

Οι διαιτολογικές υπηρεσίες απευθύνονται σε παιδιά, εφήβους, ενήλικες που έχουν ως σκοπό να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται και κατ’ επέκταση τον τρόπο που τρέφονται.

Τι κάνει ο διαιτολόγος-διατροφολόγος;

- Λαμβάνει ένα αναλυτικό ιατρικό και διατροφικό ιστορικό
- Πραγματοποιεί σωματομετρικές (λιπομέτρηση) και ανθρωπομετρικές μετρήσεις (μέτρηση ύψους, βάρους, περιφερειών)
- Λαμβάνει ιστορικό σωματικού βάρους
- Καταγράφει καθημερινές συνήθειες (ωραρίων εργασίας, δραστηριοτήτων, προτιμήσεων)
- Συγκεντρώνει πληροφορίες από ανάκληση 24ώρου / Ημερολόγιο συχνότητας τροφίμων
- Πραγματοποιεί ανάλυση σύστασης σώματος (λιπώδους ιστού, άλιπης μάζας, οστών, νερού)
- Αν υπάρχουν πρόσφατες αιματολογικές εξετάσεις, ζητείται να δοθούν στην πρώτη συνεδρία ώστε να ληφθούν υπόψη στη διαμόρφωση του διατροφικού πλάνου. Σε αντίθετη περίπτωση, ζητείται να πραγματοποιηθούν κάποιες εξετάσεις με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού.
- Εφαρμόζει τεχνικές Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας όπου χρειάζεται (πχ. Ημερολόγιο καταγραφής τροφών και συναισθημάτων)

Η αξιολόγηση είναι τακτική και προσαρμοσμένη στην κάθε περίπτωση ώστε να επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Σε ποιόν απευθύνονται οι διαιτολογικές υπηρεσίες;

Ποιες διαιτολογικές υπηρεσίες παρέχονται; Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να βοηθήσει ο διαιτολόγος;

Διαχείριση βάρους: απώλεια ή πρόσληψη βάρους

Πολλά άτομα έχουν ως στόχο την απώλεια βάρους ενώ άλλα έχουν ανάγκη την πρόσληψη βάρους. Επίσης, είναι κατάλληλη για άτομα τα οποία έχουν προσπαθήσει στο παρελθόν να διαχειριστούν το βάρος τους επιλέγοντας διάφορες δίαιτες χωρίς αποτέλεσμα. Στόχος μας είναι να σχεδιάσουμε μαζί ένα ευέλικτο πρόγραμμα προσαρμοσμένο στις προσωπικές σας ανάγκες, αλλά κυρίως να βρεθεί μία ισορροπία τέτοια, ώστε πλέον η διαχείριση του βάρους να μην αποτελεί θέμα προβληματισμού. Η υιοθέτηση νέων διατροφικών συνθηκών πέραν του κλασικού προγράμματος διατροφής, χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές, είναι το βασικό μας μέλημα καθώς δίνουμε βαρύτητα στον άνθρωπο και όχι στον αριθμό της ζυγαριάς.

Διατροφή κατά την παιδική και εφηβική ηλικία

Παιδιά και έφηβοι:

- που έχουν κάποιο πρόβλημα με το βάρος τους (αυξημένο/ μειωμένο). Σε περιπτώσεις αυξημένου βάρους και ανάλογα με την ηλικία και την φάση ανάπτυξης του παιδιού/εφήβου, περισσότερη βαρύτητα δίνεται στην υιοθέτηση καλών διατροφικών συνθηκών και δευτερευόντως στη διαχείριση του βάρους. Παράλληλα δίνονται οδηγίες για την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, μέσα στην



οικογένεια, είτε με την μορφή της αναψυχής, είτε με την μορφή δομημένου αθλητισμού.

- στα υπάρχει υποψία για κάποια διατροφική διαταραχή ή όταν διαπιστωθεί κάποια διατροφική έλλειψη (πχ. έλλειψη σιδήρου, βιταμίνης D κ.λπ.).
- με κάποια χρόνια πάθηση (πχ. κοιλιοκάκη, διαβήτη τύπου 1, κακοήθεια κ.ά.) ή με έντονη αθλητική δραστηριότητα σε επίπεδο πρωταθλητισμού, ώστε να διασφαλιστεί η λήψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που διασφαλίζει την ομαλή αύξηση και ωρίμανση του παιδιού.

Γίνεται συζήτηση των προβλημάτων αλλά και των προβληματισμών των γονέων για την διατροφή του παιδιού τους, αναπτύσσονται θέματα για τον τρόπο μαγειρικής, τον προγραμματισμό της ιδανικής ροής των γευμάτων κατά την διάρκεια της ημέρας, της κατάλληλης επιλογής τροφίμων σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, τους τρόπους αντιμετώπισης της συναισθηματικής πείνας κ.α.

Η συνεργασία και η συμμετοχή των γονέων είναι καθοριστικής σημασίας, αφού οι αλλαγές στη διατροφή του παιδιού σημαίνουν και αλλαγή στο τρόπο ζωής όλης της οικογένειας.

Κλινική διατροφή

Η διατροφή μπορεί να συμβάλει καθοριστικά τόσο στην πρόσληψη όσο και στην αντιμετώπιση διαφόρων νοσημάτων: μεταβολικό σύνδρομο, δυσλιπιδαιμίες και διαταραχή ανοχής γλυκόζης, γαστρεντερικά νοσήματα (κοιλιοκάκη, ευερέθιστο έντερο, νόσος Crohn, ελκώδης κολίτιδα), ηπατικά νοσήματα (π.χ. λιπώδης διήθηση ήπατος, χολολιθιάσεις κ.α.), νεφρική ανεπάρκεια και φυσικά στον καρκίνο για τη διόρθωση της καρκινικής καχεξίας αλλά και για

την υποστήριξη του οργανισμού κατά τη διάρκεια των χημειοθεραπειών, με αποτέλεσμα την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Διαβήτης τύπου 1: Στην περίπτωση του νεανικού διαβήτη γίνεται διεξοδική εκπαίδευση στα ισοδύναμα και την καταμέτρηση υδατανθράκων, την σωστή επιλογή γευμάτων, τις τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, τη διαχείριση της υπογλυκαιμίας και της άσκησης κ.λπ. ώστε και οι γονείς αλλά πρωτίστως το ίδιο το παιδί να μη χειρίζεται μόνο εμπειρικά, αλλά να αποκτήσει όλες τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται ώστε να μπορέσει να αυτονομηθεί πλήρως στη ρύθμιση του διαβήτη.

Διατροφικές Διαταραχές: Οι πιο συχνές διατροφικές διαταραχές στα παιδιά και τους εφήβους είναι η νευρική ανορεξία, η νευρική βουλιμία και η αδηφαγική διαταραχή. Η συνεργασία με διαιτολόγο στοχεύει στη βελτίωση της σχέσης με το φαγητό αλλά και στην επαναφορά της θρεπτικής κατάστασης του ατόμου. Η διεπιστημονική προσέγγιση εδώ κρίνεται απαραίτητη (ψυχολόγος, παιδοενδοκρινολόγος) για να επιτευχθεί το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα.

Διατροφή στην εγκυμοσύνη και την περίοδο του θηλασμού

Η περίοδος της εγκυμοσύνης αλλά και της λοχείας και του μητρικού θηλασμού περιλαμβάνει σημαντικές αλλαγές τόσο στο σώμα της γυναίκας όσο και στην ψυχολογία της. Η ισορροπημένη διατροφή μπορεί να εξασφαλίσει πως η γυναίκα θα λάβει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για εκείνη και το μωρό. Επίσης, η αντιμετώπιση τυχόν επιπλοκών κατά την περίοδο αυτή (πχ. Διαβήτη Κύησης, αυξημένη αρτηριακή πίεση) και η διαχείριση του βάρους είναι περιπτώσεις όπου χρήζουν διατροφικής παρακολούθησης.

Στα πλαίσια της ολοκληρωμένης παρακολούθησης των παιδιών σας, τα οποία μας εμπιστεύεστε, η ψυχολογική φροντίδα και η εξειδικευμένη διαιτολογική καθοδήγηση δεν θα μπορούσε να λείπει από τις υπηρεσίες μας. Τόσο για τα ίδια τα παιδιά όσο και για όλη την οικογένεια.

Όλο και πιο συχνά διαγιγνώσκουμε καταστάσεις όπως ψυχοκοινωνικό νανισμό, κατάθλιψη, νευρογενή ανορεξία, βουλιμικές διαταραχές αλλά και νοσογόνο παχυσαρκία οφειλόμενη σε ψυχολογικά αίτια, αλλά κυρίως με σοβαρές ψυχολογικές επιπτώσεις. Από την άλλη μεριά, πολλά χρόνια νοσήματα όπως π.χ. ο νεανικός σακχαρώδης διαβήτης, επηρεάζουν αναμφίβολα την ψυχική υγεία του παιδιού και του εφήβου, ενώ συχνά απαιτούν εξειδικευμένη διαιτολογική εκπαίδευση και παρακολούθηση. Είναι προφανές ότι η σωστή διάγνωση και ιατρική παρέμβαση μπορεί να μην αρκεί σε αυτές τις περιπτώσεις για να υπάρξει ανακούφιση, ολοκληρωμένη λύση και το βέλτιστο δυνατό αποτέλεσμα.

Για το λόγο αυτό φροντίσαμε στον ίδιο χώρο, σαν μία ομάδα –συμπληρώνοντας ο ένας τον άλλον–, και την ίδια μέρα να μπορούμε να σας παρέχουμε την υποστήριξη που αρμόζει στα παιδιά σας με ειδικούς υψηλού επιπέδου. Με ανθρώπους που θα νοιαστούν για το παιδί σας σαν να ήταν δικό τους παιδί. Γιατί κάθε παιδί που μας εμπιστεύεστε την υγεία του γίνεται και δικό μας παιδί.

Δημήτρης Παπαδημητρίου,
MD, MSc, PhD
Παιδοενδοκρινολόγος,
Δ/ντής Τμήματος Παιδιατρικής-
Εφηβικής Ενδοκρινολογίας & Διαβήτη
Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών



Η ερώτηση «γιατί το παιδί είναι υπέρβαρο ή παχύ;» είναι σωστή για να ξεκινήσει κανείς, μιας και η παχυσαρκία μπορεί να θεωρηθεί από μόνη της ως σύμπτωμα που κατ’ επέκταση προκαλεί δευτερογενείς ψυχολογικές επιπτώσεις. Η κατάποση τροφής συχνά συνδέεται με μια ψυχολογική ανάγκη για «γέμισμα» ή αναπλήρωση, που προσδίδει ένα αίσθημα «παρηγοριάς» ή επιβράβευσης. Οι συννηθέστεροι λόγοι που οδηγούν στην υπερφαγία σχετίζονται με αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης, με το αίσθημα της χαμηλής αυτοεκτίμησης, με το στρες, καθώς και με το αίσθημα της «βαριεστιμάρας» και του αντίστοιχου «κενού» που βιώνεται. Η κακή εικόνα σώματος, σε συνδυασμό με τον κοινωνικό στιγματισμό, οδηγούν σε συναισθήματα ενοχών και περαιτέρω μείωση της αυτοεκτίμησης, που ενισχύουν εκ νέου την κατάποση τροφής, δημιουργώντας έτσι ένα φαύλο κύκλο.

Από την άλλη μεριά, το παιδί με νεανικό διαβήτη πρέπει να συμφιλιωθεί με την μη αναστρέψιμη, για την ώρα τουλάχιστον κατάσταση, να προσαρμόσει το διαβήτη στη ζωή του και όχι να εγκλωβίσει τη ζωή του στο διαβήτη, με μεγαλύτερο στοίχημα να αποτελεί το να μην ντρέπεται και να μην κρύβει τον διαβήτη του..

Ξέρεις ότι το σώμα συνδέεται με την ψυχή; Η υγεία είναι μια σχεσιακή παρά απόλυτη έννοια

Στην πραγματικότητα η ψυχή και το σώμα αποτελούν μια αδιαίρετη ενότητα. Έτσι, όταν υπάρχουν συναισθηματικές δυσκολίες το σώμα μπορεί να αναπτύξει συμπτώματα ή ακόμα και οργανωμένες παθήσεις. Από την άλλη μεριά, μια σωματική ασθένεια, μπορεί να έχει σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις τόσο στο άτομο όσο και την οικογένεια.

Η καλή σωματική υγεία συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας και η ψυχολογική ευεξία συμβάλλει στη βελτίωση της σωματικής υγείας.

Έτσι λοιπόν, έχοντας ως στόχο την ολόπλευρη φροντίδα των παιδιών και των οικογενειών τους, δημιουργήσαμε μια διεπιστημονική ομάδα από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας.

Ο παιδοενδοκρινολόγος, ο διαιτολόγος και ο ψυχολόγος συνεργάζονται στενά για την βελτίωση και εξισορρόπηση τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Ο ψυχολόγος μπορεί να βοηθήσει και να υποστηρίξει μικρούς και μεγάλους. Πιο συγκεκριμένα, ψυχολογική στήριξη μπορούν να λάβουν παιδιά βρεφικής, προσχολικής και σχολικής ηλικίας, έφηβοι, νεαροί ενήλικες, οικογένειες, γονείς, αδέρφια, κηδεμόνες και όσοι φροντίζουν παιδιά με ιατρικά προβλήματα.

Τι κάνει ο ψυχολόγος;

Ο ψυχολόγος χρησιμοποιώντας το λόγο και το παιχνίδι, ανάλογα με την ηλικία, θα βοηθήσει το άτομο να εκφράσει και να επεξεργαστεί τους προβληματισμούς του. Σε ένα πλαίσιο φροντίδας και εμπιστοσύνης, θα εργαστούν μαζί προκειμένου να εντοπίσουν τα βαθύτερα αίτια των δυσκολιών και να βρουν κατάλληλες λύσεις. Διερευνούνται:

- θέματα πρόληψης και προαγωγής της υγείας.
- θέματα επικοινωνίας μεταξύ γιατρού-ασθενή και της οικογένειας του.
- τρόποι επίδρασης διάφορων ατομικών, κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων στην υγεία και την ασθένεια.
- απόψεις για τροποποίηση των συμπεριφορών υγείας των ατόμων.

Σε ποιόν
απευθύνονται
οι ψυχολογικές
υπηρεσίες;



Ποιες ψυχολογικές υπηρεσίες παρέχονται;

Ψυχολογική αξιολόγηση

Αρχικώς διενεργούνται 1-4 διερευνητικές συναντήσεις, όπου ο ψυχολόγος αξιολογεί το αίτημα για βοήθεια που εκφράζει το παιδί και η οικογένεια και τις ψυχοσυναισθηματικές τους ανάγκες. Στη συνέχεια και μετά τη διεπιστημονική συνεργασία, δίνει τις κατάλληλες κατευθύνσεις και εφόσον αυτό κριθεί αναγκαίο, προτείνεται το κατάλληλο θεραπευτικό πρόγραμμα.

Ψυχολογική υποστήριξη - Ατομική ψυχοθεραπεία

Αρκετές φορές τα ίδια τα παιδιά/ έφηβοι αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες και προβλήματα συμπεριφοράς. Η ατομική ψυχοθεραπεία (βραχείας ή μακράς διάρκειας) βοηθάει στην ψυχική ενδυνάμωση και στη βελτίωση της συμπεριφοράς. Η συναισθηματική υποστήριξη του παιδιού προάγει την καλύτερη ψυχική και, κατά συνέπεια, τη σωματική υγεία. Είναι γνωστό πως ο εγκέφαλός μας, ανάλογα με τα συναισθήματα που νιώθουμε, επηρεάζει όλες τις σωματικές λειτουργίες, και ιδιαίτερα αυτή του ανοσοποιητικού συστήματος.

Κλείστε το ραντεβού σας
την ίδια μέρα με παιδοενδοκρινολόγο,
διατροφολόγο και ψυχολόγο
στο **7007003636**

Συμβουλευτική γονέων

Η ανακοίνωση και η διαχείριση μιας σωματικής πάθησης συχνά αναστατώνει όλη την οικογένεια. Στα πλαίσια της συμβουλευτικής οι γονείς ενημερώνονται και λαμβάνουν βοήθεια για να διαχειριστούν τα δικά τους δύσκολα συναισθήματα και δεδομένα αλλά και να στηρίξουν το παιδί τους με τον πιο λειτουργικό τρόπο.

Οικογενειακή ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική

Το πώς λειτουργεί η οικογένεια απέναντι στην υγεία και την ασθένεια είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τον τρόπο που αντιμετωπίζονται αυτές οι δύο έννοιες στην καθημερινότητα. Η ανάγκη για αποτελεσματικότερη επικοινωνία μέσα στο οικογενειακό σύστημα όταν προκύπτει μια ασθένεια είναι αδιαμφισβήτητη. Η ασθένεια επηρεάζει το οικογενειακό σύστημα και χρειάζεται υποστήριξη στη διαχείρισή της.

Ομάδες εφήβων / γονέων

Η ομάδα επιτρέπει την πληροφόρηση και το μοίρασμα κοινών εμπειριών και βοηθά στην ενδυνάμωση και στήριξη του εφήβου ή του γονέα μέσα από τη δυναμική που αναπτύσσεται σε αυτήν.



Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να βοηθήσει ο ψυχολόγος;

Σε περιόδους κρίσης (ανακοίνωση μιας σωματικής πάθησης, αλλαγές στη ζωή του παιδιού και της οικογένειας: μετάβαση στο σχολείο, εφηβεία, μετακόμιση, χωρισμός, πένθος)
Στην αποδοχή της ιατρικής διάγνωσης και τη ρύθμιση της θεραπείας, καθώς και στην καλύτερη συνεργασία με το ιατρικό προσωπικό. Σε περιπτώσεις παιδιών με διαβήτη, παχυσαρκία, διατροφικές διαταραχές, ενδοκρινολογικά προβλήματα, αναπτυξιακές δυσκολίες, ψυχοσωματικά συμπτώματα κλπ. Όταν υπάρχουν συναισθηματικές δυσκολίες (π.χ. φόβοι/ φοβίες, άγχος, θυμός, χαμηλή αυτοεκτίμηση) Όταν υπάρχουν δυσκολίες κοινωνικής προσαρμογής (π.χ. αντικοινωνική συμπεριφορά, απομόνωση, bullying) Όταν υπάρχουν δυσκολίες συμπεριφοράς (π.χ. άρνηση, αντιδραστικότητα, πρόκληση, υπερκινητικότητα). Όταν υπάρχουν δυσκολίες στις σχέσεις μέσα στην οικογένεια (π.χ. συγκρούσεις, ανταγωνισμός, ζήλια, υπερπροστασία)



Ο ψυχολόγος και ο διατροφολόγος σε αρμονική συνεργασία με τον παιδοενδοκρινολόγο, μπορούν να αποτελέσουν έναν πολύτιμο συνεργάτη στην προσπάθεια του παιδιού, του εφήβου και των γονέων να αντιμετωπίσουν παρούσες δυσκολίες αλλά και να προλάβουν μελλοντικά προβλήματα στην ψυχοσυναισθηματική, την κοινωνική και βέβαια τη σωματική ανάπτυξη.



www.pedoendo.gr
Pediatric Endocrine Clinics

Επιμέλεια η ομάδα της Pediatric Endocrine Clinics:

Λουκία Αποστολίδη

Ψυχολόγος Υγείας MSc - Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

Λήδα Σεμιδαλά-Αβραμοπούλου

Αναπτυξιακή Ψυχολόγος MSc - Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεύτρια

Μαρία Βασίλογλου

MSc Παιδοδιαιτολόγος - Διατροφολόγος

Ελένη Δερμιτζάκη,

MD, Παιδιάτρος – Παιδοενδοκρινολόγος

Κλεάνθης Κλεάνθους

MD, Παιδιάτρος – Παιδοενδοκρινολόγος

Δημήτρης Θ. Παπαδημητρίου

MD, MSc, PhD – Παιδοενδοκρινολόγος

info@pedoendo.gr
www.pedoendo.gr