

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: Αθηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης: Αφροδίτη Βελουδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.:

Υπεύθυνοι έργου: Ιωάννα Σουφλέρη, Ελένη Μαυρή

Συντονισμός έκδοσης: Αλεξάνδρα Κόκκινου, Αργυρώ Κουτρούμπα

Σχεδιασμός: Νικόλας Φαράκλας

Σελιδοποίηση: Χριστίνα Γερασιμίδου

Διόρθωση: Ευαγγελία Δημητριάκη

Σκίτσα: Έφη Ξένου

Εκτέλεση Συνταγών και Styling: Στέλιος Μαστοράκος

Φωτογραφίες: shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βοηθοί Φωτογράφου και Ηλεκτρονική Επεξεργασία Εικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Αλέξανδρος Ματράγκος)

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: Εκτυπώσεις IRIS AEBE

ISBN: 978-960-503-556-3

Copyright: 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής 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.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στον ελληνικό λαό τους *Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν ουσιαστικά 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 αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

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

Στον χώρο της δημόσιας υγείας, οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα κακοήθη νοσήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων νοσημάτων 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 αξιοποιήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλο αριθμό άλλων χωρών, γ) να αξιοποιήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι οκτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- τον γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, αποτελώντας πολύτιμο βοήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους,
- τις Ελληνίδες, στους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνόπαυση,
- 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 ολόκληρη τη ζωή τους,
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλέον εφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, αποτελώντας σημαντικό βοήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και ο δεύτερος στους λειτουργούς υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για τους τελευταίους πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα αποτελέσουν εξαιρετικό βοήθημα 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 ομόφωνα 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 οφείλονται 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 χάρη στη σκληρή επιστημονική και διοικητική 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, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιστημονική Επιτροπή

Ιωάννης Αλαμάνος⁴

Πρώην Αναπληρωτής Καθηγητής,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Αλεβιζάκη¹

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας – Θεραπευτικής,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Αριστείδης Αντσακλής³

Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαρία Γιαννακούλια^{2,3}

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής
Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιώργος Δεδούσης⁴

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής Βιολογίας
του Ανθρώπου, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη¹

Καθηγήτρια Παθολογίας – Ενδοκρινολογίας,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Στέλλα Εγγλέζου³

Παιδίατρος – Νεογνολόγος, Διευθύντρια
Νεογνολογικού Τμήματος Νοσοκομείου
«ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

Αντώνης Ζαμπέλας^{1,3}

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου,
Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ιωάννης Καραϊτιανός⁴

Αμ. Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική
Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής
Νοσοκομείου «Αγ. Σάββας», Πρόεδρος Δ.Σ.
Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Ευγένιος Κουμαντάκης³

Ομ. Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

Δημήτριος Λινός^{1,2,3,4}

Καθηγητής Χειρουργικής,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου⁴

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Ιωάννης Μανιός^{1,2}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφικής
Αγωγής – Διατροφικής Αξιολόγησης,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αναστάσιος Μόρτογλου¹

Παθολόγος Ενδοκρινολόγος,
Διευθυντής Τομέα Ενδοκρινολογίας,
Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Βασιλική Μπενέτου^{1,2,3,4}

Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια
Υγιεινής και Επιδημιολογίας,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Δημοσθένης Παναγιωτάκος¹

Καθηγητής Βιοστατιστικής – Επιδημιολογίας
της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Περμανθία Παναγή³

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

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

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

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος^{3,4}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διαιτολογίας – Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Παναγιώτα Σουρτζή⁴

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδική Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής Γηροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα^{2,3}

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευσταθία Φουσέκη^{1,2,3,4}

Διευθύντρια Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού

Μαρία Χασαπίδου²

Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτολογίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης (ΤΕΙ-Θ)

Γεώργιος Χρούσος²

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Θεοδώρα Ψαλτοπούλου^{1,4}

Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

-
1. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες
 2. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
 3. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
 4. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

Ομάδα Υλοποίησης Έργου

Συγγραφική Ομάδα

Επιστημονική Σύμβουλος
Βασιλική Μπενέτου, MD, PhD
Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια
Υγιεινής και Επιδημιολογίας
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

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

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

Ρένα Κωστή, MSc, PGCert, PhD
Επιστήμων Τροφίμων – Διατροφολόγος,
Διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

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

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

Φανή Πεχλιβάνη, MSc, PhD
Μαία, Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος
Μαιευτικής, ΤΕΙ Αθήνας

Γιάννης Σπυρίδης, MSc
Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

Αφροδίτη Βελουδάκη, MA
Επικοινωνιολόγος Υγείας,
Διευθύντρια Ινστιτούτου Prolepsis

Έλενα Δημητρακοπούλου, MA
Επικοινωνιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Παναγιώτα Καρνάκη, MSc
Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Γεωργία Φουκανέλη, PhD
Φιλολόγος – 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 εγκυμοσύνη	31
■ II. Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη	33
Αύξηση του βάρους κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	40
Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά την εγκυμοσύνη	42
Ενέργεια	42
Θρεπτικά συστατικά	42
Πρόληψη τροφιμογενών λοιμώξεων	45
Τρόφιμα και ουσίες που πρέπει να περιοριστούν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	46
Συνήθειες που πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	47
Αντιμέτωπιση συνήθων γαστρεντερικών ενοχλήσεων και συμπτωμάτων	48
Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα	49
Ειδικές καταστάσεις	51
■ III. Διατροφή κατά τη γαλουχία	52
Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά τη γαλουχία	54
Ενέργεια	54
Θρεπτικά συστατικά	54
Τρόφιμα, ουσίες και συνήθειες που πρέπει να περιοριστούν κατά τη διάρκεια της γαλουχίας	55
Επαναφορά στο βάρος πριν από την εγκυμοσύνη	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
Ανάγκες 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. Προετοιμασία, μαγείρεμα και ασφαλής χειρισμός τροφίμων	89
Παράρτημα 3. Συμβουλές οικονομίας	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 εγκυμοσύνης, σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία	34
Πίνακας 4. Συνιστώμενος μέσος όρος αύξησης βάρους ανάλογα με το ΔΜΣ πριν από την εγκυμοσύνη	40
Πίνακας 5. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα	43
Πίνακας 6. Τρόφιμα που θα πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης 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 εμμηνόπαυση, σε σύγκριση με τις συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία	74
Πίνακας 9. Κατηγορίες 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. Ενδεικτικοί χρόνοι 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. Οι 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 καλύψει 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. Οι διατροφικές της επιλογές, αλλά και ο τρόπος ζωής της λειτουργούν, επιπλέον, ως παράδειγμα για τα παιδιά.

Κατά 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. Ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες* στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση και



ευαισθητοποίηση 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 προαγωγής υγείας και τεχνολόγους τροφίμων, ανέπτυξε συστάσεις και συμβουλές για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών με βάση τα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Επιπλέον, ο 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.

Ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες* δίνει έμφαση στα οφέλη της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, η οποία χαρακτηρίζεται από την καθημερινή κατανάλωση τροφίμων φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά –κυρίως αδρά επεξεργασμένα–, όσπρια

και ξηροί καρποί), την αποκλειστική χρήση ελαιόλαδου, τη μικρή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού και πουλερικών, τη σπάνια κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του, καθώς και τη μέτρια πρόσληψη σινοπνεύματος, κυρίως κρασιού, ως συνοδευτικού 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 εγκυμοσύνη, 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

Ο Διατροφικός Οδηγός αποτελείται από 2 ενότητες οι οποίες απευθύνονται:

- Στις γυναίκες **αναπαραγωγικής ηλικίας**, όπου συμπεριλαμβάνονται:

- η περίοδος της **εγκυμοσύνης** και
- η περίοδος της **γαλουχίας**.

- Στις γυναίκες κατά την **εμμηνόπαυση**.

Σε κάθε ενότητα παρουσιάζονται:

- Οι συστάσεις για κάθε ομάδα τροφίμων. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται πληροφορίες σχετικά με την **ποσότητα** (αριθμός μερίδων) και τη **συχνότητα** (καθημερινά, εβδομαδιαία ή σπάνια) που συνιστάται να καταναλώνονται τα τρόφιμα κάθε ομάδας, π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδομάδα κ.ά.
- Συστάσεις και χρήσιμες συμβουλές που αφορούν στη **σωματική δραστηριότητα**.
- **Ειδικά θέματα** για κάθε στάδιο της ζωής της γυναίκας, όπου περιλαμβάνονται χρήσιμες συμβουλές, περισσότερες πληροφορίες και επιπλέον γνώσεις που αφορούν στη διατροφή της.

Ειδικά για την περίοδο της **εγκυμοσύνης**, δίνονται οδηγίες σχετικά με το τι θα πρέπει **να προτιμά, να προσέχει και να αποφεύγει**, ανά ομάδα τροφίμων, η έγκυος. **Τονίζεται ότι οι συστάσεις για κάθε περίοδο της ζωής της γυναίκας είναι σημαντικό να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία.**

Σχετικά με τον ΑΡΙΘΜΟ και το ΜΕΓΕΘΟΣ των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού καλύπτουν τις ανάγκες της **πλειονότητας των υγιών γυναικών** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Οι συστάσεις αφορούν οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, **και όχι εξατομικευμένης διατροφής, ή δίαιτας**.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**. Η **μερίδα** σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθεις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, π.χ., φλιτζάνι, ποτήρι, κουταλιά της σούπας, ορίζεται για κάθε ομάδα τροφίμων στον Πίνακα της σελίδας 19.

- Σκοπός του καθορισμού της μερίδας στον Διατροφικό Οδηγό είναι να αποτελέσει «σημείο αναφοράς», ώστε:

- ✓ Να είστε σε θέση να αξιολογείτε το μέγεθος της μερίδας που συνήθως καταναλώνετε (δηλαδή πόσο μεγαλύτερη ή μικρότερη είναι από την προτεινόμενη).
- ✓ Να εξοικειωθείτε με το συνιστώμενο μέγεθος της μερίδας, ώστε, αφού ζυγίσετε 2 ή 3 φορές τις μερίδες που προτείνονται, να είστε σε θέση να υπολογίζετε τις σωστές ποσότητες εμπειρικά.

- Το μέγεθος της μερίδας δεν αντιστοιχεί απαραίτητα σε μία μερίδα εστιατορίου ή σε μία «σπιτική» μερίδα σερβιρίσματος, ή σε μία μερίδα όπως αυτή αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων.

- Ο καθορισμός του μεγέθους της μερίδας και της συχνότητας κατανάλωσης βοηθούν να κατανοήσετε καλύτερα ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερο και ποια λιγότερο, καθώς και τη σχετική αναλογία μεταξύ τους. Για παράδειγμα, εάν συνήθως καταναλώνετε 3 μπριζόλες μέτριου μεγέθους την εβδομάδα, θα πρέπει να τις περιορίσετε σε συχνότητα, π.χ., σε 1 μπριζόλα την εβδομάδα, αλλά ταυτόχρονα να μην αυξήσετε το μέγεθος της μερίδας, δηλαδή να μη φάτε μία μπριζόλα τριπλάσιου μεγέθους.

Επιπλέον, στο Παράρτημα του Διατροφικού Οδηγού περιλαμβάνονται κεφάλαια σχετικά με:

- την ελληνική παραδοσιακή διατροφή,
- την ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος,
- συμβουλές οικονομίας,
- τον τρόπο ανάγνωσης της διατροφικής επισήμανσης των τροφίμων (ετικέτες συσκευασίας τροφίμων).

Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επιστημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

Ο **Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες**, *Εγκύσους και Θηλάζουσες* είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα www.diatrofikoiodigo.gr, όπου θα βρείτε την πλήρη σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, που περιλαμβάνει και τους τόμους για Ενήλικες, για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους, και για άτομα 65 ετών και άνω.

Πίνακας ορισμού μερίδων

Ομάδα τροφίμων

1 μερίδα ισοδυναμεί με

<p>▼ Λαχανικά</p> <p>150-200 γραμμάρια, π.χ.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>▼ Φρούτα</p> <p>120-200 γραμμάρια, π.χ.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 μέτριου 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 σουλτανίνας) • 1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι • 4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ., βερίκοκα, δαμάσκηνα • 1 ½ κουταλιά της σούπας σταφίδες • ½ ποτήρι φυσικό χυμό – 125 ml
<p>▼ Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & Πατάτες</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 κουλούρι Θεσσαλονίκης • 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120- 150 γραμμάρια, μαγειρεμένη) 	<p>▼ Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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)
<p>▼ Όσπρια</p> <p>1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150-200 γραμμάρια οσπρίου ανάλογα με το είδος)</p>	<p>▼ Κόκκινο κρέας</p> <p>120 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος (π.χ., μία μπριζόλα, ένα μπιφτέκι στο μέγεθος μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»)</p>
<p>▼ Λευκό κρέας</p> <p>120 γραμμάρια μαγειρεμένου λευκού κρέατος (π.χ., μισό στήθος ή ένα μπούτι κοτόπουλο)</p>	<p>▼ Αυγά</p> <p>1 αυγό</p>
<p>▼ Ψάρια & Θαλασσινά</p> <p>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)</p>	<p>▼ Προσθήμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • 10-12 ελιές • 1 ½ κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια) • 1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη
<p>▼ Υγρά</p> <p>1 ποτήρι = 250 ml</p>	<p>▼ Αλάτι (Νάτριο)</p> <p>5 γραμμάρια ισοδυναμούν με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι</p>
	<p>▼ Οινοπνευματώδη ποτά</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό (π.χ., ούισκι, τζιν, βότκα), με περιεκτικότητα 40% σε αλκοόλη



ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

I. Διατροφή κατά την αναπαραγωγική ηλικία

Κατά 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 διατήρησετε φυσιολογικό σωματικό βάρος και να ενισχύσετε τη γονιμότητά σας, ενώ παράλληλα βοηθά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας σας. Οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά κατά την αναπαραγωγική ηλικία παρουσιάζουν κάποιες ιδιαιτερότητες, που οφείλονται 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 εγκυμοσύνη.

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 τoστ (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): Διόξερα 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
τσίπουρο 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 **σιδηρος** 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 ορίζεται κάθε κίνηση του σώματος για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Η σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Η **συστηματική σωματική δραστηριότητα** έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου, αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καρκίνου του παχέος εντέρου και του μαστού. Επιπλέον, προστατεύει από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα, και σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μακροζωία.

Αντίθετα, ο **καθιστικός τρόπος ζωής ή η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας** (π.χ., ενασχόληση με υπολογιστή, παρακολούθηση τηλεόρασης, βιντεο-παιχνίδια, καθιστική εργασία) σχετίζεται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- Κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται στα πλαίσια της **εργασίας**, τις **οικιακές εργασίες**, τις **καθημερινές μετακινήσεις**.
- Κάθε δραστηριότητα **κατά τον ελεύθερο χρόνο**. Εδώ ανήκει και η **άσκηση**. Πρόκειται για κάθε δραστηριότητα προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη, και η οποία αποσκοπεί στη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Περιλαμβάνει όλα τα αθλήματα, τη γυμναστική, τον 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 λειτουργήσουν πιο έντονα από ό,τι συνήθως, προκαλώντας εμφανή αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας μέτριας έντασης, το άτομο μπορεί να διατηρήσει μια συνομιλία, 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 λειτουργήσουν ακόμα πιο έντονα σε σχέση με τις δραστηριότητες μέτριας έντασης, αυξάνοντας πολύ τους καρδιακούς παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας υψηλής έντασης, το 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. Εδώ συγκαταλέγονται το τρέξιμο, η ποδηλασία με γρήγορους ρυθμούς, 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):

$$\mathbf{\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Β}\acute{\alpha}\rho\omicron\varsigma \text{ (κ}\iota\lambda\acute{\alpha}\text{)} / \text{'}\Upsilon\psi\omicron\varsigma^2 \text{ (μ}\epsilon\tau\text{ρα}^2\text{)} \text{ (κ}\iota\lambda\acute{\alpha}\text{/μ}\epsilon\tau\text{ρα}^2 \text{ ή kg/m}^2\text{)}$$

Για παράδειγμα:

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

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = 60 / 1,65^2 = 60 / 2,72 = 22 \text{ κ}\iota\lambda\acute{\alpha}\text{/μ}\epsilon\tau\text{ρα}^2$$

$$\mathbf{\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Β}\acute{\alpha}\rho\omicron\varsigma / \text{'}\Upsilon\psi\omicron\varsigma^2 \text{ (κ}\iota\lambda\acute{\alpha}\text{/μ}\epsilon\tau\text{ρα}^2 \text{ ή kg/m}^2\text{)}$$

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:
 - Καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., στεφανιαία νόσος, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο).
 - Καρκίνου (π.χ., μαστού, ενδομητρίου, παχέος εντέρου).
 - Σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2.
 - Μυοσκελετικών προβλημάτων (π.χ., οστεοαρθρίτιδα, ισχιαλγία).
 - Άλλων προβλημάτων υγείας, όπως προβλήματα αναπαραγωγής.
- Το **χαμηλότερο σωματικό βάρος** σε σχέση με το φυσιολογικό (δηλαδή η γυναίκα να είναι λιποβαρής) μπορεί να σχετίζεται με:
 - Ανεπαρκή πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, αναγκαίων για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Η μη επαρκής πρόσληψη ενός ή περισσότερων θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων υγείας.
 - Μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, με συνέπεια τον αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων.
 - Ορμονικές διαταραχές, για παράδειγμα διακοπή της έμμηνης ρύσης, και προβλήματα γονιμότητας.






Συμβουλές για τις γυναίκες που επιθυμούν μια εγκυμοσύνη

Εάν επιθυμείτε να μείνετε έγκυος, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή και να έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος, καθώς αυτό βοηθά στο να αυξηθούν οι 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 προσεγγίσει 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 οινοπνευματωδών ποτών και καφεΐνης ενδέχεται να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη γονιμότητα. Εάν τα καταναλώνετε, φροντίστε:
 - η κατανάλωση αλκοόλ να μην ξεπερνά το 1 ποτό 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. Αποφύγετε το κάπνισμα και την έκθεσή σας στον περιβαλλοντικό καπνό (παθητικό κάπνισμα).
- Η επαρκής πρόσληψη **φυλλικού οξέος** είναι σημαντική κατά τη χρονική περίοδο που μία γυναίκα επιθυμεί να μείνει έγκυος. Συγκεκριμένα, συνιστάται να καταναλώνει τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ, όπως τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα χόρτα και τα όσπρια (βλ. Πίνακα 2). Αν σχεδιάζετε να μείνετε έγκυος, και ιδιαίτερα αν η διατροφή σας δεν είναι πλούσια στα τρόφιμα αυτά, συζητήστε με τον γυναικολόγο σας το ενδεχόμενο να λάβετε συμπλήρωμα φυλλικού οξέος. Η επαρκής πρόσληψη φυλλικού οξέος συμβάλει στην πρόληψη της εμφάνισης συγγενών ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα στο νεογνό, όπως η δισχιδής ράχη και η μηνιγγοκήλη.

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)				
Μαρούλι Σπανάκι Μπρόκολο Χόρτα Μαϊντανός Άνηθος Ρόκα Σπαράγγια Αγκινάρες Λαχανάκια Βρυξελλών Σχοινόπρασο		Φακές Φάβα Ρεβίθια Φασόλια Φασόλια χάντρες (μπαρμπούνια) Φασόλια γίγαντες Μαυρομάτικα φασόλια	Καρύδια Φουντούκια Ταχίνι	
Τρόφιμα με μέτρια περιεκτικότητα φυλλικού οξέος (50 με 100 μg φυλλικού οξέος/100 γραμμάρια τροφίμου)				
Φασολάκια Αρακάς Μπάμιες Αβοκάντο Φρέσκο κρεμμυδάκι Παντζάρια			Ψωμί ολικής άλεσης Ψωμί σικάλεως Κρόκος αυγού Αμύγδαλα Φιστίκια Αιγίνης	
Τρόφιμα με μικρή περιεκτικότητα φυλλικού οξέος (20 με 49 μg φυλλικού οξέος/100 γραμμάρια τροφίμου)				
Κουνουπίδι Πράσο Ντομάτα Καλαμπόκι Μανιτάρια Κολοκυθάκια Καρότο Λάχανο Κόκκινες γλυκιές πιπεριές Μαρούλι τύπου iceberg	Πορτοκάλι Φράουλες Ακτινίδια Ανανάς Ρόδι Μανταρίνια Μπανάνα Πεπόνι		Βρόμη Κάστανα	
Τρόφιμα φτωχά σε φυλλικό οξύ (λιγότερο από 20 μg φυλλικού οξέος/100 γραμμάρια τροφίμου)				
Αγγούρι Μελιτζάνες Κρεμμύδι Πιπεριές	Μήλο Αχλάδι Σταφύλια Βερίκοκα Κεράσια Σύκα Ροδάκινο Δαμάσκηνα Σταφίδες		Ρύζι Μακαρόνια Πατάτες Ελιές Πλιγούρι	

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



II. Διατροφή κατά την εγκυμοσύνη

Η εγκυμοσύνη, όπως και η γαλουχία, αποτελούν τις περιόδους της ζωής σας με τις μεγαλύτερες ανάγκες σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να φροντίζετε την ποιότητα της διατροφής σας, ιδιαίτερα κατά τις περιόδους αυτές, για να διασφαλίσετε ότι προσλαμβάνετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε εσείς και το μωρό σας.












Η υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική τόσο για την επιτυχή έκβαση της εγκυμοσύνης, όσο και για την υγεία του μωρού:

- Συμβάλλει στη φυσιολογική αύξηση και ανάπτυξη του εμβρύου και στη γέννηση ενός υγιούς μωρού. Για παράδειγμα, ο πρόωρος τοκετός, καθώς και το χαμηλό ή το υψηλό βάρος γέννησης σχετίζονται πολλές φορές με την κακή διατροφή της μητέρας.
- Τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί, επίσης, η σημασία της διατροφής της εγκύου για την υγεία του μωρού στα μετέπειτα στάδια της ζωής του. Συγκεκριμένα, η διατροφή της επιδρά στο έμβρυο και επηρεάζει την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων, όπως υπέρταση, παχυσαρκία και καρδιαγγειακά νοσήματα, κατά την ενήλικη ζωή του.




Επιπλέον, η υγιεινή διατροφή βοηθά να αισθάνεστε καλύτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να έχετε καλύτερο έλεγχο της αύξησης του σωματικού σας βάρους.




Παρακάτω ακολουθούν αναλυτικά οι διατροφικές συστάσεις ανά ομάδα τροφίμων και ανά τρίμηνο, για την περίοδο της εγκυμοσύνης. Παρουσιάζονται, επίσης, οι ομοιότητες και οι διαφορές των συστάσεων (ποιοτικές και ποσοτικές) 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/ εβδομάδα	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			
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα	Έως 4/εβδομάδα	4-5/εβδομάδα	4-5/εβδομάδα
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα	2-3 μερίδες/ εβδομάδα
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/ εβδομάδα
 Λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα	4-5 μερίδες/ ημέρα
 Υγρά	8-10 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό	9-11 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 7-9 να είναι νερό	9-11 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 7-9 να είναι νερό	9-11 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 7-9 να είναι νερό
 Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα	Αποφυγή κατανάλωσης	Αποφυγή κατανάλωσης	Αποφυγή 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλία λαχανικών • Λαχανικά πλούσια σε φυλλικό οξύ, όπως μαρούλι, ρόκα, σπανάκι, χόρτα, μπρόκολο, αγκινάρες, αρακάς, μπάμιες, φασολάκια (βλ. Πίνακα 2) 			
Τι να προσέξω; 	<ul style="list-style-type: none"> • Πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα χόρτα. • Καταναλώστε τα σε σύντομο διάστημα από την προετοιμασία τους. 			
Τι να αποφύγω; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλία φρούτων • Φρούτα πλούσια σε φυλλικό οξύ και βιταμίνη C, όπως πορτοκάλι, φράουλες, ακτινίδια, μανταρίνια, μπανάνα, πεπόνι (βλ. Πίνακα 2) 			
Τι να προσέξω; 	<ul style="list-style-type: none"> • Πλένετε σχολαστικά όλα τα φρούτα. 			
Τι να αποφύγω; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 φλοίδα. 			
Τι να αποφύγω; 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 φούρνου). 			



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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • Εάν νιώθετε «φούσκωμα» όταν καταναλώνετε όσπρια: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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;	<ul style="list-style-type: none"> • Άπαχα κομμάτια κρέατος 			
 Τι να προσέξω;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • Ποικιλία ψαριών και όχι μόνο ένα είδος • Ψάρια όπως: τσιπούρα, σαργός, μυτάκι, σπάρδος, κουτσομούρα, μπαρμπούνη, λυθρίνη, μπαλάς, φαγγρί, μουρμούρα, 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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., σουσί, 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου • Ανάλατους ξηρούς καρπούς 			
 Τι να προσέξω;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • Αντί για γλυκό καταναλώνετε φρέσκα φρούτα. 			
 Τι να προσέξω;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • Την κατανάλωση νερού. Το νερό βοηθά και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. 			
 Τι να προσέξω;	<ul style="list-style-type: none"> • 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;	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αναπτύσσεται ο πλακούντας και το έμβρυο, παράγεται το αμνιακό υγρό, ο όγκος του αίματος αυξάνεται έως και 60%, το στήθος προετοιμάζεται για τον θηλασμό και η μήτρα μεγαλώνει για να φιλοξενήσει 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 στον παρακάτω πίνακα. Ενδεικτικά, μια γυναίκα που έχει αυξημένο βάρος πριν από την εγκυμοσύνη θα πρέπει να πάρει λιγότερα κιλά κατά τη διάρκειά 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	Φυσιολογικού βάρους	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

► Ο ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος πριν από την εγκυμοσύνη (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).
 ► ΔΜΣ = Βάρος (κιλά) / Ύψος² (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 εγκυμοσύνης, με το μεγαλύτερο μέρος του βάρους να αποκτάται κατά τους τελευταίους 3 μήνες.

- Κατά το πρώτο μισό της εγκυμοσύνης η αύξηση θα πρέπει να είναι μέτρια, περίπου 4-5 κιλά.
- Μετά τον 5ο 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 εγκυμοσύνης, εκτός και αν ο γιατρός σας συμβουλευτεί διαφορετικά.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Αύξηση του σωματικού βάρους μικρότερη από τη συνιστώμενη κατά τη διάρκεια της κύησης αυξάνει τον κίνδυνο πρόωρου τοκετού και γέννησης βρέφους χαμηλού βάρους.
- Αν είστε πολύ αδύνατη (ΔΜΣ < 19 κιλά/μέτρα²), αύξηση βάρους μεγαλύτερη από 12 κιλά (και έως 18 κιλά) θα ευνοήσει την καλύτερη ανάπτυξη του μωρού σας.
- Αν είστε υπέρβαρη ή παχύσαρκη (ΔΜΣ ≥ 25 κιλά/μέτρα² ή ≥ 30 κιλά/μέτρα² αντίστοιχα) πριν μείνετε έγκυος ή αν πάρετε περισσότερο βάρος από το συνιστώμενο κατά την εγκυμοσύνη, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης επιπλοκών, όπως σακχαρώδης διαβήτης κύησης ή υπέρταση κατά την εγκυμοσύνη. Αυξάνεται, επίσης, η πιθανότητα διενέργειας καισαρικής τομής και ο κίνδυνος γέννησης πρόωρου ή με αυξημένο βάρος γέννησης νεογνού.
- Αύξηση του σωματικού βάρους κατά την εγκυμοσύνη μεγαλύτερη της συνιστώμενης ενδεχομένως να δυσκολέψει την επαναφορά στο βάρος που είχατε πριν.
- Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός συμβάλλει στην ευκολότερη απώλεια του βάρους που αποκτήθηκε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά την εγκυμοσύνη

Ενέργεια

Οι ανάγκες σε ενέργεια αυξάνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Ωστόσο, αυτό **ΔΕΝ** σημαίνει ότι θα πρέπει να καταναλώνετε διπλάσια ποσότητα φαγητού.

Πιο συγκεκριμένα, οι ανάγκες σε ενέργεια κατά την εγκυμοσύνη αυξάνονται κατά **περίπου 300 θερμίδες** την ημέρα στο **2ο και 3ο τρίμηνο της κύησης**. Ενδεικτικά, οι θερμίδες αυτές αντιστοιχούν σε επιπλέον πρόσληψη την ημέρα:

- 1 μερίδα φρούτου (π.χ., 1 μήλο ή 1 πορτοκάλι) **και**
- 1 μερίδα γαλακτοκομικού προϊόντος (π.χ., 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γραμμάρια τυρί) **και**
- 1 μερίδα δημητριακών (π.χ., 1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι ρύζι).

Πρέπει να τονιστεί 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 μικρογεύματα την ημέρα. Με τον τρόπο αυτό:

- Μοιράζετε την ποσότητα τροφής που καταναλώνετε σε όλα τα γεύματα και περιορίζετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας σε ένα μόνο γεύμα.
- Προλαμβάνετε και βελτιώνετε τυχόν προβλήματα πέψης (όπως αίσθημα ναυτίας, καούρα).
- Μειώνετε τις «λιγούρες» και την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού.

Θρεπτικά συστατικά

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, χρειάζεται να προσλαμβάνετε, 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 μγ/ημέρα.

- Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης 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 στον Πίνακα 2 (σελ. 32).















- Ωστόσο, είναι πολύ πιθανό, ο γυναικολόγος να σας συστήσει προληπτικά την πρόσληψη συμπληρώματος φυλλικού οξέος, από τη στιγμή που θα προγραμματίσετε την εγκυμοσύνη σας, και κατά τους πρώτες μήνες. Η επαρκής πρόσληψη φυλλικού οξέος είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς συμβάλλει στην πρόληψη της εμφάνισης συγγενών ανωμαλιών του νευρικού σωλήνα (όπως η δισχιδής ράχη και η μηνιγγοκήλη) 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. Φροντίστε να προσλαμβάνετε επαρκείς ποσότητες ασβεστίου μέσω των τροφίμων. Οι ανάγκες σε ασβέστιο αυξάνονται 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. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου, όπως φαίνεται και στον ακόλουθο πίνακα, αποτελούν, τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκκαλο (π.χ., σαρδέλα, γαύρος), τα όσπρια, τα πράσινα λαχανικά (π.χ., μπάμιες, αντίδια) και οι ξηροί καρποί (π.χ., αμύδαλα).
- Η λήψη συμπληρώματος ασβεστίου δεν είναι απαραίτητη, εκτός και αν ο γυναικολόγος σας συμβουλεύσει 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
Αντίδια (βρασμένα) 	150	207
Ραδίκια (βρασμένα) 	150	120
Αγκινάρες (βρασμένες) 	150	74
Φρούτα		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
Ακτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
Ξηροί καρποί		
Αμύδαλα 	18 αμύδαλα (22)	89
Κολοκυθόσποροι 	3 κουταλιές 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. Επιπλέον, οι δικές σας «αποθήκες» σε βιταμίνη D θα συμβάλουν στη δημιουργία των αποθηκών του εμβρύου κατά το τέλος της εγκυμοσύνης.

- Πλούσιες πηγές βιταμίνης D αποτελούν τα λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος) και ο 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 ηλιοφάνειας το καλοκαίρι).
 - Σε αντίθετη περίπτωση (όταν δεν εκτίθεστε αρκετά ή καθόλου στον ήλιο), είναι πιθανό ο γυναικολόγος σας να σας συστήσει τη χορήγηση συμπληρώματος 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. Επιπλέον, καλές πηγές σιδήρου αποτελούν τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά.

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

- Είναι πιθανό ο γυναικολόγος να σας προτείνει την πρόσληψη σιδήρου με τη μορφή συμπληρώματος, 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 θυρεοειδή αδένου 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.
- Αν ο γυναικολόγος σας το κρίνει απαραίτητο, ενδέχεται να σας 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, ο γαύρος, το σαφρίδι, ο κολιός, η γόπα, η ζαργάνα. Για τον λόγο αυτό συνιστάται να καταναλώνετε τουλάχιστον 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 το έντερο.

Πρόληψη τροφιμογενών λοιμώξεων

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

Γενικές συμβουλές




- Πλένετε τα χέρια σας συχνά, πριν και μετά τον 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 στον καθαρισμό των νυχιών.
- Καθαρίζετε καλά τον πάγκο εργασίας και τα σκεύη που χρησιμοποιείτε, ιδιαίτερα μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων.
- Αποφεύγετε να καθαρίσετε απορρίμματα γάτας. Αν πρέπει να το κάνετε, φορέστε γάντια και πλυθείτε καλά στη συνέχεια.

Χωρίς να κάνετε σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες, η αποφυγή ορισμένων τροφίμων βοηθά στην πρόληψη σπάνιων λοιμώξεων, όπως η λιστερίωση και η τοξοπλάσμωση. Οι λοιμώξεις αυτές, κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, 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. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συνιστάται η αποφυγή τροφίμων, όπως ορισμένα τυριά και προϊόντα κρέατος ή ψαριού, ενώ προσοχή πρέπει να δίνεται και στο μαγείρεμά τους. Περισσότερες πληροφορίες δίνονται στον ακόλουθο πίνακα.

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

ΤΡΟΦΙΜΑ	
 <p>ΤΥΡΙΑ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μαλακά τυριά, ειδικά αν έχουν παρασκευαστεί από μη παστεριωμένο γάλα. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μπορούν να καταναλωθούν αν είναι πλήρως μαγειρεμένα. • Συσκευασμένα τριμμένα τυριά • Αφαιρέστε την εξωτερική φλοιδα από όλα τα τυριά πριν τα καταναλώσετε.
 <p>ΚΡΕΑΣ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αλλαντικά και πατέ • Μη καλοψημένο κρέας
 <p>ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ωμά όστρακα, ωμά ψάρια (σούσι), καπνιστά ψάρια (π.χ., σολομός)

Τοξοπλάσμωση

Η τοξοπλάσμωση οφείλεται σε ένα παράσιτο, το τοξόπλασμα. Το τοξόπλασμα αποβάλλεται με τα κόπρανα της γάτας στο έδαφος. Επομένως, μία έγκυος μπορεί να μολυνθεί από το χώμα, π.χ., καλλιεργώντας τον κήπο ή τρώγοντας μη καλά πλυμένα λαχανικά. Επίσης, μπορεί να μολυνθεί με την κατανάλωση ωμού ή μη καλοψημένου 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 χρώματος.
- Όταν καταναλώνετε φαγητό από έξω:
 - Ρωτήστε αν το φαγητό περιέχει ωμά συστατικά όπως αυγά, κρέας, κοτόπουλο ή θαλασσινά. Αν ναι, 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 ροφήματα, ποτά και τρόφιμα, όπως το τσάι, η σοκολάτα, ορισμένα αναψυκτικά και ενεργειακά ποτά περιέχουν καφεΐνη, αν και σε διαφορετική ποσότητα. Περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης σε 200 mg ημερησίως. Για παράδειγμα, αν καταναλώνετε καφέ, περιορίστε τον 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 μπορείτε να κάνετε και για τα άλλα ροφήματα, ποτά ή τρόφιμα.

Αφεψήματα

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

Συκώτι

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

μιας ισορροπημένης διατροφής είναι σχεδόν αδύνατον να προσληφθούν υπερβολικές ποσότητες βιταμίνης Α. Ωστόσο, καλό θα ήταν να αποφεύγετε την κατανάλωση συκωτιού (από οποιοδήποτε ζώο) ή προϊόντων με βάση το συκώτι.

Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια

Η σόγια είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτο-οιστρογόνα, 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 ο περιορισμός της κατανάλωσης προϊόντων με βάση τη σόγια (όπως τόφου, γάλα σόγιας).

Υποκατάστατα ζάχαρης

Η κατανάλωση υποκατάστατων ζάχαρης (π.χ., ασπαρτάμη, σουκραλόζη, 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 καπνίζουν, «καπνίζουν» και το μωρό σας. **Διακόψτε** το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αν δεν το έχετε κάνει ήδη, και αποφεύγετε την έκθεση στον περιβαλλοντικό καπνό (**παθητικό κάπνισμα**).

- Όταν καπνίζετε, το μωρό λαμβάνει λιγότερο οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά, με συνέπεια να καθυστερεί η ανάπτυξή 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, του ενδομήτριου θανάτου και του πρόωρου τοκετού.

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 κάποιο συγκεκριμένο είδος αλκοόλ (π.χ., κρασί, μπίρα) που να θεωρείται ασφαλές προς κατανάλωση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για τον λόγο αυτό η ασφαλέστερη σύσταση που μπορεί να δοθεί σε μία έγκυο είναι η αποφυγή της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών.

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

Αντιμετώπιση συνήθων γαστρεντερικών ενοχλήσεων και συμπτωμάτων

Ναυτία και έμετος

- Το αίσθημα ναυτίας συνήθως σταματά μετά το 1ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Αποφεύγετε να έχετε άδειο στομάχι. Καταναλώνετε 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 οσμές κατά το μαγείρεμα ή ζητήστε από κάποιον άλλο να το αναλάβει, αν είναι εφικτό.
- Αποφεύγετε τα τρόφιμα που έχουν έντονη μυρωδιά.
- Καταναλώνετε τα υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι κατά τη διάρκεια αυτών.
- Αποφεύγετε τα υγρά (νερό, αφεψήματα, γάλα) όταν το αίσθημα ναυτίας είναι έντονο.
- Αναπνεύστε καθαρό αέρα.
- Μυρίστε φρεσκοκομμένα λεμόνια.
- Αποφεύγετε τα λιπαρά ή/και πικάντικα τρόφιμα.

Αίσθημα καύσου (καούρα)

Η καούρα αποτελεί κοινό σύμπτωμα στο 3ο τρίμηνο της κύησης, ως αποτέλεσμα της αύξησης του μεγέθους του μωρού και της επιβράδυνσης της πέψης. Θα βοηθούσε:

- 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 οι ώμοι και το κεφάλι σας να είναι υπερυψωμένα.
- Να αποφεύγετε την κατανάλωση μεγάλου γεύματος αμέσως πριν από τον ύπνο.
- Να πίνετε υγρά μεταξύ των γευμάτων και όχι κατά τη διάρκειά τους.

Δυσκοιλιότητα

Κατά την εγκυμοσύνη η τροφή περνάει από 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 ισορροπημένη διατροφή, για παράδειγμα μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών. Ορισμένες συμβουλές που μπορεί να σας βοηθήσουν είναι:

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



Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα

Μια φυσιολογική εγκυμοσύνη είναι απολύτως συμβατή με τη **συνέχιση** της καθημερινής **σωματικής δραστηριότητας**.

- Παραμείνετε σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες, αν όχι όλες τις ημέρες της εβδομάδας.
- Αν δεν ήσασαν σωματικά δραστήρια πριν από την εγκυμοσύνη, αφού ζητήσετε τη συμβουλή του γιατρού σας, μπορείτε να ξεκινήσετε με ήπιες δραστηριότητες που ταιριάζουν στη φυσική σας κατάσταση, όπως το περπάτημα, η κολύμβηση κ.ά. Αυξήστε σταδιακά τον χρόνο της σωματικής δραστηριότητας.
- Αν ήσασαν σωματικά δραστήρια πριν από την εγκυμοσύνη, τροποποιήστε τις δύσκολες δραστηριότητες ή αντικαταστήστε τις με πιο ήπιες όσο προχωράει η εγκυμοσύνη σας.

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

- Καλύτερη ρύθμιση της αύξησης του σωματικού βάρους.
- Αύξηση της αντοχής για τον τοκετό.
- Αύξηση της δύναμης και της αντοχής των μυών, και καλύτερη αποκατάσταση των κοιλιακών μυών μετά τον τοκετό.
- Βελτίωση της διάθεσης και μείωση του άγχους.
- Καλύτερη ποιότητα ύπνου.
- Βελτίωση της εικόνας του σώματος.

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 το παρακάνετε! Θα πρέπει να είστε σε θέση να διατηρείτε μια φυσιολογική συζήτηση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- Αν νιώθετε πιο κουρασμένη από ό,τι συνήθως, μην πιέζεστε και ξεκουραστείτε.
- Αν νιώσετε την ανάγκη να σταματήσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε την άσκηση.
- Αποφεύγετε δραστηριότητες που αυξάνουν τον κίνδυνο πτώσης ή τραυματισμού, όπως ποδηλασία, σκι, πολεμικές τέχνες.
- Αποφεύγετε 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 το αν περιμένατε μόνο ένα μωρό.

Πολλές κύησεις σε σύντομο χρονικό διάστημα

Το σώμα σας ενδέχεται να έχει εξαντλήσει ορισμένες αποθήκες του σε θρεπτικά συστατικά, όπως σε βιταμίνη D, φυλλικό οξύ και σίδηρο. Ο γυναικολόγος, ο διατροφολόγος ή άλλος επιστήμονας υγείας που σας παρακολουθεί θα σας δώσει εξατομικευμένες διατροφικές συμβουλές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και θα σας χορηγήσει συμπληρώματα διατροφής, εάν το κρίνει απαραίτητο.

Χορτοφαγική διατροφή

Σε περίπτωση που ακολουθείτε αυστηρά χορτοφαγική διατροφή, έχετε μεγαλύτερη πιθανότητα έλλειψης ορισμένων θρεπτικών συστατικών. Συμβουλευτείτε τον γυναικολόγο ή τον διατροφολόγο που σας παρακολουθεί.

Εγκυμοσύνη και εφηβεία

Στην περίπτωση που μία έφηβη μείνει έγκυος, η διατροφή της θα πρέπει να καλύπτει τόσο τις ανάγκες της δικής της ανάπτυξης όσο και του μωρού της. Έτσι, για παράδειγμα, ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στην κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων (συνιστώνται 3-4 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα). Ο γυναικολόγος θα σας δώσει εξατομικευμένες συμβουλές με βάση το σωματικό σας βάρος πριν από την εγκυμοσύνη και τη διατροφική σας κατάσταση, καθώς και σχετικά με την αναγκαιότητα λήψης ορισμένων συμπληρωμάτων διατροφής.



III. Διατροφή κατά τη γαλουχία

Η διατροφή παραμένει ιδιαίτερα σημαντική και κατά την περίοδο της γαλουχίας, καθώς οι διατροφικές ανάγκες του μωρού σας καλύπτονται μέσω του μητρικού γάλακτος. Επομένως, 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 ομάδες τροφίμων. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι ομοιότητες και οι διαφορές των συστάσεων (ποιοτικές και ποσοτικές) 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/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα	4-5/εβδομάδα	4-5/εβδομάδα
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα
 Προσπιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
 Υγρά	8-10 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό	11-13 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 9-11 να είναι νερό	
 Αλάτι		Λιγότερο από 5 γραμμάρια την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα. 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι.	
 Προσπιθέμενα σάκχαρα		Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.	
 Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), και μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα	Εφόσον καταναλώνετε, συνιστάται η περιστασιακή κατανάλωση με χρονικούς περιορισμούς σε σχέση με το πρόγραμμα θηλασμού.	

Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά κατά τη γαλουχία

Ενέργεια

Κατά τη γαλουχία οι ανάγκες σε ενέργεια παραμένουν αυξημένες, όπως και κατά την περίοδο του 3ου τριμήνου της εγκυμοσύνης. Οι αυξημένες αυτές ανάγκες αφορούν κυρίως τις γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά (δηλαδή το μωρό τρέφεται μόνο με μητρικό γάλα και δεν λαμβάνει οποιοδήποτε άλλο υγρό), ενώ σταδιακά οι ανάγκες σε ενέργεια μειώνονται, όσο μειώνεται η συχνότητα του θηλασμού.

Συχνότητα γευμάτων

Συνεχίστε να καταναλώνετε τρία κύρια γεύματα και, ανάλογα με την όρεξή σας, 2 τουλάχιστον ενδιάμεσα μικρογεύματα την ημέρα, όπως και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Ο λόγος για τον οποίο οι ενεργειακές ανάγκες κατά τη διάρκεια της γαλουχίας παραμένουν αυξημένες είναι διότι για την παραγωγή του γάλακτος απαιτείται ενέργεια, η οποία είναι μεγαλύτερη όσο περισσότερο γάλα παράγεται.

Θρεπτικά συστατικά

Κατά 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 το μωρό σας. Κατά 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 μπορείτε πλέον 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 του μωρού σας σε σίδηρο καλύπτονται από τις «αποθήκες» του, καθώς και από το μητρικό γάλα. Δεν είναι απαραίτητο να λάβετε συμπλήρωμα σιδήρου κατά την περίοδο της γαλουχίας, εκτός και αν ο γιατρός σας συμβουλευσει διαφορετικά.

Ιώδιο: Το ιώδιο μεταφέρεται στο μωρό μέσω του μητρικού γάλακτος. Συνεχίστε να καταναλώνετε τρόφιμα που περιέχουν ιώδιο 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 του εγκεφάλου του μωρού σας. Περιέχονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια, όπως η σαρδέλα, ο γαύρος, το σαφρίδι, ο κολιός, η γόπα, η ζαργάνα. Για τον λόγο αυτό συνιστάται η κατανάλωση λιπαρών ψαριών τουλάχιστον 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 απαραίτητο 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, μονοξειδίο 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 αλκοολούχο ποτό την ημέρα, εφόσον το επιθυμείτε, και κατά προτίμηση αμέσως μετά τον θηλασμό, ώστε να εξασφαλίσετε ότι θα περάσουν αρκετές ώρες μέχρι τον επόμενο.

Υποκατάστατα ζάχαρης

Η κατανάλωση υποκατάστατων ζάχαρης (π.χ., ασπαρτάμη, σουκραλόζη, 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-οιστρογόνα, 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 ο 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.
- Αν καταλάβετε ότι κάποιο τρόφιμο επηρεάζει αρνητικά το μωρό σας (προκαλώντας, π.χ., ανησυχία ή αέρια), σταματήστε να το καταναλώνετε για μερικές ημέρες. Δοκιμάστε το τρόφιμο ξανά και δείτε εκ νέου πώς επηρεάζει το μωρό.
- Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας σε περίπτωση που χρειάζεται να αποφύγετε περισσότερα του ενός τρόφιμα.
- Όσον αφορά στην κατανάλωση των κοινών αλλεργιογόνων τροφίμων (όπως οι ξηροί καρποί, τα ψάρια και τα θαλασσινά), τα πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δεν τεκμηριώνουν τον 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

Ο μητρικός θηλασμός φαίνεται ότι βοηθά στη γρηγορότερη απώλεια των κιλών της εγκυμοσύνης 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 εγκυμοσύνη 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 φυσιολο-

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

Η ομαλή επαναφορά στο βάρος που είχατε πριν από την εγκυμοσύνη 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:

- Απώλεια του σωματικού βάρους μετά την εγκυμοσύνη και επαναφορά του σώματος στην πρότερη κατάσταση.
- Αύξηση της ενεργητικότητας.
- Ανακούφιση από το άγχος και την ένταση.
- Βελτίωση της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης.
- Ενίσχυση των οστών και των μυών.

Χρήσιμες Συμβουλές

- Μόλις νιώσετε έτοιμη, μετά τον τοκετό, και εφόσον ο γιατρός σας συμφωνεί, μπορείτε να ξεκινήσετε με ήπιες δραστηριότητες, όπως το περπάτημα. Ο περίπατος με το καρτοσάκι του μωρού σας είναι καλή ιδέα.
- Κάθε γυναίκα είναι διαφορετική. Αν έχετε υποβληθεί σε καισαρική τομή ή έχετε επιπλοκές μετά τον τοκετό, ενδέχεται να χρειαστεί περισσότερος χρόνος 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 αισθάνεστε πιο άνετα κατά τη διάρκειά της.
- Προμηθευτείτε έναν καλό αθλητικό στηθόδεσμο.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η σωματική δραστηριότητα δεν επηρεάζει την παραγωγή γάλακτος.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις, αν θηλάσετε έπειτα από έντονη άσκηση, ενδέχεται το μωρό σας να είναι ανήσυχο την ώρα του θηλασμού, λόγω της παρουσίας γαλακτικού οξέος στο γάλα (που παράγεται ύστερα από έντονη άσκηση). Αν και αλλάζει τη γεύση του γάλακτος, δεν έχει κάποια αρνητική επίδραση στην υγεία του μωρού σας. Τα επίπεδα γαλακτικού οξέος στον οργανισμό πέφτουν εντός δύο ωρών μετά τη διακοπή της άσκησης.





Η σημασία του μητρικού θηλασμού

Ο μητρικός θηλασμός είναι **ο φυσικός τρόπος διατροφής του μωρού σας** που του 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**:
 - Οι **πρωτεΐνες** του μητρικού γάλακτος είναι καλύτερες ποιοτικά από τις πρωτεΐνες του αγελαδινού. Περιλαμβάνουν κυρίως πρωτεΐνες που

είναι πιο εύπεπτες, σε σύγκριση με του αγελαδινού γάλακτος. 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.

- Οι **υδατάνθρακες** του μητρικού γάλακτος (π.χ., λακτόζη, ολιγοσακχαρίτες) επιδρούν ευεργετικά στη χλωρίδα του εντέρου του μωρού, προστατεύοντάς το από παθογόνους μικροοργανισμούς και από την εμφάνιση γαστρεντερίτιδας.
- Τα **λιπίδια** του μητρικού γάλακτος απορροφώνται ευκολότερα σε σχέση με του αγελαδινού.

Ορισμένα (τα μακράς αλύσου πολυακόρεστα λιπαρά οξέα) βρίσκονται με φυσικό τρόπο μόνο στο ανθρώπινο γάλα και είναι πολύτιμα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και της όρασης του βρέφους.

- Το μητρικό γάλα περιέχει μεγάλο αριθμό **προστατευτικών παραγόντων** (όπως αντισώματα, λακτοφερρίνη, λυσοζύμη, κυτταροκίνες), που δεν περιέχονται στο ξένο γάλα. Οι παράγοντες αυτοί μεταφέρονται από τη μητέρα στο μωρό και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού του, αυξάνοντας σημαντικά την ανοχή σε ασθένειες (κυρίως λοιμώξεις).
- Η σύσταση του μητρικού γάλακτος είναι **απόλυτα προσαρμοσμένη στις ανάγκες του βρέφους**. Μεταβάλλεται συνεχώς για να καλύψει τις ανάγκες του παιδιού, καθώς μεγαλώνει. Για παράδειγμα, η σύσταση του γάλακτος είναι διαφορετική:
 - Όταν η μητέρα γεννά στους εννέα μήνες σε σχέση με τον πρόωρο τοκετό.
 - Κατά τις πρώτες ημέρες (πρωτόγαλα: ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνες και προστατευτικούς παράγοντες) σε σχέση με το γάλα μετά τις πρώτες δέκα ημέρες από τον τοκετό (ώριμο γάλα).
 - Στην αρχή (πλούσιο σε υδατάνθρακες – πιο υδαρές) σε σχέση με το τέλος (πλούσιο σε λίπος και πρωτεΐνες – πιο παχύρρευστο) του ίδιου θηλασμού.
- Το μητρικό γάλα μεταφέρει **αρώματα και γεύσεις** από τη διατροφή σας στο παιδί. Αυτό βοηθάει στην ευκολότερη εξοικείωσή του με τις καινούριες τροφές που θα προστεθούν αργότερα στη διατροφή του.
- Μέσω του μητρικού γάλακτος ο οργανισμός του βρέφους έρχεται σε επαφή με ίχνη από τις τροφές που καταναλώνει η μητέρα και έτσι το έντερό του αποκτά σταδιακά ανοχή 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 οξείες λοιμώξεις, κυρίως του πεπτικού και του αναπνευστικού συστήματος.
- Προστατεύει από νοσήματα αλλεργικής αιτιολογίας, όπως άσθμα, έκζεμα και αλλεργία στο γάλα της αγελάδας.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης γαστρεντερικών νοσημάτων (όπως κοιλιοκάκη, ελκώδης κολίτιδα, νόσος του Crohn).
- Βελτιώνει την όραση και την ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού, ενώ έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με καλύτερο δείκτη νοημοσύνης.
- Προστατεύει από το σύνδρομο του αιφνίδιου 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 κάποιες μορφές καρκίνου.
- 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 οποιονδήποτε χώρο.
- 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 τον μαστό στην κατάλληλη θερμοκρασία.
- Μειώνει την απώλεια αίματος μετά τον τοκετό και βοηθάει στην ταχύτερη επαναφορά της μήτρας στο φυσιολογικό της μέγεθος.
- Καθυστερεί νέα εγκυμοσύνη (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 τον τοκετό.
- Βοηθά στην ευκολότερη απώλεια των κιλών της εγκυμοσύνης.
- Μακροχρόνια, προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου των ωοθηκών και του μαστού, καθώς και από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα που οφείλονται 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 μόνο 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)**, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF συνιστούν τον **αποκλειστικό μητρικό θηλασμό** για τους **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 τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους, για να έχουν την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία. Μετά την περίοδο αυτή, και προκειμένου να καλυφθούν οι αυξανόμενες διατροφικές τους ανάγκες, τα βρέφη πρέπει να σιτίζονται με ασφαλή και επαρκή συμπληρωματική τροφή, ενώ παράλληλα συνεχίζουν τον μητρικό θηλασμό ως τα δύο χρόνια της ζωής, ή και περισσότερο».

Προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού

- Για εκατομμύρια χρόνια κάθε μητέρα θήλαζε, χωρίς σχεδόν καμία εξαίρεση, τα παιδιά της. Ωστόσο, εδώ και αρκετές δεκαετίες, διάφοροι κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες οδήγησαν στην απομάκρυνση από τον μητρικό θηλασμό.
- Για πρώτη φορά χρησιμοποιήθηκε γάλα άλλων θηλαστικών για τα ορφανά παιδιά του πολέμου, μετά τον 2ο 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 ο Π.Ο.Υ. και η UNICEF, και άλλους κυβερνητικούς και μη οργανισμούς.
- Σημαντικό βήμα για την προώθηση, υποστήριξη και προαγωγή του μητρικού θηλασμού αποτέλεσε η ψήφιση του **Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων του Μητρικού Γάλακτος** από τον Π.Ο.Υ., το 1981. Ο Κώδικας ισχύει για όλα τα υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος (εκτός από το γάλα συμπεριλαμβάνονται και οι θηλές και τα μπιμπερό). Η εφαρμογή του Κώδικα δεν είναι υποχρεωτική για τις κυβερνήσεις που δεν τον νομοθετούν, ωστόσο έχει σημαντική ηθική και επαγγελματική βαρύτητα.
- Ο Κώδικας **στοχεύει** στη διασφάλιση της ασφαλούς 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.



Πιο συγκεκριμένα, ο **Κώδικας Εμπορίας Υποκατάστατων του Μητρικού Γάλακτος** αναφέρει, μεταξύ άλλων, τα εξής:

• **Δεν επιτρέπεται:**

- Η διαφήμιση υποκατάστατων μητρικού γάλακτος στο κοινό.
- Η δωρεάν προσφορά δειγμάτων στις μητέρες και στους επαγγελματίες υγείας.
- Η προώθηση αυτών των προϊόντων σε χώρους υγείας.
- Η ενημέρωση των μητέρων από το προσωπικό 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.
- Κάθε πληροφόρηση σχετικά με την τεχνητή διατροφή των βρεφών, συμπεριλαμβανομένης της διατροφικής σήμανσης, πρέπει να παραθέτει με σαφήνεια τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού και να προειδοποιεί για το κόστος και τα μειονεκτήματα 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 τον 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 πληροφορούνται όλες οι έγκυες για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού και την εφαρμογή του.
4. Να δίνεται βοήθεια ώστε ο 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 τα νεογνά τους.
6. Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο 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 δίνονται στα θηλάζοντα νεογνά πιπίλες ή τεχνητές θηλές.
10. Να δημιουργούνται και να ενδυναμώνονται ομάδες 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 τον Π.Ο.Υ. και τη UNICEF, ενώ το 1991 δημιουργήθηκε ο θεσμός του **Φιλικού για το Βρέφος Νοσοκομείου (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 τον Διεθνή Κώδικα Εμπορίας για τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος.
- Να γίνει η αξιολόγηση του μαιευτηρίου όπως σχεδιάστηκε από τον Π.Ο.Υ. και τη UNICEF.
- Να γίνεται κάθε χρόνο καινούρια αξιολόγηση για να διαπιστωθεί αν εξακολουθεί να καλύπτει τις

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



Λειτουργία της παραγωγής και της καθόδου του μητρικού γάλακτος

- Ήδη από τον 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 οκυτοκίνης, που παράγονται από τον εγκέφαλο:
 - Η προλακτίνη συμβάλλει στην παραγωγή του γάλακτος και προκαλεί στη λεχώνα αισθήματα μητρότητας (η μητέρα έχει μεγάλη διάθεση να φροντίσει το μωρό της).
 - Η οκυτοκίνη συμβάλλει στο να προωθείται το γάλα μέχρι τη θηλή.
- Αμέσως μετά τον τοκετό 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 μέρα από τον τοκετό, 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 τον τοκετό να γίνει ο πρώτος θηλασμός, γιατί με τον τρόπο αυτό διεγείρεται ο μαστός για την παραγωγή γάλακτος. Επιπλέον, όσο πιο συχνά θηλάζει το μωρό τόσο πιο μεγάλη είναι η παραγωγή γάλακτος. Με τον θηλασμό ταυτόχρονα προκαλούνται

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.
- Ο θηλασμός πρέπει να γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια του 24ώρου. Ειδικότερα, όσο πιο συχνά θηλάζετε, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα οκυτοκίνης και προλακτίνης παράγεται. Μάλιστα, η προλακτίνη εκκρίνεται σε μεγαλύτερα επίπεδα στους νυχτερινούς θηλασμούς, γι' αυτό καλό είναι να μην τους αποφεύγουμε.
- Όταν η θηλάζουσα είναι ήρεμη, τότε το γάλα μπορεί να ρέει και μόνο στη σκέψη ότι ήρθε η ώρα να θηλάσει το μωρό της, ενώ αντίθετα μια μητέρα που είναι αγχωμένη ή στενοχωρημένη δεν έχει θετικό αντανακλαστικό ροής, δηλαδή δεν ρέει εύκολα το γάλα παρ' ότι οι μαστοί της είναι γεμάτοι.



• Γιατί μία μητέρα μπορεί να έχει μειωμένη παραγωγή γάλακτος;

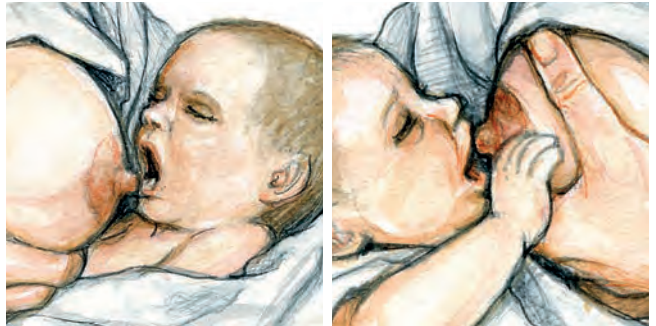
- Οι συχνότεροι λόγοι μειωμένης παραγωγής μητρικού γάλακτος σχετίζονται με:
 - ✓ Κακή τεχνική θηλασμού (πιάσιμο της θηλής).
 - ✓ Προσθήκη ξένου γάλακτος στη διατροφή του βρέφους.
 - ✓ Αδικοιολόγητο αποχωρισμό της μητέρας από το βρέφος.
 - ✓ Πολύ μικρή ή πολύ μεγάλη διάρκεια γευμάτων και αραιή συχνότητα 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 οφείλονται κυρίως σε αιτίες που έχουν σχέση με τη υγεία της μητέρας (π.χ., λοίμωξη με HIV/AIDS ή βαριά χρόνια νοσήματα) ή του μωρού (π.χ., γαλακτοζαιμία).

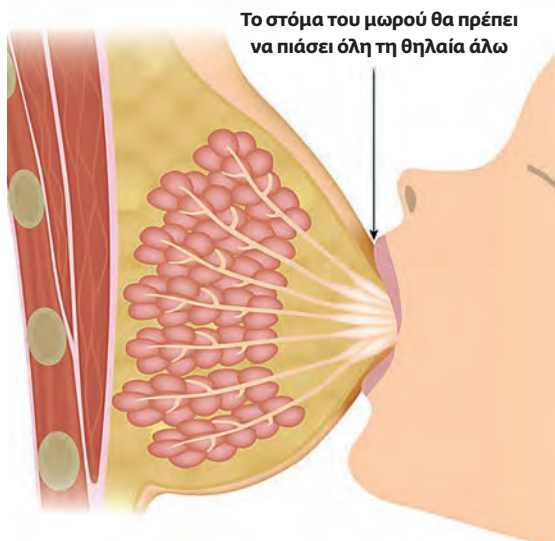
Συμβουλές και πρακτικές οδηγίες για την επιτυχία και την εδραίωση του μητρικού θηλασμού

- Το μωρό καλό είναι να θηλάσει το συντομότερο από τη γέννησή του, ακόμα και αν γεννήθηκε με καισαρική τομή, και αν είναι δυνατόν κατά την πρώτη μισή ώρα από τον τοκετό.
- Στο μαιευτήριο ζητήστε να έχετε το μωρό κοντά σας από τη στιγμή της γέννησής του και όλο το 24ωρο.
- Θηλάστε το μωρό σας όποτε θέλει και για όσο θέλει. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να καλύψετε τις ανάγκες του και να έχετε επαρκή ποσότητα γάλακτος, τόσο τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό αλλά και στη συνέχεια.
- Αποφύγετε να δώσετε στο μωρό σας συμπλήρωμα άλλου γάλακτος (εκτός από το μητρικό), χαμομήλι, 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, τον πρώτο καιρό μπορεί να έχουμε 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 τον θηλασμό δεν έχει μεγάλη σημασία και συνήθως οι θέσεις που προτιμώνται είναι εκείνες που βολεύουν τη μητέρα και το μωρό.
- Μεγάλη προσοχή **χρειάζεται στην τοποθέτηση του μωρού στον μαστό**. Το στόμα του μωρού θα πρέπει να πιάσει **όλη τη θηλαία άλω για να θηλάσει και όχι μόνο τη θηλή**. Το στόμα πριν πιάσει τη θηλαία άλω θα πρέπει να είναι ανοιχτό (όπως όταν ανοίγουμε το στόμα για να προφέρουμε το φωνήεν άλφα) και όχι μισόκλειστο (όπως όταν προφέρουμε το όμικρον). Η θηλάζουσα φέρνει το κεφάλι του μωρού στον μαστό, με καλά ανοιχτό το στόμα. Εάν το μωρό πιάσει καλά τη θηλαία άλω, ο θηλασμός εξελίσσεται κανονικά, διαφορετικά, εάν πιάσει μόνο τη θηλή, το μωρό θα πρέπει να απομακρυνθεί από τον μαστό και να επανατοποθετηθεί με τον κατάλληλο τρόπο.
- Οι θηλασμοί τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό γίνονται και από τους δύο μαστούς, κατά τη διάρκεια



του ίδιου θηλασμού, προκειμένου να διευκολυνθεί η παραγωγή γάλακτος. Μετά τις πρώτες 15-20 ημέρες, ο θηλασμός γίνεται στον ένα μαστό κάθε φορά για να παίρνει το μωρό όλο το γάλα από τον μαστό και ειδικά το λίπος που περιέχεται στο γάλα στο τέλος του θηλασμού. Εάν το μωρό φαίνεται να μη χορταίνει, τότε πρέπει να θηλάσει και από τον άλλο μαστό, αφού πρώτα έχει αδειάσει τον έναν.

- Ο 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 ουρήσεις (περίπου 5-6 το 24ωρο) και κενώσεις, έχει καλό χρώμα και ζωντανό κλάμα, και αναπτύσσεται κανονικά. Δεν χρειάζεται να ζυγίζετε συνέχεια το μωρό σας. Κατά το πρώτο έτος της ζωής του (βρεφική ηλικία) η ανάπτυξή 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.
- Μικροπροβλήματα μπορεί να προκύψουν αλλά, συνήθως, ξεπερνώνται εύκολα, χωρίς να χρειάζεται 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 στον 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 κάποια περιοχή του μαστού είναι κόκκινη και ζεστή, ή παρατηρήσετε αλλαγή στο σχήμα και στο μέγεθος του μαστού, ή περίεργο χρώμα στο γάλα, **απευθυνθείτε στον παιδίατρό σας ή σε ειδικά κέντρα και επαγγελματίες υγείας** (π.χ., μαίες), που γνωρίζουν τα προβλήματα 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 σύντομη επιστροφή της μητέρας στην εργασία της, ιδιαίτερα μάλιστα όταν δεν υπάρχει δυνατότητα υποστήριξης της συνέχισης του μητρικού θηλασμού στον 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 κοινωνικούς λόγους κ.ά.
- 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 μπορεί να ζητήσει περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη από τη μαία, τον παιδίατρο ή τον γυναικολόγο της, καθώς και από ειδικά κέντρα πληροφόρησης ή συλλόγους υποστήριξης του μητρικού θηλασμού, όπως:

1. Περιφερειακό Γενικό Νοσοκομείο-Μαιευτήριο «Ελενα Βενιζέλου»
 - Τμήμα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού και Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος
 - Συμβουλευτική από τηλεφώνου τηλ. 210 64.62.782/210 64.02.360
 - <http://www.hospital-elena.gr/klinikes/thilasmos.html>
2. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών/Μαιευτών Αθήνας
 - Πληροφορίες στα γραφεία (ώρες λειτουργίας) 210 64.65.691
 - <http://www.semma.gr>

Απευθυνθείτε, 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.

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

- Εξάψεις
- Νυχτερινές εφιδρώσεις
- Κόπωση
- Ενοχλήσεις και πόνοι (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
- Εναλλαγές 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, οπότε οι ωοθηκικές δεν παράγουν πλέον ωάρια και σταματά οριστικά η περίοδος. Πρέπει να περάσουν 12 μήνες χωρίς έμμηνη ρύση για να θεωρηθεί ότι μία γυναίκα είναι επίσημα στην εμμηνόπαυση. Κάποια 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. Ορισμένες γυναίκες έχουν έντονα συμπτώματα, άλλες δεν έχουν καθόλου, ενώ κάποιες νιώθουν ακόμη και ανακουφισμένες. 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 ποικιλία. Αν

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**. Αν έχετε αυξημένο 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.












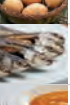






Διατροφή κατά την εμμηνόπαυση

Οι 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 χρειάζονται 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.

Αναλυτικά, 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/εβδομάδα	Έως 1 μερίδα/εβδομάδα
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα	1-2 μερίδες/εβδομάδα
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα	Έως 4/εβδομάδα
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	3 μερίδες/εβδομάδα
 Προσπιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα	3-5 μερίδες/ημέρα
 Υγρά	8-10 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό	8-10 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό
 Αλάτι	Λιγότερο από 5 γραμμάρια την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα. 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι.	
 Προσπιθέμενα σάκχαρα	Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.	
 Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα. Προσοχή! Εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε.	

Χρήσιμες Συμβουλές

- Προτιμάτε στην καθημερινή διατροφή σας φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης. Παρέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό, όπως βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες, χωρίς να προσφέρουν πολλές θερμίδες.
- Αποφεύγετε το κόκκινο κρέας και προτιμάτε λευκό κρέας και ψάρι.
- Προτιμάτε άπαχο κρέας. Αφαιρέστε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από τα πουλερικά.

- 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

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

- Αποφεύγετε τα τρόφιμα και τα αναψυκτικά ή ροφήματα, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, δεδομένου ότι παρέχουν μόνο θερμίδες, χωρίς πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, και μπορεί να οδηγήσουν, εφόσον υπερβείτε τις ανάγκες σας σε ενέργεια, στην αύξηση του σωματικού βάρους. Προτιμήστε να καταναλώνετε νερό.
- Εάν πίνετε αλκοόλ, περιορίστε το σε ένα ποτό την ημέρα. Προτιμάτε το κρασί.
 - Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιδεινώσει ορισμένα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως τις εξάψεις, την αϋπνία και τα καταθλιπτικά συναισθήματα. Σχετίζεται, επίσης, με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού και αυξημένο κίνδυνο πτώσεων και πρόκλησης καταγμάτων, καθώς επηρεάζει την ισορροπία. Η βαριά κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να συμβάλει, επίσης, σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης.
- Αποφεύγετε τις μεγάλες μερίδες. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μικρότερο πιάτο, μπολ ή ποτήρι.
- Μαγειρεύετε πιο συχνά στο σπίτι, γιατί έτσι ελέγχετε καλύτερα τι τρώτε. Όταν καταναλώνετε φαγητό έξω:
 - Προτιμάτε κοτόπουλο ή ψάρι ή άπαχο κόκκινο κρέας, π.χ., ψαρονέφρι. Προτιμάτε το ψητό και όχι τηγανητό.
 - Συνδυάστε το πιάτο σας με ρύζι και λαχανικά, και αποφεύγετε τις τηγανητές πατάτες.
 - Επιλέξτε ένα λαδερό πιάτο ή όσπρια ή κάποιο άλλο πιάτο της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας.
 - Μην ξεχνάτε τη σαλάτα. Μία μεγάλη ατομική σαλάτα αποτελεί καλή επιλογή και για κυρίως γεύμα.
 - Πίνετε νερό και αποφεύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών.
 - Προτιμάτε φρούτο ως επιδόρπιο.
- Για όσες γυναίκες καταναλώνουν ροφήματα ή ποτά που περιέχουν καφεΐνη (π.χ., καφές, μαύρο τσάι κ.ά.), συνιστάται να μην καταναλώνονται περισσότερα από 400 mg την ημέρα (π.χ., 3-4 φλιτζάνια καφέ). Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει εξάψεις και να διαταράξει την ποιότητα του ύπνου.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση καυτερών τροφίμων, καθώς μπορεί να επιδεινώνουν τα συμπτώματα 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 φυσιολογικού βάρους, 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 οστεοπόρωση.

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής**, π.χ., χρόνος μπροστά σε οθόνη (υπολογιστής, τηλεόραση κ.ά.).
- Φροντίστε να κάνετε οποιαδήποτε μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, όπως έντονο 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 στον 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 καταπολέμηση 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 οι δραστηριότητες όπου μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 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/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	Έως 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα	1-2 μερίδες/εβδομάδα
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα	Έως 4/εβδομάδα
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2 μερίδες/εβδομάδα
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	3 μερίδες/εβδομάδα
 Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα	3-5 μερίδες/ημέρα
 Υγρά (εκ των οποίων νερό)	8-10 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό	8-10 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό
 Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα. Προσοχή! Εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε.	Εάν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα. Προσοχή! Εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, 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/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)		2-3 μερίδες/ εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	
Έως 4/εβδομάδα	4-5/εβδομάδα		4-5/εβδομάδα	
2-3 μερίδες/εβδομάδα			2-3 μερίδες/εβδομάδα	
Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα			Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	
4-5 μερίδες/ημέρα			4-5 μερίδες/ημέρα	
9-11 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 7-9 να είναι νερό			11-13 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 9-11 να είναι νερό	
Αποφυγή κατανάλωσης			Εφόσον καταναλώνετε, συνιστάται η περιστασιακή κατανάλωση, με χρονικούς περιορισμούς σε σχέση με το πρόγραμμα θηλασμού.	

Παράρτημα



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.
 - Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού.
- **Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών**, ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα.
- **Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση:**
 - Γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.
 - Πουλερικών.
 - Αυγών.
- **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 προστιθέμενου ελαίου.
- **Μέτρια καθημερινή κατανάλωση κρασιού** μαζί με τα γεύματα.

Επιπλέον, η τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούσε παραδοσιακά αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής των Ελλήνων.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες μεμονωμένων τροφίμων αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου. Πιο συγκεκριμένα, η τήρηση της διατροφής αυτής στο σύνολό της έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με τη μακροζωία.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής αποτελεί και η νηστεία, όπως αυτή καθορίζεται από την παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας (αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών), στις περιόδους που προβλέπονται (συνολικά 180-200 ημέρες τον χρόνο), έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος (κακής χοληστερόλης-LDL) και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής. Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων είναι αναγκαία η προστασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας.

Ακολουθεί ένας ενδεικτικός κατάλογος παραδοσιακών ελληνικών φαγητών, που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή:



Παραδοσιακά ελληνικά φαγητά

 Κύριο υλικό: Λαχανικά	Βασικά συστατικά
Αγκινάρες αλά πολιτά	Αγκινάρες, καρότο, κρεμμύδι, πατάτες, άνηθος
Αγκινάρες με αρακά	Αγκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αγκινάρες με κουκιά	Αγκινάρες, κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	Αμπελοφάσουλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Βλίτα με κολοκυθάκια γιαχνί	Βλίτα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, άνηθος, μαϊντανός, λεμόνι
Κουνουπίδι γιαχνί	Κουνουπίδι, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Λαχανόρυζο	Λάχανο, κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο
Μελιτζάνες ιμάμ	Μελιτζάνες, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μελιτζανοσαλάτα	Μελιτζάνα, σκόρδο, μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδο
Μπάμιες γιαχνί	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μπριάμ (τουρλού)	Μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά	Παντζάρια (βολβοί & χόρτα), σκόρδο, ελαιόλαδο
Σπανακόρυζο	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, λεμόνι
Σπανακόρυζο με πράσο	Σπανάκι, πράσο, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάκια «λαδερά»	Φρέσκα φασολάκια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χορτόπιτα	Ποικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθο, λάπαθο, καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Όσπρια	Βασικά συστατικά
Κουκιά ξερά στον φούρνο	Κουκιά ξερά, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουκιά φρέσκα	Κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκο, άνηθος, μάραθος, ελαιόλαδο
Ρεβίθια σούπα	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Ρεβίθια στον φούρνο	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Ρεβιθόρυζο	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φάβα	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Φακές σούπα	Φακές, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο, ξίδι
Φακόρυζο	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάδα	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότο, σέλινο, ελαιόλαδο
Φασόλια άσπρα σαλάτα	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότο, ντομάτα, ελαιόλαδο
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια μαυρομάτικα σούπα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο, ξίδι



 Κύριο υλικό: Ψάρια – Θαλασσινά	Βασικά συστατικά
Γαύρος/Κολιός πλακί στον φούρνο	Γαύρος/Κολιός, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδο, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφορα μικρά ψάρια για βράσιμο (χάνος, πέρκα, σκορπίνα κ.ά.), ντομάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Καλαμάρια γεμιστά	Καλαμάρια, ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
Μπακαλιάρος πλακί	Μπακαλιάρος, κρεμμύδι, ντομάτα, πατάτες
Μυδοπίλαφο	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδο
Σουπιές με σπανάκι	Σουπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό	Χταπόδι, ζυμαρικά, ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με ρύζι	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με φασολάκια	Χταπόδι, φασολάκια, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χταπόδι με χόρτα	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσο, σπανάκι, ραδίκια, σέσκουλα, μάραθο, σέλινο, άνηθος, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Κρέας	Βασικά συστατικά
Γιουβαρλάκια	Κιμάς μοσχαρίσιος, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο	Κατσίκι/Αρνί, καρότο, ντομάτα, κολοκύθι, μπάμιες, πατάτες, σέλινο
Κόκορας με χυλοπίτες	Κόκορας, χυλοπίτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδο
Κοτόπουλο με μπάμιες	Κοτόπουλο, μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουνέλι/Λαγός στιφάδο	Κουνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδο, ντομάτα, κρασί, ελαιόλαδο
Ρεβίθια με μοσχάρι (ρεβιθάτο)	Βοδινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χοιρινό με πράσα και σέλινο	Χοιρινό, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Δημητριακά & προϊόντα τους	Βασικά συστατικά
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί	Κολοκυθοανθοί, ρύζι, ελαιόλαδο
Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι & ρύζι	Κρεμμύδια, πλιγούρι, ντομάτα, ρύζι, ελαιόλαδο
Λαχανοντολμάδες	Λάχανο, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντομάτες & Πιπεριές γεμιστές	Ντομάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντολμαδάκια	Αμπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδο
Πλιγούρι κοκκινιστό	Πλιγούρι, πιπεριές, ντομάτα, ελαιόλαδο
Τραχανάς σούπα με ντομάτα & φέτα	Τραχανάς, ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο
Τραχανόπιτα	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδο

Ιδιαίτερη θέση στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, κυρίως λόγω της γεύσης που προσφέρουν, κατέχουν και τα **μυρωδικά**, τα οποία επιπλέον είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Για τους παραπάνω λόγους μην ξεχνάτε να προσθέσετε ρίγανη, δάφνη, δεντρολίβανο, βασιλικό, θυμάρι, μαϊντανό, άνηθο κ.ά., ανάλογα με τη συνταγή.



Παραδοσιακά τρόφιμα και προϊόντα

Τα παραδοσιακά τρόφιμα και προϊόντα συνδέονται άμεσα με τη γεωγραφική θέση, το κλίμα, τη βιοποικιλότητα, τους τρόπους παραγωγής, τις πρώτες ύλες, αλλά και με την ιστορία, τα ήθη, τα έθιμα και τον πολιτισμό ενός τόπου. Στην πλειονότητά τους αποτελούν προϊόντα και τρόφιμα των οποίων η σύσταση και ο 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 απομονωμένων και απομακρυσμένων περιοχών. Η προώθησή τους μπορεί επιπλέον να λειτουργήσει ως πόλος τουριστικής ανάπτυξης, δημιουργώντας προοπτικές ανάπτυξης των τοπικών οικονομιών.

Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΕ, με τον Κανονισμό αριθ. 1151/2012 της 21/11/2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου που αφορά τα συστήματα ποιότητας των γεωργικών προϊόντων 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 πολύ ισχυρός γεωγραφικός δεσμός του προϊόντος με τη συγκεκριμένη περιοχή. Πιο 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 καθορίζονται από την εντοπιότητά του, επηρεάζονται δε 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 διαφοροποιούνται από τα προϊόντα ΠΟΠ ως προς τον δεσμό τους με την γεωγραφική περιοχή καταγωγής. Για να λάβει κάποιο προϊόν τον συγκεκριμένο χαρακτηρισμό, αρκεί τουλάχιστον 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.

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

Ακολουθούν χρήσιμες 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

- Αποφεύγετε να «μουλιάζετε» τα τρόφιμα σε νερό, γιατί απομακρύνεται μέρος των υδατοδιαλυτών βιταμινών και ανόργανων στοιχείων που περιέχονται σε αυτά.
- Μην ξεπλένετε το ρύζι πριν το μαγειρέψετε, γιατί είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, που χάνονται κατά το ξέπλυμα.
- Δεν συνιστάται το ξέπλυμα μαγειρεμένων τροφίμων (π.χ., ζυμαρικά) κάτω από τρεχούμενο νερό, γιατί οδηγεί σε απώλεια μέρους των θρεπτικών τους συστατικών.
- Προετοιμάζετε τα τρόφιμα όσο το δυνατόν πιο κοντά χρονικά στην ώρα του σερβιρίσματος.
- Κόβετε τα λαχανικά σε μεγάλα κομμάτια και μαγειρέψτε τα όσο το δυνατόν πιο σύντομα μετά τον τεμαχισμό τους. Σε αντίθετη περίπτωση, καταστρέφεται μέρος των βιταμινών που περιέχουν (π.χ., βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B).

Μαγειρικές τεχνικές

- **Στον ατμό:** Μαγειρεύετε στον ατμό, γιατί τα τρόφιμα διατηρούν καλύτερα τη γεύση και τα θρεπτικά συστατικά τους. Βάλτε σε μια μεγάλη κασσαρόλα νερό να βράσει και αποπάνω τοποθετήστε ένα κατάλληλο σκεύος (π.χ., τρυπητό μεταλλικό σουρωτήρι) με τα τρόφιμα.
- **Βράσιμο:** Αν σκοπεύετε να βράσετε λαχανικά, χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν λιγότερο νερό. Τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται από τα τρόφιμα στα υγρά που χρησιμοποιούνται κατά το μαγείρεμα. Έτσι, όταν βράσετε λαχανικά, μπορείτε να κρατήσετε το υγρό που θα μείνει για να το χρησιμοποιήσετε σε άλλες συνταγές.
- **Σιγανό ψήσιμο στην κασσαρόλα:** Οι περισσότερες συνταγές που χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική απαιτούν το «τσιγάρισμα» κάποιων υλικών σε λάδι (π.χ., κρεμμυδιού ή κομματιών κρέατος), πριν προστεθεί το υγρό (π.χ., σπιτικός ζωμός, κρασί, νερό κ.ά.) μέσα στο οποίο θα βράσουν στη συνέχεια. Για πιο υγιεινό αποτέλεσμα, δοκιμάστε να «τσιγαρίσετε» τα υλικά σε μέρος του υγρού που θα χρησιμοποιήσετε, αντί για λάδι, και προσθέστε το λάδι στο τέλος του μαγειρέματος.
- **Ψήσιμο στον φούρνο**
 - **σε σχάρα:** Όταν ψήνετε κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι στον φούρνο, τοποθετήστε τα σε σχάρα με ένα ταψί αποκάτω. Έτσι, το λίπος που στάζει πέφτει στο ταψί.
 - **σε ταψί:** Όταν ψήνετε κομμάτια κρέατος σε ταψί στον φούρνο, αποφύγετε την προσθήκη λαδιού, καθώς το κρέας «βγάζει» τα δικά του υγρά και ψήνεται μέσα σε αυτά. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε γάστρα, που απαιτεί τη χρήση ελάχιστων υγρών για το μαγείρεμα και αποτελεί μέρος της παραδοσιακής ελληνικής μαγειρικής.
- **Αποφεύγετε το ψήσιμο στα κάρβουνα:** Το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι δημοφιλής μέθοδος μαγειρέματος. Ωστόσο, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται, παράγονται δύο, δυνητικά καρκινογόνες, ομάδες ουσιών, οι ετεροκυκλικές αμίνες και οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες. Οι ετεροκυκλικές αμίνες σχηματίζονται όταν το κρέας εκτεθεί άμεσα στη φλόγα ή σε επιφάνεια που έχει πολύ υψηλή θερμοκρασία, ενώ οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες σχηματίζονται στον καπνό που παράγεται όταν το λίπος του κρέατος αναφλέγεται ή στάζει στα κάρβουνα της σχάρας.

Πρακτικές συμβουλές για πιο ασφαλές ψήσιμο στα κάρβουνα

- Μαρινάρετε το κρέας πριν από το ψήσιμο – το μαρινάρισμα του κρέατος, ακόμη και λίγα λεπτά πριν από το ψήσιμο, μπορεί να μειώσει τον σχηματισμό ετεροκυκλικών αμινών.
- Ψήνετε σε χαμηλότερη θερμοκρασία.
- Αποτρέψτε τα ξεσπάσματα της φλόγας.
- Μην «παραψήνετε» το κρέας. Αν και είναι σημαντικό να ψήνουμε καλά το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά, δεν χρειάζονται υπερβολές. Το καμένο κρέας έχει υψηλότερα επίπεδα ετεροκυκλικών αμινών σε σχέση με το λιγότερο ψημένο.





• 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 στον φούρνο), μπορεί να σχηματιστεί σε αμυ-

λούχα τρόφιμα μια τοξική χημική ουσία, το ακρυλαμίδιο. Τα τρόφιμα στα οποία έχει εντοπιστεί ακρυλαμίδιο είναι κυρίως οι πατάτες και τα προϊόντα τους (πατατάκια, προτηγανισμένες πατάτες κ.ά.). Επίσης, το ακρυλαμίδιο έχει εντοπιστεί και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα που χρησιμοποιούν ως πρώτη ύλη τα δημητριακά, αλλά σε μικρότερες συγκεντρώσεις (π.χ., μπισκότα, ψωμί του τοστ, 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-φένιο» χρώμα. Μην καταναλώνετε πατάτες που έχουν σκούρο χρώμα.
- Όταν ψήνετε στον φούρνο, φροντίστε η θερμοκρασία να μην ξεπερνά τους 200°C.
- Αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο του ψωμιού, της πίτσας, των μπισκότων κτλ.



Ασφαλής χειρισμός τροφίμων

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

Για την υγιεινή και την ασφάλεια κατά την παραγωγή και τη διανομή των τροφίμων φροντίζουν οι σχετικοί κρατικοί φορείς (π.χ., ΕΦΕΤ), οι οποίοι ελέγχουν και διασφαλίζουν την τήρηση των κανονισμών. Ιδιαίτερα σημαντικό όμως είναι και το κομμάτι που μας αναλογεί, δηλαδή η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής κατά τον χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων στο σπίτι, για την αποφυγή τροφιμογενών νοσημάτων, δηλαδή νοσημάτων που προκαλούνται στον άνθρωπο από την κατανάλωση τροφίμων ή νερού.

- Τα **τροφιμογενή νοσήματα** προκαλούνται από μικροοργανισμούς (όπως η σαλμονέλα, η λιστέρια κ.ά.) που έχουν επιμολύνει το φαγητό.
 - Εκδηλώνονται, κυρίως, με συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος, κάποιες φορές μεγάλης βαρύτητας, όπως διάρροια, έμετο ή κοιλιακό πόνο, με ή χωρίς πυρετό.
 - Ιδιαίτερα ευάλωτες είναι ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά, οι έγκυες, τα άτομα με νοσήματα του ανοσοποιητικού συστήματος, στα οποία η νόσηση μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επικίνδυνη.
- Οι βασικοί κανόνες που προτείνονται για την αποφυγή των τροφιμογενών νοσημάτων αφορούν:
 - Στην αγορά, τη μεταφορά και την αποθήκευση των τροφίμων.
 - Στην καθαριότητα του χώρου και των σκευών.
 - Στην προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σεβρίσισμα και τη συντήρηση των τροφίμων.

Αγορά τροφίμων

- Μην αγοράζετε προϊόντα που έχουν ελαττωματική συσκευασία, είναι ακατάλληλα σφραγισμένα ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Μην αγοράζετε ή μην καταναλώνετε το περιεχόμενο συσκευασιών που έχουν «φουσκώσει», έχουν σημάδια διαρροής ή ασυνήθιστη οσμή.
- Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των συσκευασμένων τροφίμων πριν από την αγορά και την κατανάλωση.

Μεταφορά τροφίμων

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



Αποθήκευση τροφίμων

- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα με βάση τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
 - Διασφαλίστε ότι οι χώροι στους οποίους αποθηκεύετε τα τρόφιμα 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 σφραγισμένο δοχείο, σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από άμεσες πηγές θερμότητας ή από το ηλιακό 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 αχνίζουν) πριν από το σερβίρισμα.
 - Μην αφήνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα το κρέας και τα πουλερικά, σε θερμοκρασία δωματίου περισσότερο από 2 ώρες. Μετά το φαγητό, ψύχτε γρήγορα όλα τα μαγειρεμένα και ευπαθή τρόφιμα.
- Γιατί;**
Οι μικροοργανισμοί μπορεί να πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα, εάν το τρόφιμο είναι αποθηκευμένο σε θερμοκρασία δωματίου. Σε θερμοκρασίες κάτω από τους 5°C (θερμοκρασία ψυγείου) ή πάνω από τους 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών 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. Ο ψυχρός αέρας θα πρέπει να κυκλοφορεί για να διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή.
- Φροντίζετε όλα τα μαγειρεμένα τρόφιμα να είναι σε σκεύη αποθήκευσης και τοποθετήστε 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.
- Καθαρίζετε 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)	
Βοδινό	3-5 ημέρες	6-12 μήνες	Όλα τα είδη ψαριών	3-4 ημέρες	4-6 μήνες
Χοιρινό	3-5 ημέρες	4-6 μήνες		Αλλαντικά	
Κατσίκισιο – Αρνίσιο	3-5 ημέρες	6-9 μήνες	Αλλαντικά σε φέτες (π.χ., ζαμπόν χοιρινό, γαλοπούλα κτλ.)	3-5 ημέρες	1-2 μήνες
Κιμάς (από βοδινό, χοιρινό ή αρνίσιο κρέας)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Μπέικον	1 εβδομάδα	1 μήνας
Εντόσθια	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Λουκάνικο από ωμό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1-2 ημέρες	1-2 μήνες
	Κρέας μαγειρεμένο (κόκκινο)		Λουκάνικο από καπνιστό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1 εβδομάδα	1-2 μήνες
Κομμάτι κρέατος χωρίς σάλτσα ή ζωμό	3-4 ημέρες	2-3 μήνες		Αυγά	
Κομμάτι κρέατος με σάλτσα ή ζωμό	1-2 ημέρες	2-3 μήνες	Φρέσκα	4-5 εβδομάδες	Δεν καταψύχονται
	Νωπό κρέας πουλερικών		Κρόκοι αυγού – ασπράδια	2-4 ημέρες	Δεν καταψύχονται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (ολόκληρο)	1-2 ημέρες	12 μήνες	Βρασμένα (σφιχτά)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχονται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (κομμάτια)	1-2 ημέρες	9 μήνες		Γαλακτοκομικά προϊόντα	
Εντόσθια (συκωτάκια)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Γάλα	1 εβδομάδα	3 μήνες
	Κρέας πουλερικών μαγειρεμένο		Τυρί μαλακό (π.χ., κατίκι, κότατζ)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχεται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα, και φαγητά που τα περιέχουν	3-4 ημέρες	4-6 μήνες	Γιαούρτι	1-2 εβδομάδες	1-2 μήνες
	Νωπά ψάρια και θαλασσινά				
Ψάρι λιπαρό (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σολομός)	1-2 ημέρες	2-3 μήνες			
Μη λιπαρό ψάρι (π.χ., γλώσσα)	1-2 ημέρες	6 μήνες			
Θαλασσινά και οστρακοειδή (γαρίδες, καλαμάρι, χταπόδι, μύδια κτλ.)	1-2 ημέρες	3-6 μήνες			
Καπνιστά ψάρια (π.χ., πέστροφα, σολομός 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

- Καθαρίζετε καλά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα σερβίτσια, τα μαχαιροπίρουνα, τα μαγειρικά σκεύη και τον λοιπό εξοπλισμό, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
- Διασφαλίζετε ότι όλα τα σκεύη και ο εξοπλισμός είναι απολύτως στεγνά πριν από τη χρήση τους.
- Πλένετε συχνά και στεγνώνετε τις πετσέτες της κουζίνας, τα σφουγγάρια και τα πανάκια καθαρισμού και αντικαταστήστε τακτικά το σφουγγάρι πλυσίματος. Χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μιας χρήσης, καθώς δεν μεταφέρουν και δεν ευνοούν την εξάπλωση των βακτηρίων.
- Διατηρείτε τις συσκευές, όπως φούρνο μικροκυμάτων, τοστιέρα, ανοιχτήρι για κονσέρβες, λεπίδες του μπλέντερ και του μίξερ, χωρίς υπολείμματα τροφίμων.

Προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα και συντήρηση φαγητού

Προετοιμασία φαγητού

- Πλένετε καλά τα χέρια σας με σαπούνι πριν αρχίσετε την προετοιμασία του φαγητού και στεγνώστε τα καλά.
- Ξεχωρίζετε το ωμό κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά από τα άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείτε διαφορετικό εξοπλισμό και εργαλεία, όπως μαχαιρία και επιφάνειες κοπής, για να χειριστείτε ωμά τρόφιμα.
- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα σε κλειστά σκεύη για να αποφύγετε την επαφή μεταξύ ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων.

Γιατί;

- Τα ωμά τρόφιμα, και ιδιαίτερα το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα υγρά τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς, που είναι δυνατόν να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία και την αποθήκευσή τους.
- Αποψύχετε τα τρόφιμα στη συντήρηση του ψυγείου, στον φούρνο μικροκυμάτων ή με τρεχούμενο νερό. Ποτέ με ζεστό νερό ή εκτός ψυγείου.
 - Τρόφιμα τα οποία αποψύχθηκαν στον φούρνο μικροκυμάτων θα πρέπει να μαγειρεύονται αμέσως.
 - Μην καταψύχετε ξανά κρέας που έχετε αποψύξει.
 - Μαγειρέψτε το αμέσως ή διατηρήστε το στο ψυγείο μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.
 - Κατά την απόψυξη του ωμού κρέατος φροντίστε

να μην στάζει και μολύνει άλλα τρόφιμα ή σκεύη.

- Πλένετε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από τρεχούμενο νερό πριν από το ξεφλούδισμα και το κόψιμο. Τρίψτε τα δυνατά και στεγνώστε τα μετά το πλύσιμο.



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 καθαρό-λας 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 περισσότερο από μία φορά.
- Αποφεύγετε τα ωμά ή τα μερικώς μαγειρεμένα αυγά, ή προϊόντα που περιέχουν ωμά αυγά.
- Κατά το άνοιγμα συσκευασιών (π.χ., βάζων) που έχουν σφραγιστεί σε κενό αέρος, βεβαιωθείτε ότι ακούσατε τον χαρακτηριστικό ήχο (ποπ), 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 στον άνθρωπο ή σε άλλα τρόφιμα (π.χ., λαχανικά), και από τα ωμά τρόφιμα στα μαγειρεμένα φαγητά. Αυτή η μεταφορά των μικροβίων λέγεται «διασταυρούμενη επιμόλυνση».
- Οι θερμοκρασίες που ευνοούν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων είναι μεταξύ 5° C και 60° C.
- Τα τρόφιμα διακρίνονται σε υψηλού, μεσαίου και χαμηλού κινδύνου, ανάλογα με το αν περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς και ανάλογα με τη σύστασή τους και την επεξεργασία που έχουν υποστεί. Τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου ονομάζονται και **ευπαθή ή ευαλλοίωτα**. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή.

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.

Ο **Εθνικός Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)** είναι ο υπεύθυνος φορέας για θέματα ελέγχου και ασφάλειας 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.

Απλά βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε για την υιοθέτηση μιας υγιεινής αλλά και οικονομικής διατροφής είναι:

1. Προγραμματισμός πριν από τις αγορές

- Καταγράψτε τα τρόφιμα που έχετε ήδη στο σπίτι, οργανώστε το μενού της εβδομάδας και κάντε λίστα με αυτά που χρειάζεται να αγοράσετε.
- Ορίστε 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 αλλοιωθούν.
- 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.
- Αποφεύγετε να αγοράσετε οτιδήποτε δεν περιέχεται στη λίστα αγορών σας.
- Αποφεύγετε την αγορά επεξεργασμένων τροφίμων (π.χ., μπισκότα, πατατάκια, αλλαντικά). Είναι ακριβότερα και, όταν καταναλώνονται συχνά, έχουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- Αποφεύγετε 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.

- Αν σκοπεύετε να μη χρησιμοποιήσετε σύντομα κάποιο προϊόν (π.χ., κρέας ή ψάρια), καταψύξτε το άμεσα.
- Προκειμένου να αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων, χωρίστε τα σε μερίδες πριν τα καταψύξετε.
- Χρησιμοποιήστε πρώτα τα τρόφιμα με τη συντομότερη ημερομηνία λήξης.



A close-up photograph of a person's hand holding a white pen and writing on a spiral-bound notebook. The notebook is open to a page with a light blue grid pattern. The background is a blurred grocery store aisle with shelves of oranges and other produce. The lighting is warm and focused on the hand and notebook.

γάλα
ελαιόλαδο
αυγά
ντομάτες
πορτοκάλια
ψάρια

3. Ειδικές συμβουλές ανά ομάδα τροφίμων

Φρούτα και λαχανικά

- Προτιμάτε φρούτα και λαχανικά εποχής. Είναι πιο οικονομικά, ευκολότερο να τα βρείτε, πιο γευστικά και περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 2).
- Προτιμάτε τις τοπικές (λαϊκές) ή κεντρικές λαχαναγορές. Μπορείτε να βρείτε καλύτερες τιμές και πιο φρέσκα προϊόντα.
- Αγοράζετε τα φρούτα και τα λαχανικά στην πιο απλή τους μορφή. Αποφεύγετε την αγορά συσκευασμένων έτοιμων/κομμένων λαχανικών και φρούτων. Μπορεί να είναι βολικά στη χρήση, αλλά είναι πολύ ακριβότερα.
- Αγοράζετε φρούτα και λαχανικά σε μικρές ποσότητες και σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αν παρ' όλα αυτά αγοράσετε περισσότερα απ' όσα χρειάζεστε, σκεφτείτε τρόπους ώστε να τα αξιοποιήσετε, π.χ.:
 - στύψτε τα λεμόνια που σας περισσεύουν και καταψύξτε τον χυμό τους σε παγοκυψέλες
 - τρίψτε και καταψύξτε τις ντομάτες
 - ψιλοκόψτε και καταψύξτε άνηθο, μαϊντανό κ.ά.
 - ετοιμάστε σούπα λαχανικών και καταψύξτε την.
- Τα κατεψυγμένα λαχανικά είναι συνήθως φτηνότερα από τα φρέσκα και διατηρούνται για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Εφόσον επιλέξετε να αγοράσετε κατεψυγμένα λαχανικά, βεβαιωθείτε ότι στη συσκευασία τους αναγράφεται «χωρίς προστιθέμενο αλάτι ή νάτριο».

- Φτιάξτε τον δικό σας κήπο! Δεν είναι απαραίτητο να έχετε κάποιον υπαίθριο χώρο, καθώς για αρκετά λαχανικά (π.χ., πιπεριές, ντομάτες, αγγούρια) και μυρωδικά (π.χ., δεντρολίβανο, ρίγανη) αρκεί μια γλάστρα στο μπαλκόνι σας. Με αυτόν τον τρόπο εξοικονομείτε χρήματα και αξιοποιείτε δημιουργικά τον χρόνο σας.

Δημητριακά και προϊόντα τους

- Μην πετάτε το ψωμί που περισσεύει. Μπορείτε να το καταψύξετε για μελλοντική χρήση ή να το χρησιμοποιήσετε στην παρασκευή άλλων φαγητών (παξιμάδια, τριμμένη φρυγανιά).
- Αποφεύγετε τα «έτοιμα» (αφυδατωμένα ή κατεψυγμένα) φαγητά με βάση το ρύζι ή τα μακαρόνια. Αποτελούν ακριβές αλλά και πιο ανθυγιεινές επιλογές, καθώς τις περισσότερες φορές περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού και ζάχαρης.

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

- Οι μεγαλύτερες συσκευασίες γαλακτοκομικών προϊόντων (γάλα, τυρί, γιαούρτι) έχουν χαμηλότερη τιμή από τις ατομικές. Υπολογίστε τις ανάγκες σας και προτιμήστε τις, υπό την προϋπόθεση ότι θα έχουν καταναλωθεί πριν από την ημερομηνία λήξης τους.
- Παρασκευάστε σπιτικές συνταγές (π.χ., τυρόπιτα, ρυζόγαλο ή κρέμα) με γάλα ή τυρί που περισσεύει και πλησιάζει η ημερομηνία λήξης του.



Όσπρια

- Αντικαταστήστε το κρέας με όσπρια. Τα όσπρια αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεϊνών, δεν αλλοιώνονται εύκολα και μπορούν να αποτελέσουν μια υγιεινή και οικονομική εναλλακτική του κρέατος. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να συνδυάζονται με μία πηγή δημητριακών για να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.

Κρέας

• Προτιμάτε το λευκό κρέας

Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (όπως μοσχάρι, χοιρινό) στη διατροφή σας και προτιμήστε το λευκό κρέας (πουλερικά και κουνέλι), που αποτελεί οικονομικότερη αλλά και πιο υγιεινή επιλογή.

• Αξιοποιήστε πλήρως το κρέας που αγοράζετε

Τα έτοιμα κομμάτια ή φιλέτα κρέατος μπορεί να είναι βολικά, αλλά είναι σημαντικά ακριβότερα σε σχέση με μεγαλύτερα κομμάτια (π.χ., ολόκληρο κοτόπουλο ή κατσίκι) που θα τεμαχίσετε μόνοι σας. Χρησιμοποιήστε τα κομμάτια που θα πετούσατε για να φτιάξετε σπιτικούς ζωμούς (π.χ., ζωμός κοτόπουλου ή μοσχαριού), τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε σε άλλα φαγητά, αντικαθιστώντας τους ζωμούς του εμπορίου που πιθανώς περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου.

• Αξιοποιήστε τα περισσεύματα

Εάν σας περισσέψει κάποιο κομμάτι μαγειρεμένου κρέατος, βάλτε το στη συντήρηση του ψυγείου και καταναλώστε το τις επόμενες ημέρες. Το μαγειρεμένο κρέας, ανάλογα με το είδος του και τον τρόπο παρασκευής, μπορεί να συντηρηθεί 1-2 ημέρες στη συντήρηση του ψυγείου και 2-3 μήνες στην κατάψυξη (βλ. Πίνακα 12). Για ποικιλία, μπορείτε να το αξιοποιήσετε διαφορετικά, για παράδειγμα, το βραστό κοτόπουλο που περισσεύει από μια κοτόσουπα τρώγεται σε σάντουιτς, σε πίτα, ή σε μια σαλάτα με λαχανικά.

• Αποφεύγετε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος

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

Ψάρια & Θαλασσινά

- Τα ψάρια και θαλασσινά εποχής είναι συνήθως ακριβέστερα φτηνότερα.

- Τα μικρότερα ψάρια (γαύρος, σαρδέλες κ.ά.) είναι πιο οικονομικά και εξίσου υγιεινά με τα μεγαλύτερα.

- Τα κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά (εφόσον έχουν τηρηθεί οι προβλεπόμενοι για τη μέθοδο κατάψυξης κανονισμοί) αποτελούν οικονομικότερες επιλογές από τα αντίστοιχα φρέσκα, χωρίς να υστερούν σε θρεπτική αξία.

- Τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας (π.χ., τσιπούρα, λαβράκι) αποτελούν συνήθως πιο οικονομικές επιλογές από τα αντίστοιχα ελεύθερα.

- Αποφεύγετε την αγορά έτοιμων γευμάτων (κατεψυγμένων και κονσερβών) με βάση τα ψάρια και θαλασσινά (π.χ., τονοσαλάτες). Είναι ακριβά και συνήθως με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Ελαιόλαδο

- Για να μειώσετε την ποσότητα ελαιόλαδου που καταναλώνετε, μην το ρίχνετε στο φαγητό απευθείας από το μπουκάλι. Χρησιμοποιείτε ειδικό στόμιο ροής ή δοσομετρητή ή το κουτάλι της σούπας, προκειμένου να μετράτε τις ποσότητες.

Να θυμάστε:

Κανένα περισσεύμα δεν πρέπει να πηγαίνει χαμένο. Μπορείτε να δώσετε τα τρόφιμα που δεν θα χρησιμοποιήσετε σε κάποιον που τα χρειάζεται περισσότερο από εσάς! Επικοινωνήστε με τον δήμο, την κοινότητα, την εκκλησία ή τους γνωστούς σας, για να ρωτήσετε αν υπάρχουν τρόποι να τα προσφέρετε σε άτομα που έχουν 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 πλήθος πληροφοριών που αφορούν στη διατροφική αξία, τα συστατικά, τη διατήρηση, την προέλευση του προϊόντος 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 σακκάρων 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

Σπίρι ολικής άλεσης, σπύρι, 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



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 ετικέτες των τροφίμων συχνά υπάρχουν ενδείξεις σχετικά με τα διατροφικά χαρακτηριστικά του προϊόντος (π.χ., light, χωρίς σάκχαρα κτλ.), που είναι γνωστές ως ισχυρισμοί διατροφής.

Ισχυρισμός διατροφής είναι κάθε πληροφορία 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 μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό στο τρόφιμο, π.χ., «υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα», «εκ φύσεως», «χωρίς κορεσμένα λιπαρά» κ.ά.

Ισχυρισμοί υγείας

Εκτός από τους ισχυρισμούς διατροφής, στις ετικέτες των τροφίμων μπορεί να υπάρχουν και πληροφορίες σχετικά με την επίδραση που μπορεί να έχει το προϊόν στην ανθρώπινη υγεία. Αυτοί ορίζονται ως εξής:

Ισχυρισμός υγείας είναι κάθε πληροφορία 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 προλαμβάνει το κρυολόγημα» ή «τα ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν την καρδιαγγειακή υγεία».

Οι ισχυρισμοί υγείας που **δεν επιτρέπεται** να χρησιμοποιούνται (ΕΚ αριθ. 1924/2006) είναι εκείνοι που:

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

* Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητο να παρατίθενται στις ετικέτες καθορίζονται από κανονισμούς της ΕΕ. Το παρόν κεφάλαιο διαμορφώθηκε με βάση τους ισχύοντες Κανονισμούς (1924/2006 και 1169/2011). Οι κανονισμοί τροποποιούνται κατά διαστήματα.

Πηγές:

ΕΦΕΤ (2010). Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας. Κείμενο κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή του Κανονισμού 1924/2006. Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2007). Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα. Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (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/ΕΟΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 90/496/ΕΟΚ 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). Κώδικας τροφίμων και ποτών και αντικειμένων κοινής χρήσης. Άρθρο 11α και Παράρτημα Ι του άρθρου 11α.



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr