
Γλυκιά απόλαυση χωρίς ενοχές

ΓΙΑ ΕΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

Παναγιώτης Βαραγιάννης,
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος,
M.Med.Sc. PhD(can)



Προσδιορίστε το ιδανικό σας βάρος

Ως **ιδανικό** βάρος θα ορίζαμε το βάρος στο οποίο το σώμα σας είναι **πλήρως λειτουργικό, αισθάνεστε καλά και άνετα** με την εικόνα σας και **δεν επιβαρύνετε** την υγεία σας. Όπως καταλαβαίνετε, είναι τόσο εξατομικευμένο που ακόμη δεν έχει εφευρεθεί ο χρυσός κανόνας που θα εντοπίζει ξεχωριστά για τον καθένα από εσάς το «ιδανικό» βάρος! Αυτό που μπορείτε όμως να υπολογίσετε είναι το **φυσιολογικό** βάρος!

Φυσιολογικό είναι το βάρος στο οποίο το σώμα σας έχει τη μικρότερη πιθανότητα να νοσήσει, όπως ορίζει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Για να δείτε αν το βάρος σας είναι φυσιολογικό, υπολογίστε τον Δείκτη Μάζας Σώματός (ΔΜΣ) σας:

$$\frac{\text{Βάρος (kg)}}{\text{Ύψος}^2 (\text{m}^2)} = \begin{matrix} < 18,5 & 18,5-25 & > 25 \\ \text{Χαμηλό} & \text{Φυσιολογικό} & \text{Υπέρβαρο} \end{matrix}$$

Να θυμάστε ότι το βάρος επηρεάζεται από:

Την ηλικία. Είναι αναμενόμενο ότι με την ηλικία αυξάνεται και το βάρος. Στο χέρι σας είναι όμως, με τι ρυθμό θα αυξηθεί.

Το ύψος. Ψηλότεροι άνθρωποι είναι φυσιολογικό να έχουν περισσότερο βάρος.

Το φύλο. Συνήθως οι άνδρες είναι πιο βαρείς από τις γυναίκες.

Το ποσοστό λίπους και μυών. Αν το αυξημένο βάρος οφείλεται σε μυϊκή μάζα, τότε δεν μπορεί να θεωρηθεί μη φυσιολογικό.



Είτε πρόκειται για λόγους **αισθητικής** είτε για λόγους **υγείας**, εντοπίστε το ιδανικό σας βάρος μέσα στο πλαίσιο του **υγιούς ΔΜΣ** και φροντίστε να το διατηρήσετε με **ισορροπημένη διατροφή και άσκηση!**



Γιατί να μην πέσετε στην «παγίδα» της δίαιτας express

Οι δίαιτες express μπορεί να οδηγήσουν αρχικά σε γρήγορη απώλεια βάρους, αλλά δυστυχώς, εξίσου γρήγορη φαίνεται να είναι και η **επαναπρόσληψη** του, μάλιστα πιθανόν και σε **μεγαλύτερα επίπεδα** από τα αρχικά! Υπάρχει, όμως, μια βασική **διαφορά**:

“ Όταν χάνετε απότομα βάρος, δεν χάνετε μόνο λιπώδη ιστό αλλά και μυϊκό ιστό και υγρά. Αυξάνοντας και πάλι το βάρος σας, παίρνετε κυρίως λιπώδη ιστό! ”

Ο οργανισμός, στην προσπάθεια του να **αντισταθεί** στην απότομη μείωση της θερμιδικής πρόσληψης που του επιβάλλεται, αντιδρά άμεσα φροντίζοντας να μην έχει απώλειες σε ενέργεια και εν συνεχεία, **μειώνοντας** το βασικό του μεταβολισμό- τις **καύσεις** του δηλαδή!

Πρόκειται στο σύνολό της, για μια ιδιαίτερα **στρεσογόνο** διαδικασία για τον οργανισμό σας, κατά την οποία ελλοχεύουν κίνδυνοι τόσο για την **σωματική** όσο και τη **ψυχική υγεία** όπως:

- ☹️ πονοκέφαλος, νευρική και ευερεθιστότητα
- ☹️ αδυναμία, ατονία και μειωμένη απόδοση στην εργασία
- ☹️ αδιαθεσία και κατάθλιψη
- ☹️ δυσφορία και πεπτικά προβλήματα



Ξεπεράστε όλες τις παγίδες και τις υποσχέσεις από τις δίαιτες express, ακολουθώντας ένα διατροφικό πρόγραμμα που να χαρακτηρίζεται από **ισορροπία στα θρεπτικά συστατικά** (σωστή αναλογία υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών), **ποικιλία στα τρόφιμα** (από όλες τις ομάδες τροφίμων) **χωρίς στερήσεις και με μέτρο στις μερίδες που καταναλώνετε.**

Ο ενδεδειγμένος ρυθμός απώλειας σωματικού βάρους είναι **0,5-1 kg την εβδομάδα.**



Γλυκιά γεύση χωρίς τύψεις

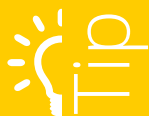
Προτίμηση στη γλυκιά γεύση από ...κούνια!

Η τάση για την **κατανάλωση γλυκισμάτων** είναι **έμφυτη**. Ξεκινάει από πολύ νωρίς στη ζωή σας όταν από μωρό τα προτιμούσατε για να καλύψετε τη βιολογική ανάγκη της γλυκιάς γεύσης. Σίγουρα λοιπόν, δεν ωφελεί κάπου να νιώθετε τύψεις κάθε φορά που νιώθετε έντονη έλξη για τα γλυκά εδέσματα και σίγουρα **δεν χρειάζεται να τα στερηθείτε εντελώς**.

Το σημαντικότερο είναι να κατανοήσετε ότι τα γλυκά μπορούν να ενταχθούν και να καταλαμβάνουν τη θέση που τους αρμόζει στο διατροφικό πλάνο της ημέρας, κυρίως όμως ως **σνακ** ή ως **συνοδευτικό** του φαγητού και **όχι** ως υποκατάστατο πλήρους γεύματος.

Καθορίστε τη σωστή συχνότητα κατανάλωσης και κάντε τη σωστή επιλογή γλυκού! Δηλαδή:

- 1** Να έχει όσο το δυνατόν λιγότερα απλά σάκχαρα ή φυσικής προέλευσης (ζελέ φρούτων, μπάρα δημητριακών με ξερά φρούτα και μέλι, γλυκά με γλυκαντικές ουσίες όπως η στέβια)
- 2** Να έχει ισορροπημένη ποσότητα λιπαρών (πχ ρυζόγαλο, σπιτικά γλυκίσματα, μηλόπιτα)
Τα γλυκά που περιέχουν κάποια λιπαρά θα χορτάσουν την «υπογλυκαιμία» σας καλύτερα απ' ότι αν δεν είχαν καθόλου!



Μήπως όταν βαριέστε, ανοίγεται πιο εύκολα το ψυγείο ψάχνοντας για γλυκό; Είναι καλό να αποσυνδέσετε πλήρως την κατανάλωσή τους από οποιαδήποτε συναισθηματική κατάσταση όπως **στρες, άγχος, στεναχώρια ή χαρά** που πιθανόν να βιώνετε στη καθημερινότητά σας.



Γλυκαντικές ύλες

Οι γλυκαντικές ύλες είναι συστατικά τα οποία αποδίδουν **πολλαπλάσια μεγαλύτερη γλυκύτητα** από εκείνη της κοινής ζάχαρης, στα τρόφιμα που περιέχονται. Ανάλογα με την εγγενή γλυκαντική ικανότητα του κάθε συστατικού αλλά και την ποσότητα στην οποία αυτό χρησιμοποιείται, **μια γλυκαντική ύλη μπορεί να αποδίδει από 150 έως 13.000 φορές μεγαλύτερη γλυκύτητα από τη ζάχαρη!**

Ποια η υπεροχή των γλυκαντικών υλών;

Κρατούν χαμηλά τις θερμίδες του γλυκού σας! Συγκεκριμένα, η θερμιδική τους περιεκτικότητα κυμαίνεται από **0 έως 4 θερμίδες (kcal)** ανά γραμμάριο, στην πραγματικότητα όμως οι περισσότερες γλυκαντικές ύλες προσδίδουν πρακτικά ελάχιστες θερμίδες διότι προστίθενται στα προϊόντα σε ελάχιστες ποσότητες.

Κάποιες γλυκαντικές ουσίες είναι:

το ακετο-σουλφαμικό κάλιο, η ασπαρτάμη, τα κυκλαμικά άλατα, η σακχαρίνη, η θαυματίνη, η στέβια, η νεοεσπεριδίνη DC, η σορβιτόλη, η μανιτόλη, η μαλιτόλη, η ισομαλιτιτόλη, η λακτιτόλη και η ξυλιτόλη.

Τις συναντάμε συνήθως σε προϊόντα ζαχαροπλαστικής και παγωτά, γαλακτοκομικά προϊόντα, γλυκά σνακ και ροφήματα όπως τσάι, αρτοσκευάσματα κ.ά.



Όλες οι γλυκαντικές ύλες που κυκλοφορούν στην Ευρώπη έχουν υποβληθεί σε **αυστηρούς ελέγχους** για την ασφάλειά τους και έχουν οριστεί τα **όρια ασφαλούς κατανάλωσης** (ή Αποδεκτή Ημερήσια Πρόσληψη-ΑΗΠ) από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA). Τέλος, μελέτες στην Ευρώπη επιβεβαιώνουν ότι η ποσότητα των κυριότερων γλυκαντικών υλών που καταναλώνονται είναι στην πραγματικότητα **χαμηλότερη** από τις τιμές της Αποδεκτής Ημερήσιας Πρόσληψης που έχουν οριστεί.



Τα τρόφιμα με γλυκαντικά δεν σημαίνει ότι μπορούν να καταναλωθούν άφοβα, μιας και μπορεί να έχουν άλλα συστατικά, πέρα από τη ζάχαρη που επηρεάζουν τον διαβήτη. Σκόπιμο είναι να ελέγξετε την ετικέτα του.



Η γλυκιά γεύση στο διαβήτη

Αν για τον απλό κόσμο οι χαμηλές θερμίδες είναι το βασικότερο προτέρημα των γλυκαντικών υλών, για το διαβητικό ασθενή, είναι πιο σημαντικό ότι οι γλυκαντικές ύλες **δεν ανεβάζουν την γλυκόζη** στο αίμα τους. Έτσι, μπορούν να απολαμβάνουν τα γλυκά χωρίς τις επιπτώσεις της ζάχαρης για την υγεία τους.




Στη χώρα μας **1 στα 10** άτομα πάσχουν από διαβήτη, με συνηθέστερη μορφή, το διαβήτη τύπου 2.



Τι αλλάζει στη ζωή του ασθενή με διαβήτη;

Οι υδατάνθρακες αποτελούσαν πάντοτε το πιο αμφιλεγόμενο συστατικό για τα άτομα με διαβήτη ενώ η κάλυψη της γλυκιάς γεύσης ήταν συχνά απαγορευμένη. Σήμερα, με τη χρήση των γλυκαντικών υλών από τη βιομηχανία τροφίμων, **έχουν αυξηθεί οι διατροφικές επιλογές** που μπορούν να καταναλωθούν με ασφάλεια από τους διαβητικούς. Η Ελληνική Διαβητολογική Εταιρία όπως και αντίστοιχοι οργανισμοί ανά το κόσμο, υποστηρίζουν την χρήση των ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών υλών από άτομα με διαβήτη προς όφελος της καλύτερης ρύθμισής του!

Τελικά, με τις ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες μπορείτε να:

-  ελέγξετε την έντονη επιθυμία για γλυκό, χωρίς να επηρεάζονται τα επίπεδα της γλυκόζης και της ινσουλίνης στο αίμα
-  μειώσετε το θερμιδικό περιεχόμενο στα γλυκά σας εφόσον αντικαθιστούν τη ζάχαρη
-  έχετε ένα σύμμαχο ώστε με τις σωστές κινήσεις, να ρυθμίσετε το σωματικό σας βάρος



Στέβια - το φυσικό γλυκαντικό

Η **στέβια** ή αλλιώς το «**γλυκό φύλλο**», αποτελεί βότανο το οποίο φυτρώνει ελεύθερα στην **Κεντρική και Νότια Αμερική** ενώ τα τελευταία χρόνια θα έχετε ακούσει να καλλιεργούνται και στην **Ελλάδα!** Περιέχει φυσικά γλυκαντικά, τους γλυκοζίτες στεβιόλης, οι οποίοι έχουν έως και 300 φορές πιο γλυκιά γεύση από τη ζάχαρη, **χωρίς** ωστόσο να προσδίδει σημαντικές θερμίδες.

Έχει **εγκριθεί** για την ασφάλειά της από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (European Food Safety Authority), ήδη το 2011. Μπορείτε να καταναλώνετε καθημερινά **0-4 mg ανά kg** σωματικού βάρους, με **απόλυτη ασφάλεια!** Παρόλα αυτά, η παρατηρούμενη πρόσληψη των καταναλωτών είναι ούτως ή άλλως πολύ χαμηλότερη από αυτό το όριο.

Στην αγορά θα το βρείτε σε πολλές μορφές: όπως άσπρη σκόνη, αποξηραμένα φύλλα, υγρό απόσταγμα ή μικρές παστίλιες και μικρές ατομικές συσκευασίες στέβιας σε κόκκους για πολλές χρήσεις.

Σημεία υπεροχής των γλυκαντικών υλών από το φυτό στέβια σε σχέση με άλλα γλυκαντικά αποτελούν:

- η **μεγάλη** γλυκαντική ικανότητα,
- η **φυτική/φυσική** προέλευση,
- το πολύ **μικρό** θερμιδικό περιεχόμενο,
- τα **υψηλά όρια** της ασφαούς πρόσληψης,
- η **αποτελεσματική** κάλυψη της ανάγκης για γλυκό,
- η **έλλειψη** φαινυλαανίνης, γεγονός σημαντικό για άτομα με φαινυλκετουρουρία,
- η **προστασία** της οδοντικής πλάκας σε συνδυασμό με σωστή στοματική υγιεινή,
- η **ασφαλής χρήση** της από διαβητικούς μετά από σύσταση γιατρού ή διαιτολόγου (έγκριση EFSA), και
- η υψηλή της **ανθεκτικότητα** στην θερμοκρασία



Για τους παραπάνω λόγους η στέβια χρησιμοποιείται πλέον, ευρέως από τη βιομηχανία τροφίμων σε πληθώρα προϊόντων όπως παγωτά, τσάι κ.ά. καθώς και στη καθημερινή μαγειρική από το ευρύ κοινό που εκτιμά τις πολύτιμες ιδιότητές της.



Καλοκαίρι χωρίς παγωτό - ΔΕΝ γίνεται

Έχετε παρατηρήσει και εσείς, να αυξάνεται η φροντίδα σας για **προσεγμένη διατροφή, απώλεια βάρους και όμορφη σιλουέτα**, μόλις ξεκινήσει το καλοκαίρι; Δεν είστε οι μόνοι και μιας και γίνεται λόγος για γλυκιά γεύση, δεν θα μπορούσε να λείπει η αναφορά στο πιο γνωστό γλυκό διατροφικό «πειρασμό» του καλοκαιριού, το **παγωτό!** Κάπου εδώ ξεκινά θεωρητικά το δίλημμα της επίτευξης των στόχων του καλοκαιριού ή της απόλαυσης της γλυκιάς γεύσης.

Στην πραγματικότητα, διαβάζοντας αυτό το ebook το δίλημμά σας θα έχει ήδη λυθεί! Η λύση βρίσκεται κάπου στη μέση εφόσον σήμερα κυκλοφορούν στην αγορά, παγωτά που **μπορούν να ενταχθούν άνετα** στο ημερήσιο διατροφικό πλάνο χωρίς να επηρεάζουν τη συνολική ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη.

Συμβουλευτείτε την ετικέτα του παγωτού ως προς το:

- **μικρό** θερμιδικό περιεχόμενο συνδυαστικά με
- **χαμηλά** απλά σάκχαρα και **χρήση** γλυκαντικών υλών
- **χαμηλά** λιπαρά



Θυμηθείτε ότι:

Πρέπει το παγωτό να το απολαύσετε!

Αν παίρνατε ένα παγωτό μόνο και μόνο επειδή έχει πολύ λίγες θερμίδες αλλά τελικά δεν το απολαύσατε – τότε θα ήταν πραγματικά περιττές οι θερμίδες του! **Απολαύστε χωρίς ενοχές** ένα δροσιστικό γλυκό σνακ όπως το παγωτό που δεν στερείται κανένα συστατικό αλλά τα περιέχει σε ισορροπημένες ποσότητες. Άλλωστε πρόκειται για ένα τρόφιμο με μεγάλη θρεπτική αξία με κύριο συστατικό το γάλα και **ελάχιστες θερμίδες** από τις γλυκαντικές ύλες που περιέχονται.








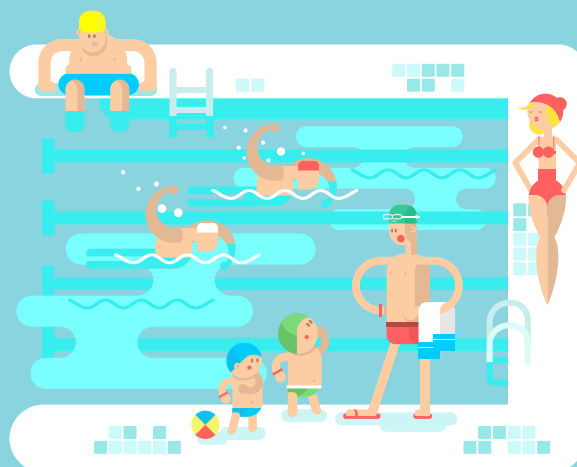
Κέικ κακάου

βανίλια-κακάο & κομματάκια σοκολάτας

Θρεπτικά συστατικά	1 φέτα κέικ κακάου 60g	1 μπάλα παγωτό με στέβια 28g	Συνδυαστικά
Ενέργεια (kcal)	225	43,5	268,5
Πρωτεΐνη (g)	3,7	1,2	4,9
Λιπαρά (g)	11	1,4	12,4
Υδατάνθρακες (g)	30	9	39
Σάκχαρα (g)	14	1,4	15,4

Χρειάζεστε...

-  Μόλις 12 λεπτά κολύμπι για να κάψετε τις θερμίδες του παγωτού.
-  1 ώρα περίπου κολύμπι για να κάψετε τις θερμίδες του κέικ.
-  1 ώρα και 1 τέταρτο κολύμπι για ολόκληρο το γλυκό.



Αν φτιάχνετε το σπιτικό κέικ με **light μαργαρίνη αντί για απλή**, τότε θα γλιτώνετε γύρω στις 80 θερμίδες. Αν, επιπρόσθετα, αντικαθιστούσατε **μέρος της ζάχαρης με στέβια**, μπορεί το κέικ να έφτανε τελικά, στις **μισές θερμίδες στο σύνολο**.



Τι θα γίνει αν αποφύγεις το γλυκό στη δίαιτά σου;

Σε περίπτωση που αποκλείσετε αναίτια μια αγαπημένη σας κατηγορία τροφίμου όπως είναι τα γλυκά, το πιθανότερο είναι να δημιουργηθούν **αισθήματα στέρησης, ψυχολογικού στρες και συναισθηματικής πίεσης** τα οποία δρουν **αρνητικά** στον οργανισμό. Δυνητικά μάλιστα, μπορεί να πυροδοτήσουν επεισόδια διατροφικών υπερβολών όπως η αδηφαγική διαταραχή: όταν με την πρώτη ευκαιρία που θα βρεθεί μπροστά σας το αγαπημένο σας γλυκό – απλά δεν θα μπορέσετε να σταματήσετε να τρώτε.

Είναι συνήθης, από την πλειονότητα των ατόμων που επιχειρούν από μόνοι τους να μειώσουν το βάρος τους, η **πλήρης** αποφυγή κατανάλωσης γλυκών στην περίοδο που εφαρμόζουν ένα διαιτητικό πρόγραμμα. Στην πραγματικότητα όμως, τόσο οι ειδικοί όσο και οι κατευθυντήριες οδηγίες υγιεινής διατροφής, **δεν προτείνουν** σε καμία περίπτωση τον πλήρη αποκλεισμό των γλυκών εδεσμάτων. Αντίθετα, προτρέπουν την με μέτρο και ισορροπημένη κατανάλωση όλων των ομάδων τροφίμων ακόμα και των γλυκών. **Η λύση επομένως βρίσκεται στο μέτρο, όπως συμβαίνει και στην κατανάλωση όλων των ομάδων τροφίμων.** Φυσικά, δεν θα ήταν συνετό να τα καταναλώνετε καθημερινά, μπορείτε όμως να τα εντάξετε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας.



Σε μια ισορροπημένη διατροφική συμπεριφορά η αγαπημένη γλυκιά γεύση είναι αναπόσπαστη, μέσω της προσεκτικής κατανάλωσης γλυκών εδεσμάτων στην ισορροπημένη ποσότητα και συχνότητα που θα θέσετε.



Ευκαιρία για σωματική δραστηριότητα

Η **τακτική σωματική δραστηριότητα**, πέραν των υγιεινών διατροφικών συνηθειών, θα φροντίσει για τη διατήρηση του **φυσιολογικού** σας βάρους, της **καλής** υγείας αλλά και της **ευεξίας** του οργανισμού σας αφού:

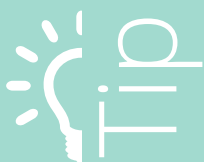
- μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη
- βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και τη σωματική αντοχή
- μειώνει την αρτηριακή πίεση, τη χοληστερίνη και τα καρδιαγγειακά επεισόδια
- βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
- δρα αντιγηραντικά και τέλος
- βοηθά στη ρύθμιση του βάρους αυξάνοντας τον μεταβολισμό και τη μυικότητα του σώματος



Ως σωματική δραστηριότητα ορίζεται όλη η **ενέργεια που δαπανάται μέσω της κίνησης** και περιλαμβάνονται οι καθημερινές δραστηριότητες όπως το **περπάτημα**, το **ποδήλατο**, το **ανέβασμα και κατέβασμα σκαλιών**, οι **δουλειές στο σπίτι** και η **βόλτα για ψώνια**. Σκεφτείτε αυτές τις δραστηριότητες, σαν την αντιρροπιστική σας κίνηση αν κάποια στιγμή υπερβάλλετε με το φαγητό ή τα γλυκά σας.



Η **άσκηση**, από την άλλη, είναι μια προγραμματισμένη και στοχευμένη προσπάθεια για βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας και περιλαμβάνει το **γρήγορο περπάτημα** ή το **τρέξιμο**, το **ποδήλατο**, τα οργανωμένα **αθλήματα**, την **αεροβική γυμναστική** ή κάποιο χόμπι όπως η **κηπουρική**, ο **χορός**.



Βάλτε στόχο να ασκήσετε τακτικά, **150-200** λεπτά τη βδομάδα, σπατά ή συνεχόμενα, όλες ή τις περισσότερες μέρες της βδομάδας!



Γλυκιά απόλαυση χωρίς ενοχές

ΓΙΑ ΕΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- 1] European Food Information Council (EUFIC), Γλυκαντικές ουσίες - περισσότερες επιλογές για μια γλυκιά ζωή! <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/Sweeteners/artid/sweeteners/>
- 2] European Food Safety Authority, Sweeteners. <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners>
- 3] Hall DM, Cole TJ. What use is the BMI? Arch Dis Child. 2006 Apr;91(4):283-6.
- 4] Hillary B. Loper, Michael La Sala, Cedrick Dotson, Nanette Steinle. Taste perception, associated hormonal modulation, and nutrient intake, Nutr Rev. 2015 Feb; 73(2): 83-91.
- 5] Low YQ, Lacy K, Keast R. The role of sweet taste in satiation and satiety. Nutrients. 2014 Sep 2;6(9):3431-50.
- 6] Ελληνική Διαβητολογική Εταιρεία. Ολιγοθερμιδικές Γλυκαντικές Ύλες Ένας Ασφαλής Σύμμαχος στη Διατροφή των Ατόμων με Διαβήτη. <http://www.ede.gr/wp-content/uploads/oligo.pdf>

Με την υποστήριξη του

medNutrition
PUBLICATIONS


Stevie