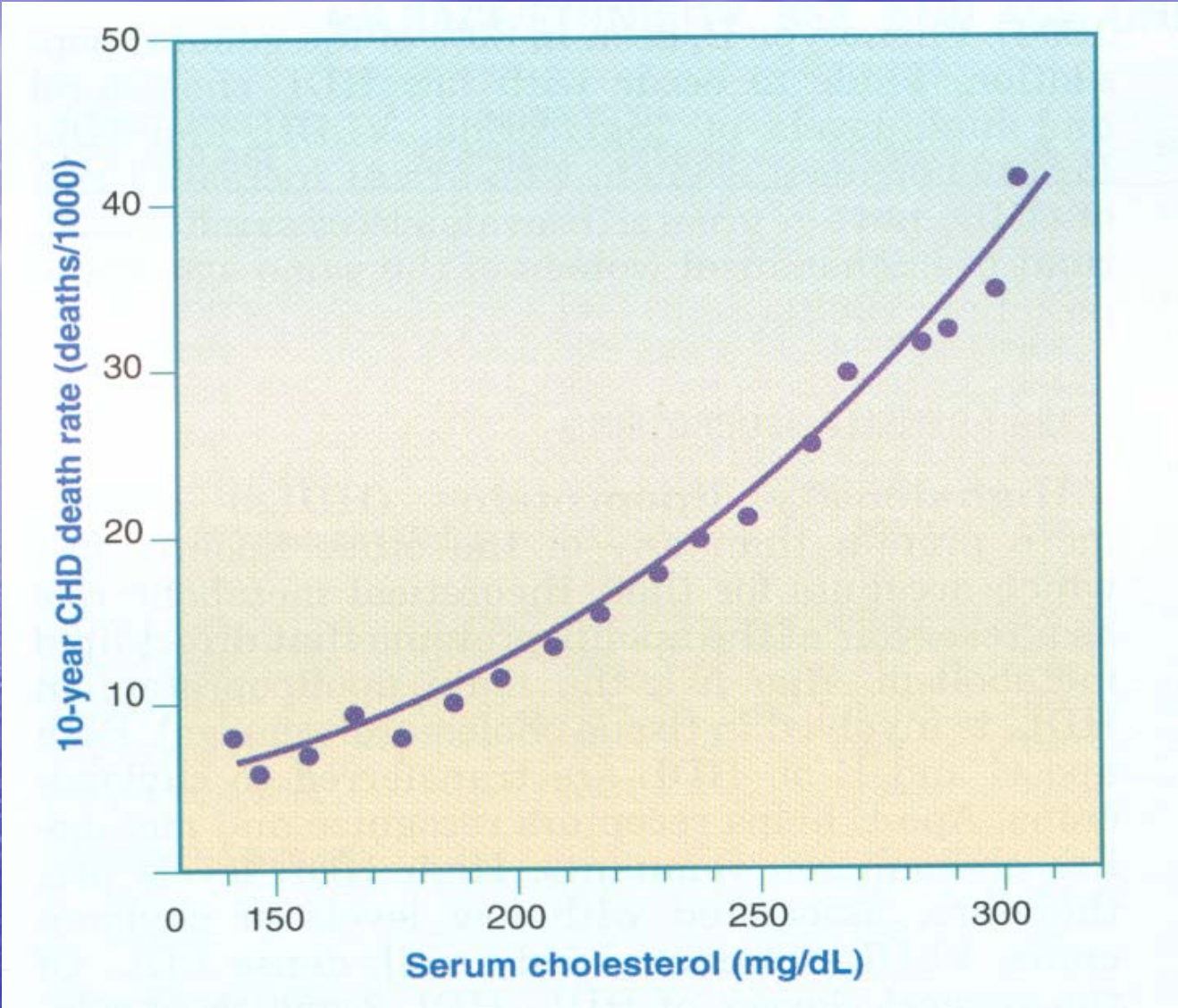


# Διατροφικές οδηγίες και διατροφική πολιτική στην υπερλιπιδαιμία

Κ. Καράτζη MSc,  
Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος  
Επιστημονική συνεργάτης του Τμήματος  
Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής του  
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών



# **ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ**

**National Cholesterol Education Programm (NCEP)  
Expert panel on detection, evaluation and treatment of  
high blood pressure in adults  
(Adult Treatment Panel III – ATP III)**

*JAMA, 2001; 285: 2486-2497*



# Διατροφικές οδηγίες

## Therapeutic Lifestyle Changes (TLC)

- Κορεσμένα λίπη όχι πάνω από το 7% της ολικής θερμιδικής πρόσληψης
- Πολυακόρεστα λίπη μέχρι 10% της ολικής θερμιδικής πρόσληψης
- Μονοακόρεστα λίπη μέχρι 20% των ολικών θερμίδων
- Συνολικό λίπος από τη διατροφή 25 – 35% των ολικών θερμίδων
- Διαιτητική χοληστερόλη μέχρι 200mg ημερησίως

# Διατροφικές οδηγίες

Therapeutic Lifestyle Changes (TLC)

- Συνιστώμενη πρόσληψη υδατανθράκων στο 50 - 60% της ολικής θερμιδικής πρόσληψης
- 20 – 30 γρ διαλυτών φυτικών ινών ημερησίως
- Πρωτεΐνες περίπου στο 15% των ολικών θερμίδων
- Περίπου 2 γρ στερολών και στανολών την ημέρα
- Ενεργειακή πρόσληψη τέτοια που να προωθεί την προσέγγιση ή τη διατήρηση του ιδανικού βάρους

# ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Third joint task force of European and other Societies on  
cardiovascular disease prevention in clinical practice

De Backer. *Atherosclerosis*, 2004; 173: 381 – 391.



# Διατροφικές οδηγίες

- Ποικιλία τροφίμων και ποσότητες ικανές για διατήρηση του ιδανικού βάρους
- Θα πρέπει να ενισχυθεί η κατανάλωση τροφίμων όπως:
  - \* τα φρούτα
  - \* τα λαχανικά
  - \* τα γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά
  - \* τα δημητριακά και ψωμί ολικής αλέσεως
  - \* το ψάρι
  - \* το άπαχο κρέας

# Διατροφικές οδηγίες

- Τα λιπαρά ψάρια θα πρέπει να προτιμώνται καθώς τα ω – 3 λιπαρά που περιέχουν παρέχουν προστατευτική δράση
- Συνολική πρόσληψη λίπους  $\leq 30\%$  των ολικών θερμίδων
- Κορεσμένα λιπαρά  $\sim 10\%$  των ολικών θερμίδων
- Διαιτητική χοληστερόλη  $\leq 300\text{mg}$  την ημέρα
- Τα κορεσμένα λίπη θα πρέπει να αντικαθίστανται θερμιδικά κατά ένα μέρος από σύνθετους υδατάνθρακες και κατά ένα άλλος μέρος από μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά που θα προέρχονται από λαχανικά και ψάρια.



# ΑΣΙΑΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η φιλοσοφία τους προσομοιάζει περισσότερο με τις ευρωπαϊκές οδηγίες

Δίνουν έμφαση μόνο στον περιορισμό των trans και των κορεσμένων λιπαρών οξέων σε λιγότερο από 8% των ολικών θερμίδων και την αντικατάστασή τους με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

# Στόχοι διατροφικής πολιτικής

- Σωστή επιλογή τροφών και υγιεινή διατροφή γενικότερα
- Προσέγγιση του ιδανικού σωματικού βάρους και μείωση των επιπέδων παχυσαρκίας
- Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας
- Υγιεινός τρόπος ζωής