



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

ΣΧΟΛΗ ΓΕΩΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ
ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πτυχιακή εργασία:

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΛΚΩΔΟΥΣ
ΚΟΛΙΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΤΟΥ CROHN**

Δήμητρα Φρανς



Λεμεσός, Μάιος 2025

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΓΕΩΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ ΒΙΟΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Πτυχιακή εργασία

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΩΝ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΕΛΚΩΔΟΥΣ
ΚΟΛΙΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΝΟΣΟΥ ΤΟΥ CROHN

της

Δήμητρας Φρανς

Επιβλέπων Καθηγητής
Δρ. Γιώργος Μπότσαρης

Λεμεσός, Μάιος 2025

Πνευματικά δικαιώματα

Copyright © Δήμητρα Φρανς, 2025

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Γεωπονικών επιστημών και Βιοτεχνολογίας και Επιστήμης Τροφίμων του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του/της συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω τις βαθύτατες ευχαριστίες μου στον επιβλέποντα καθηγητή μου Δρ. Γιώργο Μπότσαρη, Διδάσκον του Τμήματος Γεωπονικών Επιστημών και Βιοτεχνολογίας και Επιστήμης τροφίμων του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου (ΤΕΠΑΚ) για την πολύτιμη καθοδήγηση , την υπομονή καθώς και την συνεχή υποστήριξη κατά την εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας μου. Η αφοσίωση του, η επιστημονική κατάρτιση, καθώς και οι εποικοδομητικές συμβουλές του αποτέλεσαν πολύτιμο εφόδιο για μένα και συνέβαλλαν σημαντικά στην ολοκλήρωση της πτυχιακής μου.

Αφιέρωση

Αφιερώνω την παρούσα πτυχιακή εργασία στην οικογένεια μου, που δεν σταμάτησε ποτέ να πιστεύει στις ικανότητες μου και να με στηρίζει. Στους φίλους μου, που πάντα ήταν εκεί σε κάθε δύσκολη στιγμή. Στην αδερφή μου και την φίλη μας που δεν σταμάτησαν να με ενθαρρύνουν ακόμη και όταν ήμουν έτοιμη να τα παρατήσω. Και τέλος, αφιερώνω αυτήν την πτυχιακή εργασία σε αυτούς που έφυγαν νωρίς από κοντά μας για το ταξίδι των ουρανών, καθώς αποτέλεσαν πηγή δύναμης και έμπνευσης για μένα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή διατριβή επικεντρώνεται στον ρόλο της διατροφής και των λειτουργικών τροφίμων στην πρόληψη ιδιοπαθών φλεγμονωδών παθήσεων του εντέρου, με έμφαση στην ελκώδη κολίτιδα και στην νόσο του Crohn. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στη σημασία του εντερικού μικροβιώματος και στη σχέση του με τη διατροφική συμπεριφορά και την ανοσολογική λειτουργία. Στόχος της εργασίας είναι η διερεύνηση και κατανόηση των παραπάνω παθήσεων, καθώς και η ανάδειξη της συμβολής μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής στην πρόληψη εμφάνισης των νόσων.

Η υιοθέτηση ενός εξατομικευμένου διαιτητικού πλάνου παρουσιάζει πολλά οφέλη, καθώς συντελεί στην βελτίωση της ποιότητας ζωής, στην ενίσχυση του εντερικού μικροβιώματος και στην διαχείριση της νόσου σε περιπτώσεις εμφάνισης της. Ένα τέτοιο διατροφικό πρότυπο, το οποίο συνδέεται στενά είναι η Μεσογειακή διατροφή, η οποία χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και «καλών» λιπαρών οξέων όπως τα ω_3 και τα ω_6 , ενώ παράλληλα προτείνει τον περιορισμό τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και ζάχαρη.

Επιπλέον, σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα υποστηρίζεται ότι τα λειτουργικά τρόφιμα και ιδίως φυτικής προέλευσης, παρουσιάζουν πληθώρα ευεργετικών ιδιοτήτων, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλοντας στην πρόληψη πολλών ασθενειών. Η υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής σε συνδυασμό με την αυξημένη κατανάλωση λειτουργικών τροφίμων μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη εμφάνισης παθήσεων του εντέρου και στην μείωση των ανεπιθύμητων συμπτωμάτων τους, χωρίς όμως να συμβάλει ιδιαίτερα στην αντιμετώπιση τους.

Τέλος, συνιστάται ο προληπτικός έλεγχος για την έγκαιρη διάγνωση των φλεγμονών του πεπτικού συστήματος, έτσι ώστε να αποφευχθεί η εμφάνιση αυτών των παθήσεων και να διασφαλιστούν οι καλύτερες δυνατές συνθήκες υγείας για όλους.

Λέξεις κλειδιά: ελκώδης κολίτιδα – νόσος του Crohn, πρόληψη, διατροφή λειτουργικά τροφίμων

ABSTRACT

The present thesis focuses on the role of nutrition and functional food in the prevention of inflammatory bowel diseases, with an emphasis on ulcerative colitis and Crohn's disease. Special attention is given to the significance of the gut microbiome and its relationship with dietary habits and immune system function. The aim of this study is to investigate and understand these diseases and how a proper and balanced diet can contribute to their prevention.

The adoption of a personalized dietary plan has numerous positive effects, as it helps improve the quality of life while it is a crucial factor in managing the disease in cases of its occurrence. A dietary pattern, which is closely associated with these benefits is the Mediterranean diet, which is characterized by the consumption of fruit, vegetables and "good" fatty acid such as omega-3 and omega-6, while limiting foods rich in saturated fats and sugar.

It has been scientifically proven that functional foods, especially those of plant origin, offer a wide range of nutritional qualities, such as strengthening the immune system and preventing the development of various diseases. In addition, the adoption of the Mediterranean diet in combination with increased consumption of functional foods, can contribute to the prevention of intestinal diseases and the reduction of their undesirable symptoms, although it does not significantly aid in their treatment.

In conclusion, preventive examination for the early diagnosis of the gastrointestinal inflammations is highly recommended in order to avoid the flare up of these diseases and ensure the optimal health for every individual.

Keywords: ulcerative colitis – Crohn's disease , prevention , nutrition, functional foods