

ΕΘΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

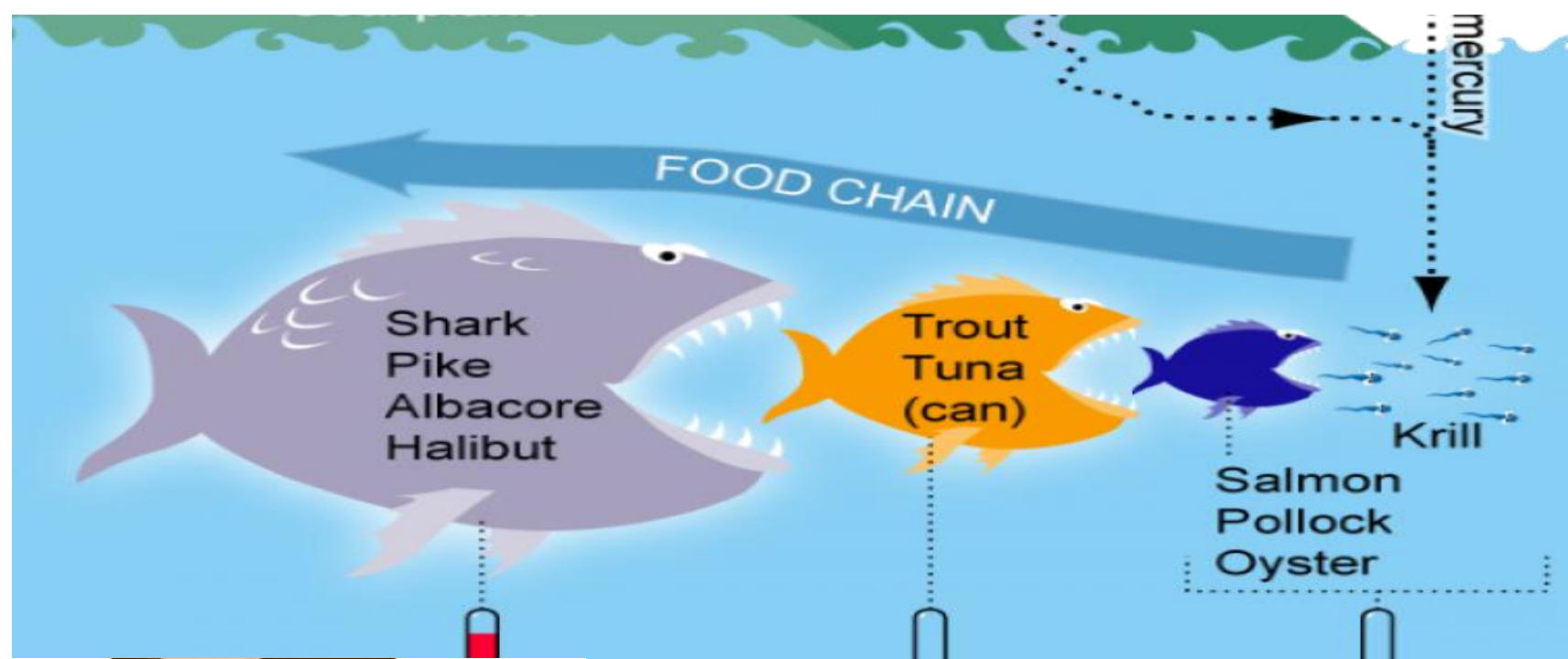
EU MENU

Δρ ΣΤΑΛΩ ΠΑΠΟΥΤΣΟΥ
Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Δημοσιογραφική Διάσκεψη
Λευκωσία 2019



ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η Εθνική Μελέτη Διατροφής



Εθνική Μελέτη Διατροφής

Η μελέτη χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) και πραγματοποιήθηκε από Το Γενικό Χημείο του Κράτους σε συνεργασία με το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού

Γενικό Χημείο του Κράτους

- *Συντονισμός*
- *Κωδικοποίηση τροφίμων και συμπληρωμάτων με το FoodEx2*
- *Κωδικοποίηση παραδοσιακών συνταγών και συμπληρωμάτων με το FoodEx2*
- *Αποστολή δεδομένων*

Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού

- *Εκπαίδευση διαιτολόγων*
 - *Σχεδιασμός ερωτηματολογίων και λογισμικών καταχώρησης*
 - *Συντονισμό της συλλογής και καταχώρησης δεδομένων*
 - *Έλεγχος βάσεων*
-

Δυνατά σημεία Εθνικής Μελέτης Διατροφής

Χρησιμοποιήθηκαν τρεις μέθοδοι στη συλλογή διατροφικών δεδομένων

- Food records or diaries: Ημερολόγιο καταγραφής διαιτολογίου (Παιδιά)
- 24-Hour dietary recalls: Ανάκληση 24ωρου διαιτολογίου (Έφηβοι, ενήλικες , έγκυες και ηλικιωμένοι)
- Food frequency questionnaires: Ερωτηματολόγια συχνότητας κατανάλωσης (όλοι)

Παγκύπρια δειγματοληψία από αγροτικές και αστικές περιοχές

Όλες οι ηλικιακές ομάδες και εγκυμονούσες

Εργαλεία ελέγχου κατά τη διάρκεια της μελέτης: αυτοματοποιημένος έλεγχος μη ρεαλιστικής πρόσληψης (implausible values) σε γραμμάρια τροφής και έλεγχος θερμιδικής πρόσληψης ανά ηλικιακή ομάδα

Εργάστηκαν μόνο διαιτολόγοι-διατροφολόγοι στην μελέτη: εκπαιδεύτηκαν στην συλλογή στοιχείων αλλά τους έγινε και παρουσίαση του FoodEx2 από την ομάδα του ΓΧΚ

Πληθυσμός στόχος

LOT 1

Age-Group	Sampling Frame	N of participants
Infants 3 to 11 months old	-List of private sector's paediatricians -List of public hospitals providing primary paediatric care	260
Toddlers 12 to 35 months old	-List of private sector's paediatricians -List of public hospitals providing primary paediatric care	260
Children 3 to 9 years old	-Pre-primary Schools -Elementary schools (1st to 4 th grade)	260

LOT 2

Age-Group	Sampling Frame	N of participants
Adolescents 10 to 17 years old	-Elementary Schools (5 th & 6 th grade) -Secondary schools	260
Adults 18 to 64 years old	List of Postal Codes	260
Elderly 65 to 74 years old	List of Postal Codes	260
Pregnant women	-List of private sector's obstetricians -List of public hospitals providing primary and tertiary obstetric care	200

Εθνική Έρευνα για τη διατροφή του πληθυσμού της Κύπρου

(EFSA National Dietary
Survey Lot 1 & Lot 2)



Το έργο

Το Γενικό Χημείο του Κράτους (ΓΧΚ) σε συνεργασία με το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού (ΕΕΙΥΠ), με ανάθεση από το Υπουργείο Υγείας, υλοποιούν το έργο **Εθνική Έρευνα για τη διατροφή του πληθυσμού της Κύπρου**. Η έρευνα εντάσσεται στο πλαίσιο του έργου "EU MENU" της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) που σκοπό έχει την εναρμονισμένη συλλογή στοιχείων κατανάλωσης τροφίμων στα Κράτη Μέλη (ΚΜ) της ΕΕ.

Σκοπός του έργου

Η **Εθνική Έρευνα για τη διατροφή του πληθυσμού της Κύπρου** έχει σκοπό:

- ✓ την καταγραφή των στοιχείων κατανάλωσης τροφίμων από τους Κυπρίους πολίτες σύμφωνα με τις απαιτήσεις της EFSA, ώστε να είναι δυνατή η διενέργεια εκτίμησης της έκθεσης σε χημικούς κ.α. κινδύνους που μπορεί να έχει ο κύπριος καταναλωτής μέσω της τροφής.

Είναι η πρώτη επίσημη εθνική έρευνα για τη διατροφή των Κυπρίων σύμφωνα με τις απαιτήσεις της EFSA. Το έργο θα καλύψει όλες τις ηλικίες από βρεφική ηλικία έως 74 ετών συμπεριλαμβανομένων και εγκύων. Το έργο υλοποιείται μετά από επιτυχή πρόταση που υπέβαλε στην EFSA το ΓΧΚ σε συνεργασία με το ΕΕΙΥΠ.

Προς το παρόν 11 ΚΜ της ΕΕ άρχισαν πιλοτικά το έργο αυτό και είναι τιμή της Κύπρου που περιλήφθηκε μέσα στις πρώτες 11, με σκοπό από την EFSA να επεκταθεί και στα 28 ΚΜ.



Υλοποίηση του έργου

Η συμμετοχή σε αυτή την ερευνητική προσπάθεια είναι **ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ**, όλα τα στοιχεία που λαμβάνονται θα είναι **ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΙΚΑ** και περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

- ✓ Καταγραφή του διαητολογίου των συμμετεχόντων για δύο 24ωρα (τουλάχιστον).
- ✓ Μέτρηση του βάρους και του ύψους τους.
- ✓ Συμπλήρωση ερωτηματολογίων που αφορούν στις διατροφικές συνήθειες και συνήθειες άσκησης των συμμετεχόντων (10-74 χρονών).
- ✓ Καταγραφή από τον γονιό ή κηδεμόνα σχετικών εντύπων για την διατροφή των παιδιών μέχρι εννιά χρονών.

Η επιλογή των συμμετεχόντων είναι τυχαία μέσω των ταχυδρομικών κωδικών, ώστε στατιστικά να καλυφθεί αντιπροσωπευτικά όλος ο πληθυσμός της Κύπρου.

Οι υποψήφιοι συμμετέχοντες υποβάλλονται σε προσωπική συνέντευξη από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας πχ διαιτολόγους. Η πρώτη συνέντευξη πραγματοποιείται στο σπίτι του κάθε υποψήφιου και οι υπόλοιπες δύο τηλεφωνικώς. Μέσω της συνέντευξης θα καταγράφεται σε ειδικά ερωτηματολόγια η κατανάλωση τροφίμων σε ένα 24ωρο και θα γίνεται μέτρηση σωματομετρικών χαρακτηριστικών.

Οφέλη για τους συμμετέχοντες

- ✓ Από τις μετρήσεις θα εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για τη φυσική κατάσταση των συμμετεχόντων όπως για τη σύσταση σώματος (ποσοστό λίπους στο σώμα), τα επίπεδα βάρους (σύμφωνα με τον Δείκτη Μάζα Σώματος) και επίπεδα τιμών αρτηριακής πίεσης.
- ✓ Από τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια θα φανεί η ποιότητα του διαητολογίου τους.
- ✓ Από την επεξεργασία του κάθε ερωτηματολογίου θα εξαχθούν συμπεράσματα και για την φυσική δραστηριότητα των συμμετεχόντων.

Όλα τα πιο πάνω αποτελέσματα θα δοθούν στον συμμετέχοντα μαζί με συμβουλές για βελτίωση του επιπέδου υγείας του.

Εμπιστευτικότητα των δεδομένων

Το έργο έχει εγκριθεί από την Εθνική Επιτροπή Βιοηθικής Κύπρου. Όλα τα αρχεία δεδομένων θα διαφυλάσσονται με **κάθε εμπιστευτικότητα** και σύμφωνα πάντοτε με τον Νόμο του 2001 Περὶ προσωπικών δεδομένων. Τα δεδομένα θα αποθηκεύονται κωδικοποιημένα και τα αποτελέσματα θα

αναφέρονται σε πληθυσμιακές ομάδες και όχι άτομα.

Η Εθνική Έρευνα διατροφής αποτελεί την πλέον σημαντική έρευνα για την διατροφή των Κυπρίων. Τα στοιχεία της έρευνας θα διαβιβαστούν στην EFSA, και τα συμπεράσματα στο Υπουργείο Υγείας, στο Συμβούλιο Ασφάλειας Τροφίμων (ΣΑΤ) και στο ΓΧΚ για τη διενέργεια της αναγκαίας εκτίμησης κινδύνου σε χημικές κ.α. ουσίες.

Στοιχεία επικοινωνίας

Στοιχεία υπευθύνων στους οποίους μπορείτε να αποστείνετε για περισσότερες πληροφορίες:

- Δρ Ελένη Κακούρη, Πρώτη Χημικός, Γενικό Χημείο του Κράτους και Συντονίστρια Έργου, τηλ. 22809120
- Δρ Μιχάλης Τορναρίτης, Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου Υγεία του Παιδιού, τηλ. 99685358



National Dietary Survey of the children of Cyprus

State General Laboratory of Cyprus,

Stelios Yiannopoulos, Eleni Ioannou–Kakouri, Popi Kanari, Agathi Anastasi, Maria Agathogleous, Antonia Kakoulli, Maro Christodoulidou

Research and Education Institute of Child Health,

Savvas Savva, Stalo Papoutsou, Charalambos Hadjiigeorgiou, Tonia Solea, Michalis Tornaritis

Abstract

The project CY 2014-2017-Lot1 is a dietary survey conducted in Cyprus and funded through an EFSA procurement under the EU Menu Project. Its objective is to use harmonised methodology for the food consumption survey for children aged zero to nine years old, in a way to be able to transfer the collected data to EFSA according to the specific requirements. A multistage sampling procedure was used for selection of the three age groups (infants 0 to 11 months old, toddlers 12 to 35 months old and children three to nine years old) using the list of private sector's paediatricians & public hospitals (for infants & toddlers) and pre-primary & elementary schools (for children) respectively. The sampling procedure ensured that 25% of selected participants in each age-group were surveyed in each season to capture inter-season variability in consumption. The target sample size was 300

Table 1: Sampling frame used for the different population groups and number of participants

Age-Group	Sampling Frame	Number of responders	Number of participants^(a)
Infants 0 to 11 months old	-List of private sector's paediatricians -List of public hospitals providing primary paediatric care	266	269
Toddlers 12 to 35 months old	-List of private sector's paediatricians -List of public hospitals providing primary paediatric care	275	279
Children 3 to 9 years old	-Pre-primary Schools -Elementary schools (1st to 4 th grade)	296	300
Total		837	848

(a): people accepted participation



50,2% Αγόρια

49,8% Κορίτσια

Κατανομή ανά
εποχή:

26% Χειμώνα

25% Άνοιξη

22% Καλοκαίρι

27% Φθινόπωρο

Table 3: Calculated Distribution of participants per district, age and gender

Age Group	District	Urban		Rural	
		Males	Females	Males	Females
0 to 11 months	Nicosia	43	17	42	15
	Limassol	33	10	29	9
	Larnaca	17	12	16	11
	Paphos	11	5	10	4
	Famagusta	0	0	9	9
1-2 years	Nicosia	42	16	42	15
	Limassol	33	10	31	10
	Larnaca	15	11	16	11
	Paphos	11	5	11	4
	Famagusta	0	0	10	8
3-9 years	Nicosia	42	16	41	14
	Limassol	33	10	31	9
	Larnaca	16	11	16	11
	Paphos	12	5	11	5
	Famagusta	0	0	10	9

National dietary survey on the adult population of Cyprus

State General Laboratory of Cyprus,

Stelios Yiannopoulos, Eleni Ioannou-Kakouri, Popi Kanari, Agathi Anastasi, Maria Agathocleous, Antonia Kakoulli, Maro Christodoulidou

Research and Education Institute of Child Health,

Stalo Papoutsou, Savvas Savva, Charalambos Hadjigeorgiou, Tonia Solea, Michalis Tornaritis

Abstract

The project CY 2014-2017-Lot2 is a dietary survey conducted in Cyprus at National level. The project was funded through an EFSA procurement under the EU Menu Project. The aim of the project is dual: the collection of detailed, harmonised and high-quality food consumption data of the adolescent and adult population in Cyprus (10-74 years old including pregnant women) according to EFSA specific requirements and the description of the collected data according to EFSA FoodEx2 food classification

Table 1: Sampling frames used for the different population groups



Age-Group	Sampling Frame	Number of participants
Adolescents 10 to 17 years old	-Elementary Schools (5 th & 6 th grade) -Secondary schools	274
Adults 18 to 64 years old	List of Postal Codes	275
Elderly 65 to 74 years old	List of Postal Codes	264
Pregnant women	-List of private sector's obstetricians -List of public hospitals providing primary and tertiary obstetric care	204

49,5% Άντρες

50,5% Γυναίκες

Κατανομή ανά εποχή
(ολοκλήρωση 2
recalls):

26% Χειμώνα

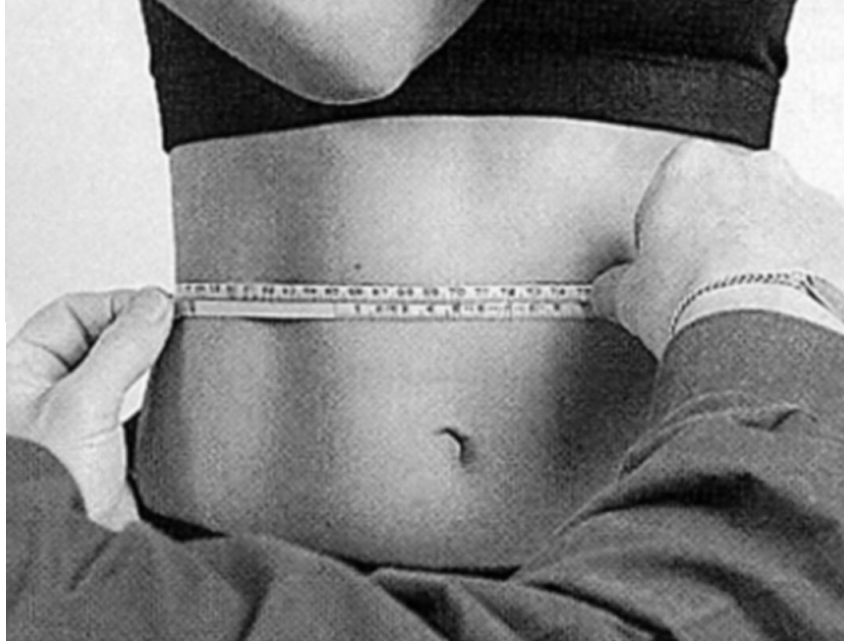
29% Άνοιξη

19% Καλοκαίρι

26% Φθινόπωρο

Table 2: Calculated sample size in the three strata in each of the three age-groups and gender

Age Group	District	Urban		Rural	
		Males	Females	Males	Females
10-17 y	Nicosia	41	15	39	14
	Limassol	33	10	32	10
	Larnaca	16	12	16	11
	Paphos	12	5	11	5
	Famagusta	0	0	10	9
18-64 y	Nicosia	41	16	45	16
	Limassol	31	9	33	10
	Larnaca	14	10	15	10
	Paphos	11	4	11	5
	Famagusta	0	0	8	8
65-74 y	Nicosia	38	15	44	15
	Limassol	31	10	35	11
	Larnaca	14	10	15	10
	Paphos	13	6	13	5
	Famagusta	0	0	7	8
Total		295	122	334	147



ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ:

- ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΑ
- ΑΝΑΚΛΗΣΗ 24ΩΡΟΥ/
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

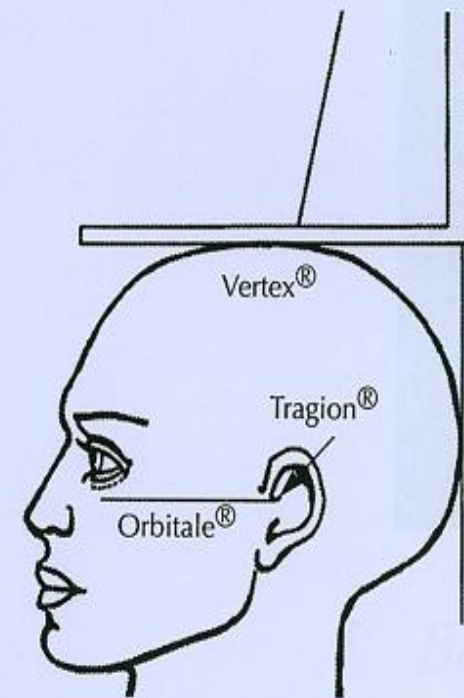


Figure 34. The head in the Frankfort plane

Παράδειγμα ανάκλησης πρωινού γεύματος εγκυμονούσας ημέρας που χαρακτηρίστηκε ως συνηθισμένη

Πρωινό, 8πμ, εργασία

½ κκ σκόνη καφέ Μάρκας Νες καφέ (γυάλινη συσκευασία)

½ κκ ζάχαρη άσπρη

230ml βρασμένο φυσικό μεταλλικό νερό από ψυγείο νερού με πλαστική φιάλη

15 ml κρύο φρέσκο αγελαδινό γάλα 1.5% λιπαρά (πλαστική φιάλη)

2 φ. Ψωμί σταρένιο άσπρο (συσκευασμένο)

1φ. Τυρί 12% λιπαρά (αγοράστηκε χύμα από το σούπερ μάρκετ)

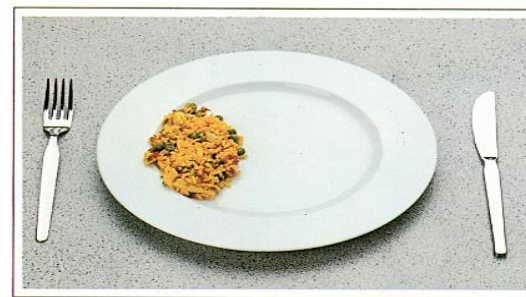
1 φ. Λούντζα (συσκευασμένη σε πλαστική μεμβράνη)

½ αγγούρι με τη φλούδα (θερμοκηπίου)

½ ποτήρι φυσικό μεταλλικό νερό από ψυγείο νερού με πλαστική φιάλη



Paëlla | 401



401 - 1



401 - 2



401 - 3



401 - 4



401 - 5



401 - 6










Quantification of food



Food as consumed



297 grams

	Cooked	Ingredients	Raw
	210 grams		120 grams
	73 grams		94.5 grams
	8.1 grams		8.1 grams
	1.7 grams		2.7 grams
	0.5 grams		0.8 grams
	3 grams		3 grams
	1 grams		1 grams

Food as consumed vs. RACs



Raw Agricultural Commodity (RACs)

Food as consumed



Conversion factors



List of ingredients and proportions

Individual ingredient



Παραδείγματα κωδικοποίησης:

- ❑ **Γάλα Χαραλαμπίδης-Κρίστης πλήρες με 3% λιπαρά, βρασμένο στο μπρίκι**

A02LY#F07.A06ZR\$F19.A07PR\$F22.A07SH\$F28.A07HV\$F28.A07GL

Cow milk, whole	FAT= 3 % fat	PACKM= Plastic	PPLACE= Food industry prepared	PROCESS= Pasteurization	PROCESS= Boiling
--------------------	-----------------	-------------------	---	----------------------------	---------------------

- ❑ **Πράσινο μήλο, χωρίς φλούδα**

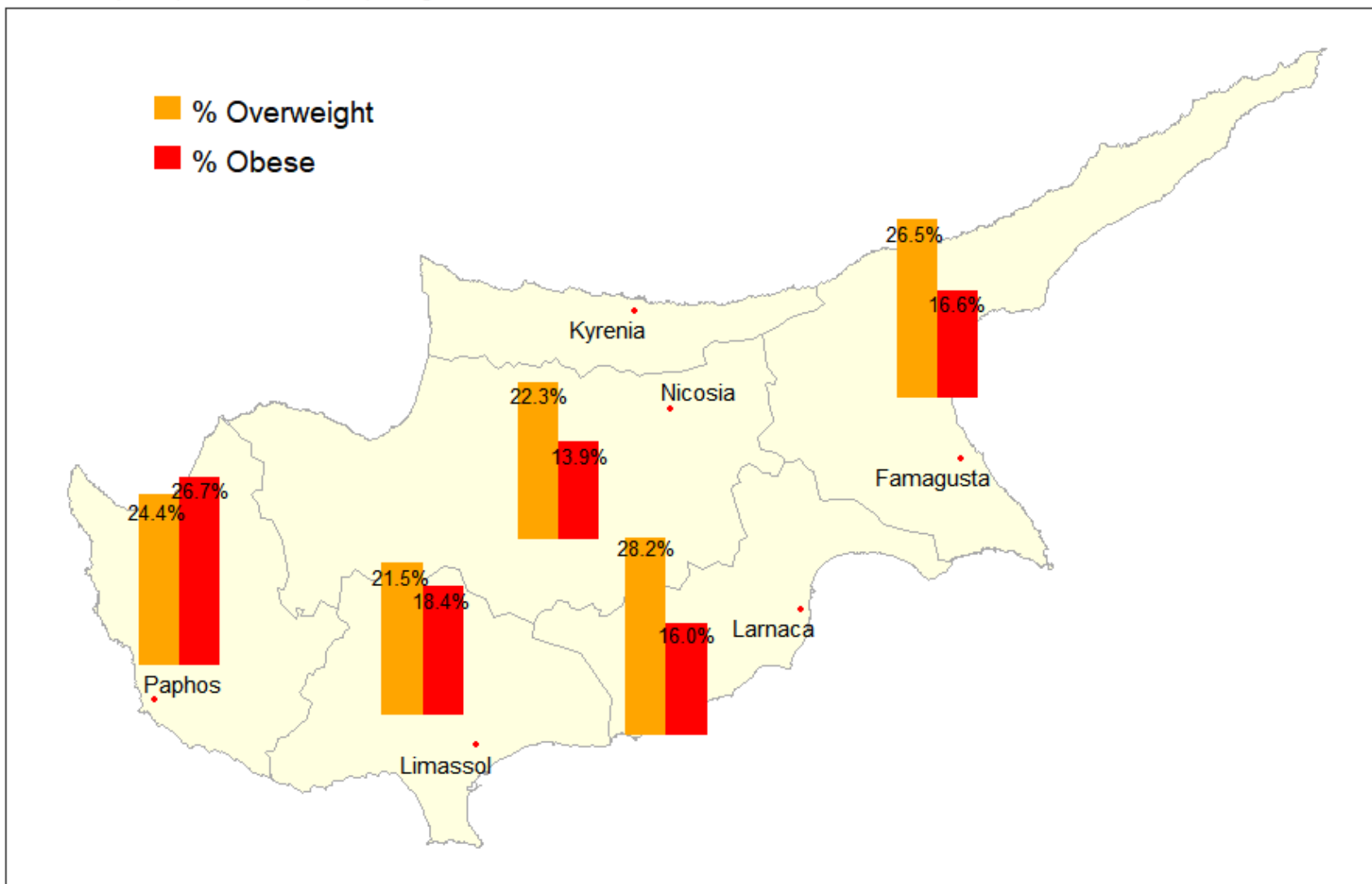
A01DJ#F10.A0F2Q\$F20.A07QF

Apples	INFO= Green	HOW= W/o peel
--------	----------------	------------------

Kind of Food / Dish	Ingredients Ready to Cook (Raw)_EN	Base Recipe (in g)	Cooking method 1	Cooking method 2	% Weight Change 1	% Weight Change 2	Compounded % Weight Change	Ingredients in Cooked Recipe (g)	Amount of COOKED ingredient (g) per 100g edible portion	Amount of RAW ingredient (g) per 100g edible portion	Amount of COOKED FOOD	Amount of RAW FOOD
stuffed turkey	turkey	4000	roasted		-27		-27	2920	57,6	78,9	172,9	236,8
stuffed turkey	turkey offal	200	sauteed	oven	-31	-8	-36,52	126,96	2,5	3,9	7,5	11,8
stuffed turkey	onion	150	sauteed	oven	-38	-5	-41,1	88,35	1,7	3,0	5,2	8,9
stuffed turkey	mince	500	sauteed	oven	-28	-5	-31,6	342	6,7	9,9	20,2	29,6
stuffed turkey	oil	100			0		0	100	2,0	2,0	5,9	5,9
stuffed turkey	salt	5	oven		0		0	5	0,1	0,1	0,3	0,3
stuffed turkey	parsley	30	sauteed	oven	0	0	0	30	0,6	0,6	1,8	1,8
stuffed turkey	bread	1600	sauteed	oven	-29	-5	-32,55	1079,2	21,3	31,6	63,9	94,7
stuffed turkey	egg	435	oven		-17		-17	361,05	7,1	8,6	21,4	25,8
stuffed turkey	pepper	5	oven		0		0	5	0,1	0,1	0,3	0,3
stuffed turkey	cinnamon	5	oven		0		0	5	0,1	0,1	0,3	0,3
stuffed turkey	spearmint/mint/	5	oven		0		0	5	0,1	0,1	0,3	0,3

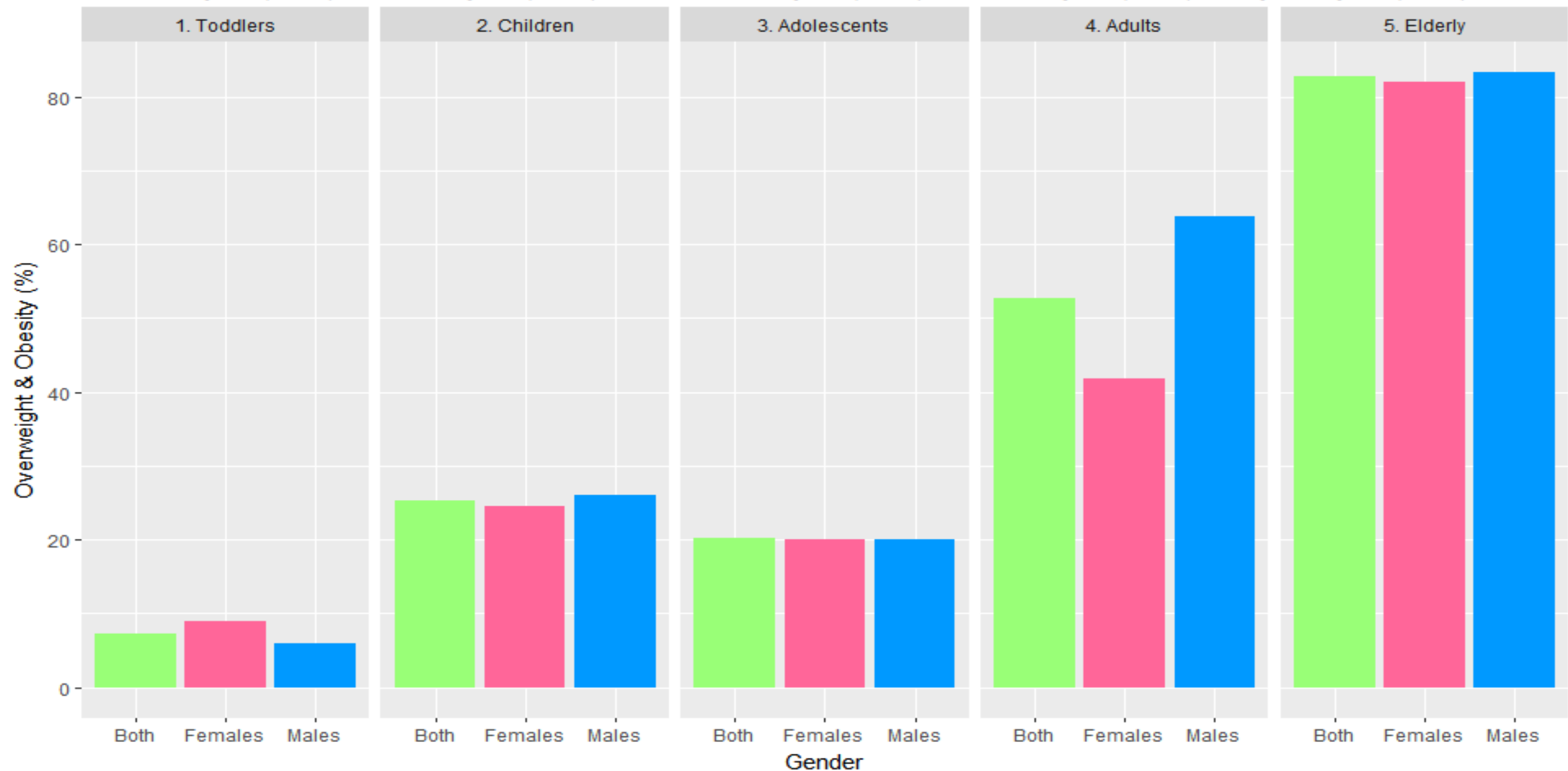
Cyprus - EFSA project. Percent of overweight and obese subjects 2-75 years old

Both males (n=630) and females (n=617) - Pregnant women excluded



Percent of Overweight and Obesity in relation to age group

Toddlers 1-2 years (n=123), Children 3-9 years (n=313), Adolescents 10-17 years (n=273), Adults 18-64 years (n=277), Elderly 65-75 years (n=265)



ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ (LOT 2, N=542)

	Άνδρες (%)			Γυναίκες (%)		
	18-74y	18-64y	65-75y	18-74y	18-64y	65-75y
Λιποβαρής (BMI<18,5kg/m ²)	0.7	1.4	0	1.4	2.9	0
Φυσιολογικού βάρους (BMI 18,5-24,9 kg/m ²)	26.0	34.8	16.7	37.1	55.4	18.1
Υπέρβαρο βάρος (BMI 25-29,9 kg/m ²)	42.2	35.5	49.2	29.5	23.7	35.3
Παχυσαρκία (BMI >30 kg/m ²)	31.1	28.3	34.1	32.0	18.0	46.4
Waist to Height Ratio >0.5	84.1	70.0	98.0	74.0	55	92.9

Table 1 The Mediterranean diet score

	Frequency of consumption (servings/month)					
	<i>Never</i>	<i>1–4</i>	<i>5–8</i>	<i>9–12</i>	<i>13–18</i>	<i>>18</i>
How often do you consume Non-refined cereals (whole grain bread, pasta, rice, etc.)	0	1	2	3	4	5
Potatoes	0	1	2	3	4	5
Fruits	0	1	2	3	4	5
Vegetables	0	1	2	3	4	5
Legumes	0	1	2	3	4	5
Fish	0	1	2	3	4	5
Red meat and products	5	4	3	2	1	0
Poultry	5	4	3	2	1	0
Full fat dairy products (cheese, yoghurt, and milk)	5	4	3	2	1	0
Use of olive oil in cooking (times/week)	<i>Never</i>	<i>Rare</i>	<i><1</i>	<i>1–3</i>	<i>3–5</i>	<i>Daily</i>
	0	1	2	3	4	5
Alcoholic beverages (ml/day, 100 ml = 12 g ethanol)	<i><300</i>	<i>300</i>	<i>400</i>	<i>500</i>	<i>600</i>	<i>>700 or 0</i>
	5	4	3	2	1	0

Adapted from Panagiotakos et al; Nutr Met Card Dis, 2006

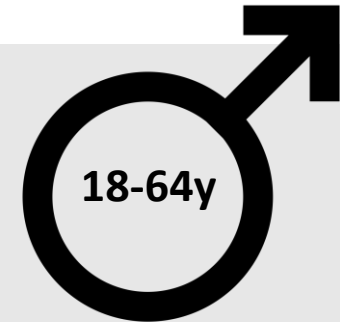
Κατανάλωση πρωινού καθημερινά	55.0% (N=129)	Μόλις το 13.2% ανέφερε ότι δεν τρώει ποτέ πρωινό
Αποχή από κάπνισμα	72.6% (N=84)	Κατά μέσο όρο 14 τσιγάρα την ημέρα για το 27.4% των καπνιστριών
Λήψη συμπληρωμάτων διατροφής	10.0% (N=129)	Πολυβιταμίνες Ασβέστιο Σίδηρο Φολικό οξύ Κολλαγόνο Προβιοτικά Βιταμίνη C Βιταμίνη Δ
Αυστηρή Νηστεία	22% (N=82)	2 Γυναίκες ηλικίας 64 ετών είχα πλήρη συμμόρφωση
Πρόσληψη γαλακτοκομικών κατά τη νηστεία	20.7% (N=82)	
Αποχή από κρέας στη νηστεία	12.2% (N=82)	
Δεν νηστεύω	45.1% (N=82)	
Μεσογειακό σκορ διατροφής (36-55)	32.4% (N=83)	Μόλις το 1.2% είχε σκορ <20 Το 66.4% είχε μέτριο σκορ
Κατανάλωση σοκολάτας	36.4% (N=85)	Καθημερινά – τουλάχιστο 1 φορά την εβδομάδα
Κατανάλωση μπισκότων	48.2% (N=85)	Καθημερινά – τουλάχιστο 1 φορά την εβδομάδα



Γυναίκες 65-74y

Αυστηρή Νηστεία	63.6% (N=88)	22 γυναίκες με πλήρη συμμόρφωση (25%)
Πρόσληψη γαλακτοκομικών κατά τη νηστεία	20.5% (N=88)	
Αποχή από κρέας στη νηστεία	3.4% (N=88)	
Δεν νηστεύω	12.5% (N=88)	
Μεσογειακό σκορ διατροφής (36-55)	34.6% (N=81)	Το 65.4% είχε μέτριο σκορ

Κατανάλωση πρωινού καθημερινά	49.1% (N=114)	Το 27.2% ανέφερε ότι σπάνια τρώει πρωινό
Αποχή από κάπνισμα	48% (N=98)	Κατά μέσο όρο 16 τσιγάρα την ημέρα για το 52% των καπνιστών
Λήψη συμπληρωμάτων διατροφής	9.7% (N=113)	Πολυβιταμίνες
Αυστηρή Νηστεία	20.4% (N=98)	3 άντρες ηλικίας 27, 48 & 60 ετών είχα πλήρη συμμόρφωση
Πρόσληψη γαλακτοκομικών κατά τη νηστεία	2% (N=98)	
Αποχή από κρέας στη νηστεία	5.1% (N=98)	
Δεν νηστεύω	72.5% (N=98)	
Μεσογειακό σκορ διατροφής (36-55)	31.6 (N=95)	Το 68.4% είχε μέτριο σκορ
Κατανάλωση κρέατος (ελάχιστο 4/εβδ)	39.0% (N=99)	26.3% ανέφερε κατανάλωση τηγανητού κρέατος ελάχιστο 1/w
Κατανάλωση Fast Food (ελάχιστο 1/εβδ)	40.4% (N=99)	Τύπου πίτσα, τηγανητό κοτόπουλο, γύρο, κλπ



Άντρες 65-74y

Αυστηρή Νηστεία	32.8% (N=82)	7 άντρες με πλήρη συμμόρφωση (8.5%)
Πρόσληψη γαλακτοκομικών κατά τη νηστεία	9.8% (N=82)	
Αποχή από κρέας στη νηστεία	3.7% (N=82)	
Δεν νηστεύω	53.7% (N=82)	
Μεσογειακό σκορ διατροφής (36-55)	37.7% (N=77)	Το 62.3% είχε μέτριο σκορ

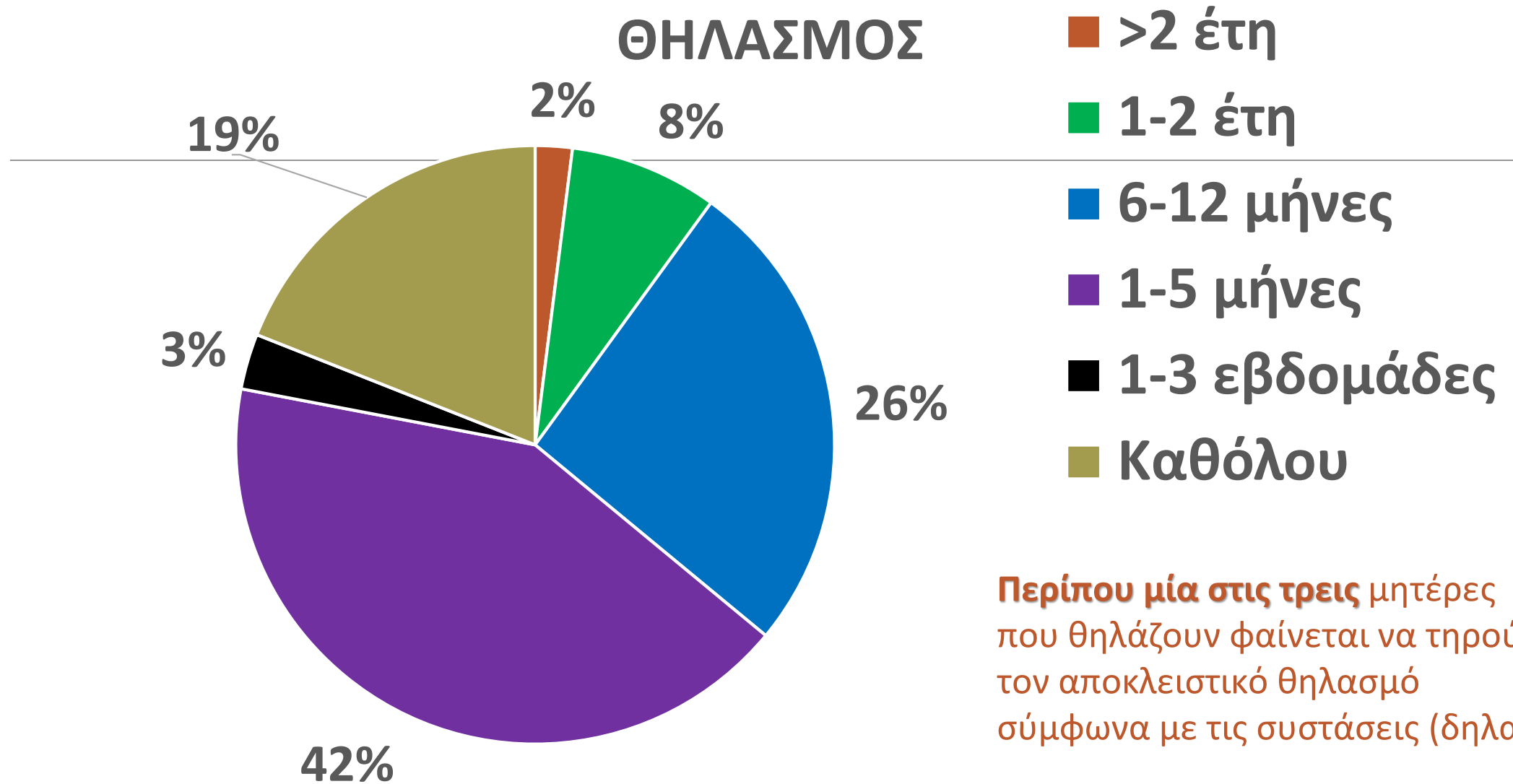
Συμπληρώματα στην εγκυμοσύνη

Το 70% των γυναικών που απάντησαν το ερωτηματολόγιο για τις διατροφικές του συνήθειες δήλωσε πως στην περίοδο της εγκυμοσύνης λαμβάνουν κάποιας μορφής συμπλήρωμα.

Συγκεκριμένα:

- ❖ Πολυβιταμίνες ειδικές για εγκύους
- ❖ Φολικό οξύ
- ❖ Σίδηρος
- ❖ Ασβέστιο
- ❖ Ω-3 (μεμονωμένα ή συνδυαστικά με τις πολυβιταμίνες)
- ❖ Άλλα λιπαρά οξέα (π.χ. καρύδας)
- ❖ Μαγνήσιο
- ❖ Λακτουλόζη (μαλακτικό κοπράνων)

ΘΗΛΑΣΜΟΣ

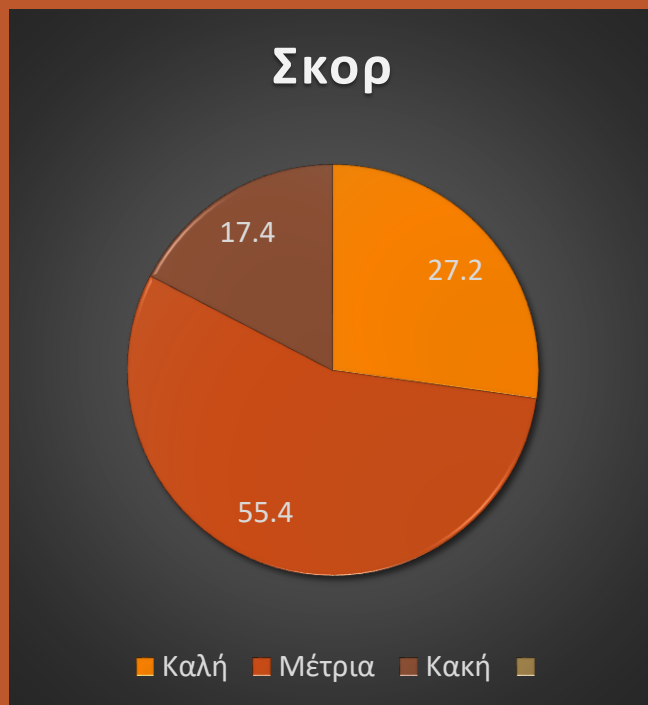


Ποιότητα διατροφής σύμφωνα με τη Μεσογειακή διατροφή σε παιδιά και Εφήβους

Kidmed Score > 7

Kidmed Score 4-7

Kidmed Score <4



1.	Τρώγω τουλάχιστον 1 φρούτο ή πίνω 1 ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό κάθε μέρα.	NAI	OXI
2.	Τρώγω τουλάχιστον 2 φρούτα κάθε μέρα.	NAI	OXI
3.	Τρώγω φρέσκα ή ψημένα/ βραστά λαχανικά κάθε μέρα.	NAI	OXI
4.	Τρώγω φρέσκα ή ψημένα/ βραστά λαχανικά τουλάχιστον 2 φορές κάθε μέρα.	NAI	OXI
5.	Τρώγω ψάρι τουλάχιστον 2-3 φορές τη βδομάδα.	NAI	OXI
6.	Τρώγω περισσότερο από 1 φορά κάθε βδομάδα φαγητό από ταχυφαγεία (fast food)	NAI	OXI
7.	Τρώγω όσπρια τουλάχιστον 2 φορές κάθε βδομάδα	NAI	OXI
8.	Τρώγω μακαρόνια ή κριθαράκι ή ρύζι ή πουργούρι τουλάχιστον 5 φορές κάθε βδομάδα.	NAI	OXI
9.	Στο πρόγευμα τρώγω δημητριακά όπως κορν φλέικς, ολικής αλέσεως φημητριακά πρωινού, ή καπήρα ή φρέσκο ψωμί ή άλλα δημητριακά (μούσλι κλπ)	NAI	OXI
10.	Τρώγω ξήρους καρπούς (κούννες) τουλάχιστον 2-3 φορές κάθε βδομάδα.	NAI	OXI
11.	Χρησιμοποιώ το ελαιόλαδο στις σαλάτες και στα φαγητά που τρώγω.	NAI	OXI
12.	Δεν τρώγω πρόγευμα.	NAI	OXI
13.	Στο πρόγευμά μου παίρνω τουλάχιστον ένα γαλακτοκομικό προϊόν (γάλα, χαλούμι, τυρί, γιαούρτι, αναρή)	NAI	OXI
14.	Στο πρόγευμά μου τρώγω αρτοποιήματα ή γλυκά (π.χ. τυρόπιτες, λουνανικόπιτες ή άλλα αρτοποιήματα με σφολιάτα ή κέικ ή μπισκότα ή κρουασανάκια,)	NAI	OXI
15.	Κάθε μέρα τρώγω τουλάχιστον 2 γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, χαλούμι, τυρί, γιαούρτι, αναρή)	NAI	OXI
16.	Τρώγω γλυκά, σοκολάτες, κέικ, παγωτά ή καραμέλες τουλάχιστο 2 φορές κάθε μέρα.	NAI	OXI

Μετάφραση από: Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr. 2004 Oct;7(7):931-5.

	ΝΗΠΙΑ (N=174)	ΠΑΙΔΙΑ 3-9 (N=238)	ΕΦΗΒΟΙ (N=217)
KIDMED SCORE			
>7 Πολύ καλά	26%	31%	22%
4-7 Μέτρια	58%	51%	60%
<4 Χαμηλό σκορ	16%	28%	18%
ΟΣΠΡΙΑ			
Εβδομαδιαία	85%	79%	79%
Ποτέ ή <1/μήνα	15%	21%	21%
Μαγειρεμένα λαχανικά			
Εβδομαδιαία	76%	48%	46%
Ποτέ ή <1/μήνα	24%	52%	54%
Ωμά λαχανικά			
Καθημερινά	42%	45%	47%
Εβδομαδιαία	36%	42%	40%
Ποτέ ή <1/μήνα	22%	13%	13%
Fast Food			
Εβδομαδιαία	5%	21%	34%
1-3/ μήνα	35%	63%	57%
Ποτέ	60%	16%	9%

Τί αναμένουμε να δημοσιεύσουμε :

- Ακριβής διατροφική πρόσληψη μέσω βρεφικών σκευασμάτων γάλατος, κρέμες, έτοιμα γεύματα
- Συχνότητα αποκλειστικού και μικτού μητρικού θηλασμού
- Ορθόδοξη Νηστεία και Χορτοφαγία σε παιδιά και έφηβους
- Διατροφικές συνήθειες:
 - Επιλογές σε έτοιμα προϊόντα φαγητού/ ροφημάτων
 - Επιλογές σε εστιατόρια/ fast food
 - Συχνότητα κατανάλωσης βιολογικών προϊόντων
- Πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής
- Πρόσληψη μάκρο και μικρο θρεπτικών συστατικών (και σε έγκυες και θηλάζουσες)
- Πρόσληψη αλκοόλης
- Σκορ Μεσογειακής Διατροφής
- Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας
- Συχνότητα καπνίσματος
- **Δυνατότητα Follow up ή / και μελέτη υπο-πληθυσμών ???**
- **Προτεινόμενες διατροφικές πολιτικές ???**

Όπως και σε κάθε μελέτη μεταξύ άλλων οι δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε ήταν:

1. Η συγκατάθεση των συμμετεχόντων
2. Μειωμένη συμμετοχή ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες
3. Η δυσκολία συλλογής της απαιτούμενης πληροφορίας
4. Η αποστολή των αποτελεσμάτων στους συμμετέχοντες
5. Η επεξεργασία των παραδοσιακών συνταγών
6. Η συνεχής αναβάθμιση του λογισμικού με καινούργια τρόφιμα
7. Η εναρμόνιση του λογισμικού με την κωδικοποίηση του FoodEx2

Ευχαριστίες



Δρ Στέλιο Γιαννόπουλο

Δρ Πόπη Κανάρη

Δρ Λένια Κακούρη

Κα Μάρω Χριστοδουλίδου

Κα Μαρία Αγαθοκλέους

Δρ Αντωνία Κακουλλή

Δρ Τορναρίτης Μιχάλης

Δρ Σάββας Σάββα

Δρ Χαράλαμπος Χατζηγεωργίου

Δρ Γιάννης Κουρίδης

Κα Τόνια Σολέα

Κα Αλετράρη Έλενα

Κα Κατσαρή Μαρία

Κα Κλεόπα Δάφνη

Κα Κυπριανού Μαρίνα

Κα Κώστα Πέρσα

Κα Μαλιώτη Χαρά

Κο Νικολάου Κώστας

Κο Ντάφλος Νίκος

Κα Πατσαλίδου Χρύσω

Κα Χατζημιχαήλ Γεωργία

ΚΑΙ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ!

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

