

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΕΓΚΥΟΥΣ
ΚΑΙ ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ



Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες αποτελεί μέρος της σειράς των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, στην οποία περιλαμβάνονται και οι τόμοι:

- α) για Ενήλικες,**
- β) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω,**
- γ) για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.**



Ο Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες απευθύνεται σε υγιείς γυναίκες 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.diatrofikoiodigoi.gr

Χρήσιμες
συμβουλές
κατά την

Αναπαραγωγική ηλικία

- ... Διατηρείτε **σταθερό και φυσιολογικό σωματικό βάρος**, ιδιαίτερα αν επιθυμείτε μια εγκυμοσύνη.
- ... **Περιορίστε** όσο το δυνατόν περισσότερο **τον καθιστικό τρόπο ζωής**, π.χ. χρόνος μπροστά σε οθόνη (υπολογιστή, τηλε-

όρασης, κ.ά).

- ... Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, π.χ. έντονο βάδισμα, **τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως**, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά όλες.

Χρήσιμες
συμβουλές
κατά την

Εμμηνόπαυση

- Οι ανάγκες σας σε ενέργεια (θερμίδες) **μειώνονται** με την πάροδο της ηλικίας, ωστόσο, δεν μειώνονται οι ανάγκες σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Για τον λόγο αυτό:
- ... **Συνεχίστε** να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης.
 - ... **Περιορίστε** την κατανάλωση τροφίμων με πολλές θερμίδες, όπως τρόφιμα πλού-

σια σε ζωικά λίπη (π.χ. κόκκινο κρέας, βούτυρο), προστιθέμενα σάκχαρα και αλάτι (π.χ. γλυκά, αλμυρά σνακ).

- ... Καταναλώνετε **μικρότερες μερίδες** (π.χ. χρησιμοποιείτε μικρότερο πιάτο).
- ... Φροντίστε να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D για την υγεία των οστών σας. Η βιταμίνη D συντίθεται επίσης μέσω της έκθεσης στο ηλιακό φως.

Εγκυμοσύνη

Ενέργεια

Οι ανάγκες αυξάνονται κατά περίπου 300 θερμίδες/ημέρα κατά το 2ο και 3ο τρίμηνο της κύησης.

Θρεπτικά συστατικά

Είναι σημαντικό να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής όλα τα θρεπτικά συστατικά και ιδιαίτερα τα παρακάτω:

Φυλλικό οξύ (πηγές: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια κ.ά.) κατά το 1ο τρίμηνο της κύησης

Ασβέστιο (πηγές: γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα κ.ά.)

Βιταμίνη D (πηγές: λιπαρά ψάρια κ.ά.).

Ωστόσο, η μεγαλύτερη ποσότητα της συντίθεται μέσω της έκθεσης στον ήλιο.

Σίδηρος (πηγές: κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια κ.ά.)

Ω-3 λιπαρά οξέα (πηγές: λιπαρά ψάρια κ.ά.).
Αν ο/η γυναικολόγος σας το κρίνει απαραίτητο μπορεί να σας χορηγήσει κάποιο συμπλήρωμα διατροφής.

Τι θα πρέπει να προσέχετε

... Πλένετε σχολαστικά τα λαχανικά και τα φρούτα. Μην τα καταναλώνετε αν δεν γνωρίζετε πόσο καλά πλυμένα είναι.

... Μην καταναλώνετε μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα και μαλακά τυριά (εκτός αν είναι πλήρως μαγειρεμένα).

... Φροντίζετε ώστε το κρέας, τα αυγά, τα ψάρια και τα θαλασσινά να είναι πολύ καλά μαγειρεμένα.

... Η κατανάλωση ψαριών είναι απαραίτητη. Προτιμάτε λιπαρά ψάρια (π.χ. σαρδέλα) και αποφεύγετε τα μεγάλα (π.χ. ξιφία).

Επιπλέον συιστάται

... Η διακοπή του **καπνίσματος** και της έκθεσης στον περιβαλλοντικό καπνό.

... Ο περιορισμός της κατανάλωσης **καφεΐνης** (περίπου 2 φλιτζάνια καφέ/ημέρα).

... Η αποφυγή της κατανάλωσης **οινοπνευματωδών ποτών**, ιδιαίτερα κατά το 1ο τρίμηνο. Είναι η πιο ασφαλής επιλογή.

Σωματική δραστηριότητα

... Συνιστάται **σωματική δραστηριότητα ήπιας έντασης** τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Συμβουλευτείτε σχετικά τον/τη γυναικολόγο σας.

... Το **συνολικό βάρος** που συιστάται να πάρετε εξαρτάται από το βάρος που είχατε πριν μείνετε έγκυος. Ακολουθήστε τις οδηγίες του/της γυναικολόγου σας.

Γαλουχία

Ο **μητρικός θηλασμός** είναι ο φυσικός τρόπος διατροφής του βρέφους, που του εξασφαλίζει την ιδανική ανάπτυξη και υγεία. Το μητρικό γάλα υπερέχει συγκριτικά με όλα τα υποκατάστατα. Κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του βρέφους, είναι σημαντικό να τρέφεται αποκλειστικά με μητρικό γάλα. Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι μεγαλύτερα όταν θηλάζετε αποκλειστικά και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Επιπλέον συιστάται

... Η αποφυγή του **καπνίσματος**.

... Ο περιορισμός της κατανάλωσης **καφεΐνης** (περίπου 2 φλιτζάνια καφέ/ημέρα).

... Ο περιορισμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών, εάν καταναλώνετε, σε ένα ποτό/ημέρα, κατά προτίμηση αμέσως μετά το θηλασμό.

... Σταδιακή ένταξη της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά σας. Συμβουλευτείτε τον/τη γυναικολόγο σας.



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές για τις γυναίκες που επιθυμούν μια εγκυμοσύνη, σχετικά με την εδραίωση του μητρικού θηλασμού, την ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος, την ελληνική παραδοσιακή διατροφή κ.ά. επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων
για όλες τις περιόδους της ζωής των γυναικών

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με	
Λαχανικά	150-200 γραμμάρια	
Φρούτα	120-200 γραμμάρια	
Δημητριακά (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	
Γάλα & Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα (250 ml) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρού τυρι ή 60 γρ. μαλακό τυρί	
Κόκκινο κρέας	120 γραμμάρια μαγειρεμένα * 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
Λευκό κρέας	120 γραμμάρια μαγειρεμένα * 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
Αυγά	1 αυγό	
Ψάρια & Θαλασσινά	150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
Όσπρια	1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα και στραγγισμένα	
Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές	
Υγρά (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)	
Οινοπνευματώδη ποτά (εφόσον καταναλώνετε) * κατά τη διάρκεια των γευμάτων	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπύρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό	

Μερίδες κατά την αναπαραγωγική ηλικία

Μερίδες κατά την εμμηνόπαυση

Μερίδες κατά την εγκυμοσύνη

Μερίδες κατά τη γαλουχία

Μερίδες κατά την αναπαραγωγική ηλικία		Μερίδες κατά την εμμηνόπαυση			Μερίδες κατά τη γαλουχία	
		1ο τρίμηνο	2ο τρίμηνο	3ο τρίμηνο	1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο
4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα	4 ανά ημέρα
3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα	3-4 ανά ημέρα
5-7 ανά ημέρα	5-6 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	6-8 ανά ημέρα	5-7 ανά ημέρα
2 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα	3 ανά ημέρα
Εως 1 ανά εβδομάδα	Εως 1 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα	2-3* ανά εβδομάδα
1-2 ανά εβδομάδα	1-2 ανά εβδομάδα					
Εως 4 ανά εβδομάδα	Εως 4 ανά εβδομάδα	Εως 4 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα	4-5 ανά εβδομάδα
2-3 ανά εβδομάδα	2 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα	2-3 ανά εβδομάδα
≥3 ανά εβδομάδα	3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα	≥3 ανά εβδομάδα
4-5 ανά ημέρα	3-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα	4-5 ανά ημέρα
8-10 [6-8] ανά ημέρα	8-10 [6-8] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	9-11 [7-9] ανά ημέρα	11-13 [9-11] ανά ημέρα	11-13 [9-11] ανά ημέρα
Εως 1* ανά ημέρα	Εως 1* ανά ημέρα	Αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών			Περιτσιασική κατανάλωση με χρονικούς περιορισμούς σε σχέση με το πρόγραμμα θηλασμού	



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο

www.epanad.gov.gr



www.espa.gr