

ΖΑΧΑΡΙΑΣ ΧΡΙΣΤΟΓΙΑΝΝΗΣ

Καρδιολόγος

Κ. Φρόντζου 7, Ισόγειο - 45444 Ιωάννινα
τηλ. Ιατρείου / Fax: 26510 20096 , κιν.: 6944833100



ΔΙΑΙΤΑ ΔΥΣΛΙΠΙΔΑΙΜΙΑΣ

Εκτός από τις καινούργιες δίαιτες, που κάθε τόσο προτείνουν οι διαιτολόγοι για τη μείωση της χοληστερίνης, ας μην ξεχνάμε τη μεσογειακή διατροφή-την κατεξοχήν ελληνική διαίτα. Με άλλα λόγια, αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να θυμηθούμε τι έτρωγαν οι παππούδες μας: αγνό ελαιόλαδο, όσπρια, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, ψάρι και κρέας.

Έρευνες τα τελευταία 40 χρόνια έχουν δείξει ότι η παραδοσιακή Ελληνική διαίτα είναι μία από τις πιο υγιείς στο πλανήτη. Ίσως έτσι να εξηγείται και το παράδοξο ότι παρ' όλες τις κακές συνήθειες που έχουμε ως λαός (χαμηλό επίπεδο σωματικής άσκησης και πολύ κάπνισμα) έχουμε, οι μν άντρες το μεγαλύτερο προσδόκιμο επιβίωσης στην Ευρώπη (75 χρόνια) ενώ και οι γυναίκες έρχονται πέμπτες σε ολόκληρη την Ευρώπη (80,3 χρόνια).

Όπως έχει διαπιστωθεί, όσοι καταναλώνουν στο φαγητό τους ελαιόλαδο έχουν χαμηλή την «κακή» χοληστερίνη (LDL). Αυτό οφείλεται στο ότι το ελαιόλαδο περιέχει μεγάλη ποικιλία αντιοξειδωτικών ουσιών (πολυφαινόλες, τοκοφερόλες κ.ά.), οι οποίες παρεμβαίνουν θετικά υπέρ του οργανισμού και μειώνουν την ποσότητα της χοληστερίνης, αλλά και εμποδίζουν την οξείδωσή της

Ποια είναι όμως τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής που την κάνουν τόσο υγιεινή; Οι επιστήμονες του κλάδου πιστεύουν ότι είναι η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας φαγητών όπου κυρίαρχο ρόλο έχουν τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα, όπως η αντράκλα (γλυστρίδα), τα όσπρια, τα ψάρια, το ελαιόλαδο, το κόκκινο κρασί και η μικρή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ζωικών λιπών.

Στόχος είναι πάντα η “κακή” χοληστερίνη LDL να βρίσκεται στα επιθυμητά όρια ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου να εμφανίσει κάποιος στεφανιαία νόσο όπως φαίνεται στον πίνακα

Επιθυμητά επίπεδα LDL χοληστερίνη	
Κλινική εικόνα	Τιμή LDL χοληστερίνης
Άτομα χωρίς στεφανιαία νόσο και με 1 παράγοντα κινδύνου	160 mg/dl
Άτομα χωρίς στεφανιαία νόσο και με 2 ή περισσότερους παράγοντες κινδύνου	<130 mg/dl
Άτομα με στεφανιαία νόσο	<100 mg/dl

Παράγοντες κινδύνου

1. **Κάπνισμα**
2. **Υπέρταση (Α.Π.≥140/90mmHG ή υπό αντιυπερτασική αγωγή).**
3. **Χαμηλή την “καλή” χοληστερόλη, (<40mg/dl).**
4. **Οικογενειακό ιστορικό πρώιμης στεφανιαίας νόσου (στεφανιαία νόσος σε άνδρα συγγενή ά βαθμού και <55 ετών, στεφανιαία νόσος σε γυναίκα συγγενή ά βαθμού <65 ετών).**
5. **Ηλικία (άνδρας ≥45 ετών, γυναίκα ≥55 ετών).**

Οι βασικές αρχές που αποτελούν τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής



- Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.
- Λάδι ελιάς ως βασικό έλαιο, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια. Αποφύγετε έλαια με μεγάλη περιεκτικότητα σε ω-6 λιπαρά οξέα όπως καλαμποκέλαιο, βαμβακέλαιο και ηλιέλαιο. Μειώστε τη κατανάλωση των τρανς-λιπαρών οξέων που βρίσκονται άφθονα στις μαργαρίνες και άρα σε όλα σχεδόν τα έτοιμα γλυκά και φαγητά.
- Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι.
- Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή). Προτιμώνται φαγητά που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα όπως τα λιπαρά ψάρια (σολομός, τόνος, πέστροφα και σκουμπρί), τα καρύδια, και τα πράσινα λαχανικά.
- Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα)
- Κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή)
- "Κόκκινο" κρέας (μοσχάρι, χοιρινό κ.τ.λ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.
- Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.
- Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

Προσοχή !!!

Πιο ανθεκτικό στο τηγάνισμα αποδείχτηκε το ελαιόλαδο σε σχέση με το ηλιέλαιο και τα σπορέλαια, καθώς αυτά επαναχρησιμοποιούνται αρκετές φορές, όπως για παράδειγμα στο τηγάνισμα πατατών.