Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Διατροφή και Πολλαπλή Σκλήρυνση

Λουκία Μουρουζίδη

Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com

Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Περιεχόμενα

- Ορισμός και παθολογικοί μηχανισμοί Πολλαπλής Σκλήρυνσης.
- Πώς μπορεί να βοηθήσει η διατροφή.
- Αποτελέσματα από έρευνες.
- Γενικές Διατροφικές οδηγίες
- Ποιες τροφές έχουν ευεργετικές ιδιότητες στην ασθένεια.
- Ποιες τροφές επιβαρύνουν την ασθένεια.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Τι είναι η Πολλαπλή Σκλήρυνση

- Είναι μια **χρόνια αυτοάνοση, νευροεκφυλιστική ασθένεια**, η οποία προκαλεί φλεγμονές και απομυελύνωση στο κεντρικό νευρικό σύστημα, και συγκεκριμένα στον **εγκέφαλο** και τη **σπονδυλική στήλη**, επηρεάζοντας πολλές λειτουργίες του σώματος.
- Η αιτία που προκαλείται δεν είναι ακόμα ξεκάθαρη, αλλά πιθανόν να είναι συνδυασμός **γενετικών & περιβαλλοντικών παραγόντων**.
- Δεν υπάρχει ακόμη θεραπεία, αλλά μπορεί να αντιμετωπιστεί, για σταθεροποίηση της ασθένειας, μέσω φαρμάκων και αλλαγών στον τρόπο ζωής.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Πώς μπορεί να βοηθήσει η διατροφή

- Μέσω τροφών που έχουν **αντιφλεγμονώδη δράση** → μειώνεται η δημιουργία νέων φλεγμονών και αντιμετωπίζονται οι υφιστάμενες.
- Μέσω τροφών που περιέχουν **αντιοξειδωτικά** → μειώνεται το οξειδωτικό στρες που δημιουργείται από τις ελεύθερες ρίζες.
- Διατήρηση ενός **υγιούς σωματικού βάρους και μυϊκής μάζας** → μείωση του κινδύνου για κάποια αναπηρία που σχετίζεται με την ασθένεια.
- Μείωση πιθανότητας εμφάνισης **καρδιαγγειακών και άλλων ασθενειών** → επιδεινώνουν τη γενική υγεία.
- Βοηθά στη σύσταση της **εντερικής χλωρίδας** → πολύ σημαντική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα.
- Παροχή **ενέργειας** → κάλυψη των καθημερινών αναγκών

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Αποτελέσματα ερευνών για τη διατροφή

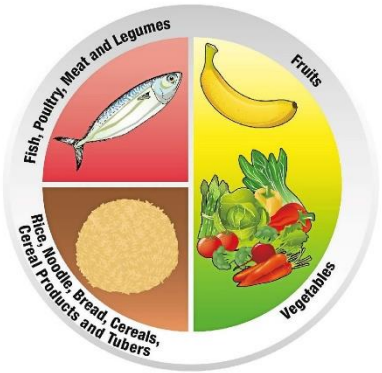
- Δεν υπάρχει ΜΙΑ επιστημονικά αποδεδειγμένη διατροφή, η οποία βοηθά στην Πολλαπλή Σκλήρυνση, αλλά έχει αποδειχθεί ότι η διατροφή βοηθά στη **γενική υγεία** και **ευεξία** και στην αντιμετώπιση κάποιων **συμπτωμάτων** της ασθένειας.
- Υπάρχουν αρκετές έρευνες για συγκεκριμένα συστατικά, τα οποία θα δούμε στη συνέχεια.
- Οι περισσότερες έρευνες εξειδικεύονται περισσότερο στις **φλεγμονές** και στην ενίσχυση του **ανοσοποιητικού συστήματος**, και σε ποια τρόφιμα βοηθούν και ποια όχι.
- Χρειάζονται ακόμα αρκετές έρευνες.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Γενικές διατροφικές οδηγίες

- Υδατάνθρακες (όσο λιγότερο επεξεργασμένους - 3 μερίδες ολικής αλέσεως – φυτικές ίνες)
- Φρούτα και λαχανικά (x5)
- Ικανοποιητική πρωτεΐνη → διατήρηση μυϊκής μάζας
- Γαλακτοκομικά προϊόντα → ασβέστιο
- Λιπαρά → μειωμένα κορεσμένα & υδρογονωμένα λιπαρά οξέα, περισσότερα ωμέγα 3, 6, 9



+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Θέματα διατροφής που θα δούμε

- Βιταμίνη Δ
- Αντιοξειδωτικά
- Βιταμίνη Ε
- Φυτικές ίνες, προβιοτικά, πρεβιοτικά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (Ωμέγα 3 και 6)
- Με μέτρο:
  - ✓Αλάτι
  - ✓Κορεσμένα και υδρογονωμένα λιπαρά οξέα
- Παχυσαρκία

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Βιταμίνη Δ

- Η έλλειψή της έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση της πολλαπλής σκλήρυνσης.
- Ρυθμίζει την παραγωγή της μυελίνης και επηρεάζει άλλες νευρωνικές λειτουργίες και δραστηριότητες.
- Περισσότερο χρήσιμη για πρόληψη παρά για θεραπεία.
- Έκθεση στον ήλιο – 15 λεπτά την ημέρα
- **Τροφές:**
  - ✓Ψάρια (ρέγκα, μουρουνέλαιο, βακαλάος, γατόψαρο, σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, τόνος)
  - ✓Κρόκος αυγού
  - ✓Βοδινό συκώτι
  - ✓Ελβετικό τυρί
- Τα κορτικοστεροειδή και άλλες αιτίες (ηλικία, σκούρο δέρμα, αντηλιακά, παχυσαρκία, γαστρεντερικές ασθένειες) μειώνουν την απορρόφηση της βιταμίνης.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Αντιοξειδωτικά

- Μειώνουν το οξειδωτικό στρες, το οποίο δημιουργείται από τις ελεύθερες ρίζες στα κύτταρα και έτσι παρέχουν προστασία ενάντια σε ασθένειες.
- Παρατηρούνται σημαντικές αντιοξειδωτικές ανεπάρκειες στην Πολλαπλή Σκλήρυνση:
  - ✓Τα επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών στα συστήματα, στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό και στο εγκεφαλικό παρέγχυμα είναι μειωμένα.
  - ✓Οι ελεύθερες ρίζες (free radicals -O_2-* and NO) έχουν ανευρεθεί σε υψηλές συγκεντρώσεις μέσα στις βλάβες (εστίες) της Πολλαπλής Σκλήρυνσης.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Αντιοξειδωτικά

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Β- Καροτένιο	Κολοκύθα, καρότα, πορτοκαλί πιπεριές, γλυκοπατάτα, μπρόκολο
Λουτεϊνη	Κόκκινες πιπεριές, σπανάκι
Λυκοπένιο	Ντομάτες, καρπούζι
Ζεαξανθίνη	Καλαμπόκι
Φλαβόνες	Ελαιόλαδο, κόκκινο κρασί, σοκολάτα, κανέλα, ρίγανη, τσάι χαμομήλι
Φλαβονόλες	Λαχανάκια Βρυξελλών, καρύδια, σταφύλι, μούρα
Φλαβονόνες	Σταφύλι, εσπεριδοειδή φρούτα
Φλαβονόλες & πολυμερή	Φράουλες, μαύρο και πράσινο τσάι, κακάο, μαύρη σοκολάτα
Ισοφλαβόνες - φυτοοιστρογόνα	Προϊόντα σόγιας, φιστίκια
Ρεσβερατρόλη	Σκούρο σταφύλι, κόκκινο κρασί
Βιταμίνη Γ	Εσπεριδοειδή φρούτα, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Βιταμίνη Ε

- Είναι ακόμη ένα αντιοξειδωτικό, το οποίο βοηθά στην ομαλή λειτουργία των **κυττάρων** και στη λειτουργία του **ανοσοποιητικού συστήματος**.
- Τα άτομα με την ασθένεια της Πολλαπλής Σκλήρυνσης έχουν **διπλάσια ανάγκη σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό** (λόγω αυξημένων PUFA)
- **Τροφές:**
  - ✓Ξηροί καρποί & σπόροι (κολοκυθόσποροι, αμύγδαλα, φουντούκια, κουκουνάρι, φιστίκια).
  - ✓Φυτικά έλαια (ηλιανθέλαιο, κραμβέλαιο, φιστικέλαιο, καλαμποκέλαιο, ελαιόλαδο).
  - ✓Πάστα και χυμός ντομάτας, χυμός καρότου, φιστικοβούτυρο.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Φυτικές ίνες, προβιοτικά, πρεβιοτικά

- Όλα βοηθούν στην υγεία του γαστρεντερικού συστήματος και του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Φυτικές ίνες**: δημητριακά ολικής αλέσεως, ξηροί καρποί, φρούτα και λαχανικά.
- **Προβιοτικά**: γιαούρτι, κεφίρ, κάποια γιαούρτια και τυριά, tempeh, kombucha τσάι.
- **Πρεβιοτικά**: σκόρδο, κρεμμύδι, αγκινάρα, μπανάνες, βρώμη, μήλα, κακάο, λιναρόσπορος.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Γαλακτοκομικά προϊόντα

- Καλή πηγή υδατανθράκων, πρωτεΐνης και κορεσμένων λιπαρών.
- Πολύ καλή πηγή ασβεστίου: Βοηθά στη διατήρηση της υγείας των οστών και στην αποφυγή της οστεοπόρωσης.
- Χαμηλά σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα → μείωση κορεσμένων λιπαρών.
- Αυξημένα αντισώματα καζεΐνης → μοιάζουν με αντισώματα μυελίνης → απομυελίνωση

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Πολυακόρεστα Λιπαρά Οξέα (Ωμέγα 3 & 6)

- 60% των λιπαρών οξέων που σχηματίζουν τις κυτταρικές μεμβράνες αποτελούνται από DHA (μέχρι και 90% στον εγκεφαλικό φλοιό) και πιο συγκεκριμένα είναι συγκεντρωμένα στη **μυελίνη.**
- Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη συνολική κυτταρική ακεραιότητα και στην ενδοκυτταρική και τη διακυτταρική επικοινωνία.
- Παίζουν σημαντικό ρόλο στην **ανάπτυξη** και **ομαλή λειτουργία** του **νευρικού συστήματος** και διαδραματίζουν ουσιώδη ρόλο σε αρκετές **κυτταρικές λειτουργίες** περιλαμβανομένων των λειτουργιών της φλεγμονής και του **ανοσοποιητικού συστήματος**.
- Παρουσιάζεται ανεπάρκεια στους ασθενείς εξαιτίας:
  - Μεταβολικών διαταραχών
  - Διατροφικών συνηθειών.
- Χρειάζεται να προσληφθούν μέσω της διατροφής.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Δράση των Ωμέγα 3 και 6

- **Αναστέλλουν** το μεταβολικό δρόμο του **αραχιδονικού οξέος**, το οποίο δυνατό να προκαλέσει την έναρξη της διαδικασίας της φλεγμονής.
- Επηρεάζουν τον **πολλαπλασιασμό**, τη **διαφοροποίηση**, τις **μεταναστευτικές ιδιότητες** και **λειτουργία των Τ-λεμφοκυττάρων** αλλά και λειτουργίες άλλων κυττάρων του **ανοσοποιητικού συστήματος**.
- Επηρεάζουν προ- φλεγμονώδεις/ αντί- φλεγμονώδεις μηχανισμούς και οδούς προς όφελος ρύθμισης/ ελάττωσης της φλεγμονής.
- Έμμεσα ρυθμίζουν **γονίδια** που εμπλέκονται στο **μεταβολισμό των λιπιδίων**, στην αντι- φλεγμονώδη αντίδραση, στη **νευροπροστασία** και στη **νευρογένεση**.
- Προστατεύουν από **κυτταρικό θάνατο** που σχετίζεται με στρες του ενδοπλασμικού δικτύου.
- Είναι **νευροπροστατευτικά** έναντι στην τοξικότητα από διέγερση, τη φλεγμονή και το οξειδωτικό στρες και παρουσιάζουν **νευροτροφικές ιδιότητες**.
- Προκαλούν επιτάχυνση της **μυελινογένεσης** & **επαναμυελίνο - ποίηση**

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Ωμέγα 3

- **Λιπαρά ψάρια**: σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, αντζούγιες, πέρκα, ρέγκα.
- **Φυτικές τροφές** chia seeds, λιναρόσπορος, καρύδια, αμύγδαλα, **φύκια** → δεν γίνεται η μετατροπή σε EPA & DHA → απλά πολυακόρεστα λιπαρά.
- 2 φορές την εβδομάδα για τον υπόλοιπο πληθυσμό.
- Όχι ακριβής ποσότητα για Πολλαπλή Σκλήρυνση → όσο περισσότερο τόσο το καλύτερο.
- Πολύ δύσκολο να καλυφθούν **μόνο μέσω της διατροφής**.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

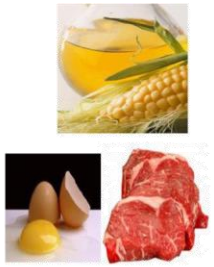
Ωμέγα 6

- Φυτικά έλαια, σπόροι, ξηροί καρποί, αυγά, κρέας
- Μεταλλάσσονται στο σώμα μας – Αραχιδονικό οξύ – προκαλεί φλεγμονές (αντιμετώπιση τραυματισμού)
- Έχουν την ιδιότητα να καταστέλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα – σε συνδυασμό με Ωμέγα 3 – ευεργετικές ιδιότητες
- Πολύ σημαντική η αναλογία τους με τα Ωμέγα 3, **1:1.**

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Omega 6



Linoleic Acid
(LA)

↓

Arachidonic Acid
(AA)

↓

Pro-Inflammatory:
Eicosanoids
Prostaglandins,
Leukotrienes,
Thromboxanes

Omega 3

α–Linolenic Acid
(ALA)

↓

Desaturases
Elongases

Eicosapentaenoic acid
(EPA)

↓

Desaturases
Elongases

Docosahexaenoic acid
(DHA)

↓

Cyclooxygenases
Lipoxygenases

Minimally Inflammatory:
Eicosanoids
Inflammation Resolving:
Resolvins, Protectins

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Συμπληρώματα

- Βιταμίνη Δ – 6000IU την ημέρα / όταν υπάρχει έλλειψη
- Ωμέγα 3 – ειδικά άτομα που δεν τρώνε ψάρι
- Ασβέστιο – όσοι αποφεύγουν γαλακτοκομικά / αποφυγή οστεοπόρωσης
- B – complex, B12, β7

Μπαχαρικά

- Κουρκουμίνη → αντιφλεγμονώδης δράση
- Ginger → αντιφλεγμονώδης δράση

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Όχι τόσο βοηθητικές τροφές

- Δεν χρειάζεται απαραίτητα να αφαιρεθούν εντελώς από τη διατροφή μας, αλλά να είμαστε **προσεκτικοί!**

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Αλάτι

- Προάγει την παραγωγή των ιδίων αυτοάνοσων κυττάρων, τα οποία υπέρ – παράγονται στην πολλαπλή σκλήρυνση.
- <5γ την ημέρα.
- Υπάρχει φυσικά σε όλες τις τροφές.
- Περισσότερο στις επεξεργασμένες & κονσερβοποιημένες τροφές, για παράδειγμα τυριά, αλλαντικά, έτοιμα κατεψυγμένα φαγητά.
- Εναλλακτικές λύσεις στη χρησιμοποίηση αλατιού στις τροφές είναι άλλα μπαχαρικά.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Κορεσμένα λιπαρά οξέα

- Λιγότερο από 10% την ημέρα κορεσμένα λιπαρά.
- Αυξημένη αναπηρία και περισσότερη κόπωση
- Ζωικό λίπος, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά.
- Σχετίζονται με τη συχνότητα της ασθένειας.
- Όχι πολλές έρευνες.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Υδρογονωμένα λιπαρά οξέα

- **Όσο το δυνατό λιγότερα**.
- Τηγανητά φαγητά.
- Επεξεργασμένα τρόφιμα, μπισκότα, κέικ.
- Μαργαρίνη.
- Κατεψυγμένα προ μαγειρεμένα φαγητά, πίτσες κτλ.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Παχυσαρκία / Πώς συμβάλει στην εμφάνιση της ασθένειας

- Ο λιπώδης ιστός απελευθερώνει **ορμόνες**, οι οποίες βάζουν το σώμα σε μία **φλεγμονώδη κατάσταση.**
- Συσχέτιση παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας με την εμφάνιση της ασθένειας.
- Πιο χαμηλή βιταμίνη Δ:
  - Πιο μικρή δερματική επιφάνεια σε σχέση με υπόλοιπο σώμα → δεν καλύπτονται οι ανάγκες.
  - Λιποδιαλυτή βιταμίνη κρύβεται στον λιπώδη ιστό.
- Υψηλότερες 2 πρωτεΐνες στο σώμα, τη **λεπτίνη & ιντερλευκίνη – 6** → φλεγμονή και παράγονται από τα λιπώδη κύτταρα.
- Χαμηλά επίπεδα **ιντερλευκίνης – 13** → αντιφλεγμονώδη δράση

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Παχυσαρκία / Πώς συμβάλει στην επιδείνωση της ασθένειας

- Υψηλότερο **ποσοστό υποτροπής,** ταχύτερη **εξέλιξη της νόσου** και **αυξημένη αναπηρία.**
- Άσκηση πίεσης στον σκελετό και τους μύες → επιδείνωση αναπηρίας.
- Κίνδυνος εμφάνισης και άλλων ασθενειών όπως διαβήτης, καρδιοπάθεια, υπνική άπνοια, οστεοαρθρίτιδα → επιδείνωση της ασθένειας και των συμπτωμάτων της όπως **κούραση, πόνος**.
- Τα στεροειδή συμβάλουν στην αύξηση της παχυσαρκίας.

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η διατροφή φαίνεται να μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων καθώς και στην ελάττωση της εξέλιξης της νόσου.
- Υπάρχουν κάποιες τροφές που έχουν ευεργετικές ιδιότητες, όπως τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, η βιταμίνη Δ, τα αντιοξειδωτικά και ειδικά η βιταμίνη Ε, οι φυτικές ίνες και τα προβιοτικά.
- Κάποιες τροφές έχουν αρνητική επίδραση στην υγεία, ειδικά στα άτομα που έχουν την ασθένεια, όπως τα κορεσμένα και υδρογονωμένα λιπαρά οξέα και το αλάτι.
- Η παχυσαρκία φαίνεται να συμβάλει και να επιδεινώνει την ασθένεια.
- Χρειάζονται ακόμη πολλές έρευνες να γίνουν για να έχουμε ξεκάθαρες διατροφικές οδηγίες

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201

Loukia Mourouzidi
Clinical Dietitian - Nutritionist
RD, MSc, BSc

Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

- Ευχαρίστως θα απαντήσω σε ερωτήσεις!!

+357 99 91 00 32 info@loukiamourouzidi.com www.loukiamourouzidi.com
Θεοδόση Πιερίδη 14 - 16, Τσέρι 2480 - Γραφείο 201