

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΕΔΔ4042

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ
ΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ

Τροφική επιλογή



Διαμόρφωση

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

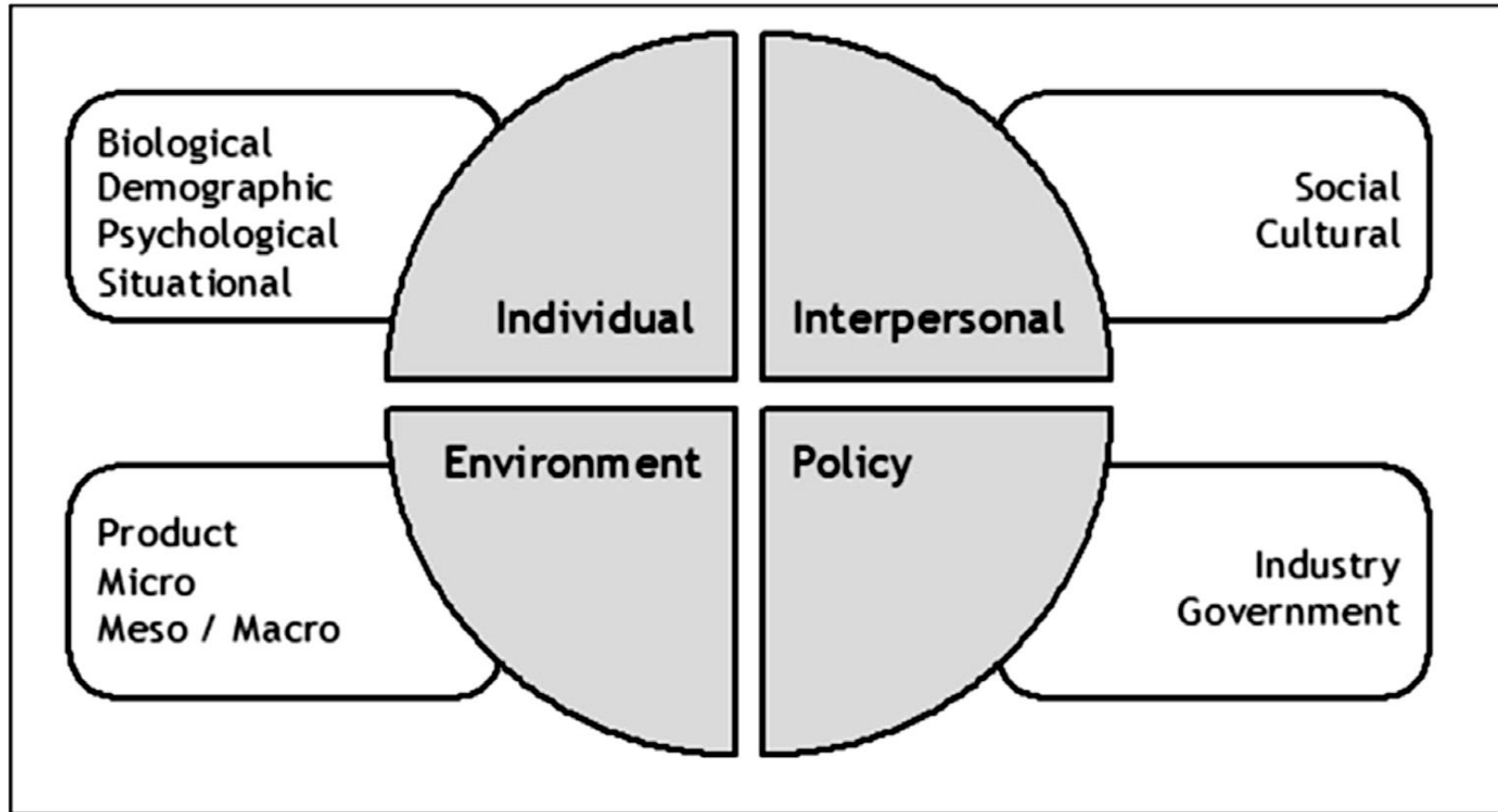
ΓΟΝΙΔΙΑ



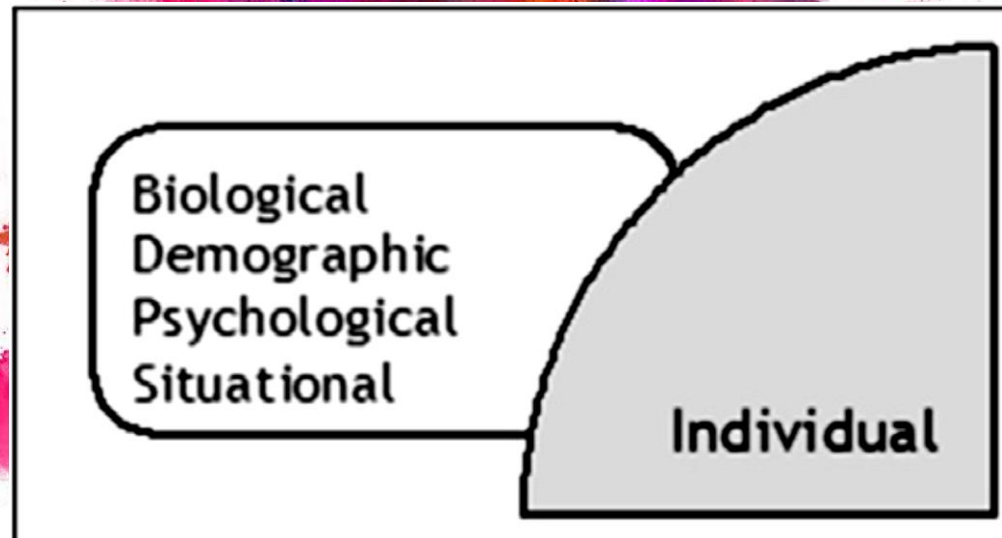
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



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

Α.1. ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ

Α.2. ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟΙ

Α.3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ

Α.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



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. Πειποιθήσεις 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

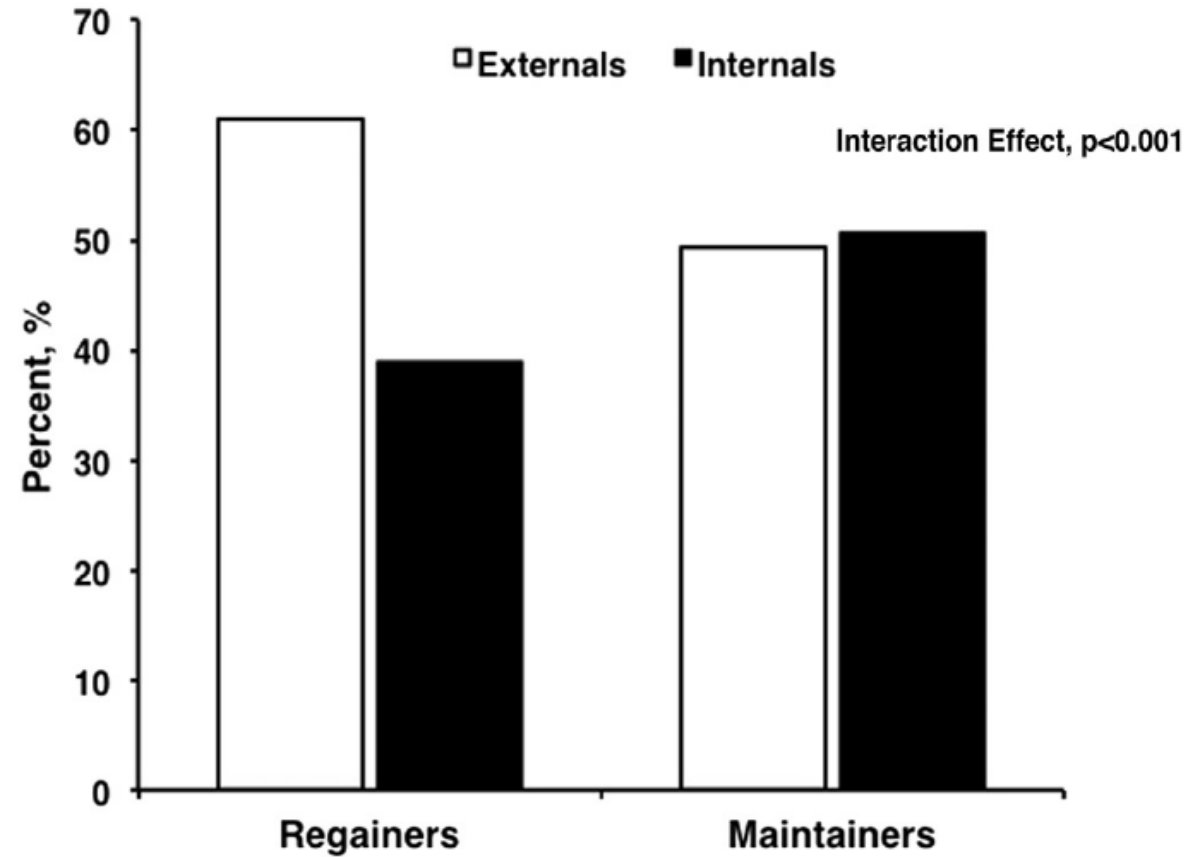


Fig. 1. Weight loss maintenance in internals and externals.

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.

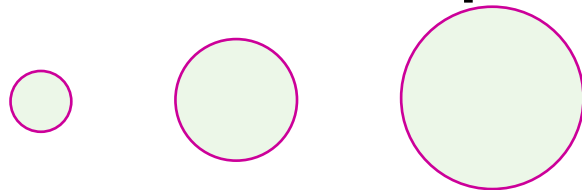


Αύξηση βάρους ή/ & επιλογές τροφίμων μη ευεργετικών για την υγεία

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

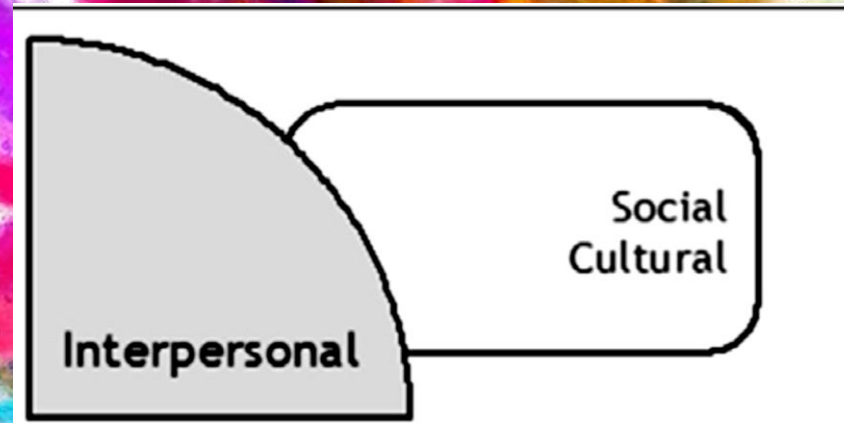
Α.4. ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΟΙ



Α.4. Περιπτωσιολογικοί

- Πείνα (στέρξη τροφής)
- Σχετικές με την υγεία συμπεριφορές (τηλεθέαση, κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα, άσκηση)
- Χρονικοί & περιπτωσιολογικοί περιορισμοί

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



Διαπροσωπικοί παράγοντες



ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- Κοινωνική επιρροή

ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

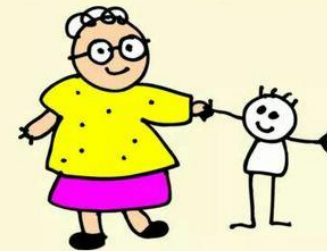
- Κοινωνικές συμπεριφορές
- Κοινωνικές πεποιθήσεις

Διαπροσωπικοί παράγοντες

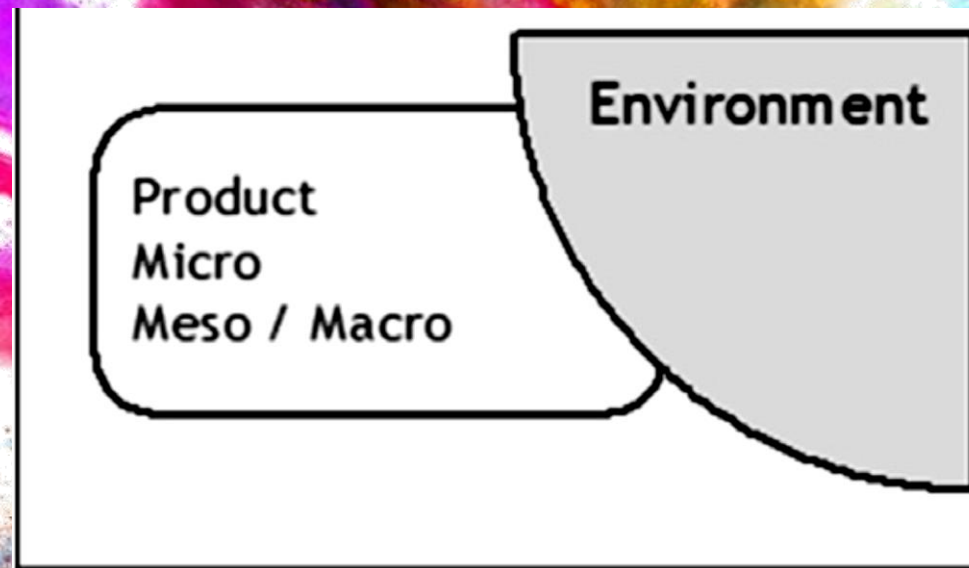
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ - ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ

- Οικογένεια (γονείς, παππούδες, γιαγιάδες)
- Φίλοι
- Σύντροφοι
- Κοινωνικές νόρμες (γιορτή = γλυκό)

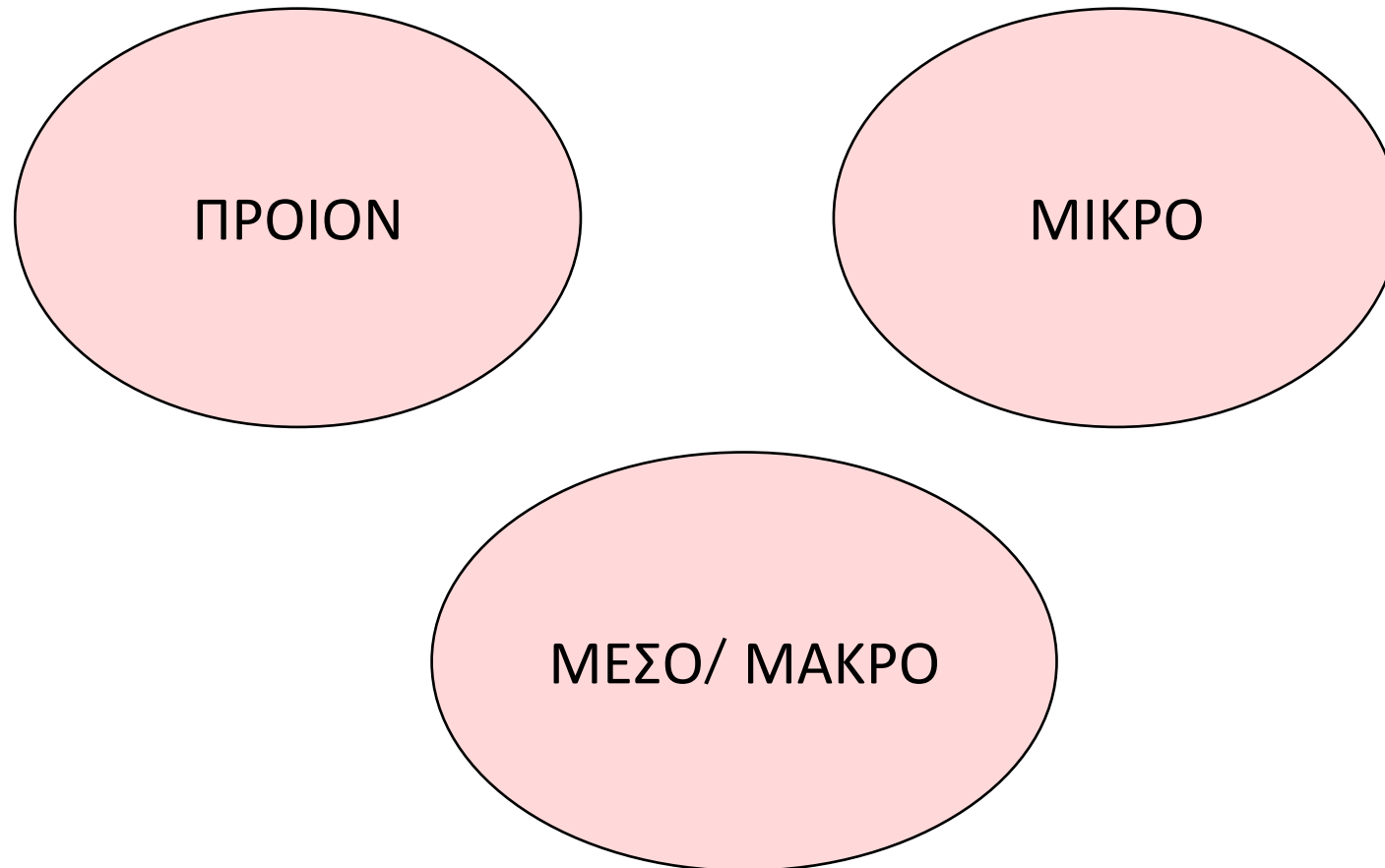
Τι θα ήταν ο κόσμος
χωρίς γιαγιάδες;
Ματιασμένος
και πεινασμένος



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



Περιβαλλοντικοί παράγοντες



Προϊόν

Εγγενή χαρακτηριστικά προϊόντος (γεύση, υφή)

Εξωγενή χαρακτηριστικά προϊόντος (όψη, τιμή)

Είδος τροφίμου

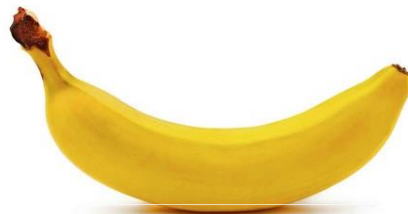


Προϊόν

Εγγενή χαρακτηριστικά προϊόντος (γεύση, **υφή**)

Εξωγενή χαρακτηριστικά προϊόντος (όψη, τιμή)

Είδος τροφίμου



Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Προϊόν

Εγγενή χαρακτηριστικά προϊόντος (γεύση, υφή)

Εξωγενή χαρακτηριστικά προϊόντος (όψη, τιμή)

Είδος τροφίμου



Μικρο περιβάλλον

Μέγεθος μερίδας

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμου στο σπίτι

Περιβάλλον όπου γίνεται το τρώγειν



Μικρο περιβάλλον

Μέγεθος μερίδας

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμου στο σπίτι

Περιβάλλον όπου γίνεται το τρώγειν



Μικρο περιβάλλον

Μέγεθος μερίδας

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμου στο
Περιβάλλον όπου γίνεται το τρώγειν

Πώς το μέγεθος
μερίδας επηρεάζει την
πρόσληψη τροφής;



Μικρο περιβάλλον

Μέγεθος μερίδας

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμου στο σπίτι

Περιβάλλον όπου γίνεται το τρώγειν



VS



Μικρο περιβάλλον

Μέγεθος μερίδας

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμων

Περιβάλλον όπου γίνεται το τρώγειν

Σε ποια/ ποιες περιόδους
τροποποιείται η
διαθεσιμότητα τροφίμων
στο ελληνικό νοικοκυριό;
Πώς & γιατί;



VS



Μικρο περιβάλλον

Μέγεθος μερίδας

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμου στο σπίτι

Περιβάλλον όπου γίνεται το τρώγειν



Μέσο / Μάκρο περιβάλλον

Φυσικές συνθήκες

Χαρακτηριστικά του τόπου διαμονής

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμου στο περιβάλλον

Έκθεση σε προώθηση τροφίμων

Τιμές αγοράς

Κοινωνικές πρωτοβουλίες (ΜΚΟ)



Μέσο / μάκρο περιβάλλον

Φυσικές συνθήκες

ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

- Σούπα το καλοκαίρι;
- Καυτερά τρόφιμα στις ζεστές θερμοκρασίες (Ινδία)

ΕΠΟΧΕΣ

- Κατανάλωση καρπουζιού/ παγωτού το χειμώνα;
- Μπύρα
- Φρούτα



Περιβαλλοντικοί παράγοντες

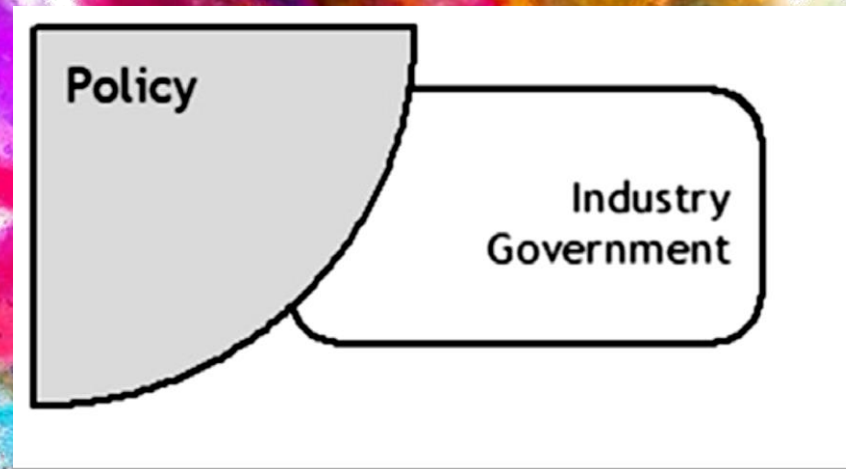
Μέσο/ Μάκρο

Χαρακτηριστικά του τύπου διαμονής (π.χ. μέγεθος κοινωνίας)

Διαθεσιμότητα & προσβασιμότητα τροφίμου στο περιβάλλον
(κοντά σουπερμάρκετ, μανάβικο, θάλασσα)



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



Πολιτικές

ΒΙΟΜΗΧΑΝΊΑ

- Κανονισμοί βιομηχανίας
- Επιρροή βιομηχανίας

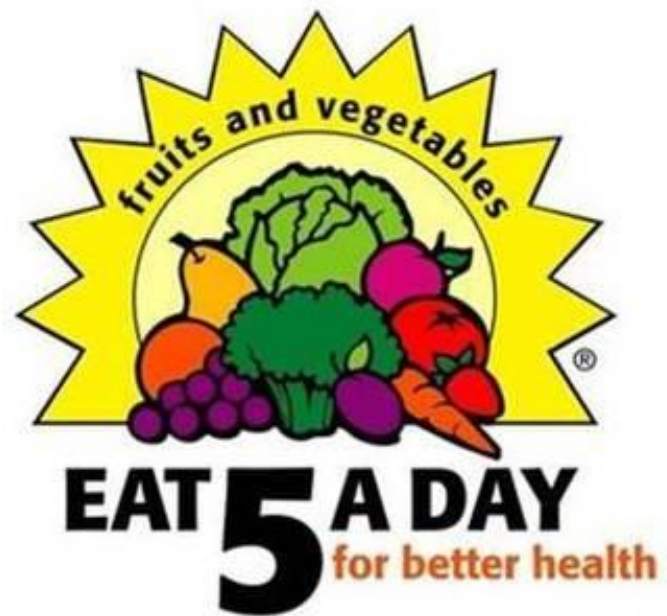
ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

- Κυβερνητικοί κανονισμοί
- Καμπάνιες
- Ευρύτερες κυβερνητικές πολιτικές
(φορολόγηση τροφίμων)



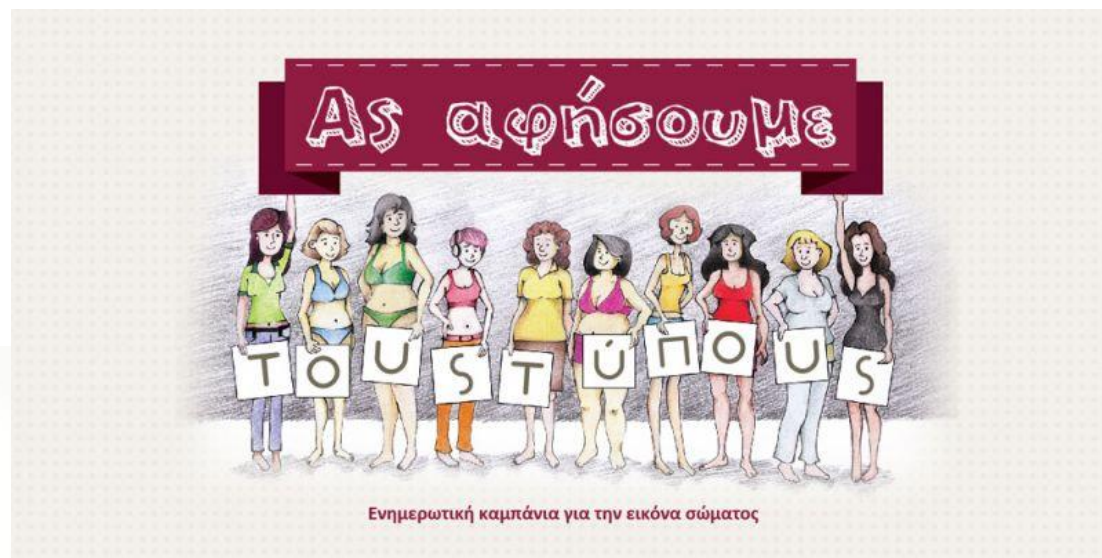
Κυβερνητικές πολιτικές

ΚΑΜΠΆΝΙΕΣ - ΔΙΕΘΝΕΪΣ



Κυβερνητικές πολιτικές

ΚΑΜΠΆΝΙΕΣ - ΕΛΛΆΔΑ



Βιβλιογραφία Διάλεξης (I)

- 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.
- Γιαννακούλια Μ & Φάππα Ε. Διατροφική Συμβουλευτική & Συμπεριφορά (2015). www.kallipos.gr
- 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.
- 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.
- *Netalie Shloim, Lisa R. Edelson, Nathalie Martin and Marion M. Hetherington.* Parenting Styles, Feeding Styles, Feeding Practices, and Weight Status in 4-12 Year-Old Children: A Systematic Review of the Literature. *Frontiers of Psychology* 2015;6.



Καλή
Συνέχεια!

