



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΜΠΣ ΤΡΟΦΙΜΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΜΙΚΡΟΒΙΩΜΑ

Οι Διατροφικές Συνήθειες των Διαιτολόγων-Διατροφολόγων στην Ελλάδα, η Προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή και η Επίδρασή τους στη Διαιτολογική Πράξη

Γεώργιος Καραμανιώλας, Α.Ε.Μ 3399

Επιβλέπουσα: Δρ. Γεωργία Ειρήνη Δεληγιαννίδου,
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc, PhD



Εισαγωγή

Mediterranean Diet Pyramid

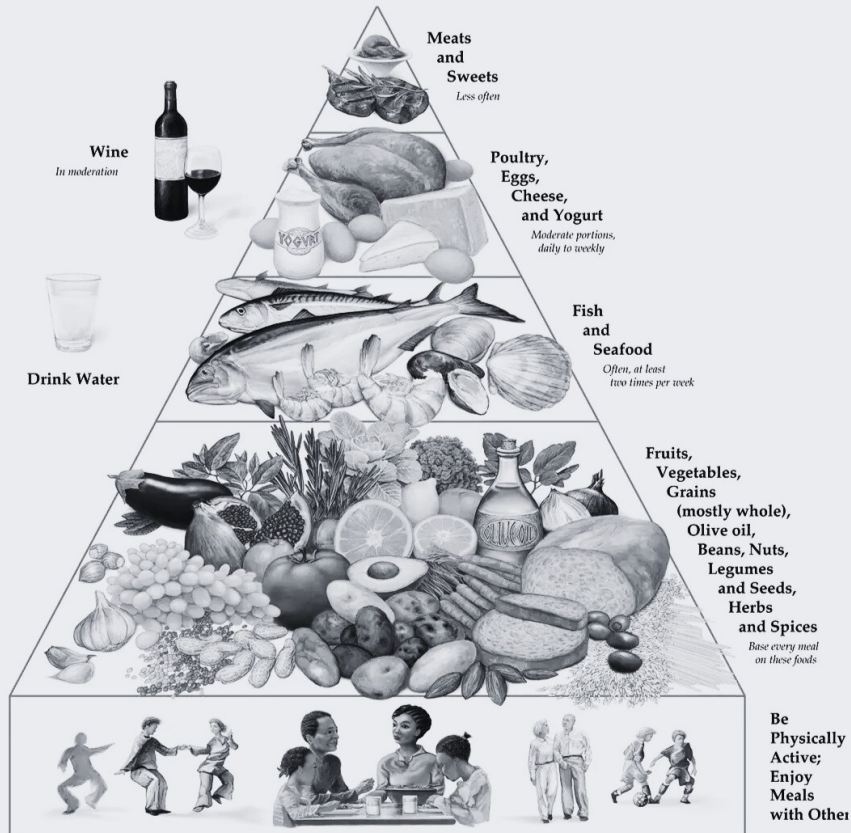


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

- Η Μεσογειακή Διατροφή έχει αναγνωρισμένα οφέλη στην υγεία.
- Το μικροβίωμα παίζει ρυθμιστικό ρόλο στο ανοσοποιητικό και τη μεταβολική υγεία.
- Οι διαιτολόγοι λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς. Τι ισχύει όμως για τους ίδιους;





Σκοποί της Μελέτης

Διερεύνηση των προσωπικών διατροφικών συνηθειών των διαιτολόγων-διατροφολόγων.

Αξιολόγηση της προσκόλλησης στη Μεσογειακή Διατροφή

Εξέταση της σχέσης μεταξύ προσωπικών επιλογών και επαγγελματικής πρακτικής.

Εξέταση Κατανάλωσης προβιοτικών και πρεβιοτικών και συμπληρωμάτων αυτών από τους Διαιτολόγους;

Καινοτομία Μελέτης

INNOVATION

- Πρώτη ελληνική μελέτη που εξετάζει συστηματικά τις προσωπικές διατροφικές πρακτικές διαιτολόγων.
- Εστιάζει στη σχέση επαγγελματικής εικόνας – προσωπικών συνηθειών.
- Ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της σύγχρονης μικροβιοτικής προσέγγιση

Μεθοδολογία

Τύπος Μελέτης:
Περιγραφική
ποσοτική

Δείγμα: 216
διαιτολόγοι-
διατροφολόγοι,
απόφοιτοι
ΑΕΙ/ΤΕΙ

Μέσο:
Διαδικτυακό
ερωτηματολόγιο

**Χρονικό
πλαίσιο:** Ιούνιος
– Αύγουστος
2024



Εργαλεία:

- MEDAS-14 (βαθμολόγηση προσκόλλησης στη MD)
- Ερωτήσεις για προβιοτικά, πρεβιοτικά, επαγγελματική πρακτική
- **Ανάλυση:** SPSS

Τι περιλάμβανε το Ερωτηματολόγιο;

7

Δημογραφικά
στοιχεία

15

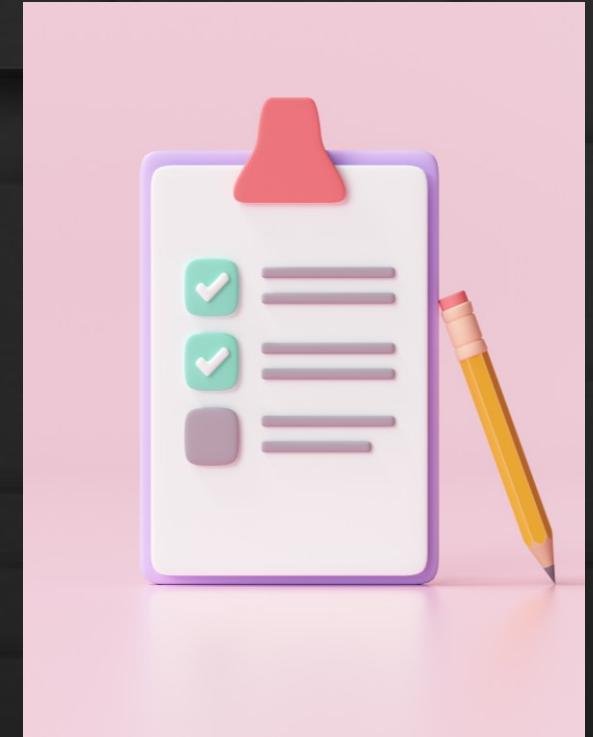
MEDAS-14

9

Προβιοτικά -
Πρεβιοτικά -
Λειτουργικά τρόφιμα

5

Επαγγελματική
πρακτική



Δημογραφικά Στοιχεία



86,1% γυναίκες



Μέση ηλικία: 33,6 έτη

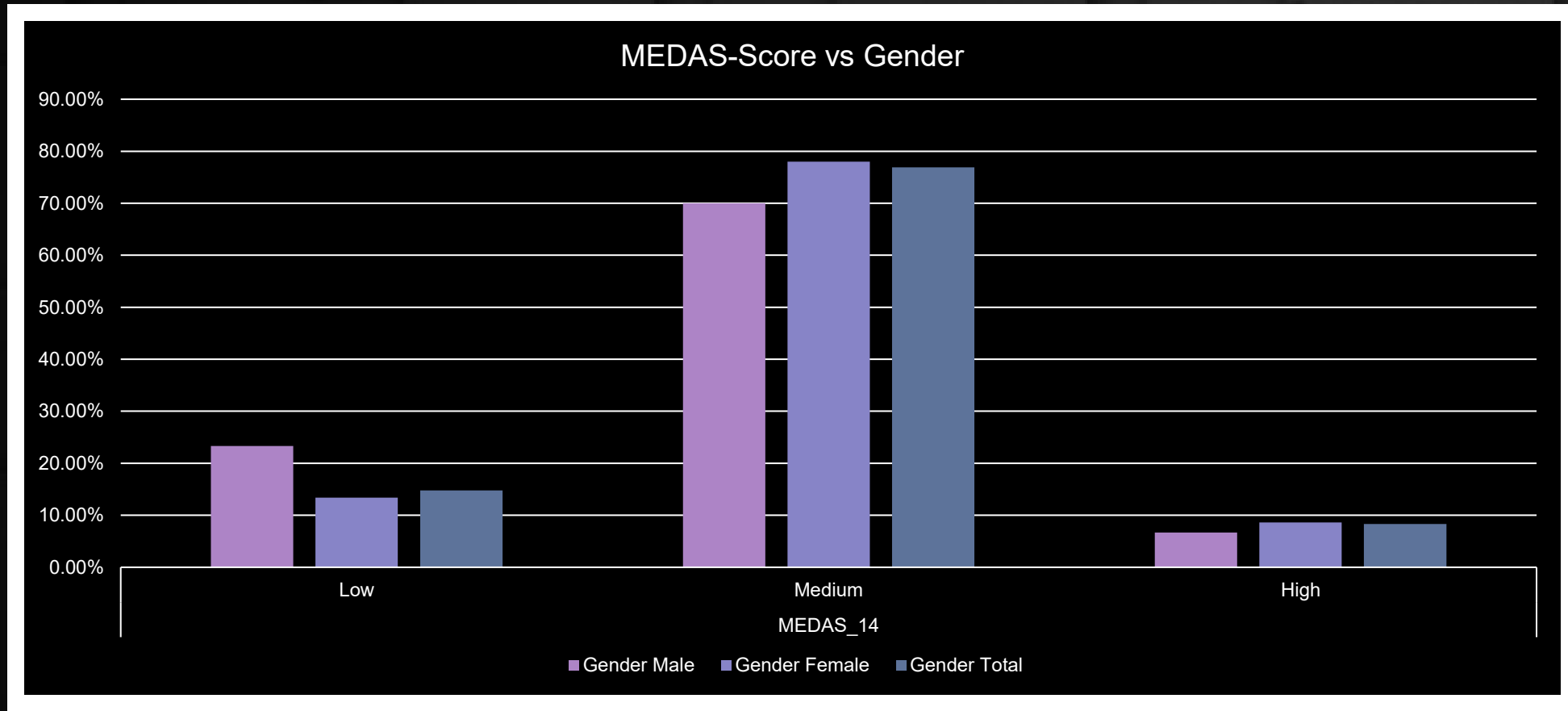


60% με μεταπτυχιακές σπουδές



Κύριοι χώροι εργασίας: ιδιωτικά γραφεία και εξ αποστάσεως

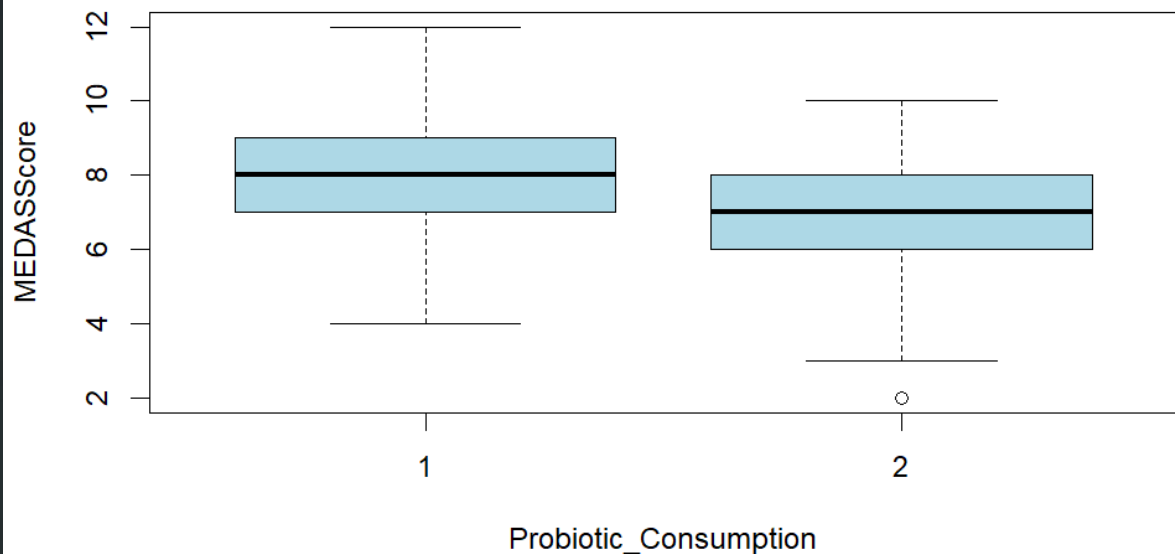
Προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή



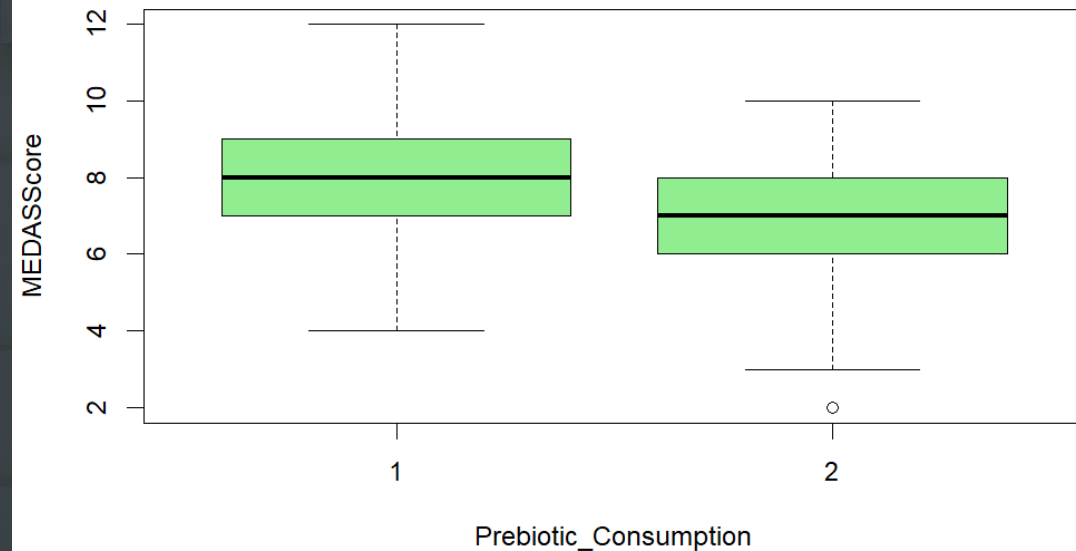
Στοιχεία διατροφής και Κατανάλωσης προβιοτικών

	Γυναίκες (n=186, 86,1%)	Άνδρες (n=30,13,9%)	Σύνολο (N=216)
	54,3 (%)	40 (%)	52,3 (%)
Κατανάλωση τροφίμων με προβιοτικά (θετικές απαντήσεις)			
	43 (%)	23,3 (%)	40,3 (%)
Κατανάλωση τροφίμων με πρεβιοτικά (θετικές απαντήσεις)			
	54,8 (%)	23,3 (%)	50,5 (%)

MEDAS Score vs Probiotic Consumption

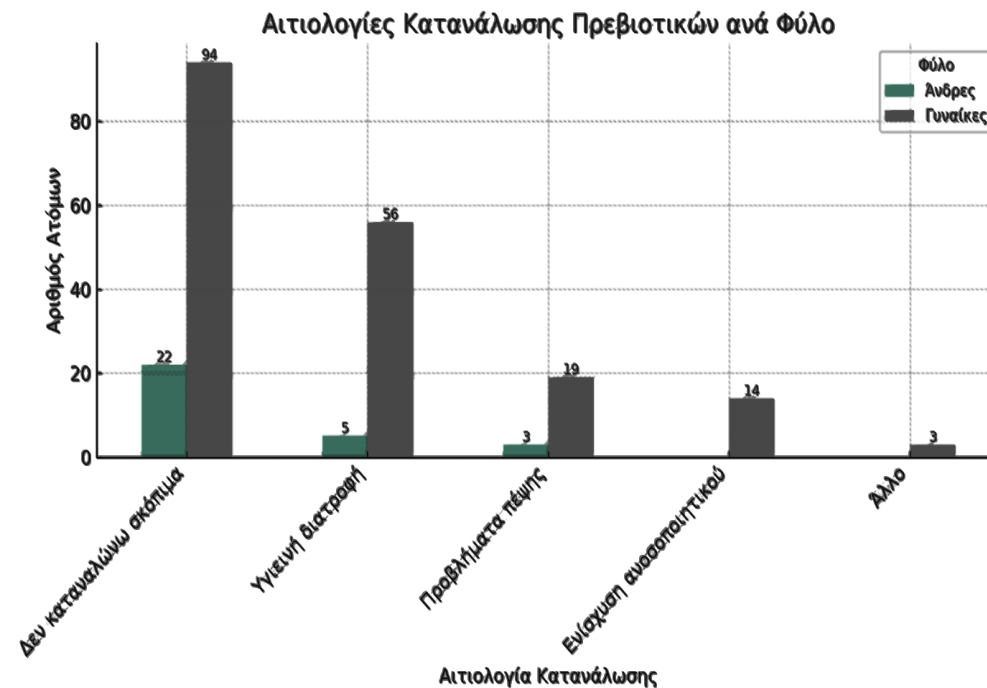
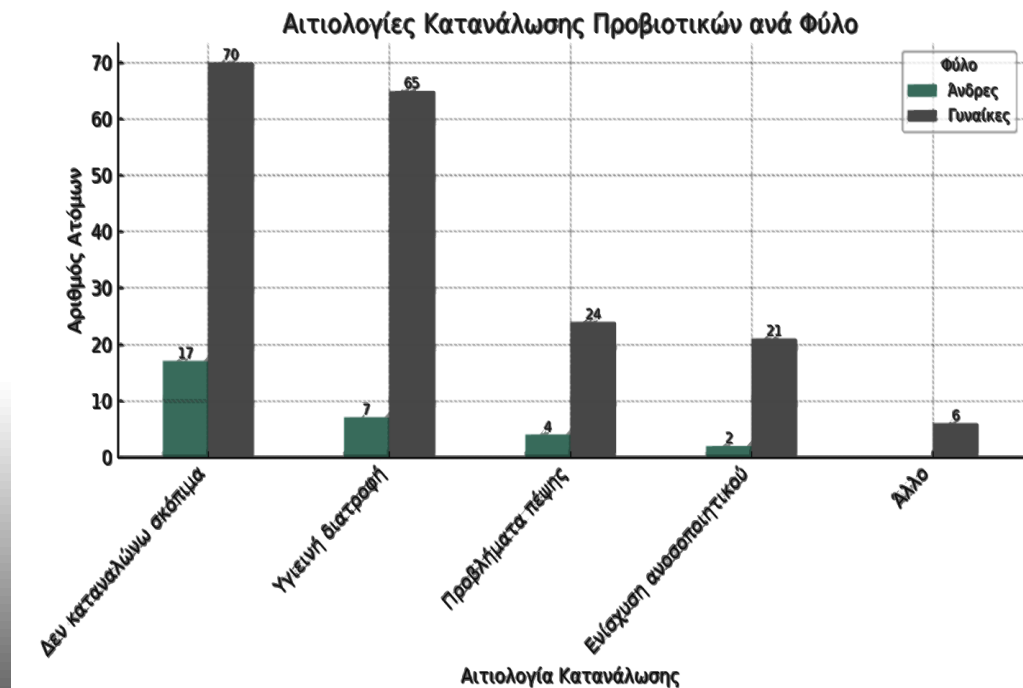


MEDAS Score vs Prebiotic Consumption



Κατανάλωση Προβιοτικών/ Πρεβιοτικών Και Προσκόλληση στη Μεσογειακή Διατροφή

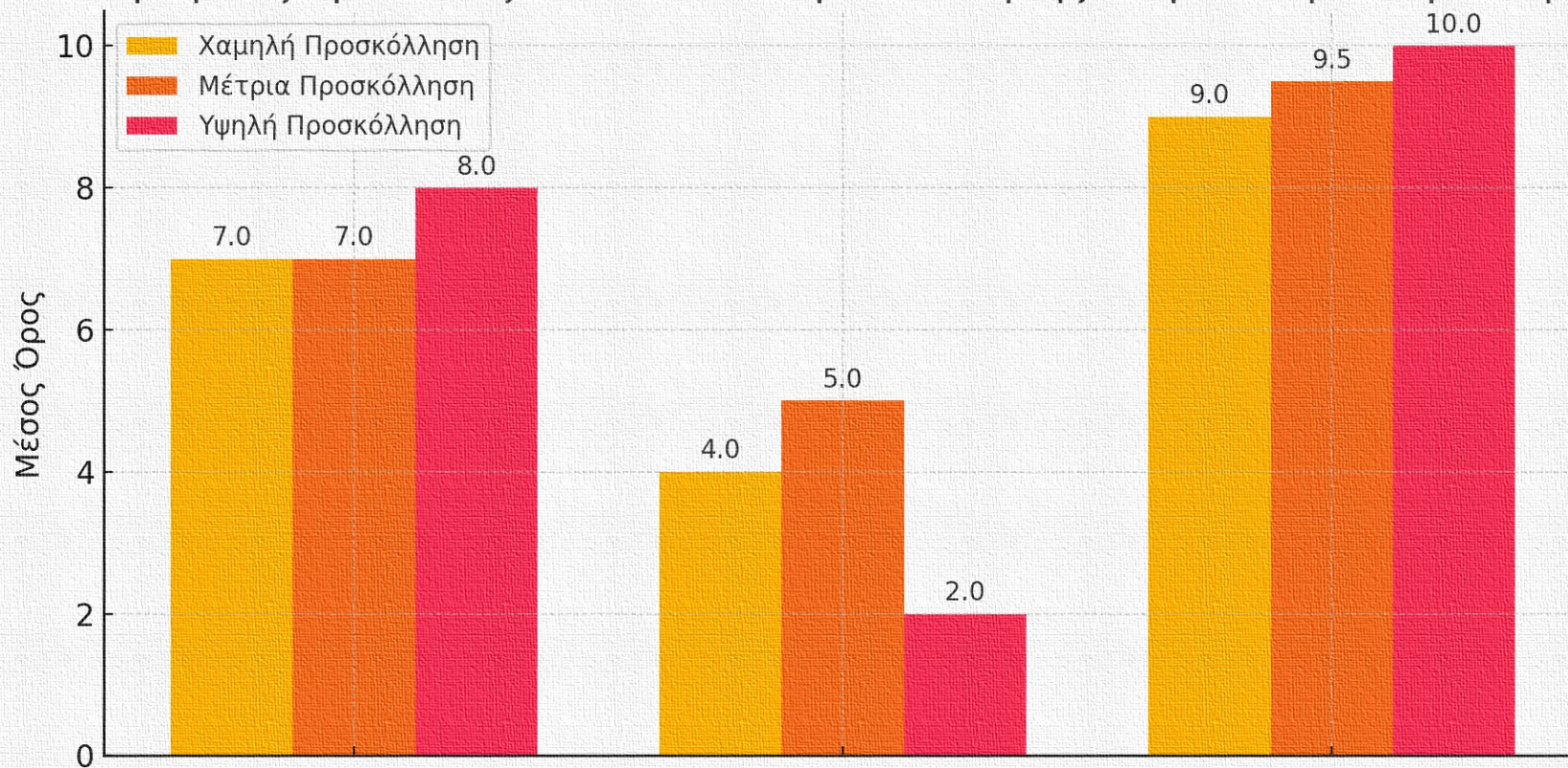
Αιτιολογίες Κατανάλωσης Προβιοτικών/ Πρεβιοτικών



Στοιχεία συμβουλευτικής και σύνταξης διαιτολογίου

	Γυναίκες (n=186, 86,1%)	Άνδρες (n=30, 13,9%)	Σύνολο (N=216)
	Μέσος Όρος ±SD	Μέσος Όρος ±SD	Μέσος Όρος ±SD
Ως κοινή πρακτική, κατά τη Σύνταξη ενός Διαιτολογίου, πόσο συχνά φρονίζετε να προσθέσετε προβιοτικά	6.85 ± 2.61	5.20 ± 3.09	6.62±2.73
Ως κοινή πρακτική, προτείνετε συμπληρώματα Προβιοτικών/Πρεβιοτικών στους διαιτώμενούς σας;	4.61 ± 2.52	3.80 ± 2.67	4.50 ± 2.55
Ως κοινή πρακτική, συντάσσετε το Διαιτολόγιο σας έχοντας ως βάση τη μεσογειακή Διατροφή;	9.15 ± 1.36	8.93 ± 1.51	9.12 ± 1.38

Διατροφικές πρακτικές ανά επίπεδο προσκόλλησης στη Μεσογειακή Διατροφή

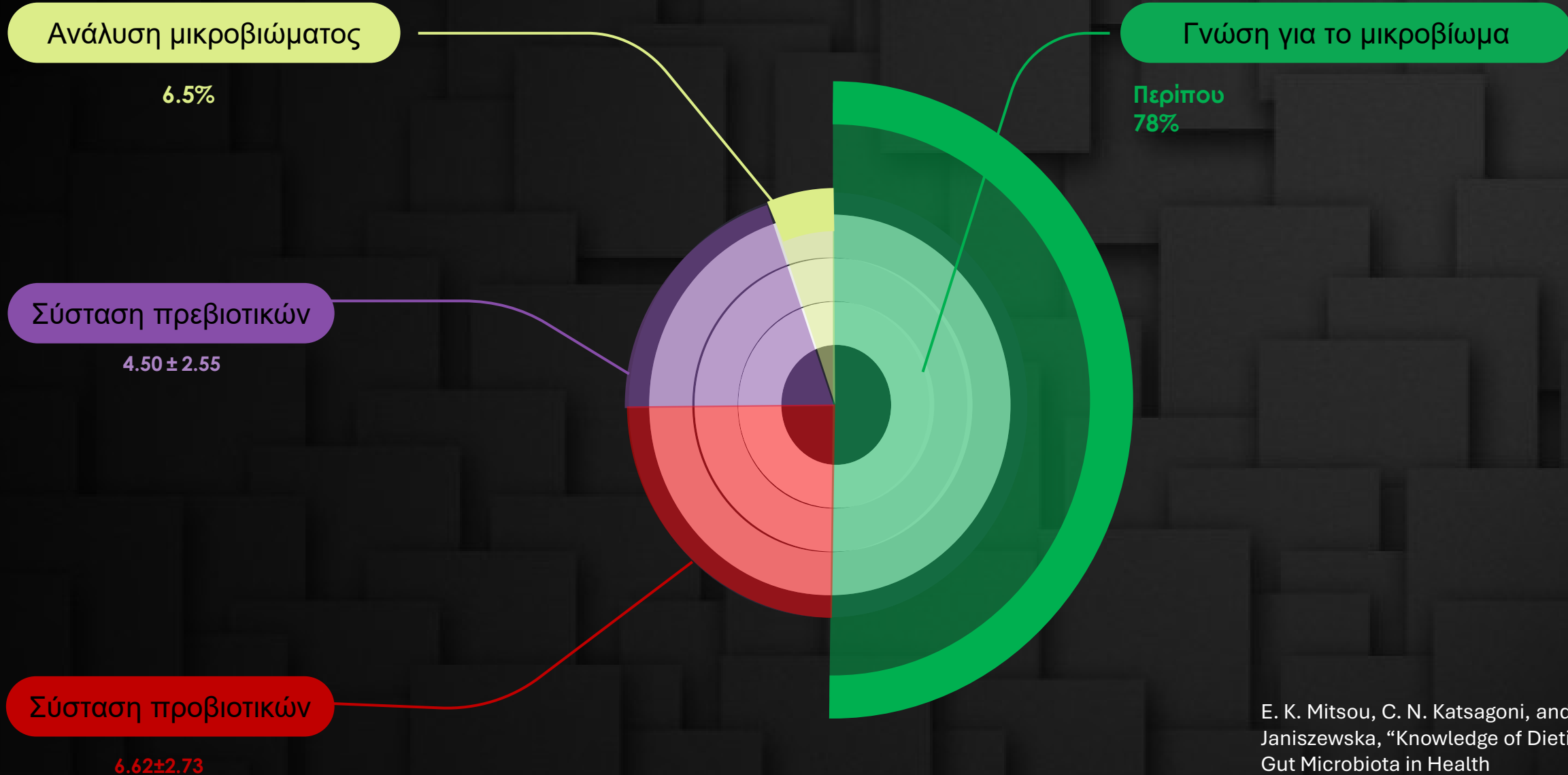


Συχνότητα προσθήκης προβιοτικών

Σύσταση συμπληρωμάτων προβιοτικών

Σύνταξη διαιτολογίου βάσει Μεσογειακής Διατροφής

«Από τη Θεωρία στην Εφαρμογή: Το Μικροβίωμα στη Διαιτολογική Πρακτική»



E. K. Mitsou, C. N. Katsagoni, and K. Janiszewska, "Knowledge of Dietitians on Gut Microbiota in Health"

Τροποποιήσεις στη Διατροφή των Διαιτολόγων

Στο Πλαίσιο της Ερώτησης "Αν συμβουλευάτε τον εαυτό σας με βάση τις τωρινές Διατροφικές σας συνήθειες, θα αλλάζατε κάτι;"



Αύξηση Κατανάλωσης

- Φρούτα και Λαχανικά
- Ψάρια
- Όσπρια
- Ξηροί Καυτοί



Μείωση Κατανάλωσης

- Γλυκά
- Αλκοόλ
- Εξευγενισμένοι Υδατάνθρακες



Βελτίωση Διατροφικών Συνηθειών

- Τακτικά και μικρότερα γεύματα
- Καλύτερη διαχείριση χρόνου και προετοιμασίας γευμάτων
- Κατανάλωση φαγητού σε ήρεμο και μη βεβιασμένο περιβάλλον.



Ενίσχυση Ποικιλίας και Ισορροπίας

- Συνταγές
- Ομάδες Τροφίμων

Συμπεράσματα Μελέτης

- Η προσωπική διατροφική συνέπεια ενισχύει την επαγγελματική αξιοπιστία των διαιτολόγων.
- Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί βασικό οδηγό, αλλά η ενσωμάτωση προβιοτικών/πρεβιοτικών παραμένει περιορισμένη.
- Οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη αποδοχή τέτοιων πρακτικών σε σχέση με τους άνδρες.

Υπάρχει ανάγκη για:

- Συνεχή επιμόρφωση & ευαισθητοποίηση.
- Πρακτική εφαρμογή των συστάσεων από τους ίδιους τους επαγγελματίες (role modelling).
- Ενίσχυση της χρήσης επιστημονικών εργαλείων, όπως το μικροβίωμα.
- Αναγνώριση του ρόλου των διαιτολόγων ως προτύπων δημόσιας υγείας.



ΣΥΖΗΤΗΣΗ

👨‍⚕️ Η μέτρια προσκόλληση των διαιτολόγων στη Μεσογειακή Διατροφή ενδέχεται να αντικατοπτρίζει τις σύγχρονες επαγγελματικές πιέσεις, την έλλειψη χρόνου και την απόσταση ανάμεσα στη θεωρητική γνώση και την πράξη.

🧬 Παρά την αναγνώριση της σημασίας του μικροβιώματος, η πρακτική χρήση σχετικών εργαλείων (όπως ανάλυση μικροβιώματος, χρήση προβιοτικών/πρεβιοτικών) παραμένει περιορισμένη.

👩‍🦰 Οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη αποδοχή τέτοιων πρακτικών, γεγονός που πιθανώς σχετίζεται με μεγαλύτερη εξοικείωση ή ενδιαφέρον για θέματα αυτοφροντίδας και ενσυναίσθησης στην επαγγελματική πρακτική.

📊 Τα αποτελέσματα δείχνουν την ανάγκη για συνεχή επαγγελματική επιμόρφωση, αλλά και για ενίσχυση της προσωπικής εφαρμογής διατροφικών συστάσεων από τους ίδιους τους διαιτολόγους.

🧠 Τονίζεται η σημασία της αυτοφροντίδας, της διατροφικής συνέπειας και της αξιοπιστίας των επαγγελματιών υγείας, ως προτύπων για το κοινό.



 Σκέψεις; Παρατηρήσεις; Ερωτήσεις;



Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- A. Bach-Faig *et al.*, “Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates,” *Public Health Nutr*, vol. 14, no. 12A, pp. 2274–2284, 2011, doi: 10.1017/S1368980011002515.
- [2] E. R *et al.*, “Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet,” *N Engl J Med*, vol. 368, no. 14, p. 28, 2013, doi: 10.1056/NEJMOA1200303.
- [3] M. A. Martínez-González *et al.*, “Yearly attained adherence to Mediterranean diet and incidence of diabetes in a large randomized trial,” *Cardiovasc Diabetol*, vol. 22, no. 1, pp. 1–11, Dec. 2023, doi: 10.1186/S12933-023-01994-2/FIGURES/2.
- [4] M. J. Hart, S. J. Torres, S. A. McNaughton, and C. M. Milte, “Dietary patterns and associations with biomarkers of inflammation in adults: a systematic review of observational studies,” *Nutr J*, vol. 20, no. 1, p. 24, Dec. 2021, doi: 10.1186/S12937-021-00674-9.
- S. Abu-Qiyas, H. Radwan, L. Cheikh Ismail, M. Alameddine, M. Muayyad, and F. Naja, “Knowledge, attitudes, and use of the Mediterranean diet in practice among dietitians in the United Arab Emirates: a cross-sectional study,” *Sci Rep*, vol. 15, no. 1, p. 2168, Dec. 2025, doi: 10.1038/S41598-024-82458-9;SUBJMETA=1537,692,699,700;KWRD=DISEASES,HEALTH+CARE,HEALTH+OCCUPATIONS.
- [44] E. K. Mitsou, C. N. Katsagoni, and K. Janiszewska, “Knowledge of Dietitians on Gut Microbiota in Health—An Online Survey of the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD),” *Nutrients*, vol. 16, no. 5, p. 621, Mar. 2024, doi: 10.3390/NU16050621/S1.
- [45] S. González-Sosa *et al.*, “Adherence to the Mediterranean diet in health personnel from the province of Las Palmas,” *Revista Clínica Española (English Edition)*, vol. 221, no. 10, pp. 569–575, Dec. 2021, doi: 10.1016/J.RCENG.2021.01.008.