

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΕΔΔ4042

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ
ΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Τροφική επιλογή



Διαμόρφωση

Οι διαιτητικές προτιμήσεις & επιλογές του ανθρώπου αποτελούν το τελικό αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης:

ΓΟΝΙΔΙΑ



ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



ΓΟΝΙΔΙΑ



Γενετικοί παράγοντες

- Η συνεισφορά των **γενετικών παραγόντων** στις γευστικές προτιμήσεις είναι πλέον αποδεδειγμένη.

Υπάρχει ισχυρό γενετικό υπόβαθρο:

- στις προτιμήσεις σε συγκεκριμένα τρόφιμα (ίσως και πέρα από τις γεύσεις),
- στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών,
- στην ενεργειακή πυκνότητα &
- στην υιοθέτηση διατροφικών συμπεριφορών.

Γενετικό υπόβαθρο & σωματικό βάρος

- Από μελέτες σε διδύμους, έχει εκτιμηθεί ότι το σωματικό βάρος των ανθρώπων είναι περίπου **80% κληρονομικό** (Wardle 2008).
- Η αναζήτηση για τα υπεύθυνα γονίδια έχει αποκαλύψει (έως τώρα) συσχετίσεις που αντιπροσωπεύουν μόνο το 20% περίπου της διαφοράς μεταξύ των ατόμων (Locke 2015).

Πρώιμη ζωή

Συνεπώς, πιθανώς άλλοι κληρονομικοί μηχανισμοί και ιδιαίτερα οι συνέπειες των γεγονότων στη μήτρα και στην πρώιμη μεταγεννητική ζωή να συνεισφέρουν στο ποσοστό αυτό.

Το άγχος και η διαταραγμένη διατροφή κατά τη διάρκεια της κύησης και της πρώιμης μεταγεννητικής ζωής είναι πλέον γνωστό ότι έχουν δια βίου αποτελέσματα προγραμματισμού στη φυσιολογία και τον μεταβολισμό.



Πείραμα Logue, 1986

- 3μηνα βρέφη

Sweet



Sour



Bitter



Salt



Επιλογή καταναλισκώμενης τροφής

Πάνω σε αυτό το γενετικό υπόβαθρο και τις επιδράσεις στην πρώιμη ζωή, οι γνώσεις, προτιμήσεις, συμπεριφορές, τρόπος ζωής και διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται από το περιβάλλον του ατόμου.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Παράδειγμα



Κοιτώντας τα θρεπτικά συστατικά...



Κοιτώντας πιο προσεχτικά...

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2167 kJ 518 kcal
Λιπαρά	27 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	16 g
Υδατάνθρακες	60 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	49 g
Εδώδιμες ίνες	2,2 g
Πρωτεΐνες	6,2 g
Αλάτι	0,60 g

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2200 kJ / 525 kcal
Λιπαρά	30,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	18,0 g
Υδατάνθρακες	54,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	51,5 g
Εδώδιμες ίνες	6,9 g
Πρωτεΐνες	4,4 g
Αλάτι	0,00 g

Κοιτώντας πιο προσεχτικά...

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2167 kJ 518 kcal
Λιπαρά	27 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	16 g
Υδατάνθρακες	60 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	49 g
Εδώδιμες ίνες	2,2 g
Πρωτεΐνες	6,2 g
Αλάτι	0,60 g

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2200 kJ / 525 kcal
Λιπαρά	30,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	18,0 g
Υδατάνθρακες	54,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	51,5 g
Εδώδιμες ίνες	6,9 g
Πρωτεΐνες	4,4 g
Αλάτι	0,00 g

Κοιτώντας πιο προσεχτικά...

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2167 kJ 518 kcal
Λιπαρά	27 g
εκ των οποίων κορεσμένα	16 g
Υδατάνθρακες	60 g
εκ των οποίων σάκχαρα	49 g
Εδώδιμες ίνες	2,2 g
Πρωτεΐνες	6,2 g
Αλάτι	0,60 g

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2200 kJ / 525 kcal
Λιπαρά	30,5 g
εκ των οποίων κορεσμένα	18,0 g
Υδατάνθρακες	54,5 g
εκ των οποίων σάκχαρα	51,5 g
Εδώδιμες ίνες	6,9 g
Πρωτεΐνες	4,4 g
Αλάτι	0,00 g

Κοιτώντας πιο προσεχτικά...

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2167 kJ 518 kcal
Λιπαρά	27 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	16 g
Υδατάνθρακες	60 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	49 g
Εδώδιμες ίνες	2,2 g
Πρωτεΐνες	6,2 g
Αλάτι	0,60 g

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2200 kJ / 525 kcal
Λιπαρά	30,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	18,0 g
Υδατάνθρακες	54,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	51,5 g
Εδώδιμες ίνες	6,9 g
Πρωτεΐνες	4,4 g
Αλάτι	0,00 g

Κοιτώντας πιο προσεχτικά...

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2167 kJ 518 kcal
Λιπαρά	27 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	16 g
Υδατάνθρακες	60 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	49 g
Εδώδιμες ίνες	2,2 g
Πρωτεΐνες	6,2 g
Αλάτι	0,60 g

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2200 kJ / 525 kcal
Λιπαρά	30,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	18,0 g
Υδατάνθρακες	54,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	51,5 g
Εδώδιμες ίνες	6,9 g
Πρωτεΐνες	4,4 g
Αλάτι	0,00 g

Κοιτώντας πιο προσεχτικά...

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2167 kJ 518 kcal
Λιπαρά	27 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	16 g
Υδατάνθρακες	60 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	49 g
Εδώδιμες ίνες	2,2 g
Πρωτεΐνες	6,2 g
Αλάτι	0,60 g

ΔΙΑΘΡΕΠΤΙΚΗ ΕΠΙΣ	
	ανά 100 g
Ενέργεια	2200 kJ / 525 kcal
Λιπαρά	30,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	18,0 g
Υδατάνθρακες	54,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ	51,5 g
Εδώδιμες ίνες	6,9 g
Πρωτεΐνες	4,4 g
Αλάτι	0,00 g

Άρα, μαθηματικά σκεπτόμενοι:

Η σοκολάτα γάλακτος έχει:

- Λιγότερες θερμίδες
- Λιγότερα κορεσμένα λιπαρά
- Λιγότερα απλά σάκχαρα
- Περισσότερη πρωτεΐνη

Η σοκολάτα υγείας έχει:

- Περισσότερες φυτικές ίνες
- Λιγότερο αλάτι



Τι λένε τα μαθηματικά;

- 1) Να φάω τη σοκολάτα υγείας εάν δεν πρέπει να καταναλώσω καθόλου αλάτι.
- 2) Να φάω τη σοκολάτα γάλακτος εάν πρέπει να καταναλώσω όσο το δυνατόν λιγότερα κορεσμένα λιπαρά, θερμίδες, απλά σάκχαρα.



Τι λέει η λογική;

Υπάρχει ουσιαστική διαφορά μεταξύ των 2 προϊόντων;



Τι λέει η επιστήμη της διατροφής;

Η σοκολάτα δε συστήνεται να καταναλώνεται ως τρόφιμο ρουτίνας γιατί δε συνεισφέρει στις ανάγκες του ανθρώπου σε θρεπτικά συστατικά.

Ωστόσο, η κατανάλωσή της περιστασιακά και σε κατάλληλη για το άτομο ποσότητα, δεν απαγορεύεται.



Πώς σκεφτόμαστε οι διάφοροι άνθρωποι:

- 1) Αφού έχω υπέρταση να φάω αυτή με το λιγότερο αλάτι.
- 2) Αφού έχω χοληστερίνη να φάω αυτή με τα λιγότερα κορεσμένα.
- 3) Επειδή προσπαθώ να ρυθμίσω το βάρος μου & μου αρέσει η σοκολάτα, θα φάω ένα πιο light γλυκό ή θα φάω την υγείας, γιατί με την άλλη δεν μπορώ να σταματήσω στη μισή.
- 4) Αφού θέλω γλυκό & η υγείας δε με καλύπτει θα φάω από τη γάλακτος που με 2 σειρές θα είμαι εντάξει.
- 5) Αφού τρώω υγιεινά γενικά, μπορώ να φάω λίγη σοκολάτα.

Πώς σκεφτόμαστε οι διάφοροι άνθρωποι:

- 6) Τρώω πολύ καλά τον τελευταίο καιρό, ας μην το χαλάσω για τη σοκολάτα.
- 7) Τρώω που τρώω ανθυγειινά, η σοκολάτα θα πειράξει;
- 8) Έχω φάει, που έχω φάει άσχημα σήμερα, ας μην φάω & σοκολάτα.
- 9) Είχα μια πολύ δύσκολη μέρα και τα κατάφερα, μου αξίζει λίγη σοκολάτα.
- 10) Με κέρασανε, είναι προσβολή να μην τη φάω.

Πώς επιλέγουμε τελικά τι θα καταναλώσουμε;



Επιλογή καταναλισκώμενης τροφής

Στην καθημερινότητά μας, **δε χρησιμοποιούμε το λογικό συλλογισμό** σχετικά με το τι θα καταναλώσουμε.

Δηλ. δε χρησιμοποιούμε μόνο την επιστημονικά τεκμηριωμένη γνώση όταν αποφασίζουμε ποια τρόφιμα να αγοράσουμε.

Αντίθετα, επηρεαζόμαστε από το ευρύτερο περιβάλλον πληροφοριών, το οποίο διαμορφώνεται από πολιτισμικούς παράγοντες συμπεριλαμβανομένων των διαφημίσεων και άλλων μέσων, ενώ είμαστε ισχυρά επηρεασμένοι από προηγούμενες αποφάσεις και συνήθειες, ακόμη και εάν αυτές έχουν αποδειχθεί ότι δεν είναι οι βέλτιστες.

Όταν λέμε περιβάλλον, τι εννοούμε;



Περιβάλλον

Το περιβάλλον επιδρά στη **διαθεσιμότητα** των τροφίμων και την **αποδοχή** κάποιων απ' αυτά από το άτομο.



Περιβάλλον

Το περιβάλλον επιδρά στη **διαθεσιμότητα** των τροφίμων και την αποδοχή κάποιων απ' αυτά από το άτομο.

Το τι είναι διαθέσιμο εξαρτάται από:

γεωγραφικούς & κλιματικούς παράγοντες,

πολιτικές & οικονομικές παραμέτρους

(αγροτικές και άλλες πολιτικές, νομοθεσία, δυνατότητες μεταφοράς και διάθεσης, τιμή, εισόδημα, καταναλωτικά πρότυπα κ.ά.).

Περιβάλλον

Το περιβάλλον επιδρά στη διαθεσιμότητα των τροφίμων και την **αποδοχή** κάποιων απ' αυτά από το άτομο.

Στη συνέχεια, **προσωπικοί, κοινωνικο-οικονομικοί & ψυχολογικοί παράγοντες** έρχονται να επιδράσουν στην αποδοχή των τροφίμων (ιδεολογία, ήθη, έθιμα, πεποιθήσεις, κοινωνική κατάσταση, αξίες κ.ά.).

Περιβάλλον

Το περιβάλλον επιδρά στη **διαθεσιμότητα** των τροφίμων και την **αποδοχή** κάποιων απ' αυτά από το άτομο.

Αλλά και από τα τρόφιμα που είναι διαθέσιμα και αποδεκτά το άτομο δεν επιλέγει «ελεύθερα», μιας και πλήθος εσωτερικών (ως προς το άτομο) και εξωτερικών παραγόντων θα επηρεάσουν τις διατροφικές του προτιμήσεις και συνήθειες.

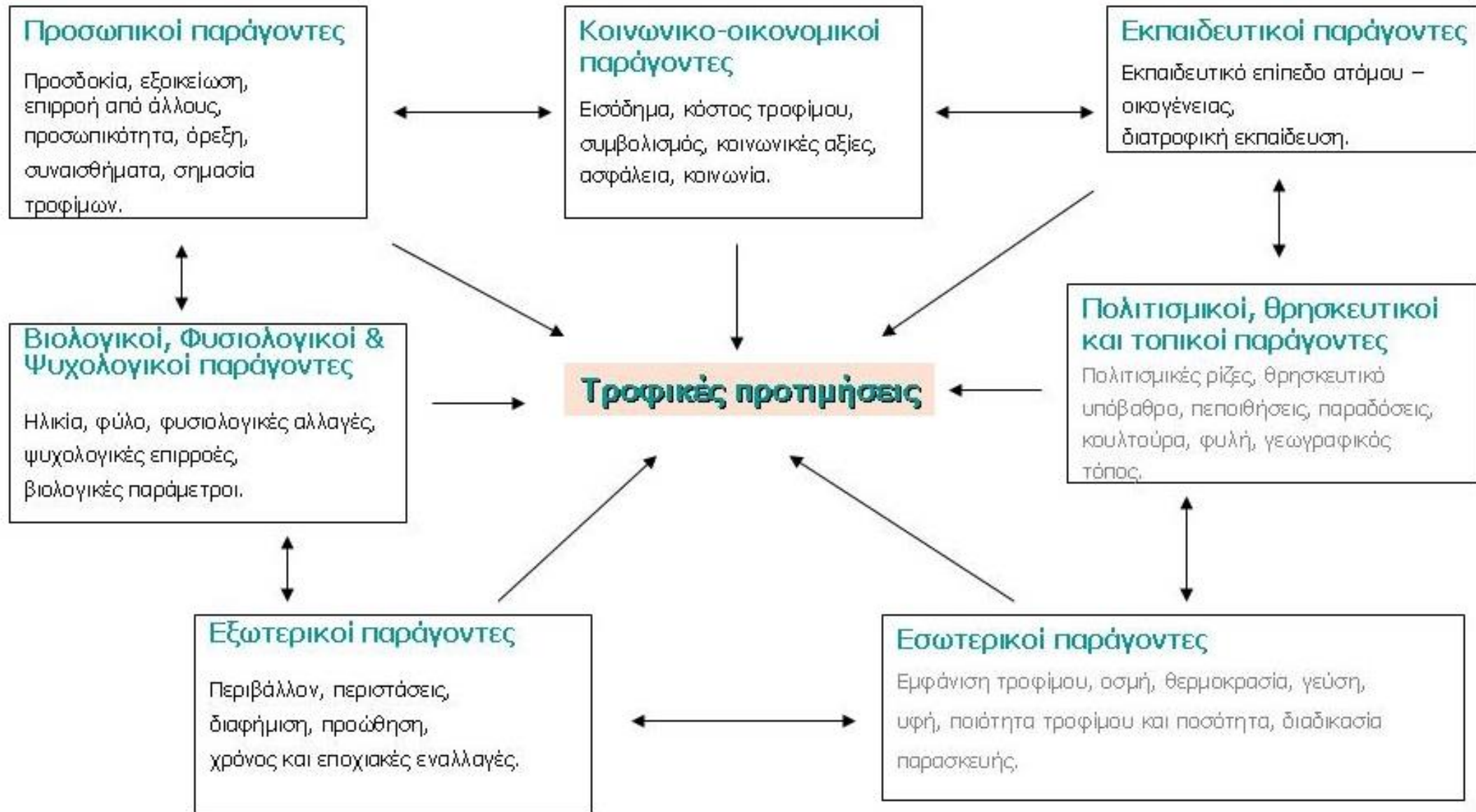
Τελικά, επιλέγουν τα άτομα μόνα τους την τροφή τους και καταναλώνουν τα τρόφιμα που τους αρέσουν;;;

Ichigo Daifuku (Japanese dessert)

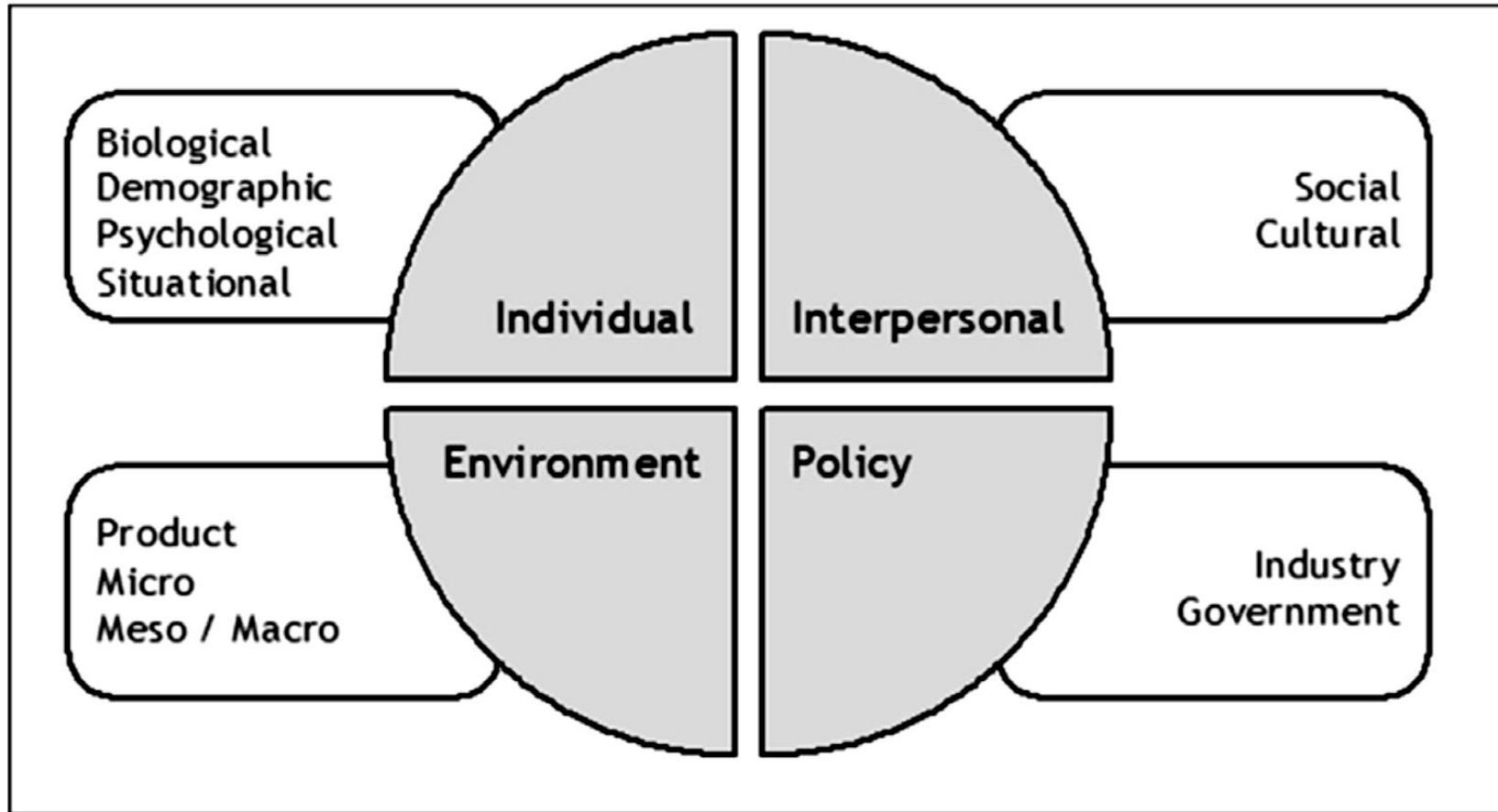
All daifuku varieties consist of a chewy *mochi* shell, made with pounded glutinous rice and various fillings which are hidden inside the shell.

Ichigo uses whole strawberries as fillings. In the most traditional type, the strawberry is first wrapped in a thin layer of sweet red bean paste, referred to as *anko* in Japanese, and then in a layer of soft white mochi.



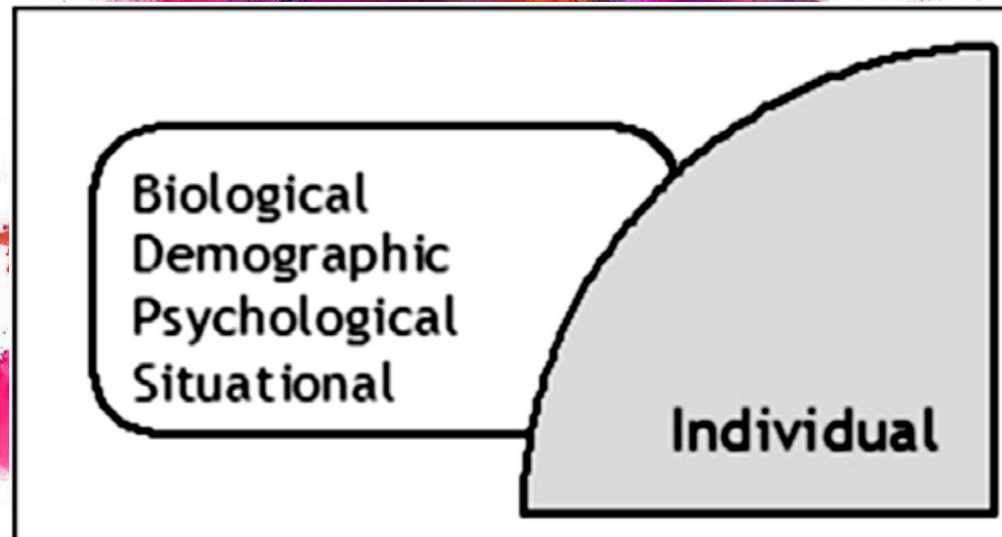


Διεπιστημονικό πλαίσιο **DONE**
(**D**eterminants
Of **N**utrition & **E**ating behavior framework)



Διεπιστημονικό πλαίσιο **DONE**

(**D**eterminants **O**f **N**utrition & **E**ating behavior framework)



Α. ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

A.1. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ

A.2. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΙ

A.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ

A.4. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ



A.1. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ

A.1.1. Εγκεφαλική λειτουργία

A.1.2. Στοματική λειτουργία

A.1.3. Φυσιολογία που σχετίζεται με το τρόφιμο

A.1.4. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά

A.1.5. Αντίληψη αισθήσεων

A.1.6. Σωματική υγεία

A.1.7. Χαρακτηριστικά ύπνου



A.1.1. Εγκεφαλική λειτουργία

Δυσκαταποσία
μετά από
εγκεφαλικό



Hemianopia



Quadrantanopia

Άνοια/ Αλτσχάιμερ:
Απώλεια μνήμης
σχετικά με τη
διαδικασία κατάποσης,
απώλεια μνήμης
σχετικά με το τι είναι
προς κατανάλωση & τι
όχι

Απώλεια όρασης μετά από εγκεφαλικό

A.1.1. Ορμολογικός έλεγχος πρόσληψης τροφής

Οι διατροφικές αποφάσεις φαίνεται να μπορούν να ρυθμιστούν από κυκλοφορούσες ορμόνες, συμπεριλαμβανομένων αυτών που στέλνουν σήμα σε περιοχές του εγκεφάλου που συμμετέχουν στις συμπεριφορές που σχετίζονται με την όρεξη, τον κορεσμό & κατά συνέπεια, την πρόσληψη τροφής.

- Η **γκρελίνη**, ορεξιογόνος ορμόνη αυξάνει την προσδοκία και τη συμπεριφορά κινητοποίησης για φαγητό, ιδιαίτερα λίπους και ζάχαρης. Ενισχύει την αξία ανταμοιβής για τρόφιμα & έτσι αυξάνει την κατανάλωσή τους .
- Η **λεπτίνη**, επηρεάζει την κωδικοποίηση ανταμοιβής τροφής από τους νευρώνες της ντοπαμίνης, εμποδίζει τη δράση ορεξιογόνων μορίων.

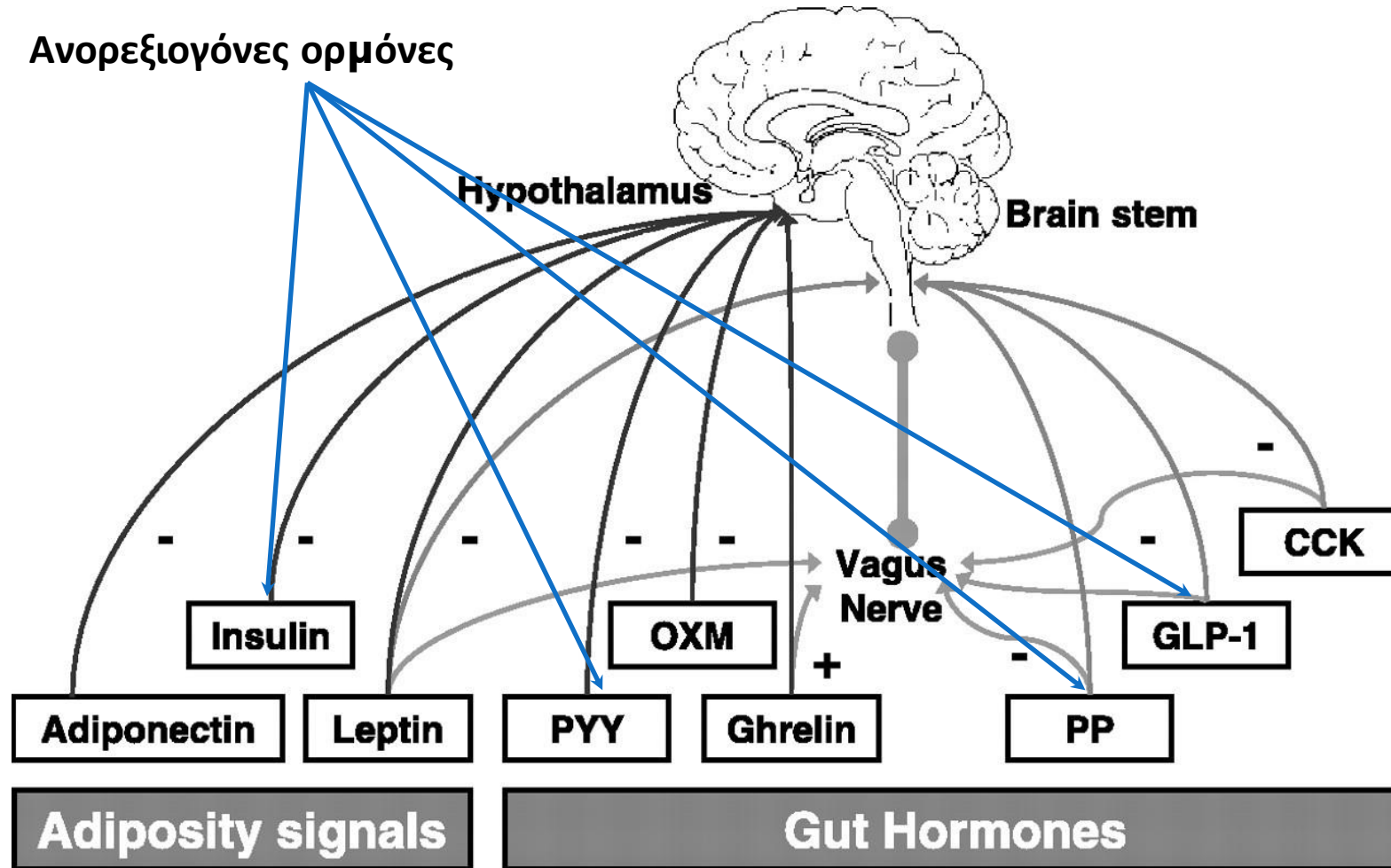


FIG. 1. Energy homeostasis is controlled by peripheral signals from adipose tissue, pancreas, and the gastrointestinal tract. Peripheral signals from the gut include peptide YY (PYY), oxyntomodulin (OXM), ghrelin, pancreatic polypeptide (PP), glucagon-like peptide 1 (GLP-1), and cholecystikinin (CCK). These gut-derived peptides and adiposity signals influence central circuits in the hypothalamus and brain stem to produce a negative (-) or positive (+) effect on energy balance. Thus the drive to eat and energy expenditure are adjusted so that over time, body weight remains stable.

Α.1.2. Στοματική λειτουργία



Απώλεια/
αντικατάσταση δοντιών
στην 3^η ηλικία:
Αδυναμία μάσησης
σκληρής τροφής

Ελάττωση παραγωγής
σιέλου στην 3^η ηλικία:
Δυσκολία στην
κατάποση

Α.1.3. Φυσιολογία που σχετίζεται με το τρόφιμο

Τροφικές αλλεργίες

π.χ. δυσανεξία στη λακτόζη ή στη γλουτένη ή αλλεργία σε τρόφιμο/α



Τροφικές δυσανεξίες

Αποκλεισμός μεμονωμένων τροφίμων ή ομάδων τροφίμων.

A.1.4. Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά

ΔΜΣ

Βάρος γέννησης

Τρόφιμο & εγκεφαλική διέγερση

Η θέα νόστιμης τροφής ρυθμίζει την εγκεφαλική δραστηριότητα με συνεπή τρόπο: η θέαση τροφίμων ενισχύει την ενεργοποίηση τόσο περιοχών του εγκεφάλου που σχετίζονται με την όραση όσο και περιοχών που σχετίζονται με την ανταμοιβή (τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά).

Τα παχύσαρκα άτομα παρουσιάζουν μεγαλύτερες οπτικά καθοδηγούμενες αντιδράσεις στα τρόφιμα σε περιοχές του εγκεφάλου ευαίσθητες στις **ανταμοιβές** και, για τα παχύσαρκα άτομα, μεγαλύτερη ανταπόκριση σε αυτές τις περιοχές πριν από θεραπεία απώλειας βάρους προβλέπουν τα αποτελέσματα της θεραπείας.

Η ανεπαρκής απώλεια βάρους προβλέπεται, επίσης, από τα επίπεδα της δραστηριότητας πριν τη θεραπεία σε ερεθίσματα τροφής στις περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την οπτική προσοχή και τη μνήμη.

A.1.5. Αντίληψη αισθήσεων (ασθενής οργανισμός)

Πολυφαρμακία →
μεταλική γεύση →
αρνητική επίδραση στην
όρεξη

Στη ΧΝΑ, ουραιμία →
αρνητική επίδραση στην
κατανάλωση κρέατος

Ίωση/ αλλεργική ρινίτιδα
→ απώλεια όσφρησης
→ αρνητική επίδραση
στην όρεξη

A.1.5. Αντίληψη αισθήσεων (υγιής οργανισμός)

- Η όψη, οσμή, υφή, μνήμη και η προσδοκία για το τρόφιμο σχετίζεται με την ενεργοποίηση συγκεκριμένων περιοχών του υποθάλαμου.



A.1.6. Σωματική υγεία

Χρόνια Νοσήματα

Λήψη φαρμάκων

A.1.7. Χαρακτηριστικά ύπνου

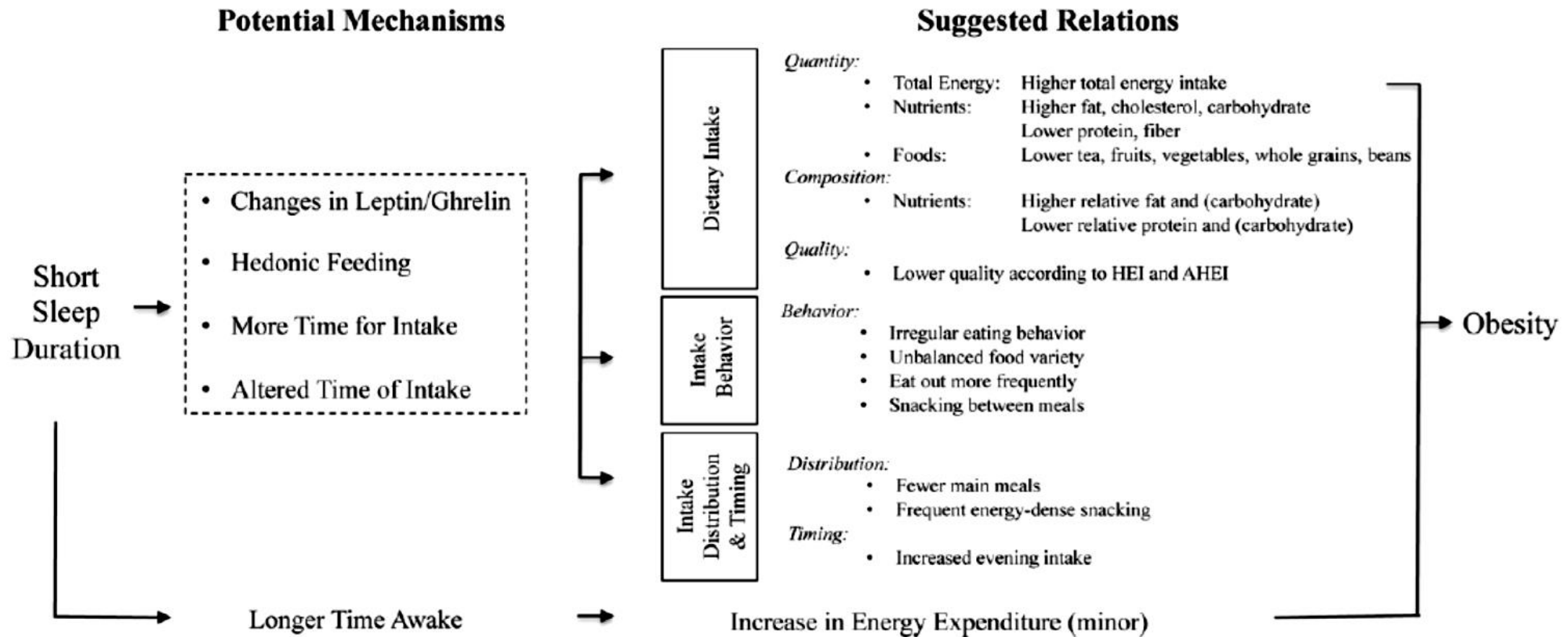


FIGURE 1 Schematic diagram of the potential dietary and nondietary pathways leading from short sleep duration to obesity. AHEI, Alternative Healthy Eating Index; HEI, Healthy Eating Index.

Α.2. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Α.2.1. Βιολογικά χαρακτηριστικά (π.χ. φύλο, ηλικία)

Α.2.2. Πολιτισμικά Χαρακτηριστικά (εθνικότητα, ιθαγένεια, θρησκεία)

Α.2.3. Περιπτωσιολογικά Δημογραφικά (κάτοικος αστικής ή αγροτικής περιοχής)

Α.2.4. Προσωπική Κοινωνικο-οικονομική κατάσταση (εισόδημα, εκπαίδευση)

Α.2.1. Βιολογικά χαρακτηριστικά

Ηλικία



Α.2.2. Πολιτισμικά Χαρακτηριστικά (εθνικότητα, ιθαγένεια, θρησκεία)

Θρησκεία

- Χριστιανισμός
- Μωαμεθανισμός
- Ιουδαϊσμός
- Βουδισμός



Α.2.3. Περιπτωσιολογικά Δημογραφικά (κάτοικος αστικής ή αγροτικής περιοχής)

Ποιες οι διαφορές;
Πώς επιδρούν στις διατροφικές επιλογές;



A.2.4. Προσωπική Κοινωνικο-οικονομική κατάσταση (εισόδημα, εκπαίδευση)

Πώς επιδρούν στις διατροφικές επιλογές;



Α. ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Α.1. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ

Α.2. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΙ

Α.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ

Α.4. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ



A.3. Ψυχολογικοί παράγοντες

A.3.1. Προσωπικότητα (χαρακτηριστικά, αυτοεκτίμηση, προσωπικές αξίες)

A.3.2. Διάθεση & συναισθήματα

A.3.3. Αυτο-ρύθμιση

A.3.4. Γνωσίες σχετικά με την υγεία

A.3.5. Διατροφικές γνώσεις, δεξιότητες & ικανότητες

A.3.6. Πεποιθήσεις γύρω από τα τρόφιμα

A.3.7. Διατροφικές συνήθειες

A.3.8. Ρύθμιση του τρώγειν

A.3.9. Γνωσίες & συμπεριφορές ρύθμισης βάρους

A.3.10. Παρέμβαση



A.3.1. Προσωπικότητα

- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας, αυτοεκτίμηση, προσωπικές αξίες
- Locus of control (τόπος ελέγχου)
- Αυτο - αποτελεσματικότητα
- Χαρακτηριστικά προσωπικότητας

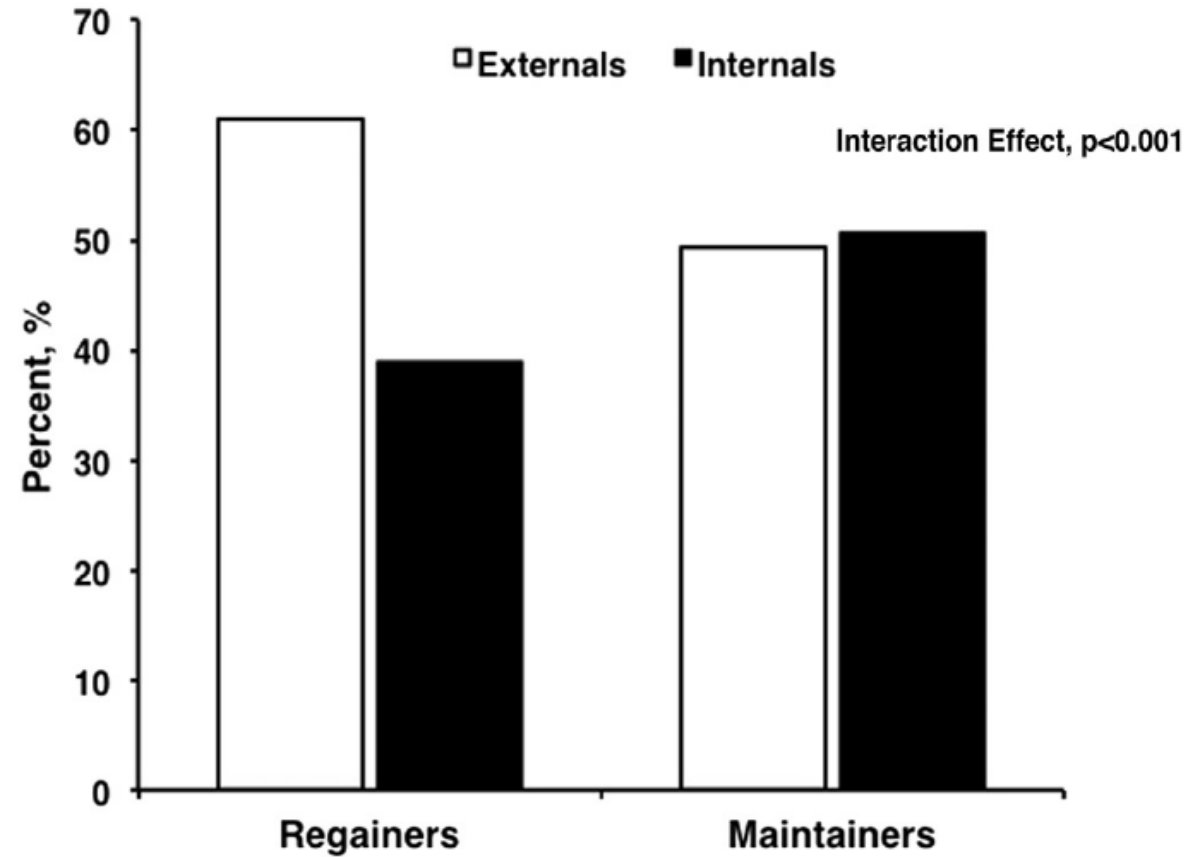


Fig. 1. Weight loss maintenance in internals and externals.

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας (*personality traits*)

1. **Ανοιχτός/ή σε εμπειρίες**
2. **Ευσυνειδησία** (τάση για οργάνωση & ανεξαρτησία)
3. **Εξωστρέφεια**
4. **Συναινετικότητα** (φιλικός/ή, συμπονετικός/ή)
5. **Νευροτισμός** (επιρρέπεια σε ψυχολογικό στρες)

Υπάρχουν άνθρωποι πιο οργανωτικοί.



Είναι πιο πιθανό να προμηθεύονται & να προετοιμάζουν έγκαιρα το φαγητό τους.

A.3.2. Διάθεση & συναισθήματα

- Κατάθλιψη
- Στρες
- Συναισθηματικό τρώγειν (Emotional eating)

Συναισθηματικό τρώγειν:

Τρώω σε απόκριση συναισθημάτων ή διάθεσης.



Τρώω χωρίς να πεινάω.

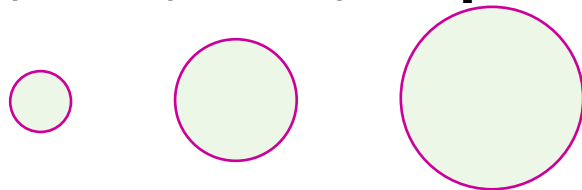


Αύξηση βάρους ή/ & επιλογές τροφίμων μη ευεργετικών για την υγεία

A.3.3. Ρύθμιση του τρώγειν

- Τρώγειν σε απόκριση εξωτερικών ερεθισμάτων

(external eating)



- Ενσυνείδητο τρώγειν (mindful eating)

Τρώω σε απόκριση εξωτερικών ερεθισμάτων, π.χ.:

1. τρώει και κάποιος άλλος στο σπίτι, ενώ εγώ έχω φάει προ ολίγου
2. βλέπω φαγητό, & αγοράζω, ενώ έχω φάει (περνάω από το σαλόνι με τα μελομακάρονα/ ξηρούς καρπούς & τσιμπάω κάθε φορά, ανεξαρτήτου πείνας)

A.3.3. Ρύθμιση του τρώγειν

- Τρώγειν σε απόκριση εξωτερικών ερεθισμάτων
(external eating)
- **Ενσυνείδητο τρώγειν (mindful eating)**

Πώς πετυχαίνω ρύθμιση του τρώγειν;

Ενσυνείδητο τρώγειν:

- Αναρωτιέμαι κάθε φορά πριν αγοράσω τρόφιμο ή πριν φάω εάν όντως πεινάω.
- Εάν όχι, απασχολούμαι με κάτι άλλο.
- Εάν ναι, & ξεκινήσω να φάω, τότε είμαι συγκεντρωμένος/η σε αυτό που τρώω, τρώω χωρίς βιασύνη & προσπαθώ να σταματήσω όταν χορτάσω.

Α.3.5. Διατροφικές γνώσεις, δεξιότητες & ικανότητες



Α.3.6. Πεποιθήσεις γύρω από τα τρόφιμα

Παραδείγματα;
Ποια η επίδρασή τους στη
διατροφική πρόσληψη;

Α.3.6. Πεποιθήσεις γύρω από τα τρόφιμα

Π.χ.

Δεν πρέπει να πίνουμε νερό με το φαγητό.

Τα γλυκά παχαίνουν.

Η κατανάλωση αμύλου το βράδυ παχαίνει.

Η κατανάλωση φρούτων μετά το φαγητό οδηγεί σε αποθήκευσή τους ως λίπος.

Superfoods!

A.3.9. Γνωσίες & συμπεριφορές ρύθμισης βάρους

Γνωσιακός περιορισμός (cognitive restraint)

Μη ικανοποίηση με την εικόνα σώματος

Γνωσιακός περιορισμός:

- *Να φάω «διαιτητικό» γλυκό.*
- *Ιδανικά δε θα έπρεπε να ξαναφάω ποτέ κάποια τρόφιμα.*
- *Αν αντικαταστήσω το γλυκό που μου αρέσει με ένα άλλο, υπάρχει πιθανότητα να φάω & τα δύο.*
- *Όσο μεγαλύτερη η στέρηση τόσο μεγαλύτερη η επιστροφή.*

Α. ΑΤΟΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Α.1. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ

Α.2. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΙ

Α.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ

Α.4. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ



Βιβλιογραφία Διάλεξης (I)

- Γιαννακούλια Μ & Φάππα Ε. Διατροφική Συμβουλευτική & Συμπεριφορά (2015). www.kallipos.gr
- Locke AE, Kahali B, Berndt SI et al. (2015) Genetic studies of body mass index yield new insights for obesity biology. *Nature* 518, 197-206.
- Claudia Symmank, Robert Mai, Stefan Hoffmann, et al (2017). Predictors of food decision making: A systematic interdisciplinary mapping (SIM) review. *Appetite* (110): 25 - 35.
- Gareth Leng, Roger A. H. Adan, Michele Belot et al. Conference on 'New technology in nutrition research and practice' Symposium 3: Novel strategies for behaviour changes The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society* (2017), 76, 316-327

Βιβλιογραφία Διάλεξης (II)

- Hassan S Dashti, Frank AJL Scheer, Paul F Jacques, Stefania Lamon-Fava, and José M Ordovás. Short Sleep Duration and Dietary Intake: Epidemiologic Evidence, Mechanisms, and Health Implications. *Adv Nutr* 2015;6:648-59.
- Fappa E, Yannakoulia M. The type of disease affects dietary adherence. *Ann Nutr Metab* 2013. 63;suppl(1):1104. IUNS 20th International Congress of Nutrition, Granada, Spain, 2013.
- The scope of health behavior and health education (2008). In: Health behavior and health education. Theory, research and practice. Glanz K, Rimer KB, Viswanath K (Editors). 4th ed.
- Wardle J, Carnell S, Haworth CM et al. (2008) Evidence for a strong genetic influence on childhood adiposity despite the force of the obesogenic environment. *Am J Clin Nutr* 87, 398-404.



Καλή
Συνέχεια!

