

ΔΙΤΤ & ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αστερία Σταματάκη, RD, MSc, PhDc

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

MSc στην Κλινική Διατροφή

Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Αθηνών ΕΚΠΑ

Επ. συνεργάτης Ε' Χειρουργικής Κλινικής ΕΚΠΑ

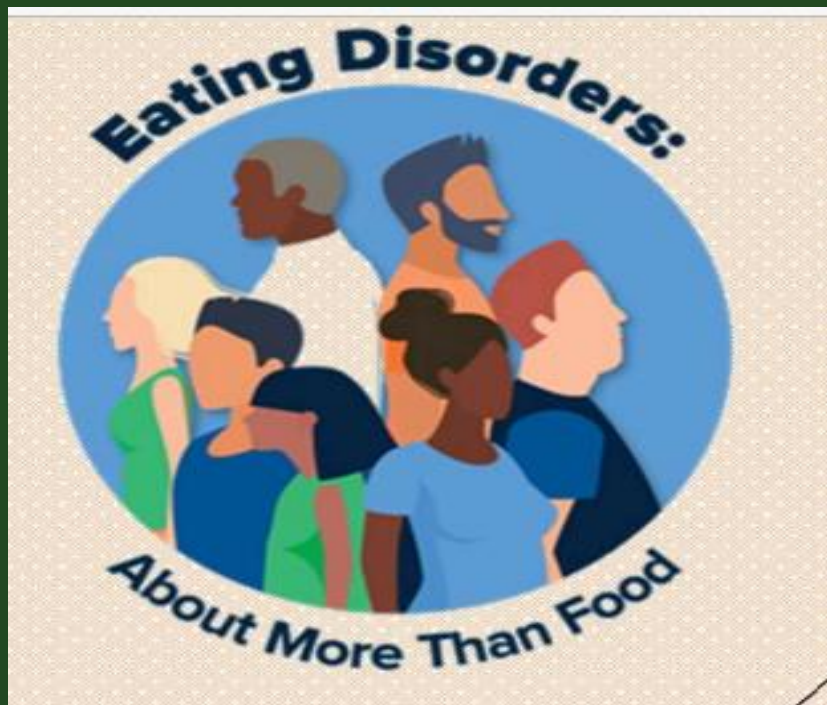


Οι διατροφικές διαταραχές
είναι κάτι πολύ παραπάνω
από τη διατροφή

Είναι πολύπλοκες παθολογικές καταστάσεις που απαιτούν
ιατρική, ψυχολογική παρέμβαση και συνεχή υποστήριξη

Η σχέση με τη τροφή, το βάρος και την εικόνα σώματος είναι
προβληματική

Είναι καταστροφικές για την υγεία και την ποιότητα ζωής





Ψυχογενής ανορεξία (*Anorexia Nervosa*)

Ψυχογενής βουλιμία (*Bulimia Nervosa*)

Μη αλλιώς προσδιοριζόμενες διατροφικές διαταραχές

Παραδείγματα:

✓ Επεισοδική υπερφαγία (*Binge eating syndrome*)

✓ Ορθορεξία





Ψυχογενής Ανορεξία

ΚΡΙΤΗΡΙΑ:

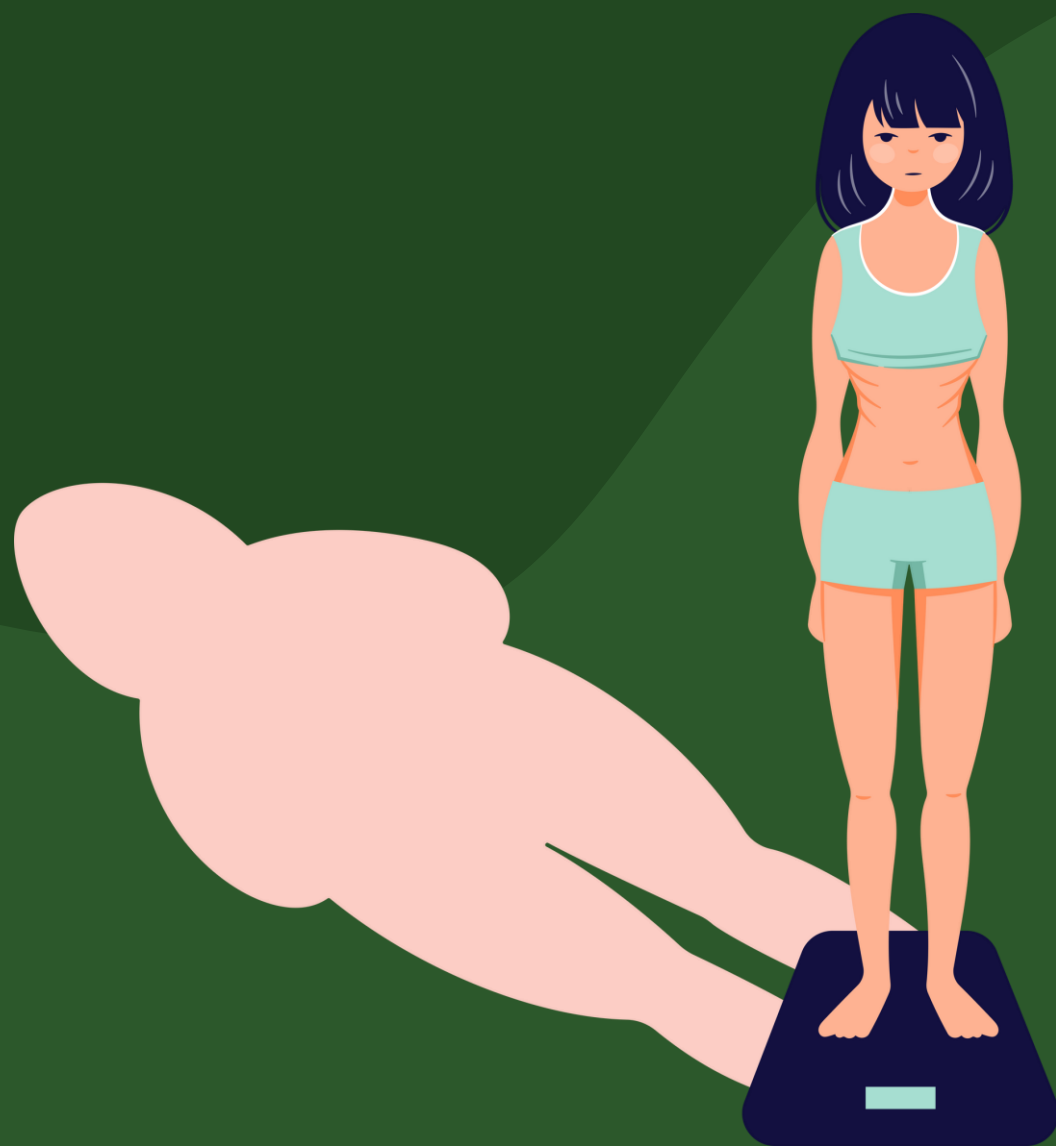
Άρνηση διατήρησης βάρους

Έντονος φόβος για αύξηση βάρους

Φόβος για αλλαγή σύστασης σώματος

Μη κατανόηση της σοβαρότητας του χαμηλού
ΣΒ

Απουσία έμμηνου ρύσης



Ψυχογενής Ανορεξία

Χαρακτηριστικά:

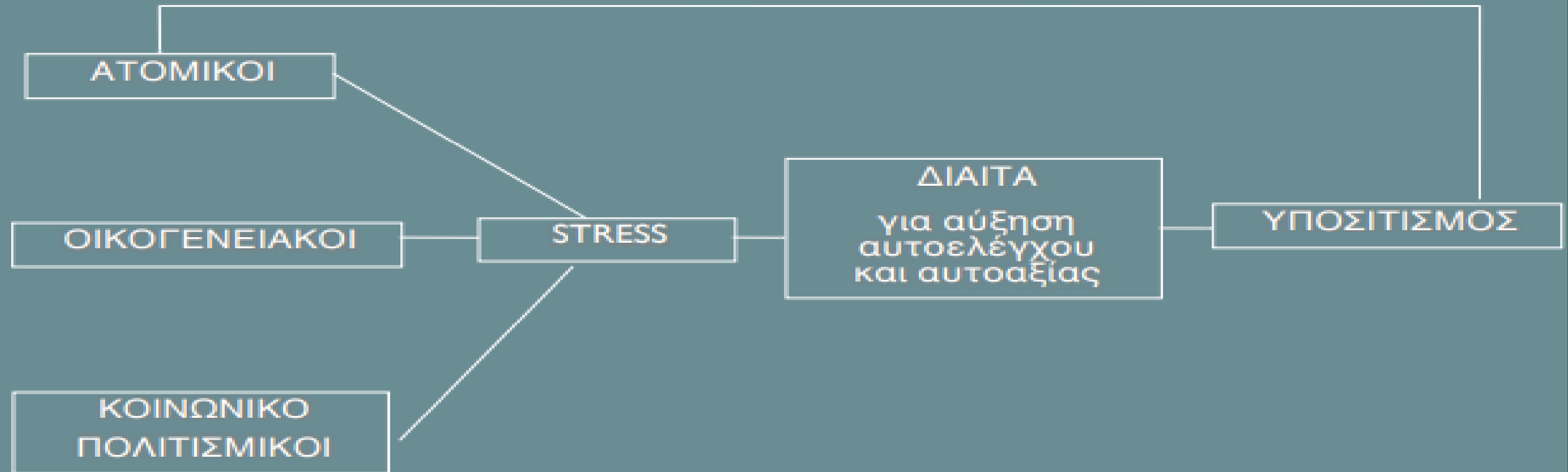
1. Πολύ χαμηλό βάρος σε σύγκριση με άτομα παρόμοιας ηλικίας και ύψους.
2. Αποφυγή συγκεκριμένων τροφίμων που τα άτομα θεωρούν ως «παχυντικά».
3. Εμμονή με τις θερμίδες & το βάρος.
4. Διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος.
5. Φόβος πάχυνσης.



Προδιαθεσικοί
παράγοντες

Εκλυτικοί
παράγοντες

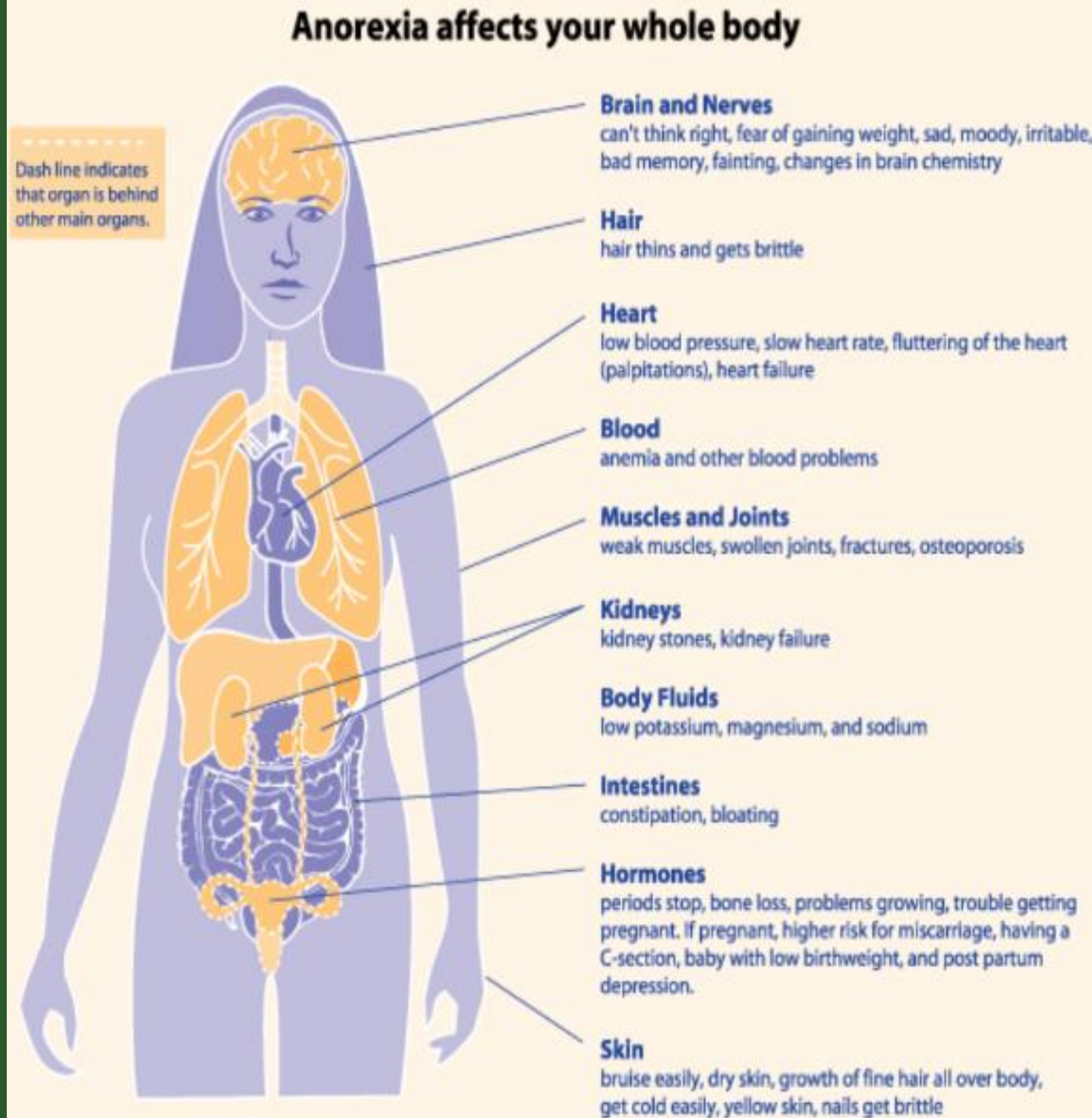
Παράγοντες
Διαιώνισης



Garner & Garfinkel, 1980

- Υποσιτισμός ως αποτέλεσμα της ανορεξίας -> βλάβη σε ζωτικά όργανα (καρδιά, εγκέφαλο)
- Μείωση αρτηριακής πίεσης
Αρρυθμίες
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Φθορά των οστών -> γίνονται πιο εύθραυστα

Στη χειρότερη περίπτωση, η ανορεξία μπορεί να επιφέρει ακόμη και το θάνατο.



Ψυχογενής Βουλμία

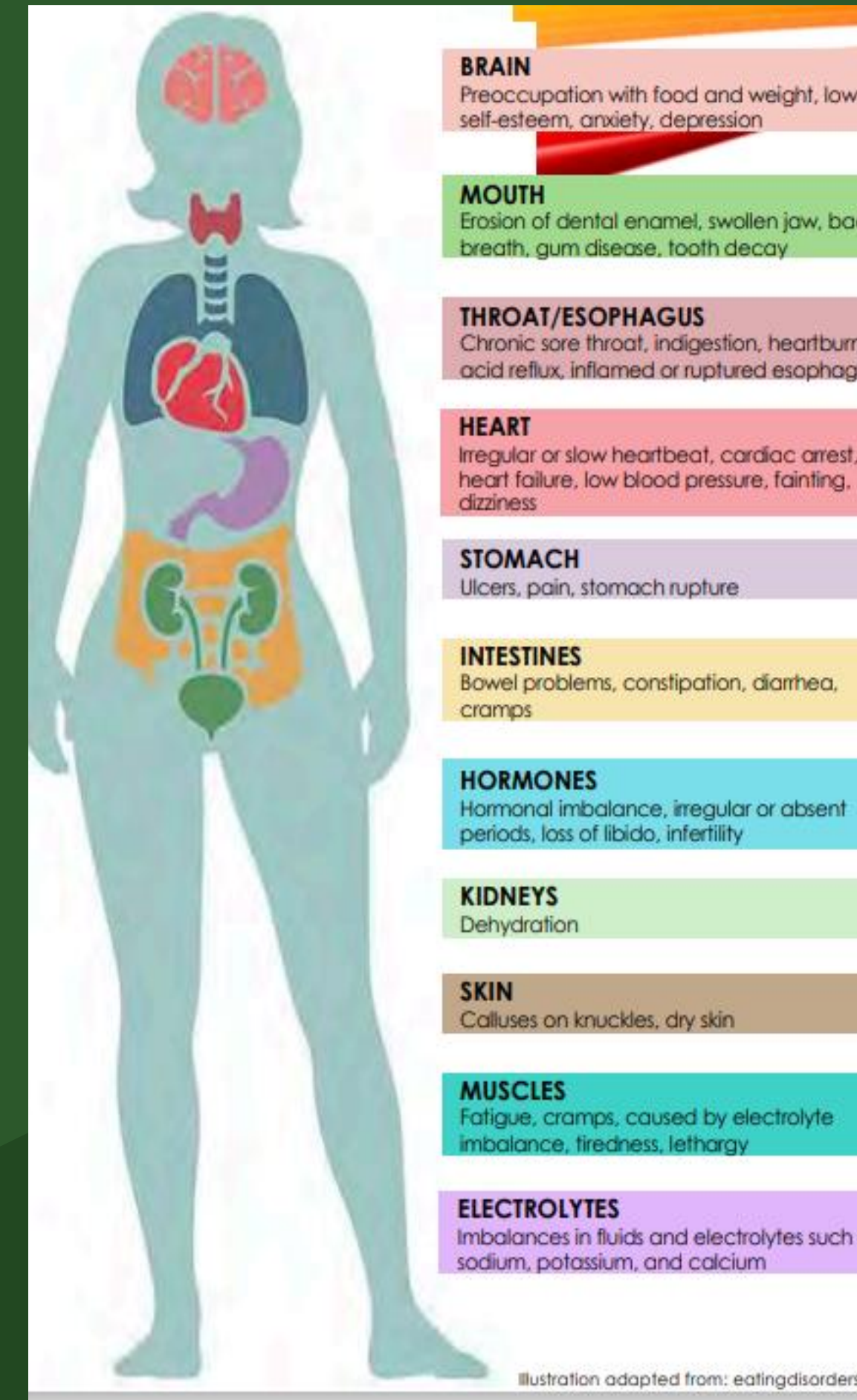
Χαρακτηριστικά:

Επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερβολικής κατανάλωσης τροφής με αίσθημα έλλειψης ελέγχου

Αντιρροπιστικές συμπεριφορές

Χαμηλή αυτοεκτίμηση και κακή εικόνα σώματος.

Φόβος πάχυνσης.





Επεισοδιακή Υπερφαγία

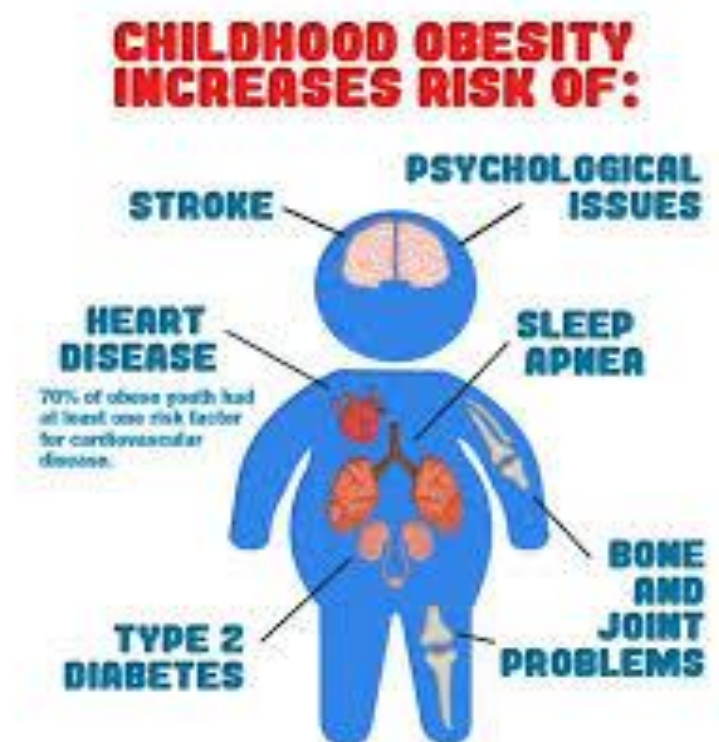
Χαρακτηριστικά:

1. Κατανάλωση σε τακτά χρονικά διαστήματα μεγάλων ποσοτήτων τροφής μέσα σε λίγο χρόνο.
2. Κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής γρήγορα, κρυφά και μέχρι να χορτάσουν δυσάρεστα, παρά το γεγονός ότι δεν αισθάνονται πεινασμένοι.
3. Έλλειψη ελέγχου κατά τη διάρκεια των επεισοδίων.
4. Αισθήματα όπως ντροπή, αηδία ή ενοχή στη σκέψη των επεισοδίων.
5. Το βάρος είναι συχνά υψηλότερο από το φυσιολογικό.



Το υψηλό σωματικό βάρος προκαλεί:

- Προβλήματα στη καρδιά.
- Προβλήματα με το σάκχαρο (Σακχαρώδης Διαβήτης).
- Προβλήματα με τον ύπνο.
- Δυσκολία με την αναπνοή.
- Κίνδυνο παχυσαρκίας.



ΟΡΘΟΡΕΞΙΑ



- Ξεκινά συνήθως ως μια προσπάθεια του ατόμου να τρέφεται πιο υγιεινά, αναζητώντας πιο αγνά προϊόντα και καλύτερους τρόπους μαγειρέματος αυτών.
- Σταδιακά όμως αποκλείονται αναγκαίες για τον οργανισμό τροφές, σε σημείο του να οδηγηθεί κάποιος ακόμα και σε υποσιτισμό.
- Στόχος είναι, μέσω της υιοθέτησης της «τέλειας διατροφής» η επίτευξη προσωπικής καθαρότητας (purity) και τελειότητας



Η εμμονή με την υγιεινή διατροφή μπορεί να αποκλείσει άλλες δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, να επηρεάσει τις σχέσεις, και να γίνει σωματικά επικίνδυνη.



Δηλαδή, είναι ανθυγιεινό να ακολουθώ μια υγιεινή διατροφή;

- 1) τη χρησιμοποιείτε για να αποφύγετε τα προβλήματα της ζωής σας και/ ή
- 2) σας απομονώνει κοινωνικά

τότε ίσως να μην είναι τόσο “υγιεινή”, όσο πιστεύετε



TEENS, SOCIAL MEDIA, AND BODY IMAGE



Τι είναι η εικόνα σώματος;



Αυτοεκτίμηση: τι σκέφτεσαι για τον εαυτό σου και πως
αισθάνεσαι για εσένα συνολικά

Εικόνα Σώματος: Τι σκέφτεσαι και πως αισθάνεσαι για το
σώμα σου

Η εικόνα σώματος είναι ένα συστατικό της αυτοεκτίμησης

Εικόνα σώματος

Η Εικόνα Σώματος είναι ένα μεγάλο πρόβλημα στην κοινωνία των Social Media , των φίλτρων και των Influencers

Η λάθος εικόνα σώματος μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, κατάθλιψη και σε διατροφικές διαταραχές



Εικόνα Σώματος

- Ανασφάλειες στην Εφηβεία
- Κοινωνικά και Οικογενειακά Πρότυπα
- Πίεση από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης για το τέλειο σώμα

Social Media και Εικόνα Σώματος



Μελέτες δείχνουν πως όσο περισσότερος χρόνος ξοδεύεται στα Social Media, τόσο χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, λάθος εικόνα σώματος, τόσο περισσότερες σκέψεις για δίαιτες

THE GOOD SOCIAL MEDIA

✓ BE YOU



"Αγάπη για τον Εαυτό μας: Αποδοχή του Σώματος και Μοναδικότητα"

- Αγαπήστε το σώμα σας
- Εστιάστε στα προτερήματα που έχει το σώμα σας όπως θα κάνατε με έναν καλό σας φίλο
Το σώμα μας, οι σκέψεις μας & τα ταλέντα μας είναι διαφορετικά.

Η διαφορετικότητα μας κάνει ξεχωριστούς

Η αξία μας δεν εξαρτάται από την εμφάνισή μας.



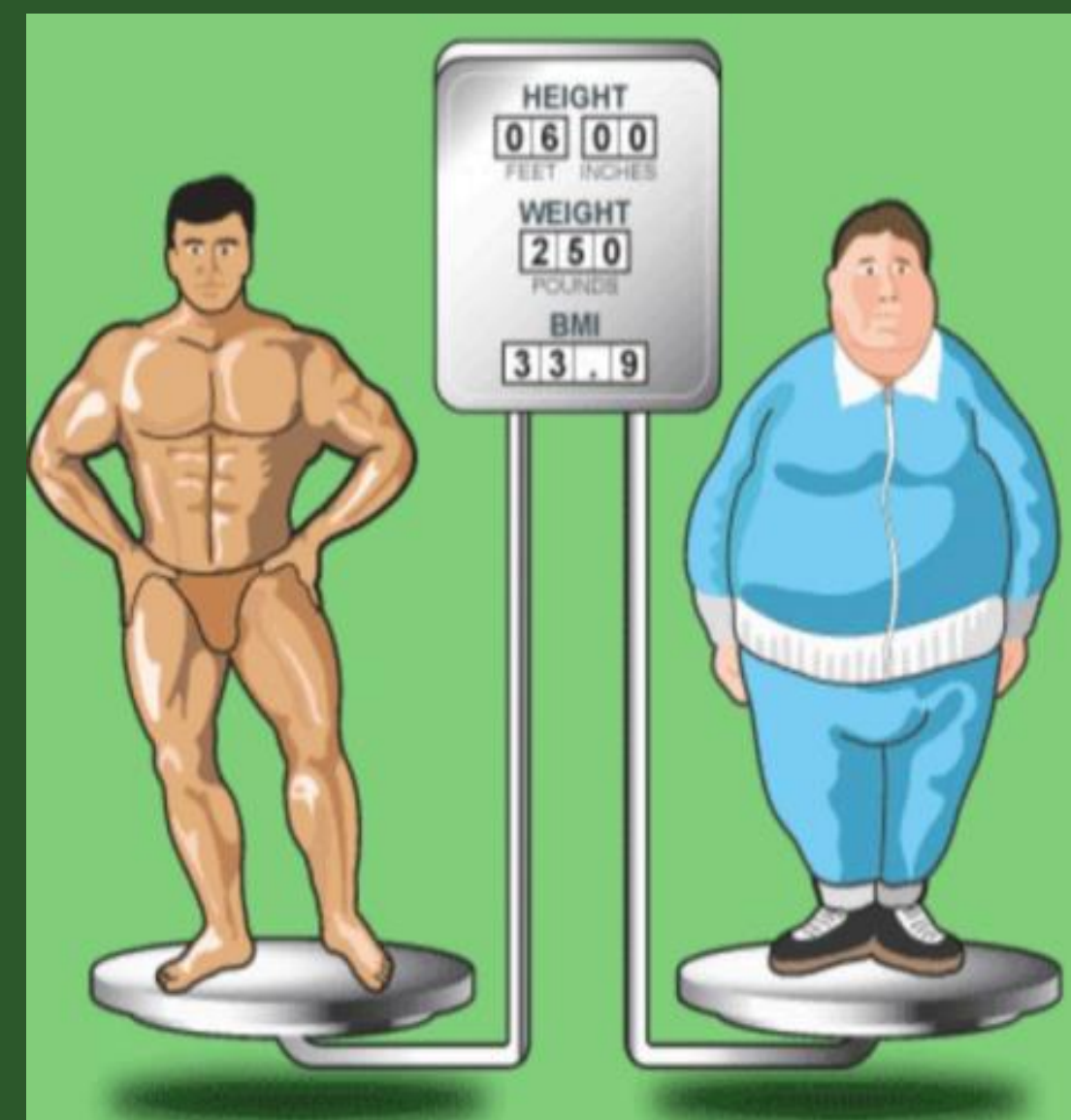
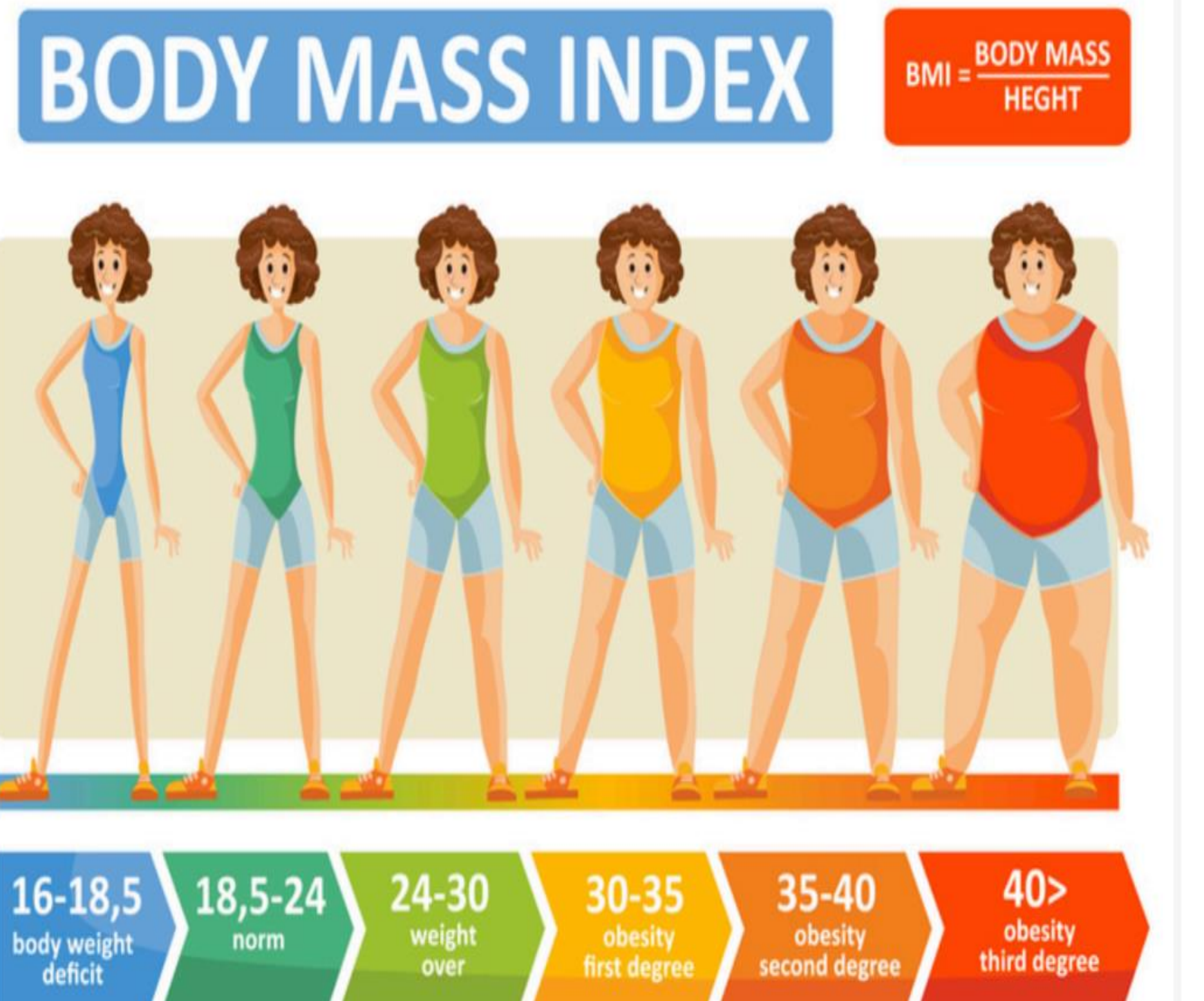
Υγιής Σχέση με το Φαγητό:
Το φαγητό δεν είναι εχθρός, αλλά
καύσιμο που στηρίζει το σώμα και
τον εγκέφαλο.





Σωστή διατροφή
για ένα γερό οργανισμό
και έλεγχο του βάρους μας.



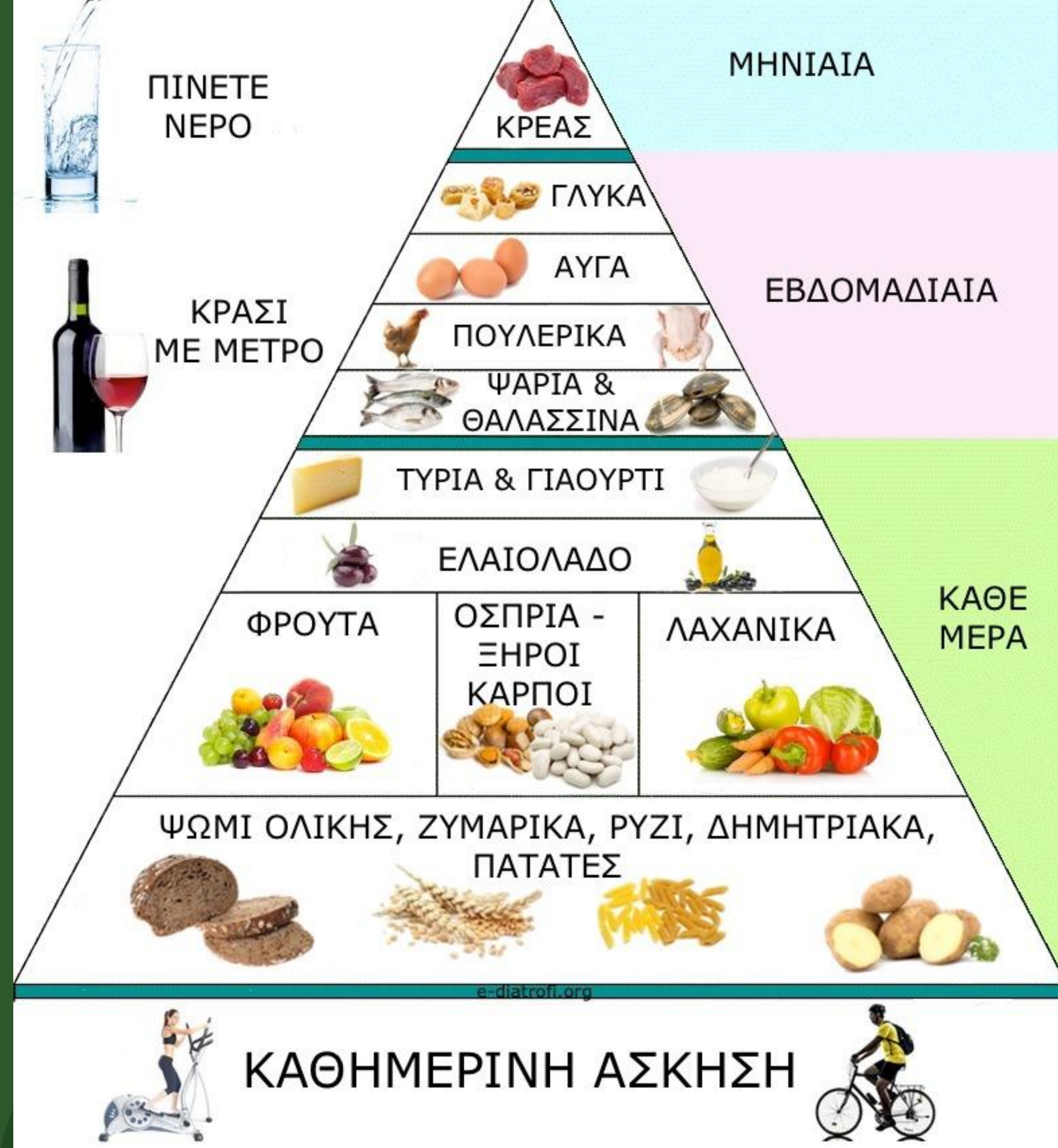




EAT WELL PLATE - Get general advice from [nhs.uk/healthyeating](https://www.nhs.uk/healthyeating)

Οδηγίες για την επιτυχία

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



WHY SHOULD YOU TRY MINDFUL EATING?



Healthier Eating
Habits



Weight Management



Enjoyment of Food



Stress Reduction



Emotional Well-
being



Digestive Health

6 Ways to Practice Mindful Eating

Mindless Eating

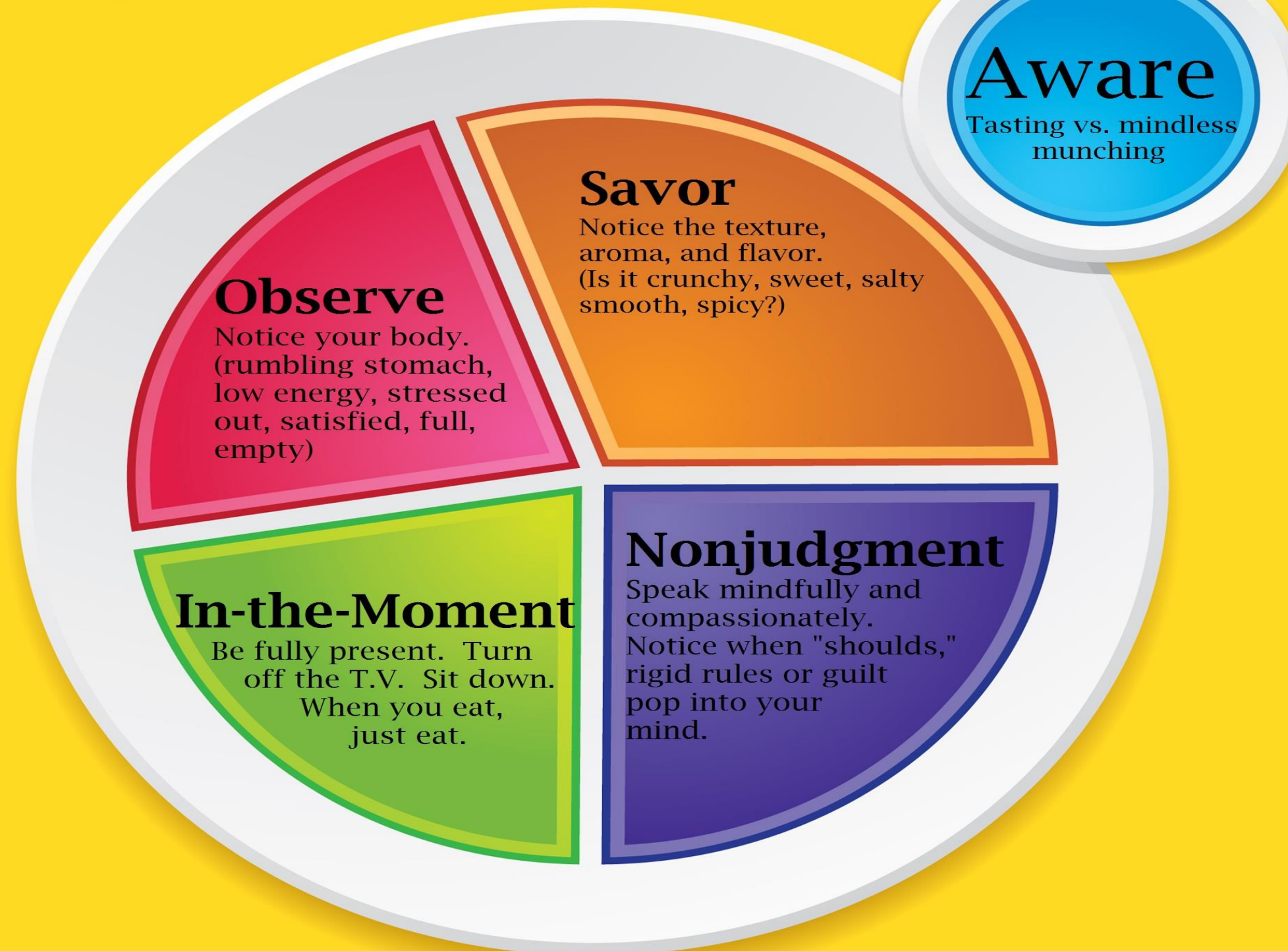
- 1** Eating past full and ignoring your body's signals
- 2** Eating when emotions tell us to eat (i.e., sad, bored, lonely)
- 3** Eating alone, at random times and places
- 4** Eating foods that are emotionally comforting
- 5** Eating and multitasking
- 6** Considering a meal an end product

Mindful Eating

- Listening to your body and stopping when full
- Eating when our bodies tell us to eat (i.e., stomach growling, energy low)
- Eating with others, at set times and places
- Eating foods that are nutritionally healthy
- When eating, just eating
- Considering where food comes from

Mindful Eating

www.eatingmindfully.com



Συμβουλές για υγιές βάρος και καλύτερη εικόνα σώματος

Υγιείς Συμπεριφορές :

Αποφύγετε τις αυστηρές δίαιτες

Ακολουθείστε έναν ρυθμό άσκησης σε επίπεδα ευχαρίστησης

Μην εστιάζετε στο βάρος σας αλλά στη σωστή διατροφή

Να τρώτε σκεπτόμενοι πως αγαπάτε και φροντίζετε τον εαυτό σας

Να βάζετε όρια στο χρόνο που ασχολείστε με τα social Και να ακολουθείτε λογαριασμούς που δε σας δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό σας

Μη ξεχνάτε πόσα φίλτρα υπάρχουν και πως η ζωή που βλέπετε δεν είναι πάντα αληθινή



“PEOPLE DON'T ALWAYS
REMEMBER WHAT YOU SAY OR
EVEN WHAT YOU DO, BUT THEY
ALWAYS REMEMBER HOW YOU
MADE THEM FEEL.”

-Maya Angelou

Σας ευχαριστώ για την προσοχή
σας!

AND I SAID TO MY BODY.
'I WANT TO BE YOUR FRIEND.'
IT TOOK A LONG BREATH. AND
'I HAVE BEEN WAITING MY
LIFE FOR THIS.'
-NAYYIRAH WAHEED

