

Φυτοφαγία, Χρόνια Φλεγμονή και Αυτοάνοσα: Επιστημονικά Δεδομένα και Διατροφικές Θεραπευτικές Προσεγγίσεις



- **Δέσποινα Μαρσέλου (Bsc, Msc, CERT x2)**
- *Κλινική διαιτολόγος με εξειδίκευση στα αυτοάνοσα*
- *Μετεκπαίδευση στη Φυτοφαγία (WPBN)*
- *Συνεργάτις των Plant-Based Health Professionals*

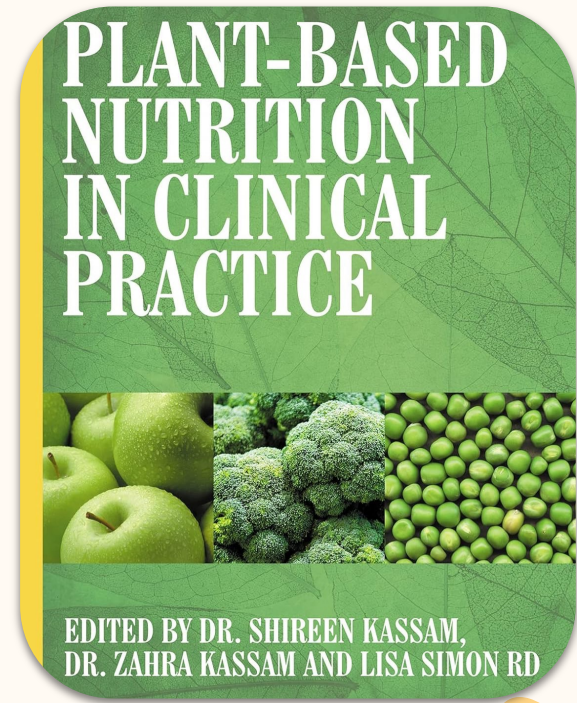


Συν-Συγγραφέας

Συνιδρύτρια της 1^{ης} Οργανωμένης
Ψηφιακής Κοινότητας



CreateHealth
NATURAL WELLBEING BY MARSELOY



**PLANT-BASED
NUTRITION
IN CLINICAL
PRACTICE**

EDITED BY DR. SHIREEN KASSAM,
DR. ZAHRA KASSAM AND LISA SIMON RD

Περιεχόμενο Ομιλίας

Αυτοανοσία	Πως ξεκινάει και παράγοντες που επηρεάζουν
Χρόνια φλεγμονή & Αυτοανοσία	Η σύνδεση
Μικροβίωμα	Ο κύριος ρόλος του/δυσβίωση/ποια διατροφή φαίνεται να είναι ευεργετική
Αυτοάνοσα & Φυτοφαγία	Ρευματοειδής Αρθρίτιδα, Οστεοαρθρίτιδα, Πολλαπλή Σκλήρυνση, ΙΦΝΕ

Έναρξη αυτοανοσίας: απώλεια ανοσολογικής ανοχής

Το σώμα αναπτύσσει μια αυτοανοσία έναντι των δικών του ιστών και κυττάρων, τα οποία γίνονται η πηγή της αυτοάνοσης νόσου.

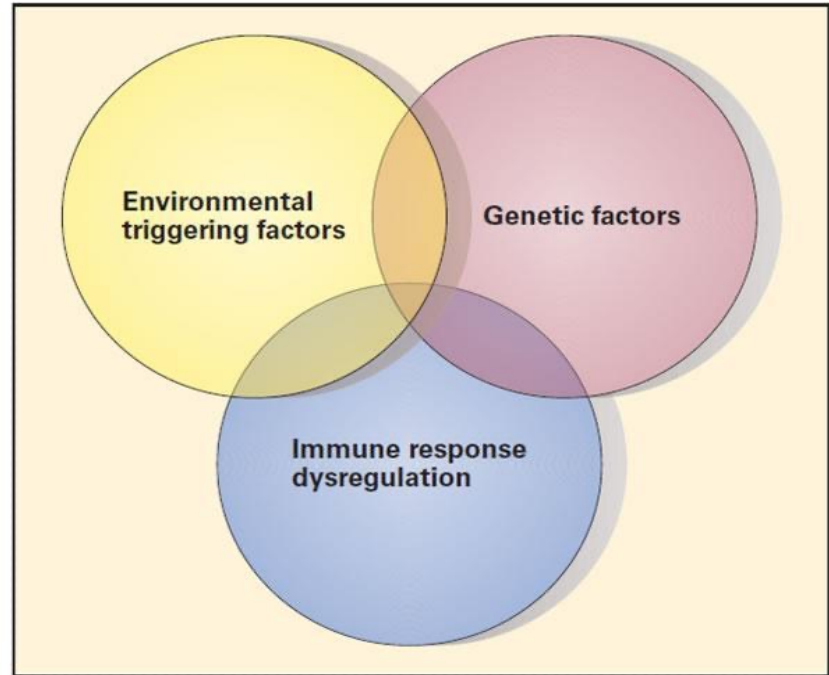
- ✓ Λοιμώξεις
- ✓ Ανοσοανεπάρκειες



Αίτια αυτοανοσίας

- ✓ Γενετικοί Παράγοντες
- ✓ Περιβαλλοντολογικοί Παράγοντες

Ανοσολογική
Απορρύθμιση



Αίτια αυτοανοσίας συνέχεια...

- ✓ **Γονιδιακοί Παράγοντες:** Όμαδοποίηση σε οικογένειες, υψηλότερο επιπολασμό σε συγκεκριμένες εθνοτικές ομάδες κλπ
- ✓ **Επιγενετικοί Παράγοντες:** κάπνισμα, τρόπος ζωής (**διατροφή, ποιότητα ύπνου, κοινωνικοποίηση, σωματικό βάρος**), φάρμακα, ασθένειες, γήρανση.
- ✓ **Δυσβίωση του εντέρου:** **διατροφή**, έκθεση σε περιβαλλοντικές τοξίνες συμπ. βαρέων μετάλλων, ξενοιστρογόνα, ιοί: **Epstein-barr virus αυξάνει το ρίσκο για πολλαπλή σκλήρυνση** Duan

L, Rao X, Sigdel KR. Regulation of Inflammation in Autoimmune Disease. J Immunol Res. 2019;

Σημαντικός Παράγοντας αυτοανοσίας: χρόνια Φλεγμονή

- ✓ Οι φλεγμονώδεις ασθένειες μπορεί να πυροδοτήσουν τον καρκίνο, την ίνωση, τον εκφυλισμό και την αυτοανοσία και συνδέονται στενά με το **οξειδωτικό στρες**.

**Κοινό χαρακτηριστικό όλων των φλεγμονωδών ασθενειών:
πρόωρη επιταχυνόμενη αθηροσκλήρωση**

- ✓ Τα αυτοάνοσα νοσήματα αποτελούν **ισχυρό ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου** για **αθηρωματική καρδιαγγειακή νόσο**. Η παρουσία αυτοάνοσων φλεγμονωδών νοσημάτων (όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, ο συστηματικός λύκος, η ψωρίαση κ.λπ) **αποτελεί ένδειξη για πρώιμο και τακτικό έλεγχο του λιπιδαιμικού προφίλ**.

Σημαντικός Παράγοντας αυτοανοσίας: χρόνια φλεγμονή συνέχεια...

- ✓ Οι χρόνιες φλεγμονές χαρακτηρίζονται απο αυξημένο αριθμό μακροφάγων και φλεγμονωδών κυτοκινών όπως η IL-1 και ο TNF-α
- ✓ Τα μακροφάγα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ομοιόστασης των ιστών εξαλείφοντας τα εισβάλλοντα παθογόνα, ενώ το μικροβίωμα του εντέρου έχει επίσης βαθιά επίδραση στις συστημικές ανοσολογικές αποκρίσεις.
- ✓ **Πώς; μέσω της παραγωγής λιπαρών οξέων βραχείας αλυσίδας (SCFAs) > ασκούν αντιφλεγμονώδη δράση δρώντας στα μακροφάγα**

Προφίλ μικροβιώματος

_01

100 τρις βακτήρια στον εντερικό σωλήνα

_02

Εντερικό Μικροβιόμα
αλληλεπίδραση με γονιδίωμα

ΟΜΩΣ: επιγενετικοί παράγοντες
ισχυροί προσδιοριστές

_04

Επηρεάζει πολλαπλές
λειτουργίες

καρδιακός ρυθμός, διατροφικές και
μεταβολικές αποκρίσεις, ανοσία

_05

Προφίλ μικροβιώματος
μεταβλητό

τεστ μικροβιώματος;



Ο κύριος ρόλος του μικροβιώματος

- ✓ Ζύμωση μη εύπεπτων υποστρωμάτων όπως οι διαιτητικές ίνες ~~λιπαρά~~ οξέα βραχείας αλυσίδας (SCFAs). Τα κύρια SCFA που παράγονται είναι το οξικό, το προπιονικό και το βουτυρικό.
- ✓ Τα SCFA επηρεάζουν επίσης τη λειτουργία και τη μοίρα των κυττάρων του ανοσοποιητικού.

Τριμεθυλαμίνη και ινδολεπροπιονικό οξύ

- ✓ Τριμεθυλαμίνη: που παράγεται από τη μικροχλωρίδα του εντέρου από διατροφικές τεταρτοταγείς αμίνες (**κυρίως χολίνη και καρνιτίνη**): **ΟΔΗΓΕΙ** σε αυξημένους κινδύνους **αθηροσκλήρωσης και σοβαρών ανεπιθύμητων καρδιαγγειακών συμβάντων**
- ✓ Indolepropionic: σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την πρόσληψη διαιτητικών ινών και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2

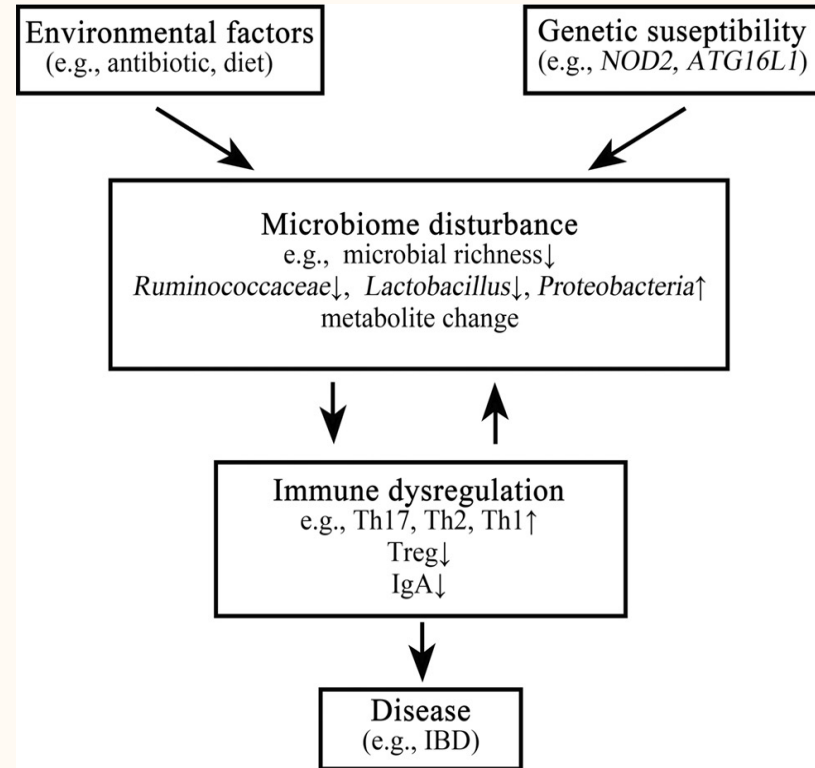
Ο κύριος ρόλος του μικροβιώματος

συνέχεια...

-Μπορεί να επηρεάσει την πέψη, την παραγωγή Βιταμινών συμπλ.Β

-**Δυσβίωση**: Μπορεί να προκαλέσει διάφορους τύπους φλεγμονωδών και αυτοάνοσων ασθενειών μέσω μιας ανισορροπίας μεταξύ των βοηθητικών κυττάρων T, που ενεργοποιούνται σε περίπτωση φλεγμονής, και των ρυθμιστικών T κυττάρων

Οι καλύτερα μελετημένες περιβαντολλογικές πηγές δυσβίωσης: αντιβιοτική θεραπεία και διατροφή



Εντερική δυσβίωση

-Διατροφή δυτικού τύπου διαίτας:

ευνοεί την επέκταση των βακτηρίων που
σχετίζονται με χρόνια φλεγμονή και αυτοάνοσα (Luu et al,
2019; Duan et al 2019)

-Το LPS προκύπτει από μια διαίτα με υψηλή
περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, είναι εξαιρετικά
φλεγμονώδες (Duan et al 2019)



οξειδωτικό στρες/αύξηση ρίσκου για διαβήτη

-Ετεροκυκλικές αμίνες, αρωματικοί πολυκυκλικοί
υδρογονάνθρακες, γλυκοτοξίνες με το μαγείρεμα των
ζωικών πρωτεϊνών: **προφλεγμονώδης κατάσταση στο
έντερο.** (Moorthy et al, 2015)



High Advanced Glycation End-products (AGEs) Foods



Meat
(Beef, poultry, pork, some fishes)



Processed Meat-derived Products



Higher-fat and aged cheeses



Butter and margarine



Cream cheese



Mayonnaise



Oils



Nuts



Fried eggs

Low Advanced Glycation End-products (AGEs) Foods



Fruits



Vegetables



Starchy Vegetables



Legumes



Grains



Milk

Εντερική δυσβίωση συνέχεια...

-Paoli et ,2019:Η κετογονική δίαιτα μειώνει σημαντικά τον βακτηριακό πλούτο/επηρεάζει την ταξινόμηση βακτηρίων

[Genes \(Basel\)](#), 2019 Jul; 10(7): 534. PMID: PMC6678592
Published online 2019 Jul 15. doi: [10.3390/genes10070534](https://doi.org/10.3390/genes10070534) PMID: [31311141](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31311141/)

Ketogenic Diet and Microbiota: Friends or Enemies?

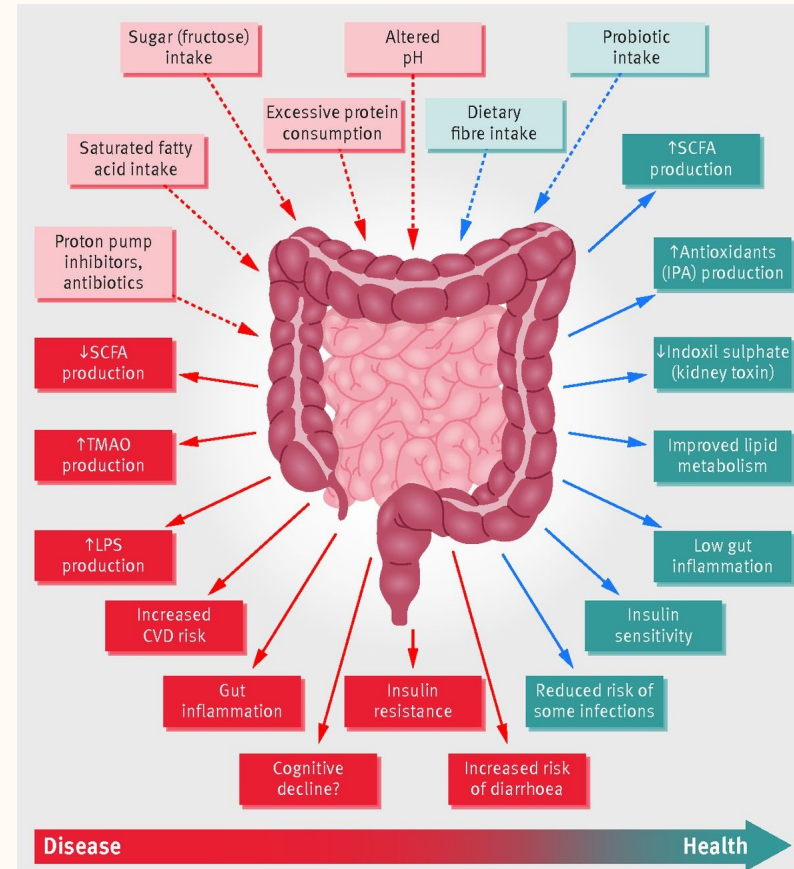
[Antonio Paoli](#)^{1,2,*} [Laura Mancini](#)³ [Antonino Bianco](#)⁴ [Ewan Thomas](#)⁴ [João Felipe Mota](#)⁵ and [Fabio Piccini](#)³

[Author information](#) [Article notes](#) [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

-Διατροφική περίσσεια σιδήρου:συσχέτιση με αυξημένους δείκτες χρόνιας φλεγμονής,οξειδωτικού στρες:αποτελέσματα από 34 μεταanalύσεις!

Iron intake and multiple health outcomes:u mbrella review Crit Rev Food Sci Nutr 2023

-Δίαιτα πλούσια σε Neu5Gc (Zaramella et al, 2019).



Ερώτημα: η δυσβίωση προκαλείται από αυτοάνοσα ή τα αυτοάνοσα προκαλούν δυσβίωση;

- ✓ HLA και κυρίως HLB27 δείχνουν ήδη διαφοροποιημένο εντερικό μικροβίωμα
- ✓ **Ομως το γονίδιο θα δυσκολευτεί να εκφραστεί εάν η διατροφή έχει αντιφλεγμονώδη στοιχεία και ο τρόπος ζωής είναι υποστηρικτικός για το ανοσοποιητικό**



Impact of vegan diets on gut microbiota: An update on the clinical implications

Ming-Wun Wong,^{a,b} Chih-Hsun Yi,^a Tso-Tsai Liu,^a Wei-Yi Lei,^a Jui-Sheng Hung,^a Chin-Lon Lin,^c Shinn-Zong Lin,^d and Chien-Lin Chen^{a,*}

Front Nutr, 2019; 6: 47.

Published online 2019 Apr 17. doi: [10.3389/fnut.2019.00047](https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00047)

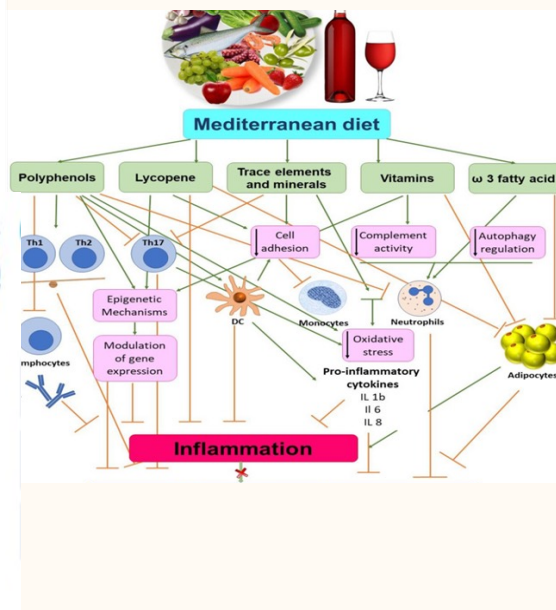
The Effects of Vegetarian and Vegan Diets on Gut Microbiota

Aleksandra Tomova,^{1*} Igor Bukovsky,² Emilie Rembert,³ Willy Yonas,³ Jihad Alwarith,³ Neal D. Barnard,^{3,4} and Hana Kahleova³

• Author information • Article notes • Copyright and License information [PMC Disclaimer](#)

PMCID: PMC6478664

PMID: [31058160](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31058160/)



▶ *Front Nutr*. 2022 Jan 7;8:783302. doi: [10.3389/fnut.2021.783302](https://doi.org/10.3389/fnut.2021.783302). eCollection 2021.

Vegan Diet Is Associated With Favorable Effects on the Metabolic Performance of Intestinal Microbiota: A Cross-Sectional Multi-Omics Study

Magdalena Prochazkova¹, Eva Budinska², Marek Kuzma³, Helena Pelantova³, Jaromir Hradecky⁴, Marie Heczkova⁵, Nikola Daskova⁵, Miriam Bratova⁵, Istvan Modos⁵,

Front Nutr, 2020; 7: 583608.

Published online 2020 Dec 18. doi: [10.3389/fnut.2020.583608](https://doi.org/10.3389/fnut.2020.583608)

PMCID: PMC7775391

PMID: [33392236](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33392236/)

Microbiota Features Associated With a High-Fat/Low-Fiber Diet in Healthy Adults

María Bailén,[†] Carlo Bressa, Sara Martínez-López, Rocio González-Soltero, María Gregoria Montalvo Lominchar, Celia San Juan, and Mar Larrosa

• Author information • Article notes • Copyright and License information [PMC Disclaimer](#)



Ποιος τύπος διατροφής είναι ευεργετικός για το έντερο



Μπορεί μια κατά βάση φυτοφαγική διατροφή να είναι ευεργετική για το μικρόβιομα συνέχεια...

-**Θετική συσχέτιση** μεταξύ της άλφα-ποικιλομορφίας ή/και του τοπικού μικροβιακού πλούτου με τη **μακροχρόνια πρόσληψη φρούτων και λαχανικών** ($p < 0,05$) (Klimenko et al 2019)



-**Οι Vegan και οι χορτοφάγοι έχουν σημαντικά μεγαλύτερο πλούτο** (άλφα ποικιλομορφία) σε σύγκριση με τους παμφάγους (Losaggio et al 2019)

-Τα επίπεδα της **Lachnospira** ήταν **υψηλότερα** στη μικροχλωρίδα των ανθρώπων που κατανάλωναν τροφές πλούσιες σε β-καροτίνη, βιταμίνη E και φυτικό λίπος σε σύγκριση με τους παμφάγους (Klimenko et al 2019)

-Σε σύγκριση με τους παμφάγους, **οι χορτοφάγοι και οι vegan είχαν επίσης υψηλότερα** επίπεδα μιας πρωτεΐνης που ονομάζεται **flagellin** στο έντερό τους.

(Maria de Angelis, 2020)

Μπορεί μια κατά βάση φυτοφαγική διατροφή να είναι ευεργετική για το μικρόβιομα συνέχεια...

-Οι βιοδραστικές ενώσεις που απαντώνται στα φυτικά τρόφιμα, **κυρίως τα καροτενοειδή, τα φαινολικά οξέα και τα φλαβονοειδή** φαίνεται να ρυθμίζουν τις φλεγμονώδεις καθώς και τις ανοσολογικές διεργασίες



-Τα λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας (SCFAs) δημιουργούν τιμές Ph που δεν υποστηρίζουν την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων (Lithocolic acid, Bacteroides, E.Coli)

Prochazkova et al ,A Cross-Sectional Multi-Omics Study. Front Nutr. 2022

-χαμηλά επίπεδα TMAO (π.χ. σταφύλια και μούρα) (Obeid, 2017)

Αυτοάνοσα και φυτοφαγική διατροφή: ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ)

- ✓ **Χαρακτηριστικά** : πόνος, δυσκαμψία, κόπωση
- ✓ 2 χ υψηλότερο ρίσκο για καρδιαγγειακά νοσήματα
- ✓ 1.8% διαγιγνώσκεται στην Δυτική Ευρώπη

❖ **Φαρμακευτική αγωγή**
< 20% μπαίνουν σε ύφεση
Παρενέργειες

Αυτοάνοσα και φυτοφαγική διατροφή: οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ)

- ✓ **Χαρακτηριστικά:** κόπωση, δυσκαμψία, σωματική δυσλειτουργία
- ✓ 20% ποσοστό που διαγιγνώσκεται στην Δυτική Ευρώπη
- ✓ Δεν υπάρχουν πολλές επιλογές φαρμακευτικής αγωγής
- ✓ 2 χ υψηλότερο ρίσκο για μεταβολικό σύνδρομο

Ο ρόλος της διατροφής στην ρευματοειδή αρθρίτιδα



Νηστεία και
φυτοφαγία

**Σημαντικά στατιστικά
αποτελέσματα σε πόνο,
οίδημα και δείκτες φλεγμονής!**

Kjeldsen-Kragh J, et al. Lancet (1991)



Φυσική
δραστηριότητα

Ρίχνει το ρίσκο 35%

Di Giuseppe et al Arthritis research and
therapy 2015



Μετατραυματικ
ό στρες

**Υψηλότερο ρίσκο 75 με
100%**



Μετατραυματική όστρος

Μπορεί μια κατά βάση
φυτοφαγική διατροφή
να είναι βοηθητική;

Θετικές έρευνες ακόμα σε εξέλιξη...

- ✓ Η αυξημένη φλεγμονή και η ανοσολογική απορρύθμιση που συνοδεύει το τραύμα στην πρώιμη ζωή μπορεί να συμβάλλει σε διαταραχές στο μικροβίωμα του εντέρου. (Hemmings et al, 2016)
- ✓ Επίσης αυξήσεις στη αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP), ιντερλευκίνη (IL)-6 και/ή TNFα> Τα Tregs μειώνονται –**Υπενθύμιση τα Tregs εμποδίζουν την αυτοανοσία**
- ✓ **Δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες** ευεργετική για τα λιπαρά οξέα βραχείας αλυσίδας από τα βακτήρια του παχέος εντέρου. Καθώς αυτά τα ανθεκτικά άμυλα διασπώνται, **αυξάνεται ο πληθυσμός των Tregs.** (Sturm et al, 2020)

Plants for joints

Lifestyle programme

Walrabenstein, W., van der Leeden, M., Weijs, P. et al. The effect of a multidisciplinary lifestyle program for patients with rheumatoid arthritis, an increased risk for rheumatoid arthritis or with metabolic syndrome-associated osteoarthritis: the “Plants for Joints” randomized controlled trial protocol. *Trials* 22, 715 (2021).



Plants for joints

- ✓ Ρευματοειδής Αρθρίτιδα: 1 randomized controlled study για 4 μήνες
77 κυρίως γυναίκες (40 και 37 control)
- ✓ Οστεοαρθρίτιδα με μεταβολικό σύνδρομο: 1 randomized controlled study για 4 μήνες
64 άτομα (32 και 32 control)

Πρωτόκολλο: Φυτικές ίνες 44γρ/ 0.8γρ ανά κιλό ΣΒ πρωτεΐνη / 8% κορεσμένα λιπαρά
Σπουδαία μελετη αφού δεν είχαν drop outs και διατηρήθηκαν τα αποτελέσματα μετά απο 1 χρόνο

	<i>Breakfast</i>	<i>Lunch</i>	<i>Diner</i>
<i>Monday</i>	Oatmeal power breakfast	Whole wheat bread with veggie spread and a green salad with carrots	Quinoa with vegetables
<i>Tuesday</i>	Soy yoghurt with muesli	Quinoa with vegetables	Pasta with a sauce of roasted bell peppers
<i>Wednesday</i>	Overnight oats	Whole wheat bread with sweet potato-carrot soup	Lentil dahl with brown rice
<i>Thursday</i>	Oatmeal power breakfast	Whole wheat bread with mushrooms	Filled bell peppers with roasted veggies & couscous
<i>Friday</i>	Soy yoghurt with muesli	Sweet potato with spinach, avocado and lentil salad	Chili sin carne with brown rice
<i>Saturday</i>	Overnight oats	Mix & match salad with carrot with soy yoghurt with banana and almonds	Millet dish with pumpkin and nuts
<i>Sunday</i>	Oatmeal power breakfast	White bean soup with leek and whole wheat bread	Yellow rice with black beans and broccoli

Παράδειγμα εβδομαδιαίας διατροφής

Walrabenstein, 2021

Plants for joints

- ✓ **PA:** μείωση του DAS score στα 2.8 από 3.6 παρ \Rightarrow μοια αποτελέσματα σε DAS score από κλινικές μελέτες φαρμάκων
- ✓ διαφορά στους μεταβολικούς δείκτες (σάκχαρο, χοληστερίνη, βάρος)
- ✓ 28 άτομα μείωσαν την φαρμακευτική τους αγωγή

- ✓ **OA:** WOMAC score \Rightarrow μείωση πόνου/δυσκαμψίας
- ✓ Βελτίωση σε ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, δείκτες φλεγμονής (CRP),
- ✓ μείωση φαρμάκων (12 άτομα)
- ✓ μείωση λιπώδης διήθησης (p:0,001)

Η φυτοφαγία μπορεί να
χρησιμοποιηθεί και σε άλλες παθήσεις

Αυτοάνοσα και διατροφή: σκλήρυνση κατά Πλάκας

Swank: πρωτόπορος 1949

- ✓ **Fitzgerald et al 2018:** 7.639 ασθενείς με πολλαπλή σκλήρυνση και παρείχαν διατροφικές πληροφορίες. Cross-sectional survey
- ✓ Οι συμμετέχοντες με περισσότερα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, λιγότερη ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά



χαμηλότερα επίπεδα αναπηρίας και χαμηλότερες βαθμολογίες κατάθλιψης
Τα άτομα που ανέφεραν έναν υγιεινό τρόπο ζωής είχαν χαμηλότερες πιθανότητες να αναφέρουν σοβαρή κόπωση, πόνο

Αυτοάνοσα και διατροφή: σκλήρυνση κατά Πλάκας συνέχεια..

Καθηγήτης Jelinek ιδρυτής της
NEU

- ✓ Πάνω απο 40 αναθεωρημένες μελέτες
- ✓ Ερευνά σε πάνω από 1.000 εργασίες και 5.000 διεθνή περιοδικά
- ✓ πρόγραμμα «Ξεπερνώντας την πολλαπλή σκλήρυνση» με βάση 7 πυλώνες

Διατροφή

Ήλιος +

Vit D

Γυμναστική

Διαλογισμός

Φαρμακευτική
ή αγωγή

Πρόληψη

Υποστήριξη

Αυτοάνοσα και διατροφή: σκλήρυνση κατά πλάκας: **The HOLISM study** **(2011)**

- ✓ Η κατανάλωση κρέατος: 17% χαμηλότερη βαθμολογία φυσικής ποιότητας ζωής και 23% υψηλότερο ποσοστό υποτροπής (12 μήνες).
- ✓ Η κατανάλωση γαλακτοκομικών: 16% χαμηλότερη βαθμολογία φυσικής ποιότητας ζωής και 21% υψηλότερο ποσοστό υποτροπής (12 μήνες).
- ✓ Η πρόσληψη ωμέγα 3 και η κατανάλωση ψαριών συσχετίστηκε έντονα με μειωμένη δραστηριότητα της νόσου της ΣΚΠ, το ποσοστό υποτροπής, την αναπηρία και την ποιότητα ζωής.
- ✓ Η κατανάλωση ωμέγα 3 με τη μορφή συμπληρωμάτων ελαίου λιναρόσπορου συσχετίστηκε με πάνω από 60% μειωμένο ποσοστό υποτροπής.

Αυτοάνοσα και διατροφή: σκλήρυνση κατά πλάκας: **The HOLISM study**

- ✓ Το κάπνισμα: Σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες στο HOLISM που δεν κάπνισαν ποτέ, **οι νυν και οι πρώην καπνιστές** είχαν **30% περισσότερες πιθανότητες να έχουν μέτρια αναπηρία** σε σχέση με χαμηλή αναπηρία.
- ✓ Αλκοόλ: Οι συμμετέχοντες στο HOLISM που καταλάωναν **μικρή ποσότητα ή καθόλου αλκοόλ**, είχαν καλύτερη σωματική και πνευματική ποιότητα ζωής ήταν 14% και 11% αντίστοιχα
- ✓ Άσκηση: Οι συμμετέχοντες στο HOLISM που ασκούσαν **τουλάχιστον 30 λεπτά/ημέρα** έχουν **65% χαμηλότερες πιθανότητες μέτριας αναπηρίας και 93% χαμηλότερες πιθανότητες σοβαρής αναπηρίας** από εκείνους που ασκούσαν λιγότερο από 30 λεπτά/ημέρα.

Αυτοάνοσα και διατροφή: σκλήρυνση κατά Πλάκας: νέα έρευνα!

Simpson et al, Eur J Neurol. 2023

Oct;30(10):3200-3211

- 602 ασθενείς με ΣΚΠ παγκοσμίως για 7,5 χρόνια με 2,5 ετήσια παρακολούθηση.
- Εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της βασικής διαίτας και την εξέλιξη της αναπηρίας.


Αποτελέσματα:

- ✓ Η κατανάλωση κορεσμένου λίπους έδειξε την ισχυρότερη συσχέτιση στην εξέλιξη της αναπηρίας.
- ✓ Κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα σχετίζονται με επιδείνωση αναπηρίας.

✓ Η διαίτα υψηλότερης ποιότητας στα 2,5 χρόνια ήταν προγνωστική μειωμένη εξέλιξη της αναπηρίας >50% μειωμένο κίνδυνο σε διάστημα 7,5 ετών →



Αυτοάνοσα και διατροφή: σκλήρυνση κατά πλάκας: επιπλέον..

✓ Υψηλότερη συχνότητα ΣΚΠ  μεγαλύτερη κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών (Esparza et al, 1995)

✓ Αυστραλιανή διαχρονική μελέτη 7,5 ετών:
κρέας και κατανάλωση γαλακτοκομικών: χαμηλότερη φυσική ποιότητα ζωής
κατανάλωση γαλακτοκομικών: χειρότερη ψυχική υγεία. Simpson-Yap et al, 2023

✓ 2 ανεξάρτητες μελέτες 2023: μεγαλύτερη ανοσολογική αντιδραστικότητα στις πρωτεΐνες γάλακτος (Gomes et al, 2023; Chunder et al, 2023)



Αυτοάνοσα και διατροφή: σκλήρυνση κατά Πλάκας: τι γνωρίζουμε εν κατακλείδι!

Η φλεγμονή σε βασικό χαρακτηριστικό της παθολογίας της ΣΚΠ.

- ✓ Η διατροφή πλούσια σε πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, ευεργετικά ωμέγα 3 λιπαρά οξέα **ΥΠΕΡΤΕΡΕΙ** άλλων προσεγγίσεων (π.χ. Wahl's πρωτόκολλο, κετογονική)
- ✓ **Το λάδι λιναρόσπορου φαίνεται ανώτερο** από το ιχθυέλαιο για την πρόληψη της MS και μείωση του ποσοστού υποτροπής

*Η δίαιτα 'Overcoming MS' – χαμηλά κορεσμένα λιπαρά, υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα 3:
20-40ml λιναρόσπορου ημερησίως.*

Ιδιοπαθείς Φλεγμονώδεις Νόσοι (ΙΦΝΕ) του Εντέρου: νόσος του Κρον και ελκώδη Κολίτιδα

Πολυπαραγοντικές νόσοι: κάπνισμα, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, χρήση αντιβιοτικών στην παιδική ηλικία, αντισυλληπτικά, σκληροκοιλεκτομή, ατμοσφαιρική ρύπανση και διατροφή

Όμως η διατροφή είναι ο ισχυρότερος περιβαλλοντικός παράγοντας στις ΙΦΝΕ

Κοινά διατροφικά στοιχεία σύμφωνα με πολυπληθείς έρευνες: η μη επαρκής κατανάλωση λαχανικών και φρούτων και η υπερβολική κατανάλωση ζωικού λίπους, ζωικής πρωτεΐνης και ζάχαρης

ΙΦΝΕ συνέχεια.....

- ✓ **Ιαπωνικές μελέτες έχουν τα ηνία για ΙΦΝΕ και συμπεράσματα:**
- ✓ **βόειο κρέας, τυρί και τα γλυκά** ήταν υψηλού ρίσκου τρόφιμα
- ✓ Ιαπωνικά τρόφιμα: βρώσιμα άγρια φυτά, τα τουρσιά και το πράσινο τσάι ήταν ευεργετικά τρόφιμα.
- ✓ Τα αυγά και το γάλα δεν ήταν τρόφιμα υψηλού κινδύνου
- ✓ Το γιαούρτι καταγράφηκε ως τροφή υψηλού κινδύνου για CD και UC σε αυτές τις μελέτες

Νέα έρευνα: ΙΦΝΕ

❖ **γαλακτό-ωο-χορτοφαγική** δίαιτα, για ασθενείς με ΙΦΝΕ το 2003.

Το Infliximab και ή PBD ως θεραπεία πρώτης γραμμής (IPF) χορηγήθηκαν για όλους τους ασθενείς με πρόσφατα αναπτυσσόμενη νόσο του Κρον (CD) και για σοβαρή ελκώδη κολίτιδα (UC).

Ελκώδη Κολλίτιδα: 17 ασθενείς (σοβαρά ενεργή)

- ✓ Το ποσοστό ύφεσης ήταν 76% VS 40-58%
- ✓ ποσοστό κολεκτομής ήταν 6% VS 18-34%
- ✓ Οι ρυθμοί καθίζησης της C-αντιδρώσας πρωτεΐνης και των ερυθροκυττάρων μειώθηκαν σημαντικά την 6ή εβδομάδα ($p < 0.0001$)

Chiba M, Morita N. Incorporation of Plant-Based Diet Surpasses Current Standards in Therapeutic Outcomes in Inflammatory Bowel Disease. *Metabolites*. 2023 Feb 23
Choy, M.C.; Seah, D.; Faleck, D.M.; Shah, S.C.; Chao, C.; An, Y.; Radford-Smith, G.; Bessissow, T.; Dubinsky, M.C.; Ford, A.C.; et al. Systematic review and meta-analysis: Optimal salvage therapy in acute severe ulcerative colitis. *Inflamm. Bowel Dis.* **2019**, 25, 1169–1186

Νέα έρευνα: ΙΦΝΕ

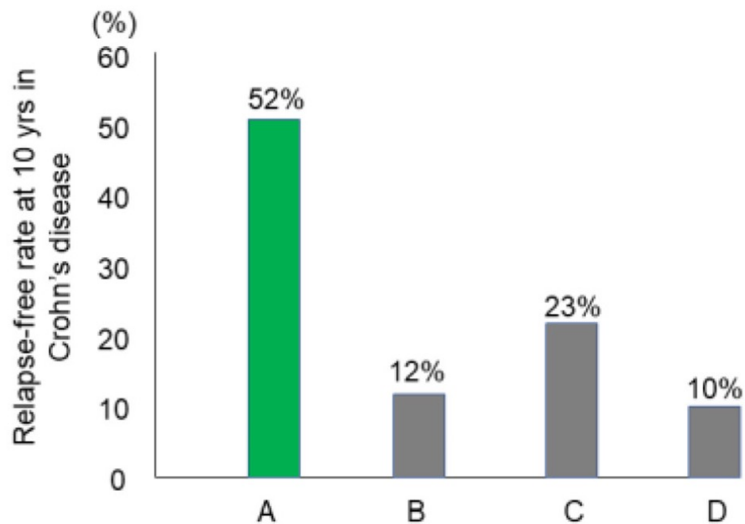
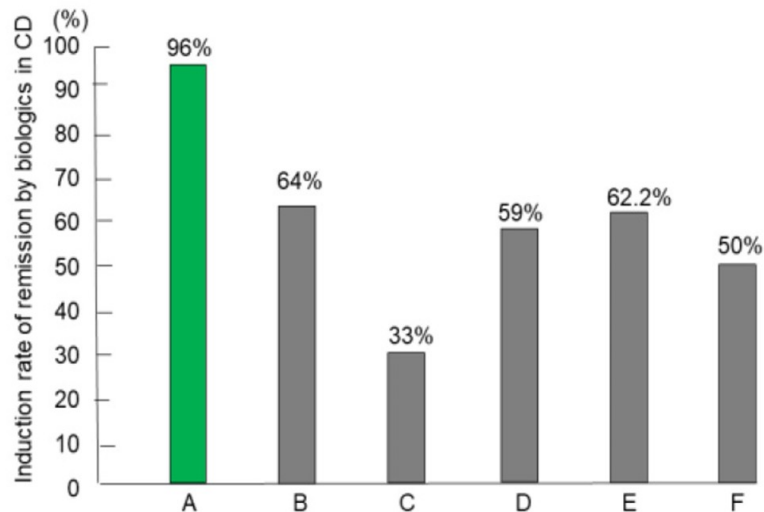
Νόσος του Κρόν: 44 ασθενείς

A: σύγκριση μεταξύ φαρμακευτική αγωγής/φυτοφαγικής διατροφής με φαρμακευτική αγωγή

B: σύγκριση μεταξύ συμβατικής αγωγή σε Δανία, Νορβηγία, 7 Ευρωπαϊκές χώρες με φυτοφαγική διατροφής/φαρμακευτική αγωγή

«Η μέθοδος μας έσπασε το φράγμα των πρωτογενών μη ανταποκρινόμενων στα βιολογικά φάρμακα, με ποσοστό ύφεσης 96% σε CD, και δημιούργησε μια νέα πορεία χωρίς υποτροπή σε λίγο περισσότερους από τους μισούς ασθενείς (52%) με CD».

Chiba M, Morita N. Incorporation of Plant-Based Diet Surpasses Current Standards in Therapeutic Outcomes in Inflammatory Bowel Disease. *Metabolites*. 2023 Feb 23





Case series 2023 Ulcerative Colitis

Publication Accepted: American
Journal of Lifestyle medicine

Marselou D/ Kassam S

Case series 2023–ελκώδη κολίτιδα διάγνωση

35 ετών γυναίκα
θηλάζουσα
Αμυγδαλίτιδες/οζώδες
ερύθημα

- ❖ Αιματηρά κόπρανα με βλέννα, υπερβολικά αέρια και σοβαρή δυσκοιλιότητα.
- ❖ **Κολonosκόπηση:** φλεγμονη στο ορθό και στο σιγμοειδές που εκτείνεται 30 cm από το πρωκτικό χείλος

35 ετών άντρας με αγωγή
Πρώην καπνιστής/body builder/ΣΕΕ

- ❖ Αιματηρά Κόπρανα, υπερβολικά αέρια και διάρροια.
- ❖ **Κολonosκόπηση:** εκτεταμένη και σοβαρή φλεγμονή του παχέος εντέρου.

41 ετών άντρας με αγωγή
Πονοκέφαλοι με καθημερινή
χρήση σε
αντιφλεγμονώδη/οδηγός
φορτηγού

- ✓ Διάγνωση (2017)
- ❖ Υποτροπές κάθε 6 μήνες και επίμονη φλεγμονή που εμφανιζόταν σε ετήσιες κολonosκοπήσεις με αυξημένα επίπεδα καλπροτεκτίνης (206 µg/g.)

Case series 2023-ελκώδη κολίτιδα διατροφή

35 ετών γυναίκα
θηλάζουσα

Από μεσογειακή με επεξεργασμένα τρόφιμα (λευκά μακαρόνια, ρύζι και ψωμί, γλυκά) **ακολούθησε**
Κατά βάση φυτοφαγία προσαρμοσμένη σε low fodmap

35 ετών άντρας

Από κατά βάση κρεατοφαγική με επεξεργασμένα τρόφιμα και take aways **ακολούθησε**
φυτοφαγία/vegan

41 ετών άντρας

Από διατροφή με ψάρι/βραστό κοτόπουλο/γαλακτοκομικά και αποφυγή φυτικών ινών **ακολούθησε** κατά βάση φυτοφαγία προσαρμοσμένη σε low fodmap

Case series 2023–ελκώδη κολίτιδα αΠοτελέσματα

35 ετών γυναίκα
θηλάζουσα

- ✓ **5 μήνες :** Κολonosκόπηση χωρίς φλεγμονή στο σιγμοειδές, σημαντική βελτίωση στο ορθό, ενδείξεις επούλωσης ελκών και με ήπια ερυθρότητα που εκτείνεται έως και 10 cm.

35 ετών άντρας

- ✓ **9 μήνες:** Κολonosκόπηση χωρίς ένδειξη φλεγμονής/διακοπή φαρμάκων.

41 ετών άντρας

- ✓ **6 μήνες:** Βελτίωση των συμπτωμάτων, μείωση μεσαλαζίνης από 6 φορές σε 4 ημερησίως/καμία ανάγκη για κλύσματα.
- ☐ Κολonosκόπηση: 04/2021 **ύφεση**, πρώτη φορά σε 3 χρόνια

Βασικά χαρακτηριστικά

Φυτοφαγία

Ωμέγα 3/προϊόντα
ζύμωσης/εύπεπτα
τρόφιμα

Ποικιλία τροφών

American Gut Project!

Υποστήριξη

Εκπαίδευση/follow-up

Εξατομίκευση

Συνδυασμοί τροφών
και εξατομίκευση στο
τρόπο ζωής

Ποιότητα ύπνου

Ώρες γευμάτων/πρακτικές
αυτοφροντίδας προ ύπνου



Ευχαριστώ

Ερωτήσεις: info@getactive.gr

www.getactive.gr www.feedyourimmunity.com



CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)

