

Ένα από τα βασικά στοιχεία μιας ολοκληρωμένης αποκατάστασης είναι και η σωστή διατροφή. Ο κύριος ρόλος της διατροφολόγου στο Ασκληπιείο Θεραπευτήριο είναι να παρέχει μια σωστή, ισορροπημένη και εξατομικευμένη διατροφή για κάθε ξεχωριστή περίπτωση ανάλογα με τις ανάγκες, τις ιδιαιτερότητες και τις προτιμήσεις του ατόμου.

### - **Εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής ενηλίκων για κάθε περίπτωση**

Οι αλλαγές στις συνήθειες είναι κριτικές πρώτα για την πρόληψη και στη συνέχεια για την αποκατάσταση.



- **Προγράμματα παθολογικών καταστάσεων** - Αξιολόγηση και βελτίωση της διατροφικής κατάστασης ατόμων που πάσχουν από κάποια ασθένεια (χολοκυστοπάθεια, σακχαρώδης διαβήτης, νεφροπάθεια, θυρεοειδοπάθεια, καρδιοπάθειες).

Η ρήση "**δια κάθε νόσον αλλά και δια την πρόληψήν της, μεγάλη σημασίαν έχει η διαιτητική**" αποτελεί σίγουρα μια από τις πιο εύστοχες και διαχρονικές τοποθετήσεις του μεγάλου μας Ιπποκράτη ανάγοντας τη διατροφή σε σημαντικό μέσο πρόληψης και ίασης. Πολλά από τα προβλήματα υγείας εξαρτώνται άμεσα από τη διατροφή και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Η εξέλιξη της νόσου μπορεί να βελτιωθεί με την έγκαιρη και κατάλληλη διατροφική φροντίδα και αν η πάθηση είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη διατροφή μπορεί και να βοηθήσει στην εξάλειψή της. Ο στόχος μας λοιπόν είναι μέσα από τη διατροφή να υπάρξει αποκατάσταση της υγείας του ασθενούς σε συνδυασμό της διατροφικής εκπαίδευσής του.

### - **Προγράμματα διατροφικών διαταραχών** (ανορεξία, βουλιμία, υπερφαγία)

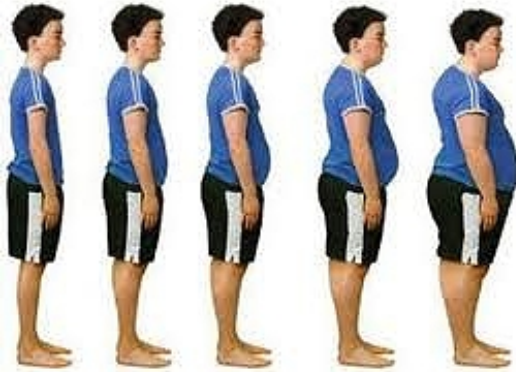
Καθημερινά γίνονται επανέκτακτες κινήσεις για την αντιμετώπιση διαταραχών της διατροφής.



### - Προγράμματα ειδικών κατηγοριών

#### Παιδιά

Η παιδική ηλικία είναι μια περίοδος της ζωής μας στην οποία διαμορφώνεται



**Έφηβοι** Η εφηβεία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα στάδια του ανθρώπου κατά την οποία παρατηρούνται ραγδαίες ψυχικές και σωματικές αλλαγές, έτσι είναι απαραίτητο, οι έφηβοι να προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά αλλά και να εκπαιδευτούν σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν.

#### Αθλητές

Η αθλητική διατροφή αποτελεί σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι της προετοιμασίας, της καθημερινής προπόνησης των αθλητών (στόχος : η μεγιστοποίηση των ικανοτήτων και δεξιοτήτων στην προπόνηση όπως και η καλύτερη απόδοση στον αγώνα) αλλά και της μετα-αγωνιστικής κατάστασης τους (στόχος : η καλύτερη δυνατή αναπλήρωση των απωλειών σε θρεπτικά συστατικά μετά τον αγώνα)

### - Πλήρης ανάλυση σύστασης σώματος

Το διαιτολογικό τμήμα του κέντρου μας είναι εξοπλισμένο με τα πιο σύγχρονα μέσα τεχνολογίας στον χώρο της διατροφής όπως : Επαγγελματικός ζυγός, υψομετρητή, δερματοπτυχόμετρο Lafayette και αναλυτή υψηλής τεχνολογίας και ακρίβειας ( TANI TA MC 180 ) όπου υπολογίζεται το λίπος και το βάρος του σώματος με μεγαλύτερη ακρίβεια γιατί αφαιρείται το βάρος των ρούχων και καταχωρείται η ακριβής ηλικία του χρήστη. Το μηχάνημα προσφέρει τμηματικές μετρήσεις για κάθε χέρι και για κάθε πόδι ξεχωριστά ( λίπος %), άλιπη μάζα, λιπώδης μάζα, μυϊκή μάζα, οστική μάζα, σπλαχνικό λίπος, δείκτη μάζας σώματος, αναλογία μέσης/ γοφών ( WHR ) όπως και μετρήσεις για ολόκληρο το σώμα, ICW- ενδοκυττάριο υγρό, ECW- εξωκυττάριο υγρό, ECW/ICW ratio, συνολικά υγρά σώματος καθώς και διάγνωση της κατάστασης υγείας και τον βαθμό παχυσαρκίας.



08/06/2023 (Επίσκεψη στην κλινική για την ανάλυση των αποτελεσμάτων της ανάλυσης)

