

ΕΝΙΑΙΟ ΜΕΡΙΔΟΛΟΓΙΟ-ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ ΝΟΣΗΛΕΥΟΜΕΝΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο παράγοντα της ολοκληρωμένης φροντίδας του ασθενή. Η αδυναμία παροχής επαρκούς διατροφικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια της νοσηλείας, λαμβάνοντας υπόψη τις αυξημένες ανάγκες και τη συχνά μειωμένη όρεξη των νοσηλευόμενων ασθενών, έχει αποδειχθεί ότι καθυστερεί την ανάρρωση, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών και ενδοноσοκομειακών λοιμώξεων, παρατείνει τον χρόνο και αυξάνει το κόστος νοσηλείας.

Όλοι οι ασθενείς έχουν δικαίωμα να λαμβάνουν κατά τη διάρκεια νοσηλείας τους γεύματα κατάλληλης θρεπτικής αξίας, ασφαλή, ευχάριστα, εύληπτα, που προάγουν την ανάρρωση και διασφαλίζουν την υγεία τους.

Είναι συνεπώς προς όφελος τόσο του ασθενούς όσο και του Νοσοκομείου στο οποίο νοσηλεύεται και εν γένει του Εθνικού Συστήματος Υγείας, να προσφέρονται στους ασθενείς υψηλής ποιότητας διατροφικές - διαιτολογικές υπηρεσίες.

Η εργασία που ακολουθεί αφορά στη σύνταξη ενιαίου μεριδολογίου - ποσοτολογίου για τη σίτιση ενηλίκων νοσηλευόμενων ασθενών σε ελεύθερη δίαιτα.

Το προτεινόμενο μεριδολόγιο περιλαμβάνει την πλειοψηφία των τροφίμων που χρησιμοποιούνται στα νοσοκομεία της χώρας μας. Οι προτεινόμενες ποσότητες προκύπτουν από υπολογισμούς που, με τους κατάλληλους συνδυασμούς από τους κλινικούς διαιτολόγους τους ιδρύματος, στοχεύουν στην εξασφάλιση της **μέσης ασφαλούς πρόσληψης** για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του μέσου ενήλικα νοσηλευόμενου ασθενή, σε καλή κατάσταση θρέψης, χωρίς ιδιαίτερους διαιτητικούς περιορισμούς. Οι ανάγκες αυτές ορίζονται ως εξής:

Ενεργειακή πρόσληψη : 2250 - 2625 kcal

Πρωτεΐνες: 1,2 - 1,5 γρ/κιλό σωματικού βάρους

Υδατάνθρακες: 45 - 50%,

Λίπη: 30 - 35%.

Για τους υπολογισμούς αυτούς χρησιμοποιήθηκαν ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες, το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής και διεθνείς συστάσεις (βλέπε βιβλιογραφία), ενώ ελήφθησαν υπόψη – ενδεικτικά – μεριδολόγια που εφαρμόζονται αυτή τη στιγμή σε νοσηλευτικά ιδρύματα της χώρας.

Τα είδη που προτείνονται στο μεριδολόγιο μπορούν να συνδυαστούν σε ημερήσια μενού 3 γευμάτων με ενδιάμεσα μικρογεύματα (σνακς), ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες (π.χ. βαρύτητας νόσου, ηλικίας) των ασθενών που νοσηλεύονται στο ίδρυμα, αλλά και ανάλογα με τις δυνατότητες (λειτουργικές/οικονομικές κ.α.) του κάθε ιδρύματος.

Παράλληλα με το μεριδολόγιο, παρατίθενται:

- Ανάλυση των (ωμών) τροφίμων που περιλαμβάνει το μεριδολόγιο σε μακροθρεπτικά συστατικά.
- Παράθεση ενδεικτικών συνταγών.
- Ενδεικτικά ημερήσια μενού με τη θρεπτική τους ανάλυση.

*Επισημαίνεται ότι τα ημερήσια μενού που παρατίθενται είναι **ενδεικτικά** και υπάρχουν μικρές αποκλίσεις από τις συστάσεις. Οι αποκλίσεις αυτές εξισορροπούνται ως προς τις συστάσεις στο σύνολο του εβδομαδιαίου μενού.*

Η εφαρμογή του προτεινόμενου μεριδολογίου θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα εξής:

- Τον αριθμό των κλινών και την «ειδικότητα» του κάθε νοσηλευτικού ιδρύματος, καθώς και τις ιδιαιτερότητες λειτουργίας και οργάνωσής του.
- Τις οικονομικές δυνατότητες του κάθε ιδρύματος.
- Την προμήθεια τροφίμων βάση εποχικότητας και εντοπιότητας.

Επισημαίνουμε ότι το προτεινόμενο μεριδολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τον σχεδιασμό των διαιτολογίων ειδικών ομάδων ασθενών σε ελεύθερη διαίτα, με τις απαιτούμενες προσαρμογές. Τέτοιες ομάδες ασθενών είναι:

- οι παιδιατρικοί ασθενείς
- οι νοσηλευόμενες σε μαιευτικές κλινικές
- οι ψυχιατρικοί ασθενείς
- οι ογκολογικοί ασθενείς
- ασθενείς σε κλινικές αποκατάστασης
- ασθενείς με ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις λόγω πολιτισμικών και θρησκευτικών πεποιθήσεων.

Όσον αφορά τους παιδιατρικούς ασθενείς, οι ανάγκες διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία και για τον λόγο αυτό δεν είναι δυνατόν να υπάρχει ενιαίο μεριδολόγιο. Ωστόσο, στα παιδιατρικά νοσοκομεία ακολουθείται το μεριδολόγιο των ενηλίκων, καθώς είναι κατάλληλο για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών των μεγαλύτερης ηλικίας ασθενών που νοσηλεύουν τα ιδρύματα αυτά (παιδιά ηλικίας 14 ετών).

Επίσης, το προτεινόμενο μεριδολόγιο αφορά και τη σίτιση των εφημερευόντων ιατρών, δεδομένου ότι είναι σχεδιασμένο – όπως ήδη αναφέρθηκε – ώστε να καλύπτει τις μέσες βασικές ανάγκες ενός ενήλικα.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

USDA (2011) USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Διαθέσιμο σε <http://ndb.nal.usda.gov/> (last accessed Απρίλιος 2017).

Πίνακες Σύνθεσης Τροφίμων και Ελληνικών Φαγητών, Αντωνία Τριχοπούλου, Αθήνα, 1992.

Πίνακες Σύνθεσης Τροφίμων και Ελληνικών Φαγητών, Αντωνία Τριχοπούλου, 3^η έκδοση, 2004.

Εγχειρίδιο Κλινικής Διατροφής, Κοντογιάννη Μ, Γιαννακούλια Μ, Καρατζή Κ. Φάππα Ευαγγ., 2015.

EFSA sets of European dietary reference values for nutrient intakes, Μάρτιος 2010.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΙΑ ΤΗΣ 1ΗΣ ΔΙΑΒΟΥΛΕΥΣΗΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΝΙΑΙΟ ΜΕΡΙΔΟΛΟΓΙΟ-ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ

ΣΧΟΛΙΟ 1

Οι ποσότητες που δίνονται στο ενιαίο μεριδολόγιο ανταποκρίνονται στα ισοδύναμα που έχουν καθοριστεί για κάθε ομάδα τροφίμων και με βάση τις ημερήσιες ανάγκες ενός μέσου ασθενή σε ελεύθερη δίαιτα, όπως αναφέρεται στο εισαγωγικό σημείωμα.

Από τα είδη που προτάθηκαν ενσωματώθηκαν όσα δεν είχαν αρχικά συμπεριληφθεί και χρησιμοποιούνται στην πλειοψηφία των νοσοκομείων.

ΣΧΟΛΙΟ 2

Ισχύει ότι και στο σχόλιο 1

ΣΧΟΛΙΟ 3

Ισχύει ότι και στο σχόλιο 1. Για τα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται σε ειδικές κατηγορίες ασθενών (π.χ. κουλουράκια, χυμοί, κλπ), το τμήμα Διατροφής του εκάστοτε νοσοκομείου μπορεί να προδιαγράψει και να ορίσει τις απαραίτητες ποσότητες.

Το σχόλιο για τη ζάχαρη και το αλάτι ενσωματώθηκαν.

Σύμφωνα με τις εγκεκριμένες προδιαγραφές για τα τρόφιμα, το κοτόπουλο, ολόκληρο, ωμό, είναι περίπου 1200 γρ. Το ¼ είναι 300 γρ ωμό, με κόκαλο, δηλαδή 3 ισοδύναμα ψημένο, χωρίς κόκαλο (κατά μέσο όρο).

ΣΧΟΛΙΟ 4

Το σχόλιο για τη ζάχαρη και το αλάτι ενσωματώθηκαν. Για τα υπόλοιπα ισχύει ότι για το σχόλιο 1 & 3

ΣΧΟΛΙΟ 6

Ο ρόλος της επιτροπής όπως της ανατέθηκε από την Επιτροπή Προμηθειών Υγείας, ήταν κατά βάση η σύνταξη του ενιαίου μεριδολογίου-ποσοτολογίου. Οι συνταγές και τα ημερήσια διαιτολόγια που παρατίθενται είναι ενδεικτικά. Ωστόσο, τα τρόφιμα που συμπεριλαμβάνονται στο μεριδολόγιο είναι αρκετά λεπτομερή ώστε να υπάρχει δυνατότητα να σχεδιαστούν με ευκολία και ομοιομορφία, συνταγές για τα περισσότερα πιάτα που σερβίρονται στα νοσοκομεία της χώρας μας. Όπως αναφέρθηκε και στο εισαγωγικό σημείωμα, είναι σημαντικό οι νοσοκομειακοί διαιτολόγοι να έχουν τη δυνατότητα – χρησιμοποιώντας το μεριδολόγιο - να σχεδιάζουν με ευελιξία τα ημερήσια/εβδομαδιαία/μηνιαία μενού, ανάλογα με τις ανάγκες των ασθενών και τις δυνατότητες του ιδρύματος στο οποίο υπηρετούν.

ΣΧΟΛΙΟ 7

Διορθώθηκε η καταχώρηση του γάλακτος και της ζάχαρης στα ενδεικτικά διαιτολόγια, όπου εκ παραδρομής είχαν συμπληρωθεί τα στοιχεία για τις κρέμες.

Ευχαριστούμε όλους τους συναδέλφους για τα εποικοδομητικά σχόλια.

Η επιτροπή

Φακατσέλη Καλλιόπη (πρόεδρος)

Κωνσταντινίδου Μαρία (γραμματέας)

Χρυσόχοου Ελένη (μέλος)

Τσαγκάρη Αμαλία (μέλος)

Κόντου Νίκη (μέλος)

Μυλωνά Βαρβάρα (μέλος)

Κατσίκη Παναγιώτα (μέλος)

ΠΟΣΟΤΟΛΟΓΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
ΓΑΛΑ		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
Γάλα φρέσκο	180-200 ml	124	6,4	9,6	6,8	Προκειμένου να καλύπτονται οι ανάγκες σε ασβέστιο, συστήνεται η κατ' ελάχιστον χορήγηση δυο ισοδυνάμων γαλακτοκομικών ημερησίως.
Γάλα φρέσκο, ημιαποβουτυρωμένο	180-200 ml	92	6,4	9,6	3	
Γάλα φρέσκο, πλήρως αποβουτυρωμένο	180-200 ml	65	6,4	9,6	0	
Γάλα εβαπορέ πλήρες	¼ κουτιού	158	8,6	11,3	9	
Γάλα εβαπορέ, ημιαποβουτυρωμένο	¼ κουτιού	120	8,6	11,3	4,5	
Γάλα* για κρέμα	120 ml	74	3,8	5,8	4	
Γάλα* για ρυζόγαλο	120 ml	74	3,8	5,8	4	
Γάλα* για πουρέ(σκόνη)	80 ml	50	2,6	3,8	2,7	
Γάλα* για πουρέ (φρέσκια πατάτα)	50 ml	31	1,6	2,4	1,7	
Γάλα* για μπεσαμέλ	110 ml	68	3,5	5,3	3,7	
Γιαούρτι, πλήρες	200 γρ	140	7,4	11	7,7	
Γιαούρτι, ημιαποβουτυρωμένο	200 γρ	110	7,4	11	4	
Γιαούρτι, πλήρως αποβουτυρωμένο	200 γρ	73,6	7,4	11	0	
Παγωτό	100 γρ	η σύσταση ποικίλει				
ΤΥΡΙΑ						
Κασέρι (δεκατιανό)	30 γρ	124	7,6	-	8,9	
Κασέρι (συνοδευτικό σε γεύμα)	50 γρ	207	12,7	-	14,9	
Κεφαλοτύρι (για κύριο πιάτο ζυμαρικών)	20 γρ	89	5,2	-	3,7	
Κεφαλοτύρι (για συνοδευτικό)	15 γρ	67	3,9	-	2,8	
Κεφαλοτύρι (για παστίτσιο, ωγκρατέν)	15 γρ	67	3,9	-	2,8	
Τετηγμένο τυρί	17 γρ	40	1,8	1	3,2	
Φέτα (συνοδευτικό σε γεύμα)	50 γρ	149	8,6	3,3	1,7	
Φέτα (για τυρόπιτα με τυρί/μπεσαμέλ)	80/50 γρ	149	8,6	3,3	1,7	
Φέτα (για σπανακόπιτα)	40 γρ	119	6,9	2,7	8,6	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ-ΑΛΕΥΡΑ-ΨΩΜΙ		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακ ες (γρ)	Λίπος (γρ)	
Μαρμελάδα, ατομική συσκευασία	20 γρ	52	0,1	13,9	-	Συστήνεται να υπάρχει δυνατότητα χορήγησης αντίστοιχων προϊόντων ολικής άλεσης.
Μέλι, ατομική συσκευασία	20 γρ	62	0,4	17	-	
Ζάχαρη για ροφήματα	10 γρ	39	-	10	-	
Ζάχαρη για κρέμα/ρυζόγαλο	15 γρ	58	-	15	-	
Φρυγανιά, χύμα ή ατομική συσκευασία	15 γρ	71	2,2	14,2	0,6	
Φρυγανικά, σικάλεως	15 γρ	48	1,4	10,6	0,3	
Φρυγανιά τριμμένη (μπιφτέκια, παναριστά)	10 γρ	47,3	1,5	9,5	0,4	
Ψωμί, 1 φέτα	30 γρ	85	2,9	15,8	1,1	
Ψωμί κουβέρ	60 γρ	170	5,8	31,9	2,2	
Ψωμί κουβέρ, ολικής άλεσης	60 γρ	130	5,3	25	1,6	
Ψωμί κουβέρ, ολικής άλεσης (για διαβητικούς)	30 γρ	65	2,7	12,5	0,8	
Ψωμί, για μπιφτέκια	25 γρ	71	2,4	13,3	0,9	
Λαγάνα	60 γρ	170	5,8	31,9	2,2	
Αλεύρι (για σάλτσες)	5 γρ	17	0,5	3,6	-	
Αλεύρι (για μπεσαμέλ)	35 γρ	119	3,5	25	0,2	
Κορν φλάουερ (για σάλτσες)	5 γρ	18	-	4,6	-	
Κορν φλάουερ (για κρέμα)	10 γρ	36	0,1	9,2	-	
Φύλλο κρούστας /χωριάτικο	50 γρ	143	4,4	29,4	0,4	
Φύλλο σφολιάτας	140 γρ	553	9,1	51,4	33,6	
Βασιλόπιτα κέικ ή τσουρέκι (ατομική συσκευασία)	100-120 γρ					
Μελομακάρονα (1 τεμάχιο)	50-60 γρ					
Κουραμπιέδες (1 τεμάχιο)	50-60 γρ					
Τσουρέκι (ατομική συσκευασία)	100-120 γρ					
Χαλβάς εμπορίου	50 γρ					

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΣΧΟΛΙΑ
ΜΥΡΩΔΙΚΑ-ΑΡΤΥΜΑΤΑ		
Σέλινο, για σουπές	15 γρ	Άλλα μυρωδικά-αρτύματα δύναται να χρησιμοποιούνται στις συνταγές, σε μικρές ποσότητες, κατ' επιλογή. (π.χ. πιπέρι/ρίγανη 10 γρ/100 μερίδες, κύμινο/μπαχάρι 5 γρ/100 μερίδες)
Δυόσμος φρέσκος, μαϊντανός, άνιθος	1 τεμ./ 60 μερίδες	
Σκόρδο	1 τεμ/ 60 μερίδες	
Λεμόνι	¼ τεμ/μερίδα	
Αλάτι	0,5 γρ/μερίδα	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
	* ωμού τροφίμου	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
ΛΑΧΑΝΙΚΑ						
Αγγινάρες (κατεψ) γεύμα	3 τεμ. (180 γρ)	70,2	6,5	12,9	-	Συστήνεται η χορήγηση τουλάχιστον δυο ισοδυνάμων λαχανικών (ωμών ή βραστών) ανά γεύμα, επιλέγοντας από ποικιλία λαχανικών εποχής, προκειμένου να καλύπτονται οι ημερήσιες ανάγκες των ασθενών σε μικροθρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες. Προτείνεται να παρέχονται γεύματα μαγειρεμένων λαχανικών («λαδερών»), τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής.
Αγγούρι για αγγουροντομάτα	1/3 τεμάχιο	13	0,8	2,4	0,1	
Αγγούρι σαλάτα	½ τεμάχιο	20	1,2	3,6	0,2	
Αρακάς (κατεψ) γαρνιτούρα για ριζότο	50 γρ	26,5	2,9	3,6	0,2	
Αρακάς (κατεψ) γεύμα με πατάτες	200 γρ	106	11,4	14,4	0,8	
Αρακάς (κατεψ) γεύμα σκέτος	250 γρ	132,5	14,3	18	-	
Αρακάς (κατεψ) συνοδευτικό κρέατος	150 γρ	79,5	8,7	10,8	0,6	
Καρότο βραστό (για ρυζότο)	20 γρ	4,6	0,1	1,1	-	
Καρότο ωμό (με λάχανο)	50 γρ	11	0,3	2,7	-	
Καρότο ωμό / βρ	200 γρ	46	1,4	10,8	-	
Κολοκυθάκι βρ./ μπριάμ / συνοδευτικά κρέατος	200 γρ	40	4,2	6,6	0,4	
Κολοκυθάκια για γεμιστά	300 γρ	60	6,3	9,9	0,6	
Κουνουπίδι	400 γρ	52	7,6	6	-	
Κρεμμύδια ξηρά, για μαγείρεμα	20-30 γρ	5	0,2	1,4	-	
Κρεμμύδια ξηρά, για ιμάμ	150-200 γρ	34,5	1,35	3,5	-	
Λάχανο σκέτο	150 γρ	33	2,9	5,7	-	
Λάχανο, για λαχανόρυζο	250 γρ	55	4,8	9,5	-	
Λάχανο, με καρότο	100 γρ	22	1,9	3,8	-	
Μαρούλι	1/3 – 1/2 τεμάχιο	10	1	2,6	-	
Μελιτζάνες για συνοδευτικό κρέατος / μουσακά	200 γρ	44	2,4	10,8	0,4	
Μελιτζάνες ιμάμ, παπουτσάκια	400 γρ	88	4,8	21,6	0,8	
Μπάμιες (κατεψ) γεύμα σκέτες	300 γρ	90	5,1	19,8	0,8	
Μπάμιες (κατεψ) για συνοδευτικό κοτόπουλου	200 γρ	60	3,4	13,2	0,5	
Μπρόκολο	250 γρ	57,5	8,3	6,3	-	
Ντομάτα για αγγουροντομάτα	150 γρ	24	1,5	6,8	0,15	
Ντομάτα για σαλάτα / γεμιστά	200 γρ	32	2	9	0,2	
Ντομάτα φρέσκια για σάλτσα	100γρ	16	1	4,5	0,1	
Ντοματάκια αποφλοιωμένα & ψιλοκομμένα για σάλτσα	70 γρ	8,4	0,8	1,4	-	
Ντοματοπολτός για σάλτσα	15γρ	15	1	3	-	
Ντοματοχυμός για σάλτσα	50γρ	8	0,35	1,7	-	
Παντζάρια (βολβοί)	400 γρ	112	5,2	24	-	
Πράσο (για πρασόρυζο ή άλλες συνταγές)	250 γρ	150	3,8	35	0,7	
Σπανάκι (κατεψ) για σπανακόρυζο/σπανακόπιτα	250 γρ	57,5	7,4	9,3	0,7	
Σπανάκι (φρέσκο) για σπανακόρυζο/σπανακόπιτα	400 γρ	116	11,6	17,2	1,6	
Φασολάκια (κατεψ) γεύμα με πατάτες	200 γρ	64	3	10	0,4	
Φασολάκια (κατεψ) γεύμα σκέτα	250 γρ	80	3,7	12,8	0,5	
Φασολάκια (κατεψ) συνοδευτικό κρέατος	150 γρ	48	2,3	7,7	0,3	
Χόρτα για φρικασέ (αντίδια, σέλερυ)	350 γρ	31	2,8	5,3	-	
Χόρτα για σαλάτα (π.χ. ραδίκια)	400 γρ	36	3,2	6	-	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
ΦΡΟΥΤΑ		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
Ακτινίδιο	70 γρ	43	1	10,4	0,5	Συστήνεται η χορήγηση τριών μερίδων φρούτων την ημέρα από ποικιλία φρέσκων φρούτων εποχής, προκειμένου να καλύπτονται οι ημερήσιες ανάγκες των ασθενών σε μικροθρεπτικά συστατικά.
Αχλάδι	100-110 γρ	57	0,4	15,2	0,1	
Βερύκοκο	2 τεμ (160-180 γρ)	79	2,3	18,4	0,6	
Καρπούζι	400 γρ	136	3,4	32,6	0,8	
Κεράσια	200 γρ	126	2,1	32	0,4	
Μανταρίνια	2 τεμ (190-200 γρ)	103	1,6	26	0,6	
Μήλο	170-220 γρ	95	0,5	25,1	0,3	
Μπανάνα	1 τεμ.	105	1,3	27	0,4	
Πεπόνι	400 γρ	120	2,4	30,2	0,6	
Πορτοκάλι	190-250 γρ	75	1,4	19,3	0,2	
Ροδάκινο	180-220 γρ	78	1,82	19,1	0,5	
Σταφύλια	200 γρ	138	1,4	36,2	0,3	
Φράουλες	200 γρ	64	1,3	15,4	0,6	
Κομπόστα Ροδάκινο	1 ολόκληρο φρούτο (~150 γρ)	130,5	0,6	34,4	-	
Κομπόστα κοκτέιλ για φρουί ζελέ	50γρ	47,5	0,2	12,5	-	
Ζελέ σκόνη	40 γρ	123	-	27,7	-	
Ζελέ χωρίς ζάχαρη	20 γρ	9	-	0,1	-	
Ζελέ σε σκόνη για φρουί-ζελέ	25 γρ	77	-	17,3	-	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
ΑΜΥΛΟΥΧΑ	* ωμού τροφίμου	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	Οι προτεινόμενες ποσότητες έχουν υπολογιστεί έτσι ώστε σε κάθε ένα από τα κύρια γεύματα να παρέχουν τρία ισοδύναμα αμύλου.
Ζυμαρικά (για ογκρατέν/σουφλέ)	60 γρ	209	7,2	45,5	1,1	
Ζυμαρικά (για σούπες)	30 γρ	105	3,6	22,7	0,6	
Ζυμαρικά (κύριο πιάτο)	100 γρ	348	12	75,8	1,8	
Ζυμαρικά (συνοδευτικό)	60 γρ	209	7,2	45,5	1,1	
Μακαρόνια για παστίτσιο	50 γρ	174	6	37,9	0,9	
Πατάτες (για μπουσκά, μπριάμ)	150-200 γρ	78	2,9	19,8	-	
Πατάτες (για πουρέ)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Πατάτες (για σαλάτα)	200-300 γρ	104	3,8	26,2	-	
Πατάτες (για σούπα)	40-50 γρ	26	0,95	6,6	-	
Πατάτες (τηγανιτές)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Πατάτες για λαδερά (φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες)	150 γρ	78	2,9	19,8	-	
Πατάτες πουρέ (σκόνη)	40 γρ	127	3,6	29,3	0,3	
Πατάτες φούρνου (συνοδευτικό)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Πατάτες φούρνου/γιαχνί (κυρίως πιάτο)	400 γρ	208	7,6	52,8	-	
Ρύζι (για γεμιστά)	60 γρ	195	3,4	46,2	0,3	
Ρύζι (για γιουβαρλάκια)	25 γρ	81,3	1,4	19,3	0,1	
Ρύζι (για λαπά)	40 γρ	130	2,2	30,8	0,2	
Ρύζι (για πιλάφι) – κύριο πιάτο	100 γρ	325	5,6	77	0,5	
Ρύζι (για πιλάφι) –συνοδευτικό	60 γρ	195	3,3	46,2	0,6	
Ρύζι (για ρυζόγαλο)	10 γρ	32,5	0,6	7,7	-	
Ρύζι (για σούπες)	20 γρ	65	1,1	15,4	0,1	
Ρύζι (για σπανακόρυζο/ λαχανόρυζο)	40 γρ	130	2,4	30,8	0,2	
ΟΣΠΡΙΑ	* ωμού τροφίμου					Προτείνεται να παρέχονται γεύματα οσπρίων, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα, σύμφωνα το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής
Γίγαντες	100 γρ	271	2,4	45,5	1,6	
Ρεβίθια	80 γρ	256	16,2	40	4,6	
Φακές	80 γρ	243	19	42,6	0,8	
Φασόλια	80 γρ	217	17,1	36,4	1,3	

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ	ΣΧΟΛΙΑ
ΚΡΕΑΤΑ	* ωμού τροφίμου		
Κοτόπουλο (για σούπα)	¼ ολόκληρου	Οι προτεινόμενες ωμές ποσότητες στοχεύουν στην απόδοση τουλάχιστον 3 ισοδυνάμων μαγειρεμένου κρέατος με μέση Διατροφική Σύσταση Θερμίδες: 150-200 kcal Πρωτεΐνη: 21 γρ. Λίπος: 9-15 γρ	Οι προτεινόμενες ποσότητες στοχεύουν στη χορήγηση 3 ισοδυνάμων κρέατος ανά γεύμα, σε ένα από τα δυο γεύματα της ημέρας και στα πλαίσια ενός ημερήσιου διαιτολογίου, το οποίο θα παρέχει 5-6 ισοδύναμα κρέατος την ημέρα, με στόχο την κάλυψη των αυξημένων πρωτεϊνικών αναγκών των ασθενών.
Κοτόπουλο (για ψητό)	¼ ολόκληρου		
Γαλοπούλα φιλέτο (για ψητή)	150 γρ		
Γαλοπούλα αλλαντικό, βραστή ή καπνιστή	30 γρ	Οι προτεινόμενες ωμές ποσότητες στοχεύουν στην απόδοση τουλάχιστον 3 ισοδυνάμων μαγειρεμένου κρέατος με μέση Διατροφική Σύσταση Θερμίδες: 220-270 kcal Πρωτεΐνη: 21 γρ. Λίπος: 15-24 γρ	Προτείνεται να υπάρχει εναλλαγή στο είδος κρεάτων/πουλερικών που παρέχεται στα πλαίσια του εβδομαδιαίου διαιτολογίου.
Μοσχάρι για σούπα	170 γρ		
Μοσχάρι για ψητό	170 γρ		
Χοιρινό για ψητό/λεμονάτο	200 γρ		
Χοιρινό, μπριζόλα (με κόκαλο)	320-350		
Χοιρινή ωμοπλάτη ή μπούτι, αλλαντικό	30 γρ		
Κιμάς μοσχαρίσιος ή χοιρινός (για μακαρόνια)	100 γρ		
Κιμάς μοσχαρίσιος ή χοιρινός (για παστίσιο ή μουςακά)	90 γρ		
Κιμάς μοσχαρίσιος ή χοιρινός (για μπιφτέκι)	120 γρ		
Κιμάς μοσχαρίσιος ή χοιρινός (για κεφτεδάκια)	120 γρ		
Κιμάς μοσχαρίσιος ή χοιρινός (για γιουβαρλάκια)	120 γρ		
Αρνί ψητό (από ολόκληρο)	500 γρ	Η θρεπτική αξία κυμαίνεται ανάλογα με το μέρος του ζώου που σερβίρεται .	
Αρνί ψητό (χωρίς κεφάλι και εντόσθια)	400 γρ		
ΨΑΡΙΑ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	* ωμού τροφίμου		
Ψάρι κατεψυγμένο (χωρίς κόκαλο) για σούπα, ψητό, τηγανιτό (π.χ. βακαλάος, πέρκα)	250-300 γρ	Οι προτεινόμενες ποσότητες στοχεύουν στην απόδοση τουλάχιστον 3 ισοδυνάμων μαγειρεμένου ψαριού/θαλασσινών με μέση Διατροφική Σύσταση Θερμίδες: 100-120 kcal Πρωτεΐνη: 21 γρ. Λίπος: 1-3 γρ	Συστήνεται το ψάρι να χορηγείται 1-2 φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με το πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής.
Ψάρι (με κόκαλο)	330 γρ		
Χταπόδι, κατεψ.	250 γρ		
Καλαμάρι, κατεψ.	250 γρ		
Σουπιές, κατεψ.	250 γρ		

ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ*	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ				ΣΧΟΛΙΑ
ΛΙΠΗ		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)	
Ελαιόλαδο για σούπα	10 γρ	88	-	10	-	Συστήνεται η χρήση αποκλειστικά έξτρα παρθένου ελαιόλαδου για τις μαγειρικές παρασκευές και τις σαλάτες.
Ελαιόλαδο για σαλάτα	15 γρ	132	-	15	-	
Ελαιόλαδο για ψητό κρέας	10 γρ	88	-	10	-	
Ελαιόλαδο για ψητό κοτόπουλο	5 γρ	44	-	5	-	
Ελαιόλαδο για ρύζι, ζυμαρικά	10 γρ	88	-	10	-	
Ελαιόλαδο για πατάτα φούρνου	10 γρ	88	-	10	-	
Ελαιόλαδο για λαδερά, όσπρια	20 γρ	176	-	20	-	
Ελαιόλαδο για τηγάνι	30 γρ	265	-	30	-	
Ελαιόλαδο για μπεσαμέλ/πουρέ	15γρ	132	-	15	-	
Σπορέλαιο για τηγάνι	30 γρ	265	-	30	-	
Βούτυρο/Μαργαρίνη, ατομική συσκευασία	10 γρ	88	-	10	-	
Μαργαρίνη για μπεσαμέλ	25 γρ	221	-	25	-	
Μαργαρίνη για πουρέ	15γρ	132	-	15	-	
Ελιές	50 γρ	100	0,7	2	11	
ΑΥΓΑ	* ωμού τροφίμου					
Αυγό βραστό	1 τεμάχιο	78	6,3	0,6	5,3	
Αυγά για ομελέτα	2 τεμάχια	146	12,6	1,2	10,6	
Αυγά για σούπες	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	
Αυγά για τυρόπιτα/σπανακόπιτα	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	
Αυγά για μπεσαμέλ	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	
Αυγά για μπιφτέκια/κιμάδες	¼ τεμαχίου	19,5	1,6	0,1	1,3	

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
ΠΡΩΙΝΟ		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
Γάλα	200 ml	124	6,4	9,6	6,8
Ζάχαρη	10 γρ	39	-	10	-
Φρυγανιές	15 γρ	71	2,2	14,2	0,6
Μαργαρίνη	10 γρ	88	-	-	10
Μαρμελάδα	20 γρ	52	0,1	13,9	-
	ΣΥΝΟΛΟ	374	8,7	47,7	17,4
ΚΡΕΜΑ					
Γάλα	120 ml	74	3,8	5,8	4
Κορν φλάουερ	10 γρ	36	0,1	9,2	-
Ζάχαρη	15 γρ	58	-	15	-
	ΣΥΝΟΛΟ	168	3,9	30	4

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
ΣΠΑΝΑΚΟΡΥΖΟ		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
Σπανάκι κατεψυγμένο	250 γρ	57,5	7,4	9,3	0,7
Ρύζι	40 γρ	130	2,4	30,8	0,2
Ντοματάκια αποφλοιωμένα	70 γρ	8,4	0,8	1,4	-
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ελαιόλαδο	20 γρ	176	-	-	20
Άνηθος		-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	376,9	10,8	42,9	20,9
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΧΥΛΟΠΙΤΕΣ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ					
Κοτόπουλο	¼ τεμ.	200	21	-	15
Χυλοπίτες	60 γρ	209	7,2	45,5	1,1
Τυρί τριμμένο	15 γρ	67	3,9	-	2,8
Ντοματοπολτός	15 γρ	15	1	3	-
Ντοματάκια αποφλοιωμένα	70 γρ	8,4	0,8	1,4	-
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ελαιόλαδο	15 γρ	132	-	-	15

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
ΓΕΜΙΣΤΑ	* ωμού τροφίμου	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακ ες (γρ)	Λίπος (γρ)
Ντομάτα	200 γρ	32	2	9	0,2
Πιπεριά	100 γρ	25	1,1	5,1	0,1
Ρύζι	60 γρ	195	3,4	46,2	0,3
Ντοματοπολτός	15 γρ	15	1	3	-
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ελαιόλαδο	20 γρ	176	-	-	20
Άνιθος		-	-	-	-
Μαϊντανός		-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	448	6,7	64,7	20,6
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΦΟΥΡΝΟΥ					
Κιμάς (για μπιφτέκι)	120 γρ	250	21	-	20
Κρεμμύδια ξερά	20 γρ	5	0,2	1,4	-
Ψωμί	25 γρ	71	2,4	-	-
Αυγό	¼ τεμ.	19,5	1,6	0,1	1,3
Ελαιόλαδο	10 γρ	88	-	-	10
Μαϊντανός	-	-	-	-	-
Ρίγανη	-	-	-	-	-
Πατάτες	400 γρ	208	7,6	52,8	-
Ελαιόλαδο	10 γρ	88	-	-	10
Ρίγανη	-	-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	729,5	32,8	54,3	41,3

ΣΥΝΤΑΓΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ			
ΣΑΛΑΤΑ ΩΜΗ		Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
Λάχανο	100 γρ	22	1,9	3,8	-
Μαρούλι	1/5 τεμ	6	0,2	0,52	-
Καρότο	50 γρ	11	0,3	2,7	-
Ελαιόλαδο	15 γρ	132	-	-	15
Λεμόνι	¼ τεμ	-	-	-	-
	ΣΥΝΟΛΟ	171	2,4	7,02	15
ΣΑΛΑΤΑ ΒΡΑΣΤΗ					
Κολοκυθάκια βρ	200 γρ	40	4,2	6,6	-
Ελαιόλαδο	15 γρ	132	-	-	15
	ΣΥΝΟΛΟ	172	4,2	6,6	15

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΑ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΜΕΝΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΕΝΗΛΙΚΑ ΝΟΣΗΛΕΥΟΜΕΝΟΥ ΑΣΘΕΝΗ

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΜΕΝΟΥ 1				
ΠΡΩΙΝΟ	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
Γάλα	124	6,4	9,6	6,8
Ζάχαρη	39	-	10	-
Φρυγανιές	71	2,2	14,2	0,6
Μαργαρίνη	88	-	-	10
Μαρμελάδα	52	0,1	13,9	-
Κρέμα	168	3,9	21	4
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	542	12,6	68,7	21,4
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Σπανακόρυζο	376,9	10,8	42,9	20,9
Αυγό βραστό	78	6,3	0,6	5,3
Κασέρι	207	12,7	-	14,9
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Πορτοκάλι	75	1,4	19,3	0,2
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	906,9	37	94,7	43,5
ΒΡΑΔΥΝΟ				
Κοτόπουλο με χυλοπίτες γιουβέτσι	636,4	34,1	51,3	33,9
Σαλάτα ανάμικτη	171	2,4	7	15
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Μπανάνα	105	1,3	27	0,4
Γιαούρτι πλήρες	140	7,4	11	7,7
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	1222,4	51	128,2	59,2
ΣΥΝΟΛΟ ΗΜΕΡΑΣ	2671,3	100,6 (15%Ev)	300,6 (45%Ev)	124,1 (42%Ev)

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΜΕΝΟΥ 2				
ΠΡΩΙΝΟ	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (γρ)	Υδατάνθρακες (γρ)	Λίπος (γρ)
Γάλα	124	6,4	9,6	6,8
Ζάχαρη	39	-	10	-
Φρυγανιές	71	2,2	14,2	0,6
Μαργαρίνη	88	-	-	10
Μαρμελάδα	52	0,1	13,9	-
Κρέμα	168	3,9	21	4
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	542	12,6	68,7	21,4
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ				
Γεμιστά	448	6,7	64,7	20,6
Φέτα	149	8,6	3,3	1,7
Σαλάτα αγγούρι	152	1,2	3,6	15,2
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Πεπόνι	120	2,4	30,2	0,6
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	1039	24,7	133,7	40,3
ΒΡΑΔΥΝΟ				
Μπιφτέκια με πατάτες φούρνου	729,5	32,8	54,3	41,3
Σαλάτα κολοκυθάκι βρ.	172	4,2	6,6	15
Ψωμί κουβέρ	170	5,8	31,9	2,2
Ροδάκινο	78	1,8	19,1	0,5
Γιαούρτι ημιαποβουτυρ.	110	7,4	11	4
ΣΥΝΟΛΟ ΓΕΥΜΑΤΟΣ	1259,5	52	122,9	63
ΣΥΝΟΛΟ ΗΜΕΡΑΣ	2840,5	89,3 (12,6%Ev)	343,3 (47%Ev)	124,7 (39,5%Ev)

Η Επιτροπή

Φακατσέλη Καλλιόπη (πρόεδρος)

Κωνσταντινίδου Μαρία (γραμματέας)

Χρυσοχόου Ελένη (μέλος)

Τσαγκάρη Αμαλία (μέλος)

Κόντου Νίκη (μέλος)

Μυλωνά Βαρβάρα (μέλος)

Κατσίκα Παναγιώτα (μέλος)

