

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ  
65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



**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.diatrofikoiodigo.gr](http://www.diatrofikoiodigo.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.

... 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.**

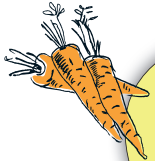
... Ενσωματώστε, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά.

... 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.**

Για άτομα  
65 ετών και  
άνω

# Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.



Καταναλώνετε ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής άλεσης.



Πίνετε αρκετό νερό.



Κάνετε σωματική δραστηριότητα καθημερινά. Διατηρείτε φυσιολογικό και σταθερό σωματικό βάρος.



Προτιμάτε γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά.



Επιλέγεται άπαχο κρέας. Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας.



Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού, ζάχαρης, και προϊόντων που τα περιέχουν.



Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.



Καταναλώνετε όσπρια συχνά.

Καταναλώνετε συχνά ψάρια και θαλασσινά. Επιλέγεται λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά.



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

[www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με	
<b>Λαχανικά</b>	150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα	
<b>Φρούτα</b>	120-200 γραμμάρια	
<b>Δημητριακά</b> (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	
<b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί	
<b>Κόκκινο &amp; Λευκό κρέας</b>	120 γραμμάρια μαγειρεμένα	
<b>Αυγά</b>	1 αυγό	
<b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	120 – 150 γραμμάρια μαγειρεμένα	
<b>Όσπρια</b>	150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα και στραγγισμένα	
<b>Προστιθέμενα λίπη &amp; έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές	
<b>Αλάτι</b>		
<b>Προστιθέμενα σάκχαρα</b>		
<b>Υγρά</b> (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)	
<b>Οινοπνευματώδη ποτά</b> (εφόσον καταναλώνετε)	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπύρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό	



## Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων

### Σύσταση

### Χρήσιμες συμβουλές

4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών καθημερινά

Προτιμάτε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα και λαχανικά εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε «λαδερό» φαγητό 1-2 φορές/εβδομάδα

3 μερίδες από ποικιλία φρούτων καθημερινά

Προτιμάτε φρούτα εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγτε φρούτα ως επιδόρπιο

5-7 μερίδες από ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Από αυτές, η κατανάλωση πατάτας να είναι περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα

Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης

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

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)

Εως 4 αυγά/εβδομάδα

Στην εβδομαδιαία κατανάλωση συμπεριλαμβάνονται και τα αυγά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων

2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασινών/εβδομάδα

Επιλέγτε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά. Αποφεύγετε τα παστά και τα καπνιστά ψάρια

Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα

Προτιμάτε ποικιλία οσπρίων

3-5 μερίδες καθημερινά

Προτιμάτε το ελαιόλαδο. Περιορίστε τα λίπη ζωικής προέλευσης. Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών οξέων

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

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

8-10 ποτήρια υγρών την ημέρα εκ των οποίων τα 6-8 ποτήρια να είναι νερό

Αποφεύγετε ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα

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 συμβουλευούνται τον γιατρό τους



Ινστιτούτο Προληπτικής  
Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)

Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



**ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"**  
*Προσανατολισμός στον Ανθρώπινο*

[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



[www.espa.gr](http://www.espa.gr)