



Innovative tools for **D**iets oriented to
Education and **hE**alth improvement
in **D**ysphagia condition

Μαθησιακό αποτέλεσμα 2: Ανάπτυξη μεθοδολογίας και εργαλείων
για άτομα με δυσφαγία και το άμεσο περιβάλλον τους

Πρώτο σχέδιο της μεθοδολογίας της Μονάδας 3 για το IO2

Στις χώρες εταίρους:

Ιταλία - Ελλάδα - Λιθουανία - Ισπανία - Τουρκία

Αύγουστος 2022

Περιεχόμενο

ΜΟΝΑΔΑ-3 ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	3
3.1 Βασικές αρχές της διατροφής στην κατάσταση της δυσφαγίας.....	3
3.1.1 Επεξήγηση σχετικά με τη σημασία της δυσφαγικής διατροφής.....	3
3.1.2 Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά.....	3
3.2 Ισορροπημένη διατροφή.....	8
3.2.1 Κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή.....	8
3.3 Διατροφή για ειδικές απαιτήσεις.....	13
3.3.1 Αλλεργίες και δυσανεξίες.....	13
3.3.2 Χορτοφάγος.....	14
3.4 Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή.....	14
3.4.1 Ισορροπημένα πρότυπα μενού.....	14
3.4.2 Περισσότερες πληροφορίες για τα πιάτα του μενού.....	26
3.5 Συμπληρώματα διατροφής.....	34
3.5.1 Φαρμακολογική θεραπεία στη δυσφαγία.....	34

Δομή ηλεκτρονικών μαθημάτων	
Ονοματεπώνυμο	Ενότητα 3 - ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Περίληψη	Ο εκπαιδευόμενος μαθαίνει 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.
Δομή της μονάδας	
Μαθησιακά αποτελέσματα	
Γνώση • Παροχή γνώσεων σχετικά με τη βασική διατροφή και διαίτα στη δυσφαγία. • Παροχή γνώσεων σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής • Ορθές πρακτικές για τη φαρμακολογική θεραπεία στη δυσφαγία	
Δεξιότητες -Κριτική Σκέψη - Επικοινωνία - Συνεργασία - Ψηφιακός αλφαριθμητισμός • Αυτονομία	
Ικανότητες • Ενημέρωση για τη σημασία της διατροφής και της ισορροπημένης διατροφής. • Γνώση των συμπληρωμάτων διατροφής για την υποστήριξη της δυσφαγίας. • Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία ενός μενού με τροποποιημένη υφή. • Γνώση των τύπων συμπληρωμάτων διατροφής. • Διαχείριση της φαρμακολογικής θεραπείας στη δυσφαγία.	
Περιεχόμενα (ώρες 3) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.	Το περιεχόμενο αυτής της ενότητας αναπτύσσεται παρακάτω στο παρόν έγγραφο. Οι ίδιες πληροφορίες επισυνάπτονται επίσης σε Power point. Οι ασκήσεις αξιολόγησης συγκεντρώνονται σε ξεχωριστό έγγραφο word.
Πηγές (λεπτά 30) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.	Παρακαλείσθε να παραθέσετε τον κατάλογο των πρόσθετων πηγών (url, άρθρα, βιβλία, εκθέσεις κ.λπ.) για περαιτέρω ανάγνωση για τη συγκεκριμένη ενότητα. Μην ξεχάσετε να γράψετε τα πνευματικά δικαιώματα, τους περιορισμούς στη χρήση κ.λπ.
Εργασίες (λεπτά 30) Γράψτε τη συνολική διάρκεια αυτού του μέρους του μαθήματος.	Παρακαλείσθε να δώσετε τον κατάλογο των εργασιών (ασκήσεις, π.χ. αποστολή αρχείου, συζήτηση στο φόρουμ κ.λπ.) για τη συγκεκριμένη ενότητα.
Λέξεις κλειδιά	• Allergie • Κατάσταση διατροφής και ενυδάτωσης • Ισορροπημένο • Υδατάνθρακες • Διατροφή • Εμπλουτισμός

	• Λίπη • Ίνες • Φρούτα • Δημητριακά • Δυσανεξία • Μακροθρεπτικά συστατικά • Μικροθρεπτικά συστατικά • Διατροφή • Πρωτεΐνη • Συμπλήρωμα • Λαχανικά • Χορτοφάγος
--	--



ΜΟΝΑΔΑ-3 ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1 Βασικά στοιχεία της διατροφής στην κατάσταση δυσφαγίας

3.1.1 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.

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.



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

3.1.2 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
Micronutrient	Vitamins	Fat-soluble Water-soluble
	Minerals	Macrominerals Trace minerals

Σχήμα 2. Θρεπτικά συστατικά της διαίτας (Πηγή: σχεδιασμένο από τον CADIS HUESCA)

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:

- **Απλοί υδατάνθρακες.**

Η 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.

- **Ίνες.**

Πρόκειται για σύνθετους υδατάνθρακες.

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



Σχήμ

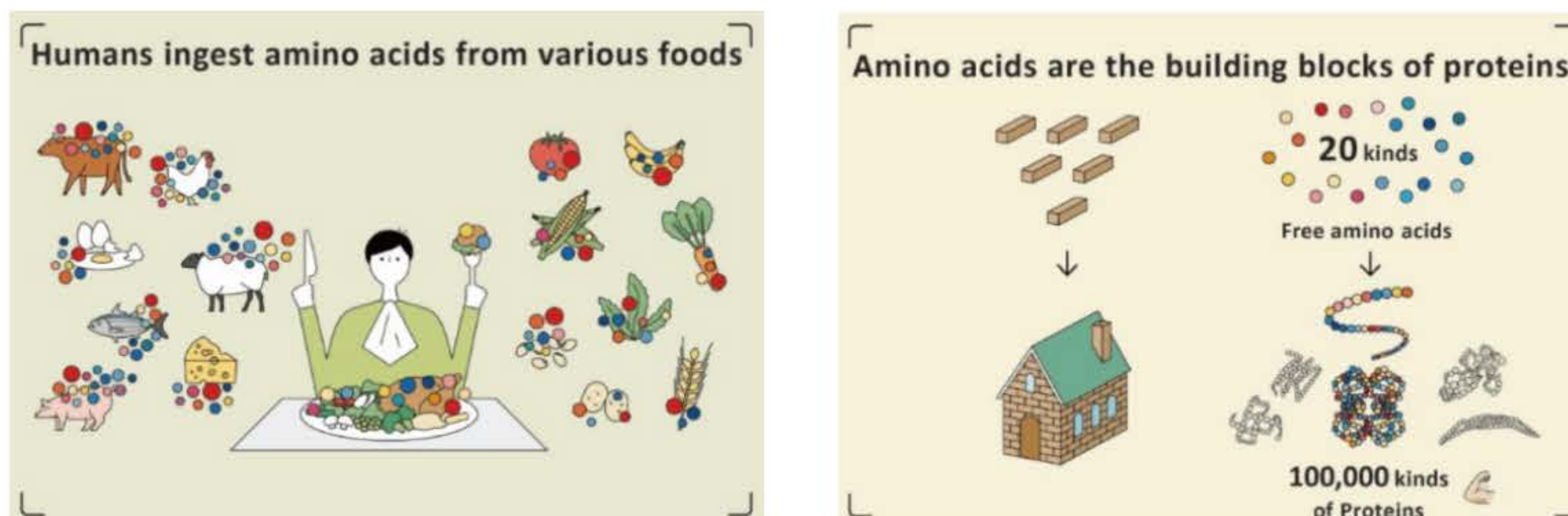
α 3. Υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (Πηγή: designed by Canva Pro)

Πρωτεΐνη

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. Πρωτεΐνη (Πηγή: από Canva Pro)

Εικόνες 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>)

- **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.

Λίπη

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.

- **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. Λίπη (Πηγή: από Canva Pro)

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: Health vector created by freepik - www.freepik.com)



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

Ορυκτά

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.



Εικόνα 9. Τροφή και διατροφή Infographic (Πηγή: designed by Canva Pro)

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

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

3.2 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.

3.2.1 Κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή

Λαχανικά και φρούτα.

Vegetables and fruits



Εικόνα 10. Λαχανικά και φρούτα (Πηγή: designed by Canva Pro)

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.

Δημητριακά

Grains



Εικόνα 11. Δημητριακά (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

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, ραφινάρισμένες ποικιλίες).

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

Πρωτεΐνη

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



Εικόνα 12. Πρωτεΐνη (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

Υγιεινά λίπη.

Healthy fats



Εικόνα 13. Υγιεινά λίπη (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

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.

Επιλέξτε 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.

Εικόνα 14. Επιλέξτε νερό (Πηγή: σχεδιασμένο 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.

Εικόνα 15. Βότανα και μπαχαρικά (Πηγή: designed by Canva Pro)

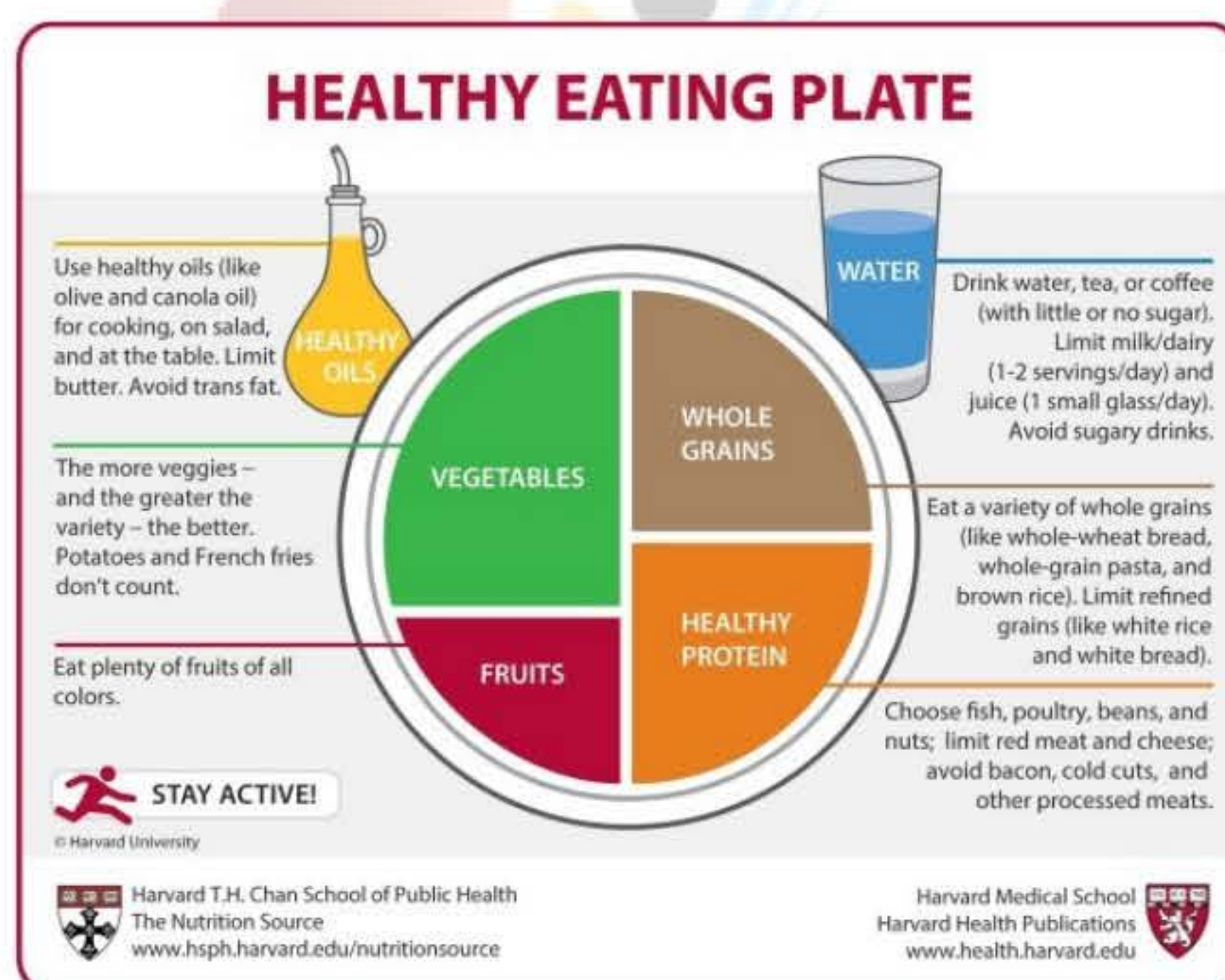
Περιορίστε το προστιθέμενο αλάτι και τη ζάχαρη

Είναι σημαντικό να περιορίσουμε την πρόσληψη προστιθέμενου αλατιού και ζάχαρης

Εικόνα 16. Αλάτι και ζάχαρη (Πηγή: σχεδιασμένο από το

Canva Pro)

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

Εικόνα 17. Πιάτο υγιεινής διατροφής. Πηγή: Πηγή: Copyright © 2011, Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Πιάτο

Υγιεινής Διατροφής, ανατρέξτε στη διεύθυνση The Nutrition Source, Τμήμα Διατροφής, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, και Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

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.

Εικόνα 18. Πυραμίδα υγιεινής διατροφής.

Το Αυστραλιανό Ίδρυμα Διατροφής Inc. 3rd edition, 2015



Πρακτικές ασκήσεις για την εφαρμογή της θεωρίας.

Σε αυτή την άσκηση θα γνωρίσουμε τη σημασία μιας ισορροπημένης διατροφής.

Υλικά: όχι 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 θα μπορούσαν να βελτιωθούν;



Εικόνα 19. Κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή Infographic (Πηγή: <https://indeed-project.org/> σχεδιασμένο από την Canva Pro) Γραφήματα διαθέσιμα για λήψη στην εκπαιδευτική πλατφόρμα

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

3.3 Διατροφή για ειδικές απαιτήσεις

3.3.1 Αλλεργίες και δυσανεξίες

Τροφικές αλλεργίες

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.

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.



Εικόνα 20. Αλλεργιογόνα τροφίμων
(Πηγή: CPD Online College Knowledge base)

Τροφική δυσανεξία

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.

Εικόνα 21. Τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες (Πηγή: Spoonfulone)

3.3.2 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.

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.

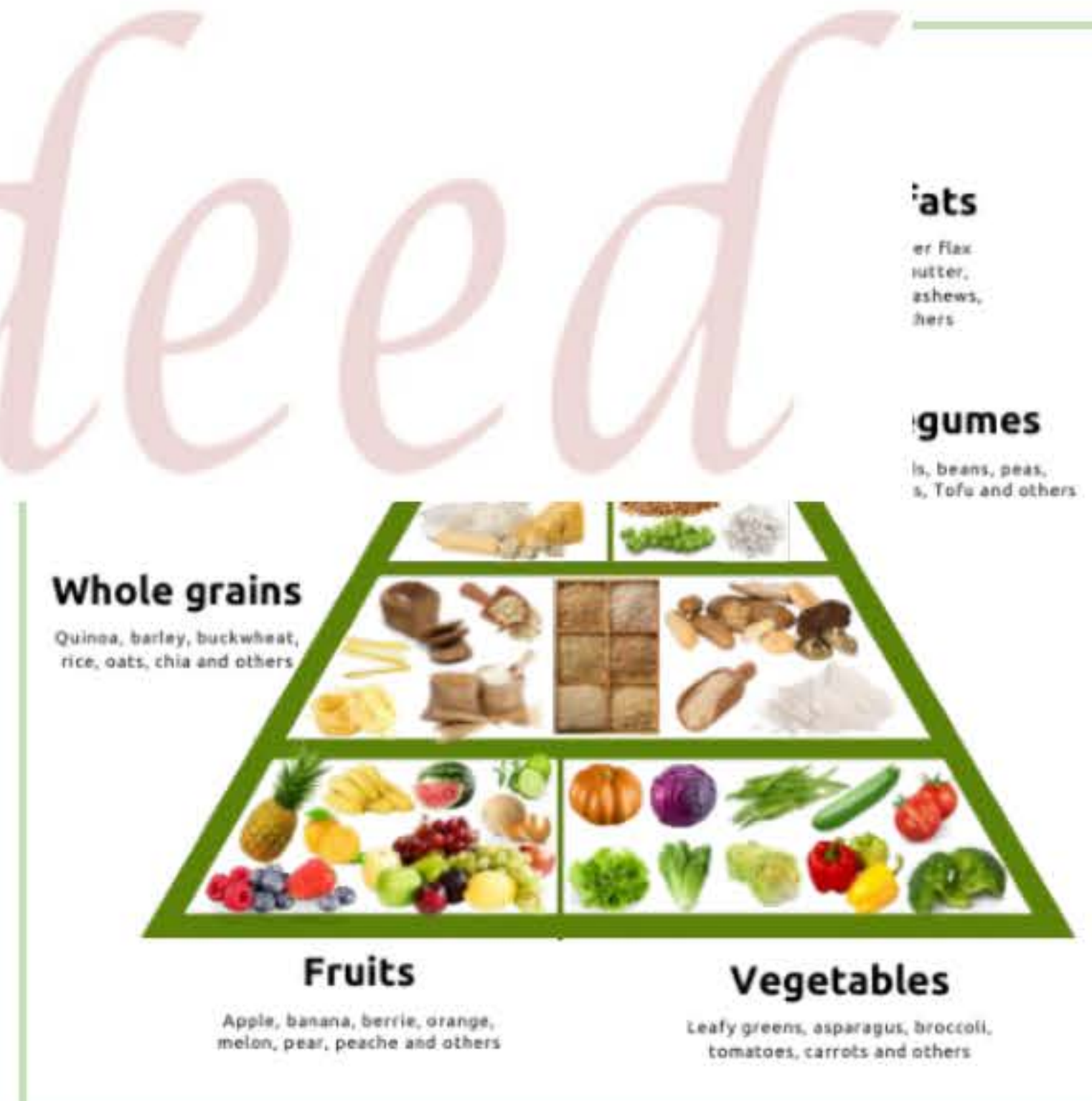
Μια χορτοφαγική διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει ένα ποικίλο μείγμα φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, υγιεινών λιπαρών και πρωτεϊνών.

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.

Εικόνα 22. Χορτοφάγος (Πηγή: από Canva Pro)

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

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



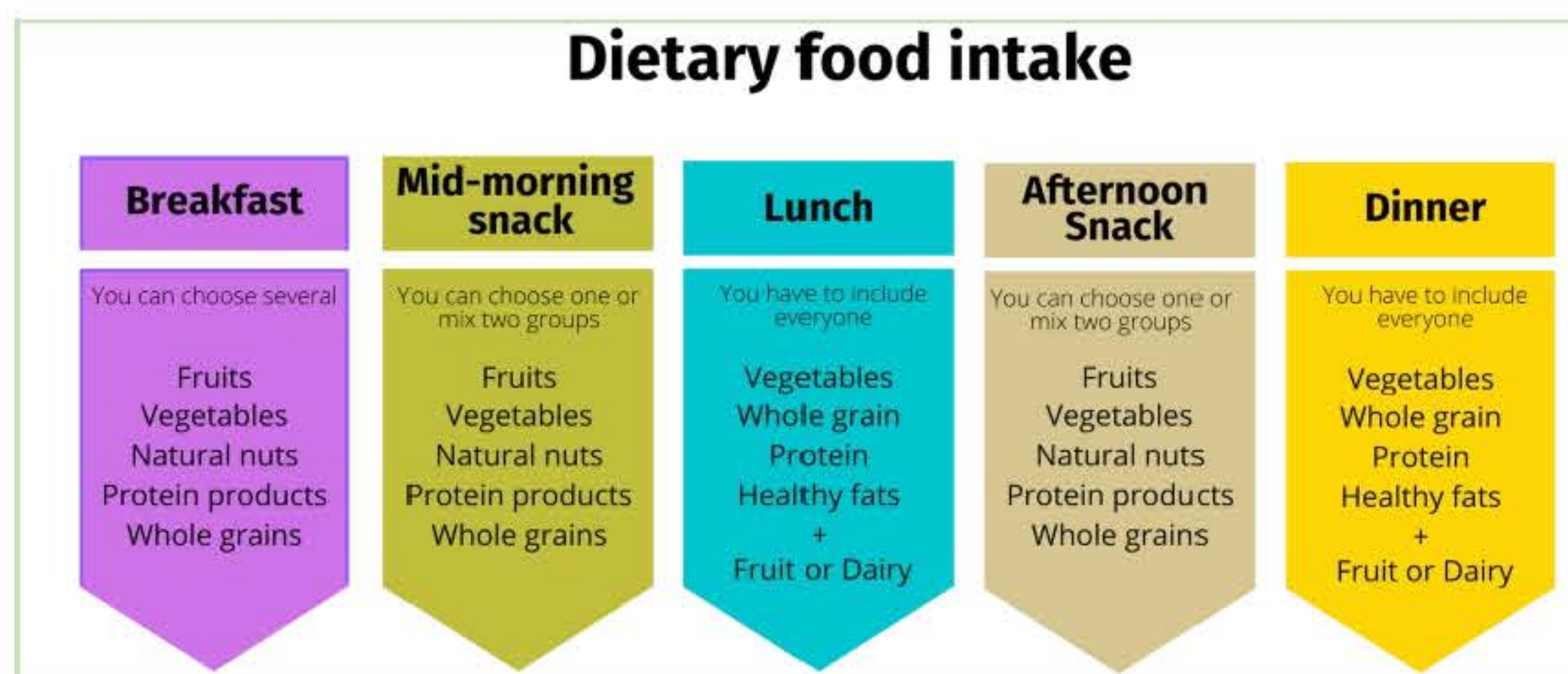
Εικόνα 23. Χορτοφαγική πυραμίδα (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)

3.4 Δείγματα μενού με τροποποιημένη υφή.

3.4.1 Ισορροπημένα πρότυπα μενού

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.



Εικόνα 24. Διατροφική πρόσληψη τροφίμων (Πηγή: σχεδιασμένο από την Canva Pro)



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 Muhlama με τοστ ολικής άλεσης Apple	Γάλα βρώμης Ψωμί σίκαλης με ντομάτα και τυρί Αχλάδι	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
Γεύμα	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 Hünkar beğendi Έρημος κολοκύθας	Παστίτσιο Μπακαλιάρος με σάλτσα πιπεριάς Ροδάκινο	Silké pataluose Γαλοπούλα με σάλτσα μήλου Γιαούρτι	Σαλάτα μαρούλι με καλαμπόκι και καρότα Balandeliai 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
Δείπνο	Κουνουπίδι με σκόρδο Μπακαλιάρος με ρατατούιγ	Σαλάτα με μαρούλι και ντομάτα Κεφτεδάκια με	Ορεκτικά σπιτιού Ομελέτα πατάτας με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης	Ψητά λαχανικά Κοτόπουλο με λαχανικά και ντομάτα	Σαλάτα με κατσικίσιο τυρί σε τοστ Keshkek	Λευκά σπαράγγια Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού Duonos	Λουκάνικο με ψωμί σίκαλης Σολομός με λαχανικά

	Brownie με πορτοκάλι	σάλτσα αμυγδάλου Αχλάδι	Γιαούρτι	Ψητό μήλο με κανέλα	Φράουλες		Γιαούρτι
--	----------------------	----------------------------	----------	---------------------	----------	--	----------

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 Chesmi 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 Μικρός κύκλος εργασιών Tunna Muhallebi
Απογευματινό σνακ	Τοστ με φυστικοβούτυρο και μπανάνα	Γιαούρτι με κομμάτια φρούτων	Πορτοκαλί	Μια χούφτα αμύγδαλα	Τοστ με ελαιόλαδο και ντομάτα	Καφές Latte 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 Tunna πορτοκαλί	Πουρές κολοκύθας Ντοματοκεφτέδες Rizogalo	Σπανάκι σε κρέμα γάλακτος Μουσακάς Ψητό αχλάδι	Σπαγγέτι Μπολονέζ Μπακαλιάρος σε σάλτσα

							Φρουτοσαλάτα
--	--	--	--	--	--	--	--------------



3.4.2 Περισσότερες πληροφορίες για τα πιάτα του μενού

ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΣΝΑΚ

Συνταγή: Muhlama

Προτείνεται από: Τουρκία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές:

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



Εικόνα 25. Muhlama. Web nefis.

Συνταγή: Menemen

Προτείνεται από: Τουρκία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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



Εικόνα 26. Menemen. Yeme & İçme YouTube.

Συνταγή: Μπανάνα ψωμί

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές: <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 μπανάνας. De Rechupete web.

Συνταγή: Τηγανίτες βρώμης μπανάνας

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=5IQH_k3fL1Y

[v=5IQH_k3fL1Y](https://www.youtube.com/watch?v=5IQH_k3fL1Y)

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

https://www.youtube.com/watch?v=5IQH_k3fL1Y



Εικόνα 28. Τηγανίτα με μπανάνα και πλιγούρι βρώμης. Simply Delicious Web.

Συνταγή: Τοστ αβοκάντο

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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



Εικόνα 29. Τοστ με αβοκάντο. Cookie and kate Web

Συνταγή: Πλιγούρι βρώμης

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές: <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 βρώμης. Το μαγείρεμα Foodie.

Συνταγή: Τοστ: Υγιεινές ιδέες για τοστ

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές:

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



Εικόνα 31. Υγιεινές ιδέες για τοστ. Crispyfoodidea Web.

Συνταγή: Purus varškės apkepas/ Silk curd cake

Προτείνεται από: Λιθουανός

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

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



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

ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΕΙΠΝΑ

Συνταγή: Παστίτσιο / ελληνικά ψητά ζυμαρικά

Προτείνεται από: Ελλάδα

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

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



Εικόνα 33. Παστίτσιο. Web Τα πιάτα της Δήμητρας

Συνταγή: Μουσάκα

Προτείνεται από: Ελλάδα

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

Εικόνα 34. Μουσάκας. My Greek Dish Web.



Συνταγή: Σπανακόπιτα

Προτείνεται από: Ελλάδα

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

<https://www.mygreekdish.com/recipe/traditional-greek-spinach-pie-spanakorita-recipe-with-homemade-phyllor>

Εικόνα 35. Σπανακόπιτα. My Greek Dish Web.



Συνταγή: Σαντορίνη: Ντοματοκεφτέδες / Φριτέζες ντομάτας

Σαντορίνης

Προτείνεται από: Ελλάδα

Αναλυτικό βίντεο στο Youtube:

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

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



Εικόνα 36. Τοματοκεφτέδες. Πιάτα της Δήμητρας

Συνταγή: Φακές κεφτέδες

Προτείνεται από: Τουρκία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

Εικόνα 37. Κεφτέδες με φακές. Nefis Yemek TarifleriYouTube.



Συνταγή: Cheshmi nigar σούπα

Προτείνεται από: Τουρκία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

Εικόνα 38. Σούπα Cheshmi nigar. Nefis Yemek Tarifleri YouTube.



Συνταγή: Hünkar beğendi

Προτείνεται από: Τουρκία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

Εικόνα 39. Hünkar beğendi. Feriğin elinden YouTube.



Συνταγή: Κεσκέκ

Προτείνεται από: Τουρκία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

Εικόνα 40. Keshkek. Meltem'in Mutfağı YouTube.



Συνταγή: Ρατατούιγ

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

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

Εικόνα 41. Ratatouille. DeRechupete web.



Συνταγή: Σπανάκι σε κρέμα γάλακτος

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές: <https://thestayathomechef.com/creamed-spinach/>

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

Εικόνα 42. Σπανάκι με κρέμα γάλακτος. Ο σεφ του σπιτιού στο διαδίκτυο.



Συνταγή: Σπαγγέτι Μπολονέζ

Προτείνεται από: Ισπανία

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

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



Εικόνα 43. Σπαγγέτι Μπολονέζ. Recipetineats Web.

Συνταγή: Φασόλια και Πατάτες

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές: <https://www.tasteofsouthern.com/southern-green-beans-and-potatoes/> <https://www.youtube.com/watch?v=jmFx7GvLPGU>



Εικόνα 44. Πράσινα φασόλια και πατάτες. Γεύση του νότιου Ιστού

Συνταγή: κολοκύθας πουρέ

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

<https://youtu.be/LaPhvCJ4kt8>

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



Εικόνα 45. Πουρές κολοκύθας. Γεύση του νότιου Ιστού

Συνταγή: Κουβανέζικο ρύζι

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

Εικόνα 46. Ισπανική συνταγή ρυζιού - Κουβανέζικο ρύζι. La Cocina de Loli Dominguez



Συνταγή: Μελιτζάνα γεμιστή με ψάρι

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές:

<http://www.berenjenasrellenas.com/BerenjenasRellenas/Ber>



[enjenasRellenasDePescado/BerenjenasRellenasDePescado.html](https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw) <https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>

Εικόνα 47. Μελιτζάνα γεμιστή με ψάρι. Berenjenas Rellenas Web.

Συνταγή: Σάλτσα πιπεριού: φιλέτο με σάλτσα πιπεριού

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

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



Εικόνα 48. Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού. DeRechupete Web.

Συνταγή: Τοστ με κατσικίσιο τυρί σε σαλάτα

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

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



Εικόνα 49. Τοστ με κατσικίσιο τυρί σε σαλάτα. Ιστός απόλαυσης σκόρδου.

Συνταγή: Σολομός με λαχανικά

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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



Εικόνα 50. Σολομός με λαχανικά. Η ιστοσελίδα Daniella's Home Cooking.

Συνταγή: Ισπανική ομελέτα

Προτείνεται από: Ισπανία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

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



Εικόνα 51. Ισπανική ομελέτα. Tasty web.

Συνταγή: Φαλάφελ

Προτείνεται από: Τουρκία

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρ
απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για
περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288



Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube: <https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

Πηγές: <https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

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

Εικόνα 52. Φαλάφελ. Οι καλύτερες τουρκικές συνταγές στο διαδίκτυο.

Συνταγή: Silkė pataluose/ Ρέγγα σε κρεβάτι

Προτείνεται από: Λιθουανός

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=kett9tLszNCQ>

Πηγές: <https://www.youtube.com/watch?v=kett9tLszNCQ>

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/silke-pataluose.d?id=69926120>



Εικόνα 53. Silkė pataluose. Skonių parkas Youtube.

Συνταγή: Σούπα κολοκύθας σε πουρέ

Προτείνεται από: Λιθουανός

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

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

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/silke-pataluose.d?id=69926120>



Εικόνα 54. Σούπα κολοκύθας σε πουρέ. Be Dietu Youtube.

Συνταγή: (Balandeliai)

Προτείνεται από: Λιθουανός

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=cV9JalH4aC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=xPCK6BXJPCI>

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



Εικόνα 55. Balandeliai. Η ερυθρελάτη τρώει ιστό.

Συνταγή: Duonos, Serbentų ir grietinėlių desertas

Προτείνεται από: Λιθουανός

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/silke-pataluose.d?id=69926120>

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

<https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/silke-pataluose.d?id=69926120>



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

Εικόνα 56. Duonos. Kumutes virtuve Web.

Συνταγή: Muhallebi

Προτείνεται από: Τουρκία

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=PcrynQyGstg>

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



Εικόνα 57. Muhallebi. Web nefis.

Συνταγή: Μπουγάτσα / Πίτα με κρέμα από φύλλο

Προτείνεται από: Ελλάδα

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

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

Πηγές:

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

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

Εικόνα 58. Μπουγάτσα. Web akispetretzikis.com



Συνταγή: Rizogalo

Προτείνεται από: Ελλάδα

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>

Πηγές: <https://www.dimitrasdishes.com/rizogalo-greek-rice-pudding/>
<https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>

Εικόνα 59. Rizogalo. Web Dimitra's dishes



Συνταγή: Πορτοκαλόπιτα / Πορτοκαλόπιτα

Προτείνεται από: Ελλάδα

Εκτενέστερο βίντεο στο Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEKINrbzAemKvtiODFqKm2eanqhW&index=26>

Πηγές: <https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEKINrbzAemKvtiODFqKm2eanqhW&index=26>

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

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



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Εικόνα 60. Πορτοκαλόπιτα. Web Nikki Glekas



3.5 Συμπληρώματα διατροφής

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

Τα συμπληρώματα διατροφής για τους ανθρώπους με δυσφαγία συνταγογραφούνται από επαγγελματίες 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.



Εικόνα 61. Παραδείγματα συμπληρωμάτων διατροφής από το στόμα (Πηγή: σχεδιασμένο από το CADIS Huesca)



Εικόνα 62. Παραδείγματα συμπληρώματος εντερικής διατροφής (Πηγή: σχεδιασμένο από το CADIS Huesca)

3.5.1 Φαρμακολογική θεραπεία στη δυσφαγία

Η φαρμακολογική 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.

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.

Εικόνες 63 και 64. Σχέδιο μαξιλαριού (Πηγή: σχεδιασμένο από το Canva Pro)





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.
- Gelatin 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.

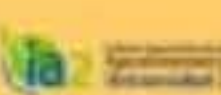
NON-CRUSHABLE MEDICINES FORMS

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

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

Partners:







Εικόνα 65. Γράφημα σχετικά με τη φαρμακολογική θεραπεία στη δυσφαγία (Πηγή: designed by Canva Pro)

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

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση [ανακοίνωση] αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

2020-1-ES01-KA204-083288

Πηγή:

<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. Μη δηλωμένα αλλεργιογόνα σε εισαγόμενα συσκευασμένα τρόφιμα για λιανική πώληση στην Αυστραλία. Food Additives and Contaminants Part A, 37(2):183-192.

Santos, A. 2019. Γιατί ο κόσμος γίνεται όλο και πιο αλλεργικός στα τρόφιμα. BBC News, 13 Σεπτεμβρίου 2019. (Διαθέσιμο επίσης στη διεύθυνση: <https://www.bbc.com/news/health-46302780>).

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/expert-answers/food-allergy/faq-20058538#:~:text=Μια%20αλήθεια%20των%20αλλεργιών%20των%20τρόφιμων%20προκαλεί,συχνά%20περιορίζεται%20σε%20πεπτικά%20προβλήματα.>

<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>

Messina, V., Melina, V., & Mangels, A. R. (2003). Ένας νέος οδηγός διατροφής για τους χορτοφάγους της Βόρειας Αμερικής. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 64(2), 82-86.

Haddad, E. H., Sabaté, J., & Whitten, C. G. (1999). Πυραμίδα οδηγού χορτοφαγικής διατροφής: ένα εννοιολογικό πλαίσιο. The American journal of clinical nutrition, 70(3), 615s-619s.