

2008

þÿ ” 1 ± Ä Á ¿ Æ 1 0 - Â Ã Å ã Ä ¬ ã µ 1 Â ± À Ì /  
þÿ A ¼ µ Á 1 0 ± ½ 1 0 ® K ± Á ´ 1 ¿ » ¿ 3 1 0 ® ^ 1/

Chantzarides, Petros D.

---

<http://hdl.handle.net/11728/6650>

*Downloaded from HEPHAESTUS Repository, Neapolis University institutional repository*

# Διατροφικές συστάσεις από την Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση (2006)

Πέτρος Δ. Χαντζαρίδης

Διατροφολόγος-Διαιτολόγος, DVM, MSc in Nutrition, Διευθυντής Διαιτολογικού Τμήματος, 401 ΓΣΝΑ, Αθήνα

Καλλιόπη Παναγιωτοπούλου

Νοσηλεύτρια, MSc, Υποψήφια Διδάκτωρ ΕΚΠΑ, Υπουργείο Εθνικής Άμυνας, Αθήνα

Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο 401 (ΓΣΝΑ) Αθήνα

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ** Το σύνολο της επιστημονικής κοινότητας αναγνωρίζει σήμερα τον πρωτεύοντα ρόλο της υγιεινής διατροφής, αλλά κι ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής, στην πρόληψη των καρδιαγγειακών συμβαμάτων. Στο πλαίσιο αυτό η Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση παρουσίασε το 2006 ένα αναθεωρημένο πακέτο διατροφικών οδηγιών και παρεμβάσεων στην καθημερινότητά μας. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι η παρουσίαση των γενικότερων κατευθύνσεων που είναι: (α) η ισορροπημένη θερμιδική πρόσληψη και φυσική δραστηριότητα για την επίτευξη ή διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, (β) η κατανάλωση μιας δίαιτας πλούσιας σε λαχανικά και φρούτα, (γ) η επιλογή τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, (δ) η κατανάλωση ψαριών τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, (ε) ο περιορισμός της πρόσληψης κορεσμένων λιπών σε <7% της ενέργειας, trans λιπαρών οξέων σε <1% της ενέργειας και χοληστερόλης σε <300 mg, (στ) η ελαχιστοποίηση της πρόσληψης ροφημάτων με ζάχαρη, (ζ) η επιλογή και προετοιμασία φαγητών με λίγο ή καθόλου αλάτι και (η) η κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο. Εφαρμόζοντας τις οδηγίες αυτές είναι δυνατό να μειώσουμε σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.

**Λέξεις-κλειδιά:**

- Αμερικανική Καρδιολογική Ένωση • Διατροφή
- Τρόπος ζωής • Πρόληψη • Καρδιαγγειακός κίνδυνος

Υπεύθυνος αλληλογραφίας

Πέτρος Χαντζαρίδης

Παπαρηγοπούλου 12, 153 43 Αγία Παρασκευή, Αθήνα

Τηλ. 210-749 45 98, 210-60 05 010, 6974-124 724

# Diet recommendations from the American Heart Association (2006)

Peter D. Chantzaris

Nutritionist, DVM, MSc, Director of the Dietetics Department, 401 General Army Hospital of Athens, Athens, Greece

Kalliopi Panagiotopoulou

Nurse, MSc, National Center for Civilian Protection, Greek Department of Defence, Athens, Greece

401 General Army Hospital of Athens

**ABSTRACT** Improving diet and lifestyle is a critical component of the American Heart Association's strategy for cardiovascular disease risk reduction in the general population. This article presents recommendations designed to meet this objective. The recommendations are to balance caloric intake and physical activity to achieve and maintain a healthy body weight, consume a diet rich in vegetables and fruits, choose whole-grain, high-fiber foods, consume fish at least twice a week, limit intake of saturated fat to <7% of energy, trans-fat to <1% of energy and cholesterol to <300 mg/day by choosing lean meats and vegetable alternatives, fat-free (skimmed) or low-fat (1% fat) dairy products and minimize intake of partially hydrogenated fats, minimize intake of beverages and food with added sugar, choose and prepare food with little or no salt, alcohol consumption in moderation. By adhering to these diet and lifestyle recommendations, we can substantially reduce our risk of developing cardiovascular disease.

**Key words:**

- American Heart Association • Nutrition • Lifestyle
- Prevention • Cardiovascular risk

Corresponding author

Peter Chantzaris

12 Paparigopoulou street, GR-153 43 Agia Paraskevi-Athens,

Tel: +30 210-74 94 598, +210-60 05 010, 6974-124 724