

Διατροφή για Υγεία της Καρδιάς, Οστεοπόρωση και πρόληψη Άνοιας

από Πάρη Παπαχρήστο
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc.



D i a i t o l o g o s . c o m



Για μένενα

Η **Διατροφή στην Τρίτη Ηλικία** έχει ιδιαίτερη σημασία καθώς **οι ανάγκες του οργανισμού μεταβάλλονται** λόγω αλλαγών της φυσιολογίας του σώματος, ειδικά όταν συνυπάρχει κάποια πάθηση.

Η **προσεκτική επιλογή τροφών** μπορεί να συμβάλει στη διατήρηση της υγείας, στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, στη στήριξη των οστών και αρθρώσεων, καθώς και στην αντιμετώπιση της νοητικής εξασθένησης.

Παρακάτω θα βρεις έναν οδηγό που εστιάζει σε συγκεκριμένα θέματα υγείας που επηρεάζουν συχνά άτομα τρίτης ηλικίας, ενώ **σου έχω διατροφικές προτάσεις** και τρόφιμα που πρέπει να περιορίσεις για καλύτερα αποτελέσματα!

Γάιος Παπαγιάννης

Περιεχόμενα



01

Διατροφή για την Υγεία της Καρδιάς

02

Διατροφή για την Υγεία των Οστών
και των Αρθρώσεων

03

Διατροφή για την Πρόληψη της
Άνοιας και της Νοητικής
Εξασθένησης

04

Συστάσεις και Καθημερινές
Συμβουλές



01



Διατροφή για την Υγεία της Καρδιάς

Τα **καρδιαγγειακά νοσήματα** είναι παθήσεις που επηρεάζουν την **καρδιά** και τα **αιμοφόρα αγγεία** και περιλαμβάνουν παθήσεις όπως:

- **Στεφανιαία νόσος,**
- **Καρδιακή ανεπάρκεια,**
- **Υπέρταση**
- **Εγκεφαλικό επεισόδιο**

Αποτελούν μία από τις **κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως**, αλλά **μπορούν να προληφθούν** και να διαχειριστούν με **αλλαγές στον τρόπο ζωής** και κατάλληλη θεραπεία.

Ο **κίνδυνος** για καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως υπέρταση και αθηροσκλήρωση, **αυξάνονται με την ηλικία.**

Η **σωστή διατροφή**, μέσω αντιοξειδωτικών, ιχνοστοιχείων, ρύθμισης σακχάρου και της χοληστερόλης σου, **μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο** σου για καρδιολογικά θέματα.

Αίτια Καρδιαγγειακών Παθήσεων

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα προκαλούνται από **διάφορους παράγοντες**, οι οποίοι μπορεί να είναι:

- Κληρονομικότητα
- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Υψηλή χοληστερόλη
- Διαβήτης
- Κάπνισμα
- Παχυσαρκία
- Καθιστική ζωή





American
Heart
Association®

Σύμφωνα με την
**Αμερικάνικη Καρδιολογική
Εταιρεία**, βελτίωση στην
διατροφή μπορεί να μειώσει
τον κίνδυνο θανάτου από
καρδιαγγειακά κατά **14-28%**



Προτεινόμενα Τρόφιμα για την Καρδιά

- **Λιπαρά ψάρια** όπως σολομός, οι σαρδέλες και το σκουμπρί καθώς είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά που μειώνουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.
- **Προϊόντα ολικής άλεσης** όπως η βρώμη, η κινόα και το καστανό ρύζι βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης και σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
- **Ξηροί καρποί** όπως τα καρύδια και τα αμύγδαλα καθώς περιέχουν καλά λιπαρά, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά που ενισχύουν την υγεία των αιμοφόρων αγγείων σου.
- **Φρούτα και λαχανικά** Πλούσια σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, όπως το σπανάκι, τα μήλα και οι ντομάτες, βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής σου πίεσης και της φλεγμονής.

Τρόφιμα που ρρέπει να Περιορίσεις για την Καρδιά

- **Κορεσμένα και τρανς λιπαρά** Το κόκκινο κρέας και τα τηγανητά αυξάνουν την κακή χοληστερόλη (LDL) και επιβαρύνουν τα αγγεία σου.
- **Αλάτι** Η υπερβολική κατανάλωση του αυξάνει την αρτηριακή σου πίεση, γεγονός που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις!
- **Επεξεργασμένοι υδατάνθρακες και ζάχαρη** Τα ζαχαρούχα αναψυκτικά και τα γλυκά συνδέονται με παχυσαρκία και διαβήτη. Και τα δυο από τα οποία επιβαρύνουν την καρδιά σου.



Τρόφιμα που πρέπει να Περιορίσεις για την Καρδιά

- **Κορεσμένα και τρανς λιπαρά** Το κόκκινο κρέας και τα τηγανητά αυξάνουν την κακή χοληστερόλη (LDL) και επιβαρύνουν τα αγγεία σου.
- **Αλάτι** Η υπερβολική κατανάλωση του αυξάνει την αρτηριακή σου πίεση, γεγονός που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιακές παθήσεις!
- **Επεξεργασμένοι υδατάνθρακες και ζάχαρη** Τα ζαχαρούχα αναψυκτικά και τα γλυκά συνδέονται με παχυσαρκία και διαβήτη. Και τα δυο από τα οποία επιβαρύνουν την καρδιά σου.





Μια αύξηση πρόσληψης
τρανς λιπαρών οξέων κατά **2%**
της συνολικής ημερήσιας
πρόσληψης αυξάνει τις
πιθανότητες για
Καρδιαγγειακές παθήσεις
κατά **23%**

02



Διατροφή για την Υγεία των Οστών και των Αρθρώσεων

Η **οστεοπόρωση** είναι μια χρόνια πάθηση των οστών, κατά την οποία η **οστική πυκνότητα μειώνεται**, με αποτέλεσμα **τα οστά να γίνονται πιο εύθραυστα και ευάλωτα σε κατάγματα**.

Η πάθηση επηρεάζει **κυρίως τα άτομα τρίτης ηλικίας** και είναι **συχνότερη στις γυναίκες**, ιδίως μετά την **εμμηνόπαυση**.

Αίτια οστεοπόρωσης μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Γήρανση**
- **Ορμονικές αλλαγές** (μείωση οιστρογόνων για γυναίκες και τεστοστερόνης στους άνδρες)
- **Διατροφικοί παράγοντες** (έλλειψη ασβεστίου, βιταμίνης D και πρωτεϊνών)
- **Καθιστική ζωή** (ειδικά έλλειψη ασκήσεων με βάρη)
- **Γενετικοί παράγοντες**
- **Κατανάλωση αλκοόλ και κάπνισμα** (επηρεάζουν την απορρόφηση του ασβεστίου)



Προτεινόμενα Τρόφιμα για τα Οστά και τις Αρθρώσεις

- **Γαλακτοκομικά προϊόντα** όπως το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί καθώς είναι πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο είναι δομικό υλικό της οστικής σου μάζας.
- **Λιπαρά ψάρια** (π.χ. σαρδέλες, σολομός, σκουμπρί) καθώς περιέχουν βιταμίνη D, εξαιρετικά σημαντική για την απορρόφηση ασβεστίου και την συνολική υγεία των οστών σου.
- **Πράσινα φυλλώδη λαχανικά** όπως το σπανάκι και το λάχανο καθώς παρέχουν μαγνήσιο και βιταμίνες K και C, που υποστηρίζουν την οστική πυκνότητα.
- **Πηγές πρωτεΐνης** Το κοτόπουλο, τα αυγά και το ψάρι συμβάλλουν στη διατήρηση της μυϊκής σου μάζας που υποστηρίζει τα οστά και τις αρθρώσεις σου.



Μπορείς να καταναλώνεις Φέτα με Φακές;

Εάν σε ενδιαφέρει μόνο το ασβέστιο και όχι το σίδηρο τότε μπορείς!

Η αλήθεια

Καταναλώνοντας φακές με φέτα, **το ασβέστιο και ο σίδηρος ανταγωνίζονται** για απορρόφηση και **κερδίζει συνήθως το ασβέστιο.**

Συνέπεια

Πράγμα που σημαίνει πως **μόνο μικρή ποσότητα σιδήρου** από τις φακές θα **απορροφηθεί.**

Συσταση

Για αυτό συστήνεται:

- να **καταναλώνονται ξεχωριστά** αυτά τα δυο
- εάν θέλεις να **αυξήσεις την απορρόφηση** του σιδήρου μπορείς να **προσθέσεις βιταμίνη C**, όπως λεμόνι ή σαλατά με ωμά λαχανικά.



Τρόφιμα που πρέπει να Περιοριστούν για την Υγεία των Οστών και Αρθρώσεων

- **Αλάτι** αφού αυξάνει την απώλεια ασβεστίου από τα οστά μέσω των ούρων, αποδυναμώνοντάς τα.
- **Αλκοόλ και καφεΐνη** καθώς η κατανάλωση αλκοόλ και καφέ σε μεγάλες ποσότητες συνδέεται με απώλεια οστικής μάζας και αυξημένο κίνδυνο καταγμάτων.
- **Μερικά αναψυκτικά τύπου cola** τα οποία περιέχουν φωσφορικό οξύ επηρεάζουν την απορρόφηση του ασβεστίου στα οστά εάν καταναλώνονται για μεγάλη διάρκεια.



03



Διατροφή για την Πρόληψη της Άνοιας και της Νοητικής Εξασθένισης

Η **άνοια**, η **νοητική εξασθένιση** και το **Αλτσχάιμερ** είναι παθήσεις που επηρεάζουν τη **λειτουργία του εγκεφάλου**, με επιπτώσεις στη **μνήμη**, τη **σκέψη**, τη **συμπεριφορά** και την **ικανότητα** του ατόμου να **εκτελεί καθημερινές δραστηριότητες**.

Το Αλτσχάιμερ είναι η πιο συνηθισμένη μορφή άνοιας, ενώ άλλες μορφές περιλαμβάνουν την:

- **Αγγειακή άνοια**
- **Μετωποκροταφική άνοια**
- **Άνοια με σωμάτια Lewy**

Ορισμένα **θρεπτικά συστατικά** συμβάλλουν στην **προστασία της μνήμης** και των **γνωστικών σου λειτουργιών**, βοηθώντας στην **καθυστέρηση ή πρόληψη της νοητικής έκπτωσης**. Τα συστατικά αυτά αλλά και τις πηγές τους θα τα συναντήσεις στην επόμενη σελίδα.

Αίτια Άνοιας και Αλτσχάιμερ

Η ακριβής αιτία του Αλτσχάιμερ και άλλων μορφών άνοιας παραμένει αδιευκρίνιστη, αλλά οι παράγοντες κινδύνου περιλαμβάνουν:

- **Ηλικία** (εμφανίζεται συνήθως μετά τα 65 και αυξάνεται ο κίνδυνος με την ηλικία)
- **Γενετική προδιάθεση**
- **Υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος** (Η υψηλή αρτηριακή πίεση, η χοληστερόλη και ο διαβήτης μπορούν να βλάψουν τα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου και να αυξήσουν τον κίνδυνο άνοιας)
- **Τραυματισμός στο κεφάλι** (οι μπόξερ για παράδειγμα έχουν αυξημένο κίνδυνο για άνοια)
- **Κάπνισμα και κατανάλωση αλκοόλ**
- **Παράγοντες τρόπου ζωής και διατροφής** (καθιστική ζωή, η διατροφή χαμηλής ποιότητας και η έλλειψη νοητικής άσκησης)





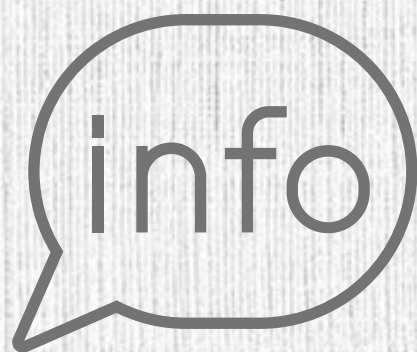
Προτεινόμενα Τρόφιμα για τη Νοητική Υγεία

- **Φρούτα** όπως το ρόδι, τα κόκκινα σταφύλια και οι φράουλες καθώς είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, όπως πολυφαινόλες και ρεσβερατρόλη, που προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα από οξειδωτικές βλάβες και φλεγμονές.
- **Λιπαρά ψάρια** όπως ο τόνος, το σκουμπρί και οι σαρδέλες καθώς περιέχουν ωμέγα-3, ένα βασικό συστατικό του εγκεφάλου που συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου σου να εμφανίσεις γνωστικές δυσλειτουργίες.
- **Ξηροί καρποί** (κυρίως καρύδια) εφόσον είναι πλούσιοι σε βιταμίνη E και ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία ενισχύουν την υγεία του εγκεφάλου και προστατεύουν από φλεγμονές.
- **Πράσινα φυλλώδη λαχανικά** όπως είναι το μπρόκολο και το σπανάκι αφού περιέχουν βιταμίνες όπως το φολικό οξύ (B9) και η βιταμίνη K, που είναι ευεργετικές για τη νοητική σου υγεία.



Το γνώριζες;

Τα **μπλε** και **μωβ φρούτα**, όπως τα **μύρτιλα**, τα **βατόμουρα** και τα **φραγκοστάφυλα**, θεωρούνται ιδιαίτερα ευεργετικά για την **πρόληψη της άνοιας** λόγω των υψηλών επιπέδων τους σε **ανθοκυανίνες**, μια κατηγορία ισχυρών αντιοξειδωτικών.



*Οι **Ανθοκυανίνες** βοηθούν στην προστασία των **εγκεφαλικών κυττάρων** από το **οξειδωτικό στρες** και τη **φλεγμονή**, δύο από τους βασικούς μηχανισμούς που σχετίζονται με την ανάπτυξη της νόσου **Αλτσχάιμερ** και **άλλων μορφών άνοιας**.*

Τρόφιμα που πρέπει να Περιοριστούν για τη Νοητική Υγεία

- **Υπερβολικά επεξεργασμένα τρόφιμα** όπως πατατάκια, γλυκά αρτοπαρασκευάσματα, πραλίνες, κατεψυγμένες πίτες καθώς συνήθως είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και συνδέονται με την αύξηση του κινδύνου νοητικής εξασθένησης.
- **Κορεσμένα λιπαρά** βρίσκονται σε μεγάλη ποσότητα σε γλυκά και τυριά και μπορεί να φανούν επιβλαβή για την μνήμη και την συγκέντρωση.
- **Υπερβολική ζάχαρη σκέτη ή σε τρόφιμα** (γλυκά) καθώς ενισχύει τη χρόνια φλεγμονή και ενδέχεται να επηρεάσει αρνητικά τη μνήμη και τη συγκέντρωση ενώ αυξάνει την πιθανότητα ανάπτυξης άνοιας.



Ίνστιτούτοι και Καθημερινές Συμβουλές

04

Η φροντίδα της υγείας μέσω της διατροφής δεν θα έπρεπε να είναι μια περίοδος ή στιγμή στη ζωή σου αλλά **μια συνεχής προσπάθεια**.

Ωστόσο, ακόμη και εάν έκανες **κακή διατροφή** σε όλη σου τη ζωή, **αλλαγή των διατροφικών σου συνηθειών** μπορεί να φέρει **άμεσα αποτελέσματα**.

Στην **τρίτη ηλικία**, οι ανάγκες σε **θρεπτικά συστατικά αλλάζουν** ειδικά όταν μιλάμε για αντιμετώπιση ή πρόληψη κάποιας ασθένειας.

Σου έχω συγκεντρώσει στην επόμενη σελίδα **συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν** στη δημιουργία ενός ισορροπημένου και ευεργετικού για την υγεία διατροφικού προγράμματος.



PRO TIPS

Συμπεριέλαβε ποικιλία τροφών

Επίλεξε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, πρωτεΐνες και καλά λιπαρά για να εξασφαλίσεις πληρότητα θρεπτικών συστατικών.

Προγραμματίσε γεύματα και σνακ

Το τακτικό φαγητό έναντι του αραιού και βαριού, βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και στην καλύτερη πέψη, ιδιαίτερα αν προτιμάς πιο υγιεινές επιλογές.

Μείωσε τα επεξεργασμένα τρόφιμα

Ελάττωσε την κατανάλωση συσκευασμένων προϊόντων, αναψυκτικών και σνακ που συχνά περιέχουν συντηρητικά, αλάτι και ζάχαρη.

Πίνε αρκετό νερό

Η ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας, καθώς η αφυδάτωση επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργία της καρδιάς και του εγκεφάλου, ιδιαίτερα στην τρίτη ηλικία.

Συμβουλέψου ειδικούς υγείας

Ένας διατροφολόγος ή διαιτολόγος μπορεί να σε βοηθήσει να προσαρμόσεις τη διατροφή σου σύμφωνα με τις ατομικές σου ανάγκες ειδικά σε περίπτωση συνυπάρχουσων παθήσεων.

Με τη **σωστή διατροφή**, η διατήρηση της υγείας σου στην **Τρίτη Ηλικία** γίνεται πιο **προσιτή** και **αποτελεσματική**.

Το να κάνεις τις επιλογές σου με γνώμονα τη **μακροχρόνια υγεία της καρδιάς**, των **οστών** και του **εγκεφάλου**, μπορείς να **ενισχύσεις την ποιότητα** αλλά και τα **χρόνια της ζωής σου**, καθώς επίσης και να διασφαλίσεις μια **ενεργή, ευχάριστη καθημερινότητα**.

Bibliographia

- Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Vadiveloo, M., Hu, F. B., Kris-Etherton, P. M., Rebholz, C. M., Sacks, F. M., Thorndike, A. N., Van Horn, L., & Wylie-Rosett, J. (2021). 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 144(23). <https://doi.org/10.1161/cir.0000000000001031>
- Trans Fats in America: A Review of Their Use, Consumption, Health Implications, and Regulation Remig, Valentina et al. *Journal of the American Dietetic Association*, Volume 110, Issue 4, 585 – 592
- Morris, M. C., Tangney, C. C., Wang, Y., Sacks, F. M., Bennett, D. A., & Aggarwal, N. T. (2015). MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*, 11(9), 1007–1014. doi:10.1016/j.jalz.2014.11.009
- Boban M, Bulj N, Kolačević Zeljković M, Radeljić V, Krcmar T, Trbusic M, Delić-Brkljačić D, Alebic T, Vcev A. Nutritional Considerations of Cardiovascular Diseases and Treatments. *Nutr Metab Insights*. 2019 Mar 22;12:1178638819833705. doi: 10.1177/1178638819833705. PMID: 30923440; PMCID: PMC6431763.
- Reid IR, Bolland MJ. Calcium and/or Vitamin D Supplementation for the Prevention of Fragility Fractures: Who Needs It? *Nutrients*. 2020 Apr 7;12(4):1011. doi: 10.3390/nu12041011. PMID: 32272593; PMCID: PMC7231370.
- Myung SK, Kim HB, Lee YJ, Choi YJ, Oh SW. Calcium Supplements and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Clinical Trials. *Nutrients*. 2021 Jan 26;13(2):368. doi: 10.3390/nu13020368. PMID: 33530332; PMCID: PMC7910980.
- Sizar O, Khare S, Goyal A, et al. Vitamin D Deficiency. [Updated 2023 Jul 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532266/>
- Muñoz-Garach A, García-Fontana B, Muñoz-Torres M. Nutrients and Dietary Patterns Related to Osteoporosis. *Nutrients*. 2020 Jul 3;12(7):1986. doi: 10.3390/nu12071986. PMID: 32635394; PMCID: PMC7400143.
- Weaver AA, Tooze JA, Cauley JA, Bauer DC, Tylavsky FA, Kritchevsky SB, Houston DK. Effect of Dietary Protein Intake on Bone Mineral Density and Fracture Incidence in Older Adults in the Health, Aging, and Body Composition Study. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2021 Nov 15;76(12):2213–2222. doi: 10.1093/gerona/glab068. PMID: 33677533; PMCID: PMC8599066.

Περισσότερη Συνεργατική Επικοινωνήσε μαζί μου

Ακολούθησε με στα Social



Είναι ώρα να αφήσεις
τις «δίαιτες» στο
παρελθόν, το σώμα σου
είναι τόσο σοφό όσο
μεγάλη και η ποικιλία
τροφίμων που μας
παρέχει η φύση!

Με ενδιαφέρει

Ακολούθησε με στα Social



Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21
Παγκράτι
210-7561853

D i a i t o l o g o s . c o m