



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ  
Γ.Ν. ΑΜΦΙΣΣΑΣ

**7 /6 /2018 : Διαχείριση Τροφίμων στο Νοσοκομείο**

*( Σβίγγου Ευτυχία / Ιατρός – Υγιεινολόγος ΤΕ )*

*ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ : Νοσοκομειακές Λοιμώξεις*



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ



Γραφείο Επόπτη Δημόσιας Υγείας Γ.Ν. Άμφισσας  
Ευτυχία Δημ. Σβίγγου  
Ιατρός - Υγιεινολόγος Τ.Ε.

Τι είναι τρόφιμο?

Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διαχείριση και διάθεσή του στο χώρο του Νοσοκομείου?

Ποια είναι τα κρίσιμα σημεία, που διαμορφώνουν την ποιότητα των παρεχόμενων τροφίμων στο Νοσοκομείο?

Ποια είναι τα οφέλη από συνθήκες και μέτρα, που αφορούν ή σχετίζονται με τα τρόφιμα στο Νοσοκομείο?



# ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ

ΚΩΔΙΚΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΤΩΝ

**ΦΕΚ:** Β 788 19871231

**Τέθηκε σε ισχύ:** 31.12.1987

**Αρμόδιος Φορέας:** ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ  
ΚΡΑΤΟΥΣ ΑΝΩΤΑΤΟ ΧΗΜΙΚΟ  
ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ



Με τον όρο "Τρόφιμα" γενικά, στον παρόντα Κώδικα, νοούνται όλα τα στερεά ή υγρά προϊόντα, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή από τον άνθρωπο. Ο όρος τρόφιμα συμπεριλαμβάνει τα κάθε είδους ποτά και ευφραντικά, το νερό, τα κόμμεα και μαστίχες (τσίχλες), καθώς και κάθε ουσία ή μίγμα ουσιών που προορίζονται για προσθήκη σε τρόφιμα.

# Σημαντικοί ορισμοί

- Με τον όρο "Πρότυπα Τροφίμων" (FOOD STANDARDS) νοούνται οι προδιαγραφές, που καθορίζονται λεπτομερώς στον παρόντα Κώδικα για κάποια ονομασία τροφίμου όσον αφορά τα βασικά και επουσιώδη συστατικά, τα αναλυτικά στοιχεία, καθώς και τον τρόπο βιομηχανικής ή άλλης επεξεργασίας, παρασκευής, διατήρησης και συντήρησης του εν λόγω τροφίμου.
- "Βασικά συστατικά" ενός τροφίμου θεωρούνται και νοούνται τα συστατικά που η παρουσία τους, στις ποσοτικές αναλογίες και ποιότητες που καθορίζονται ρητά στα σχετικά άρθρα του παρόντα Κώδικα, αρκεί για την παρασκευή του αντιστοίχου τροφίμου, για το οποίο καθορίζονται πρότυπα στον παρόντα Κώδικα.



Επουσιώδη ή  
Προαιρετικά Συστατικά



Παρασκευαστής



Τεχνολογικά  
Βοηθήματα

# Άλλες ενδιαφέρουσες έννοιες

## - Λειτουργικά Τρόφιμα :

- 1) αυτά που έχουν αυξημένη συγκέντρωση ενός ευεργετικού συστατικού π.χ φυτοστερόλες, διαιτητικές ίνες
- 2) αυτά που περιέχουν ένα πρόσθετο συστατικό π.χ. βιταμίνη, μέταλλο, προβιοτικό
- 3) εκείνα που βοηθούν στην απομόνωση αρνητικών συστατικών π.χ. αλλεργιογόνων

Διαιτητικές ίνες : κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, πηκτίνη

**αποσκοπούν στη μείωση της χοληστερόλης & την αύξηση του λόγου HDL/LDL**

## - Λόγος λιπαρών οξέων Ω-6/Ω-3 (προφλεγμονώδεις

**προθρομβωτικοί μεταβολίτες / τελικοί μεταβολίτες με αντιφλεγμονώδη δράση)**

συνίσταται λόγος 5/1, περίπου 15/1 μετριέται στις δυτικές κοινωνίες

# Σχημα1: Σχέση μεταξύ των ορισμών λειτουργικών τροφίμων

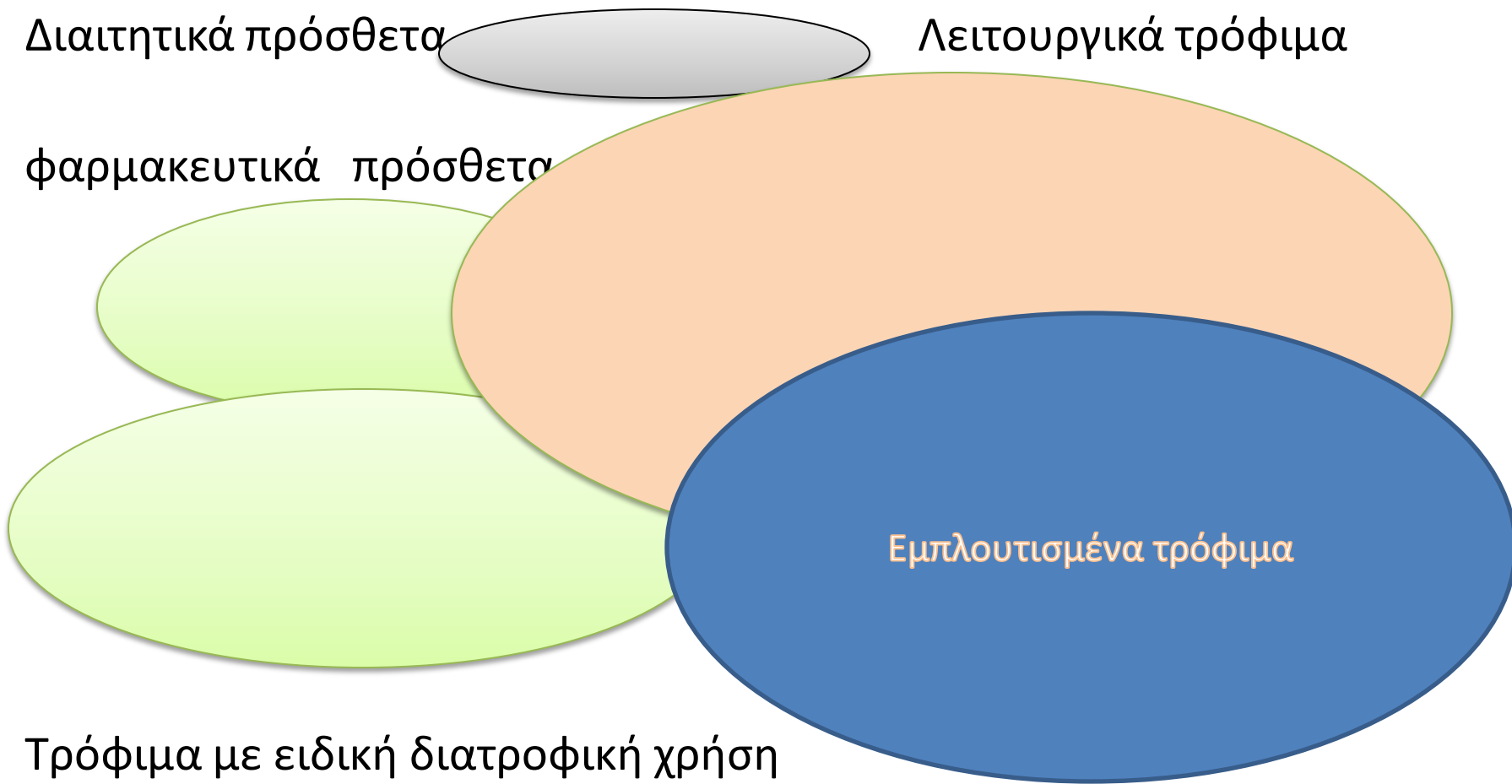
Διαιτητικά πρόσθετα

Λειτουργικά τρόφιμα

φαρμακευτικά πρόσθετα

Εμπλουτισμένα τρόφιμα

Τρόφιμα με ειδική διατροφική χρήση





# Κατηγοριοποίηση ανάλογα με βασική ιδιότητα

- Επεξεργασμένα- Μη επεξεργασμένα
- Νωπά- Κατεψυγμένα
- Φυτικής –Ζωικής προέλευσης
- Εισαγόμενα -Εγχώριας παραγωγής ή νεότερες έννοιες που ακολούθησαν τη διαμόρφωση των σύγχρονων αγορών



**Οι κυριότεροι λόγοι που οδηγούν σε τροφικές δηλητηριάσεις και σε βλάβες στην υγεία του καταναλωτή είναι:**

1. Η μόλυνση των τροφίμων από βακτήρια, επικίνδυνα χημικά ή ξένα σώματα (γυαλιά έντομα, μέταλλα).
2. Η επιβίωση των επικίνδυνων βακτηρίων λόγω μη σωστού μαγειρέματος / επεξεργασίας.
3. Ο πολλαπλασιασμός των βακτηρίων σε αριθμό που μπορεί να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση λόγω κακής διατήρησης και λάθους θερμοκρασίας.

Εκατοντάδες κρούσματα τροφικών δηλητηριάσεων αναφέρονται κάθε χρόνο στις τοπικές υγειονομικές υπηρεσίες. Τα περισσότερα προβλήματα τροφικών δηλητηριάσεων προκαλούνται από παθογόνα βακτήρια όπως η *Salmonella*, ο *S. aureus*, η *E. coli*, το *C. perfringens*, το *V. parahaemolyticus* και το *Campylobacter*.

Οι τροφικές δηλητηριάσεις είναι ασθένειες με έντονα και δυσάρεστα συμπτώματα που προκαλούνται από την κατανάλωση μολυσμένων ή δηλητηριώδους τροφής. Η εκδήλωσή τους μπορεί να γίνει μετά από 1 ώρα έως και 3 ημέρες και διαρκούν από λίγες ώρες έως αρκετές ημέρες. Ορισμένα άτομα (βρέφη, ηλικιωμένοι, ασθενείς, άτομα σε ανάρρωση, έγκυες γυναίκες κλπ.) παρουσιάζουν μεγάλη ευαισθησία στις τροφικές δηλητηριάσεις. Οι περισσότερες τροφικές δηλητηριάσεις οφείλονται στην επιμόλυνση λόγω κακού χειρισμού των τροφίμων.

**Οι τροφικές δηλητηριάσεις προκαλούνται κυρίως από:**

1. **Μικροοργανισμούς** (Βακτήρια, ιοί, μύκητες και οι τοξίνες τους). Τα περισσότερα προβλήματα τροφικών δηλητηριάσεων προκαλούνται από μικροοργανισμούς και ιδιαίτερα από παθογόνα βακτήρια. Τροφική δηλητηρίαση από βακτήρια μπορεί να προκληθεί είτε από τα ίδια τα βακτήρια είτε από τις τοξίνες τους. Είναι ο πιο συνηθισμένος και σημαντικός τύπος τροφικών δηλητηριάσεων και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο. Συνήθως απαιτείται μεγάλος αριθμός βακτηρίων για να προκληθεί μια τροφική δηλητηρίαση, και σπανιότερα, ένα και μόνο βακτήριο μπορεί να προκαλέσει ασθένεια.
2. **Χημικές ουσίες** (απορρυπαντικά, απολυμαντικά, εντομοκτόνα κλπ). Αυτή η περίπτωση δηλητηριάσεων είναι σπάνια και συνήθως συμβαίνει κατά λάθος, λόγω μη σωστής χρήσης εντομοκτόνων, απορρυπαντικών, απολυμαντικών ή από μεγάλη προσθήκη χημικών πρόσθετων.
3. **Άλλους παράγοντες** (δηλητηριώδη φυτά, π.χ. μανιτάρια)

**Τα συμπτώματα που συνήθως εμφανίζονται είναι:**

- > Ναυτία
- > Εμετός
- > Διάρροια
- > Πυρετός, πονοκέφαλος
- > Στομαχικός και κοιλιακός πόνος

**Παραδείγματα τροφικών δηλητηριάσεων που προκαλούνται από βακτήρια:**

ΒΑΚΤΗΡΙΑ	ΠΗΓΗ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ	ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ
<i>Salmonella</i>	Αυγά, γάλα, ωμό κρέας και πουλερικά, έντομα, περιττώματα.	Ναυτία, διάρροια, εμετός, πυρετός, κοιλιακοί σπασμοί και πονοκέφαλος.
<i>Staphylococcus</i>	Δέρμα, μύτη, στόμα, τραύματα, πηλές, ναπό γάλα.	Ναυτία, εμετός, διάρροια, κοιλιακοί πόνοι, σπασμοί, εξάνθηση, υποθερμία.
<i>Escherichia coli</i>	Έντερα ανθρώπων & ζώων, δημητριακά, νερό, ωμό κρέας και γάλα, τυρί, σαλάτες.	Ήπια ή έντονη διάρροια, εμετός, σπασμοί, αφυδάτωση, στομαχικοί πόνοι, πυρετός, νεφρικές βλάβες ή ανεπάρκεια.
<i>Listeria</i>	Ακατέργαστο γάλα, μαλακά τυριά παγωτά, λαχανικά, πουλερικά, ψάρια.	Τα υγιή άτομα εμφανίζουν ελαφρά συμπτώματα. Έντονα μορφές listeriose προκαλούν σηψαιμία, αποβολή στις εγκύους, μηνιγγιτίδα, εγκεφαλίτιδα.
<i>Clostridium botulinum</i>	Χώμα, ωμά ψάρια & κρέας, χορταρικά, προϊόντα κρέατος και ψαριών.	Δυσκοιλία στην αναπνοή και κατάποση, θολή ή διπλή όραση, παράλυση των κρανιακών νεύρων.
<i>Clostridium perfringens</i>	Περιττώματα, σκόνη, έντομα, σούπες, κρέας ναπό ή κακομαγειρεμένο.	Ναυτία, εμετός, στομαχικοί πόνοι, διάρροια, πυρετός και πονοκέφαλος.
<i>Campylobacter jejuni</i>	Ωμά πουλερικά, γάλα, προϊόντα κρέατος.	Πυρετός, πονοκέφαλος, ναυτία, μυϊκοί πόνοι, διάρροια, κοιλιακοί πόνοι, πιθανή αιμορραγία.
<i>Shigella spp.</i>	Γάλα, γαλακτομικά, νερό, λαχανικά, πουλερικά.	Διάρροια, κοιλιακοί σπασμοί, πυρετός, εμετός. Έντονα κρούσματα από <i>S. dysenteriae</i> μπορούν να προκαλέσουν σηψαιμία, πνευμονία ή περιτονιίδα.
<i>Vibrio parahaemolyticus</i>	Ωμά ψάρια ή κακώς μαγειρεμένα, θαλασσινά, οστρακοειδή.	Κοιλιακοί σπασμοί, ναυτία, εμετός, πονοκέφαλος, διάρροια, πυρετός.
<i>Vibrio cholerae</i>	Θαλασσινά, ωμά ψάρια και οστρακοειδή.	Εμετός, εξάνθηση, μυϊκοί σπασμοί, αφυδάτωση και σε ορισμένες περιπτώσεις θάνατος.
<i>Bacillus cereus</i> Τύπος I	Κρέατα, λαχανικά, γάλα, κρέμα, σούπες, πουτίγκες, σκόνη, χώμα.	Διάρροια, κοιλιακοί σπασμοί, ναυτία.
<i>Bacillus cereus</i> Τύπος II	Βρασμένο ή τηγαντό ρύζι, πατάτες, μακαρόνια, σκόνη, χώμα.	Ναυτία, εμετός, κοιλιακοί σπασμοί, διάρροια.
<i>Yersinia enterocolitica</i>	Ωμό κρέας και προϊόντα κρέατος, λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά.	Διάρροια και/ή εμετός, πυρετός και κοιλιακοί πόνοι.

Η μόλυνση των τροφίμων συμβαίνει όταν μικρόβια, επικίνδυνες χημικές ουσίες ή ξένα αντικείμενα, βρεθούν μέσα στα τρόφιμα ή στο περιβάλλον τους. Η επιμόλυνση μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε στάδιο της προετοιμασίας ή της επεξεργασίας των τροφίμων και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές βλάβες της υγείας των καταναλωτών.

Υπάρχουν 3 τύποι επιμολύνσεων για τα τρόφιμα:

- > **Μικροβιακή επιμόλυνση**
- > **Φυσική επιμόλυνση**
- > **Χημική επιμόλυνση**

### > **Μικροβιακή επιμόλυνση**

Η μικροβιακή επιμόλυνση είναι ο πιο συνηθισμένος αλλά και επικίνδυνος τύπος επιμόλυνσης. Η μικροβιακή επιμόλυνση μπορεί να προκαλέσει την αλλοίωση των τροφίμων, τη τροφική δηλητηρίαση ή, σπανιότερα, ακόμη και τον θάνατο.

Η μικροβιακή μόλυνση είναι 4 ειδών:

1. **Βακτηριακή μόλυνση.**  
Η μόλυνση από παθογόνα βακτήρια είναι η πιο κοινή.
2. Μόλυνση από **ιούς**.
3. Μόλυνση από **μύκητες** και ζύμες.
4. **Παρασιτική** μόλυνση.

Τα παθογόνα βακτήρια μεταφέρονται απευθείας από τις πρώτες ύλες στα τρόφιμα, ή μεταφέρονται με άλλους τρόπους :

- Από τα χέρια και τα ρούχα του προσωπικού
- Από τον εξοπλισμό
- Από τις επιφάνειες που ακουμπούν τα τρόφιμα.

Η διασταυρούμενη επιμόλυνση είναι η μεταφορά των βακτηρίων από μολυσμένα τρόφιμα (συνήθως ωμά) ή από μολυσμένες επιφάνειες σε έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα. Διακρίνεται σε:

- Άμεση (πχ. όταν το ωμό τρόφιμο αγγίζει το έτοιμο προς κατανάλωση)
- Με στάξιμο (πχ. όταν στάζει αίμα από ωμό κοτόπουλο σε μαγειρεμένο τρόφιμο)
- Έμμεση (πχ. όταν το προσωπικό χειρίζεται ωμά και μαγειρεμένα τρόφιμα μαζί ή όταν σε μια επιφάνεια κοπής τοποθετείται το ωμό τρόφιμο και μετά, χωρίς να προηγηθεί καθαρισμός, τεμαχίζεται το μαγειρεμένο)

## **Πηγές μόλυνσης των τροφίμων με παθογόνα βακτήρια**

### **Άνθρωπος:**

Βακτήρια που προκαλούν τροφική δηλητηρίαση υπάρχουν στην μύτη, το στόμα, τον λαιμό, τα χέρια, τα ρούχα, το έντερο, τις πληγές και το δέρμα του ανθρώπου. Συνήθως ο άνθρωπος μολύνει τα τρόφιμα άμεσα με τα άπλυτα χέρια, με φτέρνισμα ή με βήξιμο.



### **Νωπά τρόφιμα:**

Τα ωμά τρόφιμα (κρέας, αυγά, πουλερικά, οστρακοειδή κλπ) πρέπει να διατηρούνται ξεχωριστά από τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου. Η διασταυρούμενη επιμόλυνση (άμεση, έμμεση, ή με στάξιμο) πρέπει να αποφεύγεται με κάθε τρόπο.



### **Το χώμα:**

Το χώμα πρέπει να ξεπλένεται καλά από τα λαχανικά γιατί μεταφέρει παθογόνα βακτήρια.



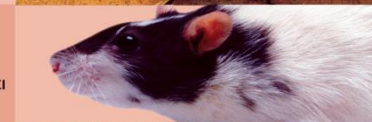
### **Έντομα:**

Αρκετά έντομα μεταφέρουν παθογόνα βακτήρια. Ιδιαίτερα οι μύγες και οι κατσαρίδες αποτελούν κίνδυνο για μετάδοση βακτηρίων λόγω των διατροφικών τους συνθηκών και των χώρων που συχνάζουν.



### **Τρωκτικά:**

Τα ποντίκια και οι αρουραίοι είναι φορείς επικίνδυνων βακτηρίων. Τα τρόφιμα μπορεί να επιμολυνθούν από τα περιττώματά τους, τις τρίχες, τα ούρα και το ροκάνισμα. Οι επιφάνειες που έχουν μολυνθεί από τα τρωκτικά πρέπει να απολυμαίνονται άμεσα και τα μολυσμένα τρόφιμα να απορρίπτονται.



### **Ζώα και πουλιά:**

Τα οικιακά και τα άγρια ζώα, μεταφέρουν με το σώμα, τις τρίχες, τα πόδια, τα σάλια και τα περιττώματά τους επικίνδυνα βακτήρια. Τα βακτήρια αυτά είναι δυνατόν να μολύνουν τους χώρους των τροφίμων και κατ' επέκταση τα τρόφιμα.



### **Αέρας και σκόνη:**

Για τη προστασία των τροφίμων από τα βακτήρια που βρίσκονται στη σκόνη και στον αέρα, αυτά θα πρέπει πάντα να καλύπτονται.



**Απορρίμματα:** Η συχνή απομάκρυνση των απορριμμάτων και των υπολειμμάτων, προφυλάσσει τα τρόφιμα από επιμολύνσεις. Η σωστή διαχείριση των απορριμμάτων περιορίζει την προσέλκυση εντόμων (μύγες) και τρωκτικών. Το προσωπικό πρέπει να πλένει καλά τα χέρια του αν ασχοληθεί με απορρίμματα.



### **Επιφάνειες επεξεργασίας τροφίμων, εξοπλισμός και σκεύη:**

οι πάγκοι εργασίας, τα μηχανήματα και τα σκεύη θα πρέπει να καθαρίζονται καλά από τα υπολείμματα των τροφίμων και να απολυμαίνονται πολλές φορές, διότι ευνοούν την ανάπτυξη παθογόνων βακτηρίων.



### **Νερό:**

Το νερό που χρησιμοποιείται για κάθε χρήση πρέπει να είναι καθαρό και πόσιμο, αλλιώς μπορεί να μολύνει τα τρόφιμα με επικίνδυνα βακτήρια.



# Εκτός της Μικροβιακής επιμόλυνσης τροφίμων

## Χημική επιμόλυνση τροφίμων

- ΦΥΣΙΚΑ ΑΠΑΝΤΩΜΕΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ  
(μυκοτοξίνες, αλκαλοειδή, κ.ά.)
- ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ  
λιπάσματα,  
φυτοφάρμακα,  
αντιβιοτικά,  
τοξικά στοιχεία,  
πρόσθετα τροφίμων

## Φυσική επιμόλυνση τροφίμων

- ΞΕΝΕΣ ΥΛΕΣ (κομμάτια, ξύσματα)  
μέταλλα,  
πέτρες,  
ξύλο,  
γυαλί,  
πλαστικά,  
ρύποι προσωπικού, κ.ά.

# Παράγοντες που επηρεάζουν την υγιεινή των παρεχόμενων τροφίμων

## 1. Αποθήκευση (χώροι, χειρισμοί)

Ράφια, τάξη, συνάφεια προϊόντων,  
ταμπέλες με ημερομηνίες,  
προστασία από έντομα- ρύπανση



## 2. Πολιτική προμηθειών (επιτροπές προμήθειας, αρμόδιοι παραλαβής τροφίμων, όργανα επιθεώρησης, συστήματα αυτοελέγχου και αξιολόγησης)



### 3. Όροι, τρόποι, μέσα χειρισμού τροφίμων κατά την παρασκευή τους

#### Καταλληλότητα εγκαταστάσεων

**Μαγειρείου** (χώροι στεγανοί, ευάεροι, ευήλιοι, με επάρκεια εξοπλισμού σε σκεύη κατάλληλα για τρόφιμα, με σύστημα απαγωγού οσμών αερίων, με σύστημα αποχέτευσης φρεατίων μεγάλης απορροής υγρών με εσχάρες και λιποσυλέκτη, προστασία από έντομα –τρωκτικά)



#### Χειρισμός τροφίμων:

- Εκπαιδευμένο προσωπικό με διακριτούς ρόλους
- Μάγειρας ο υπεύθυνος των Μαγειρείων
- Χρήση διαφορετικών εργαλείων για κρέατα-χορταρικά, άλλα για κοτόπουλο και άλλα για τα υπόλοιπα κρέατα
- Κάθε τρόφιμο πρέπει να τυχαίνει χειρισμών που δεν το αλλοιώνουν πχ. να μη ξεπαγώνει βίαια με ζεστό νερό
- **Άμεση απομάκρυνση απορριμμάτων από τον πάγκο εργασίας σε κάδο πλησίον**
- Γενική καθαριότητα σε ώρες που δεν παρασκευάζονται τρόφιμα
- Να καθαρίζονται πάντα οι πάγκοι μετά το μαγείρεμα, τα τροχήλατα τροφοδοσίας και οι αποθηκευτικοί χώροι τροφίμων (ερμάρια-πάγκοι εντός Μαγειρείων από το προσωπικό των Μαγειρείων)
- Να μην παραμένουν τρόφιμα για πολύ ώρα εντός ζώνης 5-60 βαθμών C

## 4. Διαδρομές διανομής τροφίμων

Σε σχέση με : γενική κατάσταση κτιριακών εγκαταστάσεων και υποδομών , διαδρομές απορριμμάτων- νοσοκομειακών αποβλήτων, έκτακτα συμβάντα ή εκτέλεση τεχνικών έργων, χρόνους και επάρκεια προσωπικού, σωστή οργάνωση προγραμμάτων διανομής τροφίμων ανάλογα με τη δυναμικότητα νοσοκομείου σε κλινικές , κλίνες ανά κλινική και πληρότητα .

## 5.Τροχήλατο αμαξίδιο διανομής

**τροφίμων** (ελαφρύ, ευέλικτο, ανοξείδωτο, εύκολα καθαριζόμενο, ασφαλές για την υγιεινή προστασία των τροφίμων)



## 6. Όροι- τρόποι- μέσα καθαρισμού Μαγειρείων και σκευών

Η υποδομή (σε κτιριακές εγκαταστάσεις και εξοπλισμό) και η καλή συντήρησή τους είναι ο σημαντικότερος παράγοντας για την καθαριότητα των Μαγειρείων



- **Να τηρούνται οι όροι υγιεινής διαχείρισης των τροφίμων:**  
αποσυσκευασία πρώτων υλών σε άλλο χώρο από την παρασκευή τους- **να χρησιμοποιούνται πάντα σκεύη κατάλληλα για τρόφιμα**-να απορρίπτονται άμεσα τα απόβλητα σε κάδους πλησίον των πάγκων εργασίας και να παραμένει ο κάδος με κλειστό καπάκι -**να καθαρίζεται ο πάγκος άμεσα**-τελευταία αλλαγή σακούλας απορριμμάτων μετά το πέρας όλων των εργασιών-**να αποφεύγεται κατά το δυνατό ο χειρισμός των τροφίμων με γυμνά χέρια και η άμεση εναλλαγή εργασιών μαγειρέματος-καθαρισμού**- χρήση κατάλληλων καθαριστικών ανάλογα με τις επιφάνειες- **τα απορρυπαντικά να χρησιμοποιούνται όπως φέρονται στο εμπόριο ή σύμφωνα με οδηγίες αρμοδίων υπαλλήλων**

- \*\*\*Να αναφέρονται σχετικά προβλήματα στον Υπεύθυνο των Μαγειρείων
- \*\*\*Το Συνεργείο Καθαριότητας του Νοσοκομείου οφείλει να συνεννοείται επίσης με τον Υπεύθυνο των Μαγειρείων για οποιαδήποτε έκτακτη εργασία και για την Γενική Καθαριότητα (τζάμια τοίχους κλπ)
- \*\*\*Σκεύη που έχουν υποστεί σημαντική φθορά, να φυλάσσονται σε ιδιαίτερο χώρο, για την απομάκρυνσή τους αρμοδίως



## 7. Προσωπικό Εστίασης

Μάγειροι – Βοηθοί Μαγείρων-Πλύντες σκευών-  
Αποθηκάριοι- Τραπεζοκόμες

-Έλεγχος Υγείας κατά την πρόσληψη

--Τακτικός Έλεγχος Υγείας (π.χ, ανά έτος)

A/α Θώρακα- Δείκτες Ηπατίτιδας A, B

Παρασιτολογική και καλλιέργεια κοπράνων

--Έκτακτος Έλεγχος Υγείας ή εμβολιασμός, καθ  
υπόδειξη αρμοδίων υπαλλήλων

--Συνεχής εκπαίδευση προσωπικού

--Τήρηση κανόνων ατομικής και ομαδικής υγιεινής

-- Γνώση και εφαρμογή των κανόνων χειρισμού  
τροφίμων

-- Τήρηση των προγραμμάτων και διαγραμμάτων  
εργασίας π.χ. χρήση διαφορετικής πόρτας  
εισόδου- εξόδου για προσωπικό που κάνει χρήση  
της Τραπεζαρίας, για Προμηθευτές, για  
Τραπεζοκόμους

- Αποφυγή χρήσης- διασποράς ενδυμάτων , αντικειμένων, καπνικών προϊόντων στα Μαγειρεία
- Να παραμένουν αυτά σε ειδικούς χώρους (Αποδυτήρια- “Καπνιστήριο”)
- -Επίγνωση ιδιαιτερότητας νοσοκομειακού χώρου
- Ο ασθενής είναι δυνητικά, πηγή διασποράς παθογόνων μικροβίων και αντίστοιχα ισχυρός δέκτης αυτών, γιατί έχει ασθενές ανοσοποιητικό σύστημα



# Τελικά γιατί όλα αυτά?

Υγειονομικός Επιθεωρητής ελέγχει,  
καταγράφοντας δεδομένα με  
εποπτικά μέσα

## Γιατί

- Το Νοσοκομείο πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή, να αντιμετωπίσει στο μέγιστο βαθμό (**ίαση**) το πρόβλημα με το οποίο ήρθε
- Το Νοσοκομείο πρέπει να πάρει κάθε μέτρο, για να μην προστεθεί κάποιο πρόβλημα υγείας στον ασθενή (**από άλλους ασθενείς, προσωπικό, επισκέπτες, τρόφιμα, συνθήκες, χειρισμούς**)
- Το Νοσοκομείο πρέπει να προστατέψει την υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων του και να αποδίδει συνολικά όφελος στην Τοπική Κοινωνία και σε κάθε ασθενή που θα χρειαστεί τις Υπηρεσίες του.




# Βασικά Διαιτολόγια ασθενών

... Η Επιστήμη της Διατροφής, διερευνά τη σχέση ανάμεσα στην πρόσληψη τροφής και τις φυσιολογικές λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών.

...Η Επιστήμη της **Διαιτολογίας** είναι ένα διεπιστημονικό και εφαρμοσμένο αντικείμενο που σχετίζεται με την εφαρμογή της Διατροφικής επιστήμης για τη θεραπεία της ασθένειας και την προώθηση της υγείας, για τα άτομα και τις ομάδες.

...Η **Διατροφή Δημόσιας Υγείας**, εστιάζεται στην προώθηση της καλής υγείας, ενώ η **Διαιτολογία** απαιτεί μια κατανόηση των ατόμων και πώς η αλλαγή μπορεί να επέλθει για να επηρεάσει μια θεραπευτική έκβαση.

...**Διατροφική κατάσταση** είναι η κατάσταση σώματος ως αποτέλεσμα της πρόσληψης και της αξιοποίησης των θρεπτικών συστατικών. Εκφράζει το βαθμό στον οποίο οι φυσιολογικές ανάγκες για θρεπτικά συστατικά καλύπτονται.

Όταν ένας οργανισμός **ασθενεί** διαταράσσονται οι μηχανισμοί ομοιόστασης, ο μεταβολισμός της προσλαμβανόμενης τροφής, οι ανάγκες του σε θρεπτικά στοιχεία  Η επίδραση των θρεπτικών συστατικών των τροφών διαφοροποιείται . Ένα **διαιτολόγιο** μπορεί να **προστατέψει**, να **προάγει** ή να **επιβαρύνει** ή ακόμα και να **θέσει σε κίνδυνο** την υγεία του ασθενούς.

**Ελεύθερη διαίτα:** Γενική ή ελεύθερη, κανονική διαίτα ονομάζεται η διαίτα που δίνεται σε όλους τους υγιείς και αρρώστους που η κατάστασή τους δεν απαιτεί ειδική διαιτητική αγωγή

**Ειδική διαίτα:** Εδική διαίτα ονομάζεται η διαίτα που δίνεται στους ασθενείς εκείνους που βρίσκονται σε διατροφικό κίνδυνο και πρέπει να ακολουθήσουν κάποια ειδική διαίτα ανάλογα με την κατάστασή τους.

- Κατά την εισαγωγή του ασθενούς σε κλινική , ο ιατρός περιλαμβάνει στις ιατρικές εντολές , το διαιτολόγιο. Για κάθε αλλαγή της σχετικής ιατρικής εντολής, το Τμήμα Διατροφής (Μαγειρεία) ενημερώνεται με ευθύνη της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας (Φύλλο Τροφής)
- Μέθοδοι εφαρμογής της Διατροφικής Παρέμβασης Αφού οι ανάγκες του ασθενούς σε πρωτεΐνες και ενέργεια αξιολογηθούν και υπολογιστούν, πρέπει να ακολουθηθεί η απλούστερη και αποτελεσματικότερη μέθοδος για την κάλυψη των θρεπτικών αναγκών. Υπάρχουν δύο μέθοδοι η εντερική και η παρεντερική.

# Το γλυκό του νοσοκομείου

- Το συνηθισμένο ζελέ, το οποίο είναι κυρίως ζελατίνη με χρωστική τροφίμων, μπορεί να βελτιώσει την ακεραιότητα του εντέρου και του πεπτικού συστήματος, ενισχύοντας την έκκριση γαστρικού οξέος και την αποκατάσταση του βλεννογόνου του στομάχου. Η ζελατίνη απορροφά επίσης το νερό και βοηθά στη διατήρηση υγρών στον πεπτικό σωλήνα, την πρόωθηση της καλής εντερικής διέλευσης και τις υγιείς κινήσεις του εντέρου.

## ΠΡΟΣΟΧΗ

στη ζάχαρη

- **Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες:** μόνο μία κουταλιά της σούπας περιέχει 6 γραμμάρια πρωτεΐνης.
- **Βελτιώνει την πέψη:** η ζελατίνη βοηθά στην κίνηση των τροφίμων μέσω της πεπτικής οδού πιο εύκολα.
- **Βελτιώνει την υγεία των οστών και των αρθρώσεων:** είναι πλούσια σε αμινοξέα τα οποία είναι απαραίτητα για την ενίσχυση του χόνδρου στις αρθρώσεις.
- **Μπορεί να βοηθήσει με τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες:** μπορεί να θεραπεύσει την «επένδυση» του στομαχιού σας και του πεπτικού σωλήνα.
- **Αποτοξίνωση:** χάρη στο υψηλό ποσοστό γλυκίνης που περιέχει, η ζελατίνη βοηθά το συκώτι σας να απομακρύνει τις τοξίνες από το σύστημά σας (βέβαια, περιέχει ζάχαρη και αυτό δεν είναι κάτι που περνά απαρατήρητο για όσους κάνουν υγιεινή διατροφή).
- **Βελτιώνει την ποιότητα των μαλλιών, των νυχιών και των δοντιών:** περιέχει κερατίνη η οποία είναι μια πολύ σημαντική πρωτεΐνη, όταν πρόκειται για τα μαλλιά, τα νύχια και την υγεία των δοντιών.
- **Χαρίζει στο δέρμα ελαστικότητα:** σε περίπτωση που δεν το γνωρίζατε, η ζελατίνη είναι ουσιαστικά «μαγειρεμένο» κολλαγόνο.
- **Βοηθά να επουλώνονται οι πληγές πιο γρήγορα:** όπως έχουμε ήδη πει, περιέχει γλυκίνη, η οποία έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις και επουλωτικές ιδιότητες.
- **Σας βοηθά να κοιμηθείτε καλύτερα:** σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, η ζελατίνη όχι μόνο βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου σας, αλλά η τακτική κατανάλωσή της μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από την υπνηλία και να βελτιώσει τη γνωστική λειτουργία σας.
- **Προωθεί την απώλεια βάρους:** σύμφωνα με εμπειρογνώμονες, η ζελατίνη διεγείρει την παραγωγή αυξητικής ορμόνης και διεγείρει το μεταβολισμό.



## Ποιος θέλει να τα φάει?????



- Η εικόνα των Μαγειρείων και η γενική εικόνα του εργαζόμενου (καθαριότητα, ένδυση, χειρισμοί) προδιαθέτει τον ασθενή να κάνει τη διατροφή που έχει ορισθεί για αυτόν και να "συμμορφωθεί" με την θεραπευτική αγωγή γενικότερα

- Σημασία της όψης πιάτου
- Αξία ποιοτικών υλικών
- Καταλληλότητα για το συγκεκριμένο ασθενή



## Το διαιτολόγιο του ασθενούς πρέπει

1. Να παρέχει τα ενδεδειγμένα θρεπτικά συστατικά

2. Να δίνεται στην κατάλληλη μορφή



3. Να αποτρέπει τυχόν ανεπιθύμητες επιδράσεις

4. Να συνεισφέρει στην καλή θρέψη και στη βελτίωση της υγείας του ασθενούς

**Ελεύθερη διαίτα:** Γενική ή ελεύθερη, κανονική διαίτα ονομάζεται η διαίτα που δίνεται σε όλους τους υγιείς και αρρώστους που η κατάστασή τους δεν απαιτεί ειδική διαιτητική αγωγή .

**Ειδική διαίτα:** ονομάζεται η διαίτα που δίνεται στους ασθενείς εκείνους που βρίσκονται σε διατροφικό κίνδυνο και πρέπει να ακολουθήσουν κάποια ειδική διαίτα ανάλογα με την κατάσταση τους.

Οι ειδικές δίαιτες αποσκοπούν στην:

### 1. Ανακούφιση συμπτωμάτων

#### Σύμπτωμα

Διάρροια.

Δυσκοιλιότητα.

Απώλεια βάρους.

Δυσφαγία.

#### Αιτιολογία

Παγκρεατική ανεπάρκεια.

Δυσανεξία στη λακτόζη.

Διάφορες αιτίες.

Τραύμα, καρκίνος, έγκαυμα.

Ασθένειες του στόματος ή του οισοφάγου.

#### Τροποποίηση της διαίτας

Δίαιτα χαμηλή σε λίπος.

Δίαιτα ελεύθερη λακτόζης.

Δίαιτα πλούσια σε διαιτητικές ίνες και υγρά.

Δίαιτα πλούσια σε ενέργεια/πρωτεΐνες.

Ημι-στερεή διαίτα.

## 2. Διόρθωση διαταραγμένων φυσιολογικών λειτουργιών

### Σύμπτωμα

Οίδημα  
{Υπεργλυκαιμία &  
αντίσταση στην ινσουλίνη}

Ατροφία των λαχνών του εντέρου

### Αιτιολογία

Νεφρική Νόσος

Σακχ. Διαβήτης

Κοιλιοκάκη  
Φαινυλκετονουρία  
Γαλακτοζαμία  
Παχυσαρκία  
Υποθρεψία

### Τροποποίηση Δίαιτας

περιορισμός πρόσληψης νατρίου

έλεγχος συνολικής πρόσληψης και  
είδους λιπιδίων & υδατανθράκων  
δίαιτα χωρίς γλουτένη  
δίαιτα χαμηλή σε φαινυλαλανίνη  
δίαιτα ελεύθερη γαλακτόζης  
υποθερμιδική δίαιτα  
δίαιτα πλούσια σε λεύκωμα





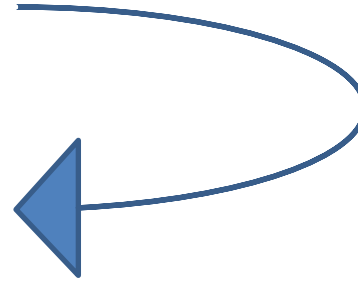
# Στο Νοσοκομείο πριν αναλάβει ο Σέφ- Μάγειρας

Έχουν “περαστεί” ιατρικές εντολές στην κάρτα νοσηλείας του ασθενούς, για το είδος δίαιτας κατά την εγκατάστασή του σε θάλαμο νοσηλείας

Κάποια μεγάλα Νοσοκομεία διαθέτουν Κλινικό Διαιτολόγο, ο οποίος παρακολουθεί την ιατρική επίσκεψη

Η Νοσηλευτική Υπηρεσία ενημερώνει τον Θεράποντα Ιατρό για δεδομένα, που αφορούν την πρόσληψη τροφής από τον ασθενή (πεπτικές δтч, κατανάλωση επιπλέον τροφής κ.λ.π.)

Ανάλογα με την πορεία του ασθενούς, ο Θεράπων Ιατρός τροποποιεί τις εντολές για το διαιτολόγιο



Εκτός της **εντερικής διατροφής** υπάρχει και η **παρεντερική διατροφή**.

Για τους ασθενείς που χρειάζονται παρεντερική πρόσληψη τροφής, συνεργάζεται ομάδα επιστημόνων, ανάλογα με τις υπάρχουσες ειδικότητες.

Αν χρειάζεται ζητείται υποστήριξη, από άλλο Νοσοκομείο που διαθέτει Τμήμα Διατροφής με Διαιτολόγο

## ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΔΙΑΙΤΑ

- ❑ Είναι η δίαιτα η οποία δεν έχει διαιτητικούς περιορισμούς.
- ❑ Χρησιμοποιείται, όταν η κατάσταση του ασθενούς δεν απαιτεί ιδιαίτερες τροποποιήσεις, περιορισμούς, αποκλεισμούς ή ενίσχυση.
- ❑ Είναι σύμφωνη με τις συστάσεις των διεθνών οργανισμών για ισορροπημένη διατροφή, τόσο σε επίπεδο θρεπτικών συστατικών όσο και σε επίπεδο τροφίμων.
- ❑ Περιλαμβάνει συνήθως 1600–2200 Kcal, 60–80 g πρωτεϊνών, 80–100 g λιπιδίων και 180– 300 g υδατανθράκων.
- ❑ Βασίζεται σε τρόφιμα που οι περισσότεροι ασθενείς αποδέχονται, ενώ ταυτόχρονα αποφεύγονται τρόφιμα που είναι γενικώς δύσπεπτα.
- ❑ Είναι εύπεπτη, έχει ποικιλία, χρώμα και γεύση.
- ❑ Σε ορισμένα νοσοκομεία παρέχεται η δυνατότητα επιλογής τροφίμων ή γευμάτων από κατάλογο (μενού).

## ΕΛΑΦΡΑ ΔΙΑΙΤΑ

- ☒ Η ελαφρά διαίτα περιλαμβάνει τρόφιμα πιο εύπεπτα και μαγειρεμένα με πιο απλό τρόπο σε σχέση με την ελεύθερη διαίτα. Προορίζεται συνήθως για άτομα μετά από εγχείρηση ή με ήπια γαστρεντερικά προβλήματα. Δεν ενδείκνυται για ασθενείς που αντιμετωπίζουν προβλήματα μάσησης.
- ☒ Μπορεί να θεωρηθεί και ως μεταβατική διαίτα, από την υδρική ή την πολτοποιημένη στην ελεύθερη διαίτα.
- ☒ Δεν περιλαμβάνει πικάντικα τρόφιμα, τηγανητά, φαγητά με έντονες γεύσεις ή τρόφιμα που παράγουν αέρια.
- ☒ Παρέχει συνήθως 1800–2000 Kcal και μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του ασθενούς σε ενέργεια, μακρο- και μικροθρεπτικά συστατικά.

## ΜΑΛΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

- ❑ Είναι δίαιτα τροποποιημένης υφής.
- ❑ Κατεξοχήν χορηγείται σε άτομα που παρουσιάζουν κάποια προβλήματα στη μάσηση (π.χ. προβλήματα οδόντων, μυκητιάσεις στοματικής κοιλότητας) αλλά όχι σε άτομα με σοβαρό πρόβλημα δυσφαγίας/δυσκαταποσίας.
- ❑ Συνήθως δεν περιλαμβάνει ωμά φρούτα και λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης, επομένως, δεν είναι πλούσια σε διαιτητικές ίνες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βάση για τον σχεδιασμό δίαιτας χαμηλής σε υπόλειμμα, αν και σε πολλά νοσοκομεία η δίαιτα αυτή είναι ήδη χαμηλή σε υπόλειμμα.
- ❑ Στις περισσότερες περιπτώσεις απαρτίζεται από κρέας πολύ μαλακό ή σε μορφή κιμά, καλά μαγειρεμένα λαχανικά, φρούτα σε μορφή κομπόστας, χωρίς φλούδα και σπόρους, γάλα, γιαούρτι και μαλακό τυρί, καθώς και επεξεργασμένα αμυλούχα προϊόντα.
- ❑ Συνήθως παρέχει 1800–2000 Kcal. Τόσο, όμως, η ενέργεια όσο και η περιεκτικότητα σε μακροθρεπτικά συστατικά τροποποιούνται, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες του ασθενούς

# Δίαιτες αλεσμένων/πολτοποιημένων τροφών

## Δίαιτα υφής πουρέ

- ☒ Είναι δίαιτα τροποποιημένης υφής.
- ☒ Παρέχει τρόφιμα που δεν χρειάζονται μάσηση και είναι πολύ εύκολα στην κατάποση.
- ☒ Στη δίαιτα περιλαμβάνονται ελαφρώς αλεσμένα και ομογενοποιημένα κρέατα, πατάτες, λαχανικά και φρούτα.
- ☒ Είναι συνήθης επιλογή για άτομα με δυσφαγία και συχνά διακρίνεται στη «**λεπτής υφής δίαιτα πουρέ**» (“thin puree diet”) και στην «**πυκνής υφής δίαιτα πουρέ**» (“thick puree diet”). Η πρώτη δεν κρατά κάποιο σχήμα στο πιάτο και δεν μπορεί να καταναλωθεί με πιρούνι. Ωστόσο, ένα ελαφρύ πλαστικό κουτάλι πρέπει να στέκεται όρθιο, όταν έχει βυθιστεί μέσα στο φαγητό. Εάν πέφτει, η δίαιτα είναι περισσότερο λεπτόρρευστη από το επιθυμητό. Η δεύτερη εκδοχή της δίαιτας διατηρεί το σχήμα της στο πιάτο και μπορεί να καταναλωθεί με πιρούνι.
- **Υγρή πολτοποιημένη δίαιτα**
- ☒ Πρόκειται για λεπτόρρευστη πολτοποιημένη δίαιτα.
- ☒ Χορηγείται σε ασθενείς με προβλήματα μάσησης ή κατάποσης (π.χ. ασθενείς με κάταγμα στο κεφάλι ή τον αυχένα, με οδοντικά προβλήματα ή προβλήματα στον οισοφάγο, σε ασθενείς που έχουν υποστεί αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκινοπαθείς), σε ασθενείς με άνοια και σε μετεγχειρητικούς ασθενείς (όταν ο ασθενής μπορεί να καταναλώσει κανονικά τρόφιμα, αλλά δεν είναι έτοιμος για τη μαλακή ή την ελαφρά δίαιτα).
- ☒ Μπορεί να περιλαμβάνει όλα τα τρόφιμα της μαλακής δίαιτας, με κατάλληλη, όμως, επεξεργασία (διεξοδική πολτοποίηση με προσθήκη αρκετών υγρών), ώστε να έχουν λεπτόρρευστη υφή και να μην απαιτείται μάσηση. Η δίαιτα καταναλώνεται με κουτάλι ή χοντρό καλαμάκι. Κάποιες φορές χορηγείται και μέσω σωλήνων και στομιών.
- ☒ Με τη σωστή επιλογή τροφίμων η πολτοποιημένη δίαιτα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του ασθενούς σε θρεπτικά συστατικά. Συνήθως, όμως, τείνει να έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια, πρωτεΐνες, σίδηρο, θειαμίνη και νιασίνη. Επιπλέον, συνήθως η πολτοποιημένη δίαιτα είναι χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας και συνεπάγεται μεγάλο φορτίο υγρών, όταν οι απαιτούμενες θερμίδες είναι πολλές.

## Υγρή πολτοποιημένη διαίτα

- ❑ Πρόκειται για λεπτόρρευση πολτοποιημένη διαίτα.
- ❑ Χορηγείται σε ασθενείς με προβλήματα μάσησης ή κατάποσης (π.χ. ασθενείς με κάταγμα στο κεφάλι ή τον αυχένα, με οδοντικά προβλήματα ή προβλήματα στον οισοφάγο, σε ασθενείς που έχουν υποστεί αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκινοπαθείς), σε ασθενείς με άνοια και σε μετεγχειρητικούς ασθενείς (όταν ο ασθενής μπορεί να καταναλώσει κανονικά τρόφιμα, αλλά δεν είναι έτοιμος για τη μαλακή ή την ελαφρά διαίτα).
- ❑ Μπορεί να περιλαμβάνει όλα τα τρόφιμα της μαλακής διαίτας, με κατάλληλη, όμως, επεξεργασία (διεξοδική πολτοποίηση με προσθήκη αρκετών υγρών), ώστε να έχουν λεπτόρρευση υφή και να μην απαιτείται μάσηση. Η διαίτα καταναλώνεται με κουτάλι ή χοντρό καλαμάκι. Κάποιες φορές χορηγείται και μέσω σωλήνων και στομιών.
- ❑ Με τη σωστή επιλογή τροφίμων η πολτοποιημένη διαίτα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του ασθενούς σε θρεπτικά συστατικά. Συνήθως, όμως, τείνει να έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια, πρωτεΐνες, σίδηρο, θειαμίνη και νιασίνη. Επιπλέον, συνήθως η πολτοποιημένη διαίτα είναι χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας και συνεπάγεται μεγάλο φορτίο υγρών, όταν οι απαιτούμενες θερμίδες είναι πολλές.



## Υδρικές δίαιτες

Χρησιμοποιούνται σε ασθενείς για τους οποίους επιδιώκεται το ελάχιστο δυνατό ερέθισμα στο γαστρεντερικό.

### Διαυγής υγρή διαίτα

☒ Έχει σχεδιασθεί για να παρέχει υγρά, χωρίς να απαιτούνται σημαντικές διεργασίες πέψης, για να καλύπτει το αίσθημα της δίψας και να παρέχει ελάχιστη τροφή από το στόμα, προάγοντας τη μετάβαση στο κανονικό φαγητό στα επόμενα στάδια.

☒ Χρησιμοποιείται σε ασθενείς που ετοιμάζονται για ενδοσκόπηση (π.χ. γαστροσκόπηση, κολonosκόπηση), σε ασθενείς αμέσως μετά από χειρουργείο για το οποίο υποβλήθηκαν σε αναισθησία, σε ασθενείς που υποβάλλονται σε επεμβάσεις στην κοιλιακή χώρα ή σε ασθενείς με οξείες γαστρεντερικές διαταραχές, ιδιαίτερα όταν αυτές συνοδεύονται από πυρετό.

☒ Αποτελείται από διαυγή υγρά και τρόφιμα: αφεψήματα (τσάι, χαμομήλι), ζωμούς, αναψυκτικά, σουρωμένους χυμούς φρούτων (χωρίς ίνες), ζελέ. Δεν περιλαμβάνει γάλα ή υγρά που περιέχουν γάλα.

☒ Συνήθως παρέχει 500–600 Kcal, 5–10 g πρωτεϊνών, 120–130 g υδατανθράκων, ελάχιστα λιπίδια και μικρές ποσότητες νατρίου και καλίου.

☒ Η διαίτα αυτή είναι ανεπαρκής σε αρκετά θρεπτικά συστατικά και για τον λόγο αυτόν χορηγείται μόνο για μικρό χρονικό διάστημα. Στα περιστατικά, που χορηγείται για περισσότερες από 3 ημέρες, επιβάλλεται συμπληρωματική υποστήριξη της θρέψης.

☒ Επίσης, η διαίτα αυτή δεν μπορεί να καλύψει τις απώλειες σε ηλεκτρολύτες λόγω εμέτου ή διάρροιας. Στην περίπτωση αυτή απαιτείται συμπληρωματική ενδοφλέβια χορήγηση υγρών και ηλεκτρολυτών.

## Μη διαυγής, πλήρης υγρή δίαιτα

- ❑ Χρησιμοποιείται συχνά σε μετεγχειρουργικούς ασθενείς, για μικρό χρονικό διάστημα, μετά τη διαυγή δίαιτα και πριν ξεκινήσει η κατανάλωση στερεών τροφίμων. Επίσης, μπορεί να χορηγηθεί για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα σε ασθενείς που δεν μπορούν να μασήσουν κανονικά ή να λάβουν πολτοποιημένα τρόφιμα.
- ❑ Περιλαμβάνει τρόφιμα που είναι ρευστά ή ημίρευστα σε θερμοκρασία δωματίου ή σώματος (παγωτό, ζελέ). Λόγω του ότι περιλαμβάνει γάλα και τρόφιμα που περιέχουν γάλα, μπορεί να χρειάζεται τροποποιήσεις σε περιπτώσεις έστω και μικρής δυσανεξίας στη λακτόζη. Σ' αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί γάλα ελεύθερο λακτόζης.
- ❑ Μπορεί να παρέχει 1000–1500 Kcal, 45–50 g πρωτεϊνών, 50–65 g λιπιδίων και 150–170 g υδατανθράκων. **Με σωστό σχεδιασμό η μη διαυγής, πλήρης υδρική δίαιτα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά των ασθενών και να προσεγγίσει στην ενεργειακή και πρωτεϊνική περιεκτικότητα την ελεύθερη δίαιτα, ή ακόμα και να αποτελέσει υπερθερμιδική δίαιτα.**
- ❑ Εμφανίζει ανεπάρκεια στις διαιτητικές ίνες.



## Δίαιτες τροποποιημένης περιεκτικότητας σε μακροθρεπτικά συστατικά ή ομάδες τροφίμων

Πρόκειται για δίαιτες οι οποίες έχουν τροποποιηθεί κυρίως σε επίπεδο μακροθρεπτικών συστατικών ή κατηγοριών τροφίμων. Οι δίαιτες αυτές αποκλίνουν από τη δίαιτα που συστήνεται στον γενικό πληθυσμό με σκοπό τη θεραπεία διάφορων παθολογικών καταστάσεων, οι οποίες είτε οφείλονται σε λανθασμένες διατροφικές επιλογές (π.χ. δυσκοιλιότητα) είτε επιδεινώνονται από αυτές (π.χ. κοιλιοκάκη, παγκρεατίτιδα, μεταβολικά νοσήματα). Οι δίαιτες αυτές είναι πολυάριθμες. Παρακάτω αναφέρονται εκείνες, που απαντώνται συχνότερα κατά την κλινική πράξη (L. Mahan & Stump, 2004; Whitney E. & Rolfes, 2008).

1. Δίαιτα φτωχή σε λίπος
2. Δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε διαιτητικές ίνες
3. Δίαιτα χαμηλού υπολείμματος
4. Δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε διαιτητικές ίνες
5. Δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες & ενέργεια : ΥΠΕΡΘΕΡΜΙΔΙΚΗ & ΥΠΕΡΠΡΩΤΕΙΝΙΚΗ
6. Δίαιτα ελεύθερη γλουτένης
7. Δίαιτα ελεύθερη ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λακτόζη
8. Δίαιτα χαμηλού μικροβιακού φορτίου

## Δίαιτα φτωχή σε λίπος («άλιπη» δίαιτα)

- ☒ Στόχος της διαίτας αυτής είναι ο περιορισμός συμπτωμάτων, όπως η διάρροια και η στεατόρροια, καθώς και η μείωση των απωλειών σε θρεπτικά συστατικά.
- ☒ Συνήθως προτείνεται για νοσήματα του ήπατος ή/και του παγκρέατος και για διάφορα σύνδρομα δυσαπορρόφησης στα οποία παρατηρείται αποβολή 6-8 γραμμαρίων λιπιδίων την ημέρα. Θα πρέπει, όμως, να σημειωθεί ότι δεν ενδείκνυται σε όλα τα νοσήματα που υπάρχει στεατόρροια (π.χ. κολιοκάκη) ή σε όλα τα νοσήματα στα οποία υπάρχει πρόβλημα με την έκκριση των παγκρεατικών ενζύμων (π.χ. κυστική ίνωση).
- ☒ Πρόκειται για δίαιτες στις οποίες γίνεται πολύ δραστική μείωση λίπους και συνήθως είναι δύσκολες τόσο στον σχεδιασμό τους όσο και στην εφαρμογή τους. Η δίαιτα αυτή διακρίνεται περαιτέρω στη φτωχή σε λίπος, που περιέχει < 50 g/ημέρα, και στην πολύ φτωχή σε λίπος, που περιέχει < 25 g/ημέρα.

## Δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε δισαιτητικές ίνες

- ☒ Στόχος της διαίτας αυτής είναι η μείωση του όγκου και της συχνότητας αποβολής των κοπράνων, και η αύξηση του χρόνου διάβασης τροφής στον γαστρεντερικό σωλήνα. Επίσης, η δίαιτα χορηγείται σε περίπτωση στενώσεων του γαστρεντερικού σωλήνα.
- ☒ Συνήθως είναι αναγκαία σε καταστάσεις, όπως σε έξαρση της ελκώδους κολίτιδας / νόσου του Crohn, εκκολπωματίτιδα, αλλά και επί απλής γαστρεντερίτιδας. Επίσης, χρησιμοποιείται τόσο προεγχειρητικά, με σκοπό τη μείωση του όγκου του υπολείμματος, όσο και μετεγχειρητικά ως μεταβατικό στάδιο για την ελεύθερη δίαιτα.
- Επιτυγχάνεται κυρίως με μείωση των άπεπτων υδατανθράκων και με ιδιαίτερη προσοχή σε τρόφιμα φτωχά σε διαιτητικές ίνες, που προωθούν όμως την κινητικότητα του εντέρου ή τη δυσαπορρόφηση (π.χ. μέλι). Εως 10 g διαιτητικών ινών/ημέρα.

## Δίαιτα χαμηλού υπολείμματος

- ☒ Στόχος της δίαιτας αυτής είναι η μείωση των άπεπτων συστατικών της τροφής (π.χ. διαιτητικές ίνες), αλλά και η μείωση συστατικών που μπορεί να αυξήσουν τον όγκο των κοπράνων, π.χ. γάλα, λίπη, ανθεκτικό ή άπεπτο άμυλο.
- ☒ Αν και πρόκειται για μια δίαιτα που τείνει να ξεπεραστεί, σήμερα χρησιμοποιείται σε κάποιες καταστάσεις, όπως πριν από απεικονιστικές μεθόδους του εντέρου π.χ. κολονοσκόπηση. Συνήθως, όμως, αντί της δίαιτας χαμηλού υπολείμματος χρησιμοποιείται δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε διαιτητικές ίνες και, αν χρειαστεί, υδρική δίαιτα.
- ☒ Είναι, ουσιαστικά, μια δίαιτα χαμηλή σε διαιτητικές ίνες, στην οποία η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων δεν ξεπερνά τα 2 ισοδύναμα ανά ημέρα. Τα φρούτα και τα λαχανικά χορηγούνται μόνο σε μορφή σουρωμένων χυμών. Επιπλέον, δεν επιτρέπονται μη επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα αυτών, ψωμί ολικής άλεσης, και, τέλος, δεν επιτρέπεται η χρήση κρεάτων που είναι πλούσια σε συνδετικό ιστό (π.χ. μοσχαρίσιο ποντίκι) και τα ασίτευτα κρέατα.

## Δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε διαιτητικές ίνες

- ☒ Βασικός στόχος της δίαιτας αυτής είναι η αύξηση του όγκου και της συχνότητας αποβολής των κοπράνων, και η μείωση του χρόνου διάβασης της τροφής στον γαστρεντερικό σωλήνα. Επιπλέον, συνεισφέρει στη βελτίωση των συγκεντρώσεων των λιπιδίων στο αίμα και στη βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου.
- ☒ Ουσιαστικά, χρησιμοποιείται για την πρόληψη ή θεραπεία νοσημάτων του γαστρεντερικού σωλήνα (εκκολπωμάτωση, καρκίνος του παχέος εντέρου, δυσκοιλιότητα, σύνδρομο ευερέθιστου έντερου) και μεταβολικών (σακχαρώδης διαβήτης) ή καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- ☒ Η περιεκτικότητά της σε διαιτητικές ίνες είναι σύμφωνη με τις γενικές συστάσεις για τον υγιή πληθυσμό, δηλαδή, μεταξύ 25 και 38 g διαιτητικών ινών/ημέρα. Βέβαια, θα πρέπει να σημειωθεί ότι είναι σημαντικό η αύξηση των διαιτητικών ινών σ' αυτά τα επίπεδα να είναι σταδιακή, και ότι είναι απαραίτητη, επίσης, η επαρκής κατανάλωση υγρών.

## Δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες και ενέργεια – ΥΠΕΡΘΕΡΜΙΔΙΚΗ και ΥΠΕΡΠΡΩΤΕΙΝΙΚΗ

- Στόχος : η βελτίωση της διατροφικής κατάστασης διάφορες καταστάσεις υπερμεταβολισμού
- (π.χ. τραύμα, έγκαυμα) ή υποθρεψία οφειλόμενη σε υποσιτισμό.
- ☒ Για την επίτευξη των διαιτών αυτών χρησιμοποιούνται τρόφιμα ενεργειακά και πρωτεϊνικά πυκνά, με σκοπό την κάλυψη περίπου του 120–150% των συστάσεων για ενέργεια και πρωτεΐνες.
- Προστίθενται τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια ή/και πρωτεΐνες π.χ. προσθήκη τριμμένου τυριού σε πουρέ, σούπα, ρύζι, προσθήκη περισσότερου βουτύρου ή ελαιόλαδου σε σούπες, προσθήκη ζάχαρης ή μελιού σε χυμούς και ροφήματα, προσθήκη κρέμας γάλακτος σε κρέμες, σούπες ή πουρέ κ.τ.λ. Ακόμη μπορεί να χρησιμοποιηθεί κάποιο σκεύασμα σκόνης πρωτεΐνης, προστιθέμενο σε κρέμες, γάλα, ρυζόγαλο.
- Στην περίπτωση που ο εμπλουτισμός των τροφίμων δεν επιτυγχάνει τους στόχους για την ενεργειακή και πρωτεϊνική πρόσληψη, μπορούν να ενσωματωθούν στη δίαιτα κάποια συμπληρώματα διατροφής, με τα οποία μπορούμε να επιτύχουμε υψηλή πρόσληψη ενέργειας και πρωτεΐνης σε μικρή σχετικά ποσότητα τροφής

## Δίαιτα ελεύθερη γλουτένης

- ☒ Στόχος της διαίτας αυτής είναι ο αποκλεισμός όλων των διαιτητικών πηγών γλουτένης και η αντικατάσταση των τροφίμων που φυσιολογικά την περιέχουν με εναλλακτικές επιλογές τροφίμων που από τη φύση τους είναι ελεύθερα γλουτένης (π.χ. φρούτα, γάλα, ρύζι, πατάτα, καλαμπόκι, σόγια, ελαιόλαδο), αλλά και με τρόφιμα με ειδικές προδιαγραφές παρασκευής, τα οποία χαρακτηρίζονται ως «προϊόντα ελεύθερα γλουτένης».
- ☒ Χρησιμοποιείται σε ασθενείς που πάσχουν από κοιλιοκάκη (εντεροπάθεια από ευαισθησία στη γλουτένη) η οποία αφορά δυσανεξία στη γλουτένη, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι και σε συγγενικές μορφές της στο κριθάρι, στη σίκαλη και σε αρκετά μικρότερο βαθμό στη βρώμη.
- Ακόμα και ίχνη τροφίμων με γλουτένη π.χ. Μπεςαμέλ, πρέπει να αποκλείονται.
- Πρόσφατα, η δίαιτα ελεύθερη γλουτένης έχει προταθεί και για άλλες παθολογικές καταστάσεις, όπως το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και η μη σχετιζόμενη με την κοιλιοκάκη ευαισθησία στη γλουτένη.  
Τρόφιμα. τα οποία μπορούν ελεύθερα να χρησιμοποιούνται είναι: ρύζι, γιαούρτι, καλαμπόκι, πατάτα, κρέατα, ψάρια, αυγά, ωμά φρούτα και λαχανικά, ζάχαρη, μέλι κ.ά

## Δίαιτα ελεύθερη ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λακτόζη

- ❓ Στόχος της διαίτας αυτής είναι ο μετριασμός συμπτωμάτων, όπως ο **μετεωρισμός**, η **κοιλιακή διάταση** και η **διάρροια**, ως αποτέλεσμα της ατελούς υδρόλυσης της λακτόζης από το ένζυμο λακτάση στα εντεροκύτταρα.
- ❓ Χρησιμοποιείται σε ασθενείς οι οποίοι έχουν ανεπάρκεια λακτάσης συνεπεία γενετικών αιτιών ή γήρατος, είτε δευτεροπαθώς, λόγω καταστροφής μέρους του εντερικού βλεννογόνου εξαιτίας κάποιας πάθησης (π.χ. κοιλιοκάκη)- χρήσης φαρμάκων- παρατεταμένης διάρροιας ή κακής θρέψης. Στην περίπτωση της συγγενούς αλακτασίας η διαίτα πρέπει να είναι ελεύθερη λακτόζης. Στην περίπτωση δυσανεξίας που προκύπτει με την πάροδο της ηλικίας ή στη δευτεροπαθή δυσανεξία, τα άτομα μπορούν να ανεχθούν κάποιες ποσότητες (~12 g λακτόζης/ημέρα).
- ❓ Η λακτόζη βρίσκεται κυρίως στο γάλα αλλά και στα προϊόντα αυτού. Έτσι, στη διαίτα ελεύθερη λακτόζης συνήθως αποκλείεται το γάλα ή, ανάλογα με την ανοχή του ασθενούς, χρησιμοποιείται πολύ μικρή ποσότητα γάλακτος (μέχρι ½-1 φλιτζάνι) ή γάλα ελεύθερο λακτόζης.
- Τα προϊόντα γάλακτος, στις περισσότερες περιπτώσεις δεν είναι απαραίτητο να απομακρυνθούν από τη διαίτα. Αυτό συμβαίνει γιατί σε κάποια από αυτά τα προϊόντα η λακτόζη υδρολύεται κατά τη ζύμωση του ίδιου του τροφίμου (π.χ. γιαούρτι, κεφίρ), μειώνοντας δραματικά την περιεκτικότητά του σε λακτόζη, ενώ σε κάποια άλλα προϊόντα, όπως στα σκληρά τυριά, η περισσότερη λακτόζη αφαιρείται μαζί με τον ορό από τα πρώτα στάδια παρασκευής τους.

## Δίαιτα χαμηλού μικροβιακού φορτίου

- ? Στόχος της δίαιτας αυτής είναι η μείωση της προσλαμβανόμενης ποσότητας μικροβίων τα οποία εισάγονται στον οργανισμό ενός ασθενούς μέσω της κατανάλωσης τροφίμων και ποτών, και η **αποφυγή τροφιμογενών λοιμώξεων**.
- ? Εφαρμόζεται σε άτομα τα οποία, για διάφορους λόγους, έχουν κατεσταλμένο ανοσοποιητικό σύστημα (ουδετεροπενία) και αδυνατούν να αντιμετωπίσουν το αυξημένο μικροβιακό φορτίο κάποιων τροφίμων, αναπτύσσοντας τροφιμογενείς λοιμώξεις που με τη σειρά τους αυξάνουν τη νοσηρότητα των ασθενών αυτών. Η ανοσοκαταστολή μπορεί να οφείλεται σε **φαρμακευτική αγωγή**, (π.χ. σε αυτοάνοσα νοσήματα ή μετά από μεταμόσχευση), στη νόσο καθαυτή (π.χ. ασθενείς με HIV) ή σε **σοβαρή υποθρεψία**.
- ? Η δίαιτα αυτή προϋποθέτει τον αποκλεισμό τροφίμων που είτε από τη φύση τους έχουν υψηλό μικροβιακό φορτίο (π.χ. ωμά λαχανικά, φρούτα ωμά ή με τη φλούδα, τυριά με επικάλυψη μούχλας) είτε η επεξεργασία τους και η διαδικασία μαγειρέματος δεν τα έχουν απαλλάξει από τα παθογόνα μικρόβια που περιέχουν (π.χ. μισοψημένα ή ωμά κρέατα και ψάρια, μη παστεριωμένο γάλα, γλυκά ή φαγητά με ωμά ή μισοψημένα αυγά).
- Επιπλέον, σημαντικός είναι και ο σωστός χειρισμός των τροφίμων κατά τη διαδικασία συντήρησης ψύξης, απόψυξης και προετοιμασίας τους.
- Επίσης, ιδιαίτερη σημασία έχει η απόρριψη τυποποιημένων τροφίμων που έχει περάσει η ημερομηνία λήξης τους ή αλλοιωμένων τροφίμων (π.χ. ραγισμένα αυγά, φρούτα με σημάδια ή χτυπήματα).

# Γλυκαιμικός Δείκτης

- Ο **γλυκαιμικός δείκτης** είναι ένας τρόπος να καταταχτούν τα τρόφιμα, που περιέχουν υδατάνθρακες, σύμφωνα με τον βαθμό που αυξάνουν τα επίπεδα σακχάρου του αίματος μετά το φαγητό.
- Ο **γλυκαιμικός δείκτης** έχει περισσότερο να κάνει με την ποιότητα των υδατανθράκων, παρά με την ποσότητα
- η **παράμετρος που έχει να κάνει με την ποσότητα είναι το γλυκαιμικό φορτίο**, καθώς λαμβάνει υπόψη της την ποσότητα των υδατανθράκων, που καταναλώνονται ανά μερίδα και προσδιορίζει την **ολική γλυκαιμική επίδραση** του τροφίμου .  
Παράγοντες, που επηρεάζουν τον γλυκαιμικό δείκτη είναι :
  - η ποικιλία του τροφίμου
  - η παρουσία των άπεπτων φυτικών ινών
  - η αναλογία αμυλόζης και αμυλοπεκτίνης
  - η μέθοδος μαγειρέματος
  - το μέγεθος της δομικής μονάδας
  - η πολυγευματική δράση
  - η ωρίμανση του τροφίμου

Για να μειωθεί ο γλυκαιμικός δείκτης στα τρόφιμα προστίθενται διάφορα συστατικά όπως το Ρο1γϋ1γοορ1εΧ (ΡΟΧ®), ισουμαλτόζη, φρουκτόζη , κανέλα και κιτρικό οξύ, προσθήκη πρωτεϊνών και μιγμάτων παχύρευστων ινών .

Οι υδατάνθρακες έχουν ξεχωριστή σημασία, τόσο σε μια διατροφή, που στοχεύει στην πρόληψη της εμφάνισης του σακχαρώδη διαβήτη, όσο και για τη δίαιτα, που θέλει να ρυθμίσει τα επίπεδα του σακχάρου ενός διαβητικού ατόμου.

## Εγκεκριμένοι ισχυρισμοί υγείας

Ακολουθούν ορισμένα παραδείγματα ισχυρισμών υγείας σχετικά με τους υδατάνθρακες, των οποίων η επιστημονική εγκυρότητα έχει αξιολογηθεί από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) και έχουν λάβει έγκριση για χρήση εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ)

- Οι ίνες σπόρων κριθαριού συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων.
- Οι Β-γλυκάνες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.
- Η κατανάλωση πηκτινών με το γεύμα συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα.
- Η λακτουλόζη συμβάλλει στην επιτάχυνση της διάβασης στο έντερο.
- Η τσίχλα με 100% ξυλιτόλη ως γλυκαντικό έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την οδοντική πλάκα. Τα υψηλά επίπεδα οδοντικής πλάκας συνιστούν παράγοντα κινδύνου για την εκδήλωση τερηδόνας σε παιδιά.



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. “Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου” Gibney M. Vorster H. Kok Εκδόσεις Παρισιάνου 2007
2. Understanding Nutrition 14<sup>th</sup> Edition, Ellie Whitney/ Sharon Rady Rolfes.
3. Λειτουργικά τρόφιμα: Τεχνολογία, προοπτικές, χρήσεις  
Κωνσταντίνα Τζια Αναπλ. Καθηγήτρια ΕΜΠ, Εργαστήριο Τεχνολογίας Τροφίμων,  
Σχολή Χημικών Μηχανικών ΕΜΠ
4. [PDF][ΕΦΑΡΜΟΓΗ HACCP ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ – ΕΙΔΙΚΕΣ ...](#)  
library.tee.gr/digital/m2077/m2077\_papadopoulou.pdf  
12 Νοε 2003 - ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ. ▫ Πρόληψη εμφάνισης νοσημάτων. ▫ Θεραπεία ασθενών στο χώρο του νοσοκομείου και εκτός αυτού ...
5. Έλεγχος της ποιότητας & ασφάλειας των τροφίμων σε χώρους μαζικής Εστίασης  
Τ. Ε. Ι. ΑΘΗΝΑΣ – εσπα 2007-2013



bcp023-42 www.fotosearch.com

Ευχαριστώ για την προσοχή σας