

# Σχέση Διατροφής με Αυτοάνοσα Νοσήματα



**Κογκόλη Μαρία**  
**Κλινική Διαιτολόγος**  
**Φυσικός MSc**



## Υγιές Βάρος

Υπάρχει ένα εύρος βάρους που θεωρείται **υγιές**. Όταν **ξεφεύγουμε** από αυτό, είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων.



# Παχυσαρκία



Νόσος η οποία χαρακτηρίζεται από αυξημένη εναπόθεση λίπους στο σώμα. Παρατηρείται ανισσοροπία μεταξύ της ημερήσιας πρόσληψης και δαπάνης ενέργειας (Kcal)

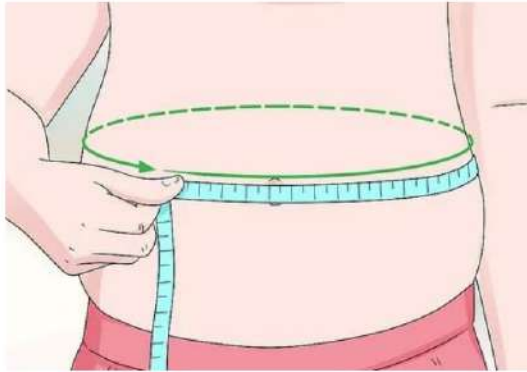
Αξιολόγηση:



# Κεντρικού τύπου Παχυσαρκία

Μη φυσιολογική συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα

Περιφέρεια Μέσης

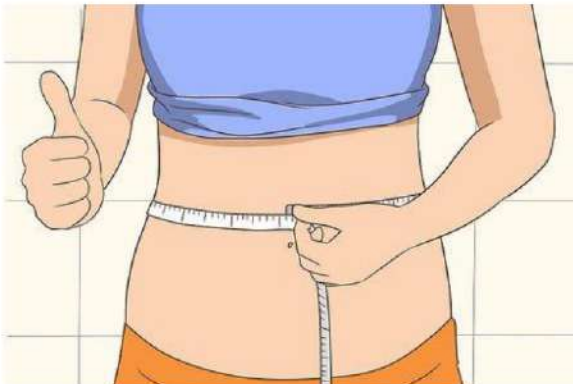


Αυξημένη

**> 94cm**

Ιδιαίτερα  
αυξημένη

**≥ 102cm**



**> 80cm**

**≥ 88 cm**



**Παχυσαρκία ο καλύτερος  
“φίλος” αποδιοργάνωσης  
του ανοσοποιητικού**



## Ποιες οι επιπτώσεις;



**Παχυσαρκία = Φλεγμονή**



Δυσλειτουργία του ήδη επιβαρυσμένου ανοσοποιητικού συστήματος



**Επιβάρυνση των αρθρώσεων**



**Δέσμευση της βιταμίνης D στον λιπώδη ιστό**

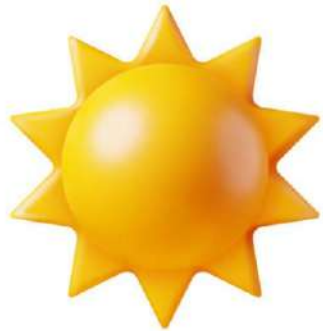


Παρεμποδίζεται η απορρόφηση και δράση της

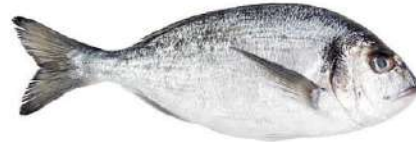
# Βιταμίνη D

Αυξημένη πιθανότητα έλλειψης σε άτομα σε αυτοάνοσα νοσήματα γεγονός που επιδεινώνεται από την ύπαρξη παχυσαρκίας

## 1 Ήλιος



## 2 Φυσικές πηγές



Λιπαρά ψάρια όπως **σολωμός, σκουμπρί, τόνος, πέστροφα**.



## 3 Ενισχυμένα



Τρόφιμα στα οποία έχει προστεθεί βιταμίνη D



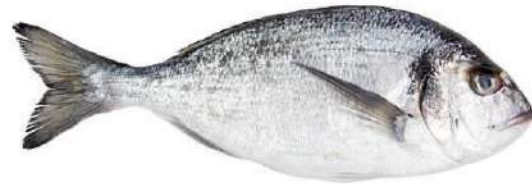


# Ασβέστιο (Ca)

Η βιταμίνη D συμβάλει στην απορρόφηση του ασβεστίου και κατ' επέκταση την προστασία των οστών. Η έλλειψη αυτών μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπενία και οστεοπόρωση



Γαλακτοκομικά



Ψάρι με τα κόκαλα



Ζωμός από κόκαλα



Βραστό σπανάκι



Αποξηραμένα σύκα



Φύλλα παντζαριών



Αμύγδαλα



Βραστές μπάμιες



## Σίδηρος (Fe)

Σημαντικό στοιχείο για την διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος. Σημαντική η ρύθμιση των επιπέδων του

### Αιμικός Σίδηρος



Αυξημένη **ΒΙΟΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ** ο σίδηρος βρίσκεται σε μορφή που απορροφάται πιο εύκολα από τον οργανισμό

Παραδείγματα:

- ✓ Κόκκινο κρέας, συκώτι
- ✓ Μύδια στρείδια

### Μη Αιμικός Σίδηρος



Δυσκολία στην απορρόφηση

- ✓ Όσπρια
- ✓ Σπανάκι
- ✓ Διάφοροι σπόροι



**Προσοχή!** Η λήψη φαρμακευτικών σκευασμάτων σιδήρου πρέπει να γίνεται έπειτα από σύσταση από τον επιβλέποντα ιατρό καθώς μπορεί να προκληθεί τοξικότητα

**Αντιφλεγμονώδη  
&  
Αντιοξειδωτικά**

# 1 Ω3 Λιπαρά (250-500 mg) →

Τα αυτοάνοσα νοσήματα σε αρκετές περιπτώσεις συνοδεύονται από φλεγμονή. Απαραίτητη είναι λοιπόν η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν συστατικά που δρουν ενάντια της φλεγμονής και προστατεύουν τον οργανισμό από βλάβες

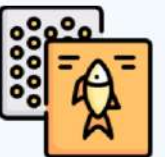
## ΕΡΑ & DHA

(λιπαρά ψάρια, ιχθυέλαια, σύνθεση στον οργανισμό από ALA)



## ALA

(Φυτικά τρόφιμα, καρπούς και έλαια καρπών)



## 2 Σόγια (γενιστεΐνη)

■ Αντιφλεγμονώδη και Αντιοξειδωτική δράση

■ Καταπράυνση του πόνου  
■ Ρύθμιση του ανοσοποιητικού

■ Προστατευτική δράση έναντι της οστεοπόρωσης  
■ Προστασία των αρθρώσεων





## Άλλες πηγές..

- ✓ Μπαχαρικά
- ✓ Βότανα
- ✓ Πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά
- ✓ Ελαιόλαδο & Καλές πηγές λιπαρών

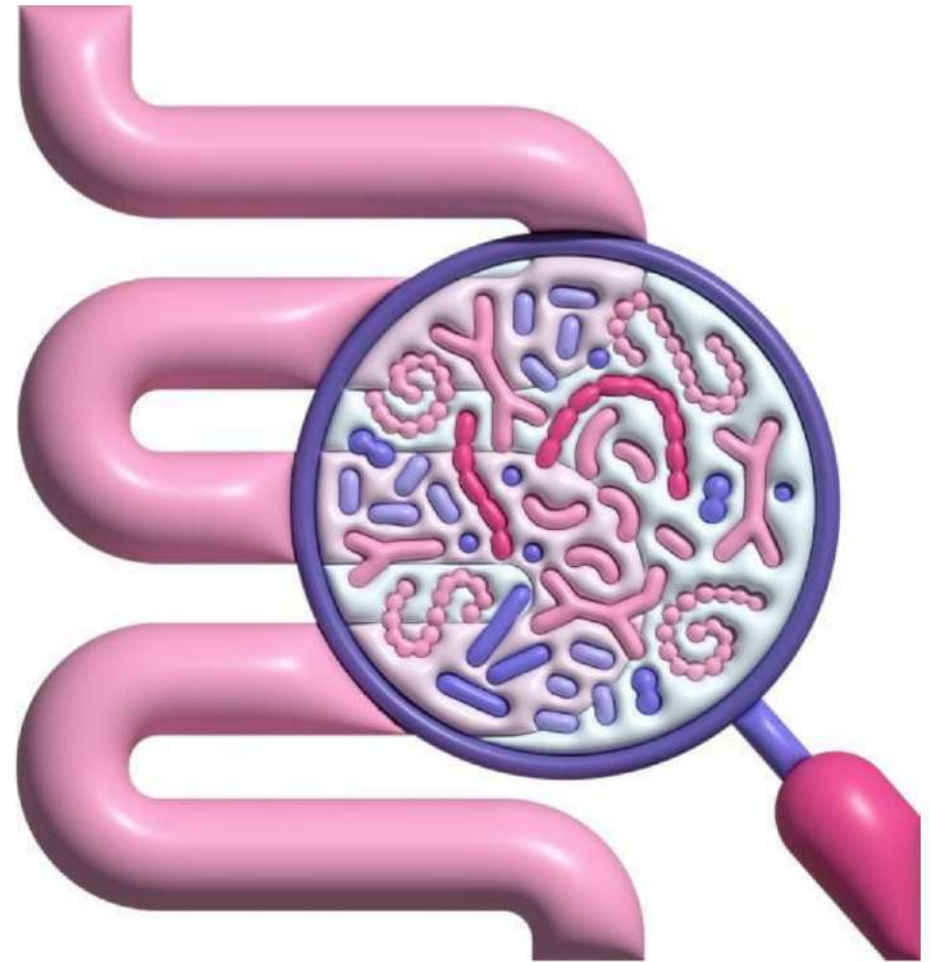


# Εντερικό Μικροβίωμα

Πρόκειται για το σύνολο των μικροοργανισμών που κατοικούν στο ανθρώπινο γαστρεντερικό σύστημα το οποίο διαφέρει από άτομο σε άτομο



Οι μη – υγιεινές διατροφικές συνήθειες μπορούν να οδηγήσουν σε δυσβίωση δηλαδή σε αντικατάσταση των “καλών” με “κακούς” μικροοργανισμούς γεγονός που επιδρά στο ανοσοποιητικό





## Προβιοτικά

Πρόκειται για μικροοργανισμούς οι οποίοι σε συγκεκριμένες συγκεντρώσεις προάγουν την υγεία και είναι απαραίτητοι για τον οργανισμό



## Πρεβιοτικά

Αποτελούν την τροφή των προβιοτικών. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει ένα σύνολο υδατανθράκων οι οποίοι δεν διασπώνται από τον οργανισμό π.χ β-γλυκάνες, ανθεκτικό άμυλο, ινουλίνη.



**Ποια τρόφιμα προκαλούν  
δυσβίωση;**



1 Τρόφιμα υψηλής επεξεργασίας

2 Τρόφιμα πηγές κορεσμένων λιπαρών →

3 Τρόφιμα πηγές trans λιπαρών





## Αλκοόλ

Αν και δεν υπάρχουν επίσημες συστάσεις σε άτομα με αυτοάνοσα νοσήματα προτείνεται η μειωμένη κατανάλωση αλκοόλ περίπου 2-3 μερίδες την εβδομάδα





## Καφές

**Προσοχή στην κατανάλωση. Προτείνεται να μην ξεπερνά τα 400 mg την ημέρα (περίπου 4 κούπες)**

Καφεΐνη συναντάται και σε άλλα ροφήματα π.χ κακάο, μαύρο τσάι.



# Σύγχρονη Μεσογειακή πυραμίδα



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity  
Adequate rest  
Conviviality  
Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs



Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and eco-friendly products  
Culinary activities



# Ευχαριστώ πολύ!

## Στοιχεία επικοινωνίας



2610 99 11 11  
6945 75 04 90



Ρήγα Φεραίου 110-112,  
Τ.Κ 26221, Πάτρα  
4ος όροφος

## Social Media



Μαρία Κογκόλη



kogoli\_maria



[www.kogolimaria.gr](http://www.kogolimaria.gr)

