

Ζώντας στη Γερμανία | 24.02.2009

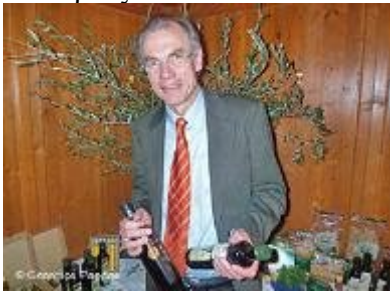
«Εβδομάδες καρδιάς» με κρητική διατροφή



Großansicht des Bildes mit der Bildunterschrift: Κρητικά προϊόντα αποτελούν τη βάση υγιεινής διατροφής

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της κρητικής διατροφής είναι γνωστές στην ιατρική κοινότητα ήδη από τη δεκαετία του 60. Στο μεταξύ οι έρευνες έχουν προχωρήσει και αποτελούν βάση για συγκεκριμένα προγράμματα για καρδιοπαθείς

Τι σχέση έχει ένας Γερμανός διευθυντής καρδιολογικής κλινικής στη λίμνη Κίμζε της Βαυαρίας με την Κρήτη; Μεγάλη! Και περνάει μέσα από τον τρόπο ζωής και την κρητική διατροφή. Για τους καρδιοπαθείς ο στόχος είναι να μάθουν να προφυλάσσονται από νέα εμφράγματα. Νεώτερες έρευνες δείχνουν ότι «σε ποσοστό 80% μπορεί να αποτραπεί ένα έμφραγμα με τον τρόπο ζωής, την κίνηση, τη διατροφή, την ισορροπημένη ζωή», λέει ο Ούλριχ Χίλντεμπραντ, διευθυντής της καρδιολογικής κλινικής St. Irmingard στην Κίμζε της Βαυαρίας.



Bildunterschrift: Großansicht des Bildes mit der Bildunterschrift: Ο δρ. Ούλριχ Χίλντεμπραντ οργανώνει τις "εβδομάδες καρδιάς" με βάση την κρητική διατροφή Η επιστημονική του σχέση με την Κρήτη ανάγεται στη «μελέτη των 7 χωρών», (Ελλάδα –Κρήτη και Κέρκυρα, Γιουγκοσλαβία, Ιταλία, Ολλανδία, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Φινλανδία), η οποία έδωσε την πρώτη επιστημονική διαπίστωση ότι στη Μεσόγειο κάτι διαφορετικό συμβαίνει από ό,τι στο Βορρά της Ευρώπης. Κυρίως στην Κρήτη όπου το ποσοστό των καρδιοπαθειών είναι ένα μικρό κλάσμα μόνον σε σύγκριση με τη Φινλανδία.

Μείωση θνησιμότητας κατά 60%

Τότε δεν βγήκαν τα σωστά συμπεράσματα, λέει ο δρ. Χίλντεμπραντ, «μόνο μετά από την έρευνα Lyon Heart Study 1988-1996 –όπου 300 ασθενείς με κρητική διατροφή συγκρινόμενοι με ασθενείς που διατρέφονταν βάσει των συστάσεων ευρωπαϊκών και αμερικανικών καρδιολογικών ενώσεων, ήρθε το αποτέλεσμα ότι η θνησιμότητα στους ασθενείς με κρητική διατροφή ήταν 60% μικρότερη. Στην αρχή φάνηκε απίστευτο, αλλά οι έρευνες έδειξαν ότι ισχύει πράγματι, και αυτό οδήγησε στο να αναθεωρήσουν όλες οι

καρδιολογικές ενώσεις τις συστάσεις τους προς την κατεύθυνση της μεσογειακής διατροφής, όπου εκείνο που εννοούν είναι η κρητική διατροφή της δεκαετίας του 50». Που πρακτικά σημαίνει πολλά λαχανικά, φρούτα, λίγο κρέας, την Κυριακή ή τις γιορτές, όσπρια, πολύ ελαιόλαδο και 'Ωμέγα 3' από καρύδια, σαλιγκάρια, λαχανικά.



Bildunterschrift: [Großansicht des Bildes mit der Bildunterschrift: Ο δρ. Χίλντεμπραντ λέει ότι υπάρχει μεγάλη ανταπόκριση στο πρόγραμμα για τις "εβδομάδες καρδιάς" στην Κρήτη](#) Επιστροφή στην κρητική διατροφή του 1950

Τα χαρακτηριστικά αυτά της διατροφής εφήρμοσε ο Ούλριχ Χίλντεμπραντ στην καρδιολογική κλινική στην Κίμιζε. «Ο μάγειρας με κοίταξε με γουρλωμένα μάτια μου είπε να ασχοληθώ με την ιατρική και να αφήσω σ' αυτόν την κουζίνα. Αλλά κατάφερα να τον πείσω και ξεκινήσαμε σε ένα μοναστήρι ένα πρόγραμμα, όπου προσφέρουμε στους ασθενείς και στους συγγενείς τους τις λεγόμενες εβδομάδες καρδιάς». Και επειδή είναι δύσκολο να προσφέρεις αυθεντική κρητική διατροφή σε ένα μοναστήρι στη Βαυαρία, το πρόγραμμα προσφέρεται και στην Κρήτη. Ξεκίνησε πριν από επτά χρόνια στο χωριό Μηλιά και εδώ και πέντε χρόνια προσφέρεται κοντά στη Χερσόνησο και στο Ρέθυμνο, στο πρώτο δεκαπενθήμερο του Μαΐου και το δεύτερο του Οκτωβρίου. «Είναι περίπου 60-80 άτομα που κατεβαίνουν στην Κρήτη μαζί με μια ομάδα 10-15 γιατρούς, ψυχολόγους, μαγείρους, θεραπευτές. Η ανταπόκριση είναι μεγάλη. Εκεί που σκεφτόμουνα πώς να πείσω την επιστημονική ομάδα να κατεβαίνει κάθε χρόνο στην Κρήτη, τώρα γκρινιάζει όποιος δεν του το προτείνω. Ένας μάλιστα μοιράζει το χρόνο στην περίοδο προ Κρήτης και την εποχή μετά την Κρήτη».



Bildunterschrift: [Großansicht des Bildes mit der Bildunterschrift: Ο δημοσιογράφος και συγγραφέας Νίκος Ψυλλάκης: "το κρητικό παράδοξο είναι τα φαστφούντ στην Κρήτη"](#) Τα φαστφούντ απειλούν την κρητική διατροφή

Τα ποιοτικά χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής είναι μοναδικά, λέει ο Νίκος Ψυλλάκης, δημοσιογράφος και συγγραφέας πολυάριθμων βιβλίων για την κρητική διατροφή. Στην έρευνά του συνάντησε δεκάδες από εκείνους που συμμετείχαν στην «έρευνα των 7 χωρών» που «δεν έχει κλείσει, γιατί οι Κρητικοί ζουν ακόμα». Η κρητική διατροφή κινδυνεύει σήμερα από τα φαστφούντ που αποτελούν το «παράδοξο» της Κρήτης λέει ο κ. Ψυλλάκης. «Σε πάρα πολλές ορεινές περιοχές υπάρχουν άνθρωποι που τρέφονται όπως οι παππούδες τους. Υπάρχουν όμως και άλλοι που τρώνε πάρα πολύ κρέας. Στην Κρήτη λοιπόν σήμερα έχουμε μια διαφοροποίηση, κυρίως στις μικρότερες γενιές. Καταβάλλονται προσπάθειες από

όλους και οι προσπάθειες αυτές αρχίζουν κάπως να αποδίδουν. Εγώ το εύχομαι απλώς», λέει ο κ. Ψυλλάκης.



Bildunterschrift: [Großansicht des Bildes mit der Bildunterschrift: Ο Γεώργιος Ανδρεαδάκης, αντιπρόεδρος του Συνδέσμου Εξαγωγέων Κρήτης στην εκδήλωση στο Μόναχο για την κρητική διατροφή](#) Βραδιά κρητικής διατροφής στο Μόναχο

Η βραδιά κρητικής διατροφής στο Μόναχο πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία του Συνδέσμου Εξαγωγέων Κρήτης με την υποστήριξη του εμπορικού τμήματος του Γενικού Προξενείου Μονάχου και της Ομοσπονδίας Κρητικών Συλλόγων Γερμανίας. Ο αντιπρόεδρος του Συνδέσμου Εξαγωγέων Γιώργος Ανδρεαδάκης επισημαίνει τη σημασία τέτοιων στοχευμένων ενεργειών, αναγνωρίζοντας την υστέρηση που είχαν στην τυποποίηση τα ελληνικά και κρητικά προϊόντα. «Θεωρούσαμε ότι και μόνο η ποιότητα του προϊόντος θα μπορούσε να κερδίσει τον καταναλωτή. Όμως για να πάει στο ράφι ο καταναλωτής για να πάρει ένα προϊόν κρητικό πρέπει να έχει και το ανάλογο ντιζάιν που έχουν τα ανταγωνιστικά μας προϊόντα. Έχουμε κάνει σημαντικά βήματα. Δεν είναι αρκετά, αλλά πιστεύω ότι χρειάζεται στο κομμάτι της προβολής και προώθησης να δώσουμε μια μεγαλύτερη βαρύτητα και να κάνουμε και ένα στρατηγικό σχέδιο. Όχι μεμονωμένες ενέργειες και μετά να το ξεχνάμε, αλλά να έχουμε μια συνέχεια», λέει ο κ. Ανδρεαδάκης.

Γιώργος Παππάς

Πηγή : Deutsche welle 28.02.2009