



10^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας



20-22 Φεβρουαρίου 2014 **ΑΘΗΝΑ** Ξενοδοχείο Royal Olympic

www.eiepcongress2014.gr

ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Γραμματεία Συνεδρίου



Triaena Tours & Congress A.E

Κηφισίας 16, 115 26 Αμπελόκηποι • Τηλ. 210 7499318/300 • Fax 210 7705752
Email: secretariat@eiepcongress2014.gr • www.triaenacongress.gr



επιτραπέζιο γλυκαντικό με γλυκοζίτες
— από εκχύλισμα του φυτού στέβια —

Εκπληκτική Γεύση!

φυσικό επιτραπέζιο γλυκαντικό σε κρυσταλλική μορφή χωρίς θερμίδες

Το **isostevia** είναι φυσικό επιτραπέζιο γλυκαντικό χωρίς θερμίδες από τα φύλλα αυθεντικής Παραγουανής Στέβιας στην οποία οφείλεται και η εκπληκτική γεύση της. Το **isostevia** έχει εξαιρετική γεύση στον καφέ, το τσάι, τους χυμούς και σε όλα τα ροφήματα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή γλυκισμάτων, για όσους έχουν επιλέξει έναν υγιεινό τρόπο ζωής, χωρίς ζάχαρη και τεχνητά γλυκαντικά. Κατάλληλο για διαβητικούς, υπέρτασικούς και υπέρβαρους.



Αγαπητοί συνάδελφοι και φίλοι,

Η παχυσαρκία, όπως όλοι γνωρίζουμε, αποτελεί ένα πολύπλοκο και χρόνιο πρόβλημα υγείας. Αφορά σημαντικό ποσοστό όχι μόνο του ενήλικα, αλλά και του παιδικού και εφηβικού πληθυσμού παγκοσμίως. Το γεγονός αυτό έχει οδηγήσει στο ερώτημα αν η παχυσαρκία θα πρέπει να αναγνωριστεί ως νόσος, αν και ήδη πολλοί επιστημονικοί οργανισμοί ως νόσο την αντιμετωπίζουν. Επιδημιολογικά στοιχεία στον ελληνικό πληθυσμό αναφέρουν ότι 1/4 του ενήλικα πληθυσμού και 1/6 του παιδικού πληθυσμού είναι παχύσαρκοι.

Σημαντικό γεγονός αποτελεί η αναγνώριση ότι η αύξηση του σωματικού βάρους σηματοδοτεί την εμφάνιση πολλών παραγόντων κινδύνου, ιδιαίτερα των καρδιαγγειακών. Η συνύπαρξη αυτών των παραγόντων κινδύνου με την παχυσαρκία αποτελούν την κερκόπορτα εμφάνισης μεταξύ άλλων σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, αρτηριακής υπέρτασης και δυσλιπιδαιμίας. Η ορθή αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών παραγόντων κινδύνου σε αυτόν τον πληθυσμό μειώνει σημαντικά τις καρδιαγγειακές επιπλοκές, τη νοσηρότητα αλλά και τη θνητότητα, βελτιώνοντας παράλληλα και την ποιότητα ζωής.

Το 10^ο Πανελλήνιο Συνέδριο της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας έχει στόχο να παρουσιάσει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που περιλαμβάνει τα προβλήματα της παχυσαρκίας, νεότερα δεδομένα αντιμετώπισής της, αλλά κυρίως την αντιμετώπιση όλων των παραγόντων κινδύνου που συσχετίζονται με αυτήν. Στις ομιλίες και στις στρογγυλές τράπεζες του συνεδρίου θα συμμετέχουν καταξιωμένοι ομιλητές όλων των ειδικοτήτων. Σημαντικό στοιχείο του 10^{ου} Πανελληνίου Συνεδρίου Παχυσαρκίας αποτελεί και η παρουσίαση ερευνητικών εργασιών που αφορούν την παχυσαρκία, τις επιπλοκές της και τους θεραπευτικούς στόχους της αντιμετώπισής τους.

Η συμμετοχή σας θα δώσει κίνητρα για περαιτέρω συνεργασίες και ενδιαφέρουσες συναντήσεις με θέμα τη 'νόσο' παχυσαρκία.

Φιλικά,

Ο πρόεδρος και η οργανωτική επιτροπή

Διοικητικό Συμβούλιο Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας



- Πρόεδρος:** Αλαβέρας Αντώνιος
- Αντιπρόεδρος:** Μαργιωρής Ανδρέας
- Γεν. Γραμματέας:** Καπάντας Ευθύμιος
- Ταμίας:** Λιάτης Σταύρος
- Μέλη:** Βαλσαμάκης Γεώργιος
Μιχαλάκης Κωνσταντίνος
Χασαπίδου Μαρία

Οργανωτική Επιτροπή 10^{ου} Πανελληνίου Ιατρικού Συνεδρίου Παχυσαρκίας

- Πρόεδρος:** Αλαβέρας Αντώνιος
- Μέλη:** Αρκαδιανός Ιωάννης
Βαλσαμάκης Γεώργιος
Κακλαμάνος Ιωάννης
Καπάντας Ευθύμιος
Λιάτης Σταύρος
Μαργιωρής Ανδρέας
Μιχαλάκης Κωνσταντίνος
Χασαπίδου Μαρία

Γενικές Πληροφορίες

Χώρος και ημερομηνίες διεξαγωγής

Το 10^ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας θα πραγματοποιηθεί στο ξενοδοχείο Royal Olympic, από 20 έως 22 Φεβρουαρίου 2014.

Εγγραφές

	Έως 07/01/2014	Από 08/01/2014
Ενεργά μέλη ΕΙΕΠ	65 €	80 €
Ειδικευμένοι Ιατροί	90 €	110 €
Ειδικευόμενοι Ιατροί	75 €	95 €
Επαγγελματίες Υγείας	80 €	100 €
Φοιτητές	20 €	20 €
Εκθέτες	30 €	30 €

Το κόστος εγγραφής περιλαμβάνει:

- Παρακολούθηση συνεδρίου
- Συεδριακό Υλικό
- Δεξίωση Υποδοχής
- Επίσκεψη στον εκθεσιακό χώρο
- Διαλείμματα Καφέ
- Βεβαίωση παρακολούθησης

Διαμονή

Ξενοδοχείο Royal Olympic	μονόκλινο/δίκλινο
Executive	90 €
Deluxe	120 €

Οι ανωτέρω τιμές είναι ανά δωμάτιο / ανά διανυκτέρευση, περιλαμβάνουν όλους τους φόρους και αμερικάνικο πρωινό σε μπουφέ.

Βεβαίωση παρακολούθησης

Για την παραλαβή της βεβαίωσης παρακολούθησης, οι σύνεδροι θα πρέπει να έχουν παρακολουθήσει τουλάχιστον το 60% του επιστημονικού προγράμματος, σύμφωνα με τις νέες διατάξεις του ΕΟΦ. Ο χρόνος παρακολούθησης θα ελέγχεται ηλεκτρονικά μέσω συστήματος barcode. Όσοι από τους συνέδρους δεν παρακολουθήσουν το 60% μπορούν να παραλάβουν μία βεβαίωση συμμετοχής.

Μοριοδότηση

Το Συνέδριο θα μοριοδοτηθεί με Μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης

Επίσημη γλώσσα Συνεδρίου

Η επίσημη γλώσσα του Συνεδρίου είναι η Ελληνική. Ταυτόχρονη μετάφραση δεν θα υπάρχει.

Υποβολή Εργασιών

Η υποβολή εργασιών πραγματοποιείται **ΜΟΝΟ** ηλεκτρονικά μέσω της ιστοσελίδας του Συνεδρίου **www.eiepcongress2014.gr**

• Προθεσμία υποβολής εργασιών: **7 Ιανουαρίου 2014**

• Ενημέρωση συγγραφέων: **25 Ιανουαρίου 2014**

Οδηγίες για την Συγγραφή και Υποβολή Περιλήψεων

Το περιεχόμενο των εργασιών να αποδίδεται ως εξής:

1. Σκοπός της Εργασίας
2. Υλικό & Μέθοδος
3. Αποτελέσματα
4. Συμπεράσματα

* *πίνακες, γραφήματα ή εικόνες δεν επιτρέπονται*

- Επιτρέπονται έως 6 συγγραφείς από ένα ίδρυμα και έως 8 από διαφορετικά ιδρύματα.
- Ο κάθε συγγραφέας μπορεί να υποβάλλει έως μία εργασία για την οποία και θα πρέπει να έχει τακτοποιήσει την εγγραφή του.
- Η περιλήψη της εργασίας θα πρέπει να είναι σε γραμματοσειρά calibri, με μαύρα γράμματα, σε μόνο διάστημα, μέγεθος 11 και το κείμενο θα πρέπει να είναι στοιχισμένο.

Αρχίστε τη δακτυλογράφηση γράφοντας:

1. Με κεφαλαία έντονα γράμματα τον τίτλο της περιλήψης (φροντίστε να είναι όσο πιο περιεκτικός και βραχύς γίνεται).
2. Αμέσως μετά δακτυλογραφίστε το όνομα(τα) του/των συγγραφέα(ων) και υπογραμμίστε το όνομα του συγγραφέα που παρουσιάζει την εργασία. **Το όνομα περιλαμβάνει το αρχικό του πρώτου ονόματος και ολόκληρο το επίθετο** (π.χ. Μ. Παπαδόπουλος).
Στην αμέσως επόμενη σειρά δακτυλογραφίστε το Νοσοκομείο, Ίδρυμα κ.λπ., στο οποίο ανήκουν οι συγγραφείς.
3. Συνεχίστε δακτυλογραφώντας το κείμενο σε μονό διάστημα. Είναι απαραίτητη η σωστή παρουσίαση του κειμένου. Να μη συμπεριληφθεί βιβλιογραφία. Οι συγγραφείς είναι υπεύθυνοι για το περιεχόμενο και την ποιότητα της εργασίας τους.
4. Οι **επιστημονικές ανακοινώσεις** μπορεί να είναι είτε (α) **Ερευνητικού περιεχομένου**, είτε (β) **Εκπαιδευτικού, περιγραφικού - αναδρομικού χαρακτήρα**. Στη πρώτη περίπτωση θα πρέπει να είναι σαφής ο Σκοπός και τα Συμπεράσματα της κλινικής ή βασικής έρευνας. Η εργασία θα πρέπει να στηρίζεται σε λεπτομερή αξιολόγηση και καταγραφή των ευρημάτων ή / και δεδομένων. Για την **παρουσίαση κλινικών περιστατικών** θα πρέπει να γίνεται τεκμηριωμένη καταγραφή των κλινικών προβλημάτων ή ιδιαιτεροτήτων που αφορούν κάθε περιστατικό, με αποκλεισμό αποκάλυψης προσωπικών δεδομένων των ασθενών.
5. Το κείμενο του κυρίου σώματος της εργασίας να μην υπερβαίνει τις **250 λέξεις** (εκτός τίτλου, ονομάτων κ.τ.λ.)
6. Να σημειωθεί / δηλωθεί στην ηλεκτρονική φόρμα υποβολής **ο παρουσιάζων συγγραφέας**.
7. Κατά την υποβολή της περιλήψης θα σας δοθεί ένας κωδικός που θα τον χρησιμοποιήσετε σε περίπτωση που θελήσετε να αλλάξετε κάτι στην ήδη υποβληθείσα εργασία.
8. Η τελική απόφαση για τον τρόπο παρουσίασης παραμένει στην κρίση της Επιστημονικής Επιτροπής.
9. Η **εμπρόθεσμη υποβολή των περιλήψεων είναι προϋπόθεση για την αποδοχή τους**.
10. **Δεν γίνεται δεκτή εργασία η οποία δεν πληροί όλες τις παραπάνω προϋποθέσεις.**

Πέμπτη 20 Φεβρουαρίου 2014

15:30-17:00	Προφορικές Ανακοινώσεις <i>Προεδρείο: Κ. Μιχαλάκης, Α. Σαρπάκης</i>
17:00-17:30	Δορυφορική Διάλεξη ΕΛΛΙΣ <i>Προεδρείο: Ι. Αρκαδιανός</i> Επίδραση φυτικών στερολών και στανολών σε παράγοντες κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων. Συμπεράσματα της ομάδαςεργασίας Maastricht. Θ. - Ε. Σιαλβέρα
17:30-18:00	Δορυφορική Διάλεξη ΝΟΒΑΡΤΙΣ <i>Προεδρείο: Σ. Λιάτης</i> Βιτναγλιπτίνη: Συνδυασμός της αποτελεσματικότητας και ασφάλειας με την ποιότητα ζωής και το κόστος-όφελος Β. Λαμπαδιάρη
18:00-18:30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
18:30-20:00	Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Ε. Χαρμανδάρη</i> Πρώιμες μεταβολικές διαταραχές παιδικής & εφηβικής ηλικίας, οφειλόμενες στο αυξημένο σωματικό βάρος 1. Υπερινσοφλιναιμία: η αρχή που θα οδηγήσει σε πρώιμη εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου-2. Α. Βαζαίου 2. Η σχετιζόμενη με την παχυσαρκία άνοδος της αρτηριακής πίεσης αρχίζει νωρίς. Γ. Στεργίου 3. Οι διαταραχές των λιπιδίων της παιδικής & εφηβικής ηλικίας που προέρχονται από το αυξημένο σωματικό βάρος. Θ. Τζώτζας
20:00-20:30	Δορυφορική Διάλεξη WINMEDICA <i>Προεδρείο: Ε. Χατζηναγγελάκη</i> Σύγχρονη αντιμετώπιση συνήθους διαβητικού ασθενούς με συνοδά νοσήματα στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης Α. Σωτηρόπουλος
20:30-21:00	Εναρκτήρια Διάλεξη <i>Προεδρείο: Α. Αλαβέρας</i> Why obesity is a disease? G. Frühbeck
21:00	Δεξίωση Υποδοχής

Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου 2014

09:00-10:30	Προφορικές Ανακοινώσεις <i>Προεδρείο: Σ. Λιάτης, Β. Πυρογιάννη</i>
10:30-11:00	Δορυφορική Διάλεξη ΟΡΤΙΜΑ <i>Προεδρείο: Ι. Αρκαδιανός</i> Γαλακτοκομικά προϊόντα: Συνεισφέρουν στη διαχείριση του σωματικού βάρους; Α. Ζαμπέλας
11:00-11:30	Διάλεξη <i>Προεδρείο: Α. Πολυμέρης</i> Η συμβολή της σωματικής δραστηριότητας στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και επιπλοκών της. Ι. Μανιός
11:30-12:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12:00-13:30	Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Μ. Χασαπίδου</i> Η συμβολή των θερμίδων & των μακροστοιχείων στη ρύθμιση του σωματικού βάρους 1. Οι θερμίδες ευθύνονται για το ενεργειακό ισοζύγιο, οι πρωτεΐνες όμως συμβάλλουν στη ρύθμιση του & στη ρύθμιση της άλιπης μάζας σώματος. Α. Παπακωνσταντίνου 2. Διατροφή χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και φορτίου προσφέρει πλεονέκτημα στη μείωση του σωματικού βάρους; Α. Ζαμπέλας 3. Διατροφή χαμηλών λιπαρών προκαλεί δραστικό όφελος στην απώλεια βάρους; Μ. Γιαννακούλια
13:30-14:00	Διάλεξη <i>Προεδρείο: Α. Μαργιωρής</i> Η συμβολή των ολιγοθερμιδικών γλυκαντικών στη ρύθμιση του σωματικού βάρους Π. Χαλβατσιώτης
14:00-14:30	Διάλεξη <i>Προεδρείο: Α. Αμπραχαμιάν-Μιχαλάκη</i> Η πρόληψη καρδιαγγειακών νόσων σε παχύσαρκα άτομα. Α. Χατζητόλιος

Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου 2014

14:30-16:00	Συζήτηση Αναρτημένων Ανακοινώσεων <i>Προεδρείο: Ν. Μπίκας, Κ. Μιχαλάκης</i>
16:00-17:30	Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Ι. Κακλαμάνος</i> Αναλύοντας & μαθαίνοντας τα λιποκύτταρα: 1. Η λειτουργία του λιποκυττάρου ως αποθήκη ενέργειας. Α. Μαργιωρής 2. Η ενδοκρινική & παρακρινική δράση του λιποκυττάρου. Γ. Κουκούλης 3. Φαίος λιπώδης ιστός, λιποκύτταρα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και δράσεις. Α. Μόρτογλου
17:30-18:00	Διάλεξη <i>Προεδρείο: Λ. Λαναράς</i> Η φυσιολογία του GLP-1 στη μείωση του σωματικού βάρους. Ι. Ιωαννίδης
18:00-18:30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
18:30-20:00	Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Χ. Ιατρού</i> Νεφρικές συνέπειες της παχυσαρκίας: ένα αναδυόμενο πρόβλημα 1. Λειτουργικές και δομικές αλλαγές στο νεφρό που συνοδεύουν την αύξηση του σωματικού βάρους. Δ. Βλαχάκος 2. Σπειραματοπάθειες σχετιζόμενες με την παχυσαρκία. Ν. Παπαγαλάνης 3. Νεοπλασίες του ουροποιητικού συνδεόμενες με την παχυσαρκία. Χ. Χριστοδούλου
20:00-20:30	Δορυφορική Διάλεξη SANOFI <i>Προεδρείο: Γ. Κουκούλης</i> Η λιξιισνατίδη στην ολοκληρωμένη αντιμετώπιση του παχύσαρκου διαβητικού: Κλινικά οφέλη πέρα από την ελάττωση του βάρους Ε. Χατζηπαγγελάκη
20:30-21:00	Δορυφορική Διάλεξη NOVO NORDISK <i>Προεδρείο: Ε. Καπάντας</i> Ασθενοκεντρική προσέγγιση του υπέρβαρου ή παχύσαρκου με σακχαρώδη διαβήτη τύπου-2 Ι. Ιωαννίδης

Σάββατο 22 Φεβρουαρίου 2014

09:00-10:30	Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Δ. Παπάζογλου</i> Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στο πεπτικό σύστημα 1. Προκαλεί η παχυσαρκία διαταραχές στη στοματική κοιλότητα; Κ. Τόσιος 2. Νόσοι του ήπατος & των χοληφόρων προερχόμενες από το αυξημένο σωματικό βάρος. Σ. Ντουράκης 3. Παθήσεις του πεπτικού σωλήνα σχετιζόμενες με την παχυσαρκία. Α. Κόκκινος
10:30-11:00	Διάλεξη <i>Προεδρείο: Χ. Παππής</i> Μηχανισμοί που προκαλούν ύφεση του σακχαρώδη διαβήτη, μετά βαριατρική επέμβαση. Θ. Αλεξανδρίδης
11:00-11:30	Διάλεξη <i>Προεδρείο: Χ. Παππής</i> Ενδείξεις και αντενδείξεις στη μεταβολική χειρουργική. Α. Καλφαρέτζος
11:30-12:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12:00-13:30	Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Γ. Μαστοράκος</i> Μελετώντας το ρόλο της παχυσαρκίας στην εγκυμοσύνη 1. Παρακολούθηση του βάρους στην έγκυο - κλινικές οδηγίες. Π. Κόκκορης 2. Η επίδραση του αυξημένου σωματικού βάρους της μητέρας στην ανάπτυξη του εμβρύου. Γ. Βαλσαμάκης 3. Ορμόνες - Κυτοκίνες σε παιδιά που γεννήθηκαν από μητέρες με αυξημένο βάρος. Δ. Κιόρτσας
13:30-14:00	Δορυφορική Διάλεξη ASTRAZENECA <i>Προεδρείο: Ε. Καπάντας</i> Ανεξάρτητη από την ινσουλίνη διαχείριση του διαβήτη με την αναστολή του SGLT2 Η. Αβραμόπουλος
14:00-15:30	Γενική Συνέλευση ΕΙΕΠ
15:30-17:00	Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Α. Μελιδώνης</i> Η επίδραση του σακχαρώδη διαβήτη στα αγγεία: νεότερα δεδομένα 1. Είναι διαφορετικοί στο σακχαρώδη διαβήτη οι αγγειακοί κίνδυνοι στους άντρες από τις γυναίκες; Σ. Μπούσμπουλας

Σάββατο 22 Φεβρουαρίου 2014

	<p>2. Έχουν όλοι οι διαβητικοί ισοδύναμο κίνδυνο νοσηρότητας & θνητότητας με τους στεφανιαίους ασθενείς; Π. Γαβρά</p> <p>3. Τα αγγειακά οφέλη από τη μείωση της γλυκαιμίας. Θ. Παναγιώτου</p>
17:00-17:30	<p>Δορυφορική Διάλεξη ASTRAZENECA <i>Προεδρείο: Α. Αλαβέρας</i> Εβδομαδιαίοι GLP1 αγωνιστές: Αποτελεσματικός γλυκαιμικός έλεγχος με ανεξαρτησία για τον σύγχρονο ασθενή με ΔΤ 2 Μ. Ελισάφ</p>
17:30- 18:00	<p>Δορυφορική Διάλεξη ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-LILLY <i>Προεδρείο: Σ. Λιάτης</i> «Χάρτες συζήτησης»: Μαθαίνοντας το διαβήτη, μια ασθενοκεντρική προσέγγιση στην εκπαίδευση των ατόμων με διαβήτη. Το όφελος για τον επαγγελματία υγείας και το όφελος για τον ασθενή Α. Χριστοφέλη</p>
18:00-18:30	<p>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</p>
18:30-20:00	<p>Στρογγυλό Τραπέζι <i>Προεδρείο: Χ. Πίτσας, Σ. Παπάς</i> Αναλύοντας τη δυσμενή επίδραση της παχυσαρκίας στο καρδιαγγειακό σύστημα 1. Καρδιακή ανεπάρκεια και παχυσαρκία: μία υποεκτιμημένη σχέση. Α. Ευθυμιάδης 2. Οι ιδιαιτερότητες της υπέρτασης στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα. Α. Αχείμαστος 3. Διαταραχές μεταβολισμού των ελεύθερων λιπαρών οξέων & των λιποπρωτεϊνών στην παχυσαρκία. Μ. Ελισάφ</p>
20:00-20:30	<p>Δορυφορική Διάλεξη ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-LILLY <i>Προεδρείο: Ε. Καπάντας</i> Η σημασία των νεότερων γλυκαντικών στη διατροφή και στο ΣΔτ2. Στέβια: η νέα ζάχαρη της χιλιετίας. Μ. Χασαπίδου</p>
20:30-21:00	<p>Διάλεξη Λήξης <i>Προεδρείο: Ε. Καπάντας</i> Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας σήμερα και στο άμεσο μέλλον. Ν. Κατσιλάμπρος</p>

ΟΡΓΑΝΩΣΗ



Λεωφ. Κηφισίας 46, 115 26 Αθήνα

Τηλ: 210 698 5987-8, Φαξ: 210 6985986, E-mail: info@eiep.gr, www.eiep.gr

Απόλαυση & Ενυδάτωση



με λίγες ή χωρίς θερμίδες!

Θερμίδες ανά 100ml προϊόντος:

Coca-Cola zero (0.2 θερμίδες), Coca-Cola zero χωρίς καφεΐνη (0.2 θερμίδες), Coca-Cola light (0.18 θερμίδες), Fanta zero (7 θερμίδες), Sprite zero (1 θερμίδα), Nestea Πράσινο Τσάι Χωρίς Ζάχαρη (1.3 θερμίδες)