



Δράσεις του Εργαστηρίου Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στον Τομέα της Διατροφής

Δρ. Οδυσσέας Ανδρούτσος, Καθηγητής Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας
Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφολογίας, Παν/μιο Θεσσαλίας

Λάρισα, Ιούνιος 2026

Συνοπτική Παρουσίαση Εργαστηρίου



- Θεσμοθέτηση: Οκτώβριος 2021
- Μέλη:
 - ΔΕΠ:
 - Δρ. Οδυσσέας Ανδρούτσος, Καθηγητής, Δ/ντης CND-lab (Μάρτιος 2023-σήμερα)
 - Δρ. Καλλιόπη Γεωργακούλη, Επίκουρη Καθηγήτρια (Μάιος 2026-σήμερα)
 - Μεταδιδακτορικοί ερευνητές/τριες: 6
 - Υπ. Διδάκτορες: 4
 - Προ- & Μετα- πτυχιακοί φοιτητές/τριες
 - 12 φοιτητές/τριες ERASMUS



Βασικοί Ερευνητικοί Άξονες

- **Παιδική διατροφή**

1. 2 PhDs διατροφή & αυτισμός

- **Δυσθρεψία/Παχυσαρκία & συνοδά νοσήματα**

- 1 post-doc & 1 PhD διατροφικές παρεμβάσεις σε ασθενείς με ΠΚ ΜΣ

- **Καρκίνος**

- 1 post-doc διαιτητική πρόσληψη ασθενών με Ca
- 1 post-doc διαλειμματική νηστεία vs. χημειοθεραπεία
- 1 PhD αντιμετώπιση παχυσαρκίας σε επιζήσασες Ca μαστού

- **Γαστρεντερολογία**

- 1 post-doc διατροφικές παρεμβάσεις σε γαστρεντερολογικά νοσήματα
- 1 post-doc ψυχολογική-διατροφική παρέμβαση σε ασθενείς με ΙΦΝΕ & ΣΕΕ
- 1 post-doc τεχνητή διατροφή

1) Άξονας Παιδικής Διατροφής

A) Χρηματοδοτούμενες μελέτες

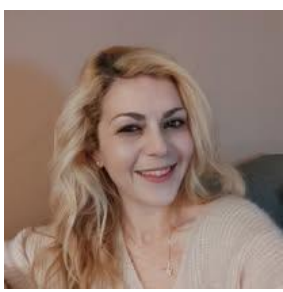
- Πρόγραμμα διατροφικής αγωγής μαθητών και οικογενειών του Αμερικανικού Κολλεγίου της Ελλάδος
- HeRa («A randomized, controlled, double-blind parallel group trial to study the effects of an infant formula containing partially hydrolysed proteins on growth and tolerance in healthy term infants»).
- Armadillo («A randomized, controlled, double-blind parallel group trial to study the effects of an infant formula and a follow-on formula containing bio-active ingredients on growth, tolerance and infections in healthy term infants»)

B) Μη χρηματοδοτούμενες μελέτες

- 2 PhDs: διατροφή & αυτισμός
- COVEAT-study



Διατροφή & Αυτισμός



- Καταγραφή διατροφικών συνηθειών/διατροφικής συμπεριφοράς παιδιών με ΔΑΦ και αναγνώριση παραγόντων που επηρεάζουν τη διατροφή τους στο οικογενειακό & σχολικό περιβάλλον.
- Mixed methods (ποιοτική & ποσοτική έρευνα)
 - Ομάδες εστίασης / συνεντεύξεις με γονείς/κηδεμόνες και εκπαιδευτικούς
 - Συγχρονική επιδημιολογική μελέτη σε αντιπροσωπευτικό δείγμα Ελλάδας

Ειδικά σχολεία (Ε.Ε.Ε.ΕΚ. / ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ.)

- ανθρωπομετρικά δεδομένα
- διατροφική πρόσληψη
- τρόπος ζωής
- ψυχική υγεία / ποιότητα ζωής.

Στάθμιση
ερωτηματολογίων
(BAMBI, SDQ)



COVEAT-study

- Αλλαγή διατροφής και τρόπου ζωής παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια του 1^{ου} lockdown στην Ελλάδα λόγω πανδημίας COVID-19 (ClinicalTrials.gov ID: NCT04437121).
- Online survey
- n = 397 παιδιά/έφηβοι & οικογένειες από 63 Δήμους της Ελλάδας
- Διάρκεια μελέτης: Απρίλιος-Μάιος 2020



Article

Lifestyle Changes and Determinants of Children's and Adolescents' Body Weight Increase during the First COVID-19 Lockdown in Greece: The COV-EAT Study

Odysseas Androutsos ^{1,*}, Maria Perperidi ¹, Christos Georgiou ¹ and Giorgos Chouliaras ²

Table 3. Changes of children's and adolescents' lifestyle habits * and body weight in the first coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown in Greece. The COV-EAT study.

Lifestyle Habits		Before Lockdown		During Lockdown	
		Sample (<i>n</i> = 397)	Sample (%)	Sample (<i>n</i> = 397)	Sample (%)
Sleep duration before and during the first COVID-19 lockdown **	<8 h	61	15.4%	19	4.8%
	8–10 h	283	71.3%	282	71.0%
	>10 h	53	13.3%	96	24.2%
Screen time before and during the first COVID-19 lockdown ***	0 h	19	4.8%	4	1.0%
	1 h	135	34.0%	43	10.8%
	2 h	150	37.8%	79	19.9%
	3 h	66	16.6%	121	30.5%
	>3 h	27	6.8%	150	37.8%
Physical activity change during the COVID-19 lockdown ****	No Change			71	18.2%
	Increase			58	14.9%
	Decrease			261	66.9%
Body weight change during the COVID-19 lockdown *****	No Change			214	58.9%
	Increase			127	35%
	Decrease			22	6.1%

* Data are shown as absolute (*n*) and relative (%) frequencies. ** Extended McNemar's test: $p < 0.001$. *** Wilcoxon matched-pairs signed-rank test: $p < 0.001$. **** Seven missing values for the variable (1.8% "don't know" responses of the total). ***** Thirty-four missing values for the variable (8.6% "don't know" responses of the total).

Table 4. Changes of children's * and adolescents' eating habits in the first COVID-19 lockdown in Greece. The COV-EAT study.

Food Groups	Before Lockdown	During Lockdown	<i>p</i> -Value **
Salty snacks	0.18 (0.10)	0.19 (0.11)	0.12
Fruits and Fresh juices	1.80 (1.21)	2.08 (1.39)	<0.001
Vegetables	0.69 (0.73)	0.76 (0.77)	<0.001
Prepacked juices and sodas	0.26 (0.51)	0.28 (0.51)	0.33
Dairy	1.80 (0.93)	1.92 (0.97)	<0.001
Red meat	0.29 (0.16)	0.29 (0.16)	0.57
Poultry	0.23 (0.11)	0.23 (0.11)	0.64
Fish	0.15 (0.09)	0.15 (0.10)	0.26
Pasta	0.47 (0.27)	0.48 (0.27)	0.014
Legumes	0.20 (0.10)	0.20 (0.11)	0.57
Sweets	0.65 (0.24)	0.73 (0.24)	<0.001
Total snacks	1.95 (0.67)	2.41 (0.86)	<0.001
Fast-food	0.13 (0.13)	0.08 (1.43)	<0.001
Breakfast	6.13 (1.85)	6.56 (1.33)	<0.001

* Data presented as mean (SD) consumption (in servings/day) of each food. Breakfast consumption indicates the frequency of consumption on a weekly level. ** *t*-test for paired data/students test.

2) Άξονας Δυσθρεψίας/Παχυσαρκίας & συνοδών νοσημάτων

Χρηματοδοτούμενες μελέτες

- Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας
 - Coordination of a National Network of Associated organizations of the General Secretariat of Public Health to promote healthy eating and physical activity at community level – Addressing Child Obesity.
 - Addressing Child Obesity: Strengthening primary, secondary and tertiary prevention.
- «Κατανόηση των παραγόντων (κοινωνικό-δημογραφικών, συμπεριφοριστικών και νομοθετικών) που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία στις ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες-UNICEF»
- GATEKEEPER («Smart living homes – whole interventions demonstrator for people at health and social risks»)
 - 1 post-doc & 1 PhD



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΙΚΠΙ

Ελλάδα 2.0
ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



Εθνική Δράση κατά της Παιδικής Παχυσαρκίας



Ελληνική Δημοκρατία
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού
Περιφερειακή Διεύθυνση
Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

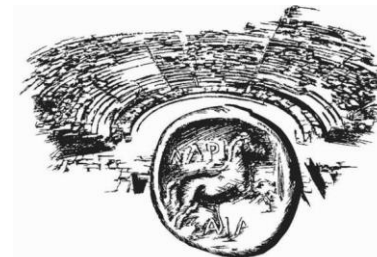
unicef



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΙΚΠΙ

Ελλάδα 2.0

ΕΘΝΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ
ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΙΣΑΙΩΝ
MUNICIPALITY OF LARISSA



ΔΗΜΟΣ ΛΑΜΙΕΩΝ
Ένας τόπος, πολλές επιλογές!

Κατανόηση των παραγόντων (κοινωνικό-δημογραφικών, συμπεριφοριστικών και νομοθετικών) που σχετίζονται με την παιδική παχυσαρκία στις ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες



Current Nutrition Reports (2025) 14:2
<https://doi.org/10.1007/s13668-024-00593-1>

REVIEW



The Role of Energy Balance-Related Behaviors (EBRBs) and their Determinants on the Prevalence of Overweight and Obesity in Children in Need, in Greece: A Scoping Review

Adriana Mannino¹ · Anela Halilagic¹ · Matzourana Argyropoulou² · George Siopis^{3,4} · Renos Roussos⁶ · Vaios Svolos^{5,7} · Christina Mavrogianni² · Odysseas Androutsos⁷ · Theodora Mouratidou^{6,8} · Yannis Manios^{2,8} · George Moschonis^{1,9}



Article

Parental Perceptions About Energy Balance Related Behaviors and Their Determinants Among Children and Adolescents Living with Disability: A Qualitative Study in Greece

Vaios Svolos^{1,2,4} · Dimitra Eleftheria Strongylou^{1,4} · Matzourana Argyropoulou³ · Anna Maria Stamathioudaki¹ · Nina Michailidou¹ · Theodora Balafouti⁴ · Renos Roussos⁴ · Christina Mavrogianni³ · Adriana Mannino⁵ · George Moschonis^{5,6} · Theodora Mouratidou^{4,7} · Yannis Manios^{3,7,8} and Odysseas Androutsos^{1,*}



Article

Associations Between Energy Balance-Related Behaviours and Childhood Obesity Among Vulnerable Populations in Greece: Implications for Public Health Policy and Intervention Development

George Moschonis^{1,*} · Anela Halilagic¹ · Matzourana Argyropoulou² · Theodora Balafouti³ · Renos Roussos³ · Vaios Svolos^{4,5} · Pauline Dacaya¹ · Odysseas Androutsos⁵ · Theodora Mouratidou³ and Yannis Manios^{2,6,*}



Article

Addressing Childhood Obesity in Children in Need in Greece: Policy Implementers’ Knowledge, Perceptions and Lessons for Effective Implementation

Theodora Balafouti¹ · Dimitra E. Strongylou² · Vaios Svolos^{2,3} · Matzourana Argyropoulou⁴ · Renos Roussos¹ · Christina Mavrogianni⁴ · Alexios Manidis¹ · Anela Halilagic⁵ · George Moschonis^{5,6} · Odysseas Androutsos² · Yannis Manios^{4,7} and Theodora Mouratidou^{1,7,*}



Article

Barriers and Facilitators to Increased Parental, Caregiver, and Community Engagement in Obesity Prevention Targeting Vulnerable Children: A Qualitative Study in Greece

Theodora Balafouti^{1,2} · Vaios Svolos^{3,4,5} · Matzourana Argyropoulou^{5,6} · Renos Roussos^{1,5} · Dimitra Eleftheria Strongylou^{3,5} · Christina Mavrogianni^{5,6} · Anela Halilagic⁷ · Sofia Koukouli^{2,8,9} · George Moschonis^{3,7} · Yannis Manios^{2,5,6} · Odysseas Androutsos^{3,5} and Theodora Mouratidou^{1,2,5,*}



- Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση παρέμβασης διατροφικής συμβουλευτικής με χρήση νέων τεχνολογιών σε ενήλικες ≥ 55 ετών με αυξημένο καρδιομεταβολικό κίνδυνο.
- Διάρκεια: 3 μήνες.
- 954 ενήλικες ηλικίας ≥ 55 ετών με ΠΚ για ΜΣ (Κεντρική Ελλάδα & Αθήνα).
- Τυχαιοποίηση σε:
 - Ομάδα συνήθους φροντίδας: διατροφική συμβουλευτική
 - Ομάδα πλατφόρμας: διατροφική συμβουλευτική + διαδικτυακή πλατφόρμα,
 - Ομάδα πλατφόρμας + συσκευών: διατροφική συμβουλευτική + διαδικτυακή πλατφόρμα + ψηφιακή ζυγαριά και activity tracker.
- Αξιολογήθηκαν: διατροφικές συνήθειες, ποιότητα ζωής, φυσική δραστηριότητα, ανθρωπομετρικοί και καρδιομεταβολικοί δείκτες.

Journal Pre-proof

Title: The effect of dietetic counseling combined with digital tools intervention on hemodynamic markers in Greek adults: The GATEKEEPER study.

Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases

3) Άξονας Καρκίνου

Χρηματοδοτούμενες μελέτες

- Meliora (Multimodal engagement and sustainable lifestyle interventions optimizing breast cancer risk reduction supported by artificial intelligence).

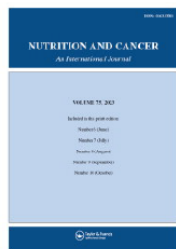
Μη χρηματοδοτούμενες μελέτες

- 2 post-docs
- 1 PhD





Μελέτη αξιολόγησης κατάστασης θρέψης, λειτουργικής ικανότητας, ψυχικής υγείας και ποιότητας ζωής ογκολογικών ασθενών



Nutrition and Cancer



ISSN: (Print) (Online) Journal homepage: <https://www.tandfonline.com/loi/hnuc20>

Depression and Anxiety Mediate the Associations between Nutritional Status, Functional Capacity, and Quality of Life in Patients with Cancer

Iliana Evangelou, Konstantina Vamvakari, Ioanna Panagiota Kalafati, Michail Kipouros, Kasti N. Arezina, Kosti I. Rena, Fotini Bonoti & Odysseas Androutsos

original report

memo
<https://doi.org/10.1007/s12254-023-00877-2>



memo
magazine of european medical oncology

Assessment of nutritional status using objective and subjective methods in Greek patients with cancer

Konstantina Vamvakari · Iliana Evangelou · Ioanna Panagiota Kalafati · Michail Kipouros · Rena I. Kosti · Arezina N. Kasti · Odysseas Androutsos



Article

The Level of Adherence to the ESPEN Guidelines for Energy and Protein Intake Prospectively Influences Weight Loss and Nutritional Status in Patients with Cancer

Michail Kipouros ^{1,†} , Konstantina Vamvakari ^{1,†}, Ioanna Panagiota Kalafati ^{1,2} , Iliana Evangelou ¹ , Arezina N. Kasti ³ , Rena I. Kosti ¹ and Odysseas Androutsos ^{1,*}

Σχεδιασμός και αξιολόγηση αποδοχής προγράμματος παρέμβασης για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας σε γυναίκες με καρκίνο του μαστού



Cancer Causes & Control
<https://doi.org/10.1007/s10552-023-01707-w>

REVIEW ARTICLE



Identifying the effective behaviour change techniques in nutrition and physical activity interventions for the treatment of overweight/obesity in post-treatment breast cancer survivors: a systematic review

Maria Perperidi¹ · Dimitra Saliari¹ · Christos Christakis¹ · Inge Huybrechts² · Emmanouil Saloustros³ · Yannis Theodorakis⁴ · Odysseas Androutsos¹

JNS
JOURNAL OF NUTRITIONAL SCIENCE



RESEARCH ARTICLE

Barriers and facilitators of healthy lifestyle and perspectives towards the development of weight loss programmes. Focus groups with post-treatment breast cancer survivors in Greece

Maria Perperidi¹ , Georgios Saltaouras^{1,2}, Alexandros Konstandis¹, Marieke De Craemer³, Emmanouil Saloustros⁴, Yannis Theodorakis⁴ and Odysseas Androutsos^{1*}

JNS
JOURNAL OF NUTRITIONAL SCIENCE



RESEARCH ARTICLE

Determinants of lifestyle and body weight status among breast cancer survivors with overweight/obesity and perspectives towards the development of weight loss interventions: a qualitative study with health professionals from Greece

Georgios Saltaouras^{1,2}, Maria Perperidi¹ , Dimitra Vantzou¹, Konstantina Vatsina¹, Emmanouil Saloustros³, Yannis Theodorakis⁴ and Odysseas Androutsos^{1*}



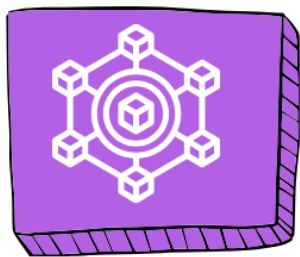
healthcare



Article

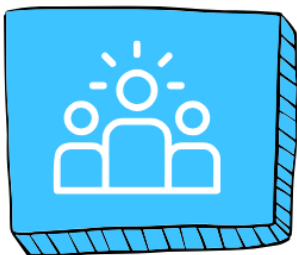
Formative Development and Acceptability of a Lifestyle Weight Management Intervention for Breast Cancer Survivors in Greece: The NutriLife Study

Maria Perperidi¹ , Eleni Skeparnakou², Dimitra Strongylou¹ , Ariadni Leptopoulou¹, Thomas Tsiampalis¹, Konstantinos Tsapakidis³ , Emmanouil Saloustros³, Yannis Theodorakis⁴ and Odysseas Androutsos^{1,*}



01. Σχεδιασμός

- Παρέμβαση βασισμένη σε επιστημονικά τεκμηριωμένα δεδομένα.
- Συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας.
- Συμμετοχικός σχεδιασμός με ΕΥ και ΕΚΜ.



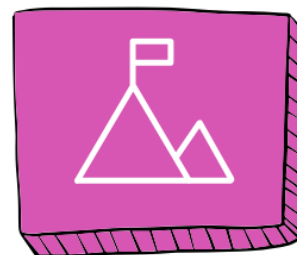
02. Δομή

- 2 ομάδες: Παρέμβασης vs Ελέγχου.
- Διάρκεια: 6 μήνες (24 συνεχόμενες συνεδρίες).
- Επανελέγχος για τουλάχιστον 6 μήνες.
- Αρχές Κοινωνικής Γνωστικής Θεωρίας και Τεχνικές Αλλαγής Συμπεριφοράς.
- Διεπιστημονική ομάδα.



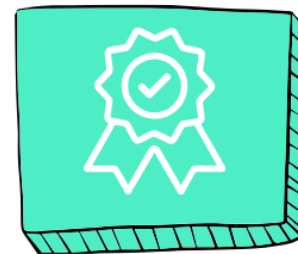
03. Περιεχόμενο

- **5 ατομικές** (3 δια ζώσης & 2 διαδικτυακές συνεδρίες, διάρκειας 60 λεπτών).
- **4 ομαδικές** (διαδικτυακές) συνεδρίες, διάρκειας 90 λεπτών.
- **15 συνεδρίες** με ψηφιακό υλικό παρέμβασης (υλικό διατροφικής αγωγής: video, podcasts, newsletters, συνταγές).



04. Στόχοι

- Μείωση κατά τουλάχιστον 5% του αρχικού βάρους.
- Εξατομικευμένα προγράμματα διατροφής βασισμένα στη Μεσογειακή διατροφή.
- Ημερήσιο ενεργειακό έλλειμμα 500-1000 kcal.
- Εκπαιδευτικό υλικό βασισμένο στις συστάσεις του WCRF.
- Σταδιακά αυξανόμενη σωματική δραστηριότητα, στα 30 λεπτά/ημέρα.



05. Εργαλεία παρακολούθησης

- Καταγραφή διατροφής και σωματικού βάρους.
- Καταγραφή καθημερινών βημάτων και σωματικής δραστηριότητας.
- Τηλεφωνική επικοινωνία, όπου κρίνεται απαραίτητο,



Η επίδραση της διαλειμματικής νηστείας στην τοξικότητα των παρενεργειών της χημειοθεραπείας σε γυναίκες με πρώιμο καρκίνο μαστού



- RCT (Ag. Savvas)
- 33 newly diagnosed women with early breast cancer.



4) Άξονας Γαστρεντερολογίας

Χρηματοδοτούμενες μελέτες

- «Αποδεκτότητα του πολυδύναμου προβιοτικού Smile Probio 45B σε υγιείς ενήλικες: μια πιλοτική, ανοιχτής επισήμανσης μελέτη παρέμβασης».
- «Acceptability and adherence to different dosing regimens of the multistrain probiotic Vivomixx Neo® 460 in adults undergoing antibiotic therapy: a randomized, open-label clinical trial».

• Μη χρηματοδοτούμενες μελέτες

- 2 post-docs



Διερεύνηση της επίδρασης των ομογενοποιημένων τροφών συγκριτικά με των διαλυμάτων εμπορικού τύπου στην εντερική λειτουργία και σε ανθρωπομετρικούς και βιοχημικούς δείκτες ασθενών που σιτίζονται με εντερική σίτιση



Μέθοδος

- Συγχρονική μελέτη (2025-2026).
- 60 ενήλικες ασθενείς που σιτίζονται μέσω εντερικής σίτισης (ρινογαστρικό καθετήρα, γαστροστομία ή νηστιδοστομία).

Αποτελέσματα

- Η χρήση ομογενοποιημένων τροφίμων βρέθηκε να συνδέεται με καλύτερη γαστρεντερολογική ανοχή συγκριτικά με τη χρήση διαλυμάτων εμπορικού τύπου.

Ανάπτυξη και αξιολόγηση της εφικτότητας και αποδεκτότητας μιας διαιτολογικής – ψυχολογικής παρέμβασης με στόχο τη βελτίωση βιολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων σε ασθενείς με Ιδιοπαθή Φλεγμονώδη Νοσήματα του Εντέρου & Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου



Μελέτη Ανασκόπησης της βιβλιογραφίας

- Εντοπίστηκαν οι Κατευθυντήριες οδηγίες ΙΦΝΕ σχετικές με την ψυχική υγεία & την διατροφή

Ποσοτική μελέτη σε 800 άτομα (400 ασθενείς, 400 μάρτυρες)

- Υψηλότερη κατάθλιψη και άγχος στα άτομα με ΙΦΝΕ
- Υψηλότερα ποσοστά διαταραγμένης διατροφικής συμπεριφοράς στα άτομα με ΙΦΝΕ

Ποιοτική μελέτη συνεντεύξεων με 20 ασθενείς με ΙΦΝΕ

- Εμπειρίες ασθενών με ΙΦΝΕ σε βάθος
- Μηχανισμοί αντιμετώπισης (coping)
- Υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας

Article

Understanding the Tripartite Relationship Between Dietary Practices, Psychological Well-Being, and Disease Experience in Greek Patients with IBD: A Mixed-Methods Exploration

Dimitra Eleftheria Strongylou ^{1,†}, Vaios Svolos ^{1,2,†} , Athanasia Vlachou ¹, Elli Zoupa ¹, Vasiliki-Rafaela Vakouftsi ³ , Anastasia Ntanou ³, Konstantinos Argyriou ⁴ , Andreas Kapsoritakis ⁴, Fotini Bonoti ¹  and Odysseas Androutsos ^{1,*} 

ΠΑ70: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΙΔΙΟΠΑΘΗ ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Δήμητρα Ελευθερία Στρογγυλού¹, Αθανασία Βλάχου¹, Αντωνία Παραφέστα¹, Βάιος Σβώλος¹, Οδυσσέας Ανδρούτσος¹

¹Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας (CND-lab), Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα



ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΔΙΟΠΑΘΗ ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΙΑΣ ΔΙΑΤΟΜΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Δ.-Ε. Στρογγυλού¹, Β. Σβώλος¹, Α. Ντάνου², Β.-Ρ. Βακουφτσή², Κ. Αργυρίου³, Α. Καψωριτάκης³, Φ. Μπονώτη⁴, Ο. Ανδρούτσος¹

¹ Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας (CND-lab), Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

² HELLESCC, Σύλλογος Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα Ελλάδας, Αθήνα

³ Τμήμα Γαστρεντερολογίας, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Λάρισα

⁴ Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΙΔΙΟΠΑΘΗ ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ (IFNE): ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Δ.-Ε. Στρογγυλού¹, Α. Βλάχου¹, Β. Σβώλος¹, Έ. Ζούπα¹, Α. Ντάνου², Β.-Ρ. Βακουφτσή², Κ. Αργυρίου³, Α. Καψωριτάκης³, Φ. Μπονώτη⁴, Ο. Ανδρούτσος¹

¹ Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διαιτολογίας (CND-lab), Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

² HELLESCC, Σύλλογος Ατόμων με Νόσο του Crohn και Ελκώδη Κολίτιδα Ελλάδας

³ Τμήμα Γαστρεντερολογίας, Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

⁴ Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διαιτολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



24^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών Νόσων του Εντέρου

23-26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026

Rodos Palace, ΡΟΔΟΣ
www.ifne2026.gr

#IFNE2026



JOURNAL ARTICLE

P0971 Interactions between diet and mental health in the lived experience of Inflammatory Bowel Diseases in Greece: a qualitative study.

FREE

D E Strongylou, A Vlachou, V Svolos, V Vakouftsi, A Ntanou, Z Elli, K Argyriou, A Kapsoritakis, F Bonoti, O Androutsos

Journal of Crohn's and Colitis, Volume 20, Issue Supplement_1, January 2026, jjaf231.1152, <https://doi.org/10.1093/ecco-jcc/jjaf231.1152>

Published: 21 January 2026

JOURNAL ARTICLE

P0581 Association between anxiety and eating behavior in patients with Inflammatory Bowel Disease in Greece: preliminary results of a cross-sectional study

FREE

D E Strongylou, V Svolos, V Vakouftsi, A Ntanou, A Chaniotakis, G Fafaliou, K Argyriou, A Kapsoritakis, F Bonoti, O Androutsos

Journal of Crohn's and Colitis, Volume 20, Issue Supplement_1, January 2026, jjaf231.762, <https://doi.org/10.1093/ecco-jcc/jjaf231.762>

Published: 21 January 2026

 PDF  Split View  Cite  Permissions  Share ▼



European
Crohn's and Colitis
Organisation

21st Congress of ECCO
February 18-21, 2026

Stockholm, Sweden

Γνωστικά σχήματα και αντιλήψεις για το ρόλο της διατροφής και των διαιτητικών θεραπειών στα γαστρεντερολογικά νοσήματα



A) Μελέτες ανασκόπησης

- Διατροφικό φυτικό οξύ, απο-φυτίνωση και συμπλήρωση φυτάσης: επίδραση στη βιοδιαθεσιμότητα ιχνοστοιχείων
- Γενετική προδιάθεση και αλληλεπιδράσεις με τη διατροφή στη γαστρεντερολογία, ανασκόπηση των Ευρωπαϊκών Κατευθυντήριων Οδηγιών
- Διατροφή και γενετικοί παράγοντες στην κοιλιοκάκη
- Διατροφή και ΙΦΝΕ
 - Ανασκόπηση και σύγκριση των διεθνών κατευθυντήριων οδηγιών
 - Αντιλήψεις και πεποιθήσεις ασθενών για το ρόλο της διατροφής στην πρόληψη και διαχείριση της νόσου

Review

Dietary Phytic Acid, Dephytinization, and Phytase Supplementation Alter Trace Element Bioavailability—A Narrative Review of Human Interventions

Thiresia Chondrou ^{1,†}, Nikoleta Adamidi ^{1,†}, Dimosthenis Lygouras ^{2,3}, Simon A. Hirota ⁴ ,
Odysseas Androutsos ¹  and Vaios Svolos ^{1,5,*} 

Table 2. Intervention studies exploring the impact of phytic acid on micronutrient absorption.

Study	Source of Phytic Acid	Duration	Micronutrient	Population	Country	Bioavailability Effect
[24]	Polenta maize	2 d	Zn	Ad, <i>n</i> = 5	USA	Decrease
[25]	High or low phytic acid diet	8 wk	Fe	Ad, <i>n</i> = 28	USA	Increase
[26]	Wheat bread, phytic acid-free	2 d	Mn	Ad, <i>n</i> = 20	Switzerland	Decrease
[27]	Wheat rolls	4 d	Fe	Ad, <i>n</i> = 49	Sweden	Decrease
[28]	Wheat rolls	4 d	Fe	Ad, <i>n</i> = 13	Sweden	No effect
[29]	Phytic acid powder	1 d	Fe	Ad, <i>n</i> = 30	USA	Decrease
[30]	Dry food	1 d	Cu, Zn	Ad, <i>n</i> = 10	Switzerland	Decrease
[31]	White wheat rolls	4 d	Ca, Zn	Ad, <i>n</i> = 40	Sweden	Decrease
[32]	High or low PA diet	n/m	Zn	Ad, <i>n</i> = 22	Guatemala	Decrease
[33]	Maize	1 d	Ca	Ad, <i>n</i> = 5	USA	Decrease
[34]	Soybean	3 d	Ca	Ad, <i>n</i> = 16	USA	Decrease
[35]	Wholegrain rye bread	12 wk	Fe	Ad, <i>n</i> = 55	Sweden	Decrease
[36]	Different 1-day menus	8 d	Zn	Ad, <i>n</i> = 10	USA	Decrease
[37]	Milk-based cereal and porridge	6 mo	Fe, Zn	Ch, <i>n</i> = 267	Sweden	No effect
[38]	Maize	10 wk	Zn	Ch, <i>n</i> = 60	Guatemala	No effect
[39]	Beans	3 wk	Fe	Ad, <i>n</i> = 25	Rwanda	Decrease
[40]	Bean porridge	2 d	Fe	Ad, <i>n</i> = 20	Switzerland	Decrease

n/m: not mentioned, d: days, mo: months, wk: weeks, Fe: iron, Zn: zinc, Mn: manganese, Ca: calcium, Cu: copper, Ch: children, Ad: adults.

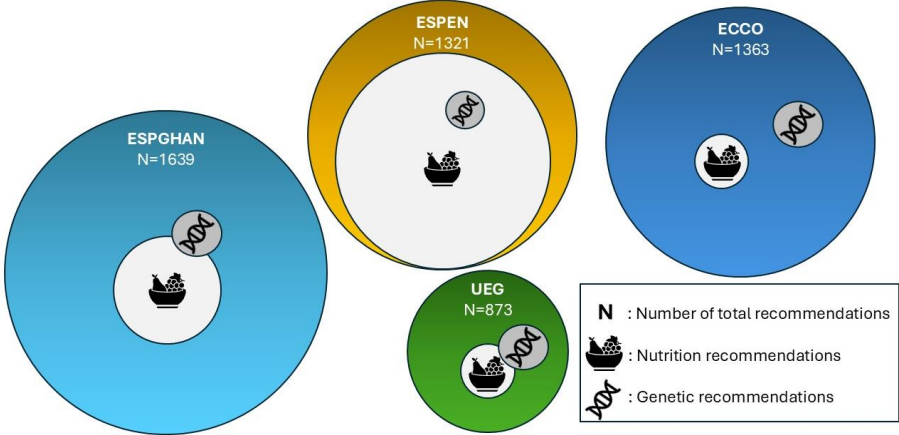


Review

Genetic Predisposition and Nutritional Interactions in Gastroenterology: A Review of European Clinical Recommendations

Vaios Svolos ^{1,2,*} , Anastasia Triantafyllou ¹, Georgios Charmantzis ¹, Maria Delliou ¹, Maria-Nikoletta Nanti ¹,
Melina Moustaka ¹, Eleni Bakasieta ¹ , Evanthia Balafa ¹, Dimitra Eleftheria Strongylou ¹ and Odysseas Androutsos ¹ 

Genetic Predisposition and Nutritional Interactions in Gastroenterology: A Review of European Clinical Recommendations



Γνωστικά σχήματα και αντιλήψεις για το ρόλο της διατροφής και των διαιτητικών θεραπειών στα γαστρεντερολογικά νοσήματα



B) Μελέτες παρέμβασης

- Αποδεκτότητα και προσκόλληση διαφορετικών σχημάτων χορήγησης του πολυδύναμου προβιοτικού Vinomixx® 460 Neo 9 σε ενήλικες υπό αντιβιοτική αγωγή: μια τυχαιοποιημένη, ανοικτής επισήμανσης κλινική δοκιμή.
- Αποδεκτότητα, προσκόλληση και επίδραση στη βιοδιαθεσιμότητα σιδήρου και ψευδαργύρου των συμπληρωμάτων Goodphyte IB Defense και Goodphyte Immunity σε ενήλικες με χρόνια νοσήματα (ΙΦΝΕ, Πολλαπλή Σκλήρυνση, Προϋπέρταση, Αναιμία).
- Αποδεκτότητα του πολυδύναμου προβιοτικού Smile Probio 45B σε υγιείς ενήλικες: μια πιλοτική, ανοικτής επισήμανσης μελέτη παρέμβασης.



Γνωστικά σχήματα και αντιλήψεις για το ρόλο της διατροφής και των διαιτητικών θεραπειών στα γαστρεντερολογικά νοσήματα



Γ) Ποιοτικές μελέτες/ Mixed Methods μελέτες

- Η εμπειρία των ασθενών με νόσο του Crohn αναφορικά με τη χρήση διατροφικής θεραπείας με Μερική Εντερική Διατροφή (ΜΕΔ) σε συνδυασμό με τη δίαιτα αποκλεισμού Crohn's disease exclusion diet (CDED).
- Μελέτη αποδοχής και πρόθεσης χρήσης εργαλείου ανίχνευσης γλουτένης σε άτομα που ζουν με κοιλιοκάκη, γαστρεντερολόγους και διαιτολόγους (σε συνεργασία με την **Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης**).
- Ανάγκες, προκλήσεις και υποστήριξη των ατόμων με κοιλιοκάκη: Ποσοτική μελέτη στον ελληνικό πληθυσμό (σε συνεργασία με την **Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης**).

Γνωστικά σχήματα και αντιλήψεις για το ρόλο της διατροφής και των διαιτητικών θεραπειών στα γαστρεντερολογικά νοσήματα

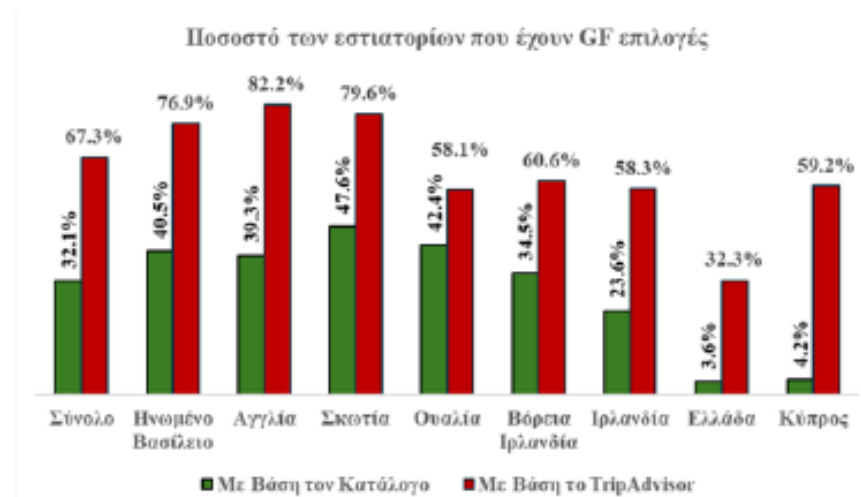


Δ) Συγχρονική μελέτη

Διαθεσιμότητα επιλογών χωρίς γλουτένη σε εστιατόρια διαφορετικών χωρών: συγχρονική μελέτη βάσει δεδομένων του Tripadvisor (σε συνεργασία με την **Ελληνική Εταιρεία Κοιλιοκάκης**)

Web-based συγκριτική μελέτη:

- Διαθεσιμότητα “χωρίς γλουτένη” γευμάτων σε 9 χώρες (Ελλάδα, Κύπρος, Ιρλανδία, Αγγλία, Σκωτία, Βόρεια Ιρλανδία, Ουαλία, Γαλλία, Γερμανία)



Γνωστικά σχήματα και αντιλήψεις για το ρόλο της διατροφής και των διαιτητικών θεραπειών στα γαστρεντερολογικά νοσήματα



EP27

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΕΜΠΟΔΙΑ, ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΕΡΙΚΗΣ ΕΝΤΕΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ CROHN'S DISEASE EXCLUSION DIET ΑΠΟ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN

Β. Σβώλος, Γ. Χαρμαντζής, Δ. Καντά, Ε. Πόπκο, Χ. Αργυριάδης, Δ. Γρηγορίου, Δ.-Ε. Στρογγυλού, Ο. Ανδρούτσος

Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διατολογίας (CND-Iab), Τμήμα Διατολογίας & Διατροφολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διατολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

EP28

ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΩΝ ΙΦΝΕ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Β. Σβώλος, Γ. Χαρμαντζής, Ι. Δέλκου, Μ. Μεταλληνού, Κ. Τσούκας, Ε. Ζούπα, Α. Βλάχου, Δ.-Ε. Στρογγυλού, Ο. Ανδρούτσος

Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διατολογίας (CND-Iab), Τμήμα Διατολογίας & Διατροφολογίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Διατολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

ΑΑ26: ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΙΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΕΥΡΩΠΑΙΚΩΝ ΚΛΙΝΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

Βάιος Σβώλος, Αναστασία Τριανταφύλλου¹, Γεώργιος Χαρμαντζής¹, Μαρία Ντέλλιου¹, Μαρία-Νικολέτα Νάντη¹, Μελίνα Μουστάκα¹, Ελένη Μπακασέτα¹, Ευανθία Μπαλάφα¹, Δήμητρα-Ελευθερία Στρογγυλού¹, Οδυσσέας Ανδρούτσος¹

¹Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διατολογίας (CND-Iab), Τμήμα Διατολογίας και Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα

ΠΑ10: ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ ΜΕ ΣΗΜΑΣΜΕΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ: ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΠΟΛΙΤΕΙΑΚΩΝ ΧΩΡΩΝ

Βάιος Σβώλος, Στυλιανός Κάρλος¹, Ελπίδα Γαλανοπούλου², Γεωργία Λαβασά¹, Ίλια Άννα Βέρδου¹, Ιωάννης Μανωλαράκης¹, Ειρήνη Παύλου¹, Δήμητρα - Ελευθερία Στρογγυλού¹, Οδυσσέας Ανδρούτσος¹

¹Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διατολογίας (CND-Iab), Τμήμα Διατολογίας και Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα, ²Ελληνική Εταιρεία Κολοκάκης, Ελλάδα

ΑΑ68: ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΕΚΤΟΤΗΤΑΣ ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟΥ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΟΥ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ: ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ

Βάιος Σβώλος¹, **Αθανασία Βλάχου**¹, Αναστασία Τριανταφύλλου¹, Γεώργιος Χαρμαντζής¹, Δήμητρα-Ελευθερία Στρογγυλού¹, Οδυσσέας Ανδρούτσος¹

¹Εργαστήριο Διατροφής και Κλινικής Διατολογίας (CND-Iab), Τμήμα Διατολογίας & Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα

ΠΑ69: ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΕΜΠΟΔΙΑ, ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΤΗΣ ΜΕΡΙΚΗΣ ΕΝΤΕΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (ΜΕΔ) ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ CROHN'S DISEASE EXCLUSION DIET (CDED) ΑΠΟ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΝΟΣΟ ΤΟΥ CROHN

Βάιος Σβώλος¹, **Γεώργιος Χαρμαντζής**¹, Ευγενία Πόπκο¹, Χρήστος Αργυριάδης¹, Δημήτριος Γρηγορίου¹, Δήμητρα - Ελευθερία Στρογγυλού¹, Οδυσσέας Ανδρούτσος¹

¹Εργαστήριο Διατροφής & Κλινικής Διατολογίας (cnd-Iab), Τμήμα Διατολογίας και Διατροφολογίας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα



JOURNAL ARTICLE

P0629 A scoping review of evidence-based dietary guidance and guidelines published by national and international organisations on Inflammatory Bowel Disease ^{FREE}

I K Dimakis, A Kapsoritakis, K Argyriou, A Manolakis, M Grammatikopoulou, K Gkikas, K Gerasimidis, O Androutsos, V Svolos

Journal of Crohn's and Colitis, Volume 19, Issue Supplement_1, January 2025, Page i1239, <https://doi.org/10.1093/ecco-jcc/jjae190.0803>

Published: 22 January 2025

JOURNAL ARTICLE

P757 Patient attitudes, perceptions, and beliefs on the role of diet and nutrition in inflammatory bowel diseases. A scoping review ^{FREE}

A Magkiosi, D E Strongylou, K Gkikas, K Gerasimidis, O Androutsos, V Svolos

Journal of Crohn's and Colitis, Volume 18, Issue Supplement_1, January 2024, Pages i1401-i1403, <https://doi.org/10.1093/ecco-jcc/jjad212.0887>

Published: 24 January 2024



European Crohn's and Colitis Organisation

21st Congress of ECCO
February 18-21, 2026

Stockholm, Sweden

ΕΘΝΟΣ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΜΕΛΕΤΗΣ
ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΩΝ
ΝΟΣΩΝ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

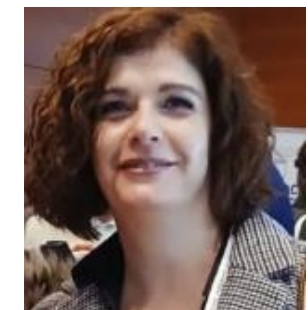
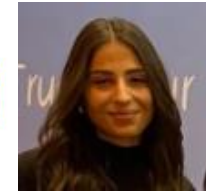
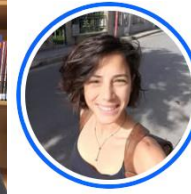
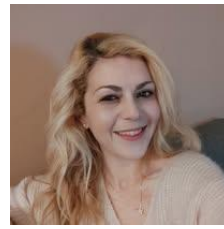
**24^ο Πανελλήνιο Συνέδριο
Ιδιοπαθών Φλεγμονωδών
Νόσων του Εντέρου**

23-26 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2026

Rodos Palace, **ΡΟΔΟΣ**
www.ifne2026.gr

#IFNE2026





<https://dnd.uth.gr/index.php/erevna/ergastiria/ergastirio-diatrofis-kai-klinikis-diaitologias>





Δράσεις του Εργαστηρίου Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στον Τομέα της Διατροφής

Δρ. Οδυσσέας Ανδρούτσος, Καθηγητής Διατροφής & Κλινικής Διαιτολογίας
Τμήμα Διαιτολογίας-Διατροφολογίας, Παν/μιο Θεσσαλίας

oandroutsos@uth.gr