



**Η αποτελεσματικότητα της Ιατρικής Διατροφικής Θεραπείας
στην πρόληψη και αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων:
Position Paper της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας
Ομάδα Εργασίας Κλινικής Διατροφής του ΠΣΔΔ**

ΟΕΚΔ

ΠΣΔΔ

25/05/2026

Η τοποθέτηση της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας των ΗΠΑ (Academy of Nutrition and Dietetics) που δημοσιεύθηκε πρόσφατα υποστηρίζει ότι όλα τα άτομα με παθήσεις ή παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τη διατροφή θα πρέπει να έχουν πρόσβαση στην Ιατρική Διατροφική Θεραπεία/Φροντίδα (Medical Nutrition Therapy, MNT) που παρέχεται από Διαιτολόγο-Διατροφολόγο. Η θέση της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας συνοψίζει 25 συστηματικές ανασκοπήσεις που δημοσιεύθηκαν μεταξύ 2017 και 2024, αποδεικνύοντας την κλινική και οικονομική αποτελεσματικότητα της Ιατρικής Διατροφικής Θεραπείας.

**Κύρια Ευρήματα για την Κλινική Αποτελεσματικότητα
της Ιατρικής Διατροφικής Θεραπείας**

Στοιχεία με υψηλή ή μέτρια βεβαιότητα δείχνουν ότι η Ιατρική Διατροφική Θεραπεία από Διαιτολόγο-Διατροφολόγο είναι πιθανώς αποτελεσματική στη βελτίωση των εκβάσεων υγείας για αρκετές χρόνιες παθήσεις και καταστάσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η καρδιαγγειακή υγεία, η διαχείριση βάρους κ.α. Ειδικότερα, ακολούθως αναλύονται τα κύρια ευρήματα για κάθε κλινική κατάσταση:

1. Σακχαρώδης Διαβήτης

Η ΜΝΤ αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στη διαχείριση του σακχαρώδους διαβήτη.

- **Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1 & 2:** Υπάρχει υψηλή βεβαιότητα ότι η Ιατρική Διατροφική Θεραπεία μειώνει σημαντικά τη γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη έως και 2,0%. Επίσης, βελτιώνει τα επίπεδα γλυκόζης νηστείας και τη διαχείριση του βάρους.
- **Προδιαβήτης:** Η παρέμβαση από διαιτολόγο μειώνει τον κίνδυνο εξέλιξης σε Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 2, βελτιώνοντας τη γλυκόζη νηστείας και την αρτηριακή πίεση.
- **Διαβήτης Κύησης:** Βελτιώνει τα περιγεννητικά αποτελέσματα και βοηθά στον έλεγχο της γλυκόζης κατά την κύηση.

2. Καρδιαγγειακά Νοσήματα

- **Υπέρταση:** Η ΜΝΤ συνήθως μέσω προτύπων όπως η δίαιτα DASH μειώνει σημαντικά τη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση.
- **Δυσλιπιδαιμία:** Η ΜΝΤ μειώνει την ολική χοληστερόλη, την LDL χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια.
- **Καρδιακή Ανεπάρκεια:** Η ΜΝΤ βελτιώνει την ποιότητα ζωής και μειώνει τις επανεισαγωγές στο νοσοκομείο μέσω της διαχείρισης του νατρίου και των υγρών.

3. Υπέρβαρο και Παχυσαρκία

Η παρέμβαση από διαιτολόγο-διατροφολόγο είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε ενήλικα άτομα όσον αφορά στις ακόλουθες παραμέτρους:

- **Απώλεια Βάρους:** Επιτυγχάνεται κλινικά σημαντική απώλεια βάρους και μείωση του Δείκτη Μάζας Σώματος.
- **Ποιότητα Ζωής:** Παρατηρείται βελτίωση στη συνολική ποιότητα ζωής, στην ψυχική υγεία και τη λειτουργικότητα.
- **Διατήρηση της απώλειας βάρους:** Οι συχνές συνεδρίες (τουλάχιστον 6-12 μήνες) βοηθούν στη διατήρηση της απώλειας βάρους μακροπρόθεσμα.

4. Χρόνια Νεφρική Νόσος

Η διατροφική θεραπεία είναι κρίσιμη για την καθυστέρηση της εξέλιξης της νόσου:

- **Πριν την αιμοκάθαρση:** Η ΜΝΤ βοηθά στον έλεγχο της πρόσληψης πρωτεΐνης, φωσφόρου και καλίου, βελτιώνοντας την αρτηριακή πίεση και καθυστερώντας την ανάγκη για υποκατάσταση της νεφρικής λειτουργίας.
- **Σε αιμοκάθαρση:** Η ΜΝΤ βελτιώνει τη διατροφική κατάσταση και μειώνει τις επιπλοκές.

5. Καρκίνος

- **Καρκίνος Κεφαλής και Τραχήλου:** Η ΜΝΤ βελτιώνει την πρόσληψη θερμίδων και πρωτεϊνών, μειώνει την απώλεια βάρους κατά τη διάρκεια της ακτινοθεραπείας/χημειοθεραπείας και βελτιώνει την ποιότητα ζωής.
- **Γενική Ογκολογία:** Βοηθά στη διαχείριση των παρενεργειών της θεραπείας (ναυτία, ανορεξία) και στην πρόληψη της καχεξίας.

6. Νοσήματα του πεπτικού συστήματος

- **Κοιλιοκάκη:** Η εκπαίδευση από Διαιτολόγο-Διατροφολόγο είναι απαραίτητη για την αυστηρή τήρηση δίαιτας ελεύθερης γλουτένης και την κάλυψη των ανεπαρκειών θρεπτικών συστατικών.
- **Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου:** Η εφαρμογή της δίαιτας χαμηλής περιεκτικότητας σε FODMAP υπό την καθοδήγηση διαιτολόγου-διατροφολόγου έχει υψηλά ποσοστά επιτυχίας στη μείωση των συμπτωμάτων (τυμπανισμός, κοιλιακός πόνος).

7. Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)

- Σε άτομα με ΧΑΠ, η ΜΝΤ στοχεύει στην πρόληψη της δυσθρεψίας, βελτιώνει το σωματικό βάρος, τη μυϊκή μάζα και τη δύναμη των αναπνευστικών μυών, οδηγώντας σε καλύτερη ικανότητα άσκησης.

8. Τροφικές Αλλεργίες

- Ο/Η Διαιτολόγος-Διατροφολόγος βοηθά στον εντοπισμό και την ασφαλή εξάλειψη αλλεργιογόνων, διασφαλίζοντας παράλληλα ότι η δίαιτα παραμένει πλήρης και επαρκής, ειδικά στην παιδική ηλικία.

Κύρια Ευρήματα για την Οικονομική Αποτελεσματικότητα της Ιατρικής Διατροφικής Θεραπείας

Αν και η έρευνα είναι ακόμη σε εξέλιξη, τα τρέχοντα στοιχεία υποδηλώνουν ότι η ΜΝΤ μπορεί να είναι μια οικονομικά αποδοτική ή και επικερδής θεραπεία.

- Η ΜΝΤ μπορεί να οδηγήσει σε εξοικονόμηση κόστους από 638 έως 1.450 δολάρια ανά άτομο (περίπου 587 έως 1.334 ευρώ ανά άτομο) ετησίως, μειώνοντας την ανάγκη για φάρμακα, όπως η ινσουλίνη ή τα από του στόματος αντιδιαβητικά δισκία.
- Έχει συσχετιστεί με δυνατότητα οικονομικής αποδοτικότητας στη θεραπεία της παχυσαρκίας, του υποσιτισμού και της ΧΑΠ.

Δυσκολίες Πρόσβασης και Προτεινόμενες Λύσεις

Παρά τα αποδεδειγμένα οφέλη, πολλά άτομα στερούνται επαρκούς πρόσβασης στην Ιατρική/Διατροφική Θεραπεία λόγω διαφόρων εμποδίων:

- **Εμπόδια Πρόσβασης:** Αυτά περιλαμβάνουν την έλλειψη διαιτολόγου-διατροφολόγου σε ορισμένες περιοχές, τα χαμηλά ποσοστά παραπομπών από γιατρούς και την έλλειψη ασφαλιστικής κάλυψης ή αποζημίωσης.
- **Προτεινόμενες Λύσεις:** Η Ακαδημία Διατροφής και Διαιτολογίας υποστηρίζει βασικές προσεγγίσεις για τη βελτίωση της πρόσβασης σε επίπεδο πολιτικής, δικτύωσης, στελέχωσης και έρευνας.
 - **Σε επίπεδο πολιτικής,** υποστηρίζει τη θέσπιση νομοθετικών ρυθμίσεων που μειώνουν τα εμπόδια στην αποζημίωση των υπηρεσιών της ΜΝΤ που παρέχεται από διαιτολόγο - διατροφολόγο.
 - **Σε επίπεδο δικτύωσης,** προωθεί τη δημιουργία διεπιστημονικών δικτύων για την παροχή ολοκληρωμένης φροντίδας. Παράλληλα, προτείνει οι φορείς υγειονομικής περίθαλψης να εφαρμόζουν ολοκληρωμένες ηλεκτρονικές διαδικασίες για τον εντοπισμό διατροφικών παραγόντων κινδύνου και την παραπομπή σε διαιτολόγο-διατροφολόγο, όπου απαιτείται.
 - **Σε επίπεδο στελέχωσης,** προωθεί την επάρκεια διαιτολόγων-διατροφολόγων, τη βελτίωση της αποζημίωσης των υπηρεσιών τους, τη διασφάλιση επαρκούς αναλογίας επαγγελματιών υγείας προς ασθενείς, καθώς και την ενίσχυση των ευκαιριών πρόσληψης και εκπαίδευσης.
 - **Σε επίπεδο έρευνας,** υποστηρίζει την ενίσχυση της επιστημονικής τεκμηρίωσης για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της ΜΝΤ. Παράλληλα, προτείνει δράσεις πολιτικής και πρακτικής εφαρμογής, όπως η στήριξη σχετικών νομοθετικών πρωτοβουλιών (π.χ. ΜΝΤ Act), η αύξηση των προληπτικών ελέγχων διατροφής και η διασφάλιση επαρκούς στελέχωσης με διαιτολόγους-διατροφολόγους στις δομές υγείας.

Σύνοψη Συμπερασμάτων

Η τοποθέτηση της Ακαδημίας Διατροφής και Διαιτολογίας τονίζει ότι η Ιατρική Διατροφική Θεραπεία/Φροντίδα δεν αποτελεί απλή συμβουλευτική διατροφής, αλλά μια **συστηματική θεραπευτική προσέγγιση**.

Βιβλιογραφία:

Moloney, L., Rozga, M., Steiber, A., & Handu, D. (2026). The effectiveness of medical nutrition therapy in prevention and treatment of chronic disease: A position paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 126(2), 156219.
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2025.10.010>

