



Ενότητα 3 - Διατροφή

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανακλά μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Στόχος της ενότητας

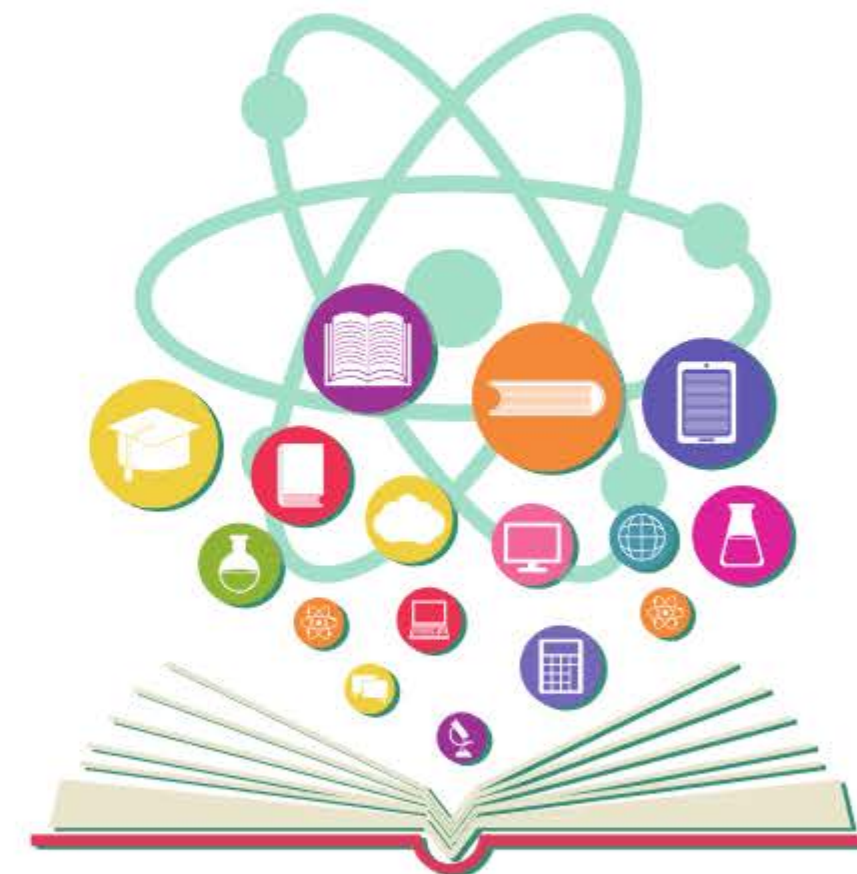
Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να μάθετε για τα βασικά στοιχεία της διατροφής, την ισορροπημένη διατροφή, τις ειδικές διατροφικές απαιτήσεις, τα μενού με τροποποιημένη υφή και τα συμπληρώματα διατροφής σε περίπτωση δυσφαγίας



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Παροχή γνώσεων σχετικά με τη βασική διατροφή και δίαιτα στη δυσφαγία
- Παροχή γνώσεων σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής
- Ορθές πρακτικές για τη φαρμακευτική θεραπεία στη δυσφαγία



(Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Δομή

Διαφάνεια 6: Βασικές αρχές της διατροφής στην κατάσταση της δυσφαγίας

Διαφάνεια 20: Ισορροπημένη διατροφή

Διαφάνεια 31: Διατροφή για ειδικές ανάγκες

Διαφάνεια 38: Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή

Διαφάνεια 61: Συμπληρώματα διατροφής

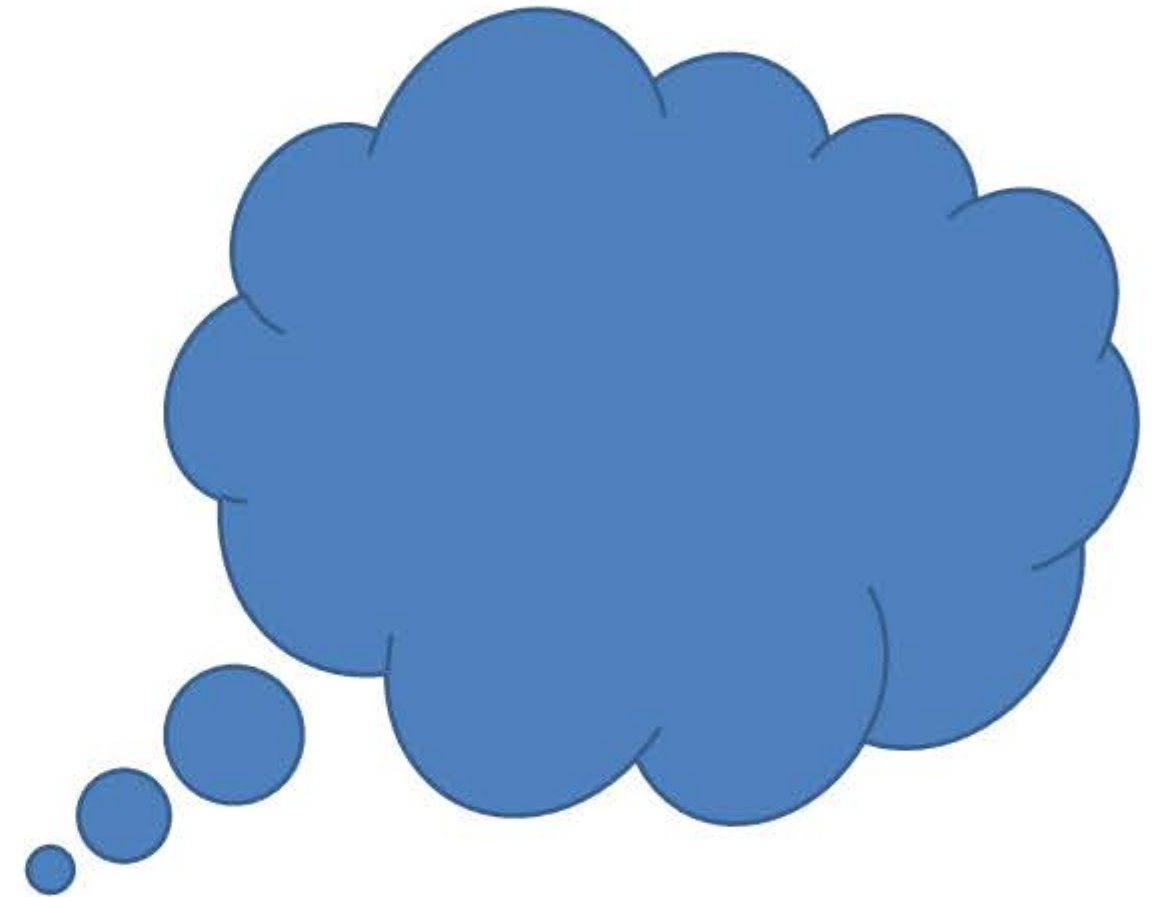
Διαφάνεια 72: Ερωτήσεις

Διαφάνεια 73: Ανασκόπηση

Διαφάνεια 74: Ανατροφοδότηση

Γνωριμία

*Ποια χαρακτηριστικά
πιστεύετε ότι πρέπει να
έχει μια προσαρμοσμένη
δίαιτα για τη δυσφαγία;*



Βασικά στοιχεία της διατροφής στην κατάσταση δυσφαγίας

Βασικά στοιχεία της διατροφής στην κατάσταση δυσφαγίας

■ Επεξήγηση σχετικά με τη σημασία της δυσφαγίας

Η αποτελεσματική διαχείριση της διατροφής είναι απαραίτητη για την υγεία των ασθενών με δυσφαγία

Η έγκαιρη παρέμβαση από διατροφολόγο είναι πολύ σημαντική για να υποδείξει τις διατροφικές οδηγίες που πρέπει να ακολουθηθούν

Η κατάλληλη και έγκαιρη διατροφική παρέμβαση μπορεί να διαδραματίσει ζωτικό ρόλο στην πρόληψη των επιπλοκών της δυσφαγίας, της αφυδάτωσης, του υποσιτισμού και της προώθησης της ανάρρωσης



Σχήμα 1. Θρεπτικά συστατικά
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Βασικά στοιχεία της διατροφής στην κατάσταση δυσφαγίας

Οι στόχοι της διαχείρισης της διατροφής είναι:

- Διατήρηση και εξασφάλιση επαρκούς κατάστασης διατροφής και ενυδάτωσης - επειδή η δυσφαγία μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη ή τροποποιημένη πρόσληψη τροφής/υγρών από το στόμα
- Εφαρμογή της τροποποιημένης δίαιτας με σωστή και ασφαλή υφή ακολουθώντας τις συστάσεις του λογοθεραπευτή. Οι τροφές με ακατάλληλη υφή μπορεί να προκαλέσουν πνιγμό και άλλες επιπλοκές για την υγεία
- Εξασφάλιση επαρκούς και άφθονης πρόσληψης θρεπτικών και ασφαλών τροφίμων

Βασικά στοιχεία της διατροφής στην κατάσταση δυσφαγίας

■ Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά

Το λεξικό του Cambridge ορίζει το θρεπτικό συστατικό ως οποιαδήποτε ουσία που χρειάζονται τα φυτά ή τα ζώα για να ζήσουν και να αναπτυχθούν. Τα θρεπτικά συστατικά προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής και μπορούν να ταξινομηθούν σε: μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά.

Macronutrient

Carbohydrates

- Simple
- Complex
- Fiber

Protein

- Essential amino acids
- Nonessential amino acids
- Conditional amino acids

Fats

- Saturated
- Trans
- Monounsaturated
- Polyunsaturated

Vitamins

- Fat-soluble
- Water-soluble

Minerals

- Macrominerals
- Trace minerals

Micronutrient

Σχήμα 2. Θρεπτικά συστατικά διατροφής

(Πηγή: σχέδιο από το CADIS HUESCA)

Βασικά στοιχεία της διατροφής στην κατάσταση δυσφαγίας

Μακροθρεπτικά συστατικά

Θρεπτικά συστατικά που κυριαρχούν στη σύνθεση των τροφίμων και, ως εκ τούτου, αυτά που προσλαμβάνονται σε μεγαλύτερες ποσότητες (γραμμάρια). Οι κύριες λειτουργίες τους μέσα στον οργανισμό είναι ενεργειακές και δομικές

Υδατάνθρακες και φυτικές ίνες

Οι υδατάνθρακες παρέχουν το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας του οργανισμού.

Υπάρχουν σε υγιεινά, επεξεργασμένα και χαμηλής διατροφικής αξίας τρόφιμα.

Ταξινομούνται σε τρεις τύπους:

Βασικά στοιχεία της διατροφής στην κατάσταση δυσφαγίας

- **Απλοί υδατάνθρακες.** Ή τα σάκχαρα αποτελούνται από μικρότερες αλυσίδες μορίων και η χώνεψή τους γίνεται γρηγορότερα, με αποτέλεσμα ο οργανισμός να έχει μια γρήγορη και βραχύβια πηγή ενέργειας

Παραδείγματα τροφίμων που τα περιέχουν: φρούτα, μαρμελάδες, μέλι, λευκό ψωμί, γλυκά, χουρμάδες, σιρόπι, γάλα, ζάχαρη, άλλα

- **Σύνθετοι υδατάνθρακες.** Αποτελούνται από μεγάλες αλυσίδες μορίων που απορροφώνται από τον οργανισμό πιο αργά και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα

Παραδείγματα τροφίμων που τις περιέχουν: λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα, φυσικοί ξηροί καρποί, όσπρια και άλλα

Βασικά στοιχεία της διατροφής για τη δυσφαγία

- **Φυτικές ίνες.** Πρόκειται για σύνθετους υδατάνθρακες

Παραδείγματα τροφίμων που τις περιέχουν: λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, φρούτα με φλούδα, φυσικοί ξηροί καρποί, όσπρια και άλλα



Σχήμα 3. Υδατάνθρακες και φυτικές ίνες
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Βασικά στοιχεία της διατροφής για τη δυσφαγία

Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι μόρια που αποτελούνται από αμινοξέα και είναι απαραίτητες για τη ζωή. Οι πηγές πρωτεϊνών μπορεί να είναι λαχανικά ή/και ζωικής προέλευσης. Όταν οι πρωτεΐνες χωνεύονται, διασπώνται σε αμινοξέα. Παραδείγματα τροφίμων που τις περιέχουν: κρέατα (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό, κουνέλι, κοτόπουλο...), λευκά και μπλε ψάρια (σαρδέλες, τόνος, τσιπούρα, γλώσσα...), θαλασσινά, αυγά, όσπρια και άλλα

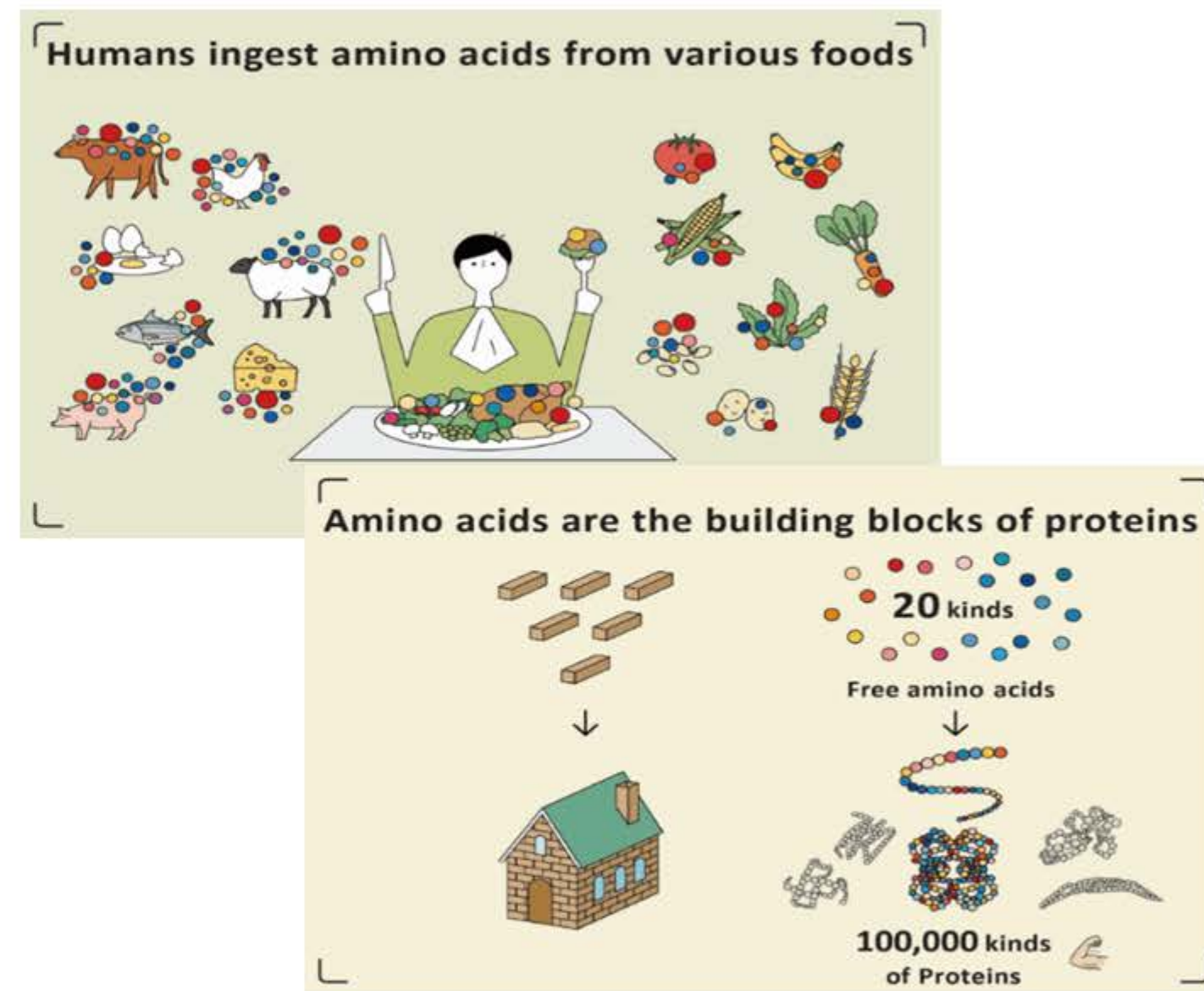


Σχήμα 4. Πρωτεΐνες (Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Βασικά διατροφικά στοιχεία για τη δυσφαγία

Τα αμινοξέα ταξινομούνται σε τρεις κατηγορίες :

- **Απαραίτητα αμινοξέα.** Δεν μπορεί να παραχθεί από το σώμα. Κατά συνέπεια, πρέπει να προέρχονται από την τροφή
- **Μη απαραίτητα αμινοξέα.** Μη απαραίτητα σημαίνει ότι το σώμα μας μπορεί να παράγει τα αμινοξέα, ακόμη και αν δεν τα λαμβάνουμε από την τροφή που τρώμε
- **Αμινοξέα υπό όρους.** Τα υπό όρους αμινοξέα δεν είναι συνήθως απαραίτητα, εκτός από περιόδους ασθένειας και στρες



Σχήματα 5 και 6. Τα αμινοξέα είναι μέρος της τροφής. Τα αμινοξέα σχηματίζουν τις πρωτεΐνες που μας συνθέτουν. (Πηγή: <https://www.ajinomoto.com/es/aboutus/amino-acids/what-are-amino-acids>)

Βασικά στοιχεία για τη διατροφή στη δυσφαγία

Λιπαρά

Το λίπος είναι το θρεπτικό συστατικό που παρέχει την περισσότερη ενέργεια σε σύγκριση με τα υπόλοιπα και βοηθά τον οργανισμό να απορροφήσει ορισμένες βιταμίνες. Οι πηγές λίπους μπορεί να είναι λαχανικά ή/και ζωικής προέλευσης

- **Κορεσμένα.** Τα περισσότερα ζωικά λίπη είναι κορεσμένα. Οι ειδικοί συνιστούν μια δίαιτα χαμηλή σε αυτά. Είναι πολύ δημοφιλή στους κατασκευαστές επεξεργασμένων τροφίμων. Παραδείγματα: βούτυρο, λίπος, λαρδί, λάδι καρύδας και φοινικέλαιο

Βασικά στοιχεία διατροφής στη δυσφαγία

- **Μονοακόρεστα.** Τα μονοακόρεστα λιπαρά είναι καλά για την υγεία σας. Βρίσκονται σε φυτικές τροφές και είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου, αλλά αρχίζουν να σκληραίνουν όταν ψύχονται. Αβοκάντο, ελαιόλαδο, κρόκος (με υψηλή περιεκτικότητα σε ελαϊκό οξύ), ηλιέλαιο κ.λπ.
- **Επεξεργασμένα (trans).** Είναι ανθυγιεινά. Παραδείγματα: τηγανητά ντόνατς και ψημένα προϊόντα, όπως κέικ, πίτες, μπισκότα, κατεψυγμένη πίτσα, μπισκότα, κράκερ και μαργαρίνες
- **Πολυακόρεστα.** Κάνουν καλό στην υγεία. Για παράδειγμα: ελαιόλαδο, σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο κ.λπ.

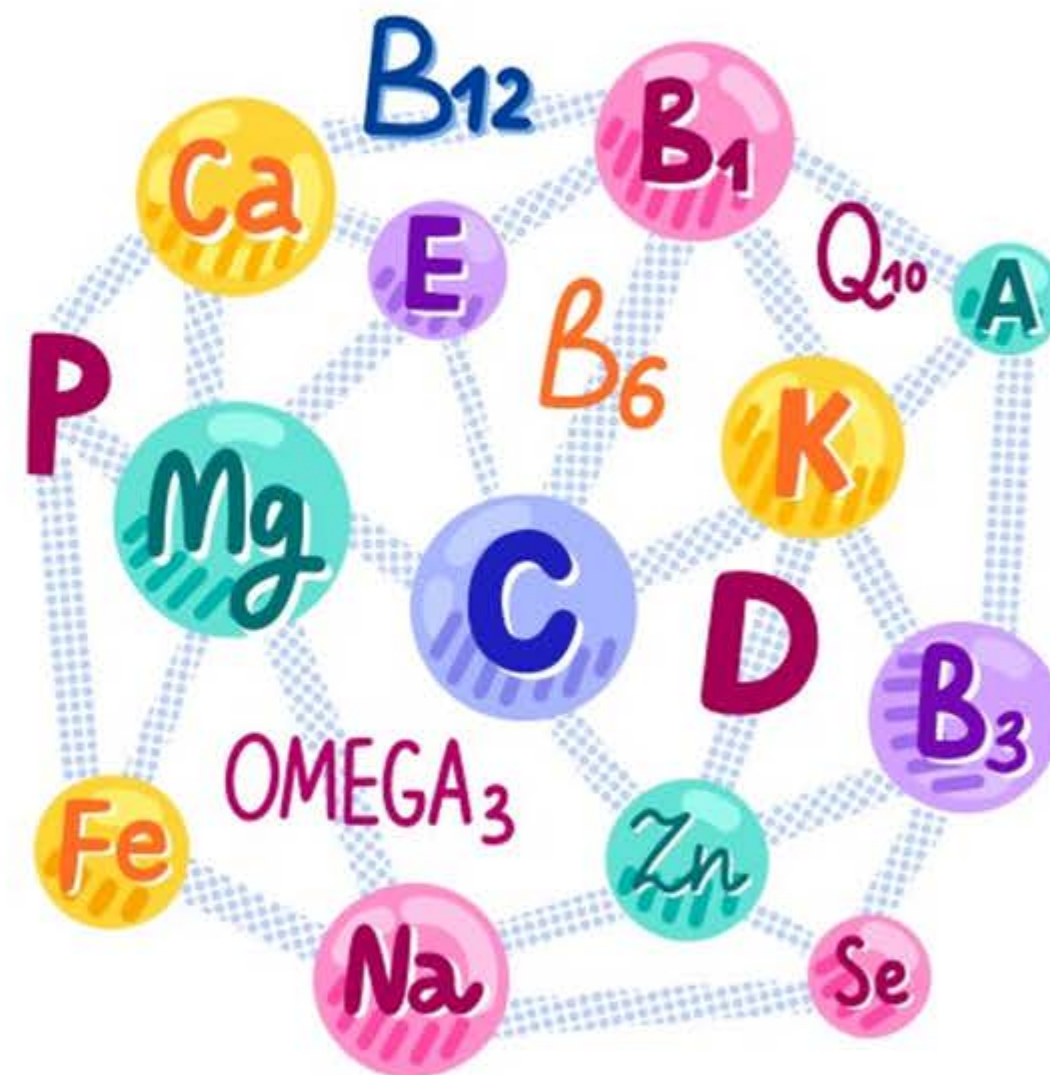


Σχήμα 7. Λιπαρά (Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Βασικά χαρακτηριστικά διατροφής στη δυσφαγία

Μικροθρεπτικά συστατικά

Τα μικροθρεπτικά συστατικά, που συχνά αναφέρονται ως βιταμίνες και μέταλλα, είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη, την πρόληψη ασθενειών και την ευεξία. Οι άνθρωποι χρειάζονται μόνο μικρές ποσότητες μικροθρεπτικών συστατικών



Σχήμα 8. Μικροθρεπτικά συστατικά (Πηγή: Φορέας υγείας που δημιουργήθηκε από freepik www.freepik.com)

Βασικά στοιχεία της διατροφής για τη δυσφαγία

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που οι άνθρωποι χρειάζονται σε μικρές ποσότητες. Οι βιταμίνες πρέπει να προέρχονται από την τροφή, επειδή ο οργανισμός είτε δεν τις παράγει είτε παράγει πολύ λίγες. Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει συνήθως αρκετές από αυτές τις βιταμίνες. Μπορούν να ταξινομηθούν σε:

- Υδατοδιαλυτές βιταμίνες
- Λιποδιαλυτές βιταμίνες

Μεταλλικά στοιχεία

Τα ανόργανα άλατα διακρίνονται σε κύρια ανόργανα άλατα (μακροανόργανα), τα οποία χρειάζονται σε μεγαλύτερες ποσότητες, και σε ιχνοστοιχεία (μικροανόργανα), τα οποία χρειάζονται σε μικρότερες ποσότητες.

Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει συνήθως όλα τα απαραίτητα μέταλλα

Γράφημα για τα τρόφιμα και τη διατροφή

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης
(<https://indeed-project.org/>)

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Σχήμα 9. Γράφημα για τα τρόφιμα και τη διατροφή (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Ισορροπημένη διατροφή

Μια ισορροπημένη διατροφή είναι αυτή που καλύπτει όλες τις διατροφικές ανάγκες ενός ατόμου, επειδή παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ένα άτομο. Οι άνθρωποι χρειάζονται μια συγκεκριμένη ποσότητα θερμίδων και θρεπτικών συστατικών για να παραμείνουν υγιείς

■ Κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή

- **Λαχανικά και φρούτα**

Οι φυτικές τροφές πρέπει να αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής μας. Οι φυτικές τροφές περιέχουν μεγάλη ποικιλία θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνες, μέταλλα, φυτοχημικά και αντιοξειδωτικά. Αποτελούν επίσης την κύρια πηγή υδατανθράκων και φυτικών ινών στη διατροφή μας. Μια διατροφή πλούσια σε λαχανικά μειώνει τα προβλήματα υγείας

Vegetables and fruits



Σχήμα 10. Λαχανικά και φρούτα

(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Δημητριακά

Στην ομάδα δημητριακών συνιστάται να επιλέγετε κυρίως δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως το καστανό ρύζι, η βρώμη και το κριθάρι) και ποικιλίες ψωμιού, ζυμαρικών, τραγανών ψωμιών και τροφίμων δημητριακών ολικής αλέσεως/ολικής αλέσεως/υψηλής περιεκτικότητας σε δημητριακά/ίνες (αντί για εξαιρετικά επεξεργασμένες, ραφιναρισμένες ποικιλίες)

Η ποιότητα των υδατανθράκων που καταναλώνετε είναι τουλάχιστον εξίσου σημαντική με την ποσότητα για την καλύτερη υγεία

Grains



Σχήμα 11. Δημητριακά (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Πρωτεΐνες

Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό. Εκτός από πρωτεΐνη, περιέχει και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως λίπη, βιταμίνες και μέταλλα. Είναι σημαντικό να συνδυάζονται ζωικές και φυτικές πρωτεΐνες

Η κατανάλωση ποιοτικών πρωτεϊνών είναι πιο σημαντική για την υγεία μας από την ποσότητα που καταναλώνουμε

Protein



Σχήμα 12. Πρωτεΐνες (Πήγη: σχέδιο από το Canva Pro)

Υγιεινά λιπαρά

Το λίπος αποτελεί σημαντικό μέρος μιας υγιεινής διατροφής. Η επιλογή υγιεινών, ποιοτικών λιπαρών στη διατροφή είναι προτιμότερη από τη διατροφή με χαμηλά λιπαρά. Είναι προτιμότερο να καταναλώνετε "καλά" ακόρεστα λίπη - μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη, να περιορίζετε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και να αποφεύγετε τα "κακά" λίπη - τρανς λίπη.

Healthy fats



Σχήμα 13. Υγιεινά λιπαρά (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Επιλέξτε το νερό

Το νερό είναι το καλύτερο ποτό για να παραμείνετε ενυδατωμένοι και υποστηρίζει πολλές άλλες βασικές λειτουργίες του οργανισμού. Επιλέξτε το νερό ως το κύριο ποτό σας και αποφύγετε τις ζαχαρούχες επιλογές, όπως τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά

Πίνουμε υγρά όταν νιώθουμε δίψα, το σημαντικότερο σήμα που μας προειδοποιεί ότι το σώμα μας έχει έλλειψη νερού, αλλά μερικές φορές δεν πίνουμε με βάση αυτόν τον παράγοντα



Σχήμα 14. Επιλέξτε το νερό (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Απολαύστε βότανα και μπαχαρικά

Τα βότανα και τα μπαχαρικά προσφέρουν μια θαυμάσια ποικιλία γεύσεων και αρωμάτων στο φαγητό μας. Έχουν ιδιότητες που προάγουν την υγεία, αλλά επειδή τείνουμε να τα τρώμε σε μικρότερες ποσότητες, ο πρωταρχικός τους σκοπός είναι να αρωματίζουν και να χρωματίζουν τα γεύματά μας

Είναι ένας εύκολος τρόπος να δημιουργήσουμε συνταγές που ταιριάζουν στα γούστα μας και να αυξήσουμε την απόλαυση των σπιτικών γευμάτων χωρίς να χρειάζεται να χρησιμοποιούμε αλάτι κατά το μαγείρεμα ή το φαγητό



Σχήμα 15. Βότανα και μπαχαρικά (Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)



Σχήμα 16. Αλάτι και ζάχαρη
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

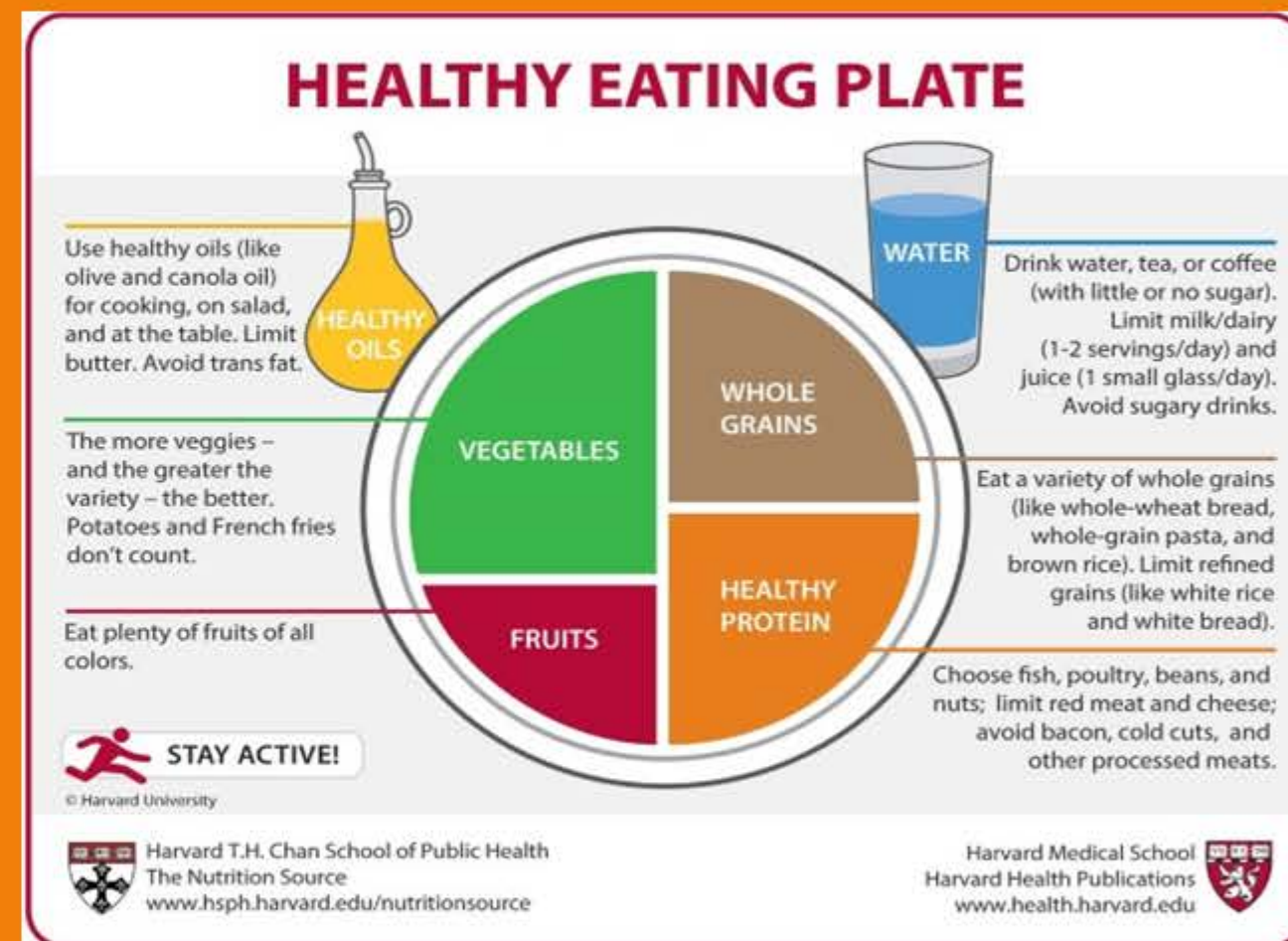
Περιορίστε το προστιθέμενο αλάτι και τη ζάχαρη

Είναι σημαντικό να περιορίσουμε την πρόσληψη προστιθέμενου αλατιού και ζάχαρης

Κατευθυντήριες γραμμές υγιεινής διατροφής

Πιάτο υγιεινής διατροφής

Το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής είναι ένας άλλος απλός οδηγός για ένα πιο υγιεινό, ισορροπημένο γεύμα που περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων στις σωστές αναλογίες. Είναι ο εύκολος τρόπος για να λαμβάνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός σας, ανεξάρτητα από τον τύπο του γεύματος, την κουζίνα ή την περίσταση. Ήταν ιδιοκτησία του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ



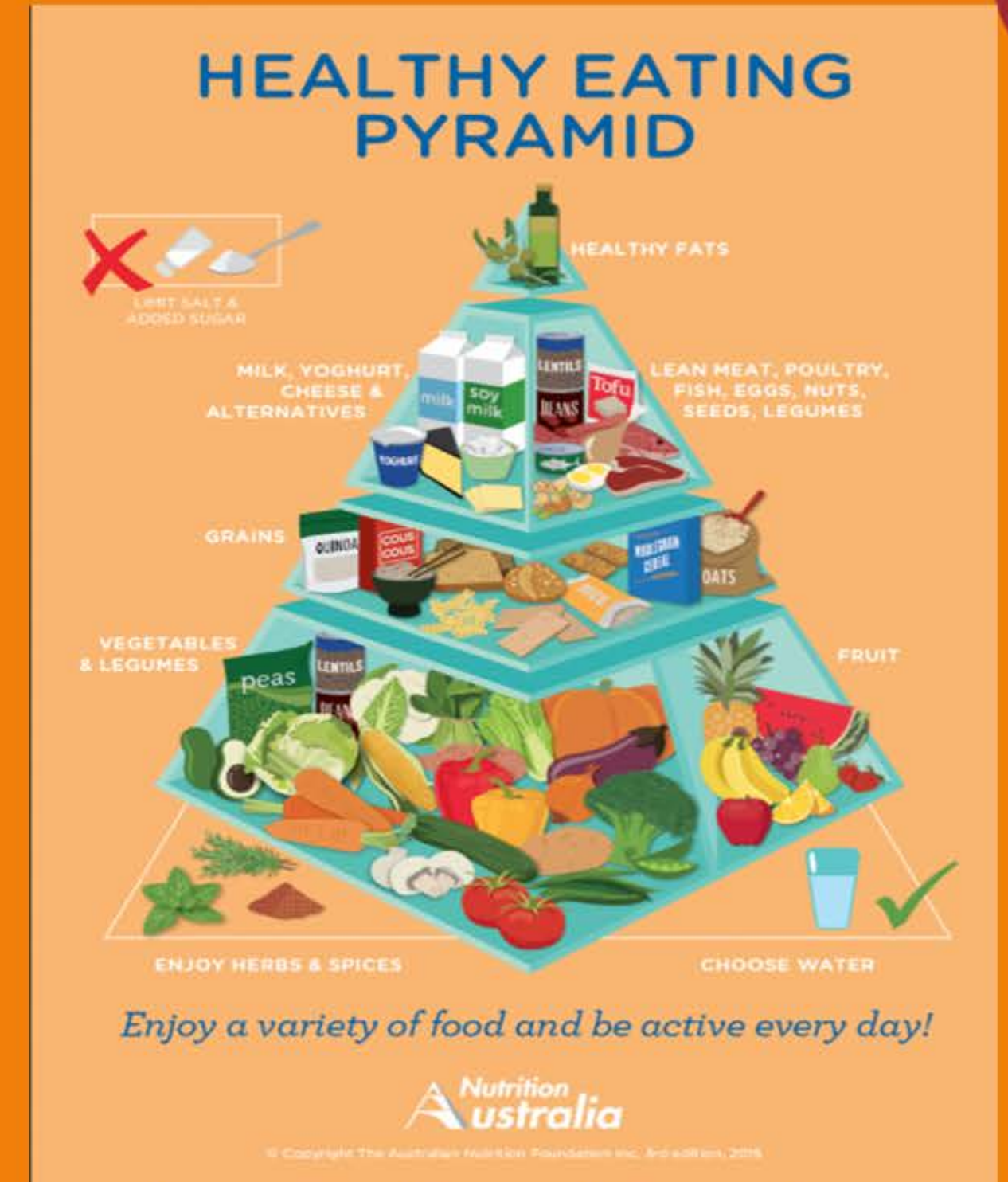
Σχήμα 17. Πιάτο υγιεινής διατροφής

Source: Copyright © 2011, Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πιάτο Υγιεινής Διατροφής, επισκεφτείτε τη Διατροφική Πηγή, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Σχολή Δημόσιας Υγείας T.H. Chan του Χάρβαρντ, www.thenutritionsource.org, και Εκδόσεις Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu

Κατευθυντήριες γραμμές υγιεινής διατροφής

Πυραμίδα υγιεινής διατροφής

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής είναι ένας απλός οπτικός οδηγός για την εξήγηση μιας ισορροπημένης διατροφής με βάση τη συνιστώμενη πρόσληψη τροφής για ηλικίες 19-50 ετών, σύμφωνα με τις Διατροφικές Οδηγίες της Αυστραλίας (2013). Δείχνει τις ομάδες και την αναλογία των τροφίμων που πρέπει να τρώμε καθημερινά για καλή υγεία



Σχήμα 18. Πυραμίδα υγιεινής διατροφής
(Πηγή: The Australian Nutrition Foundation Inc. 3^η
έκδοση, 2015)

Πρακτική άσκηση για την εφαρμογή της θεωρίας

Σε αυτή την άσκηση θα γνωρίσουμε τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής

Υλικά: δεν είναι απαραίτητα

Άσκηση: Αναλογιστείτε τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής. Θυμηθείτε τις τροφές που καταναλώσατε τις τελευταίες 7 ημέρες και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Καταναλώνετε καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων;

Μοιάζουν τα γεύματά σας με τη σύνθεση του πιάτου του Χάρβαρντ;

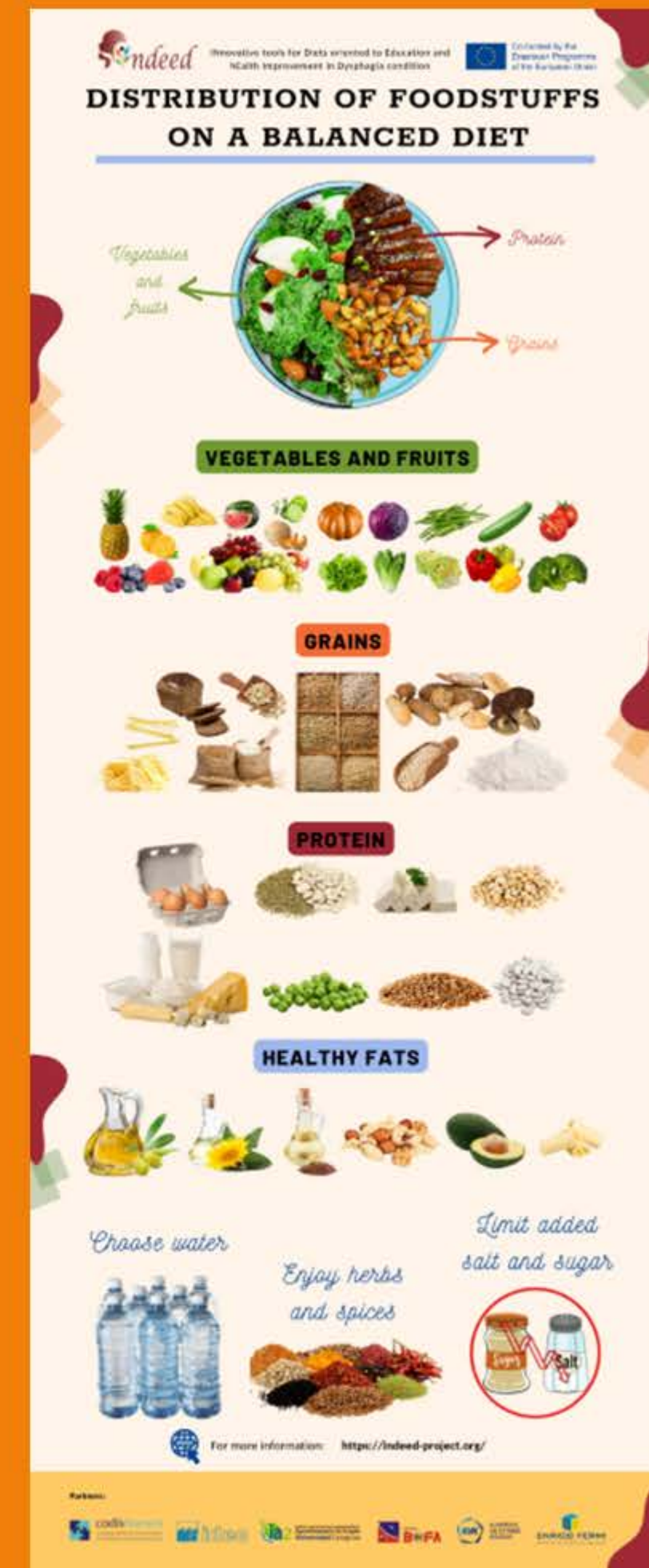
Ποιες πτυχές της διατροφής σας θεωρείτε ότι είναι υγιεινές;

Ποιες πτυχές της διατροφής σας πιστεύετε ότι μπορείτε να βελτιώσετε;

Γράφημα για την κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή

Γραφήματα διαθέσιμα για λήψη στην εκπαιδευτική πλατφόρμα
(<https://indeed-project.org/>)

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Σχήμα 19. Γράφημα για την κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Διατροφή για ειδικές απαιτήσεις

Διατροφή για ειδικές απαιτήσεις

■ Αλλεργίες και δυσανεξίες

Αλλεργίες σε τρόφιμα

Μια τροφική αλλεργία συμβαίνει όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, το οποίο κανονικά καταπολεμά τις λοιμώξεις, βλέπει το τρόφιμο ως εισβολέα. Αυτό οδηγεί σε αλλεργική αντίδραση - αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος κατά την οποία απελευθερώνονται στο σώμα χημικές ουσίες όπως η ισταμίνη. Η αντίδραση μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως κνίδωση, εμετό, πόνο στην κοιλιά, σφίξιμο στο λαιμό, βραχνάδα, βήχα, αναπνευστικά προβλήματα ή πτώση της αρτηριακής πίεσης. Μερικές φορές μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο

Διατροφή για ειδικές απαιτήσεις

Η νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τα τρόφιμα έχει προσδιορίσει 14 αλλεργιογόνα ως συστατικά των τροφίμων και των ποτών ως τα πιο ισχυρά και διαδεδομένα αλλεργιογόνα



Σχήμα 20. Αλλεργιογόνα στις τροφές
(Πηγή: CPD Online College Knowledge base)

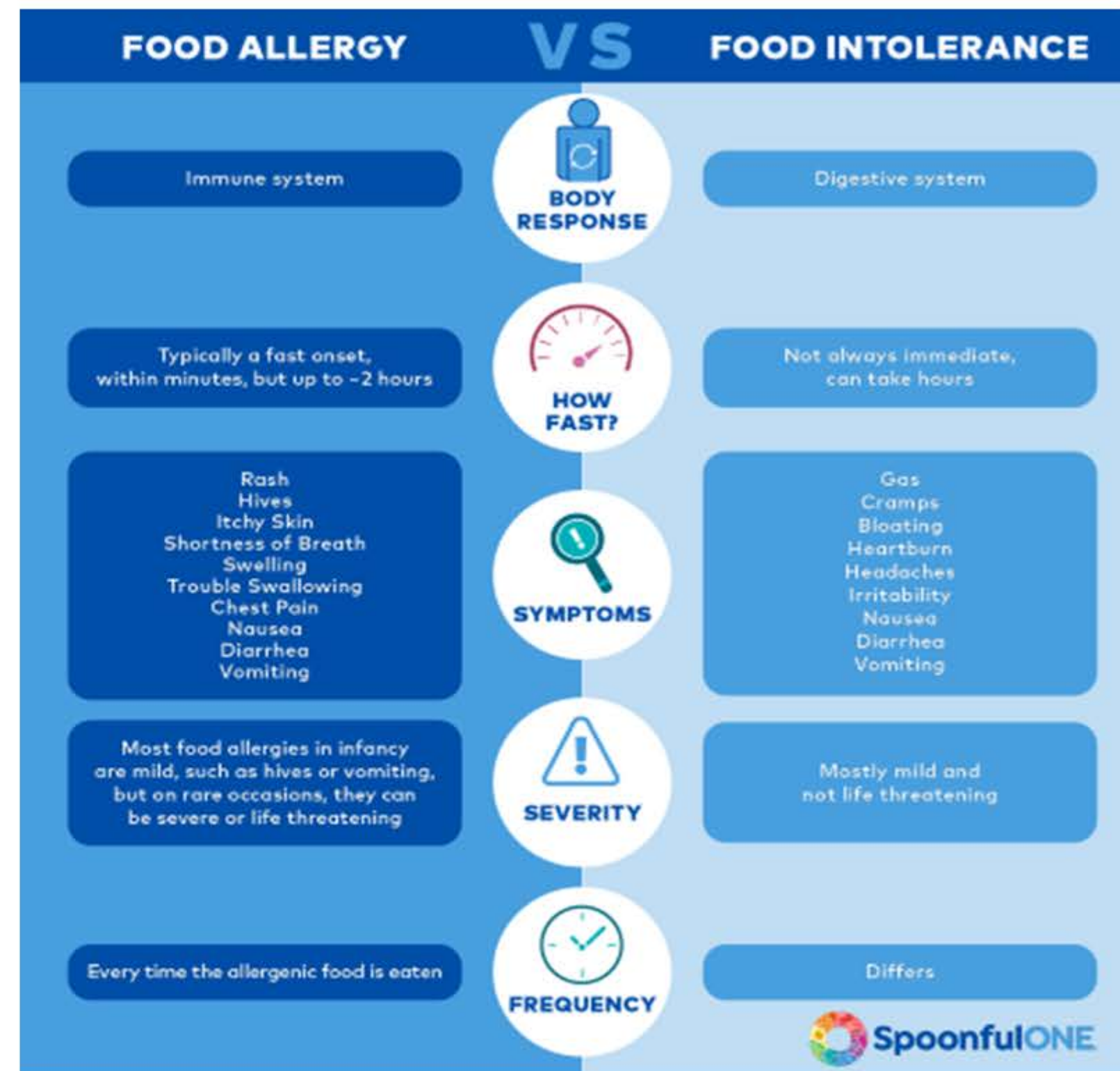
Διατροφή για ειδικές απαιτήσεις

Τροφικές δυσανεξίες

Μια δυσανεξία στα τρόφιμα σημαίνει είτε ότι ο οργανισμός δεν μπορεί να χωνέψει σωστά την τροφή που καταναλώνεται, είτε ότι ένα συγκεκριμένο τρόφιμο μπορεί να ερεθίσει το πεπτικό σύστημα. Δεν εμπλέκει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και δεν είναι ποτέ απειλητική για τη ζωή σας

Τα συμπτώματα της τροφικής δυσανεξίας εμφανίζονται σταδιακά, συχνά λίγες ώρες μετά την κατανάλωση του προβληματικού τροφίμου, και μπορεί να περιλαμβάνουν ναυτία, αέρια, κράμπες, πόνο στην κοιλιά, διάρροια, ευερεθιστότητα ή πονοκεφάλους

Διατροφή για ειδικές ανάγκες



Σχήμα 21. Διατροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες (Πηγή: Spoonfulone)

Διατροφή για ειδικές ανάγκες

Χορτοφαγική διατροφή

Η χορτοφαγική διατροφή περιλαμβάνει την αποχή από την κατανάλωση κρέατος, ψαριών και πουλερικών. Οι άνθρωποι συχνά υιοθετούν μια χορτοφαγική διατροφή για θρησκευτικούς, προσωπικούς ή περιβαλλοντικούς λόγους.



Σχήμα 22. Χορτοφαγική διατροφή (Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro)

Οι χορτοφάγοι μπορεί επίσης να έχουν δυσφαγία. Αυτοί οι άνθρωποι, καθώς και όσοι τρώνε μια διατροφή με όλες τις ομάδες τροφίμων, θα πρέπει να τροποποιήσουν τη διατροφή τους ως προς την υφή σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές που έχουν καθοριστεί από έναν επαγγελματία ιατρό

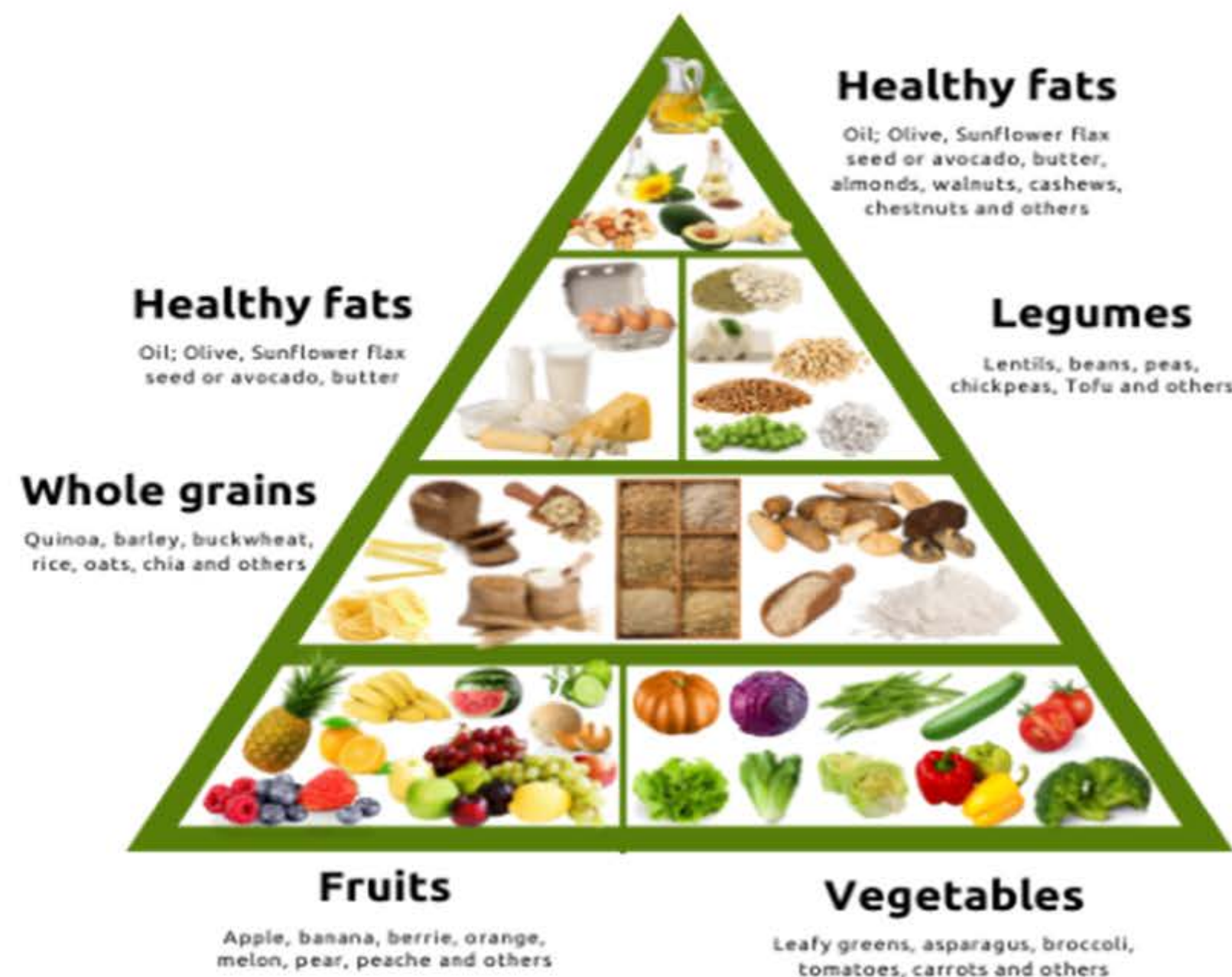
Μια χορτοφαγική διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ένα ποικίλο μείγμα φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, υγιεινών λιπαρών και πρωτεϊνών

Για να αντικαταστήσετε την πρωτεΐνη που παρέχεται από το κρέας στη διατροφή, συμπεριλάβετε μια ποικιλία φυτικών τροφίμων πλούσιων σε πρωτεΐνες, όπως ξηρούς καρπούς, σπόρους, όσπρια, tempeh, tofu και seitan, καθώς και αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα που μπορούν επίσης να ενισχύσουν την πρόσληψη πρωτεΐνης

Διατροφή για ειδικές ανάγκες

Οι χορτοφάγοι πρέπει να **αποφεύγουν** τα ακόλουθα τρόφιμα στη διατροφή τους:

- **Κρέας:** Κιμάς, μοσχάρι και χοιρινό κρέας
- **Πουλερικά:** Κοτόπουλο και γαλοπούλα
- **Ψάρια και οστρακοειδή:** Αυτός ο περιορισμός δεν ισχύει για τους ιχθυοχορτοφάγους
- **Συστατικά με βάση το κρέας:** Ζελατίνη, λαρδί, καρμίνη, ισινγκλάς, ελαϊκό οξύ και σουέτ
- **Άλλα ζωικά προϊόντα:** Μέλι, κερί μέλισσας και γύρη..



Σχήμα 23. Χορτοφαγική πυραμίδα
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

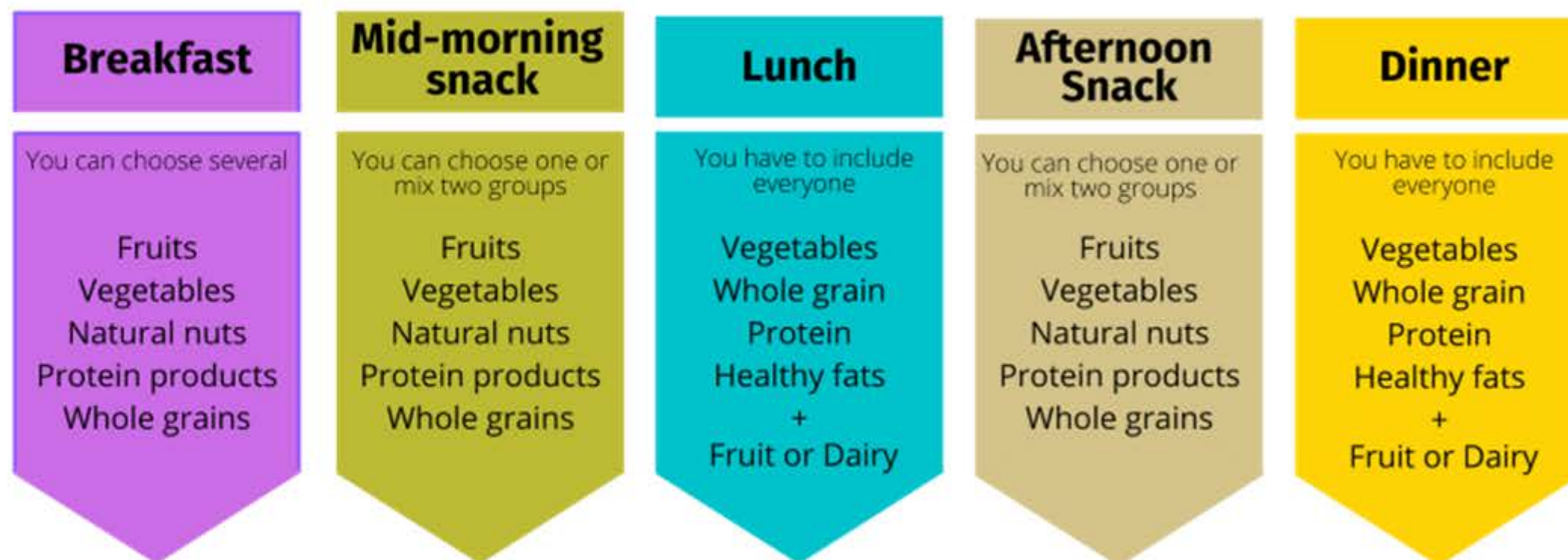
Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή

Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή

■ Πρότυπα μενού ισορροπημένης διατροφής

Ο σωστός σχεδιασμός της καθημερινής διατροφής εξασφαλίζει την ισορροπημένη παροχή όλων των θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της επαρκούς υγείας μέσω της διατροφής. Η κατανάλωση πολλών γευμάτων την ημέρα διευκολύνει την κατανάλωση των ημερήσιων διατροφικών απαιτήσεων και επιτρέπει την καθιέρωση μιας ρουτίνας

Dietary food intake



Σχήμα 24. Διατροφική πρόσληψη (Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή

Τα επόμενα μενού είναι παραδείγματα ισορροπημένης διατροφής με βάση τις κατευθυντήριες γραμμές για την υγιεινή διατροφή. Η υφή των τροφίμων και των ποτών σε αυτά τα μενού θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες του ατόμου με δυσφαγία που προορίζεται. Οι αλλεργίες και οι δυσανεξίες θα πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη στα μενού

Μενού 1

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	Καφές με γάλα Κουάκερ βρώμης με κανέλα μήλου Πορτοκαλί	Τσάι με γάλα Μιηλαμα με τοστ ολικής άλεσης Apple	Γάλα βρώμης Ψωμί σίκαλης με ντομάτα και τυρί Αγλάδι	Καφές με γάλα σόγιας Τηγανίτες βρώμης μπανάνας με μαύρη σοκολάτα	Πλιγούρι βρώμης με κανέλα και μούρα	Καφές με γάλα Τοστ ολικής άλεσης με αβοκάντο Apple	Smoothie με φρούτα και γάλα Τοστ ολικής άλεσης με χούμους και ντομάτα
Σνακ στα μέσα του πρωινού	Μια χούφτα ξηροί καρποί	Τοστ με κρέμα ταχίνι και μπανάνες	Γιαούρτι	Φράουλες	Smoothie	Γιαούρτι	Μια χούφτα φιστίκια
Μεσημεριανό	Κεφτεδάκια φακής με μαρούλι Λουκάνικα με ντομάτα Δαμάσκηνο	Μπρόκολο με ratatouille Καλαμάρι με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης Γιαούρτι	Σούπα κολοκύθας σε πουρέ Μελιτζάνα γεμιστή με ψάρι Μπανάνα	Πράσινα φασόλια με πατάτες Hühner beğendi Έρημος κολοκύθας	Παστίτσιο Μπακαλιάρος με σάλτσα πιπεριάς Ροδάκινο	Silkè pataliouse Γαλοπούλα με σάλτσα μήλου Γιαούρτι	Σαλάτα μαρούλι με καλαμπόκι και καρότα Balandeljai Μπουγάτσα
Απογευματινό σνακ	Γιαούρτι με φρουτοσαλάτα	Ελληνικό γιαούρτι	Smoothie	Τοστ με βούτυρο αμυγδάλου, ελληνικό γιαούρτι και μαρμελάδα βατόμουρο	Τοστ με κρέμα γουακαμόλε	Smoothie με αλεύρι ξηρών καρπών	Κουάκερ βρώμης με μούρα
Βραδινό	Κουνουπίδι με σκόρδο Μπακαλιάρος με ρατατούιγ Brownie με πορτοκάλι	Σαλάτα με μαρούλι και ντομάτα Κεφτεδάκια με σάλτσα αμυγδάλου Αγλάδι	Ορεκτικά σπιτιού Ομελέτα πατάτας με αϊολί και ψωμί ολικής άλεσης Γιαούρτι	Ψητά λαχανικά Κοτόπουλο με λαχανικά και ντομάτα Ψητό μήλο με κανέλα	Σαλάτα με κατσικίσιο τυρί σε τοστ Κεσκέκ Φράουλες	Λευκά σπαράγγια Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού Ντουόνο	Λουκάνικο με ψωμί σίκαλης Σολομός με λαχανικά Γιαούρτι

Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή

Μενού 2							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	Γάλα βρώμης Ψωμί σίκαλης με αβοκάντο και ελαιόλαδο Μπανάνα	Καφές με γάλα Ψωμί μπανάνας με μούρα	Καφές με γάλα Τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με ελαιόλαδο και ντομάτα	Καφές με γάλα Κουάκερ βρώμης μόκα Apple	Καφές latte με γάλα σόγιας Τηγανίτες βρώμης μπανάνας με μέλι	Smoothie με φρούτα και γάλα Menemen με τοστ ολικής άλεσης	Γάλα κακάο χωρίς ζάχαρη και νιφάδες βρώμης Πορτοκαλοπίτα Μανταρίνι
Σνακ στα μέσα του πρωινού	Γιαούρτι	Smoothie με αλεύρι ξηρών καρπών	Τοστ με κρέμα γουακαμόλε	Γιαούρτι με κομμάτια φρούτων	Μια χούφτα αμύγδαλα	Γιαούρτι	Smoothie
Γεύμα	Κουβανέζικο ρύζι Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού Apple	Σούπα Cheshmi nigar Κοτόπουλο με λαχανικά Cheesecake	Σούπα Cheshmi nigar Καλαμάρι με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης Φράουλες	Πράσινα φασόλια και πατάτες Λουκάνικο με ψωμί σίκαλης Μπουγάτσα	Ρεβίθια με μπακαλιάρο Αυγό με σάλτσα μπεσαμέλ Αχλάδι	Σούπα τεύτλων Παστίτσιο (GR) Γιαούρτι	Σαλάτα με κατσικίσιο τυρί σε τοστ Τόνος Muhallebi
Απογευματινό σνακ	Τοστ με φυστικοβούτυρο και μπανάνα	Γιαούρτι με κομμάτια φρούτων	Πορτοκαλί	Μια χούφτα αμύγδαλα	Τοστ με ελαιόλαδο και ντομάτα	Καφές με γάλα Κέικ με πηγμένο γάλα	Τοστ με κρέμα χούμους
Δείπνο	Σαλάτα ντομάτας με βραστό αυγό και τόνο Λουκάνικα με πατάτα Μανταρίνι	Πουρές κολοκύθας Σπανακόπιτα Rizogalo	Μικτή σαλάτα Φαλάφελ Ελληνικό γιαούρτι	Ρέγγα σε κρεβάτι Ομελέτα με τόνο πορτοκαλί	Πουρές κολοκύθας Ντοματοκεφτέδες Rizogalo	Σπανάκι σε κρέμα γάλακτος Μουσακάς Ψητό αχλάδι	Σπαγγέτι Μπολονέζ Μπακαλιάρος σε σάλτσα Φρουτοσαλάτα

Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή

Εικόνες/Βίντεο των πιάτων των μενού Πρωϊνό και σνακ

Συνταγή: Muhlama

Προτάθηκε από: Τουρκία

Βίντεο στο YouTube :

https://www.youtube.com/watch?v=IEG9gW_QYKA

Πηγή:

<https://www.nefisyemektarifleri.com/muhlamakuymak-tam-anlatimiyla-cok-uzayan/>



Εικόνα 25. Muhlama. Web nefis

Συνταγή: Menemen

Προτάθηκε από: Τουρκία

Βίντεο

στο

YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=-EYjLmOoJcg>

Πηγή:

<https://www.youtube.com/watch?v=-EYjLmOoJcg>



Εικόνα 26. Menemen. Yeme & İçme YouTube



indeed Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Ψωμί με μπανάνα

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=IBd1hboRdx0>

Πηγή: <https://www.recetasderechupete.com/receta-de-pan-de-platano-o-banana-bread-estilo-starbucks/323/>

<https://www.youtube.com/watch?v=IBd1hboRdx0>



Εικόνα 27. Ψωμί με μπανάνα. De Rechupete web

Συνταγή: Τηγανίτες με βρόμη και μπανάνα

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=5lQH_k3fL1Y

Πηγή: <https://simply-delicious-food.com/easy-healthy-banana-oat-pancakes/>

https://www.youtube.com/watch?v=5lQH_k3fL1Y



Εικόνα 28. Τηγανίτες με βρόμη και μπανάνα. Simply Delicious Web



Samples of texture-modified menu

Συνταγή: Τοστ με αβοκάντο

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://cookieandkate.com/avocado-toast-recipe/comment-page-2/>

Πηγή: <https://cookieandkate.com/avocado-toast-recipe/comment-page-2/>



Εικόνα 29. Τοστ με αβοκάντο. Cookie and kate Web

Συνταγή: Κουάκερ βρόμης

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=HK-sARCbkOw>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=HK-sARCbkOw>

<https://www.thecookingfoodie.com/recipe/Healthy-Oatmeal-Porridge-%E2%80%93-4-Easy-Recipes>



Εικόνα 30. Κουάκερ βρόμης. The cooking Foodie.



Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Ιδέες για υγιεινά τοστ

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=hiaWgeWwfHo>

Πηγή:

<https://www.crispyfoodidea.com/2020/08/healthy-toast-ideas-for-morning-breakfast.html>



Εικόνα 31. Ιδέες για υγιεινά τοστ. Crispyfoodidea Web.

Συνταγή: Purus varškės arkepas/ Κέικ με πηγμένο γάλα

Προτάθηκε από: Λιθουανία

Βίντεο στο YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=NskYSYfCvtM&ab_channel=VMG

Πηγή: <https://www.lamaistas.lt/receptas/purus-varskes-arkepas-su-manu-kruopomis-19764>

https://www.youtube.com/watch?v=NskYSYfCvtM&ab_channel=VMG



Εικόνα 32. Κέικ με πηγμένο γάλα. La Maistas Web.





indeed Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Μεσημεριανό και σνακ

Συνταγή: Παστιτσιό/Ζυμαρικά φούρνου

Προτάθηκε από: Ελλάδα

Βίντεο στο YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=P_0cA8aoOno

Πηγή: <https://akispetretzikis.com/en/recipe/118/to-pastitsio-toy-akh>

https://www.youtube.com/watch?v=P_0cA8aoOno



Εικόνα 33. Παστίτσιο. Web Dimitra's dishes

Συνταγή: Μουσακάς

Προτάθηκε από: Ελλάδα

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.mygreekdish.com/recipe/mousakas/>

Πηγή: <https://www.mygreekdish.com/recipe/mousakas/>



Εικόνα 34. Μουσακάς. My Greek Dish Web



Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Σπανακόπιτα

Προτάθηκε από: Ελλάδα

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=eUTVesSFows>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=eUTVesSFows>
<https://www.mygreekdish.com/recipe/traditional-greek-spinach-pie-spanakopita-recipe-with-homemade-phylo/>



Εικόνα 35. Σπανακόπιτα. My Greek Dish Web.

Συνταγή: Ντοματοκεφτέδες/Πατάτες τηγανιτές Σαντορίνης

Προτάθηκε από: Ελλάδα

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=UMsDV5ls9hE>

Πηγή: <https://www.dimitrasdishes.com/santorini-style-tomato-fritters-domatokeftedes/>
<https://www.youtube.com/watch?v=UMsDV5ls9hE>



Εικόνα 36. Ντοματοκεφτέδες. Web Dimitra's dishes

Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Κεφτεδάκια φακής

Προτάθηκε από: Τουρκία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=UsPpCWNE54c>

Πηγή:

<https://www.youtube.com/watch?v=UsPpCWNE54c>



Εικόνα 37. Κεφτεδάκια φακής. Nefis Yemek Tarifleri YouTube

Συνταγή: Σούπα Cheshmi nigar

Προτάθηκε από: Τουρκία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=W1Q--PKb0o0>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=W1Q--PKb0o0>



Εικόνα 38. Σούπα Cheshmi nigar. Nefis Yemek Tarifleri YouTube



indeed Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Hünkar beğendi

Προτάθηκε από: Τουρκία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=su1SxAXylh8>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=su1SxAXylh8>

Συνταγή: Keshkek

Προτάθηκε από: Τουρκία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=C4yoFfbBK0Q>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=C4yoFfbBK0Q>



Εικόνα 39. Hünkar beğendi. Feriğin elinden YouTube.



Εικόνα 40. Keshkek. Meltem'in Mutfağı YouTube





Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Ρατατούιγ

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=T3yV3yKgd30>

Πηγή: <https://www.recetasderechupete.com/ratatouille-pisto-de-verduras-a-la-francesa/12629/>

<https://www.youtube.com/watch?v=T3yV3yKgd30>



Εικόνα 41. Ρατατούιγ. DeRechupete web.

Συνταγή: Σπανάκι με κρέμα

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=0CMw9zMdE54>

Πηγή: <https://thestayathomechef.com/creamed-spinach/>
<https://www.youtube.com/watch?v=0CMw9zMdE54>



Εικόνα 42. Σπανάκι με κρέμα. The Stay-at-home chef web.



Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Μακαρόνια με κιμά (μπολονέζ)

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=yShBC-G-jrQ>

Πηγή: <https://www.recipetineats.com/spaghetti-bolognese/>



Εικόνα 43. Μακαρόνια με κιμά. Recipetineats Web

Συνταγή: Πράσινα φασόλια με πατάτες

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=jmFx7GvLPGU>

Πηγή: <https://www.tasteofsouthern.com/southern-green-beans-and-potatoes/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jmFx7GvLPGU>



Εικόνα 44. Πράσινα φασόλια με πατάτες. Taste of southern Web

Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Πουρές κολοκύθας

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube: <https://youtu.be/LaPhvCJ4kt8>

Πηγή: <https://www.inspiredtaste.net/35527/easy-pumpkin-puree-recipe/>
<https://youtu.be/LaPhvCJ4kt8>



Εικόνα 45. Πουρές κολοκύθας. Taste of southern Web

Συνταγή: Ρύζι από την Κούβα

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=0cA5WFIVDtA>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=0cA5WFIVDtA>



Εικόνα 46. Ρύζι από την Ισπανία – Ρύζι από την Κούβα.
 La Cocina de Loli Dominguez

Συνταγή: Μελιτζάνες γεμιστές με ψάρι

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>

Πηγή:

<http://www.berenjenasrellenas.com/BerenjenasRellenas/BerenjenasRellenasDePescado/BerenjenasRellenasDePescado.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>



Εικόνα 47. Μελιτζάνες γεμιστές με ψάρι. Berenjenas Rellenas Web.

Συνταγή: Ψαρονέφρι με σάλτσα πιπεριού

Προτάθηκε από: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=rhoxubqYb1E>

Πηγή: <https://www.recetasderechupete.com/solomillo-a-la-pimienta/20815/> <https://www.youtube.com/watch?v=rhoxubqYb1E>



Εικόνα 48. Ψαρονέφρι με σάλτσα πιπεριού. DeRechupete Web.

Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Τοστ με κατσικίσιο τυρί σε σαλάτα

Χώρα πρότασης: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=sz5Rh-17f_s

Πηγή: <https://garlicdelight.com/chevre-chaud/#recipe>

https://www.youtube.com/watch?v=sz5Rh-17f_s



Εικόνα 49. Τοστ με κατσικίσιο τυρί σε σαλάτα. Garlic delight web.

Συνταγή: Σολωμός με λαχανικά

Χώρα πρότασης: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=wn8jr-FRUak>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=wn8jr-FRUak>



Εικόνα 50. Σολωμός με λαχανικά. Daniella's Home Cooking web.

Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Ισπανική ομελέτα

Χώρα πρότασης: Ισπανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=ah4YoilbRpc>

Πηγή: <https://tasty.co/recipe/spanish-omelet-tortilla-de-patata>

<https://www.youtube.com/watch?v=ah4YoilbRpc>



Εικόνα 51. Ισπανική ομελέτα. Tasty web.

Συνταγή: Φαλάφελ

Χώρα πρότασης: Τουρκία

Βίντεο στο YouTube: <https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

Πηγή: <https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

<https://turkishstylecooking.com/falafel-recipe.html>



Εικόνα 52. Φαλάφελ. The Best Turkish Recipes Web.

Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Silkė pataluose/ Ρέγκα σε στρώσεις

Χώρα πρότασης: Λιθουανία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=ket9tLszNCQ>

Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=ket9tLszNCQ>
<https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/silke-pataluose.d?id=69926120>



Εικόνα 53. Silkė pataluose. Skonių parkas Youtube.

Συνταγή: Trinta moliūgų sriuba/ Πολτοποιημένη σούπα κολοκύθας

Χώρα προέλευσης: Λιθουανία

Βίντεο στο YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpvl9k&ab_channel=BeDiet%C5%B3

Πηγή:

https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpvl9k&ab_channel=BeDiet%C5%B3



Εικόνα 54. Πολτοποιημένη σούπα κολοκύθας. Be Dietu Youtube.

Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Γεμιστά ρολά από λάχανο (Balandeliai)

Χώρα πρότασης: Λιθουανία

Βίντεο στο YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=cV9JalH4aC4>
<https://www.youtube.com/watch?v=xPCk6BXJPCI>

Πηγή: <https://www.thespruceeats.com/lithuanian-stuffed-cabbage-recipe-balandeliai-1136761>



Εικόνα 55. Balandeliai. The spruce Eats Web.

Συνταγή: Duonos, Επιδόρπιο με φραγκοστάφυλο και κρέμα

Χώρα πρότασης: Λιθουανία

Βίντεο στο YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=goPkvkzgLEY&ab_channel=Lietuvos_vartotoj%C5%B3institutas

Πηγή: <https://kumutesvirtuve.lt/2015/10/24/duonos-serbentu-ir-grietineles-desertas/>

https://www.youtube.com/watch?v=goPkvkzgLEY&ab_channel=Lietuvos_vartotoj%C5%B3institutas



Εικόνα 56. Duonos. Kumutes virtuve Web.



indeed Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Μουχαλεμπί

Χώρα πρότασης: Τουρκία

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=PcrycQyGstg>

Πηγή: <https://www.nefisyemektarifleri.com/en-kolay-muhallebi/>



Εικόνα 57. Μουχαλεμπί. Web nefis.

Συνταγή: Μπουγάτσα/Πίτα με φύλλο και γέμιση από κρέμα

Χώρα πρότασης: Ελλάδα

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=6j5FOdWWzx8>

Πηγή: <https://akispetretzikis.com/en/recipe/1237/grhgorh-mroygatsa-glykia>

<https://www.youtube.com/watch?v=6j5FOdWWzx8>



Εικόνα 58. Μπουγάτσα. Web akispetretzikis.com



Πρότυπα μενού με τροποποιημένη υφή

Συνταγή: Ρυζόγαλο

Χώρα πρότασης: Ελλάδα

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>

Πηγή: <https://www.dimitrasdishes.com/rizogalo-greek-rice-pudding/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>



Εικόνα 59. Ρυζόγαλο. Web Dimitra`s dishes

Συνταγή: Πορτοκαλόπιτα

Χώρα προέλευσης: Ελλάδα

Βίντεο στο YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanghW&index=26>

Πηγή:

<https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanghW&index=26>

<https://www.nikkiglekas.com/post/orange-cake-portokalopita>



Εικόνα 60. Πορτοκαλόπιτα. Web Nikki Glekas

Συμπληρώματα διατροφής

Συμπληρώματα διατροφής

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι προϊόντα που παρασκευάζονται από τη φαρμακευτική βιομηχανία. Αναπτύσσονται με σκοπό τη χορήγησή τους σε άτομα με ελλιπείς διατροφικές ανάγκες

Τα συμπληρώματα διατροφής για τους ανθρώπους με δυσφαγία συνταγογραφούνται από επαγγελματία υγείας μόνο στις περιπτώσεις που υπάρχουν χρόνιες ελλείψεις θρεπτικών συστατικών, είτε λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης μέσω της διατροφής, είτε λόγω αλληλεπίδρασης με φάρμακα ή άλλων αιτιών

Συμπληρώματα διατροφής

- Συμπληρώματα διατροφής από το στόμα



Σχήμα 61. Παραδείγματα συμπληρωμάτων διατροφής από το στόμα (Πηγή: σχέδιο από το CADIS Huesca)

Συμπληρώματα διατροφής

- **Συμπληρώματα διατροφής από το έντερο**

Τα συμπληρώματα διατροφής πρέπει να συνταγογραφούνται από ειδικό και να προηγείται εξαντλητική ιατρική και διατροφική αξιολόγηση που περιλαμβάνει όχι μόνο βιοχημικές και φυσιολογικές πτυχές, αλλά και διατροφικές πτυχές. Δεν πρέπει ποτέ να συνταγογραφούνται με προσωπική καθοδήγηση ή από μη εξειδικευμένο προσωπικό, καθώς μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία



Σχήμα 62. Παραδείγματα συμπληρωμάτων διατροφής από το έντερο (Πηγή: σχέδιο από το CADIS Huesca)

Συμπληρώματα διατροφής

■ Φαρμακευτική θεραπεία στη δυσφαγία

Η φαρμακευτική θεραπεία, όπως και η κατάποση τροφίμων και ποτών, απαιτεί σωστό χειρισμό στο στόμα και συντονισμό κατά την κατάποση

■ Η προσαρμογή της υφής των φαρμάκων δεν συνιστάται, διότι μπορεί να παρεμβαίνει στη δράση τους, να προκαλεί υπερδοσολογία ή να περιορίζει την επίδρασή τους. Συνιστάται πάντα να αναζητάτε άλλες παρουσιάσεις του φαρμάκου πριν το χειριστείτε

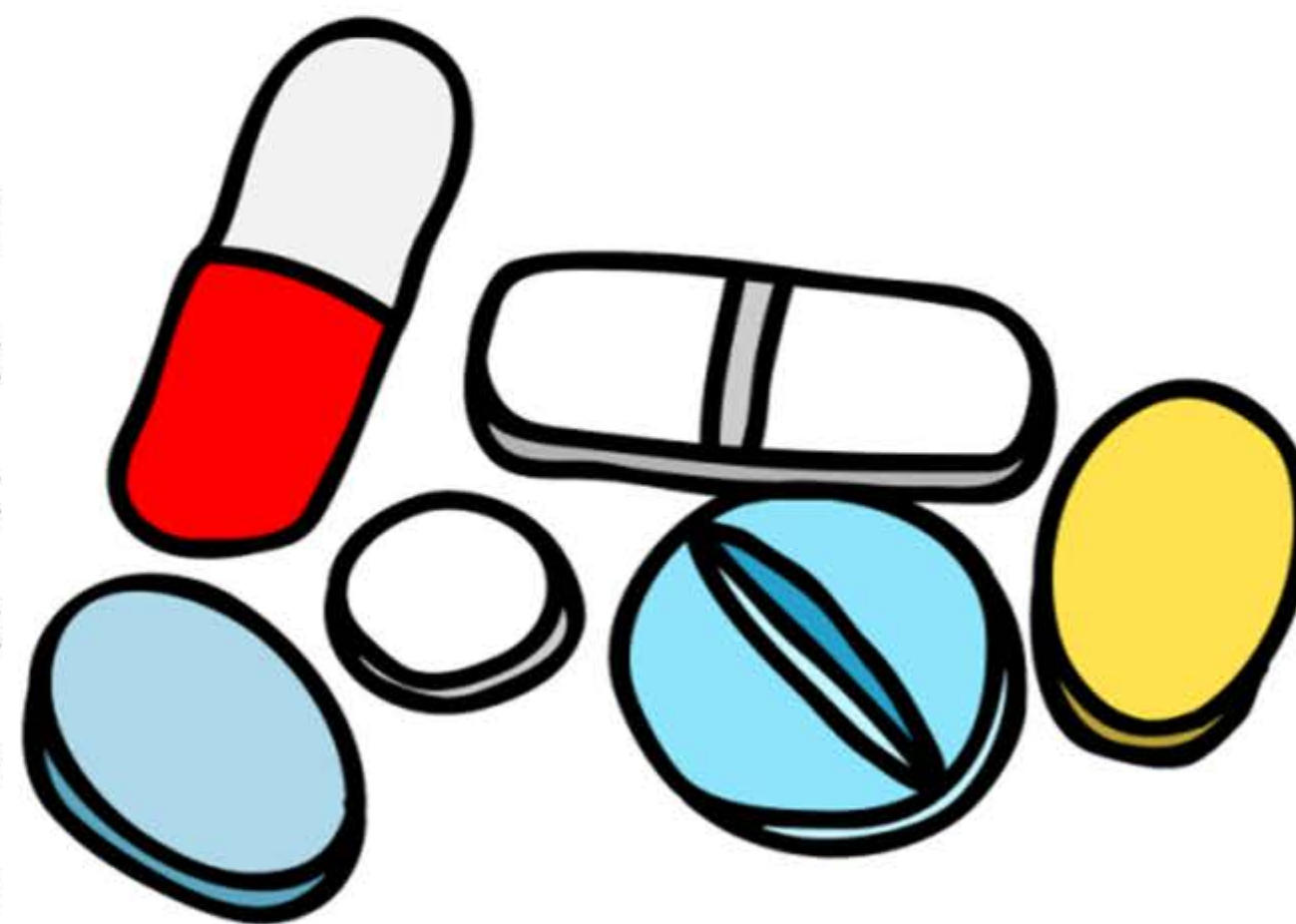


Σχήμα 63. Φάρμακα
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Συμπληρώματα διατροφής

Φαρμακευτική θεραπεία στη δυσφαγία

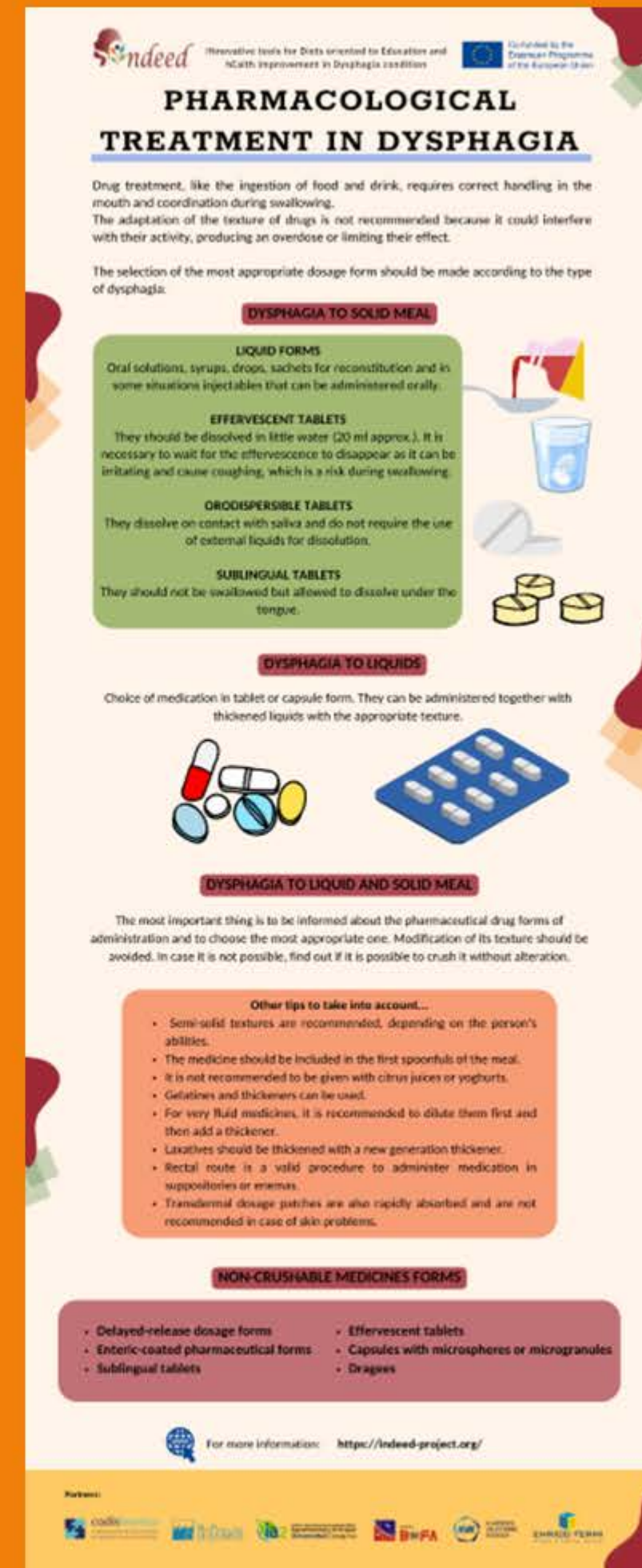
Σε πολλές περιπτώσεις, δεν είναι δυνατή η παρασκευή μαγνητικών σκευασμάτων με άλλες μορφές λόγω της αστάθειας του σκευάσματος, της δυσκολίας εύρεσης του δραστικού συστατικού κ.λπ., οπότε σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να διαβάζεται το ένθετο συσκευασίας ή να ζητείται από τον φαρμακοποιό ο καλύτερος τρόπος προσαρμογής



Σχήμα 64. Φάρμακα
(Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro)

Γραφική απεικόνιση της φαρμακευτικής θεραπείας στη δυσφαγία

Διαθέσιμα γραφήματα για λήψη από την πλατφόρμα κατάρτισης
(<https://indeed-project.org/>).



indeed Innovative tools for Diets oriented to Education and Health improvement in Dysphagia condition

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

PHARMACOLOGICAL TREATMENT IN DYSPHAGIA

Drug treatment, like the ingestion of food and drink, requires correct handling in the mouth and coordination during swallowing. The adaptation of the texture of drugs is not recommended because it could interfere with their activity, producing an overdose or limiting their effect.

The selection of the most appropriate dosage form should be made according to the type of dysphagia:

DYSPHAGIA TO SOLID MEAL

LIQUID FORMS
Oral solutions, syrups, drops, sachets for reconstitution and in some situations injectables that can be administered orally.

EFFERVESCENT TABLETS
They should be dissolved in little water (20 ml approx.). It is necessary to wait for the effervescence to disappear as it can be irritating and cause coughing, which is a risk during swallowing.

ORODISPERSIBLE TABLETS
They dissolve on contact with saliva and do not require the use of external liquids for dissolution.

SUBLINGUAL TABLETS
They should not be swallowed but allowed to dissolve under the tongue.

DYSPHAGIA TO LIQUIDS

Choice of medication in tablet or capsule form. They can be administered together with thickened liquids with the appropriate texture.

DYSPHAGIA TO LIQUID AND SOLID MEAL

The most important thing is to be informed about the pharmaceutical drug forms of administration and to choose the most appropriate one. Modification of its texture should be avoided. In case it is not possible, find out if it is possible to crush it without alteration.

Other tips to take into account...

- Semi-solid textures are recommended, depending on the person's abilities.
- The medicine should be included in the first spoonfuls of the meal.
- It is not recommended to be given with citrus juices or yoghurts.
- Gelatines and thickeners can be used.
- For very fluid medicines, it is recommended to dilute them first and then add a thickener.
- Laxatives should be thickened with a new generation thickener.
- Rectal route is a valid procedure to administer medication in suppositories or enemas.
- Transdermal dosage patches are also rapidly absorbed and are not recommended in case of skin problems.

NON-CRUSHABLE MEDICINES FORMS

- Delayed-release dosage forms
- Enteric-coated pharmaceutical forms
- Sublingual tablets
- Effervescent tablets
- Capsules with microspheres or microgranules
- Dragees

For more information: <https://indeed-project.org/>

Partners:

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The picture can't be displayed.

Πηγές:

<https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/healthy-eating-pyramid/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324093#what-is-a-balanced-diet>

<https://www.myplate.gov/>

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3868>

<https://medlineplus.gov/ency/article/002399.htm>

<https://healthyeating.sfgate.com/two-types-minerals-food-9640.html>

<https://www.uofmhealth.org/health-library/ta3912>

<https://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-la-piramide-nutricional-australiana>

<https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/healthy-eating-pyramid/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324093#what-is-a-balanced-diet>

<https://www.myplate.gov/>

<https://kidshealth.org/en/parents/allergy-intolerance.html>

<https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/food-allergy-and-intolerance>

Sheridan, M.J., Koeberl, M., Hedges, C.E., Biros, E., Ruethers, T., Clarke, D., Buddhadasa, S., Kamath S. & Lopata, A.L. 2020. Undeclared allergens in imported packaged food for retail in Australia. Food Additives and Contaminants Part A, 37(2):183–192.

Santos, A. 2019. Why the world is becoming more allergic to food. BBC News, 13 September 2019. (Also available at: <https://www.bbc.com/news/health-46302780>).

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/expert-answers/food-allergy/faq-20058538#:~:text=A%20true%20food%20allergy%20causes,often%20limited%20to%20digestive%20problems.>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/food-allergy-and-intolerance#symptoms-of-food-intolerance>

<https://www.spoonfulone.com/blogs/food-allergy-blog/food-allergies-vs-food-intolerance-what-s-the-difference>

<https://www.nhs.uk/conditions/food-intolerance/>

<https://www.healthline.com/nutrition/vegetarian-diet-plan#meal-plan>

<https://www.healthline.com/nutrition/vegetarian-diet-plan#meal-plan>

Messina, V., Melina, V., & Mangels, A. R. (2003). A new food guide for North American vegetarians. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 64(2), 82-86.

Haddad, E. H., Sabaté, J., & Whitten, C. G. (1999). Vegetarian food guide pyramid: a conceptual framework. The American journal of clinical nutrition, 70(3), 615s-619s.

Δραστηριότητα



Διάρκεια: 2 ώρες



Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθετε για τα βασικά στοιχεία της διατροφής, την ισορροπημένη διατροφή, τις ειδικές διατροφικές απαιτήσεις, τα μενού με τροποποιημένη υφή και τα συμπληρώματα διατροφής



Αυτή η ενότητα περιλαμβάνει τις βασικές διατροφικές απαιτήσεις σε περίπτωση δυσφαγίας.



Χρειαζόμαστε μια ψηφιακή συσκευή για να κάνουμε αυτή τη δραστηριότητα



Online δραστηριότητα

Ώρα για συζήτηση

Ερωτήσεις;



Ανασκόπηση



Αναστοχασμός του μαθήματος



Ανατροφοδότηση



Με πόσα αστέρια
θα
βαθμολογούσατε
αυτό το μάθημα
(1 μέχρι 5);



Τι αλλαγές θα
προτείνατε;



Τι σας άρεσε
περισσότερο;



Τι σας άρεσε
λιγότερο;



Κοινοπραξία Indeed



<https://indeed-project.org/>

