



# Prodromou

DIETETICS & HUMAN NUTRITION SERVICES

Οδηγός δίαιτας / Diet guide

## Περιεχόμενα

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Σύντομο βιογραφικό              | 4  |
| Η φιλοσοφία μας                 | 4  |
| Εισαγωγή                        | 5  |
| Προετοιμασία Για Ζύγισμα        | 6  |
| Επιτρεπόμενες Αλληλαγές Φαγητών | 6  |
| Επιτρεπόμενη Ποσότητα Φρούτων   | 7  |
| Ελεύθερη Τροφή                  | 7  |
| Απαγορευμένη Διατροφή           | 7  |
| Διατροφή Εκτός Οικείας          | 7  |
| Κατανάλωση Υγρών                | 8  |
| Κατανάλωση Γάλακτος             | 8  |
| Χρήση Ελαίων                    | 8  |
| Απογευματινό Ενδιάμεσο          | 9  |
| Οινοπνευματώδη Ποτά             | 9  |
| Μέθοδοι Μαγειρέματος            | 9  |
| Γυναικείος Κύκλος               | 9  |
| Μη Απώλεια Βάρους               | 10 |
| Δυσκοιλιότητα                   | 10 |
| Σταθεροποίηση                   | 11 |
| Παρακολούθηση                   | 11 |
| Χρήσιμες Συμβουλές              | 12 |

## Οδηγίες κατά την διάρκεια της δίαιτας



## Σύντομο Βιογραφικό

Ο Πρόδρομος Προδρόμου κατάγεται από το κατεχόμενο χωριό Αφάνεια της επαρχίας Αμμοχώστου. Το 1995 ολοκλήρωσε με τιμές πτυχιακές σπουδές στο Michigan State University των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής στον κλάδο της Διαιτολογίας. Το 1998 με ερευνητική, διοικητική και διδασκαλική εμπειρία ολοκλήρωσε μεταπτυχιακές σπουδές στην ανθρώπινη διατροφή με ερευνητικό θέμα το ρόλο των βιταμινών στην καταπολέμηση των καρδιοπαθειών. Το 1999 ολοκλήρωσε στο Phoenix της Arizona ειδίκευση και πρακτική εξάσκηση στη Κλινική Διαιτολογία με επίκεντρο σχολεία, νοσοκομεία, κλινικές, κυβερνητικούς και άλλους φορείς και είναι κάτοχος του τίτλου RD (Registered Dietitian) από το CDR των Ηνωμένων Πολιτειών. Υπήρξε ιδρυτικό διοικητικό μέλος του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου και αποτελεί ενεργό μέλος πολλών άλλων συνδέσμων και διαιτολογικών οργανώσεων στη Κύπρο και στο εξωτερικό.



**Πρόδρομος Α. Προδρόμου MS, RD**  
Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος



## Η Φιλοσοφία μας

Η παροχή στοιχειώδους διαιτολογικής ενημέρωσης, εκπαίδευσης και παρέμβασης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο βασισμένη σε επιστημονικές αποδείξεις και η δημιουργία διαιτολογίων με βάση τις εξειδικευμένες διατροφικές ανάγκες του κάθε ατόμου με τελικό στόχο την σωστή διατροφική συμπεριφορά για μακροχρόνια και ποιοτική ζωή.

## Εισαγωγή

Η αύξηση του ανθρώπινου βάρους είναι αποτέλεσμα μακροχρόνιας υπερκατανάλωσης και υπερσιτισμού. Συνεπώς για την δική σας ασφάλεια και υγεία η πτώση του περιττού σας βάρους θα πρέπει να είναι ταυτόχρονα μακροχρόνια. Η σωστή απώλεια βάρους στους ενήλικες δεν ξεπερνά κατά μέσο όρο το ένα κιλό την εβδομάδα και στους ανήλικους το μισό κιλό την εβδομάδα. Ο μέσος όρος απώλειας ενός κιλού την εβδομάδα είναι αποτέλεσμα συμβατό με τις διαιτολογικές αρχές οι οποίες αναφέρουν ότι για προστασία του μεταβολισμού και οργανισμού αλλιώς ταυτόχρονα και για σωστή λιποδιάλυση το άτομο δεν πρέπει να ξεπερνά το ένα κιλό απώλειας την εβδομάδα. Κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας της δίαιτας η απώλεια βάρους είναι συνήθως μεγαλύτερη λόγω της απότομης αλλαγής της διατροφής και σημαντικής απώλειας υγρών. Ο κάθε άνθρωπος οργανισμός σημειώνει ξεχωριστή εβδομαδιαία απώλεια βάρους η οποία βασίζεται στην ηλικία, το φύλο και άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου. Συνεπώς το ποσοστό απώλειας βάρους είναι ξεχωριστό για τον καθένα χωρίς την ύπαρξη κοινού μέτρου σύγκρισης ανάμεσα σε άτομα ίδιου ή ξεχωριστού φύλου. Αναμενόμενο επίσης είναι η μικρότερη απώλεια ή ακόμη και σταθερότητα στα μέσα της δίαιτας. Το φαινόμενο αυτό είναι φυσιολογικό λόγω

της πτώσης του μεταβολισμού και της αποκλειστικής καύσης λίπους. Αυτό φυσικά συνοδεύεται από σημαντική μείωση των αναλογιών του σώματος σε πόντους. Άξιο επίσης αναφοράς είναι η διαφορά απώλειας βάρους μεταξύ αντρών και γυναικών κατά την οποία οι άντρες σημειώνουν μεγαλύτερη απώλεια λόγω αυξημένου μυϊκού ιστού και κατά συνέπεια αυξημένου μεταβολισμού.

Ο περιορισμός της ποσότητας και ποιότητας του φαγητού καθώς επίσης και η σταθεροποίηση των διατροφικών ωραρίων και συνηθειών αποτελεί ένα δύσκολο αγώνα με αναγκαία εφόδια τη θέληση υπομονή και οικογενειακή υποστήριξη. Οι συνεχιζόμενες και επαναλαμβανόμενες προσπάθειες για απώλεια βάρους χωρίς τα πιο πάνω εφόδια οδηγούν τελικά τον άνθρωπο σε εξάντληση, αδυναμία, μείωση της αυτοπεποίθησης, βουλημία και καταστροφή του μεταβολισμού. Τα βασικά στοιχεία για σωστή απώλεια βάρους είναι η σταθεροποίηση των ωραρίων του φαγητού, συνέπεια στην ποιοτική του προετοιμασία και επιτρεπόμενης ποσότητας φαγητού, και κατανάλωση αναγκαίας ποσότητας νερού σε συνδυασμό πάντοτε με γυμναστική.





### Προετοιμασία Για Ζύγισμα

Προσπαθήστε να είστε ντυμένοι περίπου με τον ίδιο ρουχισμό διότι αρκετές φορές η διαφορά βάρους στα ρούχα ξεπερνά το μισό κιλό. Επισκεφτείτε το αποχωρητήριο για αποβολή υγρών ή στερεών ουσιών πριν το ζύγισμα διότι μπορεί να επηρεάσουν το πραγματικό σας βάρος. Προσπαθήστε να σταθεροποιήσετε τα ωράρια των επισκέψεων σας για ζύγισμα, διότι ο ανθρώπινος οργανισμός σημειώνει αύξηση βάρους από τις πρωινές μέχρι τις απογευματινές ή βραδυνές ώρες.

### Επιτρεπόμενες Αλλαγές Φαγτών

Κατά τη διάρκεια της δίαιτας η αντικατάσταση ενός φαγτού με άλλο που ανήκει στην ίδια διατροφική ομάδα είναι επιτρεπτή. Η αντικατάσταση του φαγτού πρέπει να πληρεί την ίδια ομάδα, ποσότητα και τρόπο μαγειρέματος του αρχικού φαγτού. Για παράδειγμα τα φασόλια μπορούν να αντικαταστήσουν το λουβί, η μπριζόλα το κοτόπουλο, το ρύζι τα μακαρόνια και οι μπάμιες τις μελιτζάνες. Να θυμάστε ότι οι αναγραφόμενες ποσότητες στη δίαιτα είναι πάντοτε μαγειρεμένες ποσότητες. Η αντικατάσταση φαγτών με φαγτά της ίδιας ομάδας και όχι διαφορετικής βασίζεται στο γεγονός ότι ο οργανισμός πρέπει να λαμβάνει τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και θρεπτικών ουσιών, οι οποίες λαμβάνονται μόνο με κατανάλωση όλων των διατροφικών ομάδων καθ' όλη την διάρκεια της εβδομάδας.

## Επιτρεπόμενη Ποσότητα Φρούτων

Η κατανάλωση των φρούτων πρέπει να γίνεται ενδιάμεσα των φαγητών. Τα φρούτα αν και χαρακτηρίζονται ως θρεπτικά και υγιεινά η υπερκατανάλωση τους μπορεί να εμποδίσει την απώλεια βάρους. Καταναλώνετε φρούτα με σύνεση και βάση τις ποσοτικές συμβουλές του διαιτολόγου σας.

Συμβουλευτείτε τον πιο κάτω πίνακα όπου αναγράφονται τα ισοδύναμα των φρούτων για τις δικές σας επιλογές.



## Ελεύθερη Τροφή

Κατά την διάρκεια της δίαιτας τρόφιμα και ποτά που μπορούν να καταναλωθούν ελεύθερα για μείωση του αισθήματος της πείνας χωρίς επίπτωση στο βάρος σας είναι: κουρβούλα, σέλινο, καρότο, μπρόκολο, κουνουπίδι, σαλιτικά, νερό σπάρκλινγκ, σόδα, παγωμένο τσάι, καφέ φίλτερ, καφές κυπριακός, ζεστό τσάι, νέσκαφε ή φραπέ με ελάχιστο ημίπαχο γάλα, και καραμέλλες ή μαστίχες διαίτης (sugar free).

## Απαγορευμένη Διατροφή

Κατά την διάρκεια της δίαιτας απαγορεύεται η καθημερινή κατανάλωση γλυκών, σοκολάτων, αναψυκτικών, αλκοολικών, παγωτών, ξηρών καρπών, βουτύρων, ενεργειακών ποτών, παξιμαδιών και όλα τα είδη χυμών, φυσικών ή μη.

## Διατροφή Εκτός Οικείας

Η κατανάλωση φαγητού εκτός οικείας πρέπει να περιοριστεί σε ένα είδος φαγητού της δικής σας αρεσκείας και περιλαμβάνει όλα τα είδη κρεατικών ή ψαριών, σάκας ή καρβούνων (π.χ. κοτόπουλο, μπριζόλα, στέικ βοδινό, ψάρι) με συνοδεία σαλιτικών  $n /$  και χορταρικών. Η κατανάλωση βραστών ή σάκας χόρτων και λαχανικών είναι πάντοτε επιτρεπτή και αποτελεί έξυπνο τρόπο κορεσμού. Αποφύγετε την κατανάλωση σαλτσόδων τροφών ή ορεκτικών που

| ισοδύναμα φρούτου |               |            |             |
|-------------------|---------------|------------|-------------|
| πορτοκάλι         | ένα μέτριο    | πεπόνι     | μία φέτα    |
| μανταρίνι         | δύο μικρά     | καρπούζι   | μισή φέτα   |
| φράουλες          | οκτώ μέτριες  | κεράσια    | δώδεκα      |
| αχλάδι            | ένα μέτριο    | σύκα       | δύο μέτρια  |
| μπανάνα           | μία μικρή     | μάγκο      | μισό μέτριο |
| ακτινίδιο         | ένα μέτριο    | χρυσόμηλα  | τρία μέτρια |
| γρέιπφρουτ        | μισό μεγάλο   | νεκταρίνια | ένα μέτριο  |
| μήλο              | ένα μέτριο    | ροδάκινο   | ένα μεγάλο  |
| σταφύλια          | ένα φλυντζάνι | ανανάς     | μία φέτα    |
| ρόδι              | μισό μέτριο   | φορμόζα    | δύο μέτρια  |

συνοδεύουν συνήθως την κυπριακή κουζίνα (ταχίνι, ταραμάς, ελιές, φέτα, ψωμί κτλ). Αν γνωρίζετε εκ των προτέρων ότι θα έχετε βραδινή έξοδο για φαγητό, το μεσημέρι καταναλώστε μία από τις βραδινές σας επιλογές για θερμιδική ισορροπία (σαλάτα, σάντουιτς, γιασούρτι, φρούτα, σουπιά κτλ). Αν πάλι δεν το γνωρίζετε και έχετε ήδη καταναλώσει μεσημεριανό γεύμα, την επομένη για εξίσωση θερμίδων καταναλώστε για μεσημεριανό και βραδινό μικρά γεύματα από τις βραδινές σας επιλογές. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η αποφυγή κατανάλωσης αυξημένων θερμίδων και φυσικά το βάρος σας δεν επηρεάζεται αρνητικά.

### Κατανάλωση Υγρών

Η κατανάλωση της σωστής ποσότητας υγρών κατά την διάρκεια της διαίτας αποτελεί σημαντικό παράγοντα για επιτυχή απώλεια βάρους. Το νερό βοηθά στην αποβολή τοξικών παραγόντων που επηρεάζουν αρνητικά την λιποδιάλυση. Η εισηγούμενη ποσότητα νερού κατά την διάρκεια της διαίτας είναι έξι μέχρι οκτώ ποτήρια νερό ημερησίως. Αυτή η κατανάλωση

βοηθά στην αύξηση του εσωτερικού σας μεταβολισμού και προάγει την καλή λειτουργία του σώματος σας.

### Κατανάλωση Γάλακτος

Καταναλώστε ένα φλιντζάνι ημίπαχο ή άπαχο γάλα κατά τη διάρκεια της ημέρας, μη συμπεριλαμβανομένου της πρωινής δοσοληψίας. Το επιτρεπόμενο φλιντζάνι μπορεί να διαιρεθεί σε ποσοστά της δικής σας αρεσκείας για κατανάλωση υπό μορφή νεσκαφέ ή φραπέ καθόλη την διάρκεια της ημέρας.

Το νεσκαφέ και γενικά η καφεΐνη δεν έχουν σχέση με την μακροχρόνια απώλεια βάρους. Μελέτες αναφέρουν συσχέτιση της καφεΐνης με την αρτηριακή πίεση και καμία συσχέτιση με την λιποδιάλυση ή τη μείωση του σωματικού μας βάρους. Αρκετές φορές άτομα αναφέρουν αίσθημα κορεσμού με κατανάλωση καφεΐνης.

### Χρήση Ελαίων

Χρησιμοποιήστε ένα κουτάλι (γυναίκες) ή δύο κουτάλια (άντρες) ελαιόλαδο στη σαλάτα ή στα όσπρια. Να θυμάστε ότι η υπερβολική κατανάλωση ελαίων μειώνει την απώλεια βάρους λόγω των αυξημένων θερμίδων



που περικλείουν (1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο έχει 100 θερμίδες!!!!). Η σωστή ποσοτική χρήση ελαιόλαδου έχει συνδεθεί με την αύξηση της καλής χοληστερόλης και θεωρείται προστάτης της καρδίας βοηθώντας στη μείωση καρδιαγγειακών επεισοδίων.

## Απογευματινό Ενδιάμεσο

Κατά την διάρκεια της δίαιτας μπορείτε να καταναλώσετε ένα απογευματινό σνακ το οποίο δεν πρέπει να ξεπερνά τις εκατό θερμίδες. Στην αγορά υπάρχουν πληθώρα επιλογών και ορισμένα ισοδύναμα του απογευματινού ενδιάμεσου για δική σας επιλογή αναγράφονται στον πιο κάτω πίνακα. Στην περίπτωση που εσείς επιθυμείτε κάτι διαφορετικό δεν έχετε παρά να το αναφέρετε.

| Ισοδύναμα Απογευματινού Ενδιάμεσου       |    |                                   |    |
|------------------------------------------|----|-----------------------------------|----|
| είδος                                    | θ  | είδος                             | θ  |
| τέσσερα μπισκότα παπαδοπούλου μιράντα    | 88 | ένα παγωτό διαίτας παπαφ βαν/σok  | 73 |
| ένα μπισκότο παπαδοπούλου digestive      | 59 | ένα παγωτό διαίτας παπαφ βαν/φρ   | 66 |
| δύο μπισκότα πα/πούλου digestive pamillo | 84 | ένα παγωτό διαίτας regis          | 89 |
| δύο μπισκότα παπαδοπούλου cream cracker  | 98 | ένα παγωτό διαίτας regis πλάκα    | 94 |
| ένα μπισκότο παπαδοπούλου nutri          | 93 | ένα παγωτό διαίτας ryrza          | 79 |
| δύο krispies παπαδοπούλου                | 74 | ένα scoop παγωτό παντός είδους    | 80 |
| τρία wheatmeal κράκερς frou frou         | 99 | μία ρυζογκοφρέτα σοκολάτας        | 81 |
| δύο κράκερ με τυρί lavache quirit light  | 90 | ένα πακέτο all bran mini breaks   | 92 |
| δύο oreo μπισκότα κακάου 11g             | 96 | ένα πακέτο special k mini breaks  | 99 |
| δύο μπισκότα morning coffee              | 70 | μία γκοφρέτα alpen light          | 70 |
| δύο krispies παπαδοπούλου                | 82 | μία γκοφρέτα Kellogg's K          | 90 |
| δύο μπισκότα deli greek seven days       | 90 | μία γκοφρέτα oaty bar             | 85 |
| μισό all bran μπισκότο                   | 75 | μία γκοφρέτα rice krispies        | 85 |
| ένα μπισκότο go ahead με επικάλυψη       | 73 | μία γκοφρέτα chocolate weetos     | 99 |
| ένα mallow mcivities                     | 75 | μία γκοφρέτα honey weetos         | 86 |
| μία ferrero tronky bar                   | 95 | μία γκοφρέτα Kellogg's coco pops  | 85 |
| μία σοκολάτα kindere                     | 72 | μία γκοφρέτα Kellogg's coco rocks | 82 |
| μία μικρή διηλή σοκολάτα kit kat         | 85 | μία γκοφρέτα corny free chocolate | 65 |
| μία μικρή serenata bingo finger          | 95 | μία γκοφρέτα corny free hazelnut  | 68 |

## Οινοπνευματώδη Ποτά

Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών κατά την διάρκεια της δίαιτας πρέπει να γίνεται με μέτρο. Μην ξεχνάτε ότι ένα γραμμάριο οινοπνεύματος έχει επτά θερμίδες, μια θερμίδα περισσότερη από τη ζάχαρη! Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών πρέπει να περιοριστεί και δεν πρέπει να υπερβαίνει τα δύο ή τρία ποτά εβδομαδιαίως.

## Μέθοδοι Μαγειρέματος

Κατά την διάρκεια της δίαιτας οι επιτρεπόμενοι τρόποι μαγειρέματος είναι σάρας, κάρβουνα, φούρνου, ατμόβραστα, βραστά, ή με ντομάτα (ίσα-ίσα). Οι πιο πάνω μέθοδοι μπορούν να εφαρμοστούν για όλα τα φαγητά.

## Γυναικίος Κύκλος

Κατά την διάρκεια της περιόδου στις γυναίκες η απώλεια βάρους είναι μηδαμινή λόγω κατακράτησης υγρών η οποία αρχίζει μερικές ημέρες πριν την πρώτη ημέρα της περιόδου. Η αποβολή των υγρών συμπληρώνεται την τελευταία ημέρα της περιόδου. Η ζυγαριά συνήθως δεν σημειώνει αλλαγές διότι το βάρος σας παραμένει σταθερό. Κατά γενικό κανόνα ο γυναικίος οργανισμός κατακρατά ένα ή δύο κιλά σε υγρά. Άτομα τα οποία δεν είναι υπό δίαιτα μπορούν να παρακολουθήσουν την αύξηση του βάρους λόγω υγρών

στη ζυγαριά. Άτομα σε δίαιτα βλέπουν ελάχιστη ή μη αλλαγή στο βάρος τους. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό και δεν σημαίνει αποτυχία στη δίαιτα και δεν πρέπει να απογοητεύεστε.

Η διατήρηση του βάρους σας είναι επίσης φυσικό επακόλουθο κατά την καθυστέρηση της περιόδου.

Κατά τη διάρκεια του κύκλου η φυσική πτώση της γλυκόζης και σιδήρου του αίματος έχει σαν αποτέλεσμα την επιθυμία γλυκού. Όταν η επιθυμία αυτή ενδυναμώνει μπορείτε να καταναλώσετε γλυκό της δική σας αρεσκείας από τον πίνακα των ισοδύναμων απογευματινών ενδιάμεσων.

Μην αφήσετε την ελάχιστη ή μη απώλεια βάρους τη συγκεκριμένη εβδομάδα να σας επηρεάσει αρνητικά ή να σας απογοητεύσει. Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει σε όλες τις γυναίκες. Το πραγματικό σας βάρος θα παρουσιαστεί στη ζυγαριά αμέσως μετά την λήξη της περιόδου.

### **Μη Απώλεια Βάρους**

Διαβάστε προσεκτικά τις βασικές οδηγίες σχετικά με ποσότητα, ποιότητα και ωράρια διατροφής. Η υπερκατανάλωση φρούτων, χυμών, ψωμιών ή φαριμαδιών και οι πολλαπλές έξοδοι για φαγητό αποτελούν μερικούς από τους σημαντικούς λόγους μη απώλειας βάρους. Κατά τη διάρκεια μακροχρόνιας δίαιτας ο ανθρώπινος οργανισμός σημειώνει φυσιολογική

προσωρινή στασιμότητα λόγω της μείωσης του μεταβολισμού και της ανάγκης για σύσφιξη. Το φαινόμενο αυτό είναι προβλεπόμενο και δεν πρέπει να επηρεάζει αρνητικά το άτομο. Το χρονικό διάστημα της στασιμότητας διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σε μεμονωμένες περιπτώσεις οι ορμονικές διαταραχές συμβάλλουν στη μη απώλεια βάρους στις γυναίκες.

### **Δυσκοιλιότητα**

Η δυσκοιλιότητα αποτελεί ορολογία διαφορετικής σημασίας για τον καθένα. Για αρκετούς σημαίνει απλά ακανόνιστες εντερικές κενώσεις. Για άλλους σημαίνει σκληρά ή ξηρά κόπρανα, ή κόπρανα που δεν αδειάζουν εύκολα από το χονδρό έντερο ή ακόμη μη ολοκληρωμένες κενώσεις. Γενικά ο αριθμός των περισταλτικών κινήσεων του εντέρου μειώνετε όσο αυξάνετε η ηλικία του ατόμου. Το 95% των ενηλίκων έχουν από 3 μέχρι 21 φορές κενώσεις την εβδομάδα και αυτό θεωρείται κανονικό. Το πιο σύνηθες είναι μία κένωση την ημέρα παρόλο που αυτό είναι αληθές για το λιγότερο από το 50% των ατόμων. Στην πραγματικότητα τα περισσότερα άτομα είναι ακανόνιστα ή δεν έχουν καθόλου κενώσεις ή όχι τις ίδιες κάθε μέρα. Διατροφές χαμηλών θερμίδων συχνά επιφέρουν αργοπορία στις κενώσεις του εντέρου. Το φαινόμενο αυτό είναι φυσιολογικό σε άτομα υπό δίαιτα. Αν παρατηρήσετε το φαινόμενο της δυσκοιλιότητας σημαντικό είναι να αναφερθεί

στο διαιτολόγο. Η αρχική προσπάθεια καταπολέμησης της δυσκοιλιότητας είναι διατροφική, ακολουθώντας με φυτικά σκευάσματα και τελικά φαρμακευτική.

### Σταθεροποίηση

Η σταθεροποίηση του οργανισμού στο υγιεινό βάρος είναι εξίσου σημαντικό με την δίαιτα. Η διάρκεια της σταθεροποίησης σχετίζεται με το ποσοστό των χαμένων κιλών, τη διάρκεια της δίαιτας, την ηλικία, το φύλο και διαρκεί συνήθως από δύο μέχρι και έξι μήνες αναλόγως. Κατά την διάρκεια της σταθεροποίησης το άτομο προβαίνει σε μακροχρόνια αλλαγή διατροφικής συμπεριφοράς με βάση πάντοτε τη Μεσογειακή Διατροφή. Η ποικιλία, η σωστή ποσοτική και ποιοτική κατανάλωση και οι σωστές διατροφικές επιλογές είναι η βάση για μακροχρόνια διατήρηση υγιεινού βάρους και μείωση του κινδύνου ανάπτυξης χρονιαίων παθήσεων. Εξίσου σημαντικό είναι το μηνιαίο ζύγισμα για αποφυγή τυχόν ραγδαίων εκτροπών από το επιθυμητό βάρος.

### Παρακολούθηση

Τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα επιτυγχάνονται με προγράμματα εβδομαδιαίων ή δεκαπενθήμερων επισκέψεων τα οποία προσφέρονται με όρους και κανονισμούς οι οποίοι αναγράφονται στο πίσω μέρος του διαιτολογίου σας και

παρακαλούμε όπως τους διαβάσετε. Να θυμάστε πάντα ότι τα προγράμματα επισκέψεων έχουν ημερομηνία λήξης την οποία οφείτε να γνωρίζετε και αποτελούν αναγκαιότητα και βασικό συστατικό επιτυχίας διότι παρέχουν προγραμματισμένη διαιτολογική υποστήριξη.

Για τα καλύτερα πιθανά αποτελέσματα η παρακολούθηση αρχικά πρέπει να βασιστεί σε εβδομαδιαίες επισκέψεις η οποία επιφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα λόγω της συχνής παρακολούθησης και τακτής διατροφικής εναλλαγής. Η μεταφορά ή αλλαγή επίσκεψης είναι πάντοτε κατανοητή και δικαιολογημένη και δικό σας αυθαίρετο δικαίωμα. Η κατάχρηση όμως του δικού μας χρόνου λόγω της δική σας ασυνέπειας δεν είναι δικαιολογημένη και καθόλου αποδεκτή. Αν δεν μπορείτε να είστε συνεπείς σε προγραμματισμένη επίσκεψη ενημερώστε έγκαιρα τη γραμματέα.



## Χρήσιμες Συμβουλές στη Δίαιτα

- Μην περιμένεις να πεινάσεις για να φας. Κατανάλωσε το φαγητό πριν πεινάσεις διότι αν περιμένεις σίγουρα θα φας περισσότερο.
- Μέτρησε την σωστή ποσότητα του φαγητού στο φλιντζάνι ή στην παλάμη σου και μην εμπιστευτείς την κρίση σου.
- Σταθεροποίησε τις ώρες του φαγητού και κράτησε τα ωράρια των γευμάτων πάντα σταθερά.
- Κατανάλωσε αρκετό νερό κατά την διάρκεια της ημέρας. Προτιμότερη είναι η χρήση μπουκαλιών νερού για καλύτερη ποσοτική αξιολόγηση.
- Μην φύγεις ποτέ από το σπίτι χωρίς πρόγευμα διότι η κατανάλωση προγεύματος έχει άμεση σχέση με λιγότερη λήψη φαγητού κατά την διάρκεια της ημέρας.
- Απόφυγε την κατανάλωση μεγάλων βραδινών γευμάτων διότι το βράδυ γίνετε και η μεγαλύτερη απορρόφηση από τον οργανισμό.
- Προσοχή στην χρήση ελαίων και ελαιόλαδου διότι αποδίδει εκατό θερμίδες η κάθε κουταλιά.
- Καθημερινά κατανάλωσε μονάχα δύο φρούτα και απόφυγε παντός είδους χυμούς ή άλλα ζαχαρούχα ποτά ή αναψυκτικά.
- Απέφυγε τα προζυμένα ψωμιά ή παξιμάδια και χρησιμοποιήστε το σλάις με μέτρο.
- Προτιμάτε πάντοτε σπιτική σαλάτα έναντι σαλάτας εστιατορίων λόγω αυξημένων θερμίδων.
- Αν έχετε βραδινή έξοδο επιλέξτε ελαφρύ μεσημεριανό όπως σαλάτα σάντουιτς ή δημητριακά.
- Κατά την διάρκεια του γεύματος κάντε ένα λεπτό διάλειμμα πριν την ολική κατανάλωση του.
- Χρησιμοποιήστε πάντα το ίδιο μικρό πιάτο για φαγητό.
- Ότι είναι υγιεινό δεν είναι ταυτόχρονα και διαιτητικό και αντίθετα.
- Τα διαβητικά προϊόντα δεν είναι διαιτητικά παρά μονάχα διαβητικά συνεπώς η κατανάλωση τους δεν εξυπηρετά την προσπάθεια σας για απώλεια βάρους.
- Στοιχείο επιτυχίας δεν είναι η εβδομαδιαία απώλεια βάρους αλλά ο εβδομαδιαίος μέσος όρος απώλειας ο οποίος αναγράφεται στο διαιτολόγιο σας.



## Contents

|                   |    |
|-------------------|----|
| Background        | 14 |
| Mission Statement | 14 |
| Introduction      | 15 |
| Weigh-Ins         | 15 |
| Food Groups       | 15 |
| Fruit Consumption | 15 |
| Free Food         | 16 |
| Forbidden Food    | 16 |
| Restaurant Dining | 16 |
| Water Consumption | 16 |
| Milk Consumption  | 17 |
| Oil Consumption   | 17 |
| Afternoon Snack   | 17 |
| Alcohol           | 17 |
| Cooking Methods   | 17 |
| Menstrual Cycle   | 17 |
| No Weight loss    | 18 |
| Constipation      | 18 |
| Maintenance       | 19 |
| Follow ups        | 19 |
| Useful Tips       | 20 |

## Diet guide



## Background

Prodromos Prodromou was born in the now Turkish occupied village of Afania in the Famagusta District of Cyprus. In 1995 he completed his undergraduate studies with honors from Michigan State University (USA) specializing in Dietetics. In 1998 he completed his post graduate studies also from Michigan State University with administrative, research, and teaching assistantships from the Department of Human Nutrition. He specialized in Human Nutrition with a major focus on the role of Vitamin B complexes in the prevention of Cardiovascular Diseases. In 1999 he completed his clinical training in Dietetics and Human Nutrition in Phoenix, Arizona and is currently a Registered Dietitian (RD) by the Commission for Dietetic Registration (CDR) of the United States. He is the former Secretary-Elect and active member of the Cyprus Dietetic Association and American Dietetic Association.



**Prodromos A. Prodromou MS, RD**  
Registered Clinical Dietitian



## Mission Statement

To provide evidence based dietetics, scientific human nutrition information, training, and intervention in accordance with individual nutritional needs and long term behavior modification required for a healthy life style.

## Introduction

The increase of weight in humans is the result of positive caloric intake, overconsumption of food, and inactivity over a significant period of time. Therefore, proper and safe weight loss needs to be on a long term basis. This is necessary to protect the body from any significant damaging protein losses, such as muscle mass, by securing the loss of body fat only. Hence, the recommended proper adult weight loss should not exceed on the average one kilogram per week and teenage weight loss should not exceed on the average half a kilogram per week. It is well known that during the initial dieting week, weight loss exceeds the average reported value because of the acute body fluid reductions and sudden shifts of fluid within the body. During the middle of the weight loss cycle there is a significant reduction of human metabolism because the body is adapting to the reduced caloric intake. The reported weekly weight loss varies for each individual and is based on age, gender, level of activity, and other individual characteristics. Thus, weekly weight loss comparison amongst individuals of the same or opposite sex is not recommended. Also, total family support of every member is of utmost importance towards successful weight loss and maintenance a healthy lifestyle and should not be underestimated.

## Weigh-Ins

Clothing worn at time of weigh-ins and time of day are significant variables which affect the actual weight registered on the scale, therefore it is recommended to wear similar clothes during each measurement and try to weigh yourself the same time of day at every weigh-in because weight increases from morning to night. Regularity of bowel movements, fluid retention during female menstrual cycle, certain medications, and excessive salt intake will also affect weight measurements.

## Food Groups

A well balanced Mediterranean diet incorporates all food groups and meets the recommended daily intakes in micro and macro nutrients, vitamins, and minerals in accordance with national committee recommendations. Food group substitution is possible as long as the food substitution belongs to the same food group. Based on the food guide pyramid generally food falls within five food categories; starch, dairy, protein, fruit, vegetables, and fats.

## Fruit Consumption

Fruits are major source of significant vitamins and minerals. Besides nutrients, fruits are a carbohydrate source, and contain a significant amount of kilocalories. A fruit equivalent

is one medium orange, two small mandarins, ten strawberries, one medium pear, one small banana, one medium kiwi, half large grapefruit, one medium apple, one cup of grapes or berries, one slice of melon, half slice of watermelon, two medium figs, half a mango, one peach, one plum, or one nectarine.



### **Free Food**

When dieting, vegetables such as carrots, broccoli, celery, and cauliflower can be freely consumed to satisfy cravings or hunger in between meals. Sparkling water, diet soda, light ice tea, filtered coffee, tea, Nescafe, or frappe with a small amount of semi skimmed milk can also be consumed. Sugar free gums are also acceptable.

### **Forbidden Food**

Desserts, chocolates, regular soft drinks, ice cream, dry nuts of all kinds, butter, energy drinks, and types of juice should be avoided completely because of their very high caloric content.

### **Restaurant Dining**

When dining in a restaurant aim for grilled or oven baked meat or fish in combination with salad and steamed or boiled vegetables. Avoid ordering any appetizers as they are mostly fried with very high caloric content.

### **Water Consumption**

Recommended daily water consumption is 6-8 glasses per day. Increased water consumption stimulates the metabolic rate, increases toxic waste excretion, and promotes good health.



### **Milk Consumption**

Daily consumption of two glasses of milk promotes bone growth and reduces the risk of osteoporosis. A glass of milk in the morning and a second glass

during the day in the form of Nescafe or frappe are recommended. Caffeine has no significant effect on the weight loss process but does have a significant effect on blood pressure therefore patients with hypertension should limit themselves to one cup of coffee per day.

### **Oil Consumption**

Recommended olive oil consumption for women is one tablespoon and two tablespoons for men. Olive oil can be used with legumes and on salads. Each tablespoon of olive oil and most oils in general yield approximately one hundred calories.

### **Afternoon Snack**

During the afternoon, adult dieters may consume a light snack that does not exceed one hundred calories. Low calorie snacks include; low calorie cookies, diet crackers, low fat frozen yogurts, diet ice creams, plain or fruit yogurts, cereal bars, rice cakes, and instant low fat soups.

A complete list is available upon request or personal preferences can be discussed.

### **Alcohol**

Alcohol consumption such as wine, beer, or vodka should be limited to no more than two to three drinks per week since the caloric content of alcohol is higher than sugar.



### **Cooking Methods**

Appropriate cooking methods to minimize extra caloric consumption and promote general good health include grilling, barbecuing, steaming, boiling, sauteing, oven, and tomato based pot cooking.

### **Menstrual Cycle**

During menstrual cycle a normal increase of weight can be observed. This is the direct result of water retention and increased blood circulation, and even when adhering to a strict diet regimen, women may not see a decrease in weight loss during this time. This is a normal phenomenon and women should try to remain positive and not be discouraged, as the female body may retain up to a kilogram of total body fluid during each cycle. Weight loss will become apparent after the end of the monthly period when the body's weight will

return to normal. Also, most women will have noticed an intensive sugar craving during their cycles and an increase consumption of proper dietetic afternoon snacks is recommended to help curb these cravings.

### No Weight loss

There are many reasons dieters may not see any weight loss for a period of time. Food quality, food quantity, the time of food consumption or a combination of all of the above contribute positively or negatively to weight loss. For example, a large quantity of food at midnight or a pizza for breakfast everyday will not help anyone lose weight! Fruit juices and excessive bread intake can easily add up extra calories and will hinder the weight loss process. A “plateau period” can also occur and this is seen in dieters who have had

a significant weight loss and have been dieting for a long time. This is explained by the natural decrease of the metabolic rate and how it makes adjustments. The metabolic rate eventually compensates and weight loss continues. Finally, other possible situations include hormonal imbalances such as hypothyroidism and poorly controlled diabetes.

### Constipation

The medical terminology for constipation has a different meaning for each individual. For some people it includes irregular bowel movements. For others it is an explanation for hard or dry stools that are not excreted easily or not excreted fully. In general the actual number of peristaltic movements of the colon is decreased with an increase in age, with 95% of the adult population reporting from three to twenty one weekly natural bowel movements. Less than half of the adult population considers one bowel movement per day to be within normal limits. In reality most adults have irregular bowel movements that vary on a daily basis. Low caloric diets, limited water consumption, and reduced physical activities contribute to constipation. If you observe reduced bowel movements or constipation please report this to your dietitian. Initial intervention for constipation includes food substitution, herbal administration, and finally medication.





## Maintenance

Maintaining your ideal weight is equally important in the dieting process. During the eight weeks maintenance process you will learn to develop healthy nutritional habits that will last for a life time. Food behavior modification in accordance with the Mediterranean Food Guide pyramid is the tool for maintaining your ideal weight. Food quality and food quantity are also important factors for successful body weight maintenance along with a daily exercise regimen.

## Follow ups

Follow up sessions are offered weekly or biweekly based on individual surveillance needs. Sessions are offered as special economical monthly packages that will empower you to lose weight and increase your knowledge in the area of dietetics and human nutrition. Based on our experience the best results are achieved with the weekly follow up sessions. Scheduled appointment changes can always be accommodated.



## Useful Tips

- Try to eat before you feel hungry otherwise you will eventually overeat.
- Measure your food correctly before you consume it. Use a mug for liquids and the size of your palm for solids. Do not use your judgment or guess!
- Try to eat lunch and dinner at the same time everyday.
- Consume bottled water frequently and use bread in moderation.
- Eating breakfast daily helps you loose weight and reduces nibbling.
- Avoid large dinners and try to consume the main meal of the day during lunch time.
- Carefully measure olive oil as it provides significantly large amount of calories.
- Avoid the consumption of fruit juices and eat two or three whole fruits per day instead.
- Restaurant salads are very high in calories so it is best if you have a homemade salad instead.
- Have a very light lunch on the day you are having scheduled restaurant dining.
- When eating take a minute break before consuming the total amount of food.
- Put your fork down between each bite and wait until you

have swallowed your food before you pick it up again. Your meal should take no less than 20 minutes.

- Use a small size plate when dining at home and sit down to eat your meal. Dress up your table (flowers, candles, dinner napkins), so that your dinner is a pleasant experience even if you are eating alone. You should not have to feel deprived and miserable because you are losing weight.
- A healthy meal doesn't necessarily mean a dietetic meal and vice versa.
- Diabetic engineered food is not appropriate for dieters.
- Have in mind that the average weekly weight loss is more important than the actual weekly weight loss.
- Never go food shopping on an empty stomach.
- Eat a salad or a bowl of vegetables before you go out for dinner so that you do not arrive at the restaurant or party starving because you will be more likely to consume everything in sight.
- Wait 20 minutes after your meal before you have your allowed dessert.





29 Grigori Afxentiou, Olympia Court A, Apt. 501, 4003 Mesa Yitonia, Limassol, Cyprus  
tel.: 25811611, fax: 25811610, e-mail: [prodiets@cytanet.com.cy](mailto:prodiets@cytanet.com.cy), web: [www.prodiets.com.cy](http://www.prodiets.com.cy)