

Λάμπρος Συντώσης

Πρακτικός οδηγός Κλινικής Διατροφής για όλους: πρόληψη και θεραπεία ασθενειών.

Σελ. 291, σχήμα 16,5×20,5 με μαλακό εξώφυλλο. Ιατρικές και επιστημονικές εκδόσεις «Σιώκης», Αθήνα 2010

Ο Λάμπρος Συντώσης είναι καθηγητής Διατροφής-Διαιτολογίας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο με προϋπηρεσία σε ιατρικές σχολές των ΗΠΑ (Ουάσιγκτον και Τέξας) και έγραψε ένα πολύ συμπαθητικό βιβλίο με θέμα την Κλινική Διατροφή. Στην έκδοση συνεργάστηκαν ο Αριστείδης Λύτρας, Ενδοκρινολόγος και η Ζαχαρούλα Τσακάλου, Διατροφολόγος και Κλινική Διαιτολόγος.

Στο βιβλίο περιλαμβάνονται επτά ενότητες που τις απαρτίζουν δύο έως πέντε κεφάλαια. Οι ενότητες είναι:

1. Σύντομη γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά
2. Παχυσαρξία
3. Σακχαρώδης διαβήτης
4. Καρδιαγγειακές παθήσεις
5. Γαστρεντερικές παθήσεις
6. Άλλες παθήσεις
7. Εγκυμοσύνη-θηλασμός.

Συνολικά παρουσιάζονται οδηγίες διατροφής για 18 παθολογικές καταστάσεις συν την εγκυμοσύνη και τον θηλασμό. Σε κάθε κεφάλαιο υπάρχουν στοιχεία παθοφυσιολογίας και φαρμακευτικής αγωγής – όπου υφίσταται τέτοια ανάγκη – αλ-

λά, το κύριο μέρος αποτελεί το διαιτολογικό, στο οποίο δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στη βασική ενημέρωση, την τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, που όλα μαζί οδηγούν σε κανονικό σωματικό βάρος, καλή υγεία και ψυχοσωματική ευεξία.

Το βιβλίο χαρακτηρίζεται από εξαιρετικά φροντισμένη γλώσσα και είναι σύντομο χωρίς να είναι περιληπτικό. Προφανώς ο συγγραφέας, ως βαθύς γνώστης του αντικειμένου του, δεν θέλησε να κάνει επίδειξη γνώσεων, αλλά έγραψε την ουσία του θέματος, απορρίπτοντας τα περιττά και διατηρώντας τα σημαντικά. Ακριβώς επειδή τα κεφάλαια είναι σχετικά σύντομα το βιβλίο διαβάζεται εύκολα και ευχάριστα. Σε κάθε κεφάλαιο, εκτός από το κείμενο, περιέχονται ενδιαφέροντες πίνακες, διακοσμητικές εικόνες, υποδείγματα ημερήσιας διατροφής και μερικές συνταγές. Στα υποδείγματα διατροφής που έχουν περιληφθεί υπάρχει μια ασάφεια στις ποσότητες διαφόρων τροφίμων, αλλά αυτό είναι αναπόφευκτο διότι τα υποδείγματα δεν είναι εξατομικευμένα, αλλά δίνουν ένα γενικό περίγραμμα.

Το βιβλίο αυτό, που παίρνει άριστα από την άποψη της εκδοτικής φροντίδας και της αισθητικής, απευθύνεται στο ευρύ κοινό και θεωρώ ότι θα αποτελέσει έναν πολύ χρήσιμο σύμβουλο για υγιείς ανθρώπους ή και ασθενείς σε κάθε οικογένεια.

ΔΘΚ