



# **Διατροφική αξία μιας plant-based διατροφής: Μύθοι και αλήθειες**

**Κούτσικας Κων/νος**  
**Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,**  
**M.Sc. Κλινικής Διατροφής**  
**[www.plantbased.gr](http://www.plantbased.gr)**

# Πως ορίζεται μια plant-based διατροφή;

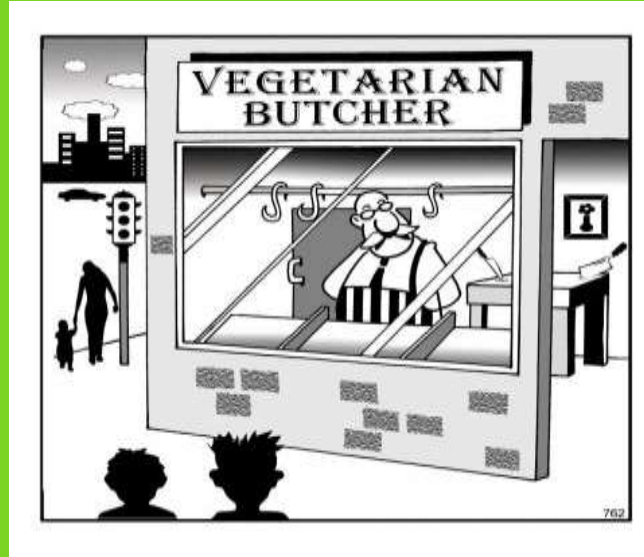


## Ορισμός: Βρετανικό σύλλογος διαιτολόγων (BDA)

“A plant-based diet is based on foods derived from plants, including vegetables, wholegrains, legumes, nuts, seeds and fruits, with few or no animal products”.

Μια plant-based διατροφή βασίζεται σε τροφές φυτικές, που περιλαμβάνουν λαχανικά, δημητριακά ολικής, ωμούς καρπούς, όσπρια, σπόρους και φρούτα, με λίγα ή καθόλου ζωικά προϊόντα

# Κατηγορίες plant-based διατροφής



## Χορτοφάγοι (Δεν καταναλώνουν κρέας)

- Γαλακτο-αυγο-Χορτοφάγοι
- Γαλακτο-Χορτοφάγοι
- Αυστηρά ή ολικά Χορτοφάγοι (Vegans)
- Pesco–Vegetarians (καταναλώνουν περιστασιακά μόνο ψάρι)
- Flexitarians (καταναλώνουν κρέας περιστασιακά)

# Λόγοι μείωσης κατανάλωσης κρέατος



- Υγεία
- Περιβαλλοντολογικοί
- Ηθικοί (Εκμετάλλευση ζώων)
- Θρησκευτικοί

# Χορτοφαγία-Στάδια ζωής-Ασφάλεια



- Αποτελεί επίσημη θέση έγκριτων διαιτολογικών φορέων όπως για παράδειγμα του Αμερικάνικου Διαιτολογικού Συλλόγου, ότι μια σωστά σχεδιασμένη χορτοφαγική δίαιτα, αποτελεί μια υγιεινή και θρεπτικά επαρκής διατροφή. Μάλιστα, μια χορτοφαγική διατροφή είναι δυνατό να βοηθήσει στην πρόληψη και θεραπεία συγκεκριμένων παθολογικών καταστάσεων.
- Μια χορτοφαγική διατροφή είναι κατάλληλη για κάθε στάδιο ζωής όπως την βρεφική και παιδική ηλικία, την εγκυμοσύνη, τον θηλασμό, την ενήλικη και Τρίτη ηλικία καθώς και τον αθλητισμό.
- Οι χορτοφάγοι διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο για ασθένειες όπως καρδιαγγειακά επεισόδια, υπέρταση, διαβήτη τύπου II, παχυσαρκία και διάφορες μορφές καρκίνου.

# Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets



## ABSTRACT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. Vegetarians and vegans are at reduced risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity. Low intake of saturated fat and high intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, soy products, nuts, and seeds (all rich in fiber and phytochemicals) are characteristics of vegetarian and vegan diets that produce lower total and low-density lipoprotein cholesterol levels and better serum glucose control. These factors contribute to reduction of chronic disease. Vegans need reliable sources of vitamin B-12, such as fortified

## POSITION STATEMENT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage.

# Χαρακτηριστικά plant-based διατροφής



- ❑ Περιλαμβάνουν μεγάλες ποσότητες φρούτων, λαχανικών και οσπρίων, ωμών καρπών
- ❑ Περιέχουν χαμηλά ποσοστά λιπαρών, ιδιαίτερα κορεσμένων και trans λιπαρών.
- ❑ Τα λιπαρά που περιέχονται, ανήκουν κυρίως στην ευεργετική κατηγορία των μονο-ακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών.
- ❑ Έχουν ελάχιστη χοληστερόλη.
- ❑ Είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες.
- ❑ Περιέχουν σημαντική περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά και φυτοχημικά συστατικά.



- Παχυσαρκία
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Υπέρταση
- Σακχαρώδης Διαβήτης
- Καρκίνος
- Παθήσεις Πεπτικού
- Αυτοάνοσα νοσήματα
- Ορμονικές Παθήσεις



# Χορτοφαγική Διατροφή



Μια χορτοφαγική διατροφή **προστατεύει**



Δείτε ολόκληρο το infographic για τη χορτοφαγική διατροφή στο [issuu](#) & στο [medNutrition.gr](#)



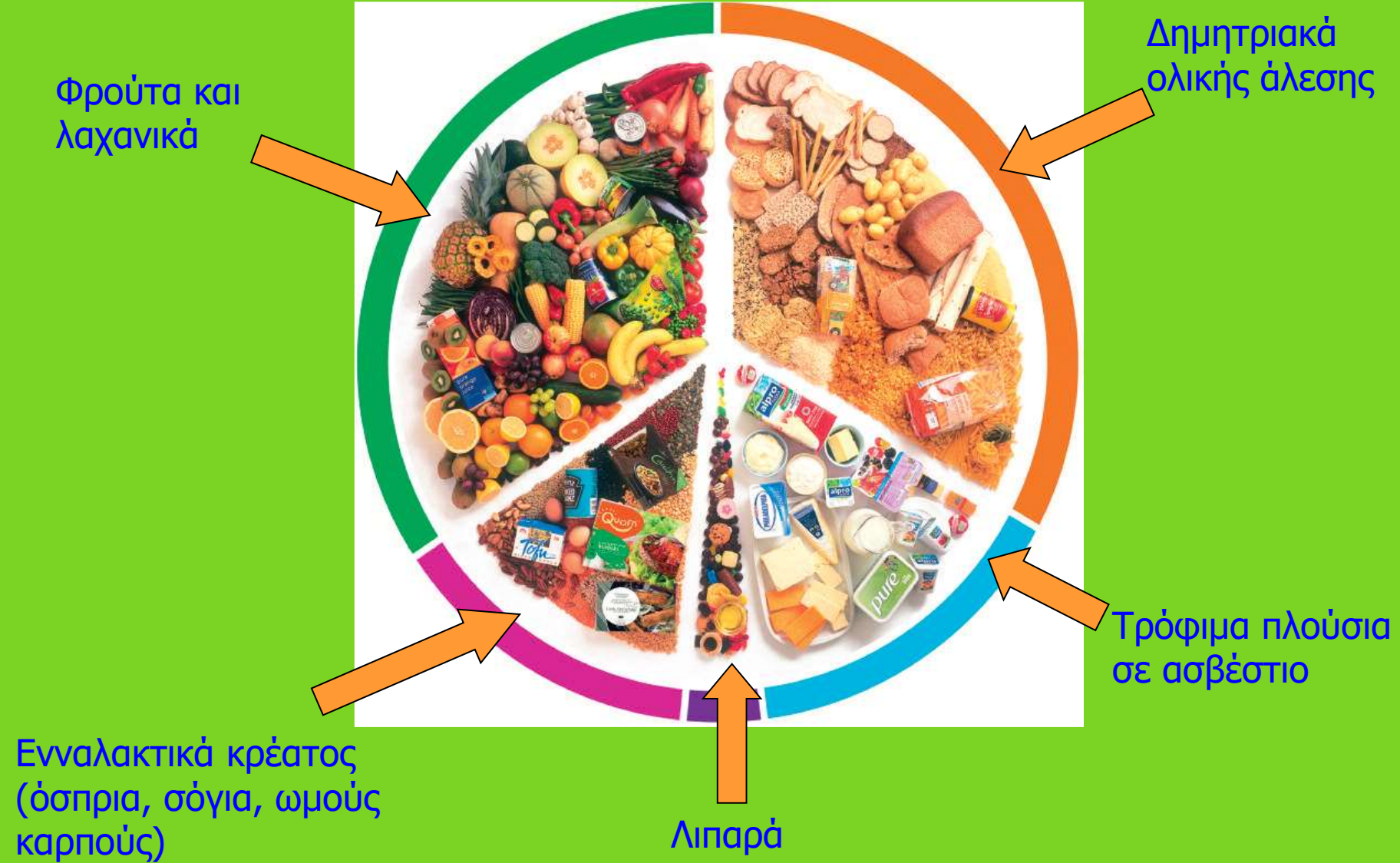
# Μύθοι-Αλήθειες για διατροφική επάρκεια χορτοφάγων



- ❑ Πρωτεΐνη
- ❑ Ασβέστιο
- ❑ Σίδηρος
- ❑ B12
- ❑ Ω-3 λιπαρά οξέα



# Πιάτο Χορτοφάγου (Eatwell Plate)



# Επίλογος



- ❑ Έγκυρη ενημέρωση για την plant-based διατροφή.
- ❑ Σταδιακή υιοθέτηση διατροφής χωρίς ζωικά τρόφιμα
- ❑ Κατάλληλες διαιτητικές τροποποιήσεις-Εξατομίκευση
- ❑ Εκπαίδευση χορτοφάγων (αγορά, προετοιμασία)
- ❑ Συνεργασία με ειδικούς υγείας

# Ευχαριστώ για την προσοχή σας!!



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

