

The MedDietFast trial

The effects of Mediterranean diet with or without intermittent Fasting in Type 2 Diabetes in a Greek cohort: a randomised clinical trial

Ερευνητές του πανεπιστημίου RMIT φάχουν εθελοντές για συμμετοχή σε έρευνα σχετικά με την αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2 μέσω ενός προγράμματος διατροφής βασισμένου στη Μεσογειακή διατροφή. Μέσα από την έρευνα αυτή επιθυμούμε να μάθουμε αν ένα Μεσογειακό μοντέλο διατροφής με ή χωρίς διαλειμματική νηστεία είναι περισσότερο αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της νόσου σε σχέση με μία διατροφή βασισμένη στις Αυστραλιανές διατροφικές συστάσεις σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2. Πρόκειται για μια αυστραλιανή μελέτη και η υποψήφια διδάκτορας - ερευνήτρια είναι από την Αυστραλία.

Είναι η έρευνα αυτή κατάλληλη για μένα;

Η συγκεκριμένη μελέτη μπορεί να είναι κατάλληλη αν:

- Έχετε διαγνωστεί με διαβήτη τύπου 2
- Δεν σας χορηγείται ινσουλίνη ή/και GLP1
- Η ηλικία σας είναι από 20-75 ετών
- Δεν δουλεύετε νυχτερινές βάρδιες
- Δεν απέχετε από φαγητό περισσότερες από 12 ώρες/ημέρα
- Είστε πρόθυμος/η να ακολουθήσετε τις διατροφικές οδηγίες
- Δεν έχετε ΚΑΜΙΑ από τις παρακάτω ασθένειες: Διαβήτη τύπου 1, ιστορικό καρκίνου (που να απαιτεί θεραπεία), ηπατική, νεφρική, αναπνευστική ή καρδιαγγειακή νόσο, ΔΕΝ είστε έγκυος ή θηλάζετε, ΔΕΝ έχετε κλινική κατάθλιψη, ιστορικό ή παρούσα διατροφική διαταραχή, Φλεγμονώδεις νόσους (πχ. Ρευματοειδή αρθρίτιδα, νόσο του κρον, κολοστομία, δυσαπορρόφηση θρεπτικών συστατικών)

Τι θα συμβεί αν πάρω μέρος στην έρευνα;

Αν αποφασίσετε να πάρετε μέρος στην έρευνα θα χρειαστεί:

- Να παρακολουθήσετε διαδικτυακά ή τηλεφωνικά ραντεβού με τη διατροφολόγο (υποψήφια διδάκτωρ) και να καταγράφετε το βάρος, την περίμετρο της και την αρτηριακή πίεση αν έχετε τον εξοπλισμό στην αρχή της μελέτης και ξανά στους 3 κι 6 μήνες.
- Να συμπληρώσετε ένα ημερολόγιο διατροφής 7 ημερών, ένα ερωτηματολόγιο το οποίο περιλαμβάνει ερωτήσεις για το ιατρικό σας ιστορικό, κοινωνικοδημογραφικά

χαρακτηριστικά, ένα ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας, πληροφορίες για τα φάρμακα παίρνετε κι άλλα ιατρικά δεδομένα, ένα ερωτηματολόγιο ευεξίας, ένα ερωτηματολόγιο προσκόλλησης στη Μεσογειακή διατροφή, ένα ερωτηματολόγιο κορεσμού στην αρχή της μελέτης και ξανά στους 3 κι 6 μήνες.

- Θα σας ζητηθεί να επιτρέψετε την πρόσβαση των ερευνητών στις ιατρικές σας εξετάσεις στην αρχή της μελέτης και ξανά στους 3 κι 6 μήνες.
- Οι συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου και στις ομάδες παρέμβασης θα χρειαστεί να έχουν επικοινωνία με διατροφολόγο μέσω τηλεφώνου ή βίντεο κάθε 2 εβδομάδες για τις πρώτες 12 εβδομάδες και μία φορά το μήνα στη συνέχεια. Η διάρκεια της κάθε συνεδρίας με το διατροφολόγο είναι 60 λεπτά.
- Όλοι οι συμμετέχοντες θα χρειαστεί να αφιερώσουν συνολικά 15 ώρες κατά τη διάρκεια των 6 μηνών της έρευνας.

Με ποιον θα πρέπει να επικοινωνήσω αν χρειαστώ περισσότερες πληροφορίες ή θέλω να πάρω μέρος στη μελέτη;

Σε περίπτωση που χρειαστείτε περισσότερες πληροφορίες ή ενδιαφέρεστε να πάρετε μέρος στη μελέτη παρακαλώ επικοινωνήστε:

Name:	Δήμητρα Παπαμίχου (υποψήφια διδάκτωρ/διατροφολόγος)
School/Department	STEM College School of Health and Biomedical Sciences of Sciences / RMIT University
Email:	s3911285@student.rmit.edu.au
Phone:	+61 424074288
Ethics Approval Number	2021-24430-14772