

Διατροφή στα Στάδια Ζωής ΙΙ - FAD Diets

NIKOLAKI MAROULLA

DIETITIAN - NUTRITIONIST RD, M.SC, PH.D (C)

ACADEMIC RESEARCHER

HELLENIC MEDITERRANEAN UNIVERSITY

SCHOOL OF HEALTH SCIENCES, DEPARTMENT OF NUTRITION & DIETETICS

Ορισμός

- Προγράμματα που προωθούν αποτελέσματα όπως η γρήγορη απώλεια βάρους χωρίς ισχυρά επιστημονικά στοιχεία που να υποστηρίζουν τους ισχυρισμούς του.
- Περιλαμβάνουν σχήματα όπου επιβάλλεται μια πολύ περιοριστική διαίτα με λίγα τρόφιμα ή έναν ασυνήθιστο συνδυασμό τροφίμων. Μπορεί να επιτρέπεται η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων μόνο σε συγκεκριμένες ώρες.
- Συχνά αποτελούνται από ακριβά και περιττά τρόφιμα, συστατικά ή/και συμπληρώματα.

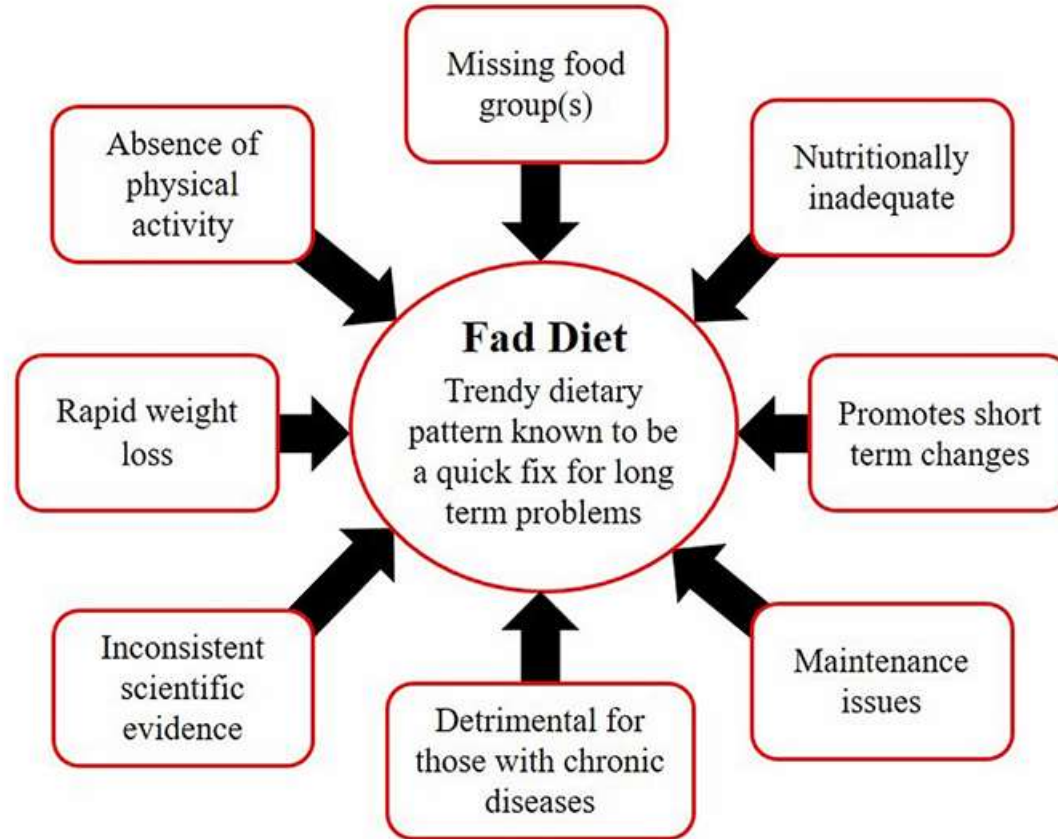


FIGURE 1 | Characteristics of fad diets.

Κίνδυνοι

- Οδηγούν σε αρχική απώλεια βάρους, αλλά αυτή η απώλεια βάρους είναι συχνά απώλεια μυϊκής μάζας και υγρών αντί για απώλεια σωματικού λίπους.
- Συχνά αυτές οι δίαιτες δεν μπορούν να ακολουθηθούν μακροπρόθεσμα, καθώς πολλοί άνθρωποι βαριούνται τους άκαμπτους κανόνες και τα όρια.
- Όταν ομάδες τροφίμων «δαιμονοποιούνται» και οι εσωτερικές ενδείξεις σχετικά με την πείνα και την πληρότητα αγνοούνται, οδηγούμαστε σε κύκλους απώλειας βάρους που ακολουθούνται από επαναπρόσληψη βάρους.
- Αυτό μπορεί να επηρεάσει τη σχέση με το φαγητό, οδηγώντας σε αισθήματα αποτυχίας αντί την ανάπτυξη δεξιοτήτων και την αυτοπεποίθηση για τη διαχείριση της διατροφής και το βάρος με υγιή τρόπο.

Δίαιτα Atkins

- Ο Άτκινς πίστευε ότι η μεταβολική ανισορροπία που προκύπτει από την κατανάλωση υδατανθράκων είναι η κύρια αιτία της παχυσαρκίας.
- Υποστήριξε ότι πρόκειται για την πιο εύκολη, υψηλής ενέργειας δίαιτα που κινητοποιεί τα λίπη περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη δίαιτα για τη διατήρηση της απώλειας βάρους.
- Περιλαμβάνει ακραία μείωση των υδατανθράκων, ad libitum πρόσληψη πρωτεϊνών και λιπών, επαρκή πρόσληψη υγρών με συμπλήρωμα βιταμινών και μετάλλων και τακτική άσκηση

TABLE 1 | Phases of the Atkins diet.

Phases	Duration	Major considerations	Food sources allowed
Phase 1: Induction	2 weeks	Carbs restriction to <20 g/day	Protein-rich foods: beef, poultry, fish, egg, etc., good fats: olive oil, etc.
Phase 2: Ongoing weight loss	Variable (until weight loss cease)	Gradual increase in carbs intake at a rate of 5 g per week	Nutrient dense carbs, proteins and fats
Phase 3: Pre-maintenance	Variable (Addition phase till weight loss continues, cut back until weight loss resumes)	Additional 10 g carbs per week Cut back 5 to 10 g carbs when weight loss resumes	Nutrient dense carbs, proteins and fats
Phase 4: Lifetime maintenance	Lifetime	Addition of a wide range of foods while keeping carbs in check, i.e., 40–90 g net carbs a day	Nutrient-dense carbs, proteins and fats

Ισχυρισμοί υγείας

- Απώλεια βάρους σχετικά γρήγορα
- Βελτίωση καρδιομεταβολικών παραγόντων
- Μεταβολές στο λιπιδαιμικό προφίλ (αύξηση HDL & LDL)
- Βελτίωση αρτηριακής πίεσης

Επιπτώσεις στην υγεία

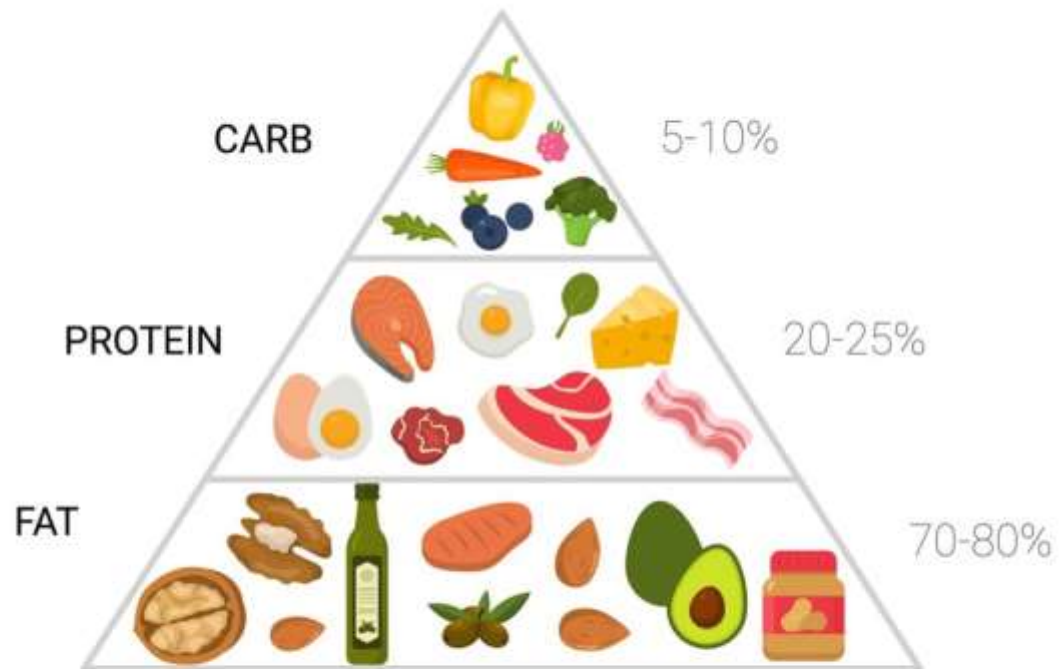
- Αντικρουόμενα στοιχεία σχετικά με την τάση σχηματισμού λίθων στα ούρα από τις δίαιτες LCHP
 - Μειωμένο pH ούρων → αυξημένη απέκκριση οξέων στα ούρα & μειωμένη ισορροπία ασβεστίου → μεγαλύτερο κίνδυνο σχηματισμού λίθων
- Αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης Χρόνιας Νεφρικής Ανεπάρκειας
- Αυξημένη πιθανότητα μεταβολικής οξέωσης

Κετογονική Δίαιτα

- Η κλασική κετογονική δίαιτα είναι ένα αυστηρό καθεστώς που αποτελείται από μια αναλογία 4:1, δηλαδή ένα μέρος υδατανθράκων και πρωτεϊνών σε συνδυασμό με τέσσερα μέρη λιπών.
- Η κέτωση ορίζεται ως τα αυξημένα επίπεδα κετονοσωμάτων στο αίμα και τα ούρα και προκαλείται από τη σύνθεση των μακροθρεπτικών συστατικών που αναγκάζει τον οργανισμό να μετατοπιστεί από τη χρήση της προτιμώμενης πηγής καυσίμου (γλυκόζη) στην πηγή καυσίμου έκτακτης ανάγκης (κετόνες).
- Οι κετόνες είναι **οξέα** που παράγονται από το συκώτι από λιπαρά οξέα και χρησιμοποιούνται ως εναλλακτικό ή επείγον ενεργειακό καύσιμο έκτακτης ανάγκης πηγή ενέργειας από τον οργανισμό. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν είναι όλα τα κύτταρα σε θέση να χρησιμοποιούν τις κετόνες. Μόνο το 50% των βασικών ενεργειακών αναγκών και μόνο το 70% των ενεργειακών Tahreem et al, Frontiers in Nutrition, 2022

A KETO DIET

WHAT CAN I EAT



AVOID:



FRUIT



POTATOES



BEER



RICE



BREAD



SUGAR

Ισχυρισμοί υγείας

- Η ΚD είναι γνωστή για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής, της σοβαρότητας των κρίσεων και της συχνότητας των κρίσεων σε επιληπτικούς ασθενείς.
- Ασκεί νευροπροστατευτική δράση σε διάφορες νευρολογικές ασθένειες όπως η νόσος του Alzheimer, η αμυοτροφική πλευρική σκλήρυνση, η νόσος του Parkinson, η ισχαιμική εγκεφαλική βλάβη, η τραυματική εγκεφαλική βλάβη, η κατάθλιψη, ο αυτισμός και η ναρκοληψία.

Επιπτώσεις στην υγεία

- Οι βραχυπρόθεσμες παρενέργειες της ΚΔ είναι αρκετά συχνές, που περιλαμβάνουν εμετό, ναυτία, γαστρεντερική δυσφορία, κόπωση, ζάλη, αίσθημα λιποθυμίας, μειωμένη ενέργεια και μεταβολές στον καρδιακό παλμό. Η έναρξη της ΚΔ έχει ως επί το πλείστον ως αποτέλεσμα υπογλυκαιμία και λήθαργο.
- Μακροπρόθεσμα σχετίζεται με αυξημένη συνολική θνησιμότητα, αντίσταση στην ινσουλίνη, μειωμένη αρτηριακή λειτουργία, κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου, αυξημένη LDL χοληστερόλη, μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, επιδείνωση της νεφρικής λειτουργίας, ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών, καρκίνο του παχέος εντέρου και απώλεια οστών.
- Το συμπέρασμα: η κετογονική διαίτα είναι μια διαίτα υψηλού κινδύνου με μικρή μακροπρόθεσμη ανταμοιβή.