

# Δίαιτα-Διατροφή-Νηστεία: η σημασία τους στην προληπτική ιατρική

[Ορθοδοξία](#) / [Βιοηθική](#) / [Επιστήμη & Θρησκεία](#)

[Δήμητρα Μπότσαρη, Θεολόγος, Msc Θεολογίας, Msc Ειδικής Αγωγής](#)



## ζ. Δίαιτα-διατροφή-νηστεία

Ο Ιπποκράτης για την πρόληψη

Σε μία εργασία όπως η παρούσα, η οποία πραγματεύεται την πρόληψη, είναι εκ των πραγμάτων αδύνατον να απουσιάζει η αναφορά στο corpus της Ιπποκρατικής γραμματείας. Ο Ιπποκράτης, στον οποίον αποδίδονται όχι με βεβαιότητα τα σημαντικότερα περί ιατρικής γραπτά της κλασικής αρχαιότητας, αποτελεί μια εξέχουσα προσωπικότητα στην ιστορία της ιατρικής. Υπήρξε ο θεμελιωτής της ορθολογικής ιατρικής και απάλλαξε την ιατρική από μεταφυσικά στοιχεία, προλήψεις προκαταλήψεις και δεισιδαιμονίες της εποχής. Για τον Ιπποκράτη, όλες οι ασθένειες οφείλονται σε φυσικά αίτια. Υπερφυσικές ή θεϊκές επεμβάσεις δεν υπάρχουν. Στον Ιπποκράτη, η ιατρική και η ηθική συνδέονται άρρηκτα μεταξύ τους και δεν επιδέχονται κανένα διαχωρισμό και διάσπαση. Βασικό χαρακτηριστικό της ιπποκρατικής ιατρικής ήταν το ήθος, γεγονός το οποίο φανερώνεται μέσα από ένα πλήθος έργων της ιπποκρατικής συλλογής, αλλά κυρίως από τον Όρκο που έδιναν

όσοι εισερχόταν στη συντεχνία των ιατρών. Ο Ιπποκράτης δεν είναι μόνο μεγάλος ιατρός, με τη σημερινή έννοια του όρου, αλλά στοχαστής και ηθικολόγος. Στα έργα του συνδυάζει την επιστημονική γνώση και την ηθική. Η ηθική γι' αυτόν είναι αναπόσπαστο στοιχείο της ιατρικής επιστήμης γι αυτό το λόγο ο ιπποκρατικός όρκος μέχρι και σήμερα θεωρείται το βασικό κείμενο της ιατρικής ηθικής[27].



Η Ιπποκρατική μεθοδολογία έχει τρεις θεμελιώδεις αρχές, την κλινική παρατήρηση, την εμπειρία και τον ορθολογισμό και στηρίζεται στη νοσολογική τριαδική αρχή άρρωστος, αρρώστια και ιατρός. Για τον Ιπποκράτη, στο σώμα ενυπάρχει μια ιδιαίτερη ζωική δύναμη, η φύσις. Από αυτή τη δύναμη εξαρτάται η συντήρηση, η ανάπτυξη αλλά και η θεραπεία του σώματος και η επαναφορά του από την παθολογική κατάσταση στη φυσιολογική. Η θεραπευτική του Ιπποκράτη στηρίζεται σε τέσσερα σκέλη, τη δίαιτα, την υγιεινή, τη φαρμακευτική και τη θεραπευτική δύναμη της φύσης.

### Δίαιτα και Ιπποκράτης

Η διατροφή αποτελεί πεδίο κεντρικής σημασίας για την εφαρμογή πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης. Δεν είναι μόνο το μέσο για τη συντήρηση και την ανάπτυξη του σώματός μας. Είναι συγχρόνως ένας τρόπος για να διαφυλάξουμε την υγεία μας και να συμβάλουμε στην πρόληψη και στη θεραπεία των διαφόρων νοσημάτων. Ο Ιπποκράτης, που πρέπει να θεωρηθεί πατέρας και της διαιτητικής, αναφέρεται και στο είδος και στην ποσότητα της τροφής σε συνάρτηση με διάφορες μεταβλητές. Υπάρχουν τρία έργα του που αναφέρονται στη δίαιτα, το Περί διαίτης οξέων, το Περί διαίτης υγιεινής και το Περί διαίτης. Στα έργα του

σώζεται ο πληρέστερος και πιο συστηματικός κατάλογος για τα στοιχεία της δίαιτας, δηλαδή τις τροφές, τα ποτά και την άσκηση[28]. Ο Ιπποκράτης υποστηρίζει ότι το ιδανικό είναι να φτάσει κανείς στην ισορροπία τροφής και σωματικής κόπωσης. Αν το καταφέρει εξασφαλίζει την υγεία ενώ σε αντίθετη περίπτωση προκαλεί την αρρώστια. Ανάλογα με την πάθηση συνιστάται και διαφορετική δίαιτα. Ο γιατρός πρέπει να σέβεται τις συνήθειες του αρρώστου και να προτείνει την εγκράτεια και την αποχή από κάθε άλλη απότομη αλλαγή.

Ο Ιπποκράτης εκτός από τη δίαιτα συνιστά υγιεινή διαβίωση, λουτροθεραπείες, σωματικές ασκήσεις, ιδίως περπάτημα, μαλάξεις, φυσιοθεραπεία, καθαριότητα του σώματος και αλλαγή κλιματολογικών συνθηκών[29]. Ο καθορισμός του τρόπου διατροφής κατά άτομο, κατά εποχή και κατά περίπτωση γινόταν με βάση τις ιπποκρατικές αντιλήψεις της χυμοθεραπείας, που πρέσβευαν ότι υγεία υπάρχει όταν ισορροπούν μεταξύ τους οι τέσσερις χυμοί του σώματος. Στη διατήρηση αυτή συνέβαλε και η ισορροπημένη διατροφή, ενώ σε διαταραχές της ισορροπίας των χυμών γινόταν κατάλληλη τροποποίηση των τροφών, ώστε να αποκατασταθεί και πάλι η ισορροπία τους. Ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι κάθε τροφή έχει τις δικές της ξεχωριστές θεραπευτικές ιδιότητες και πρέπει να είναι διαφορετική η τροφή ανάλογα με τη σωματική διάπλαση, την εργασία, την εποχή του χρόνου, την ιδιοσυστασία κλπ[30]. Βασική αρχή ήταν η ακορία, δηλαδή να μη φθάνεις σε κορεσμό.

## Νηστεία

Η νηστεία ετυμολογικά προέρχεται από το νη-εσθίω, δηλαδή δεν τρώω. Από ιατρικής πλευράς μπορεί να θεωρηθεί είδος δίαιτας το οποίο στηρίζεται στην αποχή ορισμένων τροφών τόσο ως προς το είδος όσο και ως προς την ποσότητα. Για πάνω από 2.500 χρόνια η νηστειοθεραπεία εφαρμόστηκε και εφαρμόζεται από κορυφαίους θεραπευτές όπως ο Ιπποκράτης, ο Γαληνός, οι βυζαντινοί ιατροί και ο αυστριακός F.X. Mayr, για διάφορες ασθένειες. Αντί για φάρμακα χρησιμοποιείται η νηστεία ή κάποια δίαιτα αποτοξίνωσης.

Παρά το γεγονός ότι ως όρος δεν έχει μόνο θρησκευτική αλλά και ιατρική προέλευση, έχει ταυτιστεί σήμερα με τις χρονικές περιόδους που ορίζει η Εκκλησία ως χρόνο πνευματικής προετοιμασίας. Σύμφωνα με την ιατρική επιστήμη η νηστεία της ορθόδοξης εκκλησίας μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η κατά περίπτωση αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά. Σε ορισμένες ημέρες και περιόδους προβλέπεται αποχή ακόμη και από το φυτικό λάδι και το οινόπνευμα. Διατροφικά η νηστεία συνοδεύεται από την αυξημένη κατανάλωση τροφών όπως τα παράγωγα σιτηρών, ξηροί καρποί, όσπρια, ψωμί, ζυμαρικά, τα επονομαζόμενα λαδερά φαγητά, τα θαλασσινά μαλάκια, τα

λαχανικά και τα φρούτα.

Από ιατρικής άποψης μέσω της νηστείας μειώνονται τα επίπεδα της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, ιδιαίτερα σε όσους παρουσιάζουν αυξημένες τιμές. Οι νηστίσιμες τροφές είναι πλούσιες σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως το κάλιο, το μαγνήσιο, το φυλλικό οξύ και σε όλες σχεδόν τις βιταμίνες. Η μειωμένη κατανάλωση κορεσμένου λίπους κατά τη νηστεία και η ταυτόχρονη κατανάλωση μονοακόρεστου (καλού) λίπους μέσω της κατανάλωσης ωμού ελαιόλαδου, σησαμέλαιου (ταχίνι) και ξηρών καρπών συντελεί στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων, στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και στην πτώση του σακχάρου. Έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης καταλήγει ότι η νηστεία εκτός από τις σωματικά ασθένειες καταπολεμά και ψυχικές όπως η κατάθλιψη. Επίσης, επειδή ο οργανισμός κάνει καλύτερες καύσεις, εισέρχεται περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο και το άτομο αντιδρά στα ερεθίσματα αλλά και σε ό,τι τον απασχολεί με περισσότερη ηρεμία και συγκροτημένη σκέψη. Η νηστεία εκτός από θεραπευτική έχει κυρίως προληπτική δράση. Εκπαιδεύει τους νηστεύοντες να ακολουθήσουν ευεργετικές διατροφικές συνήθειες. Με αυτόν τον τρόπο λειτουργεί ως πρωτογενής πρόληψη, απομακρύνοντας το ενδεχόμενο εμφάνισης ασθενειών με αιτιολογία το κακό διατροφικό «περιβάλλον»[31].

**[27] Ιπποκράτους, Όρκος, Ιπποκράτης, Ιατρική δεοντολογία, Νοσολογία, μτφ.-εισ. σχόλια Δ. Λυπουρλής, Θεσσαλονίκη, 2001, σελ. 16**

**[28] Ιπποκράτους, Περί διαίτης, Κεφ. Β΄, ό.π., 2001, σελ. 453.**

**[29] Ό.π., σελ. 459.**

**[30] Ό.π., σελ. 463.**

**[31] British Journal of Nutrition, Katerina O. Sarri, Manolis K. Linardakis, Frosso N. Bervanaki, Nikolaos E. Tzanakis and Anthony G. Kafatos, «Greek Orthodox fasting rituals: a hidden characteristic of the Mediterranean diet of Crete» τομ.92, Αύγουστος, 2004, σελ. 277-284.**

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](https://bit.ly/2zsE5gd)

<https://bit.ly/2zsE5gd>