

Κατάλογος προτεινόμενων ειδών ψαριών και ειδών προς αποφυγή κατά την εγκυμοσύνη και τη γαλουχία

Καλύτερες επιλογές

Καταναλώστε:

- ✓ ποικιλία «προτεινόμενων ειδών», κατά προτίμηση φρέσκων
- ✓ μέχρι 450 γραμμάρια σύνολο τη βδομάδα μαγειρεμένων ψαριών, κατανεμημένα σε 2-3 μερίδες

Προτεινόμενα Είδη:

- | | |
|----------------------|------------|
| ✓ Σαρδέλα | ✓ Τσιπούρα |
| ✓ Γάυρος | ✓ Λαβράκι |
| ✓ Μαρίδα | ✓ Πέστροφα |
| ✓ Σολομός | ✓ Καλαμάρι |
| ✓ Μπακαλιαράκι μικρό | ✓ Χταπόδι |
| ✓ Αθερίνα | ✓ Σουπιά |
| ✓ Μπαρμπούνι | ✓ Μύδι |
| ✓ Γόπα | ✓ Στρείδι |
| ✓ Γλώσσα | ✓ Γαρίδες |

Αποφύγετε να καταναλώσετε

🚫 Είδη προς Αποφυγή Κατανάλωσης:

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| ✗ Ξιφίας | ✗ Τόνος φρέσκος |
| ✗ Κοκκινόψαρο | ✗ Τόνος κονσέρβα |
| ✗ Γαλέος | ✗ Πανγκάσιους |
| ✗ Άλλα καρχαροειδή | |
| ✗ Ωμά ψάρια και ωμά οστρακοειδή | |

Είδη ψαριών που δεν αναφέρονται ονομαστικά πιο πάνω, μπορούν να καταναλώνονται περιστασιακά, έως 1 μερίδα μέχρι 150 g τη βδομάδα

Ευρωπαϊκή Σύμπραξη HBM4EU



Η Ευρωπαϊκή Σύμπραξη “HBM4EU” συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και τις εθνικές κυβερνήσεις 30 Ευρωπαϊκών χωρών, με στόχο την προστασία της δημόσιας υγείας μέσω του περιορισμού της ανθρώπινης έκθεσης σε επικίνδυνες χημικές ουσίες. Εκπονείται από 2017-2022.

Στηρίζεται σε συνεργασία επιστημόνων και πολιτών, οι οποίοι προσφέρουν εθελοντικά βιολογικά δείγματα και σχετικές πληροφορίες υπό αυστηρά πρωτόκολλα βιοηθικής και προστασίας προσωπικών δεδομένων, για αξιόπιστη εκτίμηση της ανθρώπινης έκθεσης σε χημικές ουσίες και τρόπους περιορισμού της έκθεσης αυτής. Τα αποτελέσματα αξιοποιούνται για την υποστήριξη βελτιωμένων πολιτικών ρυθμίσεων για την προστασία της δημόσιας υγείας στην Ευρώπη.



Το έργο «HBM4EU-mom» αποσκοπεί στην ανάπτυξη συστάσεων κατανάλωσης ψαριών για υγιή εγκυμοσύνη, με περιορισμό της προγενετικής έκθεσης στον υδράργυρο. Συντονίζεται από το Υπουργείο Υγείας της Κύπρου (Γενικό Χημείο) και το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Υλοποιείται σε πέντε παράκτιες Ευρωπαϊκές χώρες.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Στην Κύπρο:

Δρ. Ανδρομάχη Κατσονούρη-Σαζειδή,
Γενικό Χημείο του Κράτους Κύπρου,
Τηλ. +357 22805015, akatsonouri@sgl.moh.gov.cy

Στην Ελλάδα:

Καθ. Δημοσθένης Σαρηγιάννης,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
Τηλ. +30-2310-994562, denis@eng.auth.gr



Κυπριακή Δημοκρατία
Υπουργείο Υγείας



Γενικό Χημείο του Κράτους
State General Laboratory



ARISTOTLE
UNIVERSITY
OF THESSALONIKI

Επειδή θέλετε
την καλύτερη αρχή για το μωράκι σας,
φροντίστε τη διατροφή σας
κατά την εγκυμοσύνη και την γαλουχία



HBM4EU-MOM

Μάθετε:

- γιατί η διατροφή σας πρέπει να περιλαμβάνει ψάρια
- ✓ ποια είδη ψαριών να καταναλώνετε
- ✗ ποια είδη ψαριών να αποφεύγετε



Το έργο HBM4EU έχει λάβει χρηματοδότηση από το Πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο της συμφωνίας Επιχορήγησης αριθ. 733032.



Εγκυμοσύνη και υγιεινή διατροφή

Η υγιεινή διατροφή σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας είναι πολύ σημαντική για το μωρό σας και εσάς, καθώς:

- ✓ παρέχει στο μωρό σας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για την σωστή ανάπτυξη του
- ✓ καλύπτει τις αυξημένες σας ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά
- ✓ μπορεί να διατηρήσει το βάρος του εμβρύου και το δικό σας σε φυσιολογικά επίπεδα
- ✓ σας διατηρεί υγιείς, δυνατές και λαμπερές

Γιατί είναι σημαντικό να καταναλώνετε ψάρια κατά την εγκυμοσύνη και τη γαλουχία;

Το ψάρι είναι σημαντικό συστατικό μιας ισορροπημένης και υγιεινής μεσογειακής διατροφής. Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) έχει συσχετίσει την τακτική κατανάλωση ψαριών κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης με:

- ✓ ευεργετικά αποτελέσματα στη νευρολογική ανάπτυξη των παιδιών
- ✓ μείωση του κινδύνου θνησιμότητας ενηλίκων λόγω στεφανιαίας νόσου.

Τα ψάρια παρουσιάζουν πολλά οφέλη για την υγεία του εμβρύου και της μητέρας.

- ✓ Είναι η βασική πηγή των απαραίτητων για την υγεία ωμέγα-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μακράς αλυσίδας. Καθώς το ανθρώπινο σώμα δεν μπορεί να συνθέσει τα ω-3, πρέπει να λαμβάνονται με την τροφή. Τα ω-3 είναι απαραίτητα για την σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και της όρασης του παιδιού σας.



- ✓ Παρέχουν ενέργεια, είναι πηγή πρωτεΐνης υψηλής αξίας και συμβάλλουν στην πρόσληψη βασικών θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το παιδί και η μητέρα, όπως ιώδιο, σελήνιο, ασβέστιο και βιταμίνες A και D.

Ποια ψάρια πρέπει να επιλέγετε;

Εντάξετε στη διατροφή σας ποικιλία ψαριών, κατά προτίμηση φρέσκων, με υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και χαμηλή σε χημικούς ρύπους, όπως τον υδράργυρο. Αυτό το έντυπο σας συνιστά πολλές καλές επιλογές.

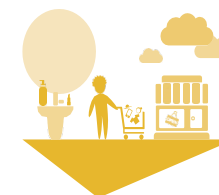
Τι είναι ο υδράργυρος και γιατί εμφανίζεται στα ψάρια;

Ο υδράργυρος είναι ένα μέταλλο που απαντάται στο περιβάλλον εξαιτίας φυσικών φαινομένων ή και ως αποτέλεσμα ορισμένων ανθρώπινων δραστηριοτήτων. Βιολογικές διαδικασίες στις θάλασσες και τους ποταμούς μπορεί να οδηγήσουν σε συσσώρευση του υδραργύρου σε υδρόβιους οργανισμούς, όπως τα ψάρια. Η ποσότητα υδραργύρου στα ψάρια σχετίζεται με τη θέση τους στην τροφική αλυσίδα. Υψηλότερη περιεκτικότητα σε υδράργυρο παρουσιάζουν τα είδη που είναι μεγάλα σε μέγεθος, μακρόβια και αρπακτικά.

Ποιες επιπτώσεις στην υγεία μπορεί να σχετίζονται με τον υδράργυρο;

Επειδή ο υδράργυρος υπάρχει στο περιβάλλον, όλοι οι ζώντες οργανισμοί παρουσιάζουν κάποια έκθεση σε αυτόν.

Εάν η ανθρώπινη έκθεση υπερβεί τα όρια ασφάλειας, μπορεί να προκύψει επηρεασμός διαφόρων



συστημάτων, συμπεριλαμβανομένου του κεντρικού νευρικού συστήματος. Καθώς ορισμένες ενώσεις υδραργύρου μπορούν να διασχίσουν το φράγμα του πλακούντα, η έκθεση του εμβρύου στη μήτρα πάνω από τα όρια ασφάλειας, μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Πως μπορείτε να λαμβάνετε τα οφέλη της κατανάλωσης ψαριών με ασφάλεια;

Όταν επιλέγετε τα σωστά είδη ψαριών, στις σωστές ποσότητες και συχνότητες, μπορείτε να προσφέρετε με ασφάλεια στο μωρό σας και σε εσάς τα ενδεικνύμενα οφέλη της διατροφής που περιέχει ψάρια, σύμφωνα με τις συστάσεις διεθνών αρμόδιων οργανισμών όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων.

Για να βοηθήσουμε εσάς που ζείτε στην Κύπρο και στην Ελλάδα να έχετε το ψάρι στη διατροφή σας με ασφάλεια και να παρέχετε στο μωρό σας το καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή του, παρουσιάζουμε στο τρίπτυχο αυτό, ένα εύχρηστο κατάλογο με προτεινόμενα είδη ψαριών για κατανάλωση και είδη προς αποφυγή, κατά την εγκυμοσύνη και τη γαλουχία.

Ο κατάλογος αναπτύχθηκε από το Γενικό Χημείο του Κράτους της Κύπρου και το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με Ευρωπαίους εταίρους, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού έργου HBM4EU-mom (2020-22). Βασίζεται σε εθνικά δεδομένα και τη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία.



HBM4EU-MOM