|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ Συντ. Δ/ντής: Στυλιανός Λαμπρόπουλος | Tμήμα Διατροφής  Νοσοκομείου Κοζάνης  Προϊστ.: Μαρία Γαλογαύρου |

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ**

* Η δίαιτα πρέπει να περιέχει περισσότερες από 800 θερμίδες ημερησίως.
* Η δίαιτα πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφών και να βασίζεται σε κοινές τροφές ώστε να διευκολύνεται η αλλαγή διατροφικών συνηθειών.
* Η μηνιαία μείωση του βάρους να μην είναι μεγαλύτερη από 4 κιλά.
* Πρέπει να ενθαρρύνεται η μέτρια φυσική δραστηριότητα (γρήγορο περπάτημα, ποδήλατο, κολύμπι, γυμναστική) και να συνεχίζεται και μετά το τέλος του προγράμματος.
* Το πρόγραμμα πρέπει να είναι προσαρμοσμένο στις συνήθειες και στο τρόπο ζωής κάθε ατόμου.
* Το πρόγραμμα πρέπει να είναι στα πλαίσια της οικονομικής δυνατότητας του ατόμου που πρόκειται να το εφαρμόσει.
* Όλα τα φαγητά μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο. Τα πλούσια όμως σε θερμίδες τρόφιμα( πρόσθετα με χαμηλή θρεπτική αξία, αλλά με πολλές θερμίδες: βούτυρο, μαργαρίνη, γαρνιτούρες σαλάτας, μαγιονέζα, μουστάρδα, ζάχαρη, καραμέλες, γλυκά, σιρόπια, μαρμελάδες, αναψυκτικά), πρέπει να αποφεύγονται.
* Η μείωση του βάρους επιτυγχάνεται καλύτερα όταν οι επιτρεπόμενες θερμίδες διαμοιράζονται σε πολλά μικρά γεύματα κατά την διάρκεια της ημέρας.
* Η παράλειψη γεύματος εμποδίζει την μείωση του βάρους. Συχνά κάνει το άτομο τόσο πεινασμένο που τρώει υπερβολικά στο επόμενο γεύμα.
* Όταν επιτευχθεί η απώλεια βάρους χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή προκειμένου να διατηρηθεί το νέο βάρος. Η αλλαγή στο τρόπο ζωής (αύξηση της φυσικής δραστηριότητας) και του τρόπου διατροφής πρέπει να συνεχιστεί. Δεν επιτρέπεται η επιστροφή στις παλιές διατροφικές συνήθειες, αλλιώς το βάρος που χάθηκε θα ανακτηθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα.