



**Innovative tools for Diets oriented to  
Education and hEalth improvement  
in Dysphagia condition**

**Μαθησιακό Αποτέλεσμα 1: Ανάπτυξη μεθοδολογίας και εργαλείων  
για εκπαιδευτές ενηλίκων**

# **Κεφάλαιο 3 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΣΦΑΓΙΑ**

**Τελική έκδοση**

## Οκτώβριος 2022

### Ευρετήριο

<i>Lesson 3.1. Basics of nutrition on dysphagia condition</i>	7
3.1.1. Nutritional status and dysphagia	7
3.1.2. Nutritional requirements in patients with dysphagia	8
3.1.3. Relevance of the diagnosis of malnutrition in dysphagia	17
<i>Evaluation test</i>	22
<i>To Know More</i>	24
<i>Lesson 3.2. Balanced diet</i>	25
3.2.1. Criteria of the dysphagia diet	25
3.2.2. Distribution of foodstuffs on a balanced diet	26
3.2.3. Ensuring dietary adequacy	30
3.2.4. Foods and ingredients for dysphagia diets	31
3.2.5. Balanced menu templates	39
3.2.6. Preparing meals	42
3.2.7. Additional products to use	43
<i>Evaluation test</i>	52

### **Μάθημα 3.1. Βασικές αρχές της διατροφής στην κατάσταση της δυσφαγίας**

#### **Τι θα μάθω από αυτό το μάθημα;**

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η παροχή γνώσεων σχετικά με τη διατροφή στην κατάσταση της δυσφαγίας.

#### **Μαθησιακά αποτελέσματα**

- Κατανόηση της σημασίας της διατροφής στην κατάσταση της δυσφαγίας.
- Γνώση των ειδικών διατροφικών απαιτήσεων σε ασθενείς με δυσφαγία.
- Προσδιορισμός του υποσιτισμού σε ασθενείς με δυσφαγία.

#### **3.1.1. Διατροφική κατάσταση και δυσφαγία**

Βέλτιστη διατροφική κατάσταση σημαίνει παροχή όλων των θρεπτικών συστατικών στις σωστές αναλογίες για την κάλυψη των αναγκών του ατόμου ώστε να επιτύχει την καλύτερη δυνατή απόδοση και τη μεγαλύτερη διάρκεια ζωής με καλή υγεία.

Η βελτίωση της διατροφικής κατάστασης αποτελεί ισχυρό παράγοντα για την πρόληψη και τη θεραπεία ασθενειών και τη διατήρηση μιας καλής ποιότητας ζωής.

Λόγω της τακτικής κατανάλωσης τροποποιημένων ή/και λιγότερο πυκνών σε θρεπτικά συστατικά γευμάτων, σε συνδυασμό με τις δυσκολίες στην ανοχή μεγάλων όγκων υγρών, οι ασθενείς που πάσχουν από δυσφαγία διατρέχουν υψηλό κίνδυνο ανεπαρκούς πρόσληψης μακρο- και μικροθρεπτικών συστατικών.

Κατά συνέπεια, οι ενήλικες μπορεί να υποστούν αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο, με αποτέλεσμα τη συνεχή απώλεια βάρους, και ο κίνδυνος σαρκοπενίας, ανεπαρκούς πρόσληψης υγρών και ελλείψεων μικροθρεπτικών συστατικών αυξάνεται. Όσον αφορά τα παιδιά, η κατάσταση αυτή μπορεί να προκαλέσει μόνιμες, εκτεταμένες βλάβες στην ανάπτυξη, την εξέλιξη και την ευημερία τους.

Θα πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη οι ψυχολογικές επιπτώσεις της δυσφαγίας. Οι ασθενείς θεωρούν την εξάρτηση από τον φροντιστή, κατά τις ώρες των γευμάτων και τα νέα πρότυπα σίτισης, ως υποτιμητικά και ενοχλητικά, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει περαιτέρω σε απώλεια όρεξης, κατάθλιψη και άγχος ή φόβο κατά τις ώρες των γευμάτων - συμβάλλοντας στην απώλεια βάρους και στην επιδείνωση του υποσιτισμού.

Στην πραγματικότητα, είναι καλά τεκμηριωμένο ότι η αφυδάτωση και ο υποσιτισμός συνδέονται με μη διαγνωσμένη ή μη θεραπευμένη δυσφαγία.

Ο υποσιτισμός οδηγεί σε συστηματική απώλεια μυϊκής μάζας και ατροφία των μυών που χρησιμοποιούνται για την κατάποση και αυτό τελικά οδηγεί σε επιδείνωση της δυσφαγίας.

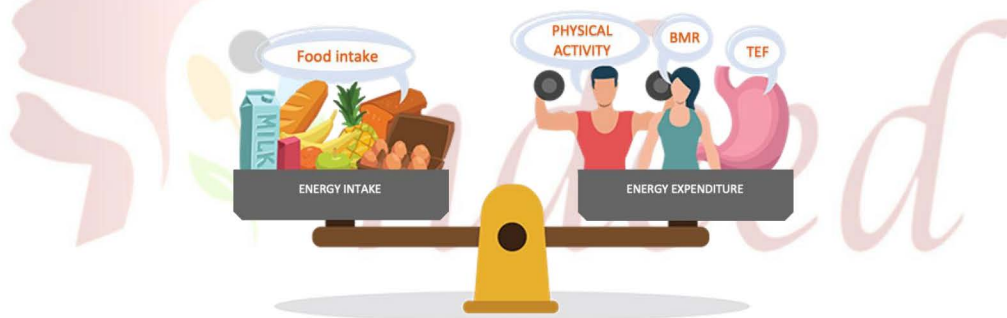
Η αποτελεσματική διαχείριση της διατροφής είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της καλής διατροφικής κατάστασης ή την αναστροφή του υποσιτισμού. Το πρώτο βήμα για τη δημιουργία κατάλληλων σχεδίων διατροφικής φροντίδας είναι η αξιολόγηση της διατροφής.

### Στόχοι της διατροφικής διαχείρισης:

- Διατήρηση και εξασφάλιση επαρκούς κατάστασης διατροφής και ενυδάτωσης
- Εφαρμογή της σωστής και ασφαλούς τροποποιημένης διατροφής σύμφωνα με τις συστάσεις του λογοθεραπευτή
- Μεγιστοποίηση της θρεπτικής πρόσληψης με παράλληλη διατήρηση της ασφαλούς διατροφής, δηλαδή αποφυγή αναρρόφησης και πνιγμού
- Καθορισμός της ανάγκης για διαιτητικό συμπλήρωμα ή/και εμπλουτισμό

### 3.1.2. Διατροφικές απαιτήσεις σε ασθενείς με δυσφαγία

#### 3.1.2.1. Σωστό ισοζύγιο ενέργειας



Σχήμα 1. Συνιστώσες του ισοζυγίου ενέργειας

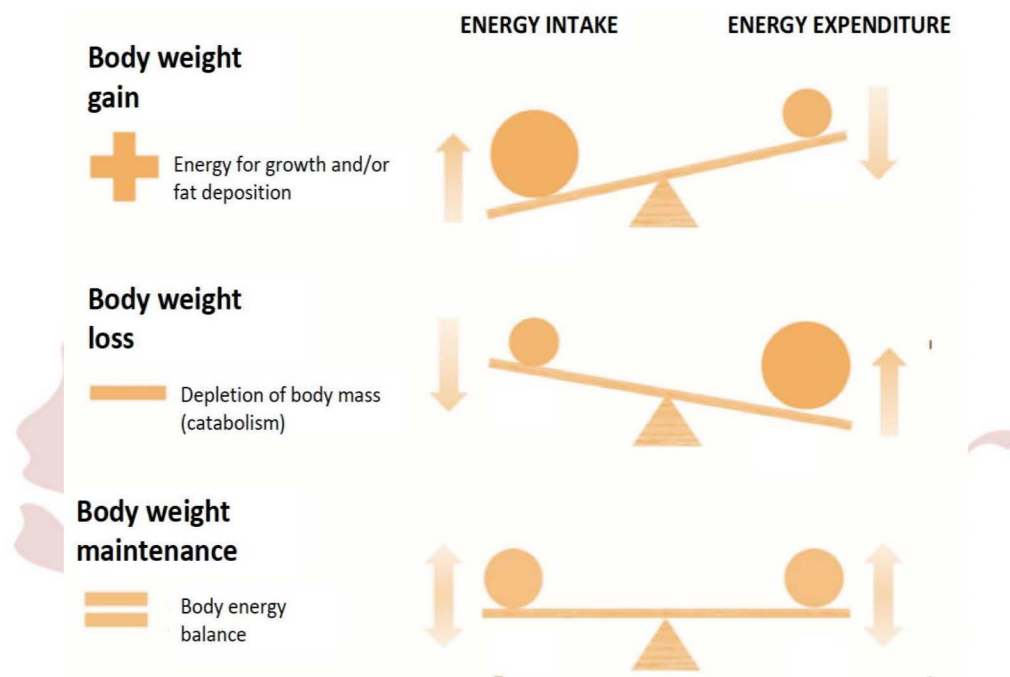
Πηγή: Τροποποιημένη εικόνα που ελήφθη από <https://www.activehealth.sg/eat-better/resources/energy-balance>

- Πρόσληψη ενέργειας: Ο αριθμός των θερμίδων σε ένα τρόφιμο αναφέρεται στην ποσότητα ενέργειας που αποθηκεύεται σε αυτό το τρόφιμο.
- Θερμίδες: Το σώμα σας χρησιμοποιεί θερμίδες για να πάρει ενέργεια:
  - Σωματική δραστηριότητα: περπάτημα, σκέψη, εργασία, αθλήματα κ.ο.κ.
  - Βασικός ρυθμός μεταβολισμού (BMR): ζωτικές φυσιολογικές λειτουργίες όπως η αναπνοή, η λειτουργία της καρδιάς κ.λπ.
  - Θερμική επίδραση της τροφής (TEF): πέψη και απορρόφηση της τροφής.
- Σωστό ισοζύγιο ενέργειας:



- Ενήλικες: Ο μέσος ενήλικας χρειάζεται να πάρει 2000 θερμίδες την ημέρα, αλλά η ποσότητα εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας.
- Παιδιά: Η ενέργεια που χρειάζονται περιλαμβάνει εκείνη που χρησιμοποιείται για τη σωστή ανάπτυξή τους.
- Συγκεκριμένες καταστάσεις για καλύτερη ανάρρωση: Ορισμένες ασθένειες απαιτούν περισσότερη πρόσληψη ενέργειας για καλύτερη ανάρρωση.

Do you want to know energy intake recommendations for EU? Visit: <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>



Σχήμα 2. Διαφορετικές καταστάσεις ισοζυγίου ενέργειας

### 3.1.2.2. Επαρκής πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών.

- **Μακροθρεπτικά συστατικά:**
  - Τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι:
    - Οι πρωτεΐνες
    - Οι υδατάνθρακες
    - Οι φυτικές ίνες
    - Τα λιπαρά
    - Το νερό
  - Κυριαρχούν στη σύνθεση των τροφίμων και, ως εκ τούτου, προσλαμβάνονται καθημερινά σε ποσότητες γραμμαρίων.

- Οι κύριες λειτουργίες των πρωτεϊνών, των λιπών και των γλυκαιμικών υδατανθράκων εντός του οργανισμού είναι ενεργειακές και δομικές. Οι φυτικές ίνες και το νερό θεωρούνται ρυθμιστικά θρεπτικά συστατικά.
- Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> για να συμβουλευτείτε τις διατροφικές τιμές αναφοράς για την ΕΕ.

#### ο Πρωτεΐνες:

- Οι πρωτεΐνες είναι η πηγή αζώτου και απαραίτητων αμινοξέων που χρειάζεται ο οργανισμός για την ανάπτυξη και τη συντήρηση των ιστών.
- Οι κύριες πηγές πρωτεΐνης μπορεί να είναι φυτικής και ζωικής προέλευσης.
- Η ζωική πρωτεΐνη είναι μια πλήρης πρωτεΐνη, που περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και θεωρείται πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας (HBV).
- Οι φυτικές πρωτεΐνες είναι ατελείς πρωτεΐνες, οι οποίες παρέχουν μόνο μερικά απαραίτητα αμινοξέα στη διατροφή και θεωρούνται πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας (LBV).
- Η συμπλήρωση πρωτεϊνών είναι όταν οι πρωτεΐνες LBV συνδυάζονται: Π.χ. όσπρια με δημητριακά. Θα μπορούσε επίσης να υπάρξει συμπλήρωση πρωτεϊνών με την κατανάλωση επαρκών ποσοτήτων πρωτεϊνών HBV και LBV π.χ. γάλα με ψωμί.



Source: obtained from Canva Pro

**Do you want to know more about proteins? Visit:**  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>

#### ο Υδατάνθρακες:

- Αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας, την οποία παρέχουν στα κύτταρα του σώματος με τη μορφή γλυκόζης.
- Απλοί υδατάνθρακες - Σάκχαρα: Πέπτονται και απορροφώνται γρήγορα στο λεπτό έντερο του ανθρώπου. Τα τρόφιμα που περιέχουν σάκχαρα έχουν την τάση να έχουν υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Οι ποσότητες των σακχάρων πρέπει να είναι χαμηλές και κατά προτίμηση να προέρχονται από τρόφιμα με υψηλή διατροφική πυκνότητα - π.χ. φρούτα και smoothies φρούτων.





Source: designed by Canva Pro

- Σύνθετοι υδατάνθρακες - Άμυλο: Αποτελούν την καλύτερη επιλογή ως πηγή ενέργειας, κυρίως όταν οι τροφές αυτές περιέχουν και φυτικές ίνες. Οι κύριες πηγές υδατανθράκων και φυτικών ινών πρέπει να είναι σε πλιγούρι, χυλοπίτες, πουρέ ρίζας και όσπρια.

Do you want to know more about added sugars? Visit:  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/>  
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar>

#### ο Φυτικές ίνες:

- Υδατάνθρακες που δεν μπορούν να χωνευτούν στο λεπτό έντερο του ανθρώπου και περιλαμβάνουν μη αμυλούχους πολυσακχαρίτες (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη και πηκτίνες), ανθεκτικό άμυλο, ανθεκτικούς ολιγοσακχαρίτες και λιγνίνη.
- Οι φυτικές ίνες έχουν αποδεδειγμένο ρόλο στη λειτουργία του εντέρου (π.χ. καθαρισμός). Ορισμένοι τύποι ινών μειώνουν επίσης την απορρόφηση του λίπους και των υδατανθράκων.
- Είναι ένα από τα πιο περίπλοκα θρεπτικά συστατικά, επειδή οι φυσικές ίνες που υπάρχουν στους ξηρούς καρπούς ή στα δημητριακά μπορεί να είναι δύσκολο να καταναλωθούν από τους ασθενείς που πάσχουν από δυσφαγία. Ωστόσο, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι επίσης πηγές φυτικών ινών.



Source: <https://pixabay.com/>

Do you want to know more about dietary fiber? Visit:  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/>

ο **Λιπαρά:**

- Τα λίπη είναι το πιο θερμιδικά πυκνά μακροθρεπτικά συστατικά.
- Τα κορεσμένα και τα επεξεργασμένα λιπαρά είναι συνήθως στερεά σε θερμοκρασία δωματίου. Εμφανίζονται φυσικά στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, είναι όμως πολύ δημοφιλή και στα (εξαιρετικά) επεξεργασμένα τρόφιμα. Το βούτυρο, το λίπος, το λαρδί, το λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο είναι πλούσιες πηγές κορεσμένων λιπαρών. Η πρόσληψή τους, όπως και η πρόσληψη χοληστερόλης, πρέπει να είναι περιορισμένη.



Source: <https://pixabay.com/>

Do you want to know more about "bad" fats? Visit:  
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/>

- Τα ακόρεστα λιπαρά, τα οποία είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου, θεωρούνται "καλά" λιπαρά επειδή διαδραματίζουν μεγάλο αριθμό ευεργετικών ρόλων, κυρίως σε καρδιαγγειακό επίπεδο.

- ο Τα μονοακόρεστα λιπαρά πρέπει να είναι ο κύριος τύπος λίπους που πρέπει να προσλαμβάνεται. Οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο, το ελαιόλαδο είναι πηγές ελαϊκού οξέος, του πιο άφθονου μονοακόρεστου λιπαρού οξέος στα τρόφιμα.

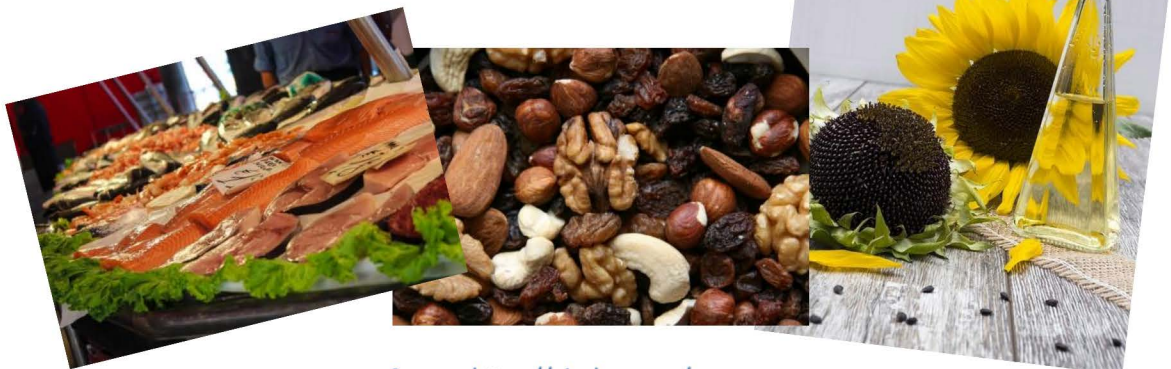


Source: <https://pixabay.com/>

- ο Πολυακόρεστα λιπαρά. Τα πιο σημαντικά πολυακόρεστα λιπαρά οξέα είναι διατροφικά απαραίτητα, οπότε είναι υποχρεωτικά στη διατροφή:
  - Ωμέγα 3 λιπαρά οξέα: α-λινολενικό οξύ (ALA), εικοσιπεντανοϊκό οξύ και δοκοσαεξανοϊκό οξύ (EPA και DHA)
  - Ωμέγα 6 λιπαρά οξέα: λινολεϊκό οξύ (LA)



Εκτός από πηγές ενέργειας, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα θεωρούνται ρυθμιστές λόγω του ρόλου τους ως πρόδρομες ενώσεις σημαντικών ανοσοτροποποιητικών ενώσεων.



Source: <https://pixabay.com/>

Do you want to know more about fats? Visit:  
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats>

### Γνωρίζετε ότι...

Εκτός από εκείνα που υπάρχουν ως συστατικά των τροφίμων, τα λίπη μπορούν να σερβιριστούν ως σάλτσες ή να καταναλωθούν με την προσθήκη σε λιωμένα τρόφιμα, όχι μόνο για να αυξήσουν την ενεργειακή πρόσληψη, αλλά και για να βελτιώσουν τη γεύση.



Πηγή: <https://www.pexels.com/>

ο Νερό:

Source: <https://pixabay.com/>

- Σχεδόν κάθε κύτταρο του ανθρώπινου σώματος περιέχει νερό: το νερό του σώματος αποτελεί το 79% των μυών, το 73% του εγκεφάλου και ακόμη και το 31% των οστών. Το συνολικό βάρος του σώματος μπορεί να αποτελείται κατά 45-65% από νερό.



- Το νερό είναι απαραίτητο για όλες σχεδόν τις λειτουργίες του σώματος. Βοηθά στην αποκατάσταση των υγρών που χάνονται μέσω του μεταβολισμού, της αναπνοής, της εφίδρωσης και της απομάκρυνσης των άχρηστων ουσιών. Εκτός αυτού, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη θερμορύθμιση. Τέλος, λιπαίνει τις αρθρώσεις και τους ιστούς, διατηρεί υγιές το δέρμα και είναι απαραίτητο για τη σωστή πέψη.
- Ένας άνθρωπος μπορεί να μείνει χωρίς τροφή για περίπου τρεις εβδομάδες, αλλά συνήθως αντέχει μόνο τρεις με τέσσερις ημέρες χωρίς νερό.
- Λάβετε υπόψη ότι περίπου το 20% της συνολικής πρόσληψης νερού δεν προέρχεται από ποτά, αλλά από τρόφιμα πλούσια σε νερό, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.



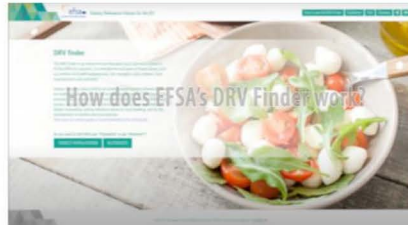
Πηγή: <https://pixabay.com/>

Do you want to know which foods are the richest in water? Visit:  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325958>

**Δραστηριότητα για τα μακροθρεπτικά συστατικά:**

## Try to use the *Dietary Reference Value Finder* and answer this question:

What are the adequate macronutrients intake for a woman of 20 years-old?



Follow the instructions of this video: <https://www.youtube.com/watch?v=-0ww-QI9GO8>



### 3.1.2.3. Διατροφική πρόσληψη αναφοράς για βιταμίνες και μέταλλα

#### ο Μικροθρεπτικά συστατικά:

- Τα μικροθρεπτικά συστατικά είναι:
  - ο Βιταμίνες:
    - Υδατοδιαλυτές βιταμίνες
    - Λιποδιαλυτές βιταμίνες
  - ο Μεταλλικά στοιχεία
    - Μακρομεταλλικά στοιχεία
    - Μικρομεταλλικά ή ιχνοστοιχεία
- Τα μικροθρεπτικά συστατικά είναι μη ενεργειακά θρεπτικά συστατικά, αλλά είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη, την πρόληψη ασθενειών και την ευημερία λόγω των λειτουργιών τους ως, κυρίως, ρυθμιστικές ενώσεις.
- Ο οργανισμός χρειάζεται μικροθρεπτικά συστατικά σε μικρές ποσότητες (χιλιοστογραμμάρια ή, ακόμη και, μικρογραμμάρια), αλλά είναι απαραίτητο να τα παρέχει η διατροφή, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι σε θέση να τα συνθέσει (ή μόνο σε ανεπαρκείς ποσότητες).
- Δεν υπάρχει ένα μόνο τρόφιμο που να περιέχει όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα για τον άνθρωπο.
- Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> για να συμβουλευτείτε τις διατροφικές τιμές αναφοράς για την ΕΕ



ο Βιταμίνες:

- 13 οργανικές ουσίες, με πολλές διαφορετικές ρυθμιστικές λειτουργίες, θεωρούνται βιταμίνες. Οι βιταμίνες διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο σε πολλές βιοχημικές λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος και είναι απαραίτητα συστατικά για τη διατήρηση της βέλτιστης υγείας.

- ο Υδατοδιαλυτές βιταμίνες: Χαρακτηρίζονται από την ικανότητά τους να διαλύονται στο νερό. Ως εκ τούτου, σε γενικές γραμμές, η απορρόφησή τους στο λεπτό έντερο είναι ευκολότερη, η αποθήκευσή τους στον οργανισμό είναι πολύ περιορισμένη και οι αχρησιμοποίητες ποσότητες ή/και οι μεταβολίτες τους αποβάλλονται με τα ούρα.

**BE CAREFUL**

Although the body keeps a small reserve of water-soluble vitamins, they have to be taken regularly to prevent a shortage in the body.

Υπάρχουν 9 υδατοδιαλυτές βιταμίνες: οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, η θειαμίνη, η ριβοφλαβίνη, η νιασίνη, το παντοθενικό οξύ, η βιοτίνη, η βιταμίνη Β6, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη Β12 και η βιταμίνη C.

Do you want to know more about water-soluble vitamins? Visit:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/>  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

- ο Λιποδιαλυτές βιταμίνες: Υπάρχουν 4 λιποδιαλυτές βιταμίνες: βιταμίνη Α - ρετινόλη, D - χοληκαλσιφερόλη, Ε - τοκοφερόλη και Κ.

Διαλύονται στο λίπος. Λόγω της χαμηλής διαλυτότητάς τους σε υδρόφιλα μέσα, ο οργανισμός τα απορροφά σε νεοσχηματιζόμενα μικκύλια στο λεπτό έντερο. Εκτός αυτού, χρειάζονται ειδικούς τρόπους μεταφοράς στο σώμα και τείνουν να συσσωρεύονται στους ιστούς.

**BE CAREFUL**

As they are stored in the tissues, they do not need to be taken regularly, but excessive intake carries a risk of toxicity.

Η ρετινόλη υπάρχει σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, αλλά τα καροτενοειδή από τρόφιμα φυτικής προέλευσης μπορούν να μετατραπούν από τον οργανισμό σε ρετινόλη.

Η χοληκαλσιφερόλη μπορεί να συντεθεί στο δέρμα με τη δράση των υπεριωδών ακτίνων.

Η βιταμίνη Κ που συντίθεται από τα εντερικά βακτήρια μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον οργανισμό.



Do you want to know more about fat-soluble vitamins? Visit:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/>  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

ο **Μεταλλικά στοιχεία:**

- Είναι ανόργανες ουσίες που είναι υπεύθυνες για δομικές λειτουργίες που αφορούν το σκελετό και τους μαλακούς ιστούς και για ρυθμιστικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της νευρομυϊκής μετάδοσης, της πήξης του αίματος, της μεταφοράς οξυγόνου και της ενζυμικής δραστηριότητας.
  - ο Μακρομεταλλευτικά στοιχεία: Το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο φώσφορος και οι ηλεκτρολύτες, νάτριο, κάλιο και χλώριο, θεωρούνται απαραίτητα μακρομέταλλα
  - ο Μικρομεταλλικά ή ιχνοστοιχεία: Ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, το ιώδιο, το σελήνιο θεωρούνται τα πιο σημαντικά ιχνοστοιχεία

**BE CAREFUL**

All minerals are essential which means it is mandatory its intake with the diet in order to maintain adequate levels in the organism.

Do you want to know more about minerals? Visit:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218735/>  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

**Γνωρίζετε ότι...**

- Η κατανάλωση μεγάλης ποικιλίας τροφίμων είναι ο καλύτερος τρόπος για να λαμβάνετε τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών και ανόργανων συστατικών
- Ορισμένα μικροθρεπτικά συστατικά υπάρχουν σε μικρό αριθμό τροφίμων, π.χ. τα τρόφιμα που προέρχονται από ζώα, αλλά όχι από φυτά, έχουν φυσικά βιταμίνη B12.



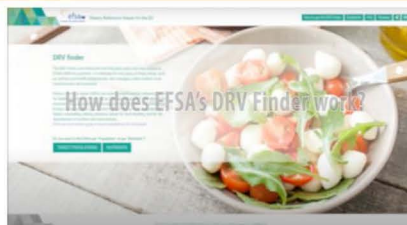
Πηγή: <https://www.clinicabaviera.com/>

Do you want to know more about micronutrients sources? Visit: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:**

## Try to use the Dietary Reference Value Finder and answer this question:

What are the adequate micronutrient intake for a man of 70 years-old?

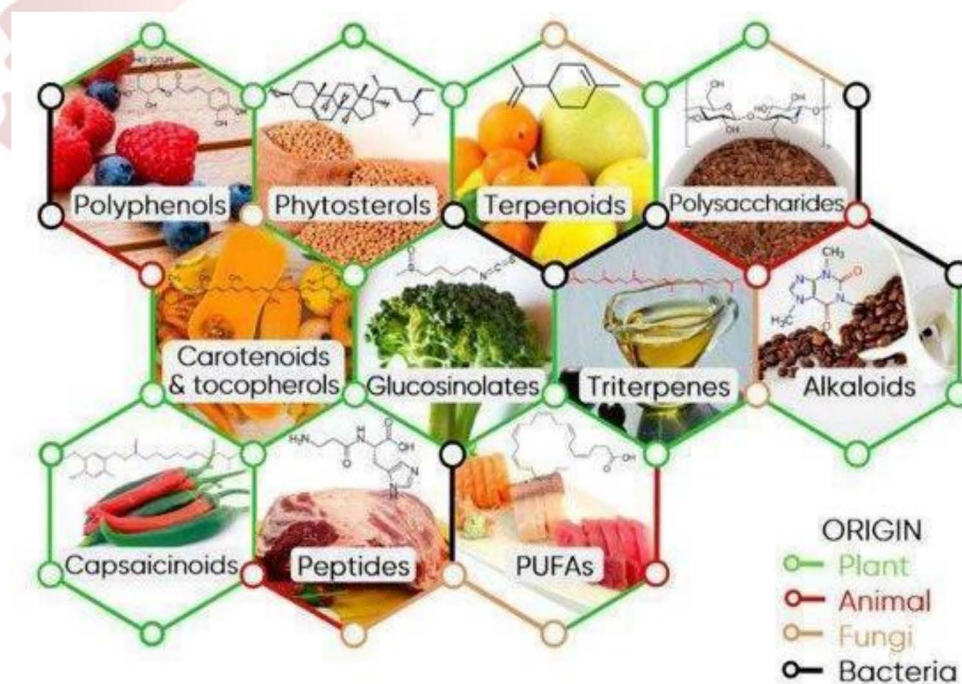


Follow the instructions of this video: <https://www.youtube.com/watch?v=0ww-QI9G08>



### 3.1.2.4. Βέλτιστη παροχή βιοδραστικών ενώσεων - φυτοχημικών ουσιών

- Είναι ενδιαφέρουσες ενώσεις που εντοπίζονται στη φύση, κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης (γι' αυτό είναι γνωστές ως φυτοχημικές ουσίες), οι οποίες δεν θεωρούνται θρεπτικά συστατικά.



Σχήμα 3. Σημαντικές πηγές βιοδραστικών ενώσεων τροφίμων

Ελήφθη από: Câmara JS, Albuquerque BR, Aguiar J, Corrêa RCG, Gonçalves JL, Granato D, et al. Βιοδραστικές ενώσεις τροφίμων και αναδυόμενες τεχνικές για την εξαγωγή τους: Πολυφαινόλες ως μελέτη περίπτωσης. *Foods* 2021, 10, 37. <https://doi.org/10.3390/foods10010037>



- Οι βιοδραστικές ενώσεις ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για τα προστατευτικά οφέλη των εν λόγω φυτικών τροφίμων και ποτών για την υγεία, πέραν εκείνων που προσδίδει η διατροφική τους αξία.
- Αυτά τα φυτοχημικά, τα οποία αποτελούν μέρος μιας μεγάλης και ποικίλης ομάδας χημικών ενώσεων, είναι επίσης υπεύθυνα για το χρώμα, τη γεύση και την οσμή των φυτικών τροφίμων, όπως η σκούρα απόχρωση των βατόμουρων, η πικρή γεύση του μπρόκολου και η έντονη οσμή του σκόρδου.
- Οι έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτοχημικά παρέχει οφέλη για την υγεία, αλλά δεν υπάρχουν αρκετές πληροφορίες για να γίνουν συγκεκριμένες συστάσεις για την πρόσληψη φυτοχημικών.



### Time for discussion

*Which recommendation do you think is the most difficult to comply with in a patient with dysphagia?*

#### 3.1.3. Σημασία της διάγνωσης του υποσιτισμού στη δυσφαγία

##### 3.1.3.1. Υποσιτισμός σε ασθενείς με δυσφαγία

Ο υποσιτισμός αναφέρεται σε ελλείψεις, υπερβολές ή ανισορροπίες στην πρόσληψη ενέργειας ή/και θρεπτικών συστατικών από ένα άτομο:

- Υποσιτισμός, ο οποίος περιλαμβάνει τη σπατάλη (χαμηλό βάρος σε σχέση με το ύψος), την καχεξία (χαμηλό ύψος σε σχέση με την ηλικία) και το λιποβαρές βάρος (χαμηλό βάρος σε σχέση με την ηλικία)
- Υποσιτισμός που σχετίζεται με μικροθρεπτικά συστατικά, ο οποίος περιλαμβάνει ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών (έλλειψη σημαντικών βιταμινών και ανόργανων συστατικών) ή περίσσεια μικροθρεπτικών συστατικών
- Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία

Είναι γνωστό ότι διάφορες παθολογικές καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν υποσιτισμό, αλλά πολλά, ακόμη και υγιή, άτομα που πάσχουν από δυσφαγία μπορεί να αδυνατούν να καταναλώσουν αρκετή τροφή και να παρουσιάσουν οποιονδήποτε τύπο υποσιτισμού.

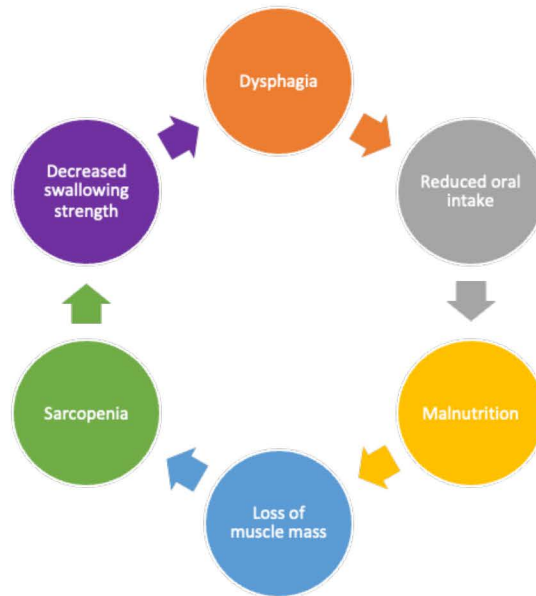
Η δυσφαγία και ο υποσιτισμός συνδέονται μεταξύ τους. Αρκετές μελέτες έχουν επικεντρωθεί στη δυσφαγία ως επικρατούντα παράγοντα κινδύνου για τον υποσιτισμό τα τελευταία χρόνια.

Οι ασθενείς με δυσφαγία που υποσιτίζονται παραμένουν περισσότερο χρόνο στο νοσοκομείο και ενέχουν υψηλότερο κίνδυνο επιπλοκών και υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από εκείνους που τρέφονται σωστά.

### **Γνωρίζετε ότι...**

- Ο επιπολασμός του ταυτόχρονου υποσιτισμού και της δυσφαγίας έχει εκτιμηθεί μεταξύ 3% και 29% στους ηλικιωμένους. Η βιταμίνη B12, C, D, το φυλλικό οξύ, ο ψευδάργυρος και ο σίδηρος είναι τα μικροθρεπτικά συστατικά στα οποία πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη προσοχή.
- Ο επιπολασμός της στοματοφαρυγγικής δυσφαγίας στα παιδιά με εγκεφαλική παράλυση εκτιμάται ότι κυμαίνεται μεταξύ 19% και 99%. Μια πρόσφατη ανασκόπηση διαπίστωσε υψηλό ποσοστό υποσιτισμού σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση και εντοπίστηκαν αρκετές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών, όπως υπασβεσταιμία και μειωμένες συγκεντρώσεις ψευδαργύρου, χαλκού και βιταμίνης D στον ορό.
- Η δυσφαγία αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη υποσιτισμού σε ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο.
- Είναι δύσκολο να προσδιοριστεί με ακρίβεια ο επιπολασμός του υποσιτισμού στα άτομα με δυσφαγία λόγω των αποκλίσεων στις χρησιμοποιούμενες μεθόδους μέτρησης.
- Η μειωμένη πρόσληψη από το στόμα λόγω δυσφαγίας οδηγεί σε απώλεια βάρους και διαταραχή της σύνθεσης των σκελετικών μυών, που κατά συνέπεια οδηγούν σε περαιτέρω ανάπτυξη σαρκοπενίας. Επομένως, ένας φαύλος κύκλος μεταξύ δυσφαγίας, υποσιτισμού και σαρκοπενίας γίνεται τελικά αναπόφευκτος.





### 3.1.3.2. Προσδιορισμός του υποσιτισμού σε ασθενείς με δυσφαγία

Η έγκαιρη παραπομπή στον κλινικό διαιτολόγο έχει καθοριστική σημασία για την ανάσχεση του υποσιτισμού και επιτρέπει τη στενή παρακολούθηση του βάρους των ασθενών, της πρόσληψης από το στόμα και της ανεκτικότητας της συνταγογραφούμενης διατροφής.



Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να κάνουν διατροφικό έλεγχο για να εντοπίζουν τους ασθενείς που κινδυνεύουν από υποσιτισμό.

Ο κλινικός διαιτολόγος διενεργεί πλήρη αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης και τα αποτελέσματα καθορίζουν τη διατροφική συμβουλευτική ή/και τη θεραπεία.

#### ο Έλεγχος διατροφικής κατάστασης:

Ο έλεγχος διατροφικής κατάστασης...

- είναι μια διαδικασία για τον εντοπισμό ενός ατόμου που υποσιτίζεται ή κινδυνεύει να υποσιτιστεί
- χρησιμοποιείται για να καθοριστεί αν ενδείκνυται πλήρης αξιολόγηση της διατροφής
- συνήθως συμπληρώνεται από κάποιον άλλον εκτός από τον πάροχο διατροφής

Εργαλεία ελέγχου κινδύνου υποσιτισμού (MNRS) ...

- πρέπει να είναι γρήγορα, απλά και εύχρηστα

Source: obtained from Canva Pro

- είναι απαραίτητο να υπάρχει ένας ορισμένος βαθμός εγκυρότητας, συμφωνίας και αξιοπιστίας μεταξύ των υπεύθυνων για τον εντοπισμό του κινδύνου υποσιτισμού

#### A. Εργαλεία MNRS για τους ενήλικες:

- MST – Malnutrition Screening Tool (Εργαλείο διαγνωστικού ελέγχου υποσιτισμού)
- MUST – Malnutrition Universal Screening Tool (Εργαλείο καθολικού ελέγχου υποσιτισμού)



Πηγή: <https://www.shutterstock.com/>

### Malnutrition Screening Tool (MST)

**STEP 1: Screen with the MST**

1 Have you recently lost weight without trying?

No	0
Unsure	2

If yes, how much weight have you lost?

2-13 lb	1
14-23 lb	2
24-33 lb	3
34 lb or more	4
Unsure	2

Weight loss score:

2 Have you been eating poorly because of a decreased appetite?

No	0
Yes	1

Appetite score:

Add weight loss and appetite scores

**MST SCORE:**

Pergerson, M et al. Nutrition 1999 15:458-464  
©2015 Abbott Laboratories  
86355 May 2015 LITHO IN USA  
www.abbottnutrition.com/brochures

Abbott Nutrition

**STEP 2: Score to determine risk**

**MST = 0 OR 1  
NOT AT RISK**  
Eating well with little or no weight loss

If length of stay exceeds 7 days, then rescreen, repeating weekly as needed.

**MST = 2 OR MORE  
AT RISK**  
Eating poorly and/or recent weight loss

Rapidly implement nutrition interventions. Perform nutrition consult within 24-72 hrs, depending on risk.

**STEP 3: Intervene with nutritional support for your patients at risk of malnutrition**

Notes:

### Malnutrition Universal Screening Tool (MUST)

Identifies patients who are malnourished or at risk of malnutrition.

**INSTRUCTIONS**  
Use in patients ≥18 years old. May be applied in either a hospital or community setting.

BMI, kg/m <sup>2</sup>	>20	0
	18.5-20	+1
	<18.5	+2

Unplanned weight loss in past 3-6 months	+5% 0	5-10% +1	>10% +2
--	-------	----------	---------

Patient is acutely ill and there has been or is likely to be no nutritional intake for >5 days	No 0	Yes +2
--	------	--------

<b>MUST SCORE:</b> 0 points 1 point 2 points	<b>MALNUTRITION RISK:</b> Low risk Medium risk High risk
---	---

**Do you want to know how to complete the MUST? Visit:**  
[https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must\\_full.pdf](https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf)  
<https://www.youtube.com/watch?v=oOT7GHf1eMQ>

#### B. Εργαλεία MNRS για τους ηλικιωμένους:

- MNA – Mini Nutritional Assessment (Μίνι διατροφική αξιολόγηση)

Questionnaires available here: <https://www.mna-elderly.com/mna-forms>



Πηγή: <https://pixabay.com/>

**Mini Nutritional Assessment MNA®**

**Nestlé Nutrition Institute**

Last name: \_\_\_\_\_ First name: \_\_\_\_\_  
Sex: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_ Weight, kg: \_\_\_\_\_ Height, cm: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Complete the screen by filling in the boxes with the appropriate numbers.  
Add the numbers for the screen. If score is 11 or less, continue with the assessment to gain a Malnutrition Indicator Score.

**Screening**

**A Has food intake declined over the past 3 months due to loss of appetite, digestive problems, chewing or swallowing difficulties?**  
0 = severe decrease in food intake  
1 = moderate decrease in food intake  
2 = no decrease in food intake

**B Weight loss during the last 3 months**  
0 = weight loss greater than 5kg (11 lbs)  
1 = does not know  
2 = weight loss between 1 and 5kg (2.2 and 11 lbs)  
3 = no weight loss

**C Mobility**  
0 = bed or chair bound  
1 = able to get out of bed / chair but does not go out  
2 = goes out

**D Has suffered psychological stress or acute disease in the past 3 months?**  
0 = yes  
2 = no

**E Neuropsychological problems**  
0 = severe dementia or depression  
1 = mild dementia  
2 = no psychological problems

**F Body Mass Index (BMI) - weight in kg / (height in m)<sup>2</sup>**  
0 = BMI less than 16  
1 = BMI 16 to less than 21  
2 = BMI 21 to less than 23  
3 = BMI 23 or greater

Screening score (total of max. 14 points)

12-14 points: ☐ Normal nutritional status  
9-11 points: ☐ At risk of malnutrition  
0-7 points: ☐ Malnourished

For a more in-depth assessment, continue with questions G-J.

**Assessment**

**G Lives independently (not in nursing home or hospital)**  
1 = yes  
0 = no

**H Taken more than 3 prescription drugs per day**  
0 = yes  
1 = no

**I Pressure sores or skin ulcers**  
0 = yes  
1 = no

**J How many full meals does the patient eat daily?**  
0 = 1 meal  
1 = 2 meals  
2 = 3 meals

**K Selected consumption markers for protein intake**  
Y At least one serving of dairy products (milk, cheese, yogurt) per day  
Y Two or more servings of legumes or eggs per week  
Y Meat, fish or poultry every day  
0.5 = if 2 yes  
1.0 = if 3 yes

**L Consumes two or more servings of fruit or vegetables per day?**  
0 = no  
1 = yes

**M How much fluid (water, juice, coffee, tea, milk...) is consumed per day?**  
0.5 = less than 3 cups  
0.5 = 3 to 5 cups  
1.0 = more than 5 cups

**N Mode of feeding**  
0 = unable to eat without assistance  
1 = self-fed with some difficulty  
2 = self-fed without any problem

**O Self view of nutritional status**  
0 = views self as being malnourished  
1 = is uncertain of nutritional state  
2 = views self as having no nutritional problem

**P In comparison with other people of the same age, how does the patient consider his / her health status?**  
0.5 = not as good  
0.5 = about the same  
1.0 = as good  
2.0 = better

**Q Mid arm circumference (MAC) in cm**  
0.5 = MAC less than 21  
0.5 = MAC 21 to 22  
1.0 = MAC greater than 22

**R Calf circumference (CC) in cm**  
0 = CC less than 31  
1 = CC 31 or greater

Assessment score (max. 16 points)

Screening score

Total Assessment (max. 30 points)

**Malnutrition Indicator Score**  
24 to 30 points: ☐ Normal nutritional status  
17 to 23.5 points: ☐ At risk of malnutrition  
Less than 17 points: ☐ Malnourished

Score:

References:  
1. Miller B, Miller M, Miller G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. J Nutr Health Aging. 2001; 15:450-460.  
2. Rubenstein LZ, Soklar J, Sahra A, Dugan T, Miller B. Screening for Malnutrition in Geriatric Patients: The Mini Nutritional Assessment. J Geriatr. 2001; 56: 1006-1017.  
3. Dugan T. The Mini Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature. Value Health. 2001; 4: 469-477.  
© Nestlé Nutrition Institute, Vevey, Switzerland  
© Nestlé Nutrition Institute, Vevey, Switzerland  
For more information: [www.mna-elderly.com](http://www.mna-elderly.com)

Do you want to know how to complete the MNA? Visit:  
<https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>

### C. Εργαλεία MNRS για την παιδιατρική:

- STAMP – Screening Tool for Assessment of Malnutrition in Paediatrics (Εργαλείο ελέγχου για την αξιολόγηση του υποσιτισμού στην παιδιατρική)
- PNST – Paediatric Nutrition Screening Tool (Εργαλείο διαγνωστικού ελέγχου διατροφής στην παιδιατρική)



Do you want to know more about STAMP? Visit:  
<https://www.stampscreeningtool.org/what-is-stamp-training>

Πηγή: <https://www.pngegg.com/>



## Paediatric Nutrition Screening Tool

Nutrition screening questions		
1	Has the child unintentionally lost weight lately?	Yes No
2	Has the child had poor weight gain over the last few months?	Yes No
3	Has the child been eating/feeding less in the last few weeks?	Yes No
4	Is the child obviously underweight?	Yes No

**If 'yes' to two or more of the above:**

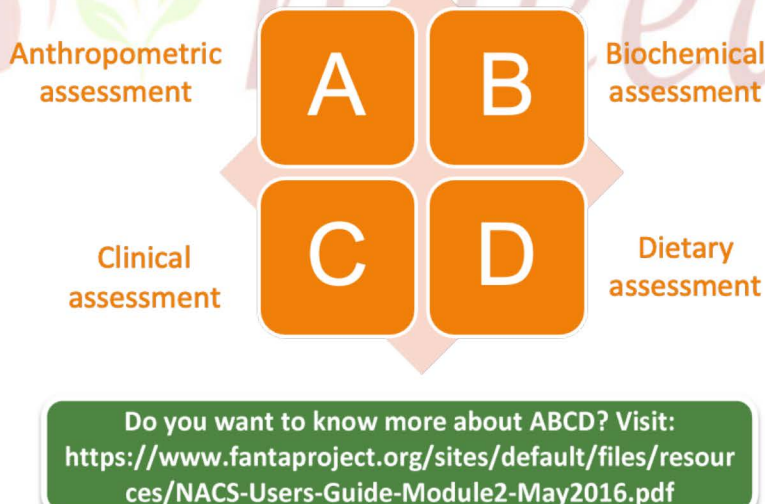
- refer the child for further nutrition assessment (see contact details)
- check if child is known to a dietitian
- measure weight and length/height
- commence food and fluid intake record.

### ○ Αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης:

Η αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης...

- χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της διατροφικής κατάστασης μεμονωμένων ατόμων ή πληθυσμιακών ομάδων, όπως αυτή επηρεάζεται από την πρόσληψη και τη χρήση των θρεπτικών συστατικών
- μπορεί να οριστεί ως η ερμηνεία από διατροφικές, εργαστηριακές, ανθρωπομετρικές και κλινικές μελέτες

Ένας εύκολος τρόπος για να θυμάστε τα στοιχεία της αξιολόγησης της διατροφικής κατάστασης είναι ο εξής:





#### A. Ανθρωπομετρική αξιολόγηση:

Συνίσταται στη μέτρηση του μεγέθους, του βάρους και των αναλογιών του σώματος.

Οι πιο συνηθισμένες μετρήσεις είναι το βάρος, το ύψος, η περίμετρος και οι πτυχές του δέρματος.



Πηγή: <https://medicaltrain.es/>

What is BMI calculated?

Visit: [https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose\\_wt/BMI/bmicalc.htm](https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm)

#### B. Βιοχημική αξιολόγηση:

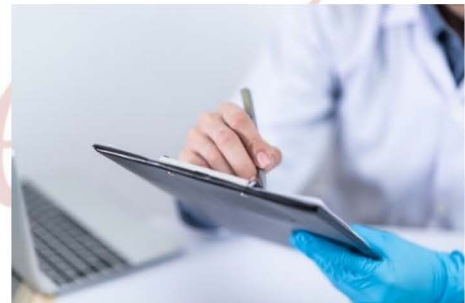
Χρησιμοποιεί εργαστηριακές μετρήσεις πρωτεϊνών ορού, επιπέδων μικροθρεπτικών συστατικών ορού, λιπιδίων ορού και ανοσολογικών παραμέτρων για την αξιολόγηση της γενικής διατροφικής κατάστασης και τον εντοπισμό συγκεκριμένων διατροφικών ελλείψεων. Μπορούν επίσης να αναλυθούν δείγματα ούρων και κοπράνων.



Πηγή: <https://pixabay.com/>

#### C. Κλινική αξιολόγηση:

Η εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης με βάση την καταγραφή του ιατρικού ιστορικού και τη διενέργεια φυσικής εξέτασης για την ανίχνευση σημείων (παρατηρήσεις που γίνονται από ειδικευμένο παρατηρητή) και συμπτωμάτων (εκδηλώσεις που αναφέρει ο ασθενής) που σχετίζονται με τον υποσιτισμό. Συλλέγονται επίσης ορισμένοι κοινωνικοδημογραφικοί και ψυχολογικοί παράγοντες που σχετίζονται με τη διατροφική κατάσταση.



Πηγή: <https://pixabay.com/>

#### D. Διατροφική αξιολόγηση:

Παρέχει πληροφορίες σχετικά με την ποσότητα και την ποιότητα της διατροφής και τα αποτελέσματα συγκρίνονται με τη συνιστώμενη πρόσληψη.

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι για την αξιολόγηση της διατροφικής πρόσληψης: 24ωρη ανάκληση, ερωτηματολόγια για την συχνότητα της κατανάλωσης τροφίμων και σταθμισμένες καταγραφές των ειδών διατροφής.



Πηγή: <https://pixabay.com/>

Do you want to know more about the methods to assess dietary intake?  
Visit: [https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201\\_Coulston.pdf](https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201_Coulston.pdf)

### 3.1.3.3. Διαχείριση του υποσιτισμού σε ασθενείς με δυσφαγία

Για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα του υποσιτισμού, είναι υποχρεωτική μια διεπιστημονική προσέγγιση που περιλαμβάνει ιατρούς, οδοντιάτρους, νοσηλευτές, διατροφολόγους και θεραπευτές.

#### Δράσεις:

- Κατάργηση ή τροποποίηση των διατροφικών περιορισμών
- Ενθαρρύνετε τη χρήση ενισχυτών γεύσης και συχνών μικρών γευμάτων
- Βελτίωση της πρόσληψης πρωτεϊνών και ενέργειας με εμπλουτισμένα γεύματα
- Αντιμετωπίστε την κατάθλιψη και αφαιρέστε ή αντικαταστήστε τα φάρμακα που μπορεί να προκαλέσουν απώλεια όρεξης ως παρενέργεια
- Προσφέρετε υγρά συμπληρώματα διατροφής για χρήση μεταξύ (όχι με) τα γεύματα
- Αξιολόγηση της κατάποσης καθώς και της ικανότητας διαχείρισης του φαγητού
- Εάν ο ασθενής πρέπει να τραφεί, αφήστε του αρκετό χρόνο για να μασήσει, να καταπιεί και να καθαρίσει το λαιμό του πριν του προσφέρετε άλλη μπουκιά

#### Αξιολόγηση

Οι σωστές απαντήσεις είναι υπογραμμισμένες

#### 1. Οι στόχοι της Διατροφικής Διαχείρισης είναι οι ακόλουθοι (επιλέξτε τη λάθος απάντηση):

- Διατήρηση και εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης τροφής και ενυδάτωσης
- Εφαρμογή της σωστής και ασφαλούς τροποποιημένης διατροφής με βάση τις συστάσεις του λογοθεραπευτή
- Ελαχιστοποίηση της πρόσληψης θρεπτικών συστατικών με παράλληλη διατήρηση της ασφαλούς διατροφής, δηλαδή αποφυγή εισρόφησης και πνιγμού
- Καθορισμός της ανάγκης για διατροφικά συμπληρώματα και/ή εμπλουτισμό

#### 2. Τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι:

- Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, διατροφικές ίνες, λίπη και νερό
- Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, διατροφικές ίνες, λίπη

- c. Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, διαιτητικές ίνες, λίπη και νερό
- d. Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη και νερό

### 3. Ποια πρόταση είναι σωστή;

- a. Οι απλοί υδατάνθρακες χωνεύονται αργά και απορροφώνται στο λεπτό έντερο του ανθρώπου
- b. Τα τρόφιμα που περιέχουν σάκχαρα έχουν υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη
- c. Κύριες πηγές υδατανθράκων και ινών είναι το κρέας και τα ζωικά προϊόντα
- d. Οι ποσότητες σακχάρων πρέπει να είναι υψηλές

### 4. Ποια πολυακόρεστα λιπαρά είναι υποχρεωτικά στη διατροφή:

- a. Ωμέγα 3
- b. Ωμέγα 6
- c. Ωμέγα 5
- d. Ωμέγα 3 και 6

### 5. Επιλέξτε τη λανθασμένη πρόταση

- a. Τα μικροθρεπτικά συστατικά περιλαμβάνουν μόνο βιταμίνες και μέταλλα
- b. Τα μικροθρεπτικά συστατικά είναι μη ενεργειακά θρεπτικά συστατικά, αλλά είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη, την πρόληψη ασθενειών και την ευημερία λόγω των λειτουργιών τους ως ρυθμιστικές ενώσεις
- c. Ο οργανισμός χρειάζεται μικροθρεπτικά συστατικά σε μικρές ποσότητες (χιλιοστογραμμάρια ή, ακόμη και μικρογραμμάρια), αλλά είναι απαραίτητο να παρέχονται από τη διατροφή, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι σε θέση να τα συνθέσει (ή μόνο σε μικρές ποσότητες)
- d. Τα φυτοχημικά είναι μικροθρεπτικά συστατικά επειδή πρέπει να προσλαμβάνονται σε μικρές ποσότητες

### 6. Σωστό ή λάθος

- a. Τα ανόργανα άλατα είναι ανόργανες ουσίες που είναι υπεύθυνες για τις λειτουργίες που αφορούν το σκελετό και τους μαλακούς ιστούς και για τις ρυθμιστικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της νευρομυϊκής μετάδοσης, της πήξης του αίματος, της μεταφοράς οξυγόνου και της ενζυμικής δραστηριότητας. ΣΩΣΤΟ
- b. Το ασβέστιο, το μαγνήσιο και ο σίδηρος και οι ηλεκτρολύτες, νάτριο, κάλιο και χλωρίδιο, θεωρούνται απαραίτητα μακρομέταλλα. ΛΑΘΟΣ



- c. Το χλώριο, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, το ιώδιο, το σελήνιο θεωρούνται τα σημαντικότερα απαραίτητα ιχνοστοιχεία. ΛΑΘΟΣ

**7. Ο υποσιτισμός αναφέρεται σε ελλείψεις, υπερβολές ή ανισορροπίες στην πρόσληψη ενέργειας ή/και θρεπτικών συστατικών από ένα άτομο και περιλαμβάνει:**

- a. Κακή διατροφή, υποσιτισμός που σχετίζεται με μικροθρεπτικά συστατικά, υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία
- b. Κακή διατροφή και υποσιτισμός που σχετίζεται με μικροθρεπτικά συστατικά
- c. Κακή διατροφή, υποσιτισμός που σχετίζεται με μικροθρεπτικά συστατικά και υπερβολικό βάρος
- d. Κακή διατροφή, υποσιτισμός που σχετίζεται με μικροθρεπτικά συστατικά και παχυσαρκία

**8. Η αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης είναι:**

- a. A (Ανθρωπομετρική αξιολόγηση), B (Βιοχημική αξιολόγηση), K (Κριτική αξιολόγηση) και Δ (Διατροφική αξιολόγηση)
- b. A (Ανθρωπομετρική αξιολόγηση), B (αξιολόγηση της βιοδιαθεσιμότητας), K (Κριτική αξιολόγηση) και Δ (Διατροφική αξιολόγηση)

**Περισσότερες Πληροφορίες**

- Ueshima J, et al. Nutritional Assessment in Adult Patients with Dysphagia: A Scoping Review. *Nutrients*. 2021 Feb 27;13(3):778. doi: 10.3390/nu13030778.
- Rodd BG, et al. Dysphagia, texture modification, the elderly and micronutrient deficiency: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2021 Apr 27;1-17. doi: 10.1080/10408398.2021.1913571.
- da Silva DCG, et al. Malnutrition and nutritional deficiencies in children with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. *Public Health*. 2022 Apr;205:192-201. doi: 10.1016/j.puhe.2022.01.024.
- Huppertz V, et al. Impaired Nutritional Condition After Stroke From the Hyperacute to the Chronic Phase: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Neurol*. 2022 Feb 1;12:780080. doi: 10.3389/fneur.2021.780080.
- Chen KC, Jeng Y, Wu WT, Wang TG, Han DS, Özçakar L, Chang KV. Sarcopenic Dysphagia: A Narrative Review from Diagnosis to Intervention. *Nutrients*. 2021 Nov 12;13(11):4043. doi: 10.3390/nu13114043.
- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Adult Malnutrition (Undernutrition) Screening: An Evidence Analysis Center Systematic Review. *J Acad Nutr Diet*. 2020 Apr;120(4):669-708. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.010.
- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Malnutrition (Undernutrition) Screening

Tools for All Adults. J Acad Nutr Diet. 2020 Apr;120(4):709-713. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.011.

- Isautier JMJ, Bosnić M, Yeung SSY, Trappenburg MC, Meskers CGM, Whittaker AC, Maier AB. Validity of Nutritional Screening Tools for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. J Am Med Dir Assoc. 2019 Oct;20(10):1351.e13-1351.e25. doi: 10.1016/j.jamda.2019.06.024.
- Wu XS, Miles A, Braakhuis AJ. Texture-Modified Diets, Nutritional Status and Mealtime Satisfaction: A Systematic Review. Healthcare (Basel). 2021 May 24;9(6):624. doi: 10.3390/healthcare9060624.
- Becker PJ, Gunnell Bellini S, Wong Vega M, Corkins MR, Spear BA, Spoede E, Hoy MK, Piemonte TA, Rozga M. Validity and Reliability of Pediatric Nutrition Screening Tools for Hospital, Outpatient, and Community Settings: A 2018 Evidence Analysis Center Systematic Review. J Acad Nutr Diet. 2020 Feb;120(2):288-318.e2. doi: 10.1016/j.jand.2019.06.257.
- Becker PJ, Brunet-Wood MK. Pediatric malnutrition screening and assessment tools: Analyzing the gaps. Nutr Clin Pract. 2022 Oct;37(5):1088-1104. doi: 10.1002/ncp.10793.



## Μάθημα 3.2. Ισορροπημένη διατροφή

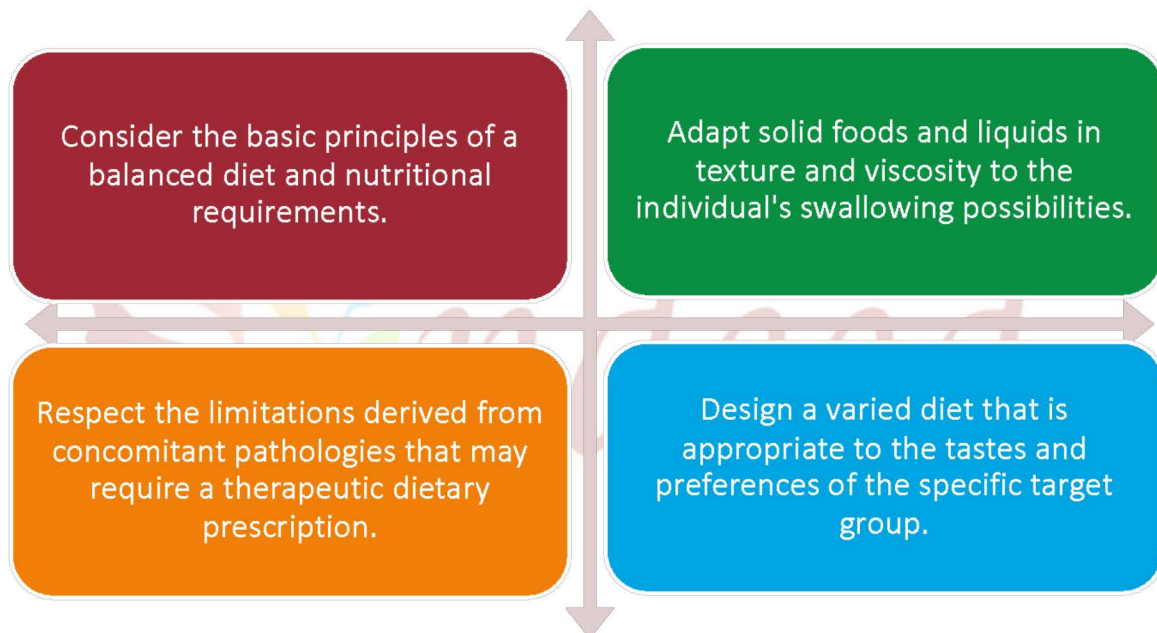
### Τι θα μάθω από αυτό το μάθημα;

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να παράσχει τις απαραίτητες γνώσεις για την ανάπτυξη μιας ισορροπημένης διατροφής ώστε να διασφαλιστεί η επαρκής διατροφική κατάσταση των ατόμων που πάσχουν από δυσφαγία.

### Μαθησιακά αποτελέσματα

- Ανάπτυξη της κατανόησης της κατανομής των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή προκειμένου να διασφαλιστεί η διατροφική επάρκεια
- Να γνωρίσετε τα οφέλη του διατροφικού εμπλουτισμού και της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής
- Να εφαρμόσετε τις γνώσεις και να δημιουργήσετε ένα πρότυπο μενού

### 3.2.1. Κριτήρια της διατροφής για τη δυσφαγία



### Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι...

- Για να εξασφαλιστεί επαρκής παροχή ενέργειας, μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών συστατικών, είναι απαραίτητο να ληφθούν υπόψη τα χαρακτηριστικά του ατόμου που πάσχει από δυσφαγία
- Βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη δυσφαγία. Εάν η δυσφαγία είναι προσωρινή - πολλοί ασθενείς θα είναι σε θέση να προχωρήσουν σε μια ευρύτερη ποικιλία τροφών και σε πιο φυσιολογικές υφές, καθώς βελτιώνεται η λειτουργία της κατάποσης. Εάν η δυσφαγία είναι νευρολογική και εκφυλιστική νόσος, η επιδείνωση είναι προοδευτική και αναπόφευκτη.



- Εμπλουτισμός γευμάτων. Τα υγρά που προστίθενται στα τρόφιμα πρέπει να έχουν κάποια θρεπτική αξία. Οι προσθήκες υψηλότερης θερμιδικής αξίας, όπως το πλήρες γάλα, η κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και οι σάλτσες, παρέχουν επιπλέον ενέργεια και αρκετά θρεπτικά συστατικά. Δεδομένης της σημασίας της επίτευξης των πρωτεϊνικών απαιτήσεων, μπορεί να είναι απαραίτητος ο εμπλουτισμός των γευμάτων με τρόφιμα υψηλής ποιότητας πλούσια σε πρωτεΐνες, όπως ασπράδια αυγών.
- Συμπληρώματα διατροφής

### 3.2.2. Κατανομή των τροφίμων σε μια ισορροπημένη διατροφή

Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει στον οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να λειτουργεί σωστά. Για να λαμβάνετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, το μεγαλύτερο μέρος της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης πρέπει να προέρχεται από:

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- Δημητριακά ολικής άλεσης
- Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες (λαχανικά, κρέας, ψάρι)
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Λιπαρά και έλαια

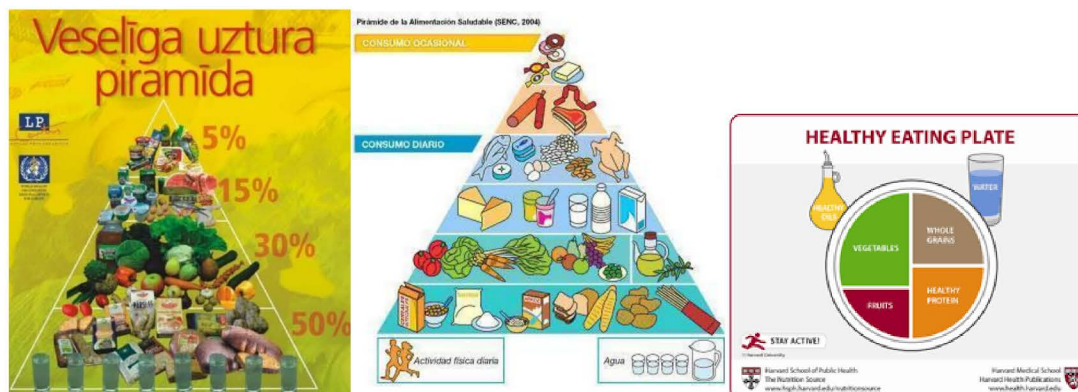
Στην πράξη, μια ισορροπημένη διατροφή σημαίνει ότι πρέπει να τρώμε μια ποικιλία τροφίμων, σε διαφορετικές αναλογίες, και γενικά να αποφεύγουμε να παραλείπουμε ολόκληρες ομάδες τροφίμων, καθώς κάθε ομάδα παρέχει θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία του οργανισμού μας.

Οι διατροφικές οδηγίες με βάση τα τρόφιμα (Food-Based Dietary Guidelines - FBDG) αναπτύχθηκαν για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να δημιουργήσουν μια ισορροπημένη και ποικιλόμορφη διατροφή ακολουθώντας τις ομάδες τροφίμων και καταναλώνοντάς τις στις σωστές αναλογίες.

- **Οι διατροφικές οδηγίες με βάση τα τρόφιμα (FBDG) στην Ευρώπη**

Συμβουλές των FBDG σχετικά με τα τρόφιμα, τις ομάδες τροφίμων και τα διατροφικά πρότυπα για την παροχή των απαιτούμενων θρεπτικών συστατικών στο ευρύ κοινό για την προαγωγή της συνολικής υγείας και την πρόληψη χρόνιων ασθενειών

Ορισμένες χώρες παρέχουν μια γραφική αναπαράσταση, όπως μια διατροφική πυραμίδα ή ένα πιάτο, για να απεικονίσουν και να συνοψίσουν τις συμβουλές.



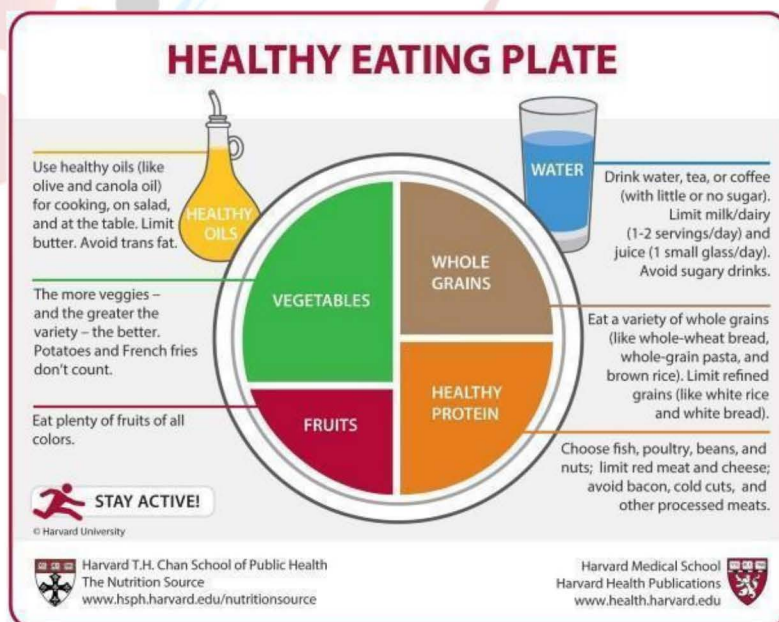
Παρακολουθήστε αυτό το βίντεο για να μάθετε τι είναι και πώς να χρησιμοποιείτε τις Διατροφικές Κατευθυντήριες Γραμμές:

<https://youtu.be/o9Vf5ZveXo>

Do you want to know more about FBDG in Europe?  
Visit: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>

Το Πιάτο Διατροφής του Χάρβαρντ είναι σήμερα ευρύτερα αποδεκτό από την Πυραμίδα Τροφίμων. Μάθετε περισσότερα εδώ:

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



- Μια ισορροπημένη διατροφή αποτελείται από:

1. **Τα φρούτα και τα λαχανικά** πρέπει να αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της διατροφής μας. Περιέχουν μεγάλη ποικιλία θρεπτικών συστατικών, όπως διάφορες βιταμίνες και μέταλλα, υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Αποτελούν επίσης την κύρια πηγή φυτοχημικών ουσιών.





Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

2. Συνιστάται **να επιλέγετε κυρίως δημητριακά ολικής αλέσεως** (όπως καστανό ρύζι, βρώμη και κριθάρι) και ποικιλίες ψωμιού, ζυμαρικών, κριτσίνια και τρόφιμα δημητριακών ολικής αλέσεως/υψηλής περιεκτικότητας σε δημητριακά/ίνες. Παρέχουν κυρίως άμυλο και φυτικές ίνες, αλλά είναι, επίσης, πηγές αρκετών σημαντικών βιταμινών και μετάλλων.



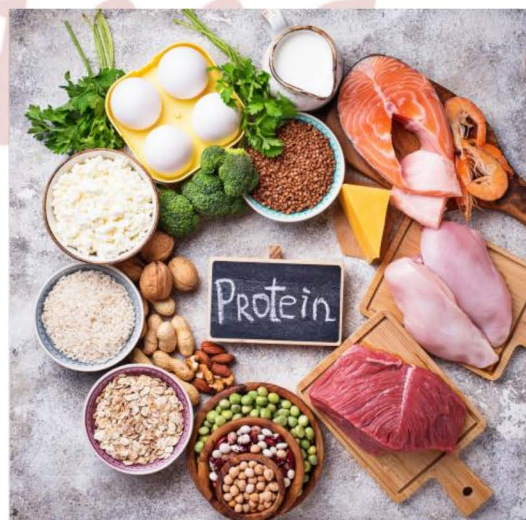
Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

### 3. Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα, το γιαούρτι ή το τυρί, μας παρέχουν κυρίως ασβέστιο, πρωτεΐνες και λίπη, καθώς και άλλες βιταμίνες και μέταλλα.

Το κόκκινο κρέας είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά, βιταμίνη B12, σίδηρο, νιασίνη και ψευδάργυρο. Εν τω μεταξύ, τα ψάρια αποτελούν εξαιρετική πηγή ωμέγα-3 λιπαρών οξέων, βιταμίνης D, θειαμίνης, σεληνίου και ιωδίου.

Οι βιταμίνες A και B12, ο σίδηρος και το σελήνιο περιέχονται σε σημαντικές ποσότητες στο συκώτι και σε άλλα κρέατα. Αυτά τα κρέατα είναι επίσης εξαιρετικές πηγές χολίνης, μιας σημαντικής θρεπτικής ουσίας για την υγεία του εγκεφάλου, των μυών και του ήπατος.



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

Το κρέας είναι πλούσια πηγή πρωτεϊνών και πολλών βιταμινών και ανόργανων συστατικών, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης B12, της νιασίνης και του σεληνίου.



#### 4. Καταναλώνετε **υγιή λιπαρά**.

Το ελαιόλαδο, το κραμβέλαιο και τα σπορέλαια είναι χρήσιμα για το μαγείρεμα και αποτελούν πηγές καρδιο-υγιεινών μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών. Οι ξηροί καρποί και τα ψάρια είναι επίσης πηγές υγιεινών πολυακόρεστων λιπαρών, συμπεριλαμβανομένων των ωμέγα-3.

Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro



#### 5. Επιλέξτε το **νερό** ως κύριο ποτό και αποφύγετε τα υγρά που περιέχουν πολλή ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά.

Πίνετε υγρά, ακόμη και αν δεν αισθάνεστε δίψα!



Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

#### 6. **Καρύκευμα**. Τα βότανα και τα μπαχαρικά προσφέρουν μια θαυμάσια ποικιλία γεύσεων και αρωμάτων στο φαγητό μας. Περιορίστε το προστιθέμενο αλάτι και τη ζάχαρη.

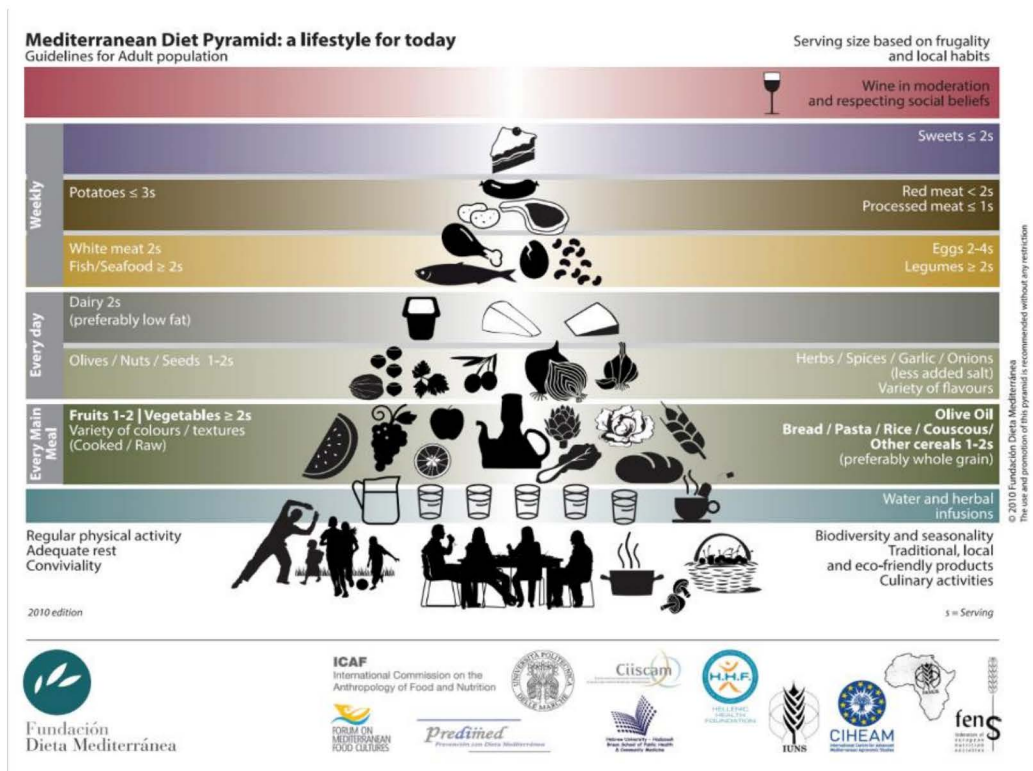


Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro



Πηγή: ελήφθη από το Canva Pro

### ● Μεσογειακή διατροφή: υγιεινό και βιώσιμο διατροφικό πρότυπο



Μάθετε περισσότερα για τη Μεσογειακή Διατροφή εδώ: <https://dietamediterranea.com/>



**Time for thinking**

*Do you follow the Mediterranean diet?  
Check it out here: [https://www.medilite.com/medilite\\_eng/story\\_html5.html](https://www.medilite.com/medilite_eng/story_html5.html)!*

### 3.2.3. Εξασφάλιση διατροφικής επάρκειας

#### ● Οδηγοί μεγεθών για τις μερίδες

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανάκλα μόνο τις απόψεις του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.  
2020-1-ES01-KA204-083288



### Δεν υπάρχει μόνο μία κατηγορία δίαιτας

Επισκεφθείτε αυτόν τον ιστότοπο για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα μεγέθη των μερίδων: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information>



Πηγή: Signature Nutrition Clinic

Πηγή: @Zach\_Rocheleau

- Η τροποποιημένη δίαιτα θα πρέπει:
- ❖ Να είναι διατροφικά επαρκής
- ❖ Να περιέχει την σωστή ποσότητα θρεπτικών συστατικών
- ❖ Να είναι γευστική
- ❖ Να είναι σωστή στην παρουσίαση – λαμβάνοντας υπόψη τα χρώματα και τις γαρνιτούρες



Πηγή: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

Οι διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές είναι διαφορετικές σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες βασικές γνώσεις σχετικά με τη διατροφή για τη δυσφαγία που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την απόκτηση γνώσεων σχετικά με αυτή την πάθηση:



1. Η διαβούλευση με έναν λογοθεραπευτή, διαιτολόγο ή επαγγελματία υγείας που έχει εκπαιδευτεί στη θεραπεία των διαταραχών κατάποσης μπορεί να είναι κρίσιμη για την εύρεση τροφίμων που είναι ασφαλή και θρεπτικά, αλλά και αισθητικά ευχάριστα και ορεκτικά. Μπορούν να σας βοηθήσουν να σχεδιάσετε την πιο επιτρεπτική αλλά και ασφαλή δίαιτα δυσφαγίας από μαλακά, τεμαχισμένα ή υγρά, πολτοποιημένα ή υγροποιημένα τρόφιμα
2. Η παροχή στους ασθενείς γευμάτων που μοιάζουν και έχουν φυσική γεύση μπορεί να αυξήσει την κατανάλωση και να αποτρέψει τον υποσιτισμό
3. Για όσους καταναλώνουν τακτικά εύκολα μασώμενα τρόφιμα, εμφυσήστε στους ασθενείς την αίσθηση της ανεξαρτησίας παρέχοντας προσαρμοστικά εργαλεία φαγητού, όπως μεγάλα πιάτα, φλιτζάνια με καπάκια και φαρδιά βάση και αντιολισθητικές βάσεις πιάτων. Εάν ένας ασθενής δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει μαχαιροπήρουνα, σερβίρετε τα φαγητά σε μέγεθος μπουκιάς για να είναι εύκολο να τα πάρει, όπως κοτομπουκιές, ψαροκροκέτες, κομματάκια τυριού, κομματάκια πορτοκαλιού, κομματάκια καρότου ή μπρόκολο στον ατμό
4. Σερβίρετε το φαγητό όταν οι ασθενείς είναι πιο προσεκτικοί. Ορισμένοι μπορεί να τρώνε καλύτερα αν τους παρέχονται μικρότερα πιάτα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, τα οποία μπορεί να είναι λιγότερο τρομακτικά από τρία μεγάλα γεύματα
5. Κάντε την ώρα του γεύματος πιο ευχάριστη με τη συμμετοχή όλων των αισθήσεων του ασθενούς κατά την προετοιμασία του φαγητού. Πριν από το μαγείρεμα, φέρτε τα συστατικά, όπως τα λαχανικά και τα φρούτα, στον ασθενή, ώστε να μπορεί να τα δει και να τα μυρίσει, και χρησιμοποιήστε εποχιακά υλικά για να φτιάξετε πιάτα του καλοκαιριού, του φθινοπώρου, του χειμώνα και της άνοιξης.

### **3.2.4. Τρόφιμα και συστατικά για δίαιτες δυσφαγίας**

#### **3.2.4.1. Συνιστώμενα και ακατάλληλα τρόφιμα και συστατικά**

- **Τα ακόλουθα είναι μερικά από τα συνιστώμενα τρόφιμα:**
  - ο Πολτοποιημένο ψωμί
  - ο Απαλές πουτίγκες, κρέμες, γιαούρτια και πολτοποιημένα επιδόρπια
  - ο Πολτοποιημένα φρούτα και μπανάνες
  - ο Πολτοποιημένα κρέατα
  - ο Σουφλέ
  - ο Καλά υγροποιημένος πουρές πατάτας
  - ο Πολτοποιημένες σούπες
  - ο Πολτοποιημένα λαχανικά χωρίς σβώλους, κομμάτια ή σπόρους

- **Είναι σημαντικό να αποφεύγονται άλλα τρόφιμα, όπως:**

- ο Μη πολτοποιημένα ψωμιά
- ο Δημητριακά που περιέχουν σβώλους
- ο Μπισκότα, τούρτες κέικ ή γλυκά
- ο Ολόκληρα φρούτα
- ο Μη πολτοποιημένα κρέατα, φασόλια ή τυρί
- ο Αυγά σε ομελέτα, τηγανητά ή βραστά
- ο Μη πολτοποιημένες πατάτες, μακαρόνια ή ρύζι
- ο Μη πολτοποιημένες σούπες
- ο Μη πολτοποιημένα λαχανικά
- ο Σπόροι, ξηροί καρποί ή καραμέλες

- **Σε κάθε μία από τις ομάδες θα πρέπει να επιλέξετε...**

### **1. Φρούτα και λαχανικά:**

- Μαλακά μαγειρεμένα λαχανικά σε κύβους (καρότα, κολοκύθια), μαγειρεμένα λαχανικά σε πουρέ (μπιζέλια, σπανάκι)
- Ψιλοκομμένα μαγειρεμένα λαχανικά (μπρόκολο, κίτρινα ή πράσινα φασόλια)
- Πολύ ψιλοκομμένες ή τεμαχισμένες σαλάτες (λαχανοσαλάτα, φυλλώδη λαχανικά, μαρούλι) με επιπλέον σάλτσα αν χρειάζεται
- Πουρές πατάτας ή άλλα καλά μαγειρεμένα πιάτα πατάτας, όπως ψητές πατάτες
- Καλαμπόκι σε κονσέρβα
- Πολτοποιημένα φρούτα: σε κονσέρβα, φρέσκα ή κατεψυγμένα (μπανάνες, θρυμματισμένος ανανάς σε κονσέρβα, κονσερβοποιημένα μανταρίνια, κονσερβοποιημένα ροδάκινα σε φέτες, ώριμα αχλάδια), φρέσκα φρούτα χωρίς φλούδες και μεμβράνες (πεπόνι κομμένο σε κύβους, καρπούζι χωρίς κουκούτσια) κοκτέιλ φρούτων χωρίς κομμάτια ανανά ή σταφύλια
- Πολτοποιημένα, βραστά δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια
- Smoothies φρούτων

### **2. Δημητριακά:**

- Μαγειρεμένα δημητριακά (κρέμα ρυζιού, κρέμα σιταριού, πίτουρο βρώμης, πλιγούρι βρώμης)
- Δημητριακά που μαλακώνουν στο γάλα (νιφάδες πίτουρου, νιφάδες καλαμποκιού, τσιπς ρυζιού)
- Μαλακά προϊόντα ψωμιού (μπισκότα, ψωμάκια, φρυγανιές με βούτυρο, μάφινς) που σερβίρονται με βούτυρο, μαλακή μαργαρίνη ή άλλες επιτρεπόμενες επαλείψεις
- Τοστ, τηγανίτες ή βάφλες, που σερβίρονται με σάλτσα μήλου ή σιρόπι για να υγρανθούν

- Κριθάρι, κουσκούς, κινόα ή ρύζι σε σάλτσες, σούπες ή μαγειρευτά
- Μακαρόνια σερβιρισμένα με σάλτσα
- Πουτίγκα ψωμιού ή μαλακή και υγρή γέμιση ψωμιού (χωρίς κομματάκια σοκολάτας, καρύδα, αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς, σπόρους ή άλλα σκληρά σωματίδια)
- Μαλακά κράκερ, όπως τα soda κράκερ
- Μαλακές μπάρες δημητριακών, όπως οι nutri-grain® μπάρες
- Αλεσμένος λιναρόσπορος ή πίτουρο σίτου ανακατεμένο στα δημητριακά

### 3. Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες:

- Γάλα: σκέτο ή με γεύση
- Βουτυρόγαλα, milkshakes ή εμπλουτισμένα ροφήματα σόγιας
- Απαλό γιαούρτι ή γιαούρτι φρούτων με μικρά μαλακά κομμάτια φρούτων
- Τυρί cottage, όλα τα τυριά (σκληρά ή μαλακά), σε κύβους, φέτες ή τριμμένα
- Μαλακό τυρί τόφου/πρωτεΐνη σόγιας
- Μαλακά μαγειρεμένα φασόλια, φακές, μπιζέλια ή μαλακά πιάτα που παρασκευάζονται με επιτρεπόμενα συστατικά (σαλάτα με μαλακά φασόλια)
- Λείο βούτυρο ξηρών καρπών αναμεμειγμένο σε επιτρεπόμενες τροφές (smoothie με φυστικοβούτυρο)
- Όλα τα μαγειρεμένα αυγά ή υποκατάστατα αυγών, συμπεριλαμβανομένων των ομελétων και των κικς, που παρασκευάζονται με επιτρεπόμενα τρόφιμα
- Μαλακό υγρό κρέας ή πουλερικά, σε κύβους
- Κονσερβοποιημένα ψάρια χωρίς κόκαλα (επιτρέπεται ο κονσερβοποιημένος σολομός με πολτοποιημένα κόκαλα)
- Τρυφερό ψάρι χωρίς κόκαλα που ξεφλουδίζει εύκολα
- Λεπτά μαλακά αλλαντικά (roast beef, γαλοπούλα, ζαμπόν)
- Σάντουιτς με γέμιση σαλάτας (αυγό, κοτόπουλο, τονοσαλάτα, ψιλοκομμένο μαρούλι ή τυρί) χωρίς ολόκληρο μαρούλι ή ολόκληρα ωμά λαχανικά
- Τρυφερά πολτοποιήσιμα κρέατα, φτιαγμένα με επιτρεπόμενα υλικά (μαγειρευτά, λαζάνια, ρολό, κεφτεδάκια)
- Μαλακά και πολτοποιήσιμα περογκί, που σερβίρονται με επιτρεπόμενα καρυκεύματα
- Τηγανητά φαγητά φτιαγμένα με τα επιτρεπόμενα συστατικά
- Σάλτσες για μακαρόνια που παρασκευάζονται με επιτρεπόμενα συστατικά
- Ζωμοί ή κρεμοσούπες που παρασκευάζονται με τα επιτρεπόμενα συστατικά

### 4. Επιδόρπια και σνακ:



- Παγωτό, popsicles®, σορμπέ, παγωμένα επιδόρπια σόγιας ή γιαούρτι σε μορφή παγωτού
- Απαλές κρέμες, πουτίγκα γάλακτος, μους, πουτίγκα ρυζιού ή πουτίγκα ταπιόκας
- Μαλακά, υγρά ή εύθραυστα μπισκότα (τύπου digestive)
- Μαλακά ψημένα επιδόρπια (πίτες με κρέμα ή κολοκύθα, υγρά κέικ) φτιαγμένα με επιτρεπόμενα τρόφιμα
- Επιδόρπια σε μορφή ζελέ

#### 5. Καρυκεύματα και σάλτσες:

- Βούτυρο, μαλακή μαργαρίνη, μαγιονέζα, σάλτσες σαλάτας ή ξινή κρέμα
- Καρυκεύματα που είναι λεία ή έχουν μικρά κομμάτια, όπως σάλτσα μπάρμπεκιου, horseradish, κέτσαπ, μουστάρδα ή relish
- Λεπτά αλεσμένα βότανα, καρυκεύματα και μπαχαρικά, χωρίς σκληρούς σπόρους
- Σάλτσες που είναι λείες, όπως σάλτσα τυριού, σάλτσα ολαντέζ ή λευκή σάλτσα
- Μαλακή, πολτοποιήσιμη μαρμελάδα και ζελέ, χωρίς σπόρους ή σκληρά κομμάτια
- Ζάχαρη, σιρόπι ή υποκατάστατα ζάχαρης

#### 3.2.4.2. Η δίαιτα για τη δυσφαγία μπορεί να προσαρμοστεί σε τρία επίπεδα



#### • Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>Υγρός κιμάς ή ψιλοκομμένα κρέατα</li> <li>Κομμάτια κρέατος που μπορούν να κοπούν με πιρούνι</li> <li>Ρολό κιμά, χάμπουργκερ ή τσίζμπεργκερ</li> <li>Λουκάνικα, λεπτά ή κομμένα σε φέτες</li> <li>Κοτόπουλο, αυγά ή τονοσαλάτα</li> <li>Αυγά παρασκευασμένα με οποιονδήποτε τρόπο εκτός από τηγανητά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κιμάς όπως χάμπουργκερ ή κιμάς γαλοπούλας με σάλτσα</li> <li>Ρολό κιμά ή κεφτέδες</li> <li>Μαλακό ψάρι, τόνος</li> <li>Κοτόπουλο, τόνος, σαλάτα με αυγά (χωρίς μεγάλα κομμάτια)</li> <li>Αυγά ποσέ, σε ομελέτα ή μαλακά</li> <li>Καλομαγειρεμένα και ελαφρώς πολτοποιημένα φασόλια</li> <li>Ρεβίθια, ντιπ φασολιών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Στραγγιστό ή πολτοποιημένο κρέας, ψάρι, πουλερικά - μπορείτε να προσθέσετε σάλτσα ή ζωμό</li> <li>Μαλακό κοτόπουλο, τονοσαλάτα και σαλάτα με αυγό (χωρίς σέλινο ή κρεμμύδι)</li> </ul>
---	--	---

### Τι να αποφεύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ξηρά, σκληρά ή τραγανά κρέατα</li> <li>Κρέατα που περιέχουν κόκκαλα</li> <li>Πίτσα</li> <li>Ξηρό ψάρι ή ψάρι με κόκκαλα</li> <li>Ξηροί καρποί, σπόροι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποξηραμένα κρέατα, jerky, μπέικον, τηγανητά, χοτ ντογκ, σαλάμι, bratwurst, πίτσα</li> <li>Σκληρό κρέας</li> <li>Φασόλια, τηγανητά αυγά, μεγάλοι κύβοι κρέατος</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυγά, εκτός αν πρόκειται για ομελέτα ή μαλακά μαγειρεμένα αυγά που μπορούν να γίνουν πολτοποιήσιμα</li> <li>Μπέικον, χοτ ντογκ, λουκάνικα</li> <li>Αποξηραμένα φασόλια</li> </ul>

### ● Γάλα, γιαούρτι, τυρί

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γάλα, milk shakes, smoothies, γιαούρτι με μαλακά φρούτα.</li> <li>Μαλακό τυρί όπως η ρικότα.</li> <li>Τυρί τσένταρ τριμμένο και λιωμένο</li> <li>Τυρί τριμμένο, φέτες τυριού</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Γιαούρτι με μικρά κομμάτια φρούτων</li> <li>Milkshakes, βύνες, παγωτό – μην τα χρησιμοποιείτε εάν κάνετε δίαιτα με πυκνά υγρά, καθώς αυτά γίνονται πιο αραιά όταν λιώνουν</li> <li>Πολτοποιημένο τυρί cottage, τυρί ricotta, τυριά λιωμένα σε σάλτσα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Όλα τα υγρά, όπως το γάλα, εξαρτώνται από το πάχος τους</li> <li>Milkshakes, βύνες, παγωτό – μην τα χρησιμοποιείτε εάν κάνετε δίαιτα με πυκνά υγρά, καθώς αυτά γίνονται πιο αραιά όταν λιώνουν</li> <li>Υγρά συμπληρώματα διατροφής</li> <li>Γιαούρτι – απλό ή χωρίς κομμάτια από φρούτα</li> <li>Πολτοποιημένο τυρί cottage, τυρί ricotta, τυριά λιωμένα σε σάλτσα</li> <li>Smoothies φτιαγμένα από μπανάνες, ροδάκινα ή σορμπέ</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μαλακά τυριά (κρέμες τυριών, τυρί cottage)</li> </ul>	
--	--	--

### Τι να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>Γιαούρτια με σπόρους, ηξηροί καρποί, μούσλι ή σκληρά κομμάτια από φρούτα, σκληρό τυρί, όπως το τσένταρ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αποφύγετε το παγωτό, τα μιλκσέικ, το παγωμένο γιαούρτι, τα σορμπέ εάν πρόκειται για ένα παχύρρευστο υγρό, καθώς αυτό λιώνει σε ένα αραιό υγρό</li> <li>Ξηρό/σκληρό τυρί με στίγματα ή ψίχουλα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Στερεά τυριά, κανονικό τυρί cottage, αγροτικό τυρί και τυρί κατσαρόλας</li> <li>Τυρί σε κύβους ή σε φέτες</li> </ul>

### • Σούπες

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>Όλες οι σούπες σε μορφή κρέμας ή ζωμού (με πάχος όπως συνιστάται σύμφωνα με την αξιολόγηση της κατάποσης)</li> <li>Σούπες με γεύση τσίλι, όχι πολύ καυτερές (τα φασόλια να είναι μαλακά)</li> <li>Σούπα chowder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σούπες (να μην υπάρχουν μεγάλα κομμάτια)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Σούπες με πολτοποιημένα ή στραγγισμένα λαχανικά</li> <li>Στραγγιστές και πολτοποιημένες κρεμοσούπες: πολτοποιημένες σούπες κοτόπουλου και ρυζιού</li> <li>Ζωμός (ανάλογα με το πάχος των υγρών που επιτρέπονται)</li> </ul>

### Τι να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
--	---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σούπες που περιέχουν σκληρό κρέας</li> <li>• Σούπα καλαμποκιού ή στρειδιών, εκτός αν είναι στραγγισμένη</li> <li>• Σούπες με κομμάτια κρέατος ή λαχανικών μεγέθους μεγαλύτερου από μία ίντσα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chowder καλαμποκιού ή στρειδιών</li> <li>• Σούπες με σβώλους</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σούπες με κομμάτια τροφής μέσα σε αυτές</li> </ul>
--	--	---

### • Δημητριακά, ψωμί, άμυλο

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλοι οι χυλοί, χωρίς σβώλους</li> <li>• Μαλακά ψωμιά, μπισκότα, μάφινς, τηγανίτες, βάφλες (με σιρόπι, ζελέ ή βούτυρο)</li> <li>• Μακαρόνια με τυρί, μαλακό ρύζι</li> <li>• Μαλακές τηγανητές πατάτες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pancakes</li> <li>• Τοστ, βάφλες</li> <li>• Χυλοί</li> <li>• Μαλακά μάφινς, απαλά ψωμιά χωρίς κόρα</li> <li>• Τοστ με βούτυρο και μαρμελάδα – κομμένο σε 2 κομμάτια</li> <li>• Κολλώδες ρύζι ή μίγμα ρυζιού με μαλακά φασόλια και σάλτσα</li> <li>• Καλά μαγειρεμένα μακαρόνια με σάλτσα</li> <li>• Πατάτες χωρίς τη φλούδα - μαλακές &amp; περασμένες με βούτυρο, σάλτσα κλπ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μαγειρεμένα δημητριακά, κρέμα σίτου ή ρυζιού – αναμειγμένα με γάλα και χωρίς σβόλους</li> <li>• Μαλακή ή ανακατεμένη βρώμη</li> <li>• Πολτοποιημένα μακαρόνια ή ρύζι</li> <li>• Χτυπημένος ή μαλακός πουρές πατάτας</li> <li>• Δημητριακά για βρέφη</li> <li>• Pancakes</li> <li>• Τοστ με σιρόπι</li> <li>• Μάφινς χωρίς ξηρούς καρπούς ή σπόρους – αναμειγμένο σε πουρέ και με επικάλυψη βουτύρου</li> </ul>

### Τι να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagels, ξηρό ψωμί, ψωμί με σπόρους ή δημητριακά, τοστ, κράκερς;</li> <li>• Χονδρόκοκκα ή ξηρά δημητριακά, όπως τριμμένο σιτάρι ή All Bran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagels</li> <li>• Μάφινς</li> <li>• Μπαγκέτα</li> <li>• Granola</li> <li>• Κρύα, ξηρά δημητριακά με γάλα</li> <li>• Ξηρό ρύζι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ψωμί, bagels, ορεκτικά ψωμάκια</li> <li>• Κράκερς, πατατάκια, ποπ κορν</li> <li>• Κρύα δημητριακά, granola ή δημητριακά που δεν</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τραγανά, τηγανητά τρόφιμα, όπως το ψητό τυρί</li> <li>• Ποπ κορν, πατατάκια</li> <li>• Σκληρές, τραγανές πατάτες ή πατατόφλουδες</li> </ul>		<p>αναμειγνύονται και δεν στραγγίζονται εύκολα</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ρύζι, πίτσα</li> </ul>
--	--	--

## • Φρούτα και λαχανικά

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Όλα τα κονσερβοποιημένα και μαγειρεμένα φρούτα, ώριμες μπανάνες</li> <li>• Φρέσκα φρούτα με μαλακή φλούδα, όπως ροδάκινα, νεκταρίνια, ακτινίδια, μάνγκο, πεπόνι, μέλι και καρπούζι χωρίς σπόρους</li> <li>• Μαλακά μούρα με μικρούς σπόρους, όπως οι φράουλες</li> <li>• Μαλακά μαγειρεμένα λαχανικά</li> <li>• Ψιλοκομμένο μαρούλι</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μαλακά φρούτα όπως ώριμες μπανάνες, πολτοποιημένες φράουλες</li> <li>• Κονσερβοποιημένα ή μαγειρεμένα φρούτα (ροδάκινα, αχλάδια, όχι ανανά ή κοκτέιλ φρούτων)</li> <li>• Καλομαγειρεμένα, μαλακά λαχανικά όπως καρότα</li> <li>• Κολοκύθια βραστά ή ντομάτες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χυμοί λαχανικών ή ντομάτας</li> <li>• Χυμοί και νέκταρ φρούτων (τα υγρά εξαρτώνται από το πάχος των υγρών που επιτρέπονται)</li> <li>• Μαγειρεμένα λαχανικά που μπορούν να πολτοποιηθούν ή δεν απαιτούν πολύ μάσημα</li> <li>• Πολτοποιημένα φρούτα – είτε ωμά είτε μαγειρεμένα</li> <li>• Απαλή σάλτσα μήλου</li> <li>• Βρεφικές τροφές φρούτων ή λαχανικών</li> <li>• Φρούτα όπως πολτοποιημένες μπανάνες ή πολτοποιημένα φρούτα σε κονσέρβα</li> </ul>

## Τι να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δύσκολα μασώμενα φρούτα όπως τα μήλα και τα αχλάδια</li> <li>• Σταφύλια, σταφίδες, καρύδα</li> <li>• Ανανάς, πορτοκάλια ή άλλα φρούτα με χοντρή επικάλυψη</li> <li>• Επικάλυψη φρούτων, ρολά φρούτων, σνακ φρούτων</li> <li>• Ωμά λαχανικά, σαλάτες</li> <li>• Καλαμπόκι, μπρόκολο, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών, σπαράγγια ή άλλα μαγειρεμένα λαχανικά που περιέχουν ίνες</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φρούτα που περιέχουν πολύ χυμό (πεπόνι, καρπούζι, σταφύλια, πορτοκάλια), καθώς το υγρό που περιέχουν μπορεί να προκαλέσει βήχα ή πνιγμό</li> <li>• Φρούτα με φλούδες, εκτός αν μπορούν να αφαιρεθούν</li> <li>• Φρούτα με σπόρους</li> <li>• Καλαμπόκι, μπιζέλια, φασολάκια</li> <li>• Λάχανο, ανάμεικτες σαλάτες, ωμά λαχανικά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανανάς, πορτοκάλια ή άλλα φρούτα με πολύ χυμό μέσα τους</li> <li>• Λαχανικά ή φρούτα που έχουν σπόρια</li> <li>• Σαλάτες, αποξηραμένα φρούτα</li> </ul>



## • Καρυκεύματα

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μαργαρίνη ή βούτυρο</li> <li>• Ξινή κρέμα, τυρί κρέμα</li> <li>• Κέτσαπ, μουστάρδα, μαγιονέζα</li> <li>• Σάλτσα απλή, σάλτσα μπριζόλας, σάλτσα μπάρμπεκιου</li> <li>• Βότανα, μπαχαρικά</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Βούτυρο, μαργαρίνη, σιρόπι</li> <li>• Ξινή κρέμα, μαγιονέζα</li> <li>• Τυρί κρέμα, σαντιγί</li> <li>• Ζελέ (χωρίς σπόρους ή κομμάτια)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλάτι, πιπέρι, κέτσαπ, μουστάρδα (χωρίς σπόρους), μαγιονέζα</li> <li>• Βότανα, μπαχαρικά</li> <li>• Σάλτσες όπως η σάλτσα μπάρμπεκιου</li> </ul>

## Τι να αποφύγετε

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή με αλεσμένα τρόφιμα για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ελιές, πίκλες</li> <li>• Φυστικοβούτυρο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ξηροί καρποί, σπόρια</li> <li>• Φυστικοβούτυρο</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ξηροί καρποί, καρύδα</li> <li>• Ελιές, πίκλες</li> <li>• Οτιδήποτε περιέχει σπόρια</li> <li>• Φυστικοβούτυρο</li> </ul>

## • Επιδόρπια

1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή εδάφους για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μαλακά μπισκότα, μαρμελάδες, πίτες φρούτων</li> <li>• Ζελέ, σερμπέτι, παγωτό σορμπέ (εκτός αν πρόκειται για παχύρρευστα υγρά;</li> <li>• Υγρά κέικ, πουτίγκα, γιαούρτι</li> <li>• Ζάχαρη, μέλι, σιρόπι, ζελέ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιδόρπια: πουτίγκα, μαρμελάδα, μους</li> <li>• Κρούστα και μαλακή επικάλυψη Cobbler</li> <li>• Υγρό, μαλακό κέικ με επικάλυψη</li> <li>• Μαλακά μπισκότα</li> <li>• Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα</li> <li>• Πίτες φρούτων με μαλακή ζύμη (όχι πολύ λεπτόκοκκη)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μαλακή μαρμελάδα και πουτίγκα</li> <li>• Σερμπέτι, παγωτό, παγωμένο γιαούρτι – δεν επιτρέπεται αν περιέχει παχύρρευστα υγρά</li> <li>• Παγωτά φρούτων με γεύση, γρανίτες, κομματάκια φρούτων και ζελατίνες (ανάλογα με την ικανότητα χειρισμού αραιών υγρών)</li> <li>• Ιρόπια, συμπεριλαμβανομένου του σιροπιού σοκολάτας ή σφενδάμου Μους.</li> <li>• Καθαρή μαρμελάδα, μέλι, ζάχαρη</li> </ul>

## Τι να αποφύγετε



1. Δίαιτα με μαλακά και μασώμενα τρόφιμα για άτομα με δυσφαγία	2. Διατροφή εδάφους για τη δυσφαγία	3. Πολτοποιημένη διατροφή για τη δυσφαγία
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκληρά μπισκότα και ζαχαρωτά, τσίχλες</li> <li>• Γλυκά ή επιδόρπια που απαιτούν πολύ μάσημα</li> <li>• Οτιδήποτε περιέχει ξηρούς καρπούς, σπόρους, αποξηραμένα φρούτα, καρύδα ή ανανάς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Επιδόρπια που είναι ξηρά, σκληρά, εύθρυπτα, περιέχουν ξηρούς καρπούς ή απαιτούν πολύ μάσημα</li> <li>• Αποφύγετε το παγωτό, τα μιλκσέικ, το παγωμένο γιαούρτι, το σερμπέτι εάν πρόκειται για ένα παχύρρευστο υγρό, καθώς αυτό λιώνει σε ένα αραιό υγρό</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οτιδήποτε παρασκευάζεται με ξηρούς καρπούς, καρύδα ή ολόκληρα φρούτα</li> </ul>

#### • Ποτά

Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε λείο, ομοιογενές ρόφημα χωρίς σβώλους, κομμάτια ή πολτό. Τα ροφήματα μπορεί να χρειαστεί να πυκνώσουν για να αποκτήσουν την κατάλληλη συνοχή

Πρέπει να **αποφεύγετε** ροφήματα με σβώλους, κομμάτια, σπόρους, πολτό κ.λπ.



### 3.2.5. Πρότυπα ισορροπημένων μενού

Ο αριθμός των γευμάτων θα εξαρτάται από κοινωνικούς, πολιτιστικούς παράγοντες ή παράγοντες που σχετίζονται με την προσωπική καθημερινή ρουτίνα, προσαρμοζόμενος πάντα στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου ανάλογα με την ηλικία, την κατάσταση της υγείας, την παθολογία και άλλες ιδιότητες που μπορεί να περιορίζουν την πρόσληψη.

Τα επόμενα μενού αποτελούν 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. Οι αλλεργίες και οι δυσανεξίες θα πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη.

## Dietary food intake

Breakfast	Mid-morning snack	Lunch	Afternoon Snack	Dinner
<p>You can choose several</p> <p>Fruits Vegetables Natural nuts Protein products Whole grains</p>	<p>You can choose one or mix two groups</p> <p>Fruits Vegetables Natural nuts Protein products Whole grains</p>	<p>You have to include everyone</p> <p>Vegetables Whole grain Protein Healthy fats + Fruit or Dairy</p>	<p>You can choose one or mix two groups</p> <p>Fruits Vegetables Natural nuts Protein products Whole grains</p>	<p>You have to include everyone</p> <p>Vegetables Whole grain Protein Healthy fats + Fruit or Dairy</p>



Μενού 1							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Πρωινό</b>	Καφές με γάλα Τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με ελαιόλαδο και στήθος γαλοπούλας Πορτοκάλι	Νιφάδες βρώμης χωρίς ζάχαρη Μπανάνα	Γάλα βρώμης Ψωμί σίκαλης με ντομάτα και τυρί Αχλάδι	Καφές με γάλα σόγιας Ζεστό κέικ μπανάνας με βρώμη και μαύρη σοκολάτα	Κουλούρι βρώμης με κανέλα και μούρα	Καφές με γάλα Τοστ ολικής άλεσης με αβοκάντο Μήλο	Smoothie με φρούτα και γάλα Τοστ ολικής άλεσης με χούμους και ντομάτα
<b>Δεκατιανό</b>	Μία χούφτα ξηροί καρποί	Τοστ με κρέμα ταχίνι και μπανάνες	Γιαούρτι	Φράουλες	Smoothie	Γιαούρτι	Μία χούφτα φιστίκια
<b>Μεσημεριανό</b>	Φακές με λαχανικά Λουκάνικο Δαμάσκηνο	Μπρόκολο με ρατατούιγ Καλαμάρι με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης Γιαούρτι	Φασόλια με αυγό και πατάτες Γεμιστή μελιτζάνα με ψάρι Μπανάνα	Πράσινα φασόλια με πατάτες Αρνί με πατάτες Επιδόρπιο κολοκύθας	Σπαγγέτι καρμπονάρα Μπακαλιάρος με σάλτσα πιπεριάς Ροδάκινο	Σαλάτα λευκών φασολιών με πίκλες και λαχανικά Γαλοπούλα με σάλτσα μήλου Γιαούρτι	Σαλάτα μαρουλιού με καλαμπόκι και καρότα Ρύζι με τηγανητή ντομάτα και αυγό Μους σοκολάτας
<b>Σνακ</b>	Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα	Γιαούρτι	Smoothie	Γιαούρτι	Τοστ με κρέμα γκουακαμόλε	Smoothie με αλεύρι ξηρών καρπών	Γιαούρτι με κομματάκια φρούτων
<b>Βραδινό</b>	Μπακαλιάρος με ρατατούιγ Αυγά με γέμιση Brownie με πορτοκάλι	Σαλάτα με μαρούλι και ντομάτα Κεφτεδάκια με σάλτσα αμυγδάλου Αχλάδι	Ορεκτικό 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 Μοσχάρι με ρύζι Φράουλες	Άσπρα σπαράγγια Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού Πορτοκάλι	Λουκάνικο με ψωμί σίκαλης Σολωμός με λαχανικά Γιαούρτι





"INnovative tools for Diets oriented to Education and hEalth improvement in Dysphagia condition"



Μενού 2							
	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Πρωινό</b>	Γάλα βρώμης Ψωμί σίκαλης με αβοκάντο και ελαιόλαδο  Μπανάνα	Κουάκερ βρώμης με κανέλα και βατόμουρα	Καφές με γάλα  Τοστ από ψωμί ολικής άλεσης με ελιά και ντομάτα	Καφές με γάλα  Τοστ ολικής άλεσης με τυρί  Μήλο	Καφές με γάλα σόγιας  Ζεστό κέικ μπανάνας βρώμης με μαύρη σοκολάτα	Smoothie με γάλα και φρούτα  Τοστ ολικής άλεσης με τόνο και ντομάτα	Γάλα κακάο χωρίς ζάχαρη  Νιφάδες βρώμης  Μανταρίνι
<b>Δεκατιανό</b>	Γιαούρτι	Smoothie με αλεύρι ξηρών καρπών	Τοστ με κρέμα γουακαμόλε	Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα	Μία χούφτα αμύγδαλα	Γιαούρτι	Smoothie
<b>Μεσημερι- νό</b>	Ρύζι με τηγανητή ντομάτα και αυγό  Φιλέτο με σάλτσα πιπεριού  Μήλο	Αρακάς με αυγό και πατάτες  Κοτόπουλο με λαχανικά  Cheesecake	Σαλάτα λευκών φασολιών με πίκλες και λαχανικά  Καλαμάρι με αϊόλι και ψωμί ολικής άλεσης  Φράουλες	Πράσινα φασόλια με πατάτες  Λουκάνικο με ψωμί σίκαλης  Γιαούρτι	Ρεβίθια με μπακαλιάρο  Αυγό με σάλτσα μπεσαμέλ  Αχλάδι	Σούπα από παντζάρια  Κόκκινες πιπεριές γεμιστές με κιμά  Γιαούρτι	Σαλάτα με κατσίκισιο τυρί σε τοστ  Τόνος  Ελληνικό γιαούρτι
<b>Σνακ</b>	Τοστ με φυστικοβούτυρο και μπανάνα	Γιαούρτι με κομματάκια από φρούτα	Πορτοκάλι	Μία χούφτα αμύγδαλα	Τοστ με ελαιόλαδο και ντομάτα	Ανανάς	Τοστ με κρέμα χούμους

<b>Βραδινό</b>	Σαλάτα ντομάτας με βραστό αυγό και τόνο  Λουκάνικα με πατάτες  Μανταρίνι	Κουνουπίδι με σκόρδο  Καπνιστός σολομός  Τυρί με μαρμελάδα ροδάκινο	Ανάμεικτη σαλάτα  Φαλάφελ  Γιαούρτι	Ψητά λαχανικά  Ομελέτα τόνου  Πορτοκάλι	Πουρές κολοκύθας  Κεφτέδες με σάλτσα ντομάτας  Πορτοκάλι	Σπανάκι σε κρέμα γάλακτος  Μουσακάς  Ψητό αχλάδι	Μακαρόνια με κιμά  Μπακαλιάρος με σάλτσα  Φρουτοσαλάτα
----------------	---	---	---	---	---	---	--





### 3.2.6. Προετοιμασία γευμάτων

- **Σύσταση ή υφή**

Αυτά μπορεί να είναι:

- Κομμένα φαγητά - κομμάτια  $\frac{1}{2}$  ίντσας (12 mm) ή περίπου στο μέγεθος κύβου ζάχαρης
- αλεσμένα - κομμάτια  $\frac{1}{4}$  της ίντσας (6 mm) ή περίπου στο μέγεθος κόκκων ρυζιού



Πηγή: <https://www.freepik.es/>



Πηγή: <https://cocinaycomparte.com/>

- κιμάς - κομμάτια  $\frac{1}{8}$  ίντσας (3 mm) ή περίπου στο μέγεθος σουσάμι
- πολτοποιημένα - πουρές πατάτας σε απαλή υφή για ασθενείς με σοβαρή δυσφαγία



Πηγή: <https://www.americastestkitchen.com/>



Πηγή: <https://pixabay.com/>

- **Ανάμειξη ή πολτοποιήση**

Εάν πρέπει να αναμείξετε μια ξηρή τροφή, θα πρέπει να προσθέσετε ένα "λιπαντικό" όπως νερό, γάλα, ελαιόλαδο, χυμό ή σάλτσα, αλλά μην ξεχνάτε να ελέγχετε το καρύκευμα στη συνέχεια και να το πυκνώνετε ξανά εάν είναι απαραίτητο.

Καθώς η ανάμειξη της τροφής ξεκινά ήδη τη διαδικασία της πέψης με τη διάσπασή της, ο ασθενής μπορεί να απορροφήσει πολύ περισσότερες θρεπτικές ουσίες, ενώ ξοδεύει λιγότερη ενέργεια για την πέψη.

- **Σούπες**

Το ανακάτεμα μιας σούπας αντί να αφήνετε "κομμάτια" μέσα της (ακόμα και αν είναι μαλακά) είναι πολύ πιο ωφέλιμο για έναν ασθενή με δυσφαγία, καθώς είναι πιο "χορταστικό" και βοηθάει στο μέγεθος της μερίδας.



Πηγή: <https://pixabay.com/>

- **Αρωματισμός και γεύση**

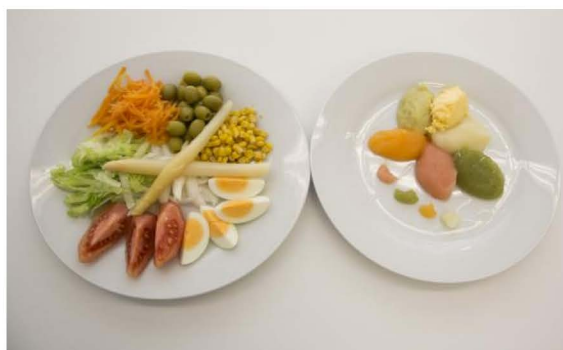
Τα πολτοποιημένα ή αναμεμειγμένα τρόφιμα χάνουν τη γεύση τους. Ένα πιάτο που μαγειρεύετε μπορεί να είναι τέλεια καρυκευμένο, αλλά, μετά την ανάμειξη, θα έχει διαφορετική γεύση. Το κύριο θέμα είναι να αποτρέψετε το φαγητό από το να είναι άνοστο. Εάν πρέπει να προσθέσετε νερό για την ανάμειξη, συχνά μπορεί να χρειάζονται πιο γευστικά ή πικάντικα συστατικά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, ώστε το φαγητό να μην έχει πολύ αραιή γεύση μετά την ανάμειξη.



Πηγή: <https://pixabay.com/>

- **Χρώμα και σάλτσες**

Εάν ένας ασθενής προτιμά ξεχωριστά χρώματα στο πιάτο, τότε βεβαιωθείτε ότι κάθε διαφορετικό τρόφιμο στο πιάτο έχει την ίδια σύσταση και το ίδιο ιξώδες. Στη συνέχεια πρέπει να αποφασίσετε σε ποια κουταλιά θα προσθέσετε τη νόστιμη σάλτσα ή σάλτσα πριν από την ανάμειξη, χωρίς όμως να αλλοιώσετε το χρώμα.



Πηγή: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

### 3.2.7. Επιπρόσθετα υλικά

Ορισμένα πρόσθετα προϊόντα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την προετοιμασία των γευμάτων είναι:

- ✓ Πηκτικά - σκόνες και υγρά
- ✓ Έτοιμα πηχτά ποτά και μείγματα ποτών
- ✓ Πολτοποιημένα τρόφιμα από τα σούπερ μάρκετ
- ✓ Μείγματα φαγητών
- ✓ Ενισχυτές πρωτεϊνών/θερμίδων τροφίμων
  - Ιξώδες ή "πάχος"

Οι παχύτερες (πιο παχύρρευστες) τροφές είναι γενικά ευκολότερες και ασφαλέστερες στην κατάποση από τις λεπτότερες τροφές, καθώς μειώνεται ο κίνδυνος τα υγρά να κατέβουν "με λάθος τρόπο" στους πνεύμονες.

Για πολλούς, η απόλαυση ενός ποτηριού κρασιού με φίλους και συγγενείς αποτελεί σημαντικό μέρος της ζωής και ουσιαστικό μέρος των γιορτών. Πολλοί που πάσχουν από δυσφαγία αισθάνονται το ίδιο. Χρησιμοποιήσαμε, λοιπόν, την τεχνογνωσία μας στη δημιουργία ποτών για την υγειονομική περίθαλψη για να κάνουμε τα όμοια ποτά πιο ασφαλή για κατάποση.

Τα συστατικά για αυτά είναι: Ξανθάνη, Μαλτοδεξτρίνη, Ερυθριτόλη.





Πηγή: σχέδιο από το Canva Pro

- **Έτοιμα προς κατανάλωση/ προϊόντα ροφήματος**

"Βρεφική τροφή" για ενήλικες. Είναι πολύ λιγότερο αγχωτικές για εσάς και για τον ασθενή με δυσφαγία, ο οποίος συχνά ντρέπεται πολύ όταν δεν μπορεί να καταπιεί ένα γεύμα που έχετε προετοιμάσει με κόπο. Είναι πολύ χρήσιμο να τα έχετε ως συμπλήρωμα ή εφεδρική τροφή.



Πηγή: <https://okdiario.com/recetas/potitos-2004131>

Έτοιμα προς κατανάλωση πηχτά ποτά και μείγματα ποτών. Είναι βολικά και παρέχουν σωστή ενυδάτωση σε άτομα με διαταραχές κατάποσης. Για παράδειγμα, τα έτοιμα προς πόση ροφήματα Thick-It® Clear Advantage® πυκνώνουν με ξανθάνη, ώστε να έχουν την κατάλληλη συνοχή προκειμένου να είναι ασφαλή και αξιόπιστα για τους ασθενείς σας.



Πηγή: <https://thickit.com/blog/nutrition-product-category/beverages/>

- **Συμπληρώματα διατροφής από το στόμα**

Ένας ασθενής με δυσφαγία συχνά υποφέρει από απώλεια βάρους και άλλα διατροφικά προβλήματα, οπότε είναι σχεδόν απαραίτητο να εμπλουτιστεί η διατροφή με κάποιο τρόπο. Σχεδόν οτιδήποτε προσθέσετε σε οποιοδήποτε τρόφιμο θα αυξήσει αποτελεσματικά τη διατροφική του αξία. Αν και τα στοιχεία εμπλουτισμού τείνουν να βασίζονται σε πρωτεΐνες, η διατροφή των δυσφαγικών ασθενών μπορεί να στερείται και άλλων θρεπτικών συστατικών.

Ανάλογα με τις διατροφικές απαιτήσεις και τις ανάγκες αντικατάστασης γευμάτων, οι γιατροί μπορεί να σας συστήσουν να πάρετε κάτι περισσότερο για να βοηθήσετε τη συνολική υγεία και ευημερία.

Ένα συμπλήρωμα μπορεί να είναι ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό, όπως η πρωτεΐνη ή οι φυτικές ίνες, ή μπορεί να είναι ένα τρόφιμο ή ένα υποκατάστατο γεύματος, όπως ένα εμπλουτισμένο ποτό.

Τα από του στόματος συμπληρώματα διατροφής είναι προϊόντα που παρασκευάζονται από τη φαρμακευτική βιομηχανία. Αναπτύσσονται με σκοπό να χορηγούνται σε άτομα με ελλιπείς διατροφικές ανάγκες. Συνταγογραφούνται μόνο από επαγγελματία υγείας στις περιπτώσεις που υπάρχουν ελλείψεις θρεπτικών συστατικών, είτε λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης μέσω της διατροφής, είτε λόγω αλληλεπίδρασης με φάρμακα ή άλλες αιτίες.

Εν κατακλείδι, η δίαιτα δυσφαγίας μπορεί να περιλαμβάνει μεγάλη ποικιλία συμπληρωμάτων, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο όταν υπάρχουν ελλείψεις θρεπτικών συστατικών. Υπάρχουν πολλές εμπορικές μάρκες και διαφορετικά προϊόντα που είναι διαθέσιμα σε άτομα με δυσφαγία που χρειάζονται συμπλήρωμα διατροφής. Ορισμένα παραδείγματα παρουσιάζονται στην παρακάτω εικόνα. Δεν είναι φθηνά, αλλά μερικές φορές είναι ένα μικρό τίμημα για να διασφαλιστεί ότι ο ασθενής με δυσφαγία δεν θα υποσιτιστεί.



<https://www.nutricia.es/>

<https://www.nestlehealthscience.es/>



<https://tesia.com.ec/hyfiber/>



<https://globalhp.com/shop/liquacel-liquid->



<https://www.nutrimedical.cl/producto/banatrol/>

## Αξιολόγηση

Οι σωστές απαντήσεις είναι υπογραμμισμένες



**1. Τα FBDG έχουν αναπτυχθεί:**

- a. για να μειώσουν την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων
- b. για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να οικοδομήσουν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή ακολουθώντας τις ομάδες τροφίμων και καταναλώνοντάς τις στις σωστές αναλογίες
- c. Για την ενσωμάτωση της διατροφής και των υγιεινών συνηθειών
- d. Για να μειώσουν την παχυσαρκία

**2. Σωστό ή λάθος**

- a. Οι διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές είναι διαφορετικές σε κάθε ευρωπαϊκή χώρα. ΣΩΣΤΟ
- b. Η δίαιτα τροποποιημένης σύστασης πρέπει να έχει σωστή σύσταση και να είναι διατροφικά επαρκής. ΣΩΣΤΟ
- c. Δεν υπάρχει μόνο μία μορφή δίαιτας. ΣΩΣΤΟ

**3. Στις δίαιτες για τη δυσφαγία πρέπει να αποφεύγονται**

- a. Τα σουφλέ
- b. Τα ολόκληρα φρούτα
- c. Τα γιαούρτια
- d. Τα πολτοποιημένα κρέατα

**4. Επιλέξτε τη λανθασμένη πρόταση:**

- a. Ο σωστός σχεδιασμός της καθημερινής διατροφής εξασφαλίζει την ισορροπημένη παροχή όλων των θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση επαρκούς υγείας μέσω της διατροφής
- b. Η κατανάλωση δύο γευμάτων την ημέρα διευκολύνει την κατανάλωση των ημερήσιων διατροφικών αναγκών και επιτρέπει την καθιέρωση μιας ρουτίνας
- c. Ο αριθμός των γευμάτων θα εξαρτάται από κοινωνικούς, πολιτιστικούς παράγοντες ή παράγοντες που σχετίζονται με τις προσωπικές καθημερινές συνήθειες, προσαρμοζόμενος πάντα στις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου ανάλογα με την ηλικία, την κατάσταση της υγείας του, την παθολογία και άλλες ιδιότητες που μπορεί να περιορίζουν την πρόσληψη

**5. Ένα συμπλήρωμα για δίαιτες δυσφαγίας:**

- a. Πρέπει να είναι ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό (όπως η πρωτεΐνη ή οι φυτικές ίνες)
- b. μπορεί να είναι ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό (όπως η πρωτεΐνη ή οι φυτικές ίνες) ή μπορεί να είναι ένα τρόφιμο ή ένα υποκατάστατο γεύματος (όπως ένα εμπλουτισμένο ποτό)
- c. Πρέπει να είναι τρόφιμο ή υποκατάστατο γεύματος (π.χ. εμπλουτισμένο ποτό)