

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



## Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες

αποτελεί μέρος της σειράς των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, στην οποία περιλαμβάνονται και οι τόμοι:

**α) για Γυναίκες,**

**Εγκύους και**

**Θηλάζουσες,**

**β) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω,**

**γ) για Βρέφη,**

**Παιδιά και Εφήβους.**



Ο Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες απευθύνεται στον γενικό πληθυσμό, σε υγιή άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών, και στοχεύει στην έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωσή τους για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας ομάδας επιστημόνων και βασίζεται στα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα.



Το αναλυτικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού καθώς και η πλήρης σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα

[www.diatrofikoiodigi.gr](http://www.diatrofikoiodigi.gr)



Για  
ενήλικες

## Χρήσιμες συμβουλές

### Διατηρείτε φυσιολογικό και σταθερό σωματικό βάρος

... Διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα και αποφεύγετε τις μεγάλες αυξομειώσεις του, καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

### Σωματική δραστηριότητα

... Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής.  
... Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας

έντασης σωματική δραστηριότητα, για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά όλες.

Προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό όφελος για την υγεία, είναι σημαντικό οι συστάσεις που απεικονίζονται στον διπλανό πίνακα να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα.

# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.



Πίνετε αρκετό νερό.



Καταναλώνετε ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής άλεσης.



Κάνετε σωματική δραστηριότητα καθημερινά. Διατηρείτε φυσιολογικό και σταθερό σωματικό βάρος.



Προτιμάτε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά.



Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, αλατιού, και προϊόντων που τα περιέχουν.



Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Επιλέγτε άπαχα μέρη. Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας.



Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.



Καταναλώνετε όσπρια συχνά.

Καταναλώνετε συχνά ψάρια και θαλασσινά. Επιλέγτε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά.



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με	
<b>Λαχανικά</b>	150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα	
<b>Φρούτα</b>	120-200 γραμμάρια	
<b>Δημητριακά</b> (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι (120 ml) ζυμαρικά ή ρύζι ή 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ.) μαγειρεμένα	
<b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	1 ποτήρι γάλα (250 ml) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί	
<b>Κόκκινο κρέας</b> (μοσχάρι, βοδινό, χοιρινό, αρνί, κατσίκι κ.ά.)	120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
<b>Λευκό κρέας</b> (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι κ.ά.)	120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
<b>Αυγά</b>	1 αυγό	
<b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
<b>Όσπρια</b>	1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια	
<b>Προστιθέμενα λίπη &amp; έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές	
<b>Αλάτι</b>		
<b>Προστιθέμενα σάκχαρα</b> (ζάχαρη και γλυκαντικές ύλες)		
<b>Υγρά</b> (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)	
<b>Οινοπνευματώδη ποτά</b> (εφόσον καταναλώνετε)	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπύρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό	

## Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων

### Σύσταση

### Χρήσιμες συμβουλές

4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών καθημερινά

Προτιμάτε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα και λαχανικά εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε «λαδερό» φαγητό 1-2 φορές/εβδομάδα

3 μερίδες από ποικιλία φρούτων καθημερινά

Προτιμάτε φρούτα εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε φρούτα ως επιδόρπιο

5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Από αυτές, η κατανάλωση πατάτας να είναι περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα

Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης

2 μερίδες από ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά

Προτιμάτε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι και τυριά με χαμηλά λιπαρά. Επιλέγτε γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι

Εως 1 μερίδα άπαχου κόκκινου κρέατος/εβδομάδα

Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος). Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα

1-2 μερίδες λευκού κρέατος/εβδομάδα

Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος). Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα

Εως 4 αυγά/εβδομάδα

Στην εβδομαδιαία κατανάλωση συμπεριλαμβάνονται και τα αυγά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων

2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών/εβδομάδα

Επιλέγτε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά. Αποφεύγετε τα παστά και τα καπνιστά ψάρια

Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα

Προτιμάτε ποικιλία οσπρίων

4-5 μερίδες καθημερινά

Προτιμάτε το ελαιόλαδο. Περιορίστε τα λίπη ζωικής προέλευσης. Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών οξέων

Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν

Η σύσταση ισχύει για υγιείς ενήλικες. Αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά

Περιορίστε την πρόσληψη ζάχαρης, σακχαρώχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν

Αποφεύγετε αναψυκτικά, χυμούς και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα. Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο

8-10 ποτήρια υγρά την ημέρα εκ των οποίων τα 6-8 ποτήρια να είναι νερό

Αποφεύγετε ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα

Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, καταναλώστε μέχρι: 2 μερίδες/ημέρα για άνδρες, 1 μερίδα/ημέρα για γυναίκες

Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, προτιμάτε κρασί. Καταναλώστε το κατά τη διάρκεια των γευμάτων



Ινστιτούτο Προληπτικής  
Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)

Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



**ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"**  
*Προσανατολισμός στον Ανθρώπινο*

[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



[www.espa.gr](http://www.espa.gr)