

Για άτομα
65 ετών και
άνω

Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

www.diatrofikoiodigoi.gr



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.moh.gov.gr

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο

www.epanad.gov.gr



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
www.espa.gr

Αθήνα 2017

ΕΚΤΥΠΩΣΗ
ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ
65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



Ευ Δια...
Τροφήν

www.diatrofikoiodigoi.gr

Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω αποτελεί μέρος της σειράς των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, στην οποία περιλαμβάνονται και οι τόμοι:

α) για Ενήλικες, β) για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες, γ) για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.



Το αναλυτικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού καθώς και η πλήρης σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα

www.diatrofikoiodigoi.gr



Για άτομα 65 ετών και άνω

Χρήσιμες συμβουλές

Για τους τύπους και τη συχνότητα των γευμάτων

... Καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα καθημερινά και σε σταθερές ώρες. Μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα. Μην παραλείπετε το πρωινό.

Επιπλέον συμβουλές

... Εάν έχετε μειωμένη όρεξη, προτιμάτε φαγητά που σας αρέσουν και καταναλώνετε μικρότερη ποσότητα. Μην παραλείπετε κάποιο γεύμα!

... Εάν έχετε δυσκολία στη μάσηση, προτιμάτε μαλακά τρόφιμα, σούπες ή/και πολτοποιημένα τρόφιμα. Καταναλώνετε τα τρόφιμα αργά και σε μικρές ποσότητες.

Σωματική δραστηριότητα

... Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής.

Ο Διατροφικός Οδηγός απευθύνεται σε υγιή άτομα άνω των 65 ετών και στοχεύει στην έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωσή τους για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας ομάδας επιστημόνων και βασίζεται στα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα.

... Υιοθετήστε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα **μέτριας έντασης**, για τουλάχιστον **30 λεπτά ημερησίως** (π.χ. έντονο περπάτημα), **τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, σε διαστήματα διάρκειας 10 λεπτών ή και περισσότερο.**

... Ενσωματώστε, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά.

... Ενσωματώστε, τουλάχιστον 2 ημέρες την εβδομάδα, ασκήσεις που έχουν ως στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού.

Προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό όφελος για την υγεία, είναι σημαντικό οι συστάσεις που απεικονίζονται στον διπλανό πίνακα, να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με		Σύσταση	Χρήσιμες συμβουλές
Λαχανικά	150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα		4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών καθημερινά	Προτιμάτε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα και λαχανικά εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε «λαδερό» φαγητό 1-2 φορές/εβδομάδα
Φρούτα	120-200 γραμμάρια		3 μερίδες από ποικιλία φρούτων καθημερινά	Προτιμάτε φρούτα εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε φρούτα ως επιδόρπιο
Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι (120 ml) ζυμαρικά ή ρύζι ή 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ.) μαγειρεμένα		5-7 μερίδες από ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Από αυτές, η κατανάλωση πατάτας να είναι περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα	Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης
Γάλα & Γαλακτοκομικά	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί		3 μερίδες από ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά	Προτιμάτε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι και τυριά με χαμηλά λιπαρά. Επιλέγτε γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι
Κόκκινο & Λευκό κρέας	120 γραμμάρια μαγειρεμένα		2-3 μερίδες/εβδομάδα	Προτιμάτε το λευκό κρέας αντί του κόκκινου, καθώς και τα άπαχα μέρη αυτών. Αφαιρείτε το ορατό λίπος. Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά)
Αυγά	1 αυγό		Εως 4 αυγά/εβδομάδα	Στην εβδομαδιαία κατανάλωση συμπεριλαμβάνονται και τα αυγά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων
Ψάρια & Θαλασσινά	120 – 150 γραμμάρια μαγειρεμένα		2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών/εβδομάδα	Επιλέγτε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά. Αποφεύγετε τα παστά και τα καπνιστά ψάρια
Όσπρια	150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα		Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	Προτιμάτε ποικιλία οσπρίων
Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές		3-5 μερίδες καθημερινά	Προτιμάτε το ελαιόλαδο. Περιορίστε τα λίπη ζωικής προέλευσης. Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων (trans) λιπαρών οξέων
Αλάτι			Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν.	Άτομα με διαγνωσμένη υπέρταση και άλλα χρόνια νοσήματα και άτομα άνω των 70 ετών θα πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους
Προστιθέμενα σάκχαρα			Περιορίστε την πρόσληψη ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.	Αποφεύγετε αναψυκτικά, χυμούς και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα. Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο
Υγρά (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)		8-10 ποτήρια υγρών την ημέρα εκ των οποίων τα 6-8 ποτήρια να είναι νερό	Αποφεύγετε ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα
Οινοπνευματώδη ποτά (εφόσον καταναλώνετε)	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπίρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό		Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, καταναλώστε μέχρι: 2 μερίδες/ημέρα για άνδρες, 1 μερίδα/ημέρα για γυναίκες	Προτιμάτε κρασί. Καταναλώστε το κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους