

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΕΓΚΥΟΥΣ
ΚΑΙ ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΕΓΚΥΟΥΣ ΚΑΙ ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ

Για το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis:

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου: Θηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης: Φρ. Δίτη Βελυδάκη, Χρυσαντίνα Ζώτα

Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.:

Υπεύθυνος Έργου: Ιωάννα Σουφλήρη, Αλένη Μαυρή

Συντονισμός έκδοσης: Λεξάνδρα Οκκινού, Ραγυώ Χατρυμπα

Σχεδιασμός: Νικόλαος Φαρακλας

Σελιδοποίηση: Χριστίνα Γερασιμίδου

Διόρθωση: Μαγγελία Δημητριάκη

Σκίτσα: Έφη Ξένου

Εκτέλεση Συνταγών και Styling: Στέλιος Μαστοράκης

Φωτογραφίες: shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βηθί Φωτογράφος και Ηλεκτρονική Πεξεργασία Εικόνων: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Λέξανδρος Ματράγκος)

Εκτύπωση - Βιβλίο Δεσφία: Εκτυπώσεις IRIS Β

ISBN: 978-960-503-556-3

Copyright: 2014, «Επιστημονική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψης» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτηρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2387/1920 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/1993 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε ηλεκτρονικό ή μαγνητικό μέσο και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΕΓΚΥΟΥΣ ΚΑΙ ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ



Ευ Δια...
Τροφήν



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής

Η Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ...ΤΡΟΦΗΝ» ανήκει στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.

Φορέας Λειτουργίας της Πράξης είναι το Υπουργείο Υγείας.



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΥΡΓΟΥ

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17

Ταχ. Κώδικας: 101 87, Αθήνα

Τηλέφωνο: 210/5235815,

Fax: 210/5233573

Αθήνα, 19 Σεπτεμβρίου 2014

Χαιρετίζω την έκδοση και κυκλοφορία των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών.

Συγχαίρω τους πλέον των 40 Ειδικούς Επιστήμονες και Καθηγητές των Πανεπιστημίων Αθηνών, Χαροκοπείου και Γεωπονικού, που μετά από εντατική και διεπιστημονική συνεργασία προσφέρουν στην επιστημονική κοινότητα ένα έργο μοναδικής επιστημονικής πληρότητας, στον δε απλό Έλληνα έναν πολύτιμο Οδηγό για τις καθημερινές διαιτολογικές του ανάγκες.

Σε αντίθεση με τους παλαιότερους Διατροφικούς Οδηγούς, οι σημερινοί Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί απευθύνονται εκτός από τον Γενικό Πληθυσμό και σε τρεις ομάδες, με ειδικές διατροφικές ανάγκες: τα Παιδιά από νεογνική μέχρι εφηβική ηλικία, τους Ηλικιωμένους και τις Γυναίκες, στις ειδικές περιόδους της ζωής τους, όπως η εγκυμοσύνη, η γαλουχία ή η εμμηνόπαυση.

Το έργο αυτό υλοποιήθηκε με επιτυχία με τη χρηματοδότηση του ΕΣΠΑ του Υπουργείου Υγείας και έχει ως κύριο σκοπό την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και την καταπολέμηση του πιο σημαντικού προβλήματος Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού, που είναι η παχυσαρκία. Η παχυσαρκία οδηγεί στον διαβήτη, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά, τον καρκίνο και τόσες πολλές καταστροφικές για τη σωματική και ψυχική υγεία μας επιπτώσεις.

Με απλές, κατανοητές, πρακτικές συμβουλές, όλοι μας μπορούμε να μάθουμε και να εφαρμόσουμε τις πιο σύγχρονες σε διεθνές επίπεδο οδηγίες για σωστή διατροφή. Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί, επιπλέον, προβάλλουν σε όλο τον κόσμο τις μοναδικές, ευεργετικές για την Υγεία ιδιαιτερότητες της παραδοσιακής Ελληνικής Διατροφής.

Συγχαίρω τους Δημιουργούς αυτού του μοναδικού έργου και καλώ όλους μας, ειδικούς Επιστήμονες και μη, να το μελετήσουμε με προσοχή και να ακολουθήσουμε στην καθημερινή μας ζωή τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς, για μια καλύτερη Υγεία, ατομικά αλλά και Εθνικά.

Με τιμή
Μαυρουδής Βορίδης

Υπουργός Υγείας

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μειδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στο ελληνικό λαό το *υς Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν υσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα, και τη μακραίωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που απεικονίστηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που το υιοθετούν.

Στόχοι των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιολιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

Στο χώρο της δημόσιας υγείας, οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων σημάτων, όπως καρδιοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτης, τα κακοήγηνα σήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων σημάτων που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, συνδέονται με τη διατροφή.

Οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* είναι αποτέλεσμα διετούς σκληρής εργασίας πολλών επιστημόνων, που κατάφεραν: α) να μελετήσουν όλη τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορά τη σχέση της διατροφής με την υγεία, β) να αξιολογήσουν διατροφικές δηγιές που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλους αριθμούς άλλων χωρών, γ) να αξιολογήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέρχονται από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στο νηπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι κτώμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δύνανται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- το γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, απελώνοντας το λύτιμβήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους,
- τις Ελληνίδες, στο σημαντικότερο σταθμό της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνοπαυση,
- τα παιδιά και τους εφήβους, έτσι ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η μέγιστη δυνατή και η υγεία τους να διασφαλιστεί για λοκλήρητη ζωή τους,
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλένεφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, απελώνοντας σημαντικό βήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και δεύτερο στο υς λειτούργους υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για το τελευταίο υς πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα απτελέσουν εξαιρετικό βήθημα στο έργο τους, δεδομένου ότι είναι απαύγασμα της σύγχρονης γνώσης, με πλήρη βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδοντας το σύνολο του έργου, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη του Υπουργείου Υγείας, που σταθερά και μόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζουν εμπιστοσύνη στο έργο μας, από την ανάθεσή του και τη συγχρηματοδότησή του μέσω ΕΣΠΑ μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Θερμές ευχαριστίες φείλονται και στην Επιστημονική Επιτροπή, τους σαράντα και πλέον καθηγητές και ειδικούς που κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών αποφάσεων.

Τέλος, ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους συνεργάτες μου επιστήμονες υγείας στο Ινστιτούτο Prolepsis, που χάρηξη σκληρή επιστημονική και διανοητική εργασία τους κατέστη δυνατή η ολοκλήρωση του έργου και η έκδοση των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών.



Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD, αθηγήτρια πιδημι λ γίας και Πρόληψης Χρόνιων και παγγελατικών Ν σημάτων, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιστημονική Επιτροπή

Ιωάννης Αλαμάνος⁴

Πρώην ναπληρωτής αθηγητής, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Αλεβιζάκη¹

αθηγήτρια νδ κριν λ γίας – Θεραπευτικής, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών

Αριστείδης Αντσακλής³

αθηγητής Μαιευτικής και Γυναικ λ γίας, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαρία Γιαννακούλια^{2,3}

πικ υρη αθηγήτρια Διατρ φής και Διαιτητικής Συμπεριφ ράς, Χαρ κόπει Πανεπιστήμι

Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη²

μ. αθηγήτρια Παιδιατρικής νδ κριν λ γίας, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιώργος Δεδούσης⁴

αθηγητής υτταρικής και Μ ριακής Βι λ γίας τ υ νθρώπ υ, Χαρ κόπει Πανεπιστήμι

Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη¹

αθηγήτρια Παθ λ γίας – νδ κριν λ γίας, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών

Στέλλα Εγγλέζου³

Παιδιάτρ ς – Νε γν λόγ ς, Διευθύντρια Νε γν λ γικ ύτμήματ ς Ν σ κ μεί υ « Λ Ν Β ΝΙΖ Λ Υ»

Αντώνης Ζαμπέλας^{1,3}

αθηγητής Διατρ φής τ υ νθρώπ υ, Γεωπ νικό Πανεπιστήμι Αθηνών

Ιωάννης Καραϊτιανός⁴

μ. πικ υρ ς αθηγητής Χειρ υργικής, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Ν σ κ μεί υ « γ. Σάββας», Πρόεδρ ς Δ.Σ. λληνικής Γερ ντ λ γικής & Γηριατρικής ταιρείας

Ευγένιος Κουμαντάκης³

μ. αθηγητής Μαιευτικής και Γυναικ λ γίας, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου ρήτης

Δημήτριος Λινός^{1,2,3,4}

αθηγητής Χειρ υργικής, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου⁴

λινική Διαιτ λόγ ς – Διατρ φ λόγ ς

Ιωάννης Μανιός^{1,2}

ναπληρωτής αθηγητής Διατρ φικής γωγής – Διατρ φικής ξι λόγησης, Χαρ κόπει Πανεπιστήμι

Αναστάσιος Μόρτογλου¹

Παθ λόγ ς νδ κριν λόγ ς, Διευθυντής Τ μέα νδ κριν λ γίας, Ιατρικό έντρ Αθηνών

Βασιλική Μπενέτου^{1,2,3,4}

Παιδιάτρ ς, πικ υρη αθηγήτρια Υγιεινής και πιδημι λ γίας, Ιατρική Σχ λή Πανεπιστημίου Αθηνών

Δημοσθένης Παναγιωτάκος¹

αθηγητής Βι στατιστικής – πιδημι λ γίας της Διατρ φής, Χαρ κόπει Πανεπιστήμι

Περμανθία Παναγή³

Μαία, Πρόεδρος ΣΣ ΜΜ, εκπρόσωπος ICM (International Confederation of Midwives), εκπρόσωπος European Midwives Association

Αναστασία Πανταζοπούλου-Φωτεινά^{1,2,3,4}

Ιατρός Δημόσιας Υγείας – Ιατρός Γυναίκας, τέως Γενική Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Υπουργείου Υγείας

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος^{3,4}

ναπηρωτής αθηγητής Διαιτησίας – Διαιτητής και Πρωτοδικής Ιατρικής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου²

μ. αθηγήτρια Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Παναγιώτα Σουρτζή⁴

αθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιδική Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής Γενετικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα^{2,3}

μ. αθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευσταθία Φουσέκη^{1,2,3,4}

Διευθύντρια Συμβουλευτικής και επαγγελματικής Προσανατολισμού και εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Θλητισμού

Μαρία Χασαπίδου²

αθηγήτρια Διαιτητικής και Διαιτησίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης (ΤΕΙ-Θ)

Γεώργιος Χρούσος²

αθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Θεοδώρα Ψαλτοπούλου^{1,4}

Παθολόγος, πικύρη αθηγήτρια Παιδιατρικής και Πρωτοδικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

-
1. παιρνήθνικύΔιατρφικύδηγύγιανήλικες
 2. παιρνήθνικύΔιατρφικύδηγύγιαΒρέφη, Παιδιάκαιφύβους
 3. παιρνήθνικύΔιατρφικύδηγύγιαΓυναίκες, γκύουςκαιΘηλάζουσες
 4. παιρνήθνικύΔιατρφικύδηγύγιαάτμαηλικίας65ετώνκαιάνω

Ομάδα Υλοποίησης Έργου

Συγγραφική Ομάδα

Επιστημονική Σύμβουλος
Βασιλική Μπενέτου, MD, PhD
Παιδίατρος, Επίτιμη Αθλήτρια
Υγιεινής και Επιδημιολογίας
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Υπεύθυνη Έργου
Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc
Ιδιώκος Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, PhD
Λ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Ινστιτούτο Prolepsis

Ρένα Κωστή, MSc, PGCert, PhD
Πιστήμων Τροφίμων – Διατροφολόγος,
Διδάκτωρ Γεωπονικής Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Μπελογιάννη, MSc
Λ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Ινστιτούτο Prolepsis

Ελένη Παπαδημητρίου, MD, PhD
Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών, Ινστιτούτο Prolepsis

Φανή Πεχλιβάνη, MSc, PhD
Μαία, Επίτιμη Αθλήτρια Τμήματος
Μαιευτικής, Τμήμα

Γιάννης Σπυρίδης, MSc
Ιδιώκος Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

Αφροδίτη Βελουδάκη, M
Πολιωνολόγος Υγείας,
Διευθύντρια Ινστιτούτου Prolepsis

Έλενα Δημητράκου, M
Πολιωνολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Παναγιώτα Καρνάκη, MSc
Ιδιώκος Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Γεωργία Φουκανέλη, PhD
Φιλόλογος – Αρχαιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	16
----------------	----

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ	18
---	----

■ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ.....	20
-------------------------------	----

I. Διατροφή κατά την αναπαραγωγική ηλικία	20
---	----

Διατροφικές συστάσεις	21
Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα	28
Σημασία διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους	30
Συμβουλές για τις γυναίκες που επιθυμούν μια εγκυμότητα	31

■ II. Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη	33
--	----

ύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμότητας	40
νάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά την εγκυμότητα	42
Ενέργεια	42
Θρεπτικά συστατικά	42
Πρόληψη τρωφικών γενών λημώξεων.....	45
Τρόφιμα και υσίες που πρέπει να περιρριστεί κατά τη διάρκεια της εγκυμότητας.....	46
Συνήθειες που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμότητας	47
ντιμετώπιση συνήθων γαστρεντερικών ενλήψεων και συμπτωμάτων	48
Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα	49
ιδικές καταστάσεις	51

■ III. Διατροφή κατά τη γαλουχία	52
--	----

νάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά τη γαλουχία	54
Ενέργεια	54
Θρεπτικά συστατικά	54
Τρόφιμα, υσίες και συνήθειες που πρέπει να περιρριστεί κατά τη διάρκεια της γαλουχίας.....	55
Παραφάρμακα βάρους πριν από την εγκυμότητα	57
Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα	58
Η σημασία του μητρικού θηλασμού	59
Προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού	64
Λειτουργία της παραγωγής και της καθόδου του μητρικού γάλακτος	66
Συμβουλές και πρακτικές οδηγίες για την επιτυχία και την εδραίωση του μητρικού θηλασμού	68
Μητρικός θηλασμός και εργαζόμενη μητέρα	70

■ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ	71
---------------------	----

Διατροφή κατά την εμμηνόπαυση	73
νάγκες σε θρεπτικά συστατικά κατά την εμμηνόπαυση	77
Σωματικό βάρος και εμμηνόπαυση	77
Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα	78

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 82

Παράρτημα 1. ελληνική παραδοσιακή διατροφή 82

Παράρτημα 2. Πρόγραμμα, μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων 89

Παράρτημα 3. Συμβουλές για την υγεία 100

Παράρτημα 4. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων 105

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Διατροφικές συστάσεις για γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας 21

Πίνακας 2. Περιεκτικότητα τροφίμων σε φυλλικό οξύ 32

Πίνακας 3. Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμότητος,
σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία 34

Πίνακας 4. Συνιστώμενη μέση αύξηση βάρους ανά γράμμα
με το ΔΜΣ πριν από την εγκυμότητα 40

Πίνακας 5. Βιολογικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα 43

Πίνακας 6. Τρόφιμα που θα πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια
της εγκυμότητος λόγω πιθανής μόλυνσης από λιστέρια 45

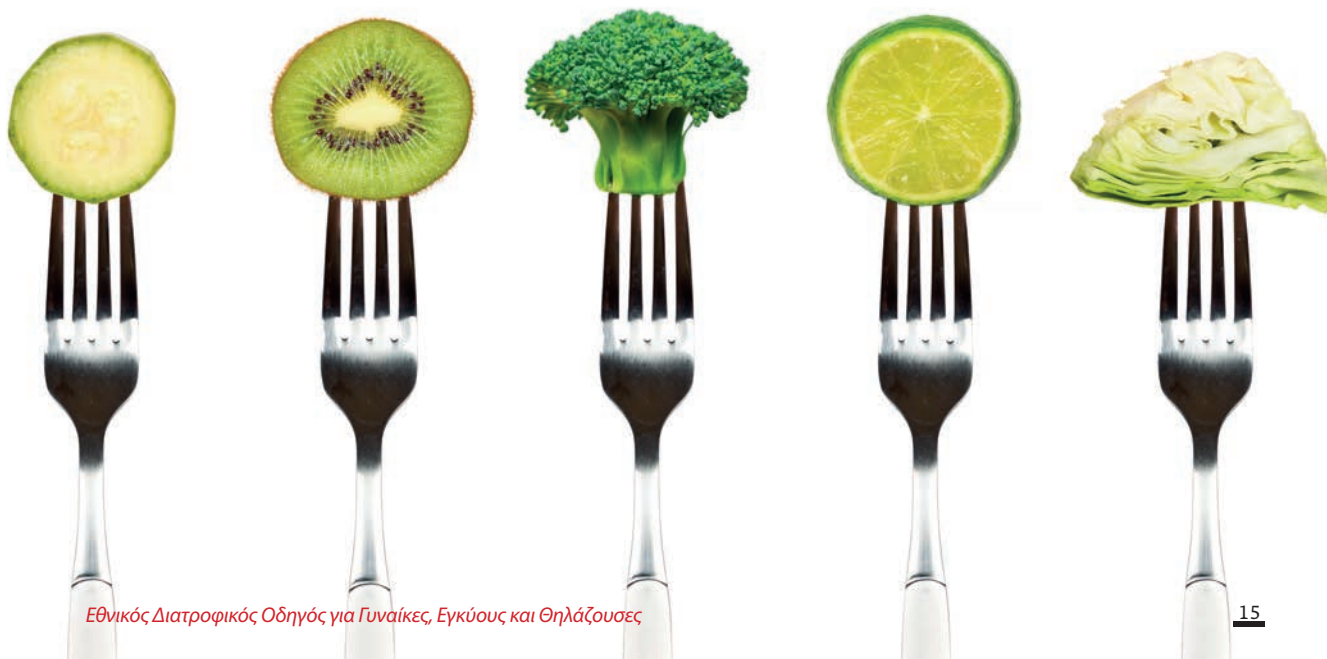
Πίνακας 7. Διατροφικές συστάσεις κατά τη γαλουχία, σε σύγκριση
με τις συστάσεις για την αναπαραγωγική ηλικία 53

Πίνακας 8. Διατροφικές συστάσεις κατά την εμμηνοπαύση,
σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία 74

Πίνακας 9. Αιτηγίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία 75

Πίνακας 10. Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων για όλες τις περιόδους της ζωής μιας
γυναίκας 80

Πίνακας 11. Βδεικτικός χρόνος συντήρησης τροφίμων στο ψυγείο και την κατάψυξη 96



Εισαγωγή



Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας και ευεξίας σε ολόκληρη τη ζωή μιας γυναίκας. Η διατροφικές ανάγκες των γυναικών διαφέρουν ανάλογα με το στάδιο της ζωής στο οποίο βρίσκονται. Διαφορετικές ανάγκες έχει μια γυναίκα που βρίσκεται στην αναπαραγωγική ηλικία, άλλες η έγκυος και η θηλάζουσα, και διαφορετικές η γυναίκα στην εμμηνόπαυση.

Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας. Στις περιόδους αυτές, η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις συνήθεις ανάγκες της γυναίκας, να προσφέρει άμεσα την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το αναπτυσσόμενο έμβρυο και βρέφος, αλλά και να βοηθήσει στην αποθήκευση θρεπτικών συστατικών που θα χρησιμοποιηθούν για να καλύψουν τις μελλοντικές του ανάγκες. Η διατροφή, λοιπόν, της γυναίκας κατά τις περιόδους αυτές επι-

δρά άμεσα στην υγεία της ίδιας, θέτοντας παράλληλα τα θεμέλια για την ανάπτυξη και τη μελλοντική υγεία του παιδιού της. Ο ρόλος της παραμένει σημαντικός και μετά την εγκυμοσύνη και τη γαλουχία, καθώς εκείνη, κατά κανόνα, φροντίζει για τη διατροφή των παιδιών, επηρεάζοντας, έτσι, σε σημαντικό βαθμό τη διαμόρφωση των συνηθειών τους. Η διατροφή της επιλογές, αλλά και ο τρόπος ζωής της λειτούργουν, επιπλέον, ως παράδειγμα για τα παιδιά.

Ατά την εμμηνόπαυση, έναν ακόμα σημαντικό σταθμό στη ζωή της γυναίκας, η υγιεινή διατροφή και η τακτική σωματική δραστηριότητα συνεισφέρουν σημαντικά στη διατήρηση και βελτίωση της σωματικής και ψυχικής της υγείας.

Για τους παραπάνω λόγους, είναι σημαντικό να υπάρχει διατροφικός οδηγός για γυναίκες. *Θνικός Διατροφικός οδηγός για Γυναίκες, γκύους και Θηλάζουσες* στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση και



ευαισθητοποιήση σχετικά με την υγιεινή διατροφή, αλλά και τη σωματική δραστηριότητα, σε όλα τα στάδια της ζωής μιας γυναίκας. Η διεπιστημονική ομάδα συγγραφής, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς παραγωγής υγείας και τεχνολόγους τρεφίμων, ανέπτυξε συστάσεις και συμβουλές για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών με βάση τα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Επιπλέον, *Διατροφικός οδηγός έχει εγκριθεί από ειδική επιτροπή, η οποία συστάθηκε για τον λόγο αυτό και απαρτίζεται από διακεκριμένους επιστήμονες των σχετικών με τη διατροφή και την υγεία επιστημονικών κλάδων.*

Θνικός Διατροφικός οδηγός για Γυναίκες, γκύους και Θηλάζουσες δίνει έμφαση στα μέλη της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, η οποία χαρακτηρίζεται από την καθημερινή κατανάλωση τρεφίμων φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά –κυρίως αβρά επεξεργασμένα–, όσπρια

και ξηροί καρποί), την αποκλειστική χρήση ελαιόλαδου, τη μικρή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού και πτερυγίων, τη σπάνια κατανάλωση κόκκινων κρέατος και προϊόντων, καθώς και τη μέτρια πρόσληψη ινών, πνεύματων, κυρίως κρασιού, ως συνδυασμό των γευμάτων. Με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή συνδυάζονται αναπόσπαστα άλλα εξίσου σημαντικά στοιχεία του τρόπου ζωής, όπως η σωματική δραστηριότητα, η μεσημεριανή ανάπαυση και η ανθρώπινη συναναστροφή.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα κατά την αναπαραγωγική ηλικία, την εγκυμύση, τη γαλουχία και την εμμηνόπαυση, ενώ παράλληλα παρουσιάζονται συμβουλές και πληροφορίες για τον μητρικό θηλασμό και άλλα ειδικά θέματα για αυτές τις σημαντικές περιόδους της ζωής της γυναίκας.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ

Διατροφικός οδηγός απ τελείται από 2 ενότητες
1. Πίστες απευθύν νται:

- Στις γυναίκες **αναπαραγωγικής ηλικίας**, όπ υ συμπεριλαμβάν νται:

- η περί δ ς της **εγκυμοσύνης** και
- η περί δ ς της **γαλουχίας**.

- Στις γυναίκες κατά την **εμμηνόπαυση**.

Σε κάθε ενότητα παρ υσιάζ νται:

- Ισυστάσεις για κάθε μάδα τρ φίμων. Συγκε-κριμένα, παρ υσιάζ νται πληρ φ ρίες σχετικά με την **ποσότητα** (αριθμός μερίδων) και τη **συχνότητα** (καθημερινά, εβδ μαδιαία ή σπάνια) π υ συνιστάται να καταναλών νται τα τρόφιμα κάθε μάδας, π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδ μάδα κ.ά.

- Συστάσεις και χρήσιμες συμβ υλές π υ αφ -ρ ύν στη **σωματική δραστηριότητα**.

- **Ειδικά θέματα** για κάθε στάδι της ζωής της γυναί-κας, όπ υ περιλαμβάν νται χρήσιμες συμ-β υλές, περισσότερες πληρ φ ρίες και επιπλέ-ν γνώσεις π υ αφ ρ ύν στη διατρ φή της.

Ιδικά για την περί δ της **εγκυμοσύνης**, δίν νται δη-γίες σχετικά με τ τι θα πρέπει **να προτιμά, να προσέ-χει και να αποφεύγει**, ανά μάδα τρ φίμων, η έγκυ ς. **Τονίζεται ότι οι συστάσεις για κάθε περίοδο της ζωής της γυναί-κας είναι σημαντικό να ακολου-θούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνα-τά οφέλη για την υγεία.**

Σχετικά με τ ν ΡΙΘΜ και τ Μ Γ Θ Σ των μερί-δων π υ πρ τείν νται για κάθε μάδα τρ φίμων, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Ισυστάσεις τ υ Διατρ φικ ύ δηγ ύ καλύ-πτ ν τις ανάγκες της **πλειονότητας των υγιών γυναικών** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Ισυστάσεις αφ ρ ύν δηγίες υγιεινής και ισ ρρ πημένης διατρ φής, **και όχι εξατομι-κευμένης διατροφής, ή διαίτας**.
- Για κάθε μάδα τρ φίμων πρ τείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**. Η **μερίδα** σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθειες μ νάδες μέ-τρησης π υ χρησιμ π ι ύνται στη μαγειρική, π.χ., φλιτζάνι, π τήρι, κ υταλιά της σ ύπας, ρί-ζεται για κάθε μάδα τρ φίμων στ ν Πίνακα της σελίδας 19.

- Σκ πός τ υ καθ ρισμ ύ της μερίδας στ ν Διατρ φικό δηγό είναι να απ τελέσει «σημεί αναφ ράς», ώστε:

- ✓ Να είστε σε θέση να αξι λ γείτε τ μέγεθ ς της μερίδας π υ συνήθως καταναλώνετε (δηλαδή πόσ μεγαλύτερη ή μικρότερη εί-ναι από την πρ τεινόμενη).
- ✓ Να εξ ικειωθείτε με τ συνιστώμεν μέγε-θ ς της μερίδας, ώστε, αφ ύ ζυγίσετε 2 ή 3 φ ρές τις μερίδες π υ πρ τείν νται, να εί-στε σε θέση να υπ λ γίζετε τις σωστές π -σότητες εμπειρικά.

- Τ μέγεθ ς της μερίδας δεν αντιστ ιχεί απαραί-τητα σε μία μερίδα εστιατ ρί υ ή σε μία «σπιτι-κή» μερίδα σε ρβίρισματ ς, ή σε μία μερίδα όπως αυτή αναγράφεται στις συσκευασίες τρ φίμων.

- καθ ρισμός τ υ μεγέθ υς της μερίδας και της συχνότητας κατανάλωσης β ηθ ύν να καταν ή-σετε καλύτερα π ια τρόφιμα πρέπει να κατανα-λώνετε περισσότερ και π ια λιγότερ , καθώς και τη σχετική αναλ γία μεταξύ τ υς. Για παρά-δειγμα, εάν συνήθως καταναλώνετε 3 μπιριζόλες μέτρι υ μεγέθ υς την εβδ μάδα, θα πρέπει να τις περι ρίσετε σε συχνότητα, π.χ., σε 1 μπιριζόλα την εβδ μάδα, αλλά ταυτόχρο να να μην αυξήσε-τε τ μέγεθ ς της μερίδας, δηλαδή να μη φάτε μία μπιριζόλα τριπλάσι υ μεγέθ υς.

πιπλέ ν, στ Παράρτημα τ υ Διατρ φικ ύ δηγ ύ περιλαμβάν νται κεφάλαια σχετικά με:

- την ελληνική παραδ ιακή διατρ φή,
- την ασφαλή πρ ετ ιασία και τ υς υγιειν ύς τρό-π υς μαγειρέματ ς,
- συμβ υλές ικ ν μίας,
- τ ν τρόπο ανάγνωσης της διατρ φικής επισήμανσης των τρ φίμων (ετικέτες συσκευασίας τρ φίμων).

Σημειώνεται, τέλ ς, ότι για την καλύτερη κατανόη-ση τ υ περιεχ μέν υ από τ ευρύ κ νό, ρισμέν ι επισημ νικ ίορ ιέχ ντα απλ π ιηθεί.

Θνικός Διατρ φικός δηγός για Γυναίκες, γκύ-υς και Θηλάζ υσες είναι διαθέσιμ ς στην ιστ σελί-δα www.diatrofikoiodigo.gr, όπ υ θα βρείτε την πλή-ρη σειρά των θνικών Διατρ φικών δηγών, π υ πε-ριλαμβάνει και τ υς τόμ υς για νήλικες, για Βρέφη, Παιδιά και φήβ υς, και για άτ μα 65 ετών και άνω.

Πίνακας ορισμού μερίδων

Ομάδα τροφίμων

1 μερίδα ισοδυναμεί με

▼ Λαχανικά 150-200 γραμμάρια, π.χ.: • 1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα ωμά λαχανικά • 2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά, π.χ., μαρνούλι, ρόκα κ.ά. • 2 μέτρια καρότα • 1 μέτρο αγγύρι • 1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι των 240 ml τριμμένη ντομάτα	▼ Φρούτα 120-200 γραμμάρια, π.χ.: • 1 μέτρο ή μεγέθους φρούτο, π.χ., μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο, αχλάδι, μπανάνα • 2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια, βανίλιες, ακτινίδια • Περίπου 8 φράουλες • Περίπου 15 κεράσια • Περίπου 30 ρώγες από σταφύλι (μεγέθους σολτανίνας) • 1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι • 4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ., βερνίκια, δαμάσκηνα • 1½ κούταλιά της σούπας σταφίδες • ½ ποτήρι φυσικό χυμό – 125 ml
▼ Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & Πατάτες • 1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια) ή 2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι (μεσαίου μεγέθους) • ½ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι (70-90 γραμμάρια) • ½ φλιτζάνι των 240 ml δημητριακά πρωινού (30 γραμμάρια) • ½ κούταλι ύρι Θεσσαλονίκης • 1 πατάτα μέτρου ή μεγέθους (120-150 γραμμάρια, μαγειρεμένη)	▼ Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα • 1 ποτήρι γάλα (250 ml) • 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια) • 1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια, π.χ., φέτα, γραβιέρα) • 2 κούταλιές της σούπας μαλακό τυρί (60 γραμμάρια, π.χ., ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα) • 1 φέτα τυρί για τσέστερ (30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι) • ½ ποτήρι γάλα (125 ml) συμπυκνωμένο (εβαπορέ)
▼ Όσπρια 1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150-200 γραμμάρια σπρίνι ανάλογα με το είδος)	▼ Κόκκινο κρέας 120 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος (π.χ., μία μπριζόλα, ένα μπιφτέκι στο μέγεθος μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»)
▼ Λευκό κρέας 120 γραμμάρια μαγειρεμένου λευκού κρέατος (π.χ., μισό στήθος ή ένα μπύτικ στο πλάι)	▼ Αυγά 1 αυγό
▼ Ψάρια & Θαλασσινά 150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών (π.χ., 1 μέτρια τσιπούρα ή 10-12 γαύροι ή μικρές σαρδέλες ή 15 μέτριες γαρίδες ή 12-14 μεγάλα μύδια)	▼ Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί • 1 κούταλιά της σούπας (των 15 ml) ελαιόλαδο • 1 κούταλιά της σούπας (των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια • 1 χούφτα ξηρών καρπών (π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 λόκληρα καρύδια, 3 κούταλιές της σούπας ηλιόσπορο) • 10-12 ελιές • 1½ κούταλιά της σούπας (των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια) • 1 κούταλιά της σούπας (των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη
▼ Υγρά 1 ποτήρι = 250 ml	▼ Αλάτι (Νάτριο) 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με ένα κούταλάκι του γλυκού αλάτι
	▼ Οινοπνευματώδη ποτά • 1 μικρή (330 ml) μπίρα, με περιεκτικότητα 4-15% σε αλκοόλη • 1 ποτήρι (125 ml) κρασί, με περιεκτικότητα 11-13% σε αλκοόλη • 1 ποτήρι (40-45 ml) όζυ ή τσίπουρο ή άλλος τόπος (π.χ., υίσκι, τζιν, βότκα), με περιεκτικότητα 40% σε αλκοόλη



ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Ι. Διατροφή κατά την αναπαραγωγική ηλικία

ατά την περίοδο αυτή η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή προσφέρει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται, παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και, μαζί με τη σωματική δραστηριότητα, σας βοηθά να διατηρήσετε φυσιολογικό σωματικό βάρος και να ενισχύσετε τη γονιμότητά σας, ενώ παράλληλα βοηθά στη διατήρηση και προώθηση της υγείας σας. Οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά κατά την αναπαραγωγική ηλικία παρ' όσον υπάρχουν κάποιες ιδιαιτερότητες, που φέρονται στις αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Παρακάτω, παρουσιάζονται οι διατροφικές συστάσεις και οι συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα κατά την περίοδο αυτή, χρήσιμες πληροφορίες για τη σημασία της διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους, καθώς και σχετικές συμβουλές για τις γυναίκες που επιθυμούν μια εγκυμότητα.

Διατροφικές συστάσεις

Πίνακας 1. Διατροφικές συστάσεις για γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας

Λαχανικά: 4 μερίδες/ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με **150-200 γραμμάρια**

Παραδείγματα μερίδας



1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα ωμά
λαχανικά



2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά,
π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι
των 240 ml τριμμένη ντομάτα

Φρούτα: 3 μερίδες/ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με **120-200 γραμμάρια**

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτριου μεγέθους φρούτο,
π.χ., μήλο, πορτοκάλι,
ροδάκινο, αχλάδι, μπανάνα



2 μικρά φρούτα,
π.χ., μανταρίνια, βανίλιες, ακτινίδια



Περίπου 8 φράουλες

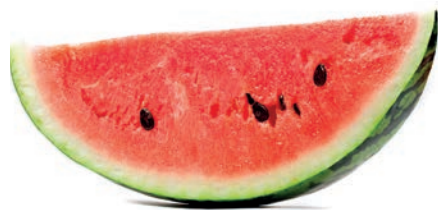
Παραδείγματα μερίδας



Περίπου 15 κεράσια



Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού
(μεγέθους σουλτανίνας)



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



4 αποξηραμένα φρούτα,
π.χ., βερίκοκα, δαμάσκηνα



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



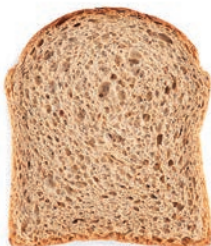
½ ποτήρι φυσικό χυμό
(125 ml)

Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες: 5-7 μερίδες/ημέρα

(Η μεγαλύτερη ποσότητα να είναι ολικής άλεσης.)

Από αυτές τις μερίδες η κατανάλωση **πατάτας** να είναι περίπου **3 μερίδες** την εβδομάδα.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φέτα ψωμί
(30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι
(μεσαίου μεγέθους)



½ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα
ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι
(70-90 γραμμάρια)

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



½ φλιτζάνι των 240 ml δημητριακά πρωινού (30 γραμμάρια)



½ κουλούρι Θεσσαλονίκης



1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γραμμάρια, μαγειρεμένη)

Γάλα & Γαλακτοκομικά: 2 μερίδες/ημέρα (Κατά προτίμηση με χαμηλά λιπαρά)

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια, π.χ., φέτα, γραβιέρα)



2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί (60 γραμμάρια, π.χ., ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)



1 φέτα τυρί για τост (30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι)



½ ποτήρι γάλα (125 ml) συμπυκνωμένο (εβαπορέ)

Όσπρια: τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα
στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150-200
γραμμάρια οσπρίου, ανάλογα με το είδος)

Κόκκινο κρέας: μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα

1 μερίδα ισοδυναμεί με **120 γραμμάρια** μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος

Παραδείγματα μερίδας



1 μπριζόλα ή 1 μπιφτέκι
στο μέγεθος μίας «παλάμης»
ή «γροθιάς»

Λευκό κρέας: 1-2 μερίδες/εβδομάδα

1 μερίδα ισοδυναμεί με **120 γραμμάρια** μαγειρεμένου λευκού κρέατος

Παραδείγματα μερίδας



½ στήθος ή
1 μπούτι κοτόπουλο

Αυγά: Έως 4 την εβδομάδα (συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται σε φαγητά και γλυκίσματα)

Παράδειγμα μερίδας



1 αυγό

Ψάρια & Θαλασσινά: 2-3 μερίδες/εβδομάδα

(τουλάχιστον οι μισές μερίδες να είναι λιπαρά ψάρια)

1 μερίδα ισοδυναμεί με **150 γραμμάρια** μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτρια τσιπούρα



1 κολιός



10-12 γαύροι



10-12 μικρές σαρδέλες



15 μέτριες γαρίδες



12-14 μεγάλα μύδια

Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί: 4-5 μερίδες/ημέρα

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) ελαιόλαδο



1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια



1 χούφτα ξηρών καρπών
(π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα
καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας
ηλιόσποροι)

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



10-12 ελιές



1½ κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)



1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη

**Υγρά: 8-10 ποτήρια (2-2,5 λίτρα) την ημέρα,
τουλάχιστον τα 6-8 ποτήρια (1,5-2 λίτρα) από αυτά να είναι νερό**

Παράδειγμα μερίδας



1 ποτήρι = 250 ml

Να θυμάστε ότι το σύνολο των υγρών που χρειάζεστε εξαρτάται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και από το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας. Εάν βρίσκεστε σε θερμό περιβάλλον ή ασκήσετε έντονα, καταναλώστε περισσότερα υγρά.

Αλάτι (Νάτριο): Διγότερα από 5 γραμμάρια/ημέρα συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα

Παράδειγμα μερίδας



5 γραμμάρια ισοδυναμούν
με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Προστιθέμενα σάκχαρα: Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν

Οινοπνευματώδη ποτά: Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, προτιμάτε την κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), κατά τη διάρκεια των γευμάτων και μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα

Παραδείγματα μερίδας



1 μικρή (330 ml) μπίρα,
με περιεκτικότητα 4-5%
σε αλκοόλη



1 ποτήρι (125 ml) κρασί,
με περιεκτικότητα 11-13%
σε αλκοόλη



1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή
τσίκουρο ή άλλο ποτό (π.χ., ουίσκι,
τζιν, βότκα), με περιεκτικότητα
40% σε αλκοόλη

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΕΑΝ δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Σιδηροπενία και σιδηροπενική αναιμία

Λόγω της απώλειας αίματος, μέσω της έμμηνης ρύσης, οι γυναίκες έχουν αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης σιδηροπενίας ή/και σιδηροπενικής αναιμίας. Για τον λόγο αυτό, ο **σίδηρος** αποτελεί ένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να λαμβάνουν οι γυναίκες μέσω της διατροφής.

- Μια από τις πιο πλούσιες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας. Επιπλέον, καλές πηγές σιδήρου αποτελούν τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά.
- Σίδηρο, περιέχουν, επίσης, και τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια (φασόλια, φακές), ο οποίος όμως δεν απορροφάται το ίδιο καλά με τον σίδηρο των τροφίμων ζωικής προέλευσης.
 - Για καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
 - ✓ Στα ρεβίθια προσθέστε λεμόνι.
 - ✓ Στις φακές προσθέστε φρέσκια ντομάτα.
 - ✓ Καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα.
 - Ρωτήστε τον γιατρό σας αν χρειάζεται να ελέγξετε τα επίπεδα σιδήρου και φερριτίνης στο αίμα.





Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα

Ως σωματική δραστηριότητα ριζεται κάθε κίνηση του σώματος για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση φυσικής υγείας.

Η **συστηματική σωματική δραστηριότητα** έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου, αγγειακής εγκεφαλικής ύπαισης, διαβήτη τύπου 2, καρκίνου του παχέως εντέρου και του μαστού. Επιπλέον, προστατεύει από την οστεoporosis και τα κατάγματα, και σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μακροζωία.

Εντίθετα, **καθιστικός τρόπος ζωής ή η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας** (π.χ., ενασχόληση με υπαίθριους ή παρακείμενη τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, καθιστική εργασία) σχετίζεται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο διαβήτης τύπου 2.

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- Κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται μέσα στο πλαίσιο της **εργασίας**, τις **οικιακές εργασίες**, τις **καθημερινές μετακινήσεις**.
- άθε δραστηριότητα **κατά τον ελεύθερο χρόνο**. Δώ ανήκει και η **άσκηση**. Πρόκειται για κάθε δραστηριότητα που γραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη, και η οποία απαιτεί στη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Περιλαμβάνει όλα τα αθλήματα, τη γυμναστική, το χορό κ.ά.

Η σωματική δραστηριότητα διακρίνεται σε επίπεδα **ανάλογα με την έντασή της**.

Η ένταση αναφέρεται στο «πόσο σκληρά – με πόση προσπάθεια» εκτελείται η δραστηριότητα και διαφοροποιείται, μεταξύ των ατόμων, ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης. Η ένταση της σωματικής δραστηριότητας διακρίνεται στα ακόλουθα 3 επίπεδα:

• Χαμηλή

Περιλαμβάνει δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., χαλαρό περπάτημα, ελαφριές δουλειές του σπιτιού.

• Μέτρια

Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μυς να λειτουργούν πιο έντονα από ό,τι συνήθως, προκαλώντας εμφανή αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Ατά τη διάρκεια δραστηριότητας μέτριας έντασης, άτομο μπορεί να διατηρήσει μια συνμιλία, αλλά δεν μπορεί να τραγουδήσει. Σε μία κλίμακα από 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6 και περιλαμβάνει δραστηριότητες, όπως έντονο περπάτημα, ανέβασμα σκάλας, χορός, κολύμπι, δουλειές του σπιτιού κ.ά.

• Υψηλή

Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μυς να λειτουργούν ακόμα πιο έντονα σε σχέση με τις δραστηριότητες μέτριας έντασης, αυξάνοντας πολύ τους καρδιακούς παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής. Ατά τη διάρκεια δραστηριότητας υψηλής έντασης, άτομο δεν μπορεί να αρθρώσει παρά λίγες λέξεις, πριν χρειαστεί να σταματήσει για να πάρει αναπνοή. Σε μία κλίμακα από 1-10, οι δραστηριότητες αυτές τοποθετούνται στο 7-8. Δώ συγκαταλέγονται το τρέξιμο, η ποδηλασία με γρήγορο ρυθμό, το γρήγορο κολύμπι, η μετακίνηση μεγάλου βάρους κ.ά.

ΣΥΣΤΑΣΗ

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής, π.χ., χρόνος μπροστά σε οθόνη (υπολογιστής, τηλεόραση κ.ά.).**
- **Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά καθημερινά, για να διατηρήσετε καλή υγεία και ευρωστία.**
- **Για επιπλέον οφέλη στην υγεία, αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα σε περίπου 5 ώρες μέτριας έντασης ή 2,5 ώρες υψηλής έντασης την εβδομάδα, ή σε οποιονδήποτε ισοδύναμο συνδυασμό των παραπάνω.**

Σημασία διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους

Η διατήρηση του σωματικού βάρους, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σας, στο φυσιολογικό εύρος είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Για να μάθετε εάν έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος, μπορείτε να υπολογίσετε τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).

Ο ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους του σώματος (σε μέτρα):

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{Βάρος (κιλά)} / \text{Ύψος}^2 (\text{μέτρα})^2 (\text{κιλά/μέτρα}^2 \text{ ή } \text{kg/m}^2)$$

Για παράδειγμα:

Μία γυναίκα 60 κιλών με ύψος 1,65 μέτρα έχει ΔΜΣ 22, που υπολογίζεται ως εξής:

$$\Delta\text{ΜΣ} = 60 / 1,65^2 = 60 / 2,72 = 22 \text{ κιλά/μέτρα}^2$$

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{Βάρος} / \text{Ύψος}^2 (\text{κιλά/μέτρα}^2 \text{ ή } \text{kg/m}^2)$$

Σύμφωνα με την τιμή του ΔΜΣ, μια γυναίκα μπορεί να είναι:

- Λιποβαρής: < 18,5
- Φυσιολογική: 18,5-24,9
- Υπέρβαρη: 25-29,9
- Παχύσαρκη: ≥ 30

• Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους επιτυγχάνεται μέσω:

- ✓ υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής (βλ. Πίνακα 1), και
- ✓ συστηματικής σωματικής δραστηριότητας.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το **αυξημένο σωματικό βάρος** (υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία) έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης:
 - αρδιαγγειακών σημάτων (π.χ., στεφανιαία νόσος, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο).
 - αρκίνου (π.χ., μαστού, ενδομητρίου, παχέος εντέρου).
 - Σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.
 - Μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ., στέαρθρίτιδα, ισχιαλγία).
 - Άλλων προβλημάτων υγείας, όπως προβλήματα αναπαραγωγής.
- Το **χαμηλότερο σωματικό βάρος** σε σχέση με το φυσιολογικό (δηλαδή γυναίκα να είναι λιποβαρής) μπορεί να σχετίζεται με:
 - ανεπαρκή πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, αναγκαίων για την μακροχρόνια υγεία και την αναπαραγωγή.
 - Μη επαρκής πρόσληψη ενός ή περισσότερων θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων υγείας.
 - Μειωμένη λειψυγία και αντισπασμωδικά συστήματα, με συνέπεια να αυξηθούν οι κίνδυνοι ιμώξεων.
 - ρυθμικές διαταραχές, για παράδειγμα διακοπή της έμμηνης ρύσης, και προβλήματα γονιμότητας.



Συμβουλές για τις γυναίκες που επιθυμούν μια εγκυμοσύνη

άν επιθυμείτε να μείνετε έγκυες, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ακολουθείτε ισχυρή και να έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος, καθώς αυτό βοηθά στην αύξηση των πιθανότητες σύλληψης. Επιπλέον, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι:

- Οι γυναίκες με διαταραχές του εμμηνορρυσιακού κύκλου, που είναι είτε λιποβαρείς είτε παχύσαρκες, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να μείνουν έγκυες όταν το βάρος τους σεγγίσει το φυσιολογικό.
- Στις παχύσαρκες γυναίκες η πιθανότητα επιτυχίας μίας θεραπείας γονιμότητας ή/και υποβοηθούμενης αναπαραγωγής μπορεί να αυξηθεί αν χάσουν βάρος.
- Η πολύ υψηλή κατανάλωση των πνευματωδών πωτών και καφεΐνης ενδέχεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην γονιμότητα. Αν τα καταναλώνετε, φροντίστε:
 - η κατανάλωση αλκοόλ να μην ξεπερνά τα 1 ποτήρια την ημέρα.
 - η κατανάλωση καφέ να μην ξεπερνά τα 3 φλιτζάνια την ημέρα.
- Το κάπνισμα σχετίζεται με μείωση της γονιμότητας, αύξηση των εξωμήτριων κύσεων και των αποβολών, καθώς και με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του εμβρύου. Προφυλάξτε το κάπνισμα και την έκθεσή σας στο περιβαλλοντικό καπνό (παθητικό κάπνισμα).
- Η επαρκής πρόσληψη **φυλλικού οξέος** είναι σημαντική κατά τη χρονική περίοδο που μία γυναίκα επιθυμεί να μείνει έγκυς. Συγκεκριμένα, συνιστάται να καταναλώνει τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό ξύ, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα χόρτα και τα όσπρια (βλ. Πίνακα 2). Προσχεδιάζετε να μείνετε έγκυς, και ιδιαίτερα αν η διατροφή σας δεν είναι πλούσια στα τρόφιμα αυτά, συζητήστε με το γυναικό λογιστή σας το ενδεχόμενο να λάβετε συμπλήρωμα φυλλικού οξέος. Η επαρκής πρόσληψη φυλλικού οξέος συμβάλλει στην πρόληψη της εμφάνισης συγγενών ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα στο νεογνό, όπως η δισχιδής ράχη και η μηνιγγήλη.

Πίνακας 2. Περιεκτικότητα τροφίμων σε φυλλικό οξύ

Τρόφιμα ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε φυλλικό οξύ				
 Λαχανικά-Χόρτα	 Φρούτα	 Όσπρια	Άλλα τρόφιμα	
Τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ (περισσότερο από 100 μg φυλλικού οξέος/100 γραμμάρια τροφίμου)				
Μαρ ύλι Σπανάκι Μπρόκ λ Χόρτα Μαϊντανός Άνηθ ς Ρόκα Σπαράγγια γκινάρες Λαχανάκια Βρυξελλών Σχινόπρασο		Φακές Φάβα Ρεβίθια Φασόλια Φασόλια χάντρες (μπαρμπούνια) Φασόλια γίγαντες Μαυρομάτικα φασόλια	αρύδια Φουντούκια Ταχίνι	
Τρόφιμα με μέτρια περιεκτικότητα φυλλικού οξέος (50 με 100 μg φυλλικού οξέος/100 γραμμάρια τροφίμου)				
Φασολάκια ρακάς Μπάμιες βόκάντ Φρέσκο κρεμμυδάκι Παντζάρια			Ψωμίλικής άλεσης Ψωμί σικάλεως ρόκας αυγού μύγδαλα Φιστίκια γίνης	
Τρόφιμα με μικρή περιεκτικότητα φυλλικού οξέος (20 με 49 μg φυλλικού οξέος/100 γραμμάρια τροφίμου)				
κουνπίδι Πράσο Ντομάτα αλαμπόκι Μανιτάρια Λαχανάκια αρότι Λάχανο όκκινες γλυκιές πιπεριές Μαρύλι τύπου iceberg	Πορτοκάλι Φράουλες κτινίδια νανάς Ρόδι Μανταρίνια Μπανάνια Πεπόνι		Βρόμη άστανα	
Τρόφιμα φτωχά σε φυλλικό οξύ (λιγότερο από 20 μg φυλλικού οξέος/100 γραμμάρια τροφίμου)				
γλυκύρι Μελιτζάνες ρεμμύδι Πιπεριές	Μήλο χλάδι Σταφύλια Βερίκοκο εράσια Σύκα Ρόδι Δαμάσκηνα Σταφίδες		Ρύζι Μακαρόνια Πατάτες Λιές Πλιγούρι	

Πηγή: USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



II. Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη

Η εγκυμ. σύνη, όπως και η γαλ. υχία, απ. τελ. ύν τις περιόδ. υς της ζωής σας με τις μεγαλύτερες ανάγκες σε βιταμίνες και ανόργανα στ. ιχεία. ίναι σημαντικό, λ. ιπόν, να φρ. ντίζετε την π. ιότητα της διατρ. φής σας, ιδιαίτερα κατά τις περιόδ. υς αυτές, για να διασφαλίσετε ότι πρ. σλαμβάνετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά π. υ χρειάζεστε εσείς και τ. μωρό σας.

Η υγιεινή διατρ. φή είναι π. λύ σημαντική τόσο για την επιτυχή έκβαση της εγκυμ. σύνης, όσο και για την υγεία τ. υ μωρ. ύ:

- Συμβάλλει στη φυσι. λ. γική αύξηση και ανάπτυξη τ. υ εμβρύ. υ και στη γέννηση ενός υγι. ύς μωρ. ύ. Για παράδειγμα, π.ρώωρ. στ. κετός, καθώς και τ. χαμηλό ή τ. υψηλό βάρ. ς γέννησης σχετίζ. νται π. λλές φ. ρές με την κακή διατρ. φή της μητέρας.
- Τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί, επίσης, η σημασία της διατρ. φής της εγκύ. υ για την υγεία τ. υ μωρ. ύ στα μετέπειτα στάδια της ζωής τ. υ. Συγκεκριμένα, η διατρ. φή της επιδρά στ. έμβρυ. και επηρεάζει την εμφάνιση χρόνιων ν. σημάτων, όπως υπέρταση, παχυσαρκία και καρδιαγγειακά ν. σήματα, κατά την ενήλικη ζωή τ. υ.

Πιπλέ. ν, η υγιεινή διατρ. φή β. ηθά να αισθάνεστε καλύτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμ. σύνης και να έχετε καλύτερ. έλεγχ. της αύξησης τ. υ σωματικ. ύς σας βάρ. υς.

Παρακάτω ακ. λ. υθ. ύν αναλυτικά ι διατρ. φικές συστάσεις ανά μ.άδα τρ. φίμων και ανά τρίμην. , για την περί. δ. της εγκυμ. σύνης. Παρ. υσιάζ. νται, επίσης, ι μ. ιότητες και ι διαφ. ρές των συστάσεων (π. ι. τικές και π. σ. τικές) σε σχέση με τις συστάσεις για τις γυναίκες στην αναπαραγωγική ηλικία.

Πίνακας 3. Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία

Ομάδα τροφίμων		Διατροφικές συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης		
			1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	Λαχανικά	4 μερίδες/ ημέρα	4 μερίδες/ ημέρα	4 μερίδες/ ημέρα	4 μερίδες/ ημέρα
	Φρούτα	3 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα	3-4 μερίδες/ ημέρα
	Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & πατάτες	5-7 μερίδες/ ημέρα	5-7 μερίδες/ ημέρα	5-7 μερίδες/ ημέρα	6-8 μερίδες/ ημέρα
	Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα	3 μερίδες/ ημέρα
	Κόκκινο κρέας	Έως 1 μερίδα/ εβδ μάδα	2-3 μερίδες/ εβδ μάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/ εβδ μάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/ εβδ μάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)
	Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/ εβδ μάδα			
	Αυγά	Έως 4/εβδ μάδα	Έως 4/εβδ μάδα	4-5/εβδ μάδα	4-5/εβδ μάδα
	Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/ εβδ μάδα	2-3 μερίδες/ εβδ μάδα	2-3 μερίδες/ εβδ μάδα	2-3 μερίδες/ εβδ μάδα
	Όσπρια	Τλάχιστο ν 3 μερίδες/ εβδ μάδα	Τλάχιστο ν 3 μερίδες/ εβδ μάδα	Τλάχιστο ν 3 μερίδες/ εβδ μάδα	Τλάχιστο ν 3 μερίδες/ εβδ μάδα
	Λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα
	Υγρά	8-10 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 6-8 να είναι νερό	9-11 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 7-9 να είναι νερό	9-11 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 7-9 να είναι νερό	9-11 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 7-9 να είναι νερό
	Οινοπνευματώδη ποτά	✓ άν καταναλώνετε: κατανάλωση κρασι ή άλλ π τ ύ, μέχρι 1 π τήρι την ημέρα	π φυγή κατανάλωσης	π φυγή κατανάλωσης	π φυγή κατανάλωσης

Οι διατροφικές συστάσεις για κάθε ομάδα τροφίμων ακολουθούν αναλυτικά (σχετικά με το μέγεθος της μερίδας, βλ. σελ. 21-27).

ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	4 μερίδες/ημέρα	όμοια	όμοια	όμοια
Τι να προτιμήσω; 	• Ποικιλία λαχανικών • Λαχανικά πλούσια σε φυλλικό οξύ, όπως μαρούλι, ρόκα, σπανάκι, χόρτα, μπρόκολο, αγκινάρες, αρακάς, μπάμιες, φασολάκια (βλ. Πίνακα 2)			
Τι να προσέξω; 	• Πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα χόρτα. • Καταναλώστε τα σε σύντομο διάστημα από την προετοιμασία τους.			
Τι να αποφύγω; 	• Έτοιμες σαλάτες και σαλάτες σε εστιατόρια (διότι δεν γνωρίζετε πόσο καλά είναι πλυμένα τα λαχανικά). • Φύτρες			

ΦΡΟΥΤΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	3 μερίδες/ημέρα	όμοια	+ 0 έως 1 μερίδα	+ 0 έως 1 μερίδα
Τι να προτιμήσω; 	• Ποικιλία φρούτων • Φρούτα πλούσια σε φυλλικό οξύ και βιταμίνη C, όπως πορτοκάλι, φράουλες, ακτινίδια, μανταρίνια, μπανάνα, πεπόνι (βλ. Πίνακα 2)			
Τι να προσέξω; 	• Πλένετε σχολαστικά όλα τα φρούτα.			
Τι να αποφύγω; 	• Έτοιμες φρουτοσαλάτες (διότι δεν γνωρίζετε πόσο καλά είναι πλυμένα τα φρούτα).			

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ & ΠΑΤΑΤΕΣ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	5-7 μερίδες/ημέρα	όμοια	όμοια	+ 0 έως 1 μερίδα
Τι να προτιμήσω; 	• Η μεγαλύτερη ποσότητα δημητριακών να είναι ολικής άλεσης. • Καταναλώνετε έως 3 μερίδες πατάτες την εβδομάδα.			

ΓΑΛΑ & ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	2 μερίδες/ημέρα	+ 1 μερίδα/ημέρα	+ 1 μερίδα/ημέρα	+ 1 μερίδα/ημέρα
Τι να προσέξω; 	• Φυλάξτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα στο ψυγείο, καταναλώστε τα έως την ημερομηνία λήξης. • Αποθηκεύετε τα σκληρά τυριά στο ψυγείο και πριν τα καταναλώσετε αφαιρέστε την εξωτερική φλούδα.			
Τι να αποφύγω; 	• Μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (δηλαδή μη τυποποιημένα γαλακτοκομικά που παρασκευάζονται από μη βρασμένο γάλα). • Μαλακά τυριά, π.χ., ανθότυρο, μυζήθρα, κατίκι, μη συσκευασμένη φέτα, μπλε τυρί κ.ά., εκτός αν είναι πλήρως μαγειρεμένα (π.χ., στην τυρόπιτα, στα μακαρόνια φούντου).			

ΟΣΠΡΙΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	όμοια	όμοια	όμοια
 Τι να προτιμήσω;	• Ποικιλία οσπρίων. Τα όσπρια προσφέρουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, όπως φυλλικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. • Συνδυάστε τα όσπρια με μια πηγή δημητριακών, όπως με ψωμί ή ρύζι (π.χ., φακόρυζο), καθώς έτσι βελτιώνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών τους. • Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C.			
 Τι να προσέξω;	• Εάν νιώθετε «φούσκωμα» όταν καταναλώνετε όσπρια: ▪ Αφήστε τα να «μουλιάσουν» για αρκετή ώρα πριν από το μαγείρεμα. ▪ Βράστε τα για αρκετή ώρα. ▪ Καταναλώνετε μικρότερη ποσότητα, περισσότερες φορές την ημέρα ή την εβδομάδα.			

ΚΟΚΚΙΝΟ & ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
Κόκκινο κρέας	Έως 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)
Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)			
 Τι να προτιμήσω;	• Άπαχα κομμάτια κρέατος			
 Τι να προσέξω;	• Το κρέας να είναι πολύ καλά μαγειρεμένο και να καταναλώνεται ενώ είναι ζεστό. • Αν προμηθευτείτε έτοιμο ψητό κοτόπουλο, φροντίστε να είναι φρεσκο-μαγειρεμένο και καταναλώστε το ενώ είναι ζεστό. • Φυλάξτε το κρέας που δεν καταναλώθηκε στο ψυγείο και καταναλώστε το εντός μίας ημέρας.			
 Τι να αποφύγω,	• Συκώτι και πατέ • Προϊόντα αλλαντοποίησης, όπως ζαμπόν, σαλάμι • Κρύο κοτόπουλο ή γαλοπούλα σε έτοιμα σάντουιτς			

ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	όμοια	όμοια	όμοια
 Τι να προτιμήσω;	- Ποικιλία ψαριών και όχι μόνο ένα είδος - Ψάρια όπως: τσιπούρα, σαργός, μυτάκι, σπάρδος, κουτσομούρα, μπαρμπούνι, λυθρίνι, μπαλάς, φαγγρί, μурμούρα, μελανούρι, γλώσσα. Φροντίστε τουλάχιστον η μία μερίδα την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, γόπα, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα.			
 Τι να προσέξω;	- Μαγειρέψτε τα ψάρια και τα θαλασσινά καλά και καταναλώστε τα ενώ είναι ζεστά. - Φυλάξτε την ποσότητα που δεν καταναλώθηκε στο ψυγείο και καταναλώστε την εντός μίας ημέρας.			
 Τι να αποφύγω;	- Πολύ μεγάλα ψάρια, όπως ξιφία, καρχαριοειδή κ.ά. Κάποια είδη ψαριών ενδέχεται να περιέχουν υψηλά επίπεδα βαρέων μετάλλων (όπως υδράργυρο) και διοξινών. Τα επίπεδα αυτών των ουσιών είναι συνήθως υψηλότερα στα μεγαλύτερα σε ηλικία και σε μέγεθος ψάρια, που τρέφονται με μικρότερα ψάρια, με αποτέλεσμα να συσσωρεύουν τις ουσίες αυτές στον οργανισμό τους. - Ωμά ψάρια και θαλασσινά (π.χ., σούσι, μύδια, γυαλιστερές, κυδώνια, στρείδια) - Έτοιμες για κατανάλωση αποφλοιωμένες γαρίδες - Καπνιστά ψάρια και θαλασσινά			

ΑΥΓΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	έως 4 αυγά/ εβδομάδα	όμοια	+ 0-1 αυγό/ εβδομάδα	+ 0-1 αυγό/ εβδομάδα
 Τι να προσέξω;	- Βράστε πολύ καλά τα αυγά. Καταναλώστε τα «σφικτά» και όχι «μελάτα». - Μαγειρέψτε καλά τα φαγητά που περιέχουν αυγό, όπως η ομελέτα (μέχρι να σφίξει ο κρόκος), τα «αυγοκομμένα» φαγητά κτλ. - Μη χρησιμοποιείτε σπασμένα ή βρόμικα αυγά. - Εάν αγοράσετε συσκευασμένα τρόφιμα που περιέχουν αυγό, όπως μαγιονέζα, ακολουθήστε τις οδηγίες αποθήκευσης και καταναλώστε τα έως την ημερομηνία λήξης.			
 Τι να αποφύγω;	Τα ωμά αυγά, όπως σε σπιτική μαγιονέζα, μους κτλ.			

ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	4-5 μερίδες/ημέρα	όμοια	όμοια	όμοια
 Τι να προτιμήσω;	• Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου • Ανάλατους ξηρούς καρπούς			
 Τι να προσέξω;	• Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό. • Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών οξέων (τρανς), τα οποία περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα ή προϊόντα ζαχαροπλαστικής (όπως μπισκότα, γλυκά, είδη περιπτέρου, έτοιμες σάλτσες), προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά.			
ΑΛΑΤΙ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	Καταναλώνετε λιγότερο από 5 γραμμάρια αλάτι την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα. 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.			
 Τι να προτιμήσω;	• Το ιωδιούχο αλάτι			
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.			
 Τι να προτιμήσω;	• Αντί για γλυκό καταναλώνετε φρέσκα φρούτα.			
 Τι να προσέξω;	• Η κατανάλωση υποκατάστατων ζάχαρης (π.χ., ασπαρτάμη, σουκραλόζη, στέβια) δεν έχει βρεθεί μέχρι σήμερα ότι σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση των υποκατάστατων ζάχαρης, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, πρέπει να γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους. • Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση αναψυκτικών και μη αλκοολούχων ποτών που περιέχουν σάκχαρα. • Αποθηκεύστε σωστά το συσκευασμένο παγωτό και καταναλώστε το παγωμένο.			
 Τι να αποφύγω;	• Το παγωτό μηχανής			

ΥΓΡΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	8-10 ποτήρια υγρά ημερησίως (6-8 από αυτά να είναι νερό)	+ 1 ποτήρι ημερησίως	+ 1 ποτήρι ημερησίως	+ 1 ποτήρι ημερησίως
 Τι να προτιμήσω;	• Την κατανάλωση νερού. Το νερό βοηθά και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.			
 Τι να προσέξω;	• Περιορίστε ποτά και ροφήματα με προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη. • Η κατανάλωση καφεΐνης και ποτών/τροφίμων που την περιέχουν (π.χ., καφές, τσάι) να μην ξεπερνά τα 200 mg καφεΐνης ημερησίως (π.χ., 2 φλιτζάνια καφέ την ημέρα, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε καφεΐνη). • Αποφεύγετε την κατανάλωση ενεργειακών ποτών. • Καταναλώνετε τα αφεψήματα με μέτρο και αφού συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.			

ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ	Σύσταση κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Σύσταση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σε σύγκριση με την αναπαραγωγική ηλικία		
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο
	Εάν καταναλώνετε: κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα	αποφυγή κατανάλωσης	αποφυγή κατανάλωσης	αποφυγή κατανάλωσης
 Τι να αποφύγω;	• Σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, και ιδιαίτερα κατά το 1ο τρίμηνο, συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών. Είναι η πιο ασφαλής επιλογή.			



Αύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Η αύξηση του σωματικού βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι φυσιολογική και απαραίτητη, και κατά μέσο όρο φτάνει περίπου τα 12 κιλά.

Ατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αναπτύσσεται ο πλακούντας και το έμβρυο, παράγεται το αμνιακό υγρό, όγκος του αίματος αυξάνεται έως και 60%, το στήθος προετοιμάζεται για το νηλασμό και η μήτρα μεγαλώνει για να φιλήξει το μωρό, που τη στιγμή του τοκετού θα είναι περίπου 3,5 κιλά.

Πόσο συνιστάται να αυξηθεί το βάρος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Το συνολικό βάρος που συνιστάται να πάρετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από το βάρος που είχατε πριν μείνετε έγκυος, όπως φαίνεται στο παρακάτω πίνακα. Συνδεικτικά, μια γυναίκα που έχει αυξημένο βάρος πριν από την εγκυμοσύνη θα πρέπει να πάρει λιγότερα κιλά κατά τη διάρκεια της, σε σχέση με μια γυναίκα φυσιολογικού βάρους.

Πίνακας 4. Συνιστώμενος μέσος όρος αύξησης βάρους ανάλογα με το ΔΜΣ πριν από την εγκυμοσύνη

Δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) πριν από την εγκυμοσύνη		Μέσος ρυθμός αύξησης βάρους κατά το 2ο & 3ο τρίμηνο	Εύρος συνολικής πρόσληψης βάρους (κιλά)
< 18,5	Λιποβαρής	500 γραμμάρια/εβδομάδα	12,5-18,0
18,5 - 24,9	Φυσιολογικό βάρος	400 γραμμάρια/εβδομάδα	11,5-16,0
25,0 - 29,9	Υπέρβαρη	300 γραμμάρια/εβδομάδα	7,0-11,5
≥ 30	Παχύσαρκη	200 γραμμάρια/εβδομάδα	5,0-9,0

► ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος πριν από την εγκυμοσύνη (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).
 ► $\Delta\text{ΜΣ} = \text{Βάρους (κιλά)} / \text{Ύψους}^2 \text{ (μέτρα)}^2$

Πηγή: Institute of Medicine (US) and National Research Council (US) Committee to Reexamine IOM Pregnancy Weight Guidelines; Rasmussen KM, Yaktine AL, editors. *Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines*. Washington D.C.: National Academies Press (US), 2009.

Η αύξηση του σωματικού σας βάρους θα πρέπει να είναι **σταδιακή** κατά τη διάρκεια της εγκυμότητάς σας, με το μεγαλύτερο μέρος του βάρους να αποκτήσετε κατά το τελευταίο τρίμηνο.

- Απώτερο πρώτο τρίμηνο της εγκυμότητάς σας η αύξηση θα πρέπει να είναι μέτρια, περίπου 4-5 κιλά.
- Μετά το 5^ο μήνα, το βάρος αυξάνεται περισσότερο, καθώς τότε η αύξηση και ανάπτυξη του εμβρύου και του πλακούντα είναι μεγαλύτερη.

Ωστόσο, για την παρακολούθηση της αύξησης του βάρους σας ακολουθήστε τις οδηγίες του γυναικολόγου σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην επιχειρήσετε να ακολουθήσετε δίαιτα αδυνατίσματος κατά τη διάρκεια της εγκυμότητάς σας, εκτός και αν ο γιατρός σας συμβουλεύσει διαφορετικά.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η αύξηση του σωματικού βάρους μικρότερη από τη συνιστώμενη κατά τη διάρκεια της κύησης αυξάνει τον κίνδυνο πρόωγου τοκετού και γέννησης βρέφους χαμηλού βάρους.
- Αν είστε πολύ αδύνατη ($\Delta\text{ΜΣ} < 19$ κιλά/μέτρα²), αύξηση βάρους μεγαλύτερη από 12 κιλά (και έως 18 κιλά) θα ενδυναμώσει την καλύτερη ανάπτυξη του μωρού σας.
- Αν είστε υπέρβαρη ή παχύσαρκη ($\Delta\text{ΜΣ} \geq 25$ κιλά/μέτρα² ή ≥ 30 κιλά/μέτρα² αντίστοιχα) πριν μείνετε έγκυος ή αν πάρετε περισσότερα κιλά από το συνιστώμενο κατά την εγκυμότητά σας, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών, όπως σακχαρώδους διαβήτη κύησης ή υπέρταση κατά την εγκυμότητά σας. Αυξάνεται, επίσης, η πιθανότητα διενέργειας καισαρικής τομής και ο κίνδυνος γέννησης πρόωγου ή με αυξημένο βάρος γέννησης νεογνού.
- Η αύξηση του σωματικού βάρους κατά την εγκυμότητά σας μεγαλύτερη της συνιστώμενης ενδέχεται να δυσκολέψει την επαναφορά στο βάρος που είχατε πριν.
- Η απώλεια κλειστικού μητρικού θηλασμού συμβάλλει στην ευκολότερη απώλεια του βάρους που αποκτήθηκε κατά τη διάρκεια της εγκυμότητάς σας.



Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά την εγκυμοσύνη

Ενέργεια

Η ανάγκη σε ενέργεια αυξάνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ωστόσο, αυτό **ΔΕΝ** σημαίνει ότι θα πρέπει να καταναλώνετε διπλάσια ποσότητα φαγητού.

Πιο συγκεκριμένα, η ανάγκη σε ενέργεια κατά την εγκυμοσύνη αυξάνεται κατά **περίπου 300 θερμίδες** την ημέρα στο **2ο και 3ο τρίμηνο της κύησης**. Συνδεικτικά, 1 θερμίδα αυτές αντιστοιχούν σε επιπλέον πρόσληψη την ημέρα:

- 1 μερίδας φρούτων (π.χ., 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι) **και**
- 1 μερίδας γαλακτοκομικών προϊόντων (π.χ., 1 πτηνή γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γραμμάρια τυρί) **και**
- 1 μερίδας δημητριακών (π.χ., 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι ρύζι).

Πρέπει να θυμάστε ότι εάν ξεκινάτε την εγκυμοσύνη σας με φυσιολογικό βάρος **δεν χρειάζεται επιπλέον πρόσληψη ενέργειας κατά τη διάρκεια του 1ου τριμήνου**.

Συχνότητα γευμάτων: καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα, και, ανάλογα με την όρεξή σας, τουλάχιστον 2 ενδιάμεσα μικρά γεύματα την ημέρα. Με τον τρόπο αυτό:

- Μειράζετε την ποσότητα τροφής που καταναλώνετε σε όλα τα γεύματα και περιρριζετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας σε ένα μόν γεύμα.
- Περιλαμβάνετε και βελτιώνετε τυχόν περιβλήματα πέψης (όπως αίσθημα ναυτίας, καούρα).
- Μειώνετε τις «λιγυρές» και την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού.

Θρεπτικά συστατικά

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, χρειάζεται να περιολαμβάνετε, μέσω της διατροφής, τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία που είναι απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του εμβρύου αλλά και για τη διατήρηση της υγείας σας. Τα θρεπτικά συστατικά,

η πρόσληψη των οποίων είναι ιδιαίτερα σημαντική κατά την περίοδο αυτή, είναι:

Φυλλικό οξύ

Πρόκειται για μια από τις βιταμίνες της ομάδας Β. Το φυλλικό οξύ είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του εμβρύου, κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης, και ιδιαίτερα κατά την περίοδο της σύλληψης. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη φυλλικού οξέος που καλύπτει τις ανάγκες της πλειοψηφίας των υγιών εγκύων είναι 600 μg/ημέρα.

- Η υποθέτηση μιας ισόρροπης διατροφής, με ποικιλία και πληθώρα τροφίμων πλούσιων σε φυλλικό οξύ, παρέχει ικανοποιητική ποσότητα φυλλικού οξέος.
- Πλούσιες πηγές φυλλικού οξέος αποτελούν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (όπως το μπρόκολο, το σπανάκι και τα χόρτα), τα όσπρια (όπως τα φασόλια και οι φακές) και άλλα τρόφιμα, όπως φαίνεται αναλυτικά στο Πίνακα 2 (σελ. 32).
- Ωστόσο, είναι πολύ πιθανό, γυναίκες λόγω της συστηματικής πρόσληψης συμπληρωματικών φυλλικού οξέος, από τη στιγμή που θα περιγραμματίσετε την εγκυμοσύνη σας, και κατά τους πρώτους μήνες. Η επαρκής πρόσληψη φυλλικού οξέος είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συμβάλλει στην πρόληψη της εμφάνισης συγγενών ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα (όπως η διχοειδής ράχη και η μηνιγγήλη) στο νεογνό.

Ασβέστιο

Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ιδιαίτερα σημαντική, τόσο για την ανάπτυξη του σκελετού του μωρού σας, όσο και για τη διατήρηση της υγείας των οστών σας. Περιντίστε να περιολαμβάνετε επαρκείς ποσότητες ασβεστίου μέσω των τροφίμων. Η ανάγκη σε ασβέστιο αυξάνεται ιδιαίτερα κατά το 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.

- Για την κάλυψη των αναγκών σας σε ασβέστιο συνιστάται να καταναλώνετε **3 μερίδες** γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.
- Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν την κύρια πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό. ναλλακτικές πηγές ασβεστίου, όπως φαίνεται και στον ακόλουθο πίνακα, αποτελούν τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκκαλα (π.χ., σαρδέλα, γαύρος), τα όσπρια, τα πράσινα λαχανικά (π.χ., μπάμιες, αντίδια) και ξηροί καρποί (π.χ., αμύγδαλα).
- Η λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου δεν είναι απαραίτητη, εκτός και αν γυναικ λόγω σάς συμβουλευθεί διαφορετικά.

Πίνακας 5. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα

Τρόφιμο	Μερίδα (γραμμάρια)	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
Ψάρια & Θαλασσινά		
Μαρίδα (τηγανητή) 	150	2.774
Γαύρος (τηγανητός) 	150	1.703
Σαρδέλα (ψητή) 	150	1.463
Όσπρια		
Φασόλια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	214
Ρεβίθια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	114
Φακές (βραστές) 	1 φλιτζάνι (200)	66
Λαχανικά		
Μπάμιες (βρασμένες) 	150	234
ντίδια (βρασμένα) 	150	207
Ραδίκια (βρασμένα) 	150	120
γκινάρες (βρασμένες) 	150	74
Φρούτα		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
κτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
Ξηροί καρποί		
μύγδαλα 	18 αμύγδαλα (22)	89
λκυθόσπρι 	3 κυταλιές της σούπας (27)	30

Πηγή: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό και είναι σημαντική για την ανάπτυξη του σκελετού του μωρού σας. Πιπλέν, οι δικές σας «αποθήκες» σε βιταμίνη D θα συμβάλουν στη δημιουργία των αποθηκών του εμβρύου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

- Πλήσιες πηγές βιταμίνης D αποτελούν τα λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος) και κρόκος του αυγού.
- Η βιταμίνη αυτή συντίθεται, κυρίως, από τον οργανισμό μέσω της έκθεσης στο ηλιακό φως.
 - Οι «αποθήκες» βιταμίνης D στον οργανισμό σας θα είναι ικανοποιητικές αν εκτίθεστε στον ήλιο για περίπου 15-30 λεπτά την ημέρα, στο πρόσωπο και τα χέρια, χωρίς αντηλιακό (όχι τις ώρες έντονης ηλιαφάνειας το καλοκαίρι).
 - Σε αντίθετη περίπτωση (όταν δεν εκτίθεστε αρκετά ή καθόλου στον ήλιο), είναι πιθανό γυναικό λόγω σας να συστήσει τη χορήγηση συμπληρωμάτων βιταμίνης D.

Σίδηρος

Οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η επαρκής πρόσληψη σιδήρου διασφαλίζει στο μωρό σας τη σωστή ανάπτυξη και τη δημιουργία επαρκών «αποθηκών» σιδήρου.

- Μία από τις πιο πλούσιες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας. Πιπλέν, καλές πηγές σιδήρου αποτελούν τα υλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά.

- Σίδηρο περιέχουν και τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα όσπρια (βλ. συστάσεις για τα όσπρια).

- Είναι πιθανό γυναικό λόγω σας να τείνει την πρόσληψη σιδήρου με τη μηρφή συμπληρώματα, στην περίπτωση που η διατροφή σας δεν είναι πλούσια στα παραπάνω τρόφιμα και αφού εκτιμήσει τις αποθήκες σιδήρου στον οργανισμό σας.

Ιώδιο

Το ιώδιο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην καλή λειτουργία του θυρεοειδούς και στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού σας. Οι ανάγκες σε ιώδιο αυξάνονται κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

- Τρόφιμα που περιέχουν ιώδιο είναι το ιωδιούχο αλάτι, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Ωστόσο, η κατανάλωση αλατιού δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 5 γραμμάρια την ημέρα.
- Ο γυναικό λόγω σας το κρίνει απαραίτητο, ενδέχεται να χορηγήσει συμπλήρωμα ιωδίου.

ω-3 λιπαρά οξέα

Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού σας. Περιέχονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια, όπως η σαρδέλα, γαύρος, τσαφρίδι, κολιός, η γόπα, η ζαργάνα. Για τον λόγο αυτό συνιστάται να καταναλώνετε τολάχιστον μία φορά την εβδομάδα λιπαρό ψάρι.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η φύση έχει προνοήσει ώστε να συμβαίνουν φυσιολογικές προσαρμογές στον οργανισμό της μέλλουσας μητέρας, οι οποίες συμβάλλουν στην κάλυψη των αυξημένων αναγκών κατά την περίοδο αυτή. Για παράδειγμα, αυξάνεται η απορρόφηση του ασβεστίου και του σιδήρου από έντερα.

Πρόληψη τροφιμογενών λοιμώξεων

Όταν είστε έγκυες, είναι εξαιρετικά σημαντικό να προλάβετε την έκθεσή σας σε λιγότερους παράγοντες που μεταδίδονται με την κατανάλωση μολυσμένων τροφίμων, ώστε να προστατεύσετε το νεαρό σας και το έμβρυο από νόσηση και από πιθανές ανεπιθύμητες επιπλοκές.

Γενικές συμβουλές

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά, πριν και μετά το χειρισμό τροφίμων, ιδιαίτερα ωμών (όπως κρέας, πουλερικά, αυγά και λαχανικά), μετά τη χρήση της τουαλέτας και όταν έρχεστε σε επαφή με ζώα.
 - Το πλύσιμο των χεριών θα πρέπει να γίνεται σχολαστικά, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, δίνοντας έμφαση και στο καθαρισμό των νυχιών.
- Αθαρίζετε καλά το πάγκο εργασίας και τα σκεύη που χρησιμοποιείτε, ιδιαίτερα μετά το χειρισμό ωμών τροφίμων.
- Προφύγετε να καθαρίσετε απορρίμματα γάτας. Πρέπει να τα κάνετε, φορέστε γάντια και πλυθείτε καλά στη συνέχεια.

Χωρίς να κάνετε σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες, η αποφυγή μολυσμένων τροφίμων βοηθά στην πρόληψη σπάνιων λοιμώξεων, όπως η λιστερίωση και η ξηλάσμωση. Οι λοιμώξεις αυτές, κατά την περίοδο της εγκυμότητος, μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στο έμβρυο.

Λιστερίωση

Το βακτήριο λιστέρια είναι διαδεδομένο στο περιβάλλον (έδαφος, νερό, φυτά, ζώα) και μεταδίδεται συνήθως με την κατανάλωση τροφίμων φυτικής ή ζωικής προέλευσης. Ατά τη διάρκεια της εγκυμότητος συνιστάται η αποφυγή τροφίμων, όπως ριζοσπασμένα τυριά και προϊόντα κρέατος ή ψαριών, ενώ πρέπει να δίνεται και στο μαγείρεμά τους. Περισσότερες πληροφορίες δίνονται στο νακόλυθο πίνακα.

Πίνακας 6. Τρόφιμα που θα πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης λόγω πιθανής μόλυνσης από λιστέρια

ΤΡΟΦΙΜΑ		
	ΤΥΡΙΑ	• Μαλακά τυριά, ειδικά αν έχουν παρασκευαστεί από μη παστεριωμένο γάλα. ▪ Μπορούν να καταναλωθούν αν είναι πλήρως μαγειρεμένα. • Συσκευασμένα τριμμένα τυριά • Φαίρεστε την εξωτερική φλούδα από όλα τα τυριά πριν τα καταναλώσετε.
	ΚΡΕΑΣ	• Λιαντικά και πατέ • Μη καλά ψημένα κρέας
	ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	• Ωμά όστρακα, ωμά ψάρια (σούσι), καπνιστά ψάρια (π.χ., σολμός)

Τοξοπλάσμωση

Η τοξοπλάσμωση φείλεται σε ένα παράσιτο, το τοξόπλασμα. Το τοξόπλασμα αποβάλλεται με τα κόπρανα της γάτας στο έδαφος. Πιθανώς, μία έγκυος μπορεί να μολυνθεί από το χώμα, π.χ., καλλιεργώντας την κηλή ή τρώγοντας μη καλά πλυμένα λαχανικά. Πιθανώς, μπορεί να μολυνθεί με την κατανάλωση μολυσμένων κρέατος μολυσμένων ζώων. Συνεπώς, φροντίστε:

- Να μην καταναλώνετε κρέας που δεν έχει ψηθεί καλά.
- Να πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα φρούτα, μέχρι να απομακρυνθούν όλα τα υπολείμματα χώματος.
- Όταν καταναλώνετε φαγητό από έξω:
 - Ρωτήστε αν το φαγητό περιέχει ωμά συστατικά όπως αυγά, κρέας, κτόπι ή θαλασσινά. Όχι, επιλέξτε κάτι άλλο.
 - Ζητήστε το φαγητό να μαγειρευτεί/ψηθεί καλά.
 - Μην καταναλώνετε λαχανικά και φρούτα αν δεν γνωρίζετε πώς έχουν πλυθεί.

Τρόφιμα και ουσίες που πρέπει να περιοριστούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Καφεΐνη

Ο καφές καθώς και άλλα ποτήματα, πιάτα και τρόφιμα, όπως τσάι, η σκόνη λάτα, ρισμένα αναψυκτικά και ενεργειακά πιάτα περιέχουν καφεΐνη, αν και σε διαφορετική ποσότητα. Περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης σε 200 mg ημερησίως. Για παράδειγμα, αν καταναλώνετε καφέ, περιορίστε να σε όχι περισσότερα από 2 φλιτζάνια την ημέρα. Ωστόσο, επειδή η περιεκτικότητα του καφέ σε καφεΐνη διαφέρει ανάλογα με το είδος του, ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας και φροντίστε να μην ξεπερνάτε το συνιστώμενο όριο. Το ίδιο μη-ρεϊτε να κάνετε και για τα άλλα ποτήματα, πιάτα ή τρόφιμα.

Αφεψήματα

Αναπαυλώνετε αφεψήματα με μέτρο και πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.

Συκώτι

Το συκώτι έχει αυξημένη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β, η υπερβολική πρόσληψη της βιταμίνης μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία του εμβρύου. Μέσω

μιας ισορροπημένης διατροφής είναι σχεδόν αδύνατο να προσληφθούν υπερβολικές ποσότητες βιταμίνης Β. Ωστόσο, καλό θα ήταν να αποφεύγετε την κατανάλωση συκωτιού (από πιάτα ήδη τεζω) ή προϊόντων με βάση το συκώτι.

Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια

Η σόγια είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτοεστρογόνα, τα οποία ενδέχεται να έχουν αρνητικές συνέπειες για εσάς και το μωρό σας. Προληπτικά, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, συνιστάται η αποφυγή των συμπληρωμάτων διατροφής με εκχυλίσματα σόγιας και περιορισμός της κατανάλωσης προϊόντων με βάση τη σόγια (όπως τόφου, γάλα σόγιας).

Υποκατάστατα ζάχαρης

Η κατανάλωση υποκατάστατων ζάχαρης (π.χ., ασπαρτάμη, σκυραλόζη, στέβια) δεν έχει βρεθεί μέχρι σήμερα ότι σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση τους, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, πρέπει να γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους.

Συνήθειες που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης



Κάπνισμα

Όταν εσείς ή τα άτομα στο περιβάλλον σας καπνίζετε, «καπνίζετε» και το μωρό σας. **Διακόψτε** το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αν δεν το έχετε κάνει ήδη, και αποφεύγετε την έκθεση στο περιβαλλοντικό καπνό (**παθητικό κάπνισμα**).

- Όταν καπνίζετε, το μωρό λαμβάνει λιγότερο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά, με συνέπεια να καθυστερεί η ανάπτυξη του και να παίρνει λιγότερο βάρος.
- Ο καπνός απελευθερώνει τοξικά προϊόντα, τα κυριότερα εκ των οποίων είναι η νικοτίνη, το μονοξείδιο του άνθρακα, η πίσσα και τα βαρέα μέταλλα.
- Το κάπνισμα σχετίζεται με αύξηση των αποβολών, το νεκρό μωρό στο έμβρυο και το υγιές μωρό που γεννιέται.

Κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών

Όταν μια έγκυος καταναλώνει αλκοόλ, αυτό μεταφέρεται στο αίμα της και από εκεί στο αίμα του μωρού. Δεν έχει προσδιοριστεί η ποσότητα ή ο τύπος του αλκοόλ (π.χ., κρασί, μπύρα) που να θεωρείται ασφαλής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για τον λόγο αυτό η ασφαλέστερη σύσταση είναι να αποφευχθεί η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

Σημειώνεται ότι η βαριά κατανάλωση αλκοόλ κατά την εγκυμοσύνη αντενδείκνυται απόλυτα, λόγω συσχέτισής της με την εμφάνιση ειδικών συνδρόμων στο νεογέννητο.

Αντιμετώπιση συνήθων γαστρεντερικών ενοχλήσεων και συμπτωμάτων

Ναυτία και έμετος

- Το αίσθημα ναυτίας συνήθως σταματά μετά το 1 τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Να φεύγετε να έχετε άδειο στομάχι. Αتناλώνετε μικρά και τακτικά γεύματα σε σταθερές ώρες, και το πρωινό σας όσο το δυνατόν συντομότερα μετά το ξύπνημα.
- Όταν νιώθετε ναυτία, καταναλώνετε τρόφιμα που σας είναι ανεκτά, σε τακτά διαστήματα και σε μικρές ποσότητες, μέχρι να νιώσετε καλύτερα.
- Φροντίστε να ελαχιστοποιήσετε τις σμές κατά το μαγείρεμα ή ζητήστε από κάποιον άλλον να αναλάβει, αν είναι εφικτό.
- Να φεύγετε τα τρόφιμα που έχουν έντονη μυρωδιά.
- Αتناλώνετε τα υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι κατά τη διάρκεια αυτών.
- Να φεύγετε τα υγρά (νερό, αφεψήματα, γάλα) όταν το αίσθημα ναυτίας είναι έντονο.
- Ναπνεύστε καθαρό αέρα.
- Μυρίστε φρεσκομυμένα λεμόνια.
- Να φεύγετε τα λιπαρά ή/και πικάντικα τρόφιμα.

Αίσθημα καύσου (καούρα)

- Η καούρα αποτελεί ένα σύμπτωμα στο 3 τρίμηνο της κύησης, ως αποτέλεσμα της αύξησης του μεγέθους του μωρού και της επιβράδυνσης της πέψης. Θα βελτιωθεί:
- Να τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.

- Να αποφεύγετε όξινα, τηγανητά, λιπαρά ή πικάντικα τρόφιμα.
- Να μην ξαπλώνετε για 1-2 ώρες μετά το γεύμα και, όταν ξαπλώνετε, φροντίστε ώστε το σώμα να είναι υπερυψωμένο.
- Να αποφεύγετε την κατανάλωση μεγάλων γευμάτων αμέσως πριν από το νύκτο.
- Να πίνετε υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι κατά τη διάρκειά τους.

Δυσκοιλιότητα

Κατά την εγκυμοσύνη το πεπτικό σας σύστημα με πιο αργό ρυθμό, ώστε να απορροφηθούν καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για εσάς και το μωρό σας. Αυτό συχνά έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση δυσκοιλιότητας. Ωστόσο, η δυσκοιλιότητα ενδέχεται να προκαλείται και από μη ισόρροπη διατροφή, για παράδειγμα μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών. Ρισκμένες συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν είναι:

- Πίνετε άφθονο νερό (περίπου 7-9 ποτήρια νερό την ημέρα).
- Υξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες, π.χ., δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά.
- Περπατάτε για τολάχιστον 30 λεπτά ημερησίως ή κάνετε άσκηση ισχύος αυτών (εκτός και αν ο γιατρός σας έχει συμβουλευσει διαφορετικά).
- Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για τη χρήση πιθανώς φαρμακευτικής αγωγής κατά της δυσκοιλιότητας.



Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα

Μια φυσιολογική εγκυμ σύνη είναι απ λύτως συμβατή με τη **συνέχιση** της καθημερινής **σωματικής δραστηριότητας**.

- Παραμείνετε σωματικά δραστήρια για τ υλάχιστ ν 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες, αν όχι όλες τις ημέρες της εβδομάδας.
- ν δεν ήσασταν σωματικά δραστήρια πριν από την εγκυμ σύνη, αφ ύζητήσετε τη συμβ υλή τ υ γιατρ ύ σας, μπ ρείτε να ξεκινήσετε με ήπιες δραστηριότητες π υ ταιριάζ υν στη φυσική σας κατάσταση, όπως τ περπάτημα, η κ λύμβηση κ.ά. υξήστε σταδιακά τ ν χρόν της σωματικής δραστηριότητας.
- ν ήσασταν σωματικά δραστήρια πριν από την εγκυμ σύνη, τρ π π ιήστε τις δύσκολες δραστηριότητες ή αντικαταστήστε τις με π ήπιες όσ πρ χωράει η εγκυμ σύνη σας.

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της εγκυμ σύνης:

- αλύτερη ρύθμιση της αύξησης τ υ σωματικ ύ βάρ υς.
- ύξηση της αντ χής για τ ν τ κετό.
- ύξηση της δύναμης και της αντ χής των μυών, και καλύτερη απ κατάσταση των κ ιλιακών μυών μετά τ ν τ κετό.
- Βελτίωση της διάθεσης και μείωση τ υ άγχ υς.
- αλύτερη π ιότητα ύπν υ.
- Βελτίωση της εικόνας τ υ σώματ ς.

Χρήσιμες συμβουλές

- Ζητήστε τη γνώμη του γιατρού σας πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Φροντίστε να πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα, ώστε να αποφύγετε την αφυδάτωση.
- Μην υπερπαράκάνετε! Θα πρέπει να είστε σε θέση να διατηρείτε μια φυσιολογική συζήτηση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- Αν νιώθετε πικύρασμένη από ό,τι συνήθως, μην πιέξετε και ξεκουραστείτε.
- Αν νιώσετε την ανάγκη να σταματήσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε την άσκηση.
- Αποφύγετε δραστηριότητες που αυξάνουν τον κίνδυνο πτώσης ή τραυματισμού, όπως πεδηλασία, σκι, πολεμικές τέχνες.
- Αποφύγετε να ασκηθείτε σε εξωτερικό χώρο κατά τις ζεστές ημέρες με πολλή υγρασία.





Ειδικές καταστάσεις

Δίδυμη και πολύδυμη κύηση

Δεν είναι απαραίτητο να τρώτε τη διπλάσια ποσότητα φαγητού, καθώς οι διατροφικές σας ανάγκες είναι ελαφρώς μεγαλύτερες σε σχέση με έναν περιμένετε μόνο ένα μωρό.

Πολλές κύησεις σε σύντομο χρονικό διάστημα

Το σώμα σας ενδέχεται να έχει εξαντλήσει τις ρεσerves από θήκες του σε θρεπτικά συστατικά, όπως σε βιταμίνη D, φυλλικό ξύ και σίδηρο. Γιυναικ λόγω, διατροφικών ή άλλων επισητήμ νας υγείας που σας παρακλ υθεί θα σας δώσει εξατ μικευμένες διατροφικές συμβουλές κατά τη διάρκεια της εγκυμ σύνης και θα σας χ ρηγήσει συμπληρώματα διατροφής, εάν τ κρίνει απαραίτητο.

Χορτοφαγική διατροφή

Σε περίπτωση που ακλ υθείτε αυστηρά χ ρτ φαγική διατροφή, έχετε μεγαλύτερη πιθανότητα έλλειψης ρισμένων θρεπτικών συστατικών. Συμβ υλευτείτε τ νγυναικ λόγω ή τ ν διατροφ λόγω που σας παρακλ υθεί.

Εγκυμοσύνη και εφηβεία

Στην περίπτωση που υ μία έφηβη μείνει έγκυς, η διατροφή της θα πρέπει να καλύπτει τόσο τις ανάγκες της δικής της ανάπτυξης όσο και τ υ μωρ ύ της. Έτσι, για παράδειγμα, ιδιαίτερη πρ σ χή πρέπει να δθεί στην κατανάλωση των γαλακτικών μικών πρ - ιόντων (συνιστώνται 3-4 μερίδες γαλακτικών μικών πρ ιόντων την ημέρα). γυναικ λόγω θα σας δώσει εξατ μικευμένες συμβουλές με βάση τ σωματικό σας βάρος πριν από την εγκυμ σύνη και τη διατροφική σας κατάσταση, καθώς και σχετικά με την αναγκαιότητα λήψης ρισμένων συμπληρωμάτων διατροφής.



III. Διατροφή κατά τη γαλουχία

Η διατροφή παραμένει ιδιαίτερα σημαντική και κατά την περίοδο της γαλουχίας, καθώς η διατροφικές ανάγκες του μωρού σας καλύπτονται μέσω του μητρικού γάλακτος. Πιπλέον, όπως και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, είναι σημαντικό να διατηρήσετε την ισορροπία και την ποιότητα στη διατροφή σας, προκειμένου να διασφαλίσετε ότι προσλαμβάνετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε εσείς και το μωρό σας.

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται οι διατροφικές συστάσεις κατά την περίοδο της γαλουχίας για όλες τις μάρκες τροφίμων. Πιπλέον, παρουσιάζονται οι μισότητες και οι διαφορές των συστάσεων (ημερήσιες και εβδομαδιαίες) σε σχέση με τις συστάσεις για τις γυναίκες κατά την αναπαραγωγική ηλικία.

Πίνακας 7. Διατροφικές συστάσεις κατά τη γαλουχία, σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία

Ομάδα τροφίμων		Διατροφικές συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της γαλουχίας	
			1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο
	Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα
	Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
	Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & Πατάτες	5-7 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα	5-7 μερίδες/ημέρα
	Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
	Κόκκινο κρέας	Έως 1 μερίδα/εβδ μάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδ μάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδ μάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)
	Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδ μάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)		
	Αυγά	Έως 4/εβδ μάδα	4-5/εβδ μάδα	4-5/εβδ μάδα
	Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδ μάδα	2-3 μερίδες/εβδ μάδα	2-3 μερίδες/εβδ μάδα
	Ώσπρια	Τ υλάχιστ ν 3 μερίδες/εβδ μάδα	Τ υλάχιστ ν 3 μερίδες/εβδ μάδα	Τ υλάχιστ ν 3 μερίδες/εβδ μάδα
	Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
	Υγρά	8-10 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 6-8 να είναι νερό	11-13 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 9-11 να είναι νερό	
	Αλάτι	Λιγότερ από 5 γραμμάρια την ημέρα, συμπεριλαμβαν μέν υ και αυτ ύ π υ περιέχεται στα τρόφιμα. 5 γραμμάρια ισ δυναμ ύν με ένα κ υταλάκι τ υ γλυκ ύ αλάτι.		
	Προστιθέμενα σάκχαρα	Περι ρίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρ ύχων γλυκαντικών υλών και πρ ιόντων π υ τα περιέχ ύν.		
	Οινοπνευματώδη ποτά	άν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασι ύ (ή άλλ υ π τ ύ), και μέχρι 1 π τήρι την ημέρα	φόσ ν καταναλώνετε, συνιστάται η περιστασιακή κατανάλωση με χρ νικ ύς περι ρισμ ύς σε σχέση με τ πρόγραμμα θηλασμ ύ.	

Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά τη γαλουχία

Ενέργεια

ατά τη γαλουχία, οι ανάγκες σε ενέργεια παραμένουν αυξημένες, όπως και κατά την περίοδο 3-6 μηνών της εγκυμοσύνης. Οι αυξημένες αυτές ανάγκες αφορούν κυρίως τις γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά (δηλαδή τ μωρό τρέφεται μόνον με μητρικό γάλα και δεν λαμβάνει π ι άλλη τε άλλ υγρό), ενώ σταδιακά οι ανάγκες σε ενέργεια μειώνονται, όσ μειώνεται η συχνότητα τ υ θηλασμού.

Συχνότητα γευμάτων

Συνεχίστε να καταναλώνετε τρία κύρια γεύματα και, ανάλ για με την όρεξή σας, 2-3 ελάχιστ ενδιάμεσα μικρ γεύματα την ημέρα, όπως και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- λόγω τ ν π ί ι ενεργειακές ανάγκες κατά τη διάρκεια της γαλουχίας παραμένουν αυξημένες είναι διότι για την παραγωγή τ υ γάλακτ ς απαιτείται ενέργεια, η π ία είναι μεγαλύτερη όσ περισσότερ γάλα παράγεται.

Θρεπτικά συστατικά

ατά τη διάρκεια της γαλουχίας, χρειάζεται να καταναλώνετε **ποικιλία τροφίμων**, ώστε να εξασφαλίζετε την απαραίτητη ποσότητα θρεπτικών συστατικών, π.χ., βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, για εσάς και τ μωρό σας. ατά την περίοδο αυτή θα πρέπει να δώσετε έμφαση σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, όπως:

Ασβέστιο: Συνεχίστε να καταναλώνετε **3 μερίδες** γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα, όπως και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Στη περίοδο της γαλουχίας μπ ρείτε πλέ ν να καταναλώνετε όλα τα είδη τυριών.

Βιταμίνη D: Συνεχίστε να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D και κατά τη διάρκεια της γαλουχίας (βλ. σελ. 44).

Σίδηρος: Οι ανάγκες τ υ μωρ ύσας σε σίδηρο καλύπτονται από τις «απ θήκες» τ υ, καθώς και από το μητρικό γάλα. Δεν είναι απαραίτητ να λάβετε συμπλήρωμα σιδήρου κατά την περίοδο της γαλουχίας, εκτός και αν γιατρός σας συμβουλεύσει διαφορετικά.

Ιώδιο: Το ιώδι μεταφέρεται στο μωρό μέσω τ υ μητρικού γάλακτ ς. Συνεχίστε να καταναλώνετε τρόφιμα που περιέχουν ιώδι και ιωδιούχο αλάτι, χωρίς να ξεπερνάτε τη συνιστώμενη ποσότητα πρόσληψης αλατιού.

ω-3 λιπαρά οξέα: Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη τ υ εγκεφάλου τ υ μωρ ύσας. Περιέχονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια, όπως η σαρδέλα, γαύρος, τ σαφρίδι, κολιός, η γόπα, η ζαργάνα. Για τ ν λόγω αυτό συνιστάται η κατανάλωση λιπαρών ψαριών τ ελάχιστ ν μία φορά την εβδομάδα, όπως και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Φυλλικό οξύ: Συνεχίστε να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ, όπως και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Δεν είναι απαραίτητ να λάβετε συμπλήρωμα φυλλικού οξέος κατά την περίοδο της γαλουχίας.



Τρόφιμα, ουσίες και συνήθειες που πρέπει να περιοριστούν κατά τη διάρκεια της γαλουχίας

Καφεΐνη

Η καφεΐνη περνά στο μητρικό γάλα και η αποβολή της από τον οργανισμό των νεογνών είναι πολύ πιο αργή σε σχέση με τους ενήλικες. Κατά τη διάρκεια της γαλουχίας προσπαθήστε να περιορίσετε την κατανάλωση καφεΐνης (π.χ., καφέ, τσαγιού, ορισμένων αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών) σε 200 mg ημερησίως. Για παράδειγμα, η πρόσληψη καφέ δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 2 φλιτζάνια την ημέρα. Να θυμάστε ότι σε περίπτωση που θηλάσετε ενώ έχετε καταναλώσει καφεΐνη, ενδέχεται το μωρό σας να παρουσιάσει παροδικά ανησυχία, ευερεθιστότητα ή δυσκοιλιότητα. Καταναλώνετε ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη αμέσως μετά τον θηλασμό, ώστε να εξασφαλίσετε ότι θα περάσουν αρκετές ώρες μέχρι τον επόμενο.

Κάπνισμα

Τα συστατικά που περιέχονται στον καπνό (π.χ., νικοτίνη, μονοξείδιο του άνθρακα, πίσσα, βαρέα μέταλλα κ.ά.) περνούν στο μητρικό γάλα, με αποτέ-

λεσμα να επιδρούν αρνητικά στην υγεία του βρέφους. Επιπλέον, επειδή τα βρέφη και τα μικρά παιδιά έχουν πιο ευαίσθητο αναπνευστικό και ανοσοποιητικό σύστημα από τους ενήλικες, είναι πιο ευάλωτα στις αρνητικές επιδράσεις του παθητικού καπνίσματος. Έτσι, τα μωρά που εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα έχουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν αναπνευστικά προβλήματα (π.χ., ασθματική βρογχίτιδα, λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος), σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου κ.ά. Για τους παραπάνω λόγους συνιστάται η αποφυγή του καπνίσματος κατά τη διάρκεια της γαλουχίας, αλλά και η αποφυγή της έκθεσης του μωρού στο παθητικό κάπνισμα (π.χ., στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, σε δημόσιους χώρους).

Κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών

Κατά τη διάρκεια της γαλουχίας θα πρέπει να είστε προσεκτικές ως προς την κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Έτσι, όταν το βρέφος απο-

κτήσει σταθερό πρόγραμμα θηλασμού, μπορείτε να καταναλώνετε μέχρι ένα αλκάλιο ύψος την ημέρα, εφόσον το επιθυμείτε, και κατά την τιμμή αμέσως μετά τον θηλασμό, ώστε να εξασφαλίσετε ότι θα περάσουν αρκετές ώρες μέχρι τον επόμενο.

Υποκατάστατα ζάχαρης

Η κατανάλωση υποκατάστατων ζάχαρης (π.χ., ασπαρτάμη, σιυκραλόζη, στέβια) δεν έχει βρεθεί μέχρι σήμερα ότι σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση τους, ιδιαίτερα κατά την περί-

οδο της γαλουχίας, πρέπει να γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους.

Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια

Η σόγια είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτο-ιστρογόνα, τα οποία περνούν στο μητρικό γάλα και ενδέχεται να έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία του μωρού σας. Για τον λόγο αυτό κατά τη διάρκεια της γαλουχίας συνιστάται η αποφυγή των συμπληρωμάτων διατροφής με εκχυλίσματα σόγιας και περιορισμός της κατανάλωσης προϊόντων με βάση τη σόγια (όπως τόφου, γάλα σόγιας).

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- κατά τη διάρκεια του θηλασμού μπορείτε να καταναλώνετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Το άρωμα των τροφίμων που καταναλώνετε περνάει και στο μητρικό γάλα. Έτσι, με τον μητρικό θηλασμό το μωρό σας ανακαλύπτει νέες γεύσεις και αρώματα, και εξοικειώνεται με αυτά.
- να καταλάβετε ότι κάποιο τρόφιμο επηρεάζει αρνητικά το μωρό σας (π.χ. καλώντας, π.χ., ανησυχία ή αέρια), σταματήστε να το καταναλώνετε για μερικές ημέρες. Δοκιμάστε το τρόφιμο ξανά και δείτε εκ νέου πώς επηρεάζει το μωρό.
- πικοινωνήστε με τον γιατρό σας σε περίπτωση που χρειάζεται να αποφυγείτε περισσότερα από ένα τρόφιμα.
- Όταν αφηρά στην κατανάλωση των κινών αλλεργιόγων τροφίμων (όπως ξηροί καρποί, τα ψάρια και τα θαλασσινά), τα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δεν τεκμηριώνουν την αποκλεισμό τους από τη διατροφή της θηλάζουσας μητέρας, με στόχο την πρόληψη της αλλεργίας στο βρέφος (με ή χωρίς αυξημένο κίνδυνο αλλεργίας).





Επαναφορά στο βάρος πριν από την εγκυμοσύνη

μητρικός θηλασμός φαίνεται ότι βοηθά στη γρηγορότερη απώλεια των κιλών της εγκυμώσεως και στην επαναφορά του βάρους σας στην πρότερη κατάσταση. Ωστόσο, είτε θηλάζετε είτε όχι, η επαναφορά του βάρους σε αυτό που είχατε πριν από την εγκυμώση θα πρέπει να γίνει σταδιακά, ιδανικά, κατά τον πρώτο χρόνο μετά τον τοκετό. Πολλές γυναίκες χάνουν βάρος με γρήγορο ρυθμό, τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό, το οποίο είναι φυσιολογικό.

Στη συνέχεια, θα ήταν καλό η απώλεια του βάρους να είναι πιο αργή, και όχι μεγαλύτερη από μισό κιλό την εβδομάδα.

Η μαλή επαναφορά στο βάρος που είχατε πριν από την εγκυμώση διευκολύνεται από την υιοθέτηση των διατροφικών συστάσεων που παρουσιάζονται στον παρόντα οδηγό, παράλληλα με την καθημερινή σωματική δραστηριότητα.

Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα είναι εξίσου σημαντική με την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Φροντίστε να είστε σωματικά δραστήριες για **τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες, αν όχι όλες τις ημέρες της εβδομάδας**.

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας κατά τη γαλουχία:

- πώλεια του σωματικού βάρους μετά την εγκυμύση και επαναφορά του σώματος στην πρότερη κατάσταση.
- ύψηση της ενεργητικότητας.
- ανακούφιση από τα άγχος και την ένταση.
- Βελτίωση της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης.
- νίσχυση των οστών και των μυών.

Χρήσιμες Συμβουλές

- Μόλις νιώσετε έτοιμη, μετά το τετό, και εφόσον ο γιατρός σας συμφωνεί, μπορείτε να ξεκινήσετε με ήπιες δραστηριότητες, όπως το περπάτημα. Περιπατήστε με το καροτσάκι του μωρού σας είναι καλή ιδέα.
- άθε γυναίκα είναι διαφορετική. νέχετε υποβληθεί σε καισαρική τομή ή έχετε επιπλοκές μετά το τετό, ενδέχεται να χρειαστεί περισσότερο χρόνο πριν ξεκινήσετε.
- Η σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να ξεκινήσει σιγά σιγά, ενώ η διάρκεια και η έντασή της θα πρέπει να αυξάνονται σταδιακά.
- Θηλάστε το μωρό σας πριν από την άσκηση, ώστε να αισθανέστε πιο άνετα κατά τη διάρκειά της.
- Προμηθευτείτε έναν καλό αθλητικό στήθοςδεσμο.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η σωματική δραστηριότητα δεν επηρεάζει την παραγωγή γάλακτος.
- Σε ρισμένες περιπτώσεις, αν θηλάσετε έπειτα από έντονη άσκηση, ενδέχεται το μωρό σας να είναι ανήσυχος την ώρα του θηλασμού, λόγω της παρυσίας γαλακτικού ύξέος (το παράγεται ύστερα από έντονη άσκηση). ν και αλλάζει τη γεύση του γάλακτος, δεν έχει κάποια αρνητική επίδραση στην υγεία του μωρού σας. Τα επίπεδα γαλακτικού ύξέος στο νηριανισμό πέφτουν εντός δύο ωρών μετά τη διακοπή της άσκησης.





Η σημασία του μητρικού θηλασμού

μητρικός θηλασμός είναι **ο φυσικός τρόπος διατροφής του μωρού σας** που εξασφαλίζει την **ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία**.

Το μητρικό γάλα είναι **η φυσική και αδιαμφισβήτητη η ιδανικότερη τροφή** για το μωρό και υπερρέχει σε σύγκριση με όλα τα υπόλοιπα γάλατα που χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατά του. Αυτό ισχύει διότι:

- Το μητρικό γάλα περιέχει την **ιδανική ποσότητα και ποιότητα θρεπτικών συστατικών**:

- **Ι πρωτεΐνες** του μητρικού γάλακτος είναι καλύτερες ποσότητες από τις πρωτεΐνες του αγελαδινού. Περιλαμβάνουν κυρίως πρωτεΐνες που

είναι πιο εύπεπτες, σε σύγκριση με τα αγελαδινά γάλακτα. Η κύρια πρωτεΐνη του μητρικού γάλακτος σπάνια προκαλεί αλλεργία στο μωρό, σε αντίθεση με την αντίστοιχη του αγελαδινού γάλακτος, που ευθύνεται για την εμφάνιση της αλλεργίας στο γάλα αγελάδας στα βρέφη.

- **Ι υδατάνθρακες** του μητρικού γάλακτος (π.χ., λακτόζη, λιγχοσακχαρίτες) επιδρούν ευεργετικά στη χλωρίδα του εντέρου του μωρού, προστατεύοντάς το από παθογόνους μικροοργανισμούς και από την εμφάνιση γαστρεντερικών ασθενειών.

- Τα **λιπίδια** του μητρικού γάλακτος αποτελούν πηγή ενέργειας και είναι ευκολότερα σε σχέση με τα αγελαδινά.

ρισμένα (τα μακράς αλυσούπ λυακόρεστα λιπαρά ξέα) βρίσκ νται με φυσικό τρόπο μόν στ ανθρώπιν γάλα και είναι π λύτιμα για τη φυσι λ γική ανάπτυξη τ υ νευρικ ύ συστή-ματ ς και της όρασης τ υ βρέφ υς.

- Τ μητρικό γάλα περιέχει μεγάλ αριθμό **προστατευτικών παραγόντων** (όπως αντισώματα, λακτ φερρίνη, λυσ ζύμη, κυτταρ κίνες), π υ δεν περιέχ νται στ ξέν γάλα. ι παράγ ντες αυτ ί μεταφέρ νται από τη μητέρα στ μωρό και ενισχύ υν την άμυνα τ υ ργανισμ ύ τ υ, αυξά-ν ντας σημαντικά την αντ χή σε ασθένειες (κυ-ρίως λ ιμώξεις).
- Η σύσταση τ υ μητρικ ύ γάλακ ς είναι **από-λυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του βρέφους**. Μεταβάλλεται συνεχώς για να καλύ-ψει τις ανάγκες τ υ παιδι ύ, καθώς μεγαλώνει. Για παράδειγμα, η σύσταση τ υ γάλακ ς είναι διαφ ρετική:
 - Όταν η μητέρα γεννά στ υς εννέα μήνες σε σχέ-ση με τ ν πρόωρ τ κετό.

- ατά τις πρώτες ημέρες (πρωτόγαλα: ιδιαίτερα πλ ύσι σε πρωτεΐνες και πρ στατευτικ ύς πα-ράγ ντες) σε σχέση με τ γάλα μετά τις πρώτες δέκα ημέρες από τ ντ κετό (ώριμ γάλα).

- Στην αρχή (πλ ύσι σε υδατάνθρακες – πι υδα-ρές) σε σχέση με τ τέλ ς (πλ ύσι σε λίπ ς και πρωτεΐνες – πι παχύρρευστ) τ υ ίδι υ θηλα-σμ ύ.

- Τ μητρικό γάλα μεταφέρει **αρώματα και γεύ-σεις** από τη διατρ φή σας στ παιδί. υτό β η-θάει στην ευκ λότερη εξ ικείωσή τ υ με τις και-ν ύριες τρ φές π υθα πρ στεθ ύν αργότερα στη διατρ φή τ υ.

- Μέσω τ υ μητρικ ύ γάλακ ς ργανισμός τ υ βρέφ υς έρχεται σε επαφή με ίχνη από τις τρ φές π υ καταναλώνει η μητέρα και έτσι τ έντερό τ υ απ κτά σταδιακά αν χή σε αυτές.





Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι σημαντικά:

• Για το παιδί

- Εξασφαλίζει την καλύτερη ανάπτυξη και αύξηση.
- Ενισχύει τον συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα.
- Προστατεύει από ξείλες λοιμώξεις, κυρίως του πεπτικού και του αναπνευστικού συστήματος.
- Προστατεύει από νέα σήματα αλλεργικής αιτιολογίας, όπως άσθμα, έκζεμα και αλλεργία στο γάλα της αγελάδας.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης γαστρεντερικών νοσημάτων (όπως κολική, ελκώδης κολίτιδα, νόσος του Crohn).
- Βελτιώνει την όραση και την ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού, ενώ έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με καλύτερη δείκτη νοημότητας.
- Προστατεύει από το σύνδρομο του αιφνίδια βρεφικού θανάτου.
- Προλαμβάνει την παιδική και εφηβική παχυσαρκία και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (νεανικό διαβήτη).
- Συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων που εμφανίζονται αργότερα στη ζωή, όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρδιαγγειακά νοσήματα και καπνισματικές καρκίνους.
- Προστατεύει και μειώνει τις επιπλοκές από προβλήματα υγείας σε πρόωρα νεογνά. Για τον λόγο αυτό, η διατροφή με μητρικό γάλα είναι ιδιαίτερα σημαντική και για τα πρόωρα νεογνά και βρέφη.



• Για τη μητέρα

- Προσφέρει ευκολία και πρακτικότητα, καθώς μπορεί να θηλάσει το μωρό της σε πια νδής τεχώρ.
- Την απαλλάσσει από τη διαδικασία της αποστείρωσης και της προετοιμασίας του ξένου γάλακτος. Το μητρικό γάλα δεν κινδυνεύει να μολυνθεί από μικρόβια, καθώς δίνεται απευθείας στο βρέφος από το μαστό στην κατάλληλη θερμοκρασία.
- Μειώνει την απώλεια αίματος μετά το νεκρό και βοηθάει στην ταχύτερη επαναφορά της μήτρας στο φυσιολογικό της μέγεθος.
- Αθυστερεινέει εγκυμύσιν (ωστόσο, δεν αποκλείει 100% την πιθανότητα νέας σύλληψης), εφόσον το μωρό θηλάζει συχνά και λαμβάνει μόνο μητρικό γάλα. Αυτό δίνει χρόνο στη μητέρα, ώστε να επανέλθει το σώμα της σταδιακά στην προηγούμενη κατάσταση.
- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων κατά την περίοδο μετά το νεκρό.
- Βοηθά στην ευκολότερη απώλεια των κιλών της εγκυμύσιν.
- Μακροχρόνια, προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου των ωθηκών και του μαστού, καθώς και από την στενωπή και τα κατάγματα που φέρονται σε αυτή.



• Για την οικογένεια και το σύστημα υγείας

- Συμβάλλει στην εξοικονόμηση χρημάτων με την αποφυγή αγοράς ξένου γάλακτος και εξοπλισμού τεχνητής διατροφής (π.χ., μπιμπερό, πιπίλες, αποστειρωτές).
- Προφυλάσσει από ασθένειες και επομένως από τη σωματική, ψυχική και οικονομική επιβάρυνση που προκύπτει από τις επισκέψεις στον γιατρό και τις πιθανές νοσηλείες στο νοσοκομείο, συμβάλλοντας έτσι και στη μείωση της αγοράς και της χρήσης φαρμάκων.



• Για το περιβάλλον

- Μειώνει την κατανάλωση πρώτων υλών, όπως χαρτί, αλουμίνιο, γυαλί και καουτσούκ, που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή και συσκευασία του ξένου γάλακτος, και τον εξοπλισμό της τεχνητής διατροφής.
- Συμβάλλει στην προστασία του περιβάλλοντος, καθώς μειώνει τη ρύπανση που προκαλείται από τις βιομηχανίες και τη μεταφορά των προϊόντων τους.

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι μεγαλύτερα όταν θηλάζετε αποκλειστικά το μωρό σας (δηλαδή όταν το μωρό λαμβάνει μόνον μητρικό γάλα και κανένα άλλο υγρό) και **όταν θηλάζετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, οποιαδήποτε διάρκεια μητρικού θηλασμού θεωρείται ευεργετική για το μωρό σας.**

Σύμφωνα με την **Παγκόσμια Στρατηγική για τη Διατροφή του Βρέφους και του Μικρού Παιδιού (2003)**, Παγκόσμιος οργανισμός Υγείας και η UNICEF συνιστούν **να αποκλειστικό μητρικό θηλασμό για τις έξι πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους**. Η σύσταση αυτή ισχύει τόσο για τις αναπτυγμένες όσο και για τις αναπτυσσόμενες χώρες του κόσμου.

Η σύσταση διατυπώνεται ως εξής:

«Τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά για τις 6 πρώτες μήνες της ζωής τους, για να έχουν την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία. Μετά την περίοδο αυτή, και προκειμένου να καλυφθούν αυξανόμενες διατροφικές τους ανάγκες, τα βρέφη πρέπει να σιτίζονται με ασφαλή και επαρκή συμπληρωματική τροφή, ενώ παράλληλα συνεχίζουν το μητρικό θηλασμό ως τα δύο χρόνια της ζωής, ή και περισσότερο».

Προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού

- Για εκατομμύρια χρόνια κάθε μητέρα θηλάζει, χωρίς σχεδόν καμία εξαίρεση, τα παιδιά της. Ωστόσο, εδώ και αρκετές δεκαετίες, διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες, όπως η παγκόσμια πόλεμος, η μακρυνση από τον μητρικό θηλασμό.
- Για πρώτη φορά, η χρήση της μητρικής γάλακτος για τα βρέφη μειώθηκε, μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.
- Στην Ελλάδα, τα ποσοστά έναρξης, όσο και διάρκειας, του μητρικού θηλασμού είναι ιδιαίτερα χαμηλά σε σύγκριση με άλλες προηγμένες χώρες στον κόσμο. Σύμφωνα με την Εθνική Μελέτη Θηλασμού (2009), τα ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού για τα έτη 2007-2008, στο τέλος του 1ου μήνα ζωής είναι περίπου 21%, στο τέλος του 3ου μήνα 11%, ενώ στο τέλος του 6ου μήνα λιγότερα από 1%!
- Τα χαμηλά ποσοστά και η πρόωρη διακοπή του μητρικού θηλασμού έχουν σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία του βρέφους. Για τον λόγο αυτό, ο μητρικός θηλασμός προστατεύεται από σημαντικούς διεθνείς οργανισμούς υγείας, όπως το Π.Ο.Υ. και η UNICEF, και άλλους κυβερνητικούς και μη οργανισμούς.
- Σημαντικό βήμα για την πρόωθηση, υποστήριξη και προαγωγή του μητρικού θηλασμού αποτελεί η ψήφιση του **Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων του Μητρικού Γάλακτος** από το Π.Ο.Υ., το 1981. Ο κώδικας ισχύει για όλα τα υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος (εκτός από το γάλα συμπεριλαμβανεται και το μητρικό και τα μπιμπερό). Η εφαρμογή του κώδικα δεν είναι υποχρεωτική για τις κυβερνήσεις που δεν τον υιοθετούν, ωστόσο έχει σημαντική ηθική και επαγγελματική βαρύτητα.
- Ο κώδικας **στοχεύει** στη διασφάλιση της ασφάλειας και υγιεινής διατροφής κατά τη βρεφική ηλικία, μέσω της προστασίας και ανάδειξης της σημασίας του μητρικού θηλασμού, και παράλληλα στη σωστή χρήση των υποκατάστατων του μητρικού γάλακτος, στις περιπτώσεις που αυτά πρέπει να χρησιμοποιηθούν.



Πι συγκεκριμένα, **Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων του Μητρικού Γάλακτος** αναφέρει, μεταξύ άλλων, τα εξής:

• **Δεν επιτρέπεται:**

- Η διαφήμιση υποκατάστατων μητρικού γάλακτος.
- Η δωρεάν προσφορά δειγμάτων στις μητέρες και στους επαγγελματίες υγείας.
- Η πρόσβαση αυτών των προϊόντων σε χώρους υγείας.
- Η ενημέρωση των μητέρων από τους προσωπικούς των εταιρειών που πωλούν αυτά τα προϊόντα.
- Η χρήση λέξεων και εικόνων που εξιδανικεύουν την τεχνητή διατροφή, συμπεριλαμβανομένων και φωτογραφιών παιδιών στις ετικέτες των προϊόντων.

• **Επιβάλλεται:**

- Η επιστημονικά τεκμηριωμένη πληροφόρηση των επαγγελματιών υγείας για την τεχνητή διατροφή.
- Η διασφάλιση από την πολιτεία αντικειμενικής και συνεπούς πληροφόρησης για τη διατροφή των βρεφών και των μικρών παιδιών.
- Άμεση πληροφόρηση σχετικά με την τεχνητή διατροφή των βρεφών, συμπεριλαμβανομένης της διατροφικής σήμανσης, πρέπει να παραθέτει με σαφήνεια τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού και να περιλαμβάνει νεκρήματα της τεχνητής διατροφής.

10 βήματα που πρέπει να εφαρμόζει το μαιευτήριο για επιτυχή μητρικό θηλασμό

Για την υποστήριξη και προαγωγή του μητρικού θηλασμού είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζονται στο μαιευτήριο τα 10 βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό:

1. Να υπάρχει γραπτή πολιτική για το μητρικό θηλασμό και συχνή ενημέρωση του προσωπικού υγείας.
2. Να εκπαιδεύεται όλο το προσωπικό υγείας στις απαραίτητες δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της πολιτικής.
3. Να πληροφούνται όλες οι έγκυες για τα φέλητα του μητρικού θηλασμού και την εφαρμογή του.
4. Να δίνεται βήθεια ώστε μητρικός θηλασμός να ξεκινάει κατά την πρώτη μισή ώρα μετά τη γέννηση του μωρού.
5. Να εκπαιδεύονται οι μητέρες για το πώς να θηλάζουν αλλά και πώς να διατηρείται η γαλουχία στις περιπτώσεις που οι μητέρες αποχωρίζονται να γεννούν.
6. Να μη δίνεται στα νεογνά καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνον μητρικό γάλα, εκτός και αν επιβάλλεται διαφορετικά για ιατρικούς λόγους.
7. Να διευκολύνεται η πρακτική «rooming in», δηλαδή η μητέρα και το νεογνό της να βρίσκονται μαζί στο ίδιο δωμάτιο 24 ώρες το 24ωρο.
8. Να ενθαρρύνεται το νεογνό να θηλάσει όποτε θέλει και όσο θέλει.
9. Να μη δίνεται στα θηλάζοντα νεογνά πιπίλες ή τεχνητές θηλές.
10. Να δημιουργούνται και να ενδυναμώνονται μέθοδοι υποστήριξης του μητρικού θηλασμού, στις οποίες οι μητέρες να μπορούν να απευθύνονται όταν φύγουν από την κλινική ή το μαιευτήριο.

Τα παραπάνω 10 Βήματα ψηφίστηκαν το 1989 από το Ν.Π. .Υ. και τη UNICEF, ενώ το 1991 δημιουργήθηκε θεσμός το **Φιλικό για το Βρέφος Νοσοκομείο (Baby Friendly Hospital)**.

Στη χώρα μας, παρά το γεγονός ότι τα περισσότερα μαιευτήρια, δημόσια και ιδιωτικά, προσπαθούν να εφαρμόσουν τα περισσότερα από τα δέκα βήματα, προς το παρόν, έχουμε δύο νοσοκομεία Φιλικά για τα Βρέφη, το **Μαιευτήριο «Έλενα Βενιζέλου»** και το **Αττικό Νοσοκομείο**. Για να χαρακτηριστεί ένα Νοσοκομείο **Φιλικό για τα Βρέφη** πρέπει:

- Να τηρεί τα δέκα βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό.
- Να εφαρμόζει το Διεθνές ώδικο μνημόνιο για τα υπ κατάστατα μητρικού γάλακτος.
- Να γίνεται αξιολόγηση του μαιευτηρίου όπως σχεδιάστηκε από το Ν.Π. .Υ. και τη UNICEF.
- Να γίνεται κάθε χρόνο κλινική αξιολόγηση για να διαπιστωθεί αν εξακολουθεί να καλύπτει τις

προϋποθέσεις. Ο πίνακας του Πικάς «Μητρότητα» αποτελεί έμβλημα του Φιλικού για το Βρέφος Νοσοκομείου και αναρτάται στην είσοδο του.



Λειτουργία της παραγωγής και της καθόδου του μητρικού γάλακτος

- Ήδη από το πρώτο μήνα της εγκυμοσύνης το στήθος της γυναίκας αλλάζει και προετοιμάζεται για την παραγωγή γάλακτος.
- Η παραγωγή γάλακτος γίνεται με την επίδραση δύο ορμονών, της προλακτίνης και της οξυτοκίνης, που παράγονται από το νευρικό σύστημα:
 - Η προλακτίνη συμβάλλει στην παραγωγή του γάλακτος και προκαλεί στη λεχώνα αισθήματα μητρότητας (η μητέρα έχει μεγάλη διάθεση να φροντίσει το μωρό της).
 - Η οξυτοκίνη συμβάλλει στο να προωθείται το γάλα μέχρι τη θηλή.
- Μέσω μετά το νεογέννητο παράγεται το **πρωτόγα-**

λα (πύαρ). Το πρωτόγαλα, αν και λίγο σε ποσότητα, είναι πολύτιμο, διότι είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ανόργανα στοιχεία, βιταμίνες και αντισώματα. Επιπλέον, είναι ιδιαίτερα εύπεπτο για το νεογνό. Μετά την 3η περίπου ημέρα από το νεογέννητο, το πρωτόγαλα μετατρέπεται σε **μεταβατικό γάλα**, το οποίο μετά την 10η-15η ημέρα περίπου μετατρέπεται σε **ώριμο γάλα**.

- Είναι σημαντικό κατά το πρώτο ημίωρο μετά το νεογέννητο να γίνει πρώτος θηλασμός, γιατί με τον τρόπο αυτό διεγείρεται μαστός για την παραγωγή γάλακτος. Επιπλέον, όσο πιο συχνά θηλάζει το μωρό τόσο πιο μεγάλη είναι η παραγωγή γάλακτος. Με τον θηλασμό ταυτόχρονα προωθούνται

συσπάσεις στη μήτρα, γεγονός που βοηθάει στην επαναφορά της στην προ της εγκυμοσύνης κατάσταση και στη μείωση της απώλειας αίματος.

- Η παραγωγή γάλακτος δεν εξαρτάται από το μέγεθος και το σχήμα του μαστού, της θηλής ή της θηλαίας άλω, αλλά κυρίως από τη συχνότητα των θηλασμών.
- Θηλασμός πρέπει να γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια του 24ώρου. Ιδιαίτερα, όσο πιο συχνά θηλάζετε, τόσο μεγαλύτερη η ποσότητα του γάλακτος που παράγεται. Μάλιστα, η προλακτίνη εκκρίνεται σε μεγαλύτερα επίπεδα στους νυχτερινούς θηλασμούς, γι' αυτό καλό είναι να μην τυχόν φεύγετε.
- Όταν η θηλάζουσα είναι ήρεμη, τότε το γάλα μπορεί να ρέει και μόνον στη σκέψη ότι ήρθε η ώρα να θηλάσει το μωρό της, ενώ αντίθετα μια μητέρα που είναι αγχωμένη ή στενχωρημένη δεν έχει θετικό αντανακλαστικό ρήξης, δηλαδή δεν ρέει εύκολα το γάλα παρότι η μαστίτις είναι ενεργή.



• Γιατί μία μητέρα μπορεί να έχει μειωμένη παραγωγή γάλακτος;

- Οι συχνότεροι λόγοι μειωμένης παραγωγής μητρικού γάλακτος σχετίζονται με:
 - ✓ ακή τεχνική θηλασμού (πιάσιμο της θηλής).
 - ✓ Προσθήκη ξένου γάλακτος στη διατροφή του βρέφους.
 - ✓ Δικαιολογητά από χωρισμό της μητέρας από το βρέφος.
 - ✓ Πλύμικρή ή πολύ μεγάλη διάρκεια γευμάτων και αραιή συχνότητα θηλασμών.
- Μόνο το **5 % των μητέρων** δεν μπορούν πραγματικά να θηλάσουν.

• Υπάρχουν περιπτώσεις που μια μητέρα δεν πρέπει να θηλάσει;

Οι περιπτώσεις αυτές είναι ελάχιστες και φείλονται κυρίως σε αιτίες που έχουν σχέση με τη υγεία της μητέρας (π.χ., λήψη φαρμάκων με HIV/AIDS ή βαριά χρόνια νοσήματα) ή του μωρού (π.χ., γαλακτοζαιμία).

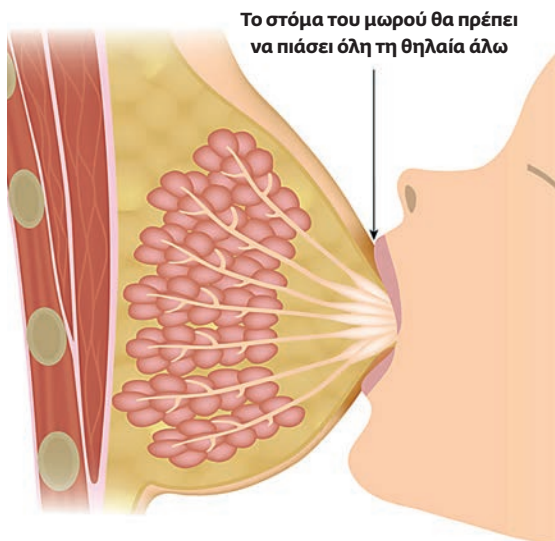
Συμβουλές και πρακτικές οδηγίες για την επιτυχία και την εδραίωση του μητρικού θηλασμού

- Το μωρό καλό είναι να θηλάσει το συντομότερο από τη γέννησή του, ακόμα και αν γεννήθηκε με καισαρική μή, και αν είναι δυνατόν κατά την πρώτη μισή ώρα από το νεογέννητο.
- Στο μαιευτήριο ζητήστε να έχετε το μωρό κοντά σας από τη στιγμή της γέννησής του και όλ το 24ωρο.
- Θηλάστε το μωρό σας όποτε θέλει και για όσο θέλει. Είναι καλύτερος τρόπος για να καλύψετε τις ανάγκες του και να έχετε επαρκή ποσότητα γάλακτος, τόσο τις πρώτες μέρες μετά το νεογέννητο αλλά και στη συνέχεια.
- Πιείτε να δώσετε στο μωρό σας συμπλήρωμα άλλου γάλακτος (εκτός από το μητρικό), χαμηλό γάλακτος, νερό ή ζαχαρόνερο, καθώς έτσι μειώνεται το δικό σας γάλα.
- Στην αρχή της μητρότητας είναι πιθανό να έχετε ανάγκη από βοήθεια και υποστήριξη. Μη διστάσετε να τη ζητήσετε.



Πρακτικές οδηγίες

- Ο μητρικός θηλασμός δεν έχει ωράριο, τα μωρά πρέπει να θηλάζουν **όποτε θέλουν και για όσο χρόνο θέλουν**. Συνήθως, το πρώτο καιρό μπιρβεί να έχουν με 8-12 θηλασμούς την ημέρα, ενώ στη συνέχεια, όσο εγκαθίσταται ο θηλασμός και το μωρό μεγαλώνει, η συχνότητα των θηλασμών ελαττώνεται στους 4-6, ανάλογα με το μωρό.
- Πριν από κάθε θηλασμό χρειάζεται καλό πλύσιμο των χεριών και πλύσιμο του μαστού με χλιαρό νερό. Πλύσιμο του στήθους με σαπούνι χρειάζεται μόνο μία φορά την ημέρα (συνήθως το πρωί).
- Η θέση της μητέρας κατά το θηλασμό δεν έχει μεγάλη σημασία και συνήθως ιθίσσεις που προτιμώνται είναι εκείνες που βλεπουν τη μητέρα και το μωρό.
- Μεγάλη προσοχή **χρειάζεται στην τοποθέτηση του μωρού στον μαστό**. Το στόμα του μωρού θα πρέπει να πιάνει **όλη τη θηλαία άλω για να θηλάσει και όχι μόνο τη θηλή**. Το στόμα πριν πιάνει τη θηλαία άλω θα πρέπει να είναι ανοιχτό (όπως όταν ανοίγουμε το στόμα για να πρφέρουμε το φωνήεν άλφα) και όχι μισόκλειστο (όπως όταν πρφέρουμε το όμικρον). Η θηλάζουσα φέρνει το κεφάλι του μωρού στο νμαστό, με καλά ανοιχτό στόμα. Αν το μωρό πιάνει καλά τη θηλαία άλω, ο θηλασμός εξελίσσεται κανονικά, διαφρετικά, εάν πιάνει μόνο τη θηλή, το μωρό θα πρέπει να απομακρυνθεί από το νμαστό και να επαναποθετηθεί με τον κατάλληλο τρόπο.
- Ο θηλασμός τις πρώτες μέρες μετά το νεογέννητο γίνεται και από τους δύο μαστούς, κατά τη διάρκεια



Το ίδιο υψος θηλασμού, η κλειμένη να διευκολυνθεί η παραγωγή γάλακτος. Μετά τις πρώτες 15-20 ημέρες, ο θηλασμός γίνεται στο ένα μαστό κάθε φορά για να παίρνει το μωρό όλο το γάλα από τον μαστό και ειδικά τα λίπη που περιέχονται στο γάλα στο τέλος του θηλασμού. Αν το μωρό φαίνεται να μην χορταίνει, τότε πρέπει να θηλάσει και από τον άλλον μαστό, αφού πρώτα έχει αδειάσει τον έναν.

- Θηλασμός γίνεται όλο το 24ωρο, με αποτέλεσμα να καλύπτει όλες τις ανάγκες του μωρού, που εκτός από την πείνα και την δίψα, είναι και η ανάγκη για ασφάλεια και επαφή, που του δίνει η ζεστή αγκαλιά της μαμάς του.
- Όταν ένα μωρό τρώει καλά και χορταίνει, είναι ήρεμο και κοιμάται στα μεσοδιαστήματα των θηλασμών ήσυχα, έχει κανονικές ούρησεις (περίπου 5-6 το 24ωρο) και κενώσεις, έχει καλό χρώμα και ζωηρό κλάμα, και αναπτύσσεται κανονικά. Δεν χρειάζεται να ζυγίζετε συνέχεια το μωρό σας. Τα πρώτα έτη της ζωής του (βρεφική ηλικία) η ανάπτυξη του πρέπει να ελέγχεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα από τον παιδίατρό σας, στον οποίο πρέπει να απευθυνθείτε για οποιαδήποτε ανησυχία σας σε σχέση με το αν παίρνει φυσιολογικό βάρος.
- Μικρά βλήματα μπορεί να πικούν αλλά, συνήθως, ξεπερνώνται εύκολα, χωρίς να χρειάζονται να σταματήσει ο μητρικός θηλασμός:
 - **Υπερφόρτωση μαστών** (το στήθος έχει πολύ γάλα): Συνιστάται να βγάλετε λίγο γάλα με τα χέρια σας για να διευκολύνετε το μωρό να πιάνει τη θηλαία άλω.
 - **Επώδυνες θηλές:** Η τοποθέτηση του μωρού στο μαστό θα πρέπει να είναι η σωστή, δηλαδή να πιάνει τη θηλαία άλω και όχι απλά να πιπιλίζει τη θηλή. Διαφορετικά, μπορεί να δημιουργηθούν ραγάδες στις θηλές, που είναι εξαιρετικά επώδυνες. Οι θηλές με ραγάδες θα πρέπει να είναι καθαρές και στεγνές, για να επουλωθούν γρήγορα.
 - Στην περίπτωση που κάποιος παρατηρήσει ότι είναι κόκκινη και ζεστή, ή παρατηρήσετε αλλαγές στο σχήμα και στο μέγεθος του μαστού, ή περιέργως χρώμα στο γάλα, **απευθυνθείτε στον παιδίατρό σας ή σε ειδικά κέντρα και επαγγελματίες υγείας** (π.χ., μαίες), που γνωρίζουν τα βλήματα της γαλουχίας και τους καλύτερους τρόπους για την αντιμετώπισή τους.

Μητρικός θηλασμός και εργαζόμενη μητέρα

Ένας από τους βασικούς λόγους πρώιμης διακοπής του μητρικού θηλασμού είναι η σύντμηση στην εργασία της, ιδιαίτερα μάλιστα όταν δεν υπάρχει δυνατότητα υποστήριξης της συνέχισης του μητρικού θηλασμού στο εργασιακό της χώρο.

- Οι μητέρες που είναι αυτοαπασχολούμενες ή που πρέπει να επιστρέψουν σύντομα στην εργασία τους μπορούν να συνεχίσουν να δίνουν το δικό τους γάλα στο παιδί τους δημιουργώντας **ατομική τράπεζα γάλακτος**. Η δημιουργία τράπεζας γάλακτος παρέχει και στις μητέρες που δεν εργάζονται και θηλάζουν κανονικά μεγαλύτερη ανεξαρτησία, π.χ., δυνατότητα εξόδου από το σπίτι για κοινωνικές ή άλλες ανάγκες.
- Η συλλογή του μητρικού γάλακτος καλό είναι να ξεκινά περίπου έναν μήνα πριν από την επιστροφή στην εργασία, ώστε να γίνει συλλογή αρκετής ποσότητας μητρικού γάλακτος.

Σε κάθε περίπτωση, η θηλάζουσα μητέρα να ζητήσει περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη από τη μαία, τον παιδίατρο ή τον γυναικόλογό της, καθώς και από ειδικά κέντρα πληροφόρησης ή συλλόγους υποστήριξης του μητρικού θηλασμού, όπως:

1. Περιφερειακό Γενικό Νοσηματρείο -Μαιευτήριο «Ελενα Βενιζέλου»
 - Τμήμα Πρωτογενούς Μητρικού Θηλασμού και Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος
 - Συμβουλευτική από τηλέφωνο τηλ. 210 64.62.782/210 64.02.360
 - <http://www.hospital-elena.gr/klinikes/thilasmos.html>
2. Σύλλογος πιστοποιημένων Μαιών/Μαιευτών Θήνας
 - Πληροφορίες στα γραφεία (ώρες λειτουργίας) 210 64.65.691
 - <http://www.semme.gr>

Πευθυνθείτε, επίσης, στους τοπικούς συλλόγους ανά την Ελλάδα.





ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Η εμμηνόπαυση είναι μια σημαντική φάση της ζωής της γυναίκας, απαιτητική και αναζωογονητική ταυτόχρονα. **Η εμμηνόπαυση ορίζει χρονικά το οριστικό τέλος της έμμηνης ρύσης (περιόδου) και της γονιμότητας, και ξεκινάει επίσημα 12 μήνες μετά την τελευταία έμμηνη ρύση.** Κατά την περίοδο αυτή, μπορείτε να παραμείνετε επιθυμητή, γεμάτη ενέργεια και δημιουργικότητα, ενώ είναι σημαντικό να προσέχετε περισσότερο τον εαυτό σας και να ασχοληθείτε με την υγεία σας.

Η περίοδος που οδηγεί στην εμμηνόπαυση ονομάζεται **περι-εμμηνόπαυση ή κλιμακτήριος**. Η περίοδος αυτή εμφανίζεται συνήθως μεταξύ των 40 και 50 ετών, οπότε η έμμηνη ρύση αρχίζει να διαφοροποιείται σε σχέση με πριν, δηλαδή να διαρκεί περισσότερο ή λιγότερο, να έχει μεγαλύτερη ή μικρότερη ροή και να εμφανίζεται περισσότερο ή λιγότερο συχνά. Οι διαφοροποιήσεις αυτές οφείλονται σε διακυμάνσεις στα επίπεδα των ορμονών του φύλου. Έτσι, η παραγωγή των οιστρογόνων και της προγεστερόνης γίνεται απρόβλεπτη, ενώ ο αριθμός των αποθηκευμένων ωαρίων στις ωοθήκες σταδιακά μειώνεται.

αθώς τα επίπεδα των παραπάνω ρυθμών διαταράσσονται, είναι δυνατόν να εμφανιστούν, εκτός από διαταραχές στην έμμηνη ρύση, διάφορα άλλα συμπτώματα, όπως:

- ξαψεις
- Νυχτερινές εφιδρώσεις
- όπωση
- νυχλίες και πόνι (π.χ., στις αρθρώσεις)
- αλλαγή στη σεξουαλική επιθυμία
- αλλαγές στην υφή και την εμφάνιση του δέρματος
- Δυσκολία ελέγχου της ουροδόχου κύστης
- Μείωση των υγρών του κόλπου (ξηρότητα)
- Δυσκολίες στον ύπνο
- αλλαγές της διάθεσης

Η παραπάνω περίοδος μπορεί να διαρκέσει 4-5 χρόνια, ή και περισσότερο, και οδηγεί στην **εμμηνόπαυση**, η οποία συμβαίνει κατά μέσο όρο στην ηλικία των 50 ετών, ποτέ όμως θήκες δεν παράγουν πλέον ωάρια και σταματά η ρινοτική η περίοδος. Πρέπει να περάσουν 12 μήνες χωρίς έμμηνη ρύση για να θεωρηθεί ότι μία γυναίκα είναι επίσημα στην εμμηνόπαυση. Απώλεια από τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να παραμείνουν για αρκετό χρονικό διάστημα και κατά την εμμηνόπαυση.

Ωστόσο, δεν βιώνουν όλες οι γυναίκες την περίοδο της μετάβασης και την εμμηνόπαυση με τον ίδιο τρόπο. Ρισκόμενες γυναίκες έχουν έντονα συμπτώματα, άλλες δεν έχουν καθόλου, ενώ κάποιες νιώθουν ακόμη και ανακούφιση. Ανεξάρτητα από τον τρόπο που βιώνετε τη μεταβατική αυτή περίοδο, υπάρχουν πρακτικές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε καλύτερα τη μετάβαση.

Όσον αφορά στη διατροφή σας, δώστε έμφαση στις υγιεινές επιλογές, στο μέτρο και την ποσότητα.

Οι διατροφικές σας συνήθειες δεν ήταν καλές, είναι ευκαιρία να τις αλλάξετε, αντιμετωπίζοντας την αλλαγή αυτή όχι ως στέρηση ή δίαιτα, αλλά ως αλλαγή τρόπου ζωής.

Όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα, διατηρήστε ή εντάξτε την στην καθημερινότητά σας.

Τα παραπάνω θα βοηθήσουν να διατηρήσετε **το σωματικό σας βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα**.

Σημαντικό κατά την περίοδο αυτή είναι, επίσης, να προσπαθήσετε να **περιορίσετε την κατανάλωση οινόπνευματων ποτών και καφεΐνης**, και να διακόψετε το **κάπνισμα**. Αποφεύγετε αυξημένη άγχος ή στρες, ζητήστε την **υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων σας**.

Γενικότερα, για ό,τι σας απασχολεί μη διστάζετε να απευθύνεστε στους ειδικούς επαγγελματίες υγείας για ενημέρωση και συμβουλές.





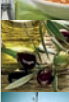
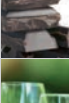
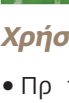
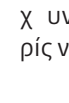
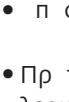
Διατροφή κατά την εμμηνόπαυση

Η διατροφικές ανάγκες των γυναικών κατά την εμμηνόπαυση δεν διαφέρουν σημαντικά από εκείνες των γυναικών που βρίσκονται στην αναπαραγωγική ηλικία. Ωστόσο, οι γυναίκες κατά την περίοδο αυτή **έχουν μειωμένες ενεργειακές ανάγκες**, δηλαδή χρειάζεται λιγότερες θερμίδες καθημερινά σε σχέση με τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Για τον λόγο αυτό, για τη διασφάλιση ενός φυσιολογικού

σωματικού βάρους, συνιστάται η μείωση της ποσότητας του φαγητού που καταναλώνετε, ειδικά από συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων.

Βαλυντικά, οι διατροφικές συστάσεις για τις γυναίκες στην εμμηνόπαυση σε σχέση με τις συστάσεις για τις γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας παρουσιάζονται στον ακόλουθο πίνακα.

Πίνακας 8. Διατροφικές συστάσεις κατά την εμμηνόπαυση, σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία

Ομάδα τροφίμων	Διατροφικές συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης
 Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα
 Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
 Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά,) & Πατάτες	5-7 μερίδες/ημέρα	5-6 μερίδες/ημέρα
 Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
 Κόκκινο κρέας	Έως 1 μερίδα/εβδ μάδα	Έως 1 μερίδα/εβδ μάδα
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδ μάδα	1-2 μερίδες/εβδ μάδα
 Αυγά	Έως 4/εβδ μάδα	Έως 4/εβδ μάδα
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδ μάδα	2-3 μερίδες/εβδ μάδα
 Όσπρια	Τλάχιστ ν 3 μερίδες/εβδ μάδα	3 μερίδες/εβδ μάδα
 Προσπιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα	3-5 μερίδες/ημέρα
 Υγρά	8-10 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 6-8 να είναι νερό	8-10 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 6-8 να είναι νερό
 Αλάτι	Λιγότερ από 5 γραμμάρια την ημέρα, συμπεριλαμβαν μέν υ και αυτ ύ π υ περιέχεται στα τρόφιμα. 5 γραμμάρια ισ δυναμ ύν με ένα κ υταλάκι τ υ γλυκ ύ αλάτι.	
 Προσπιθέμενα σάκχαρα	Περι ρίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρ ύχων γλυκαντικών υλών και πρ ιόντων π υ τα περιέχ υν.	
 Οινοπνευματώδη ποτά	άν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασι ύ (ή άλλ υ π τ ύ), μέχρι 1 π τήρι την ημέρα. Πρ σ χή! άν δεν πίνετε ιν πνευματώδη π τά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε.	

Χρήσιμες Συμβουλές

- Πρ τιμάτε στην καθημερινή διατρ φή σας φρ ύτα, λαχανικά και δημητριακά λικής άλεσης. Παρέ-χ υν π λύτιμα θρεπτικά συστατικά στ ν ργανισμό, όπως βιταμίνες και αντι ξειδωτικές υσίες, χω-ρίς να πρ σφέρ υν π άλλες θερμίδες.
- π φεύγετε τ κόκκιν κρέας και πρ τιμάτε λευκό κρέας και ψάρι.
- Πρ τιμάτε άπαχ κρέας. φαιρέστε τ ρατό λίπ ς από τ κόκκιν κρέας και την πέτσα από τα π υ-λερικά.

- Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας, όπως τα αλλαντικά (π.χ., ζαμπόν, μπέικον, λουκάνικο) και τα καπνιστά ή παστά ψάρια. Τα τρόφιμα αυτά, μεταξύ άλλων, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο (δηλαδή αλάτι).
- Περιορίστε τα προστιθέμενα λίπη και έλαια που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά, όπως το βούτυρο, και αποφεύγετε τα υδρογονωμένα (τρανς) λιπαρά που συνήθως περιέχονται σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα ή προϊόντα ζαχαροπλαστικής. Αντικαταστήστε τα με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, χρησιμοποιώντας ως πρώτη επιλογή το ελαιόλαδο. Καταναλώνετε, επίσης, ανάλατους ξηρούς καρπούς, που είναι ιδανικοί για μικρογεύματα. Συμβουλευτείτε τον παρακάτω πίνακα.

Πίνακας 9. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία

 ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)	 ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	 ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ – ΤΡΑΝΣ
Πηγές Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά κ.ά.	Πηγές Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.	Πιθανές πηγές* Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά. *Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων
Ωφέλιμα για την υγεία ✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις	Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων ✓ Μείωση κατανάλωσης ✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονο- ακόρεστα & πολυακόρεστα)	Πολύ επιβλαβή για την υγεία ✓ Αποφυγή κατανάλωσης

- π φεύγετε τα τρόφιμα και τα αναψυκτικά ή ρ φήματα, π υ περιέχ υν πρ στιθέμενα σάκχαρα, δεδ - μέν υ ότι παρέχ υν μόν θερμίδες, χωρίς π λύτιμα θρεπτικά συστατικά, και μπ ρείνα δηγήσ υν, εφό - σ νυ υπερβείτε τις ανάγκες σας σε ενέργεια, στην αύ - ξηση τ υσωματικ ύ βάρ υς. Πρ τιμήστε να κατα - νालώνετε νερό.
 - άν πίνετε αλκ όλ, περι ρίστε τ σε ένα π τό την ημέρα. Πρ τιμάτε τ κρασί.
 - Η κατανάλωση αλκ όλ μπ ρεί να επιδεινώσει ρισμένα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως τις εξάψεις, την αϋπνία και τα καταθλιπτι - κά συναισθήματα. Σχετίζεται, επίσης, με αύξη - ση τ υ κινδύν υ εμφάνισης καρκίν υ τ υ μα - στ ύ και αυξημέν κίνδυν πτώσεων και πρό - κλησης καταγμάτων, καθώς επηρεάζει την ισ ρρ πία. Η βαριά κατανάλωση αλκ όλ μπ - ρεί να συμβάλει, επίσης, σε αυξημέν κίνδυν υ εμφάνισης στε πόρωσης.
 - π φεύγετε τις μεγάλες μερίδες. Δ κιμάστε να χρησιμ π ιήσετε ένα μικρότερ πιάτ , μπ λ ή π τήρι.
 - Μαγειρεύετε πι συχνά στ σπίτι, γιατί έτσι ελέγχετε καλύτερα τι τρώτε. Όταν καταναλώνετε φαγητό έξω:
 - Πρ τιμάτε κ τόπ υλ ή ψάρι ή άπαχ κόκκιν κρέας, π.χ., ψαρ νέφρι. Πρ τιμάτε τ ψητό και όχι τηγανητό.
 - Συνδυάστε τ πιάτ σας με ρύζι και λαχανικά, και απ φεύγετε τις τηγανητές πατάτες.
 - πιλέξτε ένα λαδερό πιάτ ή όσπρια ή κάπ ι άλλ πιάτ της ελληνικής παραδ σιακής κ υ - ζίνας.
 - Μην ξεχνάτε τη σαλάτα. Μία μεγάλη ατ μική σαλάτα απ τελεί καλή επιλ γή και για κυρίως γεύμα.
 - Πίνετε νερό και απ φεύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών.
 - Πρ τιμάτε φρ ύτ ως επιδόρπι .
- Για όσες γυναίκες καταναλών υν ρ φήματα ή π τά π υ περιέχ υν καφεΐνη (π.χ., καφές, μαύρ τσάι κ.ά.), συνιστάται να μην καταναλών νται πε - ρισσότερα από 400 mg την ημέρα (π.χ., 3-4 φλι - τζάνια καφέ). Η κατανάλωση μεγάλης π σότητας καφεΐνης μπ ρεί να πρ καλέσει εξάψεις και να διαταράξει την π ιότητα τ υ ύπν υ.
 - π φεύγετε την κατανάλωση καυτερών τρ φί - μων, καθώς μπ ρεί να επιδεινών υν τα συμπτώ - ματα της εμμηνόπαυσης.



Ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά κατά την εμμηνόπαυση

Κατά την εμμηνόπαυση είναι σημαντική η κατανάλωση τροφίμων που είναι καλές πηγές **ασβεστίου και βιταμίνης D**, καθώς η πρόσληψή τους συμβάλλει στη μείωση του ρυθμού απώλειας ασβεστίου από τα οστά, μετριάζοντας τις επιπτώσεις της οστεοπόρωσης.

- Καλές πηγές ασβεστίου αποτελούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι και τυρί) και τα μικρά ψάρια, όταν καταναλώνονται με το κόκαλο (βλ. Πίνακα 5).
- Καλές πηγές βιταμίνης D είναι τα λιπαρά ψάρια, ο κρόκος του αυγού και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.
 - Επίσης, η βιταμίνη D συντίθεται μέσω της έκθεσης του δέρματος στο ηλιακό φως. Για τον λόγο αυτό είναι σημαντική η καθημερινή έκθεση στον ήλιο για περίπου 15-30 λεπτά, χωρίς αντηλιακό, στα χέρια και το πρόσωπο. Ωστόσο, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες θα πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση τις ώρες της έντονης ηλιοφάνειας.

Αν δεν καταναλώνετε τα παραπάνω τρόφιμα στη συνιστώμενη ποσότητα και συχνότητα, τότε συζητήστε με τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας την πιθανή λήψη συμπληρώματος διατροφής.



Σωματικό βάρος και εμμηνόπαυση

Κατά την περίοδο αυτή, συνήθως αυξάνεται το σωματικό βάρος των γυναικών. Αυτό συμβαίνει κυρίως γιατί, με το πέρασμα των χρόνων, ο ρυθμός με τον οποίο το σώμα «καίει» την ενέργεια μειώνεται. Παράλληλα, συνήθως, μειώνεται και η σωματική δραστηριότητα.

Επομένως, μια γυναίκα θα πρέπει να καταναλώνει λι-

γότερες θερμίδες, δηλαδή να καταναλώνει μικρότερες μερίδες φαγητού και παράλληλα να είναι περισσότερο σωματικά δραστήρια για να αποφύγει την αύξηση του βάρους. **Ο συνδυασμός μίας ισορροπημένης διατροφής με τακτική σωματική δραστηριότητα είναι ο ιδανικός τρόπος για να διατηρήσετε υγιές σωματικό βάρος.**



Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα

Φροντίστε να είστε σωματικά δραστήρια, ιδανικά κάθε ημέρα. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη διατήρηση φυσικής υγείας, στην ενδυνάμωση των οστών και στην αύξηση της ενεργητικότητας. Επιπλέον, έχει συσχετιστεί με μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών νοσημάτων και άλλων παθήσεων, που εμφανίζονται συχνότερα την περίοδο αυτή, όπως η στεφανιαία νόσος.

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής**, π.χ., χρόνος μπροστά σε οθόνη (υψηλής γιστής, τηλεόραση κ.ά.).
- Φροντίστε να κάνετε πιαδήλα με μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, όπως έντονη περπάτημα, **τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά καθημερινά.**

Σημασία έχουν τόσο η συχνότητα και η ένταση, όσο και η διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας. Αν δεν είστε σωματικά δραστήρια, ξεκινήστε για λίγη ώρα καθημερινά, και σταδιακά αυξήστε την ένταση και τη διάρκεια (βλ. σελ. 29).

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Εκτός από τη συμβολή της στην έλεγχο του βάρους, η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει, επίσης, τη διάθεση, λόγω των ορμονών που παράγονται και απελευθερώνονται στον εγκέφαλο κατά τη διάρκειά της, τις ενδορφίνες. Η βελτίωση της διάθεσης, λόγω των ενδορφινών, μπορεί να διαρκέσει για αρκετές ώρες και βοηθά τον οργανισμό στην καταπλήρωση του άγχους.
- Η τακτική άσκηση είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της υγείας των οστών. Ιδιαίτερα οι ασκήσεις με αντιστάσεις (π.χ., βαράκια, λάστιχα) και δραστηριότητες όπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί το βάρος του σώματος (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο) βοηθούν ώστε τα οστά σας να έχουν μεγαλύτερη οστική πυκνότητα.
- Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα συστηματικής και οργανωμένης άσκησης, ειδικά αν κάνετε καθιστική ζωή.



Στον ακόλουθο συγκεντρωτικό πίνακα παρουσιάζονται οι προτεινόμενες διατροφικές συστάσεις για τις γυναίκες, ανάλογα με την περίοδο ζωής στην οποία βρίσκονται, καθώς και οι ομοιότητες και οι διαφορές των συστάσεων για κάθε περίοδο.

Πίνακας 10. Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων για όλες τις περιόδους της ζωής μιας γυναίκας

Ομάδα τροφίμων	Διατροφικές συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Διατροφικές συστάσεις κατά την εμμηνόπαυση
 Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα
 Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
 Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά,) & Πατάτες	5-7 μερίδες/ημέρα	5-6 μερίδες/ημέρα
 Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
 Κόκκινο κρέας	Έως 1 μερίδα/εβδ. μάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	Έως 1 μερίδα/εβδ. μάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδ. μάδα	1-2 μερίδες/εβδ. μάδα
 Αυγά	Έως 4/εβδ. μάδα	Έως 4/εβδ. μάδα
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδ. μάδα	2 μερίδες/εβδ. μάδα
 Όσπρια	Τ. υλάχιστ. ν 3 μερίδες/εβδ. μάδα	3 μερίδες/εβδ. μάδα
 Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα	3-5 μερίδες/ημέρα
 Υγρά (εκ των οποίων νερό)	8-10 π. τήρια υγρά/ημέρα εκ των π. ίων 6-8 να είναι νερό	8-10 π. τήρια υγρά/ημέρα εκ των π. ίων 6-8 να είναι νερό
 Οινοπνευματώδη ποτά	άν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασι ή (ή άλλ. υ. π. τ. ύ), μέχρι 1 π. τήρι την ημέρα. Πρ. σ. χή! άν δεν πίνετε ιν πνευματώδη π. τ. ά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε.	άν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασι ή (ή άλλ. υ. π. τ. ύ), μέχρι 1 π. τήρι την ημέρα. Πρ. σ. χή! άν δεν πίνετε ιν πνευματώδη π. τ. ά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε.

Διατροφικές συστάσεις κατά την εγκυμοσύνη			Διατροφικές συστάσεις κατά τη γαλουχία	
1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο	1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο
4 μερίδες/ημέρα			4 μερίδες/ημέρα	
3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα		3-4 μερίδες/ημέρα	
5-7 μερίδες/ημέρα	5-7 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα	5-7 μερίδες/ημέρα
3 μερίδες/ημέρα			3 μερίδες/ημέρα	
2-3 μερίδες/εβδ μάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)		2-3 μερίδες/ εβδ μάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδ μάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	
Έως 4/εβδ μάδα	4-5/εβδ μάδα		4-5/εβδ μάδα	
2-3 μερίδες/εβδ μάδα			2-3 μερίδες/εβδ μάδα	
Τ υλάχιστ ν 3 μερίδες/εβδ μάδα			Τ υλάχιστ ν 3 μερίδες/εβδ μάδα	
4-5 μερίδες/ημέρα			4-5 μερίδες/ημέρα	
9-11 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 7-9 να είναι νερό			11-13 π τήρια υγρά/ημέρα εκ των π ίων 9-11 να είναι νερό	
π φυγή κατανάλωσης			φός ν καταναλώνετε, συνιστάται η περιστασιακή κατανάλωση, με χρ νικ ύς περι ρισμ ύς σε σχέση με τ πρόγραμμα θηλασμ ύ.	



Παράρτημα 1. Ελληνική παραδοσιακή διατροφή

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

Χαρακτηρίζεται από:

- **Υψηλή κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης, όπως:**
 - Φρούτα και λαχανικά, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν τα χόρτα.
 - Όσπρια.
 - Δρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού.
- **Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών**, ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα.
- **Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση:**
 - Γαλακτοκομικών προϊόντων.
 - Πτερυγίων.
 - Ψαγών.
- **Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του** (π.χ., αλλαντικών).
- **Χρήση ελαιόλαδου**, το οποίο κατέχει κεντρική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και αποτελεί την πρωταρχική πηγή ηρεμιστικού υδατικού.
- **Μέτρια καθημερινή κατανάλωση κρασιού** μαζί με τα γεύματα.

πιπλέν, η τακτική σωματική δραστηριότητα απ' τελέ ύσε παραδισακά αναπόσπαστ κ μμάτιτ υτρόπ υζωήςτων λλήνων.

Η ελληνική παραδισακή διατρή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, ι π ίες φαίνεται ότι δεν φείλνται στις ιδιότητες μεμνωμένων τρ φίμων αλλά στη συνλική τήρηση τ υ πρ τύπ υ. Πι συγκεκριμένα, η τήρηση της διατρή αυτής στ σύν λό της έχει βρεθεί ότι πρ λαμβάνει χρόνια ν σήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, σακχαρώδης διαβήτης και καρκίν ς, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση τ υ πρ σδόκιμ υζωής και με τη μακρ ζωία.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδισακής διατρή απ τελεί και η νηστεία, όπως αυτή καθ ρίζεται από την παράδση της ρθόδξης κκλησίας. Νεότερα επιστημνικά δεδμένα δείχνυν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας (απ φυγή κρέατ ς, γαλακτ κ μικών ηρ ιόντων και αυγών), στις περιόδ υς π υ πρ βλέπνται (συν λικά 180-200 ημέρες τ ν χρόν), έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χ ληστερόλης τ υ αίματ ς (κακής χ ληστερόλης-LDL) και μειώνει τ ν κίνδυν εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, σύγχρ ν ς τρόπ ς ζωής έχει απ μακρύνει σημαντικό π σ στό τ υ πληθυσμ ύ από τ παραδισακό πρότυπ της ελληνικής διατρή, τ π ί έχει αντικατασταθεί σε μεγάλ βαθμό από ανθυγιεινές διατρή κές συνήθειες και καθιστικό τρόπ ζωής. Δεδ μένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδισακής διατρή στη διατήρηση και πρ - αγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατρή κές συνήθειες και την παράδση των λλήνων είναι αναγκαία η πρ στασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας.

κ λ υθείένας ενδεικτικός κατάλ γ ς παραδισακών ελληνικών φαγητών, π υθαμπ ρ ύσαν να ενταχθύν στην καθημερινή μας διατρή:



Παραδοσιακά ελληνικά φαγητά

 Κύριο υλικό: Λαχανικά	Βασικά συστατικά
Αγκινάρες αλά πολιτά	γκινάρες, καρότ , κρεμμύδι, πατάτες, άνηθ ς
Αγκινάρες με αρακά	γκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδ , μαϊντανός, άνηθ ς, λεμόνι, ελαιόλαδ
Αγκινάρες με κουκιά	γκινάρες, κ υκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδ , μαϊντανός, άνηθ ς, λεμόνι, ελαιόλαδ
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	μπελ φάσ υλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Βλίτα με κολοκυθάκια γιαχνί	Βλίτα, κ λ κυθάκια, κρεμμύδι, άνηθ ς, μαϊντανός, λεμόνι
Κουνουπίδι γιαχνί	υν υπίδι, κρεμμύδι, ντ μάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδ
Λαχανόρυζο	Λάχαν , κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδ
Μελιτζάνες ιμάμ	Μελιτζάνες, ντ μάτα, κρεμμύδι, σκόρδ , ελαιόλαδ
Μελιτζανοσαλάτα	Μελιτζάνα, σκόρδ , μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδ
Μπάμιες γιαχνί	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντ μάτα, σκόρδ , ελαιόλαδ
Μπριάμ (τουρλού)	Μελιτζάνες, κ λ κύθια, πιπεριές, καρότα, ντ μάτα, σκόρδ , ελαιόλαδ
Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά	Παντζάρια (β λβ ί & χόρτα), σκόρδ , ελαιόλαδ
Σπανακόρυζο	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ , λεμόνι
Σπανακόρυζο με πράσο	Σπανάκι, πράσ , ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Φασολάκια «λαδερά»	Φρέσκα φασ λάκια, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Χορτόπιτα	Π ικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθ , λάπαθ , καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδ
 Κύριο υλικό: Όσπρια	Βασικά συστατικά
Κουκιά ξερά στον φούρνο	υκιά ξερά, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Κουκιά φρέσκα	υκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκ , άνηθ ς, μάραθ ς, ελαιόλαδ
Ρεβίθια σούπα	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδ
Ρεβίθια στον φούρνο	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Ρεβιθόρυζο	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Φάβα	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδ
Φακές σούπα	Φακές, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ , ξίδι
Φακόρυζο	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Φασολάδα	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότ , σέλιν , ελαιόλαδ
Φασόλια άσπρα σαλάτα	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδ , ξίδι
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότ , ντ μάτα, ελαιόλαδ
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα	Φασόλια μαυρ μάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδ , ξίδι
Φασόλια μαυρομάτικα σούπα	Φασόλια μαυρ μάτικα, κρεμμύδι, ντ μάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδ , ξίδι



 Κύριο υλικό: Ψάρια – Θαλασσινά	Βασικά συστατικά
Γαύρος/Κολιός πλακί στον φούρνο	Γαύρ ς/ λιός, ντ μάτα, κρεμμύδι φρέσκ
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδ , λεμόνι, ελαιόλαδ
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφ ρα μικρά ψάρια για βράσιμ (χάν ς, πέρκα, σκ ρπίνα κ.ά.), ντ μάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδ , ελαιόλαδ
Καλαμάρια γεμιστά	αλαμάρια, ρύζι, ντ μάτα, κρεμμύδι, πράσ , σέλιν , κρασί, ελαιόλαδ
Μπακαλιάρος πλακί	Μπακαλιάρ ς, κρεμμύδι, ντ μάτα, πατάτες
Μυδοπίλαφο	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδ
Σουπιές με σπανάκι	Σ υπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό	Χταπόδι, ζυμαρικά, ντ μάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Χταπόδι με ρύζι	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Χταπόδι με φασολάκια	Χταπόδι, φασ λάκια, κρεμμύδι, σκόρδ , μαϊντανός, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Χταπόδι με χόρτα	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσ , σπανάκι, ραδίκια, σέσκ υλα, μάραθ , σέλιν , άνηθ ς, ελαιόλαδ
 Κύριο υλικό: Κρέας	Βασικά συστατικά
Γιουβαρλάκια	ιμάς μ σχαρίσι ς, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδ
Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο	ατσίκι/ ρνί, καρót , ντ μάτα, κ λ κύθι, μπάμιες, πατάτες, σέλιν
Κόκορας με χυλοπίτες	όκ ρας, χυλ πίτες, ντ μάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδ
Κοτόπουλο με μπάμιες	τόπ υλ , μπάμιες, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Κουνέλι/Λαγός στιφάδο	υνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδ , ντ μάτα, κρασί, ελαιόλαδ
Ρεβίθια με μοςχάρι (ρεβιθάτο)	Β δινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Χοιρινό με πράσα και σέλινο	Χ ιρινό, πράσ , σέλιν , κρασί, ελαιόλαδ
 Κύριο υλικό: Δημητριακά & προϊόντα τους	Βασικά συστατικά
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί	λ κυθ ανθ ί, ρύζι, ελαιόλαδ
Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι & ρύζι	ρεμμύδια, πλιγ ύρι, ντ μάτα, ρύζι, ελαιόλαδ
Λαχανοντολμάδες	Λάχαν , ρύζι, ελαιόλαδ
Ντομάτες & Πιπεριές γεμιστές	Ντ μάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδ
Ντολμαδάκια	μπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδ
Πλιγούρι κοκκινιστό	Πλιγ ύρι, πιπεριές, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Τραχανάς σούπα με ντομάτα & φέτα	Τραχανάς, ντ μάτα, φέτα, ελαιόλαδ
Τραχανόπιτα	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδ

Ιδιαίτερη θέση στην παραδισιακή ελληνική κ υζίνα, κυρίως λόγω της γεύσης η υπρ σφέρ υν, κατέχ υν και τα **μυρωδικά**, τα ηία επιπλέ νείναι ηλ ύσια σε αντι ξειδωτικές υσίες. Για τ υς παραπάνω λόγ υς μην ξεχνάτε να ηρ σθέτετε ρίγανη, δάφνη, δεντρ λίβαν , βασιλικό, θυμάρι, μαϊντανό, άνηθ κ.ά., ανάλ - γα με τη συνταγή.





Παραδοσιακά τρόφιμα και προϊόντα

Τα παραδοσιακά τρόφιμα και προϊόντα συνδέονται άμεσα με τη γεωγραφική θέση, το κλίμα, τη βιοποικιλότητα, τις παραγωγικές, τις πρώτες ύλες, αλλά και με την ιστορία, τα ήθη, τα έθιμα και την πολιτισμική ενός τόπου. Στην πλειονότητά τους αποτελούν προϊόντα και τρόφιμα των προϊόντων σύστασης και τρόπος παρασκευής παραμένει διαχρονικά σταθερός.

Η ανάδειξη των παραδοσιακών προϊόντων, εκτός από τη διατήρηση της διατροφικής κληρονομιάς ενός τόπου, συμβάλλει και στην ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας, ιδιαίτερα μάλιστα των αμεινωμένων και αμετακινούμενων περιφερειών. Η προώθησή τους μπορεί επιπλέον να λειτούργησει ως πόρος τοπικής ανάπτυξης, δημιουργώντας προοπτικές ανάπτυξης των τοπικών κοινωνιών.

Στο πλαίσιο αυτό, η μετάνομις αριθ. 1151/2012 της 21/11/2012 του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, καθόρισε τα χαρακτηριστικά των προϊόντων Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) ή Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ).

Προκειμένου ένα προϊόν να χαρακτηριστεί ως Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) απαιτείται η ύπαρξη ισχυρού γεωγραφικού δεσμού του προϊόντος με τη συγκεκριμένη περιοχή. Οι συγκεκριμένα, όλα τα στάδια παρασκευής του (παραγωγή πρώτων υλών, μεταποίηση και συσκευασία) πρέπει να λαμβάνουν χώρα στη συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, χρησιμοποιώντας παραδοσιακές διαδικασίες. Επίσης, η ποιότητα και τα χαρακτηριστικά του τελικού προϊόντος πρέπει να καθρίζονται από την εντοπιότητα του, επηρεάζονται αποκλειστικά από τις κλιματικές συνθήκες, τη μορφολογία του εδάφους, τις τοπικές μεθόδους παραγωγής, τις γνώσεις και την εμπειρία των κατοίκων της περιοχής κ.ά.

Τα προϊόντα ΠΓΕ διαφέρουν από τα προϊόντα ΠΟΠ ως προς τον δεσμό τους με την γεωγραφική περιοχή καταγωγής. Για να λάβει κάποιον προϊόν τον συγκεκριμένο χαρακτηρισμό, αρκεί το ελάχιστο ένα από τα στάδια της παραγωγής του να διεξάγεται στη γεωγραφική περιοχή προέλευσής του. Για παράδειγμα, οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενός προϊόντος ΠΓΕ είναι δυνατόν να προέρχονται από διαφορετική περιοχή από αυτή που καθορίζεται στην ονομασία.



Παράρτημα 2. Προετοιμασία, μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων



Προετοιμασία και μαγείρεμα τροφίμων

Ο χειρισμός των τροφίμων, είτε κατά την προετοιμασία (π.χ., τεμαχισμός) είτε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος (π.χ., παρατεταμένος βρασμός), μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια μέρους των θρεπτικών συστατικών τους.

Η κόμηση, κάποιες συχνά χρησιμοποιούμενες μαγειρικές τεχνικές, όπως το «τσιγάρισμα» και το ψήσιμο στα κάρβουνα, βελτιώνουν τη γεύση και την εμφάνιση των φαγητών, αλλά δρουν αρνητικά στη θρεπτική αξία των τροφίμων.

Καλώς ενημερωμένες συμβουλές για την προετοιμασία του φαγητού και το μαγείρεμα, ώστε να **μειώσετε την απώλεια των θρεπτικών συστατικών και να ετοιμάζετε πιο υγιεινά φαγητά**.

Προετοιμασία του φαγητού

- **Π** φεύγετε να «μ υλιάζετε» τα τρόφιμα σε νερό, γιατί απ μακρύνεται μέρ ς των υδατ διαλυτών βιταμινών και ανόργανων στ ιχείων π υ περιέχ - νται σε αυτά.
- **Μ**ην ξεπλένετε τ ρύζι πριν τ μαγειρέψετε, για- τί είναι εμπλ υτισμέν με βιταμίνες και ανόργανα στ ιχεία, π υ χάν νται κατά τ ξέπλυμα.
- **Δ**εν συνιστάται τ ξέπλυμα μαγειρεμένων τρ φί- μων (π.χ., ζυμαρικά) κάτω από τρεχ ύμεν νερό, γιατί δηγεί σε απώλεια μέρ υς των θρεπτικών τ υς συστατικών.
- **Π**ρ ετ ιμάζετε τα τρόφιμα όσ τ δυνατόν π κ - ντά χρ νικά στην ώρα τ υ σερβιρίσματ ς.
- **Ό**βετε τα λαχανικά σε μεγάλα κ μμάτια και μαγει- ρέψτε τα όσ τ δυνατόν π σύντ μα μετά τ ντε- μαχισμό τ υς. Σε αντίθετη περίπτωση, καταστρέ- φεται μέρ ς των βιταμινών π υ περιέχ υν (π.χ., βι- ταμίνη C και βιταμίνες τ υ συμπλέγματ ς B).

Μαγειρικές τεχνικές

- **Στον ατμό:** Μαγειρεύετε στ ν ατμό, γιατί τα τρό- φιμα διατηρ ύν καλύτερα τη γεύση και τα θρεπτι- κά συστατικά τ υς. Βάλτε σε μια μεγάλη κασαρό- λα νερό να βράσει και απ πάνω τ π θετήστε ένα κατάλληλ σκεύ ς (π.χ., τρυπητό μεταλλικό σ υ- ρωτήρι) με τα τρόφιμα.
- **Βράσιμο:** ν σκ πεύετε να βράσετε λαχανικά, χρησιμ π ιήστε όσ τ δυνατόν λιγότερ νερό. Τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρ νται από τα τρό- φιμα στα υγρά π υ χρησιμ π ι ύνται κατά τ μα- γείρεμα. Έτσι, όταν βράσετε λαχανικά, μπ ρείτε να κρατήσετε τ υγρά π υ θα μείνει για να τ χρησι- μ π ιήσετε σε άλλες συνταγές.
- **Σιγανό ψήσιμο στην κασαρόλα:** ι περισ- σότερες συνταγές π υ χρησιμ π ι ύν αυτή την τεχνική απαιτ ύν τ «τσιγάρισμα» κάπ ιων υλικών σε λάδι (π.χ., κρεμμυδι ύ ή κ μματιών κρέατ ς), πριν πρ στεθεί τ υγρά (π.χ., σπιτι- κός ζωμός, κρασί, νερό κ.ά.) μέσα στ π ί θα βράσ υν στη συνέχεια. Για πι υγιεινό απ τέ- λεσμα, δ κιμάστε να «τσιγαρίσετε» τα υλικά σε μέρ ς τ υ υγρ ύ π υ θα χρησιμ π ιήσετε, αντί για λάδι, και πρ σθέστε τ λάδι στ τέλ ς τ υ μαγειρέματ ς.
- **Ψήσιμο στον φούρνο**
 - **σε σχάρα:** Όταν ψήνετε κρέας, κ τόπ υλ ή ψάρι στ ν φ ύρν , τ π θετήστε τα σε σχάρα με ένα ταψί απ κάτω. Έτσι, τ λίπ ς π υ στάζει πέ- φτει στ ταψί.
 - **σε ταψί:** Όταν ψήνετε κ μμάτια κρέατ ς σε ταψί στ ν φ ύρν , απ φύγετε την πρ σθήκη λαδι ύ, καθώς τ κρέας «βγάξει» τα δικά τ υ υγρά και ψήνεται μέσα σε αυτά. ναλλακτικά, χρησιμ π ιήστε γάστρα, π υ απαιτεί τη χρήση ελάχιστων υγρών για τ μαγείρεμα και απ τελεί μέρ ς της παραδ σιακής ελληνικής μαγειρικής.
- **Αποφεύγετε το ψήσιμο στα κάρβουνα:** Τ ψήσιμ στα κάρβ υνα είναι δημ φιλής μέθ - δ ς μαγειρέματ ς. Ωστόσ , λόγω των υψη- λών θερμ κρασιών π υ αναπτύσσ νται, πα- ράγ νται δύ , δυνητικά καρκιν γόνες, μά- δες υσιών, ι ετερ κυκλικές αμίνες και ι π - λυκυκλικ ί αρωματικ ί υδρ γ νάνθρακες. ι ετερ κυκλικές αμίνες σχηματίζ νται όταν τ κρέας εκτεθεί άμεσα στη φλόγα ή σε επιφάνεια π υ έχει π λύ υψηλή θερμ κρασία, ενώ ι π - λυκυκλικ ί αρωματικ ί υδρ γ νάνθρακες σχη- ματίζ νται στ ν καπνό π υ παράγεται όταν τ λί- π ς τ υ κρέατ ς αναφλέγεται ή στάζει στα κάρ- β υνα της σχάρας.

Πρακτικές συμβουλές για πιο ασφαλές ψήσιμο στα κάρβουνα

- Μαρινάρετε τ κρέας πριν από τ ψήσιμ –τ μαρινάρισμα τ υ κρέατ ς, ακόμη και λίγα λεπτά πριν από τ ψήσιμ , μπ ρεί να μειώσείτ ν σχηματισμό ετερ κυκλικών αμινών.
- Ψήνετε σε χαμηλότερη θερμ κρασία.
- π τρέψτε τα ξεσπάσματα της φλόγας.
- Μην «παραψήνετε» τ κρέας. ν και είναι σημαντικό να ψήν υμε καλά τ κόκκιν κρέας και τα π υλερικά, δεν χρειάζ νται υπερβ λές. Τ καμέν κρέας έχει υψηλότερα επίπεδα ετερ κυκλικών αμινών σε σχέση με τ λιγότερ ψημέν .





• Αποφεύγετε το τηγάνισμα

Το τηγάνισμα των τροφίμων συμβάλλει στην πρόσληψη μεγάλης ποσότητας λιπών και κατά συνέπεια θερμίδων, ειδικά αν τα τρόφιμα έχουν «παναριστεί» πριν από το τηγάνισμα.

Όταν χρησιμοποιούνται μέθοδοι μαγειρέματος κατά τις οποίες αναπτύσσονται πολύ υψηλές θερμοκρασίες (π.χ., τηγάνισμα, ψήσιμο στα κάρβουνα ή στο φούρνο), μπορεί να σχηματιστεί σε αμυ-

λύχα τρόφιμα μια τοξική χημική ουσία, το ακρυλαμίδιο. Τα τρόφιμα στα οποία έχει εντοπιστεί ακρυλαμίδιο είναι κυρίως πατάτες και τα προϊόντα τους (πατατάκια, τηγανισμένες πατάτες κ.ά.). Επίσης, το ακρυλαμίδιο έχει εντοπιστεί και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη τα δημητριακά, αλλά σε μικρότερες συγκεντρώσεις (π.χ., μπισκότα, ψωμί, τυρί, δημητριακά πρωινού).

Συμβουλές για τη μείωση της ποσότητας ακρυλαμιδίου στα τρόφιμα (ΕΦΕΤ, 2007)

- Το τηγάνισμα της πατάτας πρέπει να γίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες και μέχρι να αποκτήσουν «χρυσό-φένι» χρώμα. Μην καταναλώνετε πατάτες που έχουν σκούρο χρώμα.
- Όταν ψήνετε στο φούρνο, φροντίστε τη θερμοκρασία να μην ξεπερνά τους 200°C.
- Προφύγετε υπερβολικό ψήσιμο τυριών, ψωμιού, της πίτσας, των μπισκότων κτλ.



Ασφαλής χειρισμός τροφίμων

Η διατροφή δεν αρκεί μόνο να είναι πλούσια, αλλά πρέπει να είναι και ασφαλής. Οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων εφαρμόζονται σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής και διανομής, από τη χωράφι ή την κτηνοτροφική μπάδα μέχρι το τελικό καταναλωτή.

Για την υγιεινή και την ασφάλεια κατά την παραγωγή και τη διανομή των τροφίμων φροντίζουν οι σχετικές κρατικές αρχές (π.χ., Φ.Τ.), οι οποίες ελέγχουν και διασφαλίζουν την τήρηση των κανονισμών. Ιδιαίτερα σημαντικό όμως είναι και το κριτήριο που μας αναλογεί, δηλαδή η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής κατά τη χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων στο σπίτι, για την αποφυγή των φαινομένων των σημείων, δηλαδή των σημείων που προκαλούνται στον άνθρωπο από την κατανάλωση τροφίμων ή νερού.

- Τα **τροφιμογενή νοσήματα** προκύπτουν από μικροβιολογικούς (όπως η σαλμονέλλα, η λιστέρια κ.ά.) που έχουν επιμολύνει το φαγητό.
 - κδηλώνονται, κυρίως, με συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος, όπως φρέσες μεγάλης βαρύτητας, όπως διάρροια, έμετος ή κοιλιακό πόνο, με ή χωρίς πυρετό.
 - Ιδιαίτερα ευάλωτες είναι ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως ηλικιωμένοι, τα παιδιά, οι έγκυες, τα άτομα με ανοσοποιητικό σύστημα, στα οποία η νόσηση μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επικίνδυνη.
- Ιβασικοί κανόνες που πρέπει να τηρούνται για την αποφυγή των τροφικών γενών των σημάτων αφορούν:
 - Στην αγορά, τη μεταφορά και την αποθήκευση των τροφίμων.
 - Στην καθαριότητα του χώρου και των σκευών.
 - Στην προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σερβίρισμα και τη συντήρηση των τροφίμων.

Αγορά τροφίμων

- Μην αγοράζετε προϊόντα που έχουν υγιεινολογική συσκευασία, είναι ακατάλληλα σφραγισμένα ή παρωσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Μην αγοράζετε ή μην καταναλώνετε το περιεχόμενα συσκευασιών που έχουν «φυσκώσει», έχουν σημάδια διαρροής ή ασυνήθιστη σμύκη.
- Λέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των συσκευασμένων τροφίμων πριν από την αγορά και την κατανάλωση.

Μεταφορά τροφίμων

- Φύστε για το τέλος των αγορών σας τα τρόφιμα που διατηρούνται στην ψύξη ή την κατάψυξη, ώστε να αποφεύγετε τη μερική απόψυξη τους μέχρι τη μεταφορά τους στο σπίτι.



Αποθήκευση τροφίμων

- Η αποθήκευση των τροφίμων με βάση τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- Διασφαλίστε ότι οι χώροι αποθήκευσης των τροφίμων είναι καθαροί και ότι τα τρόφιμα βρίσκονται μακριά από χημικές ουσίες.
- Φροντίστε να αποθηκεύετε τα ωμά τρόφιμα χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση.
- Αποθηκεύετε τρόφιμα όπως όσπρια, αλεύρι, σύκα, δαμάσκηνα κ.ά. σε σφραγισμένα δοχεία, σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από άμεσες ηλιακές θερμότητας ή από τηλιακό φως, και κάντε συχνό έλεγχο για πιθανή προσβολή από έντομα.
- Διατηρείτε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες:
 - Διατηρείτε τα ζεστά τρόφιμα πραγματικά ζεστά (θερμοκρασία άνω των 60 °C – να αχνίζονται) πριν από το σερβίρισμα.
 - Μην αφήνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα τα κρέατα και τα πουλερικά, σε θερμοκρασία δωματίου περισσότερο από 2 ώρες. Μετά το φαγητό, ψύχετε γρήγορα όλα τα μαγειρεμένα και ευπαθή τρόφιμα.

Γιατί;

Ο μικροβιολογικός κίνδυνος είναι να πολλαπλασιάζονται οι βακτήρια, εάν τα τρόφιμα είναι αποθηκευμένα σε θερμοκρασία δωματίου. Σε θερμοκρασίες κάτω από τους 5 °C (θερμοκρασία ψυγείου) ή πάνω από τους 60 °C, η ανάπτυξη των μικροβιακών επιβραδύνεται ή σταματά.

Σχετικά με την αποθήκευση στο ψυγείο:

- Ρυθμίστε τη συντήρηση του ψυγείου στους 4°C και την κατάψυξη στους -18°C (βλ. Πίνακα 12).
- Μην παραγεμίζετε το ψυγείο. Ψυχρός αέρας θα πρέπει να κυκλοφορεί για να διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή.
- Φροντίζετε όλα τα μαγειρεμένα τρόφιμα να είναι σε σκεύη αποθήκευσης και να τοποθετήσετε τα σε ράφι πάνω από τα ωμά.

- Τοποθετείτε τα ωμά κρέατα (καλυμμένα), στο κάτω μέρος του ψυγείου, ώστε να αποφεύγετε να στάξει το κρέας σε άλλα τρόφιμα.
- Αθαρίζετε τακτικά το εσωτερικό του ψυγείου σας και απομακρύνετε αμέσως υπολείμματα τροφίμων.
- Διασφαλίστε ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα διατηρούνται παγωμένα και σκληρά.
- Ποτέ μην τοποθετείτε ζεστό φαγητό κατευθείαν στο ψυγείο.
- Μην αποθηκεύετε τρόφιμα για μεγάλο διάστημα στο ψυγείο ή την κατάψυξη.



ΠΙΝΑΚΑΣ 11

Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων* στο ψυγείο και την κατάψυξη

Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4° C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18° C)	Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4° C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18° C)
	Νωπό κρέας (κόκκινο)			Ψάρια (μαγειρεμένα)	
Β δινό	3-5 ημέρες	6-12 μήνες	Όλα τα είδη ψαριών	3-4 ημέρες	4-6 μήνες
Χ ιρινό	3-5 ημέρες	4-6 μήνες	Αλλαντικά		
ατσίκισι – ρνίσι	3-5 ημέρες	6-9 μήνες		Αλλαντικά σε φέτες (π.χ., ζαμπόν χ ιρινό, γαλ π ύλα κτλ.)	
ιμάς (από β δινό, χ ιρινό ή αρνίσι κρέας)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Μπέικ ν	3-5 ημέρες	1-2 μήνες
ντόσθια	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Λ υκάνικ από ωμό κρέας (χ ιρινό, κ τόπ υλ , μ σχάρι κτλ.)	1 εβδομάδα	1 μήνας
	Κρέας μαγειρεμένο (κόκκινο)		Λ υκάνικ από καπνιστό κρέας (χ ιρινό, κ τόπ υλ , μ σχάρι κτλ.)	1-2 ημέρες	1-2 μήνες
μμάτι κρέατ ς χωρίς σάλτσα ή ζωμό	3-4 ημέρες	2-3 μήνες	1 εβδομάδα	1-2 μήνες	
μμάτι κρέατ ς με σάλτσα ή ζωμό	1-2 ημέρες	2-3 μήνες	Αυγά		
	Νωπό κρέας πουλερικών			Φρέσκα	
τόπ υλ ή γαλ - π ύλα (λόικληρ)	1-2 ημέρες	12 μήνες	ρόκ ι αυγ ύ – ασπράδια	4-5 εβδομάδες	Δεν καταψύχονται
τόπ υλ ή γαλ - π ύλα (κ μμάτια)	1-2 ημέρες	9 μήνες	Βρασμένα (σφιχτά)	2-4 ημέρες	Δεν καταψύχονται
ντόσθια (σुकωτάκια)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Γαλακτοκομικά προϊόντα		
	Κρέας πουλερικών μαγειρεμένο			Γάλα	
τόπ υλ ή γαλ - π ύλα, και φαγητά π υ τα περιέχ υν	3-4 ημέρες	4-6 μήνες	Τυρί μαλακό (π.χ., κατίκι, κότετ)	1 εβδομάδα	3 μήνες
	Νωπά ψάρια και θαλασσινά		Για ύρτι	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχεται
Ψάρι λιπαρό (π.χ., σαρδέλα, γαύρ ς, σ λ μός)	1-2 ημέρες	2-3 μήνες		1-2 εβδομάδες	1-2 μήνες
Μη λιπαρό ψάρι (π.χ., γλώσσα)	1-2 ημέρες	6 μήνες			
Θαλασσινά και στρακ ειδή (γαρίδες, καλαμάρι, χταπόδι, μύδια κτλ.)	1-2 ημέρες	3-6 μήνες			
απνιστά ψάρια (π.χ., πέστρ φα, σ λ μός κτλ.)	2 εβδομάδες	2 μήνες			

*Οι ενδεικτικοί χρόνοι του πίνακα ισχύουν για μη συσκευασμένα τρόφιμα.

Πηγή: FDA (2011). Refrigerator & Freezer Storage Chart
<http://www.fda.gov/downloads/foodfoodborneillnesscontaminants/ucm109315.pdf>

Καθαριότητα χώρου και σκευών

- αθαρίζετε καλά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα σερβίτσια, τα μαχαίρι πέρυνα, τα μαγειρικά σκεύη και τα νλ υπό εξ πλυσμό, χρησιμ π ιώντας ζεστό νερό και απ ρρυπαντικό.
- Διασφαλίζετε ότι όλα τα σκεύη και εξ πλυσμός είναι απ λύτως στεγνά πριν από τη χρήση τ υς.
- Πλένετε συχνά και στεγνώνετε τις πετσέτες της κ υζίνας, τα σφ υγγάρια και τα πανάκια καθαρισμ ύ και αντικαταστήστε τακτικά τ σφ υγγάρι πλυσίματος. Χρησιμ π ιείτε χαρτ πετσέτες μιας χρήσης, καθώς δεν μεταφέρ υν και δεν ευν ύν την εξάπλωση των βακτηρίων.
- Διατηρείτε τις συσκευές, όπως φ ύρν μικρ κυμάτων, τ στιέρα, αν ιχτήρι για κ νέρβες, λεπίδες τ υ μπλέντερ και τ υ μίξερ, χωρίς υπ λείμματα τρ φίμων.

Προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα και συντήρηση φαγητού

Προετοιμασία φαγητού

- Πλένετε καλά τα χέρια σας με σαπ ύνι πριν αρχίσετε την πρ ετ ιμασία τ υ φαγητ ύ και στεγνώνετε τα καλά.
- Ξεχωρίζετε τ ωμό κρέας, τα π υλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά από τα άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμ π ιείτε διαφ ρετικό εξ πλυσμό και εργαλεία, όπως μαχαίρια και επιφάνειες κ πής, για να χειριστείτε ωμά τρόφιμα.
- π θηκεύετε τα τρόφιμα σε κλειστά σκεύη για να απ φύγετε την επαφή μεταξύ ωμών και μαγειρεμένων τρ φίμων.

Γιατί;

- Τα ωμά τρόφιμα, και ιδιαίτερα τ κρέας, τα π υλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα υγρά τ υς, μπ ρεί να περιέχ υν επικίνδυν υς μικρ ρ-γανισμ ύς, π υ είναι δυνατόν να μεταφερθ ύν σε άλλα τρόφιμα κατά την πρ ετ ιμασία και την απ -θήκευσή τ υς.
- π ψύχετε τα τρόφιμα στη συντήρηση τ υ ψυγεί υ, στ νφ ύρν μικρ κυμάτων ή με τρεχ ύμεν νερό. Π τέ με ζεστό νερό ή εκτός ψυγεί υ.
- Τρόφιμα τα π ία απ ψύχθηκαν στ νφ ύρν μικρ κυμάτων θα πρέπει να μαγειρεύ νται αμέσως.
- Μην καταψύχετε ξανά κρέας π υ έχετε απ ψύξει.
- Μαγειρέψτε τ αμέσως ή διατηρήστε τ στ ψυγεί μέχρι να τ χρησιμ π ιήσετε.
- ατά την απόψυξη τ υ ωμ ύ κρέατ ς φρ ντίστε

να μην στάζει και μ λύνει άλλα τρόφιμα ή σκεύη.

- Πλένετε καλά τα φρ ύτα και τα λαχανικά κάτω από τρεχ ύμεν νερό πριν από τ ξεφλ ύδισμα και τ κόψιμ . Τρίψτε τα δυνατά και στεγνώστε τα μετά τ πλύσιμ .



Μαγείρεμα

- Μην μαγειρεύετε κατεψυγμένα τρόφιμα, αν προηγουμένως δεν τα έχετε αποψύξει καλά.
- Μην μαγειρεύετε μερικώς τα τρόφιμα και μην αφήνετε την ολοκλήρωση του μαγειρέματος για αργότερα. Το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά πρέπει να μαγειρεύονται καλά πριν από την αποθήκευσή τους στο ψυγείο.
- Για το κρέας και τα πουλερικά, διασφαλίστε ότι οι χυμοί τους δεν είναι ροζ. Ιδανικά, χρησιμοποιήστε θερμόμετρο. Όμως προσοχή: Καλοψημένο δεν σημαίνει και καμένο.
- Μαγειρεύετε τις σούπες και τα φαγητά κασαρόλας μέχρι τη θερμοκρασία βρασμού τους, ώστε η θερμοκρασία στο εσωτερικό τους να φτάσει τους 70° C.

Γιατί;

Το σωστό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα του φαγητού σε θερμοκρασία 70° C μπορεί να το καταστήσει ασφαλές για κατανάλωση. Τα τρόφιμα τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή είναι ο κιμάς, τα ψητά σε μορφή κυλίνδρου (π.χ., ρολό), τα μεγάλα κομμάτια κρέατος και το ολόκληρο κοτόπουλο.

Σερβίρισμα και συντήρηση τροφίμων

- Όταν ζεσταίνετε φαγητό, βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του είναι τόσο υψηλή, ώστε να είναι καυτό (κατά την αναθέρμανσή του να αχνίσει ή να βράσει).
- Μην αναθερμαίνετε τα φαγητά περισσότερες από μία φορές.
- Αποφεύγετε τα ωμά ή τα μερικώς μαγειρεμένα αυγά, ή προϊόντα που περιέχουν ωμά αυγά.
- Ατάκταν ιγμα συσκευασιών (π.χ., βάζων) που έχουν σφραγιστεί σε κενό αέρος, βεβαιωθείτε ότι ακύσατε το χαρακτηριστικό ήχο (π.χ., που δείχνει ότι το τρόφιμο είναι ασφαλές).



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα μικρόβια έχουν την ικανότητα να μεταφέρονται πολύ γρήγορα και να πολλαπλασιάζονται ταχύτατα, γεγονός που ευνοεί τη μετακίνησή τους από το ωμό κρέας στο άνθρωπο ή σε άλλα τρόφιμα (π.χ., λαχανικά), και από τα ωμά τρόφιμα στα μαγειρεμένα φαγητά. Αυτή η μεταφορά των μικροβίων λέγεται «διασταυρωμένη επιμόλυνση».
- Τα τρόφιμα διακρίνονται σε υψηλής, μεσαίας και χαμηλής κινδύνου, ανάλογα με το αν περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς και ανάλογα με τη σύστασή τους και την επεξεργασία που έχουν υποστεί. Τα τρόφιμα υψηλής κινδύνου είναι τα **ευπαθή ή ευαλλοιώτα**. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα στρακείδια.
- Οι θερμοκρασίες που ευνοούν την πολλαπλασιασμό των μικροβίων είναι μεταξύ 5° C και 60° C.

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ

Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια & θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατόν στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περίσσεψε.

Εθνικός Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) είναι υπεύθυνος φορέας για θέματα ελέγχου και ασφαλείας τροφίμων. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.efet.gr



Παράρτημα 3. Συμβουλές οικονομίας

Η άποψη που διατυπώνεται συχνά ότι η υγιεινή διατροφή δεν είναι οικονομική δεν ανταποκρίνεται πάντα στην πραγματικότητα. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από πολλές υγιεινές επιλογές τροφών, η πλειονότητα των οποίων είναι οικονομικές.

Αυτό που πρέπει κυρίως να γνωρίζουμε είναι ότι, σύμφωνα με τις συστάσεις για την υιοθέτηση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης που συνιστάται να καταναλώνονται συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και όσπρια, είναι κατά κανόνα πιο οικονομικά. Αντίθετα, τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά και τα γαλακτοκομικά, που συνήθως είναι ακριβότερα από τα φυτικής προέλευσης, συνιστάται να καταναλώνονται με μέτρο, κάποια από αυτά μάλιστα (π.χ., κόκκινο κρέας) σε μικρές ποσότητες και όχι καθημερινά (βλ. Συστάσεις παρόντος Οδηγού).

Ταυτόχρονα, ο σωστός προγραμματισμός, απαιτώντας λίγο περισσότερο χρόνο και σκέψη, μπορεί να βοηθήσει ώστε όχι μόνο να τρεφόμαστε σωστά και οικονομικά, αλλά και να αποφεύγουμε τη σπατάλη των τροφίμων και τις ποσότητες που πετάμε επειδή δεν έχουν προλάβει να καταναλωθούν.

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται πρακτικές συμβουλές για το πώς μπορούμε να συνδυάσουμε τις υγιεινές επιλογές στην καθημερινή μας διατροφή με έναν προσιτό οικονομικό προϋπολογισμό.

πλάβηματα που μπορεί να έχουν υψώσει για την υιοθέτηση μιας υγιεινής αλλά και ικανοποιητικής διατροφής είναι:

1. Προγραμματισμός πριν από τις αγορές

- καταγράψτε τα τρόφιμα που έχετε ήδη στο σπίτι, ργανώστε το μενού της εβδομάδας και κάντε λίστα με αυτά που χρειάζεται να αγοράσετε.
- ρίστε εκ των προτέρων το συνολικό ποσό που μπορείτε να διαθέσετε για τα τρόφιμα που θα αγοράσετε για ένα διάστημα (π.χ., για μία εβδομάδα).
- Υπολογίστε την ποσότητα των φρέσκων τροφίμων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πριν αλλιώθουν.
- Έχετε υπόψη σας ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα μπορεί να διατηρηθούν για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- κάντε έρευνα αγοράς.

2. Κάνοντας τις αγορές σας

Όταν είστε στο κατάστημα

- Συγκρίνετε τις τιμές των προϊόντων πριν τα αγοράσετε.
- αποφύγετε να αγοράσετε τιδή που δεν περιέχεται στη λίστα αγορών σας.
- αποφύγετε την αγορά επεξεργασμένων τροφίμων (π.χ., μπισκότα, πατατάκια, αλλαντικά). Είναι ακριβότερα και, όταν καταναλώνονται συχνά, έχουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- αποφύγετε να κάνετε τις αγορές σας όταν βιάζεστε ή πεινάτε. Είναι πιο εύκολο να παρασυρθείτε και να αγοράσετε προϊόντα που πιθανώς δεν χρειάζεστε ή και να μην ελέγξετε επαρκώς τις τιμές.

Αφού επιστρέψετε

- αποθηκεύστε τα τρόφιμα που αγοράσατε προκειμένου να διατηρηθούν φρέσκα.

- να σκεφτείτε να μην χρησιμοποιήσετε σύντομα κατεψυγμένα προϊόντα (π.χ., κρέας ή ψάρια), καταψύξτε τα άμεσα.
- Προκειμένου να αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων, χωρίστε τα σε μερίδες πριν τα καταψύξετε.
- Χρησιμοποιήστε πρώτα τα τρόφιμα με τη συντομότερη ημερομηνία λήξης.





3. Ειδικές συμβουλές ανά ομάδα τροφίμων**Φρούτα και λαχανικά**

- Πρ τιμάτε φρ ύτα και λαχανικά επ χής. ίναι πι ικ ν μικά, ευκ λότερ να τα βρείτε, πι γευστικά και περιέχ υν περισσότερα θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 2).
- Πρ τιμάτε τις τ πικές (λαϊκές) ή κεντρικές λαχαναγ ρές. Μπ ρείτε να βρείτε καλύτερες τιμές και πι φρέσκα πρ ιόντα.
- γ ράζετε τα φρ ύτα και τα λαχανικά στην πι απλή τ υς μ ρφή. π φεύγετε την αγ ρά συσκευασμένων έτ ιμών/κ μμένων λαχανικών και φρ ύτων. Μπ ρεί να είναι β λικά στη χρήση, αλλά είναι π λύ ακριβότερα.
- γ ράζετε φρ ύτα και λαχανικά σε μικρές π σότητες και σε τακτά χρ νικά διαστήματα. ν παρ' όλα αυτά αγ ράσετε περισσότερα απ' όσα χρειάζεστε, σκεφτείτε τρόπ υς ώστε να τα αξι π ιήσετε, π.χ.:
 - στύψτε τα λεμόνια π υ σας περισσεύ υν και καταψύξτε τ ν χυμό τ υς σε παγ κυψέλες
 - τρίψτε και καταψύξτε τις ντ μάτες
 - ψιλ κόψτε και καταψύξτε άνηθ , μαϊντανό κ.ά.
 - έτ ιμάστε σ ύπα λαχανικών και καταψύξτε την.
- Τα κατεψυγμένα λαχανικά είναι συνήθως φτηνότερα από τα φρέσκα και διατηρ ύνται για π λύ μεγαλύτερ χρ νικό διάστημα. φός ν επιλέξετε να αγ ράσετε κατεψυγμένα λαχανικά, βεβαιωθείτε ότι στη συσκευασία τ υς αναγράφεται «χωρίς πρ σιθέμεν αλάτι ή νάτριο».

- Φτιάξτε τ ν δικό σας κήπ ! Δεν είναι απαραίτητ να έχετε κάπ ι ν υπαίθρι χώρ , καθώς για αρκετά λαχανικά (π.χ., πιπεριές, ντ μάτες, αγγ ύρια) και μυρωδικά (π.χ., δεντρ λιβαν , ρίγανη) αρκεί μια γλάστρα στ μπαλκόνι σας. Με αυτόν τ ν τρόπ εξ ικ ν μείτε χρήματα και αξι π ιείτε δημι υργικά τ ν χρόν σας.

Δημητριακά και προϊόντα τους

- Μην πετάτε τ ψωμί π υ περισσεύει. Μπ ρείτε να τ καταψύξετε για μελλ ντική χρήση ή να τ χρησιμ π ιήσετε στην παρασκευή άλλων φαγητών (παξιμάδια, τριμμένη φρυγανιά).
- π φεύγετε τα «έτ ιμα» (αφυδατωμένα ή κατεψυγμένα) φαγητά με βάση τ ρύζι ή τα μακαρόνια. π τελ ύν ακριβές αλλά και πι ανθυγιεινές επιλ γές, καθώς τις περισσότερες φ ρές περιέχ υν μεγάλη π σότητα αλατι ύ και ζάχαρης.

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

- ι μεγαλύτερες συσκευασίες γαλακ κ μικών πρ ιόντων (γάλα, τυρί, για ύρτι) έχ υν χαμηλότερη τιμή από τις ατ μικές. Υπ λ γίστε τις ανάγκες σας και πρ τιμήστε τις, υπό την πρ ύποθεση ότι θα έχ υν καταναλωθεί πριν από την ημερ - μηνία λήξης τ υς.
- Παρασκευάστε σπιτικές συνταγές (π.χ., τυρόπιτα, ρυζόγαλ ή κρέμα) με γάλα ή τυρί π υ περισσεύει και πλησιάζει η ημερ μηνία λήξης τ υ.



- ντικαταστήσετε κρέας με όσπρια. Τα όσπρια αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, δεν αλλάζουν εύκολα και μπορούν να τελειώσουν μια υγιεινή και μικρή εναλλακτική του κρέατος. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να συνδυάζεται με μία πηγή δημητριακών για να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του υγέματός.

- Προτιμάτε το λευκό κρέας

- Αξιοποιήστε πλήρως το κρέας που αγοράζετε

Τα έτη ιμα κ μμάτια ή φιλέτα κρέατ ς μη ρεί να
είναι β λικά, αλλά είναι σημαντικά ακριβότερα
σε σχέση με μεγαλύτερα κ μμάτια (π.χ., λόκλη-
ρ κ τόπ υλ ή κασίκι) π υ θα τεμαχίσετε μόν ι
σας. Χρησιμ π ήστε τα κ μμάτια π υ θα πετ ύ-
σατε για να φτιάξετε σπιτικ ύς ζωμ ύς (π.χ., ζωμός
κ τόπ υλ υ ή μ σχαρι ύ), τ υς π ί υς μη ρείτε
να ηρ σθέσετε σε άλλα φαγητά, αντικαθιστώντας
τ υς ζωμ ύς τ υ εμπ ρί υ π υ πιθανώς περιέχ υν
μεγάλες π σότητες νατρί υ.

- Αξιοποιήστε τα περισσεύματα

άν σας περισσέψει κάπ ι κ μμάτι μαγειρεμέν υ κρέατ ς, βάλτε τ στη συντήρηση τ υ ψυγεί υ και καταναλώστε τ τις επόμενες ημέρες. Τ μαγειρε- μέν κρέας, ανάλ γα με τ είδ ς τ υ και τ ν τρό- π παρασκευής, μπ ρεί να συντηρηθεί 1-2 ημέρες στη συντήρηση τ υ ψυγεί υ και 2-3 μήνες στην κα- τάψυξη (βλ. Πίνακα 12). Για π ικιλία, μπ ρείτε να τ αξι π ιήσετε διαφ ρετικά, για παράδειγμα, τ βραστό κ τόπ υλ π υ περίσσεψε από μια κ τό- σ υπα τρώγατι σε σάντ υιτς, σε πίτα, ή σε μια σα- λάτα με λαχανικά.

Τα προϊόντα επεξεργασμένων κρέατος (όπως αλλαντικά, παστά, καπνιστά) αποτελούν συνήθως ακριβές και ταυτόχρονα ανθυγιεινές επιλογές.

- Τα ψάρια και θαλασσινά επ χής είναι συνήθως αρκετά φτηνότερα.

- Τα μικρότερα ψάρια (γαύρος, σαρδέλες κ.ά.) είναι πιο υγιεινά με τα μεγαλύτερα.
- Τα κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά (εφόσον έχουν τηρηθεί οι προβλεπόμενες για τη μέθοδο κατάψυξης κανονισμοί) από τελώνια μικρότερες επιλογές από τα αντίστοιχα φρέσκα, χωρίς να υστερούν σε θρεπτική αξία.
- Τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας (π.χ., τσιπούρα, λαβράκι) από τελώνια συνήθως πιο μικρές επιλογές από τα αντίστοιχα ελεύθερα.
- Προφύγετε την αγορά έμφυμων γευμάτων (κατεψυγμένων και κονσερβών) με βάση τα ψάρια και θαλασσινά (π.χ., τινισμένες σαλάτες). Είναι ακριβά και συνήθως με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Ελαιόλαδο

- Για να μειώσετε την πιθανότητα ελαιόλαδου να καταναλώνετε, μην τρώτε φαγητό απευθείας από το μπυκάλι. Χρησιμοποιείτε ειδικό στόμφο ή σύριγγα με μετρητή ή κύβους. Προκειμένου να μετράτε τις ποσότητες.

Να θυμάστε:

ανένα περίσσευμα δεν πρέπει να πηγαίνει χα-
 μέν . Μπ ρείτε να δώσετε τα τρόφιμα π υ δεν
 θα χρησιμ η ιήσετε σε κάπ ι ν η υ τα χρειάζε-
 ται περισσότερ από εσάς! πικ ινωνήστε με τ ν
 δήμ , την κ ινότητα, την εκκλησία ή τ υς γνω-
 στ ύς σας, για να ρωτήσετε αν υπάρχ υν τρόπ ι
 να τα πρ σφέρετε σε άτ μα π υ έχ υν ανάγκη.



Παράρτημα 4. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων

Η προσεκτική ανάγνωση των ετικετών στις συσκευασίες τροφίμων είναι σημαντική και μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε υγιεινές επιλογές. Παρότι υπάρχουν διάφορα είδη ετικετών, σε αυτές περιλαμβάνεται πληθώρα πληροφοριών που αφορούν στη διατροφική αξία, τα συστατικά, τη διατήρηση, την προέλευση των προϊόντων κ.ά.

Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται **τα συστατικά που περιέχουν**. Εξαιρέση αποτελούν τρόφιμα, όπως, π.χ., νωπά φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξίδι ζύμωσης χωρίς άλλα συστατικά, γιαούρτια, τυριά, βούτυρο, είδη γάλακτος που έχουν υποστεί ζύμωση (δηλαδή με συστατικά μόνο γάλα, ένζυμα και καλλιέργειες – ωφέλιμα μικρόβια απαραίτητα για την παραγωγή τους, όπως, π.χ., ξινόγαλα).

Τα συστατικά αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά, βάσει της περιεκτικότητάς τους στο τρόφιμο. Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε ποσοστό μικρότερο από 2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά από τα άλλα συστατικά.

Συμπεριλαμβάνονται εκείνα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ., ξηροί καρποί).

Στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ανά 100 γραμ. ή ανά 100 ml ή/και ανά μία μερίδα του προϊόντος.

Ενέργεια: Η ενέργεια που προσλαμβάνεται από την κατανάλωση του τροφίμου. Εκφράζεται σε kcal ή kJ.

Λιπαρά: Η ποσότητα των λιπαρών που περιέχεται στο τρόφιμο.

Νάτριο-Αλάτι: Η ποσότητα του νατρίου (αλατιού) που περιέχεται στο τρόφιμο.

Σάκχαρα: Η ποσότητα των σακχάρων που περιέχεται στο τρόφιμο.

Φυτικές-Εδώδιμες ίνες: Η ποσότητα των φυτικών ινών που περιέχεται στο τρόφιμο.

Βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία: Η ποσότητα των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων που περιέχεται στο τρόφιμο. Η αναγραφή τους δηλώνεται εάν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα.

Οι πληροφορίες διατροφής είναι υποχρεωτικές για τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας με ευανάγνωστο και ανεξίτηλο τρόπο. Οι πληροφορίες πρέπει να εμφανίζονται συγκεντρωμένες σε έναν πίνακα με τους αριθμούς σε κάθετη ευθυγράμμιση, ενώ, σε περίπτωση έλλειψης χώρου, η αναγραφή γίνεται γραμμικά. *

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 1

ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
- Ανθόγαλα
- Ζωντανή καλλιέργεια γιαούρτης
- Πρωτεΐνη γάλακτος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g –
Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g –
(ανά 100 g) Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Ανά 100 γραμ. προϊόντος



Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ	376 kcal	478 kJ	113 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γραμ.		3,9 γραμ.	
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78 γραμ.		23,4 γραμ.	
Σάκχαρα	19 γραμ.		5,7 γραμ.	
ΛΙΠΗ	1,3 γραμ.		0,39 γραμ.	
Κορεσμένα	0,4 γραμ.		0,12 γραμ.	
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γραμ.		0,9 γραμ.	
ΑΛΑΤΙ	0,95 γραμ.		0,29 γραμ.	
Νάτριο	0,38 γραμ.		0,11 γραμ.	

Επίσης, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για:

Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)

Η τιμή αυτή δίνεται για την ενέργεια και τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά, των οποίων η πρόσληψη σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία (λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο-αλάτι). Επιπλέον, μπορεί να δίνεται και για τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τις φυτικές ίνες κ.ά. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη παρουσιάζεται ανά μία μερίδα προϊόντος με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, η οποία αντιστοιχεί στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (RDA-ΣΗΠ)

Η τιμή αυτή δίνεται για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία. Εκφράζει το ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής (ΣΗΠ-RDA) που λαμβάνεται από συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 3 Κάθε μερίδα περιέχει

Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Υδατάνθρακες	Σάκχαρα	Λίπη	Κορεσμένα λιπ.	Φυτικές ίνες	Αλάτι
113	3,9g	23,4g	5,7g	0,39g	0,12g	0,9g	0,29g
6%	9%	10%	6%	0,6%	0,6%	4%	5%

των ενδεικτικών ημερήσιων προσλήψεων σας (GDAs)

Διατήρηση προϊόντων

Στα τρόφιμα αναγράφονται οι ενδείξεις «ημερομηνία λήξης» ή «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από».

Ημερομηνία λήξης:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα τα οποία αλλοιώνονται εύκολα (όλα τα νωπά συσκευασμένα προϊόντα).

Η κατανάλωση τροφίμων μετά την ημερομηνία λήξης εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία (Ε.Κ., 2007).

Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η κατανάλωση τροφίμων μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, αλλά το τρόφιμο μπορεί να έχει υποστεί αλλαγές στη γεύση ή και την υφή του (Ε.Κ., 2007).

Ισχυρισμοί διατροφής (ΕΚ αριθ. 1924/2006, ΕΦΕΤ 2010)

ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΥΧΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ (Π.Χ., light, χωρίς σάκχαρα κτλ.), ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΓΝΩΣΤΕΣ ΩΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.

Ισχυρισμός διατροφής είναι κάθε πληροφόρηση που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ποσότητας της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που:

- περιέχεται ή
- δεν περιέχεται ή
- περιέχεται σε μειωμένη ή αυξημένη ποσότητα σε τρόφιμο, π.χ., «υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά ξέα», «εκ φύσεως», «χωρίς κρεσμένα λιπαρά» κ.ά.

Ισχυρισμοί υγείας

ΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΝ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ, ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΠΟΡΕΙΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΝΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ. ΟΤΙ ΡΙΖΝΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

Ισχυρισμός υγείας είναι κάθε πληροφόρηση που δηλώνει ή υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων, ή ενός τροφίμου ή συστατικού του τροφίμου, και της υγείας. Δηλαδή, αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφιμο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή. Π.χ., «η βιταμίνη C που λαμβάνει το κρυολόγημα» ή «τα ω-3 λιπαρά ξέα που στατεύουν την καρδιαγγειακή υγεία».

Ο Ισχυρισμός υγείας **δεν επιτρέπεται** να χρησιμοποιούνται (αριθ. 1924/2006) είναι εκείνοι που:

- α) υπονοούν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου.
- β) αναφέρονται στο ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους.
- γ) αναφέρονται σε συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας και άλλων ενώσεων επαγγελματιών.

* Η πληροφόρηση που είναι απαραίτητη να παρτίθενται στις ετικέτες καθορίζεται από κανονισμό της... Τ παρόν κεφάλαιο διαμορφώθηκε με βάση τις ισχύοντες κανονισμούς (1924/2006 και 1169/2011). Ικανοποιούνται οι απαιτήσεις κατά διαστήματα.

Πηγές:

ΕΦΕΤ (2010). Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας. Είμεν κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή του κανονισμού 1924/2006. Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο (2007). Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τον ισχυρισμό επίθεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα. Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο (2011). Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, την τροποποίηση των κανονισμών του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 και την κατάργηση της οδηγίας 87/250/ΕΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 90/496/ΕΚ του Συμβουλίου, της οδηγίας 1999/10/ΕΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, των οδηγιών της Επιτροπής 2002/67/ΕΚ και 2008/5/ΕΚ και του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 608/2004 της Επιτροπής. Γενικό Χημείο του κράτους (2009). Οδός τροφίμων και πωτών και αντικειμένων κίνησης χρήσης. Άρθρο 11α και Παράρτημα Ι του άρθρου 11α.

Σημειώσεις

[illegible]

[illegible]

Σημειώσεις

[illegible]

[illegible]

Σημειώσεις

[illegible]

[illegible]



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης

