών συνηθειών σε ημερολόγιο
- Καταγραφή της άθλησης σε ημερολόγιο
- Οι καταγραφές θα βοηθήσουν στον εντοπισμό των λανθασμένων συμπεριφορών

## 2. Μικρές σταδιακές αλλαγές:

- Μετά τον εντοπισμό των λαθών οι αλλαγές θα είναι σταδιακές
- Η τροποποίηση της συμπεριφοράς ενισχύεται με μικρές καθημερινές αλλαγές
- Π.χ. μείωση ωρών παρακολούθησης τηλεόρασης ή γυμναστική με στατικό ποδήλατο ταυτόχρονα

### 3. Τροποποίηση της συμπεριφοράς:

- Εύρεση τρόπων για έλεγχο του άγχους και των ακραίων συναισθημάτων
- Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης: «Μπορώ να τα καταφέρω»
- Πίστη στον εαυτό του
- Το ίδιο το άτομο είναι υπεύθυνο για τη ρύθμιση του βάρους του
- Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις

### 4. Ομάδες στήριξης:

- Αναζήτηση βοήθειας και ηθικής υποστήριξης από φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον
- Ανταλλαγή εμπειριών και ενίσχυση από άτομα που βρίσκονται στην ίδια θέση και κάνουν την προσπάθειά τους
- Η.Π.Α.: ειδικές ομάδες στήριξης: τα άτομα δέχονται συμβουλές από ειδικούς και συζητούν με άτομα με το ίδιο πρόβλημα: TOPS (συνετή μείωση κιλών), Ο.Α. (ανώνυμοι υπέρβαροι)

# Μέθοδοι τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς

---

1. Ψώνισε όταν είσαι χορτάτος και πάντα με βάση τη λίστα
2. Αγόρασε τρόφιμα άπαχα αλλά όχι light
3. Απομάκρυνε τα παχυντικά τρόφιμα από το σπίτι
4. Μαγείρευε χαμηλής θερμιδικής αξίας φαγητά
5. Κλείσε την τηλεόραση όταν δείχνει διαφημίσεις τροφίμων
6. Τρώγε σε τακτικές ώρες αργά
7. Μην κάνεις άλλα πράγματα όταν τρως
8. Μην αποφεύγεις γεύματα και μην τσιμπολογάς ενδιάμεσα

# Μέθοδοι τροποποίησης διατροφικής συμπεριφοράς

---

- 9. Σέρβιρε μικρές μερίδες αλλά ελκυστικά διακοσμημένες
- 10. Φύγε από το τραπέζι μόλις τελειώσεις το φαγητό σου
- 11. Άρχισε γυμναστική ή κινήσου περισσότερο
- 12. Επιβράβευσε τον εαυτό σου όταν πετυχαίνεις ένα στόχο

# Σχεδιασμός υποθερμιδικών διαιτών

---

## Δίαιτα:

- Ο πιο **δραστικός** τρόπος για απώλεια κιλών
- Μέθοδος **οικονομική και ασφαλής** – όταν έχουμε λάβει μέτρα πρόληψης και **αποφυγής διατροφικών ανεπαρκειών**
- Ο **ειδικός** θα σχεδιάσει την υποθερμιδική δίαιτα κατά περίπτωση
- Χρειάζεται να ληφθεί ένα **πλήρες διαιτολογικό ιστορικό**, να γίνουν οι κατάλληλες **ιατρικές εξετάσεις** και να υπολογιστεί η **προηγούμενη συνήθης θερμιδική πρόσληψη** για να καθοριστεί ένα κατάλληλο αρνητικό ισοζύγιο

# Σχεδιασμός υποθερμιδικών διαιτών

---

- **1 Kg** πραγματικού σωματικού βάρους = **7.500 Kcal**
- Άρα για να μειωθεί το πραγματικό βάρος κατά 1Kg πρέπει να δαπανηθούν 7.500 Kcal
- **Μακρόχρονη και επίμονη προσπάθεια**
- **Ειδικοί:** να υπάρχει **απώλεια ½ - 1 κιλό / εβδομάδα** – έτσι έχουμε επιθυμητό αποτέλεσμα χωρίς καταπόνηση του οργανισμού και απώλεια πολύτιμων υγρών και θρεπτικών συστατικών από τα κύτταρα
- **Υποθερμιδική δίαιτα όχι λιγότερο από 1200 Kcal** - αλλιώς κίνδυνος ελλείψεων σε θρεπτικά συστατικά και αβιταμινώσεις – δεν καλύπτονται οι ανάγκες του οργανισμού

# 1. Θερμίδες

**Το ποσό των θερμίδων της δίαιτας καθορίζεται από :**

---

1. Την επιθυμητή απώλεια βάρους
2. Τα ανθρωπομετρικά στοιχεία του ατόμου – βάρος, ύψος
3. Το φύλο
4. Τη φυσική του δραστηριότητα

Στην αρχή ενός προγράμματος απώλειας βάρους ο οργανισμός καίει το αποθηκευμένο γλυκογόνο από το ήπαρ και τους μύες

Το **γλυκογόνο** είναι η **δεξαμενή αποθηκευμένης ενέργειας** – ζυγίζει 2 κιλά

Αρχικά υπάρχει γρήγορη απώλεια βάρους εξαιτίας αυτού

Έπειτα ο οργανισμός προσπαθεί να εξοικονομήσει ενέργεια και καίει περισσότερο λιπώδη ιστό και η απώλεια βάρους είναι πιο αργή

## 2. Πρωτεΐνες

---

Το πρόγραμμα διαίτας είναι **εμπλουτισμένο με πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** : γάλα, κρέας, αυγό



# 3. Λίπη

---

τα λίπη **περιορίζονται δραστικά**

Πρόσληψη **μικρής ποσότητας λίπους** για τους εξής **λόγους**:

- Διατροφική ισορροπία
- Σωστή απορρόφηση θρεπτικών συστατικών
- Εφοδιασμός σώματος με λιποδιαλυτές βιταμίνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα



# Μείωση λίπους στη διατροφή

---

- Άπαχο γάλα
- Περιορισμός κόκκινου κρέατος – προτίμηση οσπρίων, άπαχων ψαριών ή κοτόπουλου χωρίς πέτσα
- Αφαίρεση λίπους πριν ή μετά το μαγείρεμα
- Προτίμηση κονσέρβας τόνου σε νερό αντί για τόνου σε λάδι
- Όχι τηγανιτά – ναι βραστά, ψητά ή σε ατμό
- Μείωση μαργαρίνης, λαδιού και βουτύρου κατά το μαγείρεμα – καλύτερα στο τέλος του μαγειρέματος μικρή ποσότητα ελαιόλαδου
- Λιγότερη κατανάλωση κίτρινων τυριών και ξηρών καρπών
- Όχι τρόφιμα με «κενές θερμίδες»: γλυκά, πατατάκια...κλπ

## 4. Υδατάνθρακες

---

Είναι **απαραίτητοι** για αποφυγή υπογλυκαιμίας

Θα πρέπει όμως να είναι **περιορισμένοι**

Κυρίως από αμυλούχες τροφές: ρύζι, μακαρόνια, δημητριακά

Περιορισμός **ζάχαρης** = «**κενές θερμίδες**» - 1 κουταλιά 5 γρ δίνει 20 θερμίδες

Προσοχή στην «**κρυφή**» **ζάχαρη**: σε επεξεργασμένα τρόφιμα: έτοιμες σάλτσες, αναψυκτικά

# ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

@nutrihealth\_ep

## Σύνθετοι Υδατάνθρακες



Καστανό  
Ρύζι



Κινόα



Μακαρόνια  
ολικής



Βρώμη



Όσπρια



Αρακάς



Ψωμί  
ολικής



Δημητριακά  
ολικής



Κράκερ  
ολικής



Γλυκοπατάτα



Καλαμπόκι

## Απλοί Υδατάνθρακες



Πατατάκια



Σοκολάτα



Ζάχαρη



Σιρόπι



Χυμός



Αναψυκτικό



Κέικ



Καραμέλες



Μέλι

## Φυσικοί Απλοί Υδατάνθρακες



Γιαούρτι



Φρούτα



Γάλα

Υπάρχουν 3 είδη υδατανθράκων, οι απλοί υδατάνθρακες, οι σύνθετοι υδατάνθρακες και οι μη πεπτώμενοι υδατάνθρακες (φυτικές ίνες)

Οι υδατάνθρακες είναι το καύσιμο του οργανισμού μας! Αποτελούν βασικό στοιχείο μιας ισορροπημένης διατροφής καθώς αποτελούν ένα από τα σημαντικότερα μακροθρεπτικά συστατικά, τα οποία χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός έτσι ώστε να λειτουργήσει σωστά. Διασπώνται σε γλυκόζη και εισέλθονται στο αίμα με την βοήθεια της ινσουλίνης στα κύτταρα του οργανισμού. Παρέχουν στον οργανισμό μας την απαραίτητη ενέργεια για την λειτουργία του εγκεφάλου την κίνηση των μυών αλλά και την λειτουργία του νευρικού συστήματος.

---

Μορφές υδατανθράκων:

1. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες έχουν περίπλοκη δομή με αποτέλεσμα να απαιτείται περισσότερος χρόνος για την διάσπαση και την πέψη τους. Έτσι μας κρατούν χορτάτους για περισσότερη ώρα

Σύνθετοι υδατάνθρακες είναι: τα αμυλούχα λαχανικά (πχ καλαμπόκι, μπιζέλι, πατάτα), τα όσπρια και τα αμυλούχα (βρώμη, ρύζι, κριθάρι, σιτάρι)

Τα προϊόντα ολικής αλέσεως περιέχουν όλο τον σπόρο του φυτού που αποτελείτε από τον φλοιό, το ενδοσπέρμιο και το φύτρο. Έτσι αυτόματα καταναλώνουμε περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνη και φυτικές ίνες που προάγουν την υγεία και βοηθούν σε πολλές σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού. Γι' αυτό τον λόγο τα προϊόντα ολικής είναι πιο υγιεινά από την άσπρη μορφή τους.

2. Οι απλοί υδατάνθρακες ή οι υδατάνθρακες ταχείας δράσεις, διασπώνται και πέπτωνται γρήγορα. Επηρεάζουν και αυξάνουν πιο γρήγορα τα επίπεδα ζαχάρου του αίματος και ως αποτέλεσμα αυτό αυξάνει την όρεξη. Υπάρχουν δυο είδη απλών υδατανθράκων, φυσικής προέλευσης (πχ γάλα, φρούτα) και οι υδατάνθρακες που προσθέτονται στην επεξεργασία (πχ ζάχαρη στο κέικ, σιρόπι στην κονσέρβα).

Παρόλο που τα φρούτα περιέχουν απλούς υδατάνθρακες περιέχουν επίσης, πολύτιμες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες και νερό. Επιπλέον τα γαλακτοκομικά μας προσφέρουν μαζί με τον υδατάνθρακα πρωτεΐνη, ασβέστιο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Αντιθέτως τα τρόφιμα που έχουν πρόσθετα απλά σάκχαρα περιέχουν κενές θερμίδες κάτι που σημαίνει πως το προϊόν έχει υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες αλλά χαμηλή περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά.

Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα αποδίδει μόλις 4 θερμίδες και η απάντηση είναι ΟΧΙ οι υδατάνθρακες ΔΕΝ παχαίνουν!

# Μείωση ζάχαρης στη διατροφή

---

- Αποφυγή γλυκών και αναψυκτικών (7-8 κουταλιές ζάχαρη)
- Σε παρασκευή γλυκών: λιγότερη ζάχαρη απ' ότι λέει η συνταγή
- Μείωση ζάχαρης σε ροφήματα
- Έλεγχος ετικέτας τροφίμων για ποσότητα ζάχαρης



Σιρόπι  
γλυκόζης

Δεξτρόζη

Λεβουλόζη

Καστανή  
ζάχαρη

## **ΖΑΧΑΡΗ**

Ακατέργαστη ζάχαρη

**Γλυκόζη**

Μαλτόζη

**Φρουκτόζη**

Εκχύλισμα  
βύνης  
κριθαιριού

Ζάχαρη  
καρύδας

**Μέλι**

Μολάσσα

Σακχαρόζη

Σιρόπι  
καλαμποκιού

Λακτόζη

Σιρόπι  
σφενδάμου

Ζάχαρη από  
ζαχαροκάλαμο

Σιρόπι ρυζιού

Μαλτοδεξτρίνη

Συμπυκνωμένος  
χυμός φρούτων



**NutriSchool!**

## 5. Βιταμίνες και ανόργανα άλατα

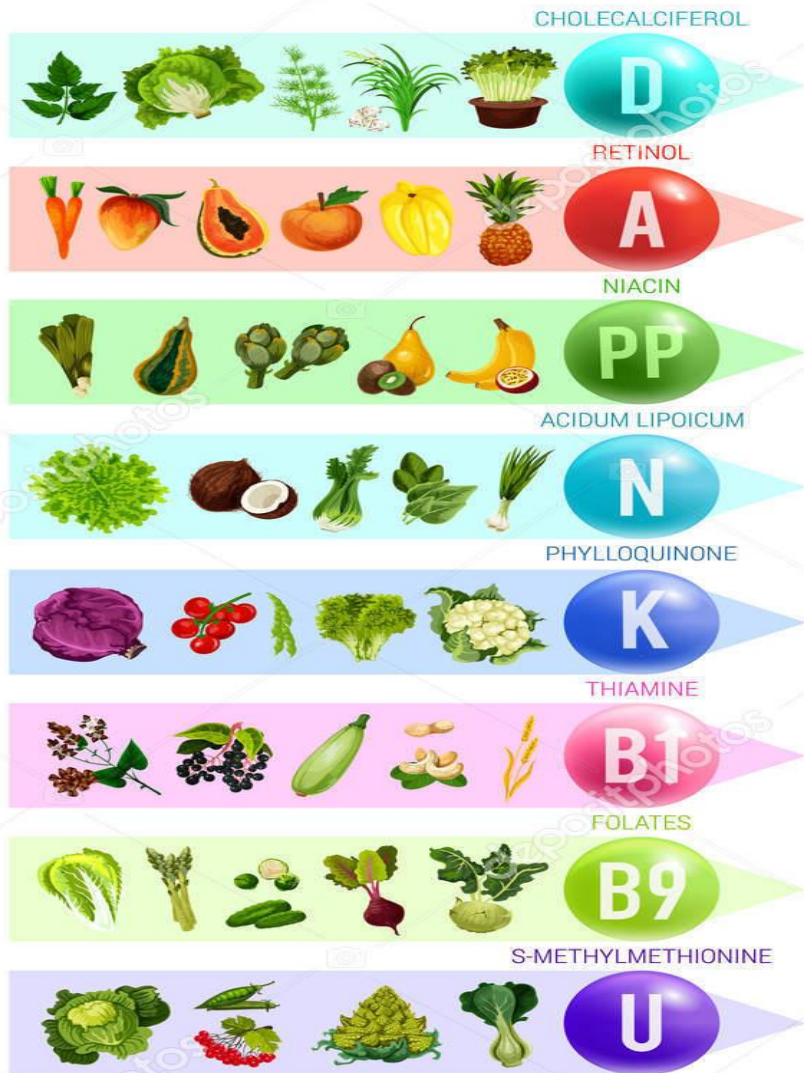
---

Να υπάρχει **ποικιλία τροφίμων** για την εξασφάλισή τους

Ιδιαίτερα **φρούτα και λαχανικά**

**Συμπληρώματα διατροφής:** Σε αυστηρό πρόγραμμα για μεγάλο διάστημα με **ιατρική οδηγία**





## 6. Νερό

---

➤ **8 ποτήρια** την ημέρα

Ανάμεσα στα γεύματα:

➤ δημιουργεί **αίσθηση πληρότητας** και

➤ βοηθά τον οργανισμό να  
**απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες**  
από την καύση των λιπών



# 7. Αλκοόλ

---

- Πολλές «κενές» θερμίδες
- Δημιουργεί υπογλυκαιμίες
- Παρασύρει σε τσιμπολόγημα
- Να αποφεύγεται



# Συμπερασματικά

---

**Για ποικιλία στη δίαιτα και διατροφική επάρκεια να επιλέγονται τρόφιμα απ' όλες τις ομάδες τροφίμων και να ακολουθείται ισορροπημένη διατροφή**



