



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ - ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΓΚΥΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΡΕΑ

ΤΣΙΡΙΓΩΤΑΚΗΣ Μ. ΙΩΑΝΝΗΣ
ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ, Α.Π.Θ.
ΜΒΑ-ΤΩΜ, ΠΑΝ. ΠΕΙΡΑΙΩΣ

- Επιβλέποντες:**
1. Μ. Κογεβίνας, Καθηγητής Δημόσιας Υγείας- Περιβαλλοντικής Επιδημιολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης
 2. Ι. Αποστολάκη, Διαιτολόγος, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης
 3. Λ. Χατζή, Ιατρός, PhD, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

Ηράκλειο, Ιούλιος 2008



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΕΠΕΑΕΚ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ



Η ΠΑΙΔΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης και Αρχικής
Επαγγελματικής Κατάρτισης

Ευχαριστίες

Αισθάνομαι την ανάγκη να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε ορισμένους καθηγητές, συναδέλφους και φίλους για τη βοήθεια που μου πρόσφεραν κατά την εκπόνηση της παρούσας μεταπτυχιακής εργασίας αλλά και για τη συνολική στήριξη τους κατά τη διάρκεια του μεταπτυχιακού προγράμματος. Κατ' αρχήν θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή κ. Κογεβίνα Μανόλη για την αμέριστη συμπαράσταση και την εμπιστοσύνη που έδειξε στο πρόσωπο μου και να καταθέσω ότι μου ενέπνευσε ακόμα περισσότερη διάθεση και αισιοδοξία για συνέχιση των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Επίσης ευχαριστώ θερμά την κα Αποστολάκη Ιωάννα για την βοήθεια της και τις εύστοχες υποδείξεις της κατά τη διάρκεια της υλοποίησης της μελέτης στην οποία βασίστηκε η εργασία μου, την Δρ. Χατζή Λήδα για την καθοδήγηση που μου παρείχε τόσο κατά την πραγματοποίηση της μελέτης, της οποίας είχε και την επίβλεψη όσο και κατά την σύνταξη της παρούσας εργασίας και τέλος τον συνάδελφο κ. Καραμανώλη Κωνσταντίνο χωρίς την βοήθεια του οποίου θα ήταν πολύ δύσκολη η εξαγωγή των συμπερασμάτων- αποτελεσμάτων που παρουσιάζονται στην παρούσα εργασία.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές και συναδέλφους στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα για τη βοήθεια τους καθώς επίσης και όλους τους συμμετέχοντες στο Πρόγραμμα ΡΕΑ χωρίς τη βοήθεια των οποίων δεν θα ήταν δυνατή η υλοποίηση της παρούσας ,μεταπτυχιακής εργασίας.

Τέλος ευχαριστώ τους ανθρώπους που βρίσκονται πάντα δίπλα μου, κάνουν υπομονή και στηρίζουν τις προσπάθειες μου όπως είναι οι γονείς μου Μανούσος και Νίκη, η αδερφή μου Μαρία και η υπαίτιος της αλλαγής της στάσης ζωής μου, σύντροφος μου Μαρίνα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Τίτλος Ενότητας	Σελίδα
Περίληψη	1
Abstract	2
1. Εισαγωγή	3
2.1 . Σκοπός-Στόχοι της εργασίας	5
2.2 New Generis Project	6
2.3 Μελέτη ΡΕΑ	7
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	8
3.1 Οργάνωση και μεθοδολογική προσέγγιση της Μελέτης ΡΕΑ	8
3.2 Δημιουργία και κωδικοποίηση των ομάδων και υποομάδων τροφίμων	9
3.3 Προσδιορισμός ημερήσιας πρόσληψης ανά ομάδα και υποομάδα τροφίμων	10
3.4 Προσδιορισμός της αποδοχής του Μεσογειακού Προτύπου Διατροφής από τις έγκυες γυναίκες στην Κρήτη	11
3.5 Προσδιορισμός των ημερήσιων ποσοτήτων πρόσληψης από κάποιες ομάδες τροφίμων που βρίσκονται κάτω από τα συνιστώμενα όρια (Earnest Program)	13
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	13
4.1 Στοιχεία που αφορούν το προφίλ του πληθυσμού μελέτης	13
4.2 Ταξινόμηση τροφίμων σε ομάδες και υποομάδες	18
4.3 Αποδοχή του προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής από τις έγκυες γυναίκες στη μελέτη ΡΕΑ	42
4.4 Ημερήσιες ποσότητες πρόσληψης από κάποιες ομάδες τροφίμων που βρίσκονται κάτω από τα συνιστώμενα όρια (Earnest Program)	46
5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	51
5.1 Συμπεράσματα μελέτης ΡΕΑ και σύγκριση τους με άλλες μελέτες	52
5.2 Περιορισμοί και δυσκολίες της μελέτης	53
5.3 Προτάσεις	54
	55
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β	58
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	67

Περίληψη Μεταπτυχιακής Εργασίας

Τίτλος εργασίας: Αποτύπωση των διατροφικών συνθηκών των εγκύων γυναικών στη Κρήτη, στα πλαίσια της μελέτης PEA και της συνεργασίας με άλλες ευρωπαϊκές μελέτες

Του: Τσιριγωτάκη Ιωάννη

Υπό τη επίβλεψη των: 1. Μ. Κογεβίνα
2. Ι. Αποστολάκη
3. Α. Χατζή

Ημερομηνία: Ιούλιος 2008

Μεθοδολογία: Χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια συχνότητας διατροφής συλλέξαμε στοιχεία για τις διατροφικές συνήθειες των εγκύων γυναικών στην Κρήτη με τη διαδικασία της προσωπικής συνέντευξης και τη χρήση ερωτηματολογίων συχνότητας διατροφής. Η εργασία συμπεριλαμβάνει ερωτηματολόγια από 905 γυναίκες. Λαμβάνοντας υπόψη την ταξινόμηση του New Generis αλλά και τις ιδιαιτερότητες της κρητικής διατροφής τα τρόφιμα που συμπεριελήφθησαν στο ffq κατατάχθηκαν σε ομάδες και επιμέρους υποομάδες. Έγινε μετατροπή των καταγραφών των ερωτηματολογίων σε ημερήσια πρόσληψη και υπολογίστηκε η μέση κατανάλωση, η διάμεσος, η τυπική απόκλιση, το μέγιστο και το ελάχιστο για κάθε ομάδα και υποομάδα τροφίμων. Με τη χρήση μιας κοινά αποδεκτής κλίμακας αξιολόγησης υπολογίστηκε η αποδοχή της μεσογειακής διατροφής από τις έγκυες γυναίκες. Παίρνοντας υπόψη τις συνιστώμενες ποσότητες πρόσληψης ομάδων τροφίμων που αναλύθηκαν στο πρόγραμμα Earnest υπολογίστηκε το ποσοστό των εγκύων γυναικών που προσλαμβάνει μικρότερες ή μεγαλύτερες ποσότητες από τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες

Αποτελέσματα: Τα τρόφιμα ταξινομήθηκαν σε 12 κύριες ομάδες και 57 υποομάδες τροφίμων οι οποίες διαφέρουν λίγο από τις αντίστοιχες ευρωπαϊκές. Κατά τους υπολογισμούς δημιουργήθηκαν δυο επιπλέον ομάδες: η πρώτη ομάδα περιλαμβάνει τα γαλακτοκομικά προϊόντα μετά την εξαίρεση των αυγών και η δεύτερη ομάδα περιλαμβάνει τις συνταγές. Οι έγκυες γυναίκες παρουσιάζουν υψηλή πρόσληψη φρούτων κυρίως εσπεριδοειδών, λαχανικών κυρίως καρπωδών, γαλακτοκομικών προϊόντων και κόκκινου κρέατος. Μέτρια πρόσληψη καταγράφεται για τα αυγά και τα δημητριακά. Παρατηρείται μικρή κατανάλωση ξηρών καρπών, ελιών, ψαριών και λευκού κρέατος. Η κύρια πηγή λιπών και ελαίων είναι σε ποσοστό 89% το ελαιόλαδο. Στα 2/3 των γυναικών η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών είναι πάνω από τα συνιστώμενα όρια ενώ η πρόσληψη τροφίμων από την ομάδα κρέας, πουλερικά, ψάρια, ξηροί καρποί, και όσπρια είναι σε ποσοστό γυναικών 70,6% πάνω από τα συνιστώμενα όρια. Η πρόσληψη γάλακτος και γιαούρτης είναι στα 2/3 των γυναικών χαμηλότερη από τη συνιστώμενη ενώ η πρόσληψη τυριών είναι ικανοποιητική. Το 1/3 των γυναικών εμφανίζουν χαμηλή αποδοχή του μεσογειακού προτύπου διατροφής ενώ οι μισές περίπου γυναίκες εμφανίζουν μέτριο βαθμό αποδοχής και ένα 12,6% εμφανίζει υψηλή αποδοχή του προτύπου της μεσογειακής διατροφής.

Συμπεράσματα: Οι διαιτητικές συνήθειες των περισσότερων εγκύων γυναικών πλησιάζουν προς το μεσογειακό πρότυπο διατροφής και οι περισσότερες διαιτητικές προσλήψεις είναι εντός των συνιστώμενων ορίων. Υπάρχει ανάγκη για δημιουργία διαιτητικών οδηγιών ορθής διατροφής ανά στάδιο της εγκυμοσύνης.

Λέξεις κλειδιά: Εγκυμοσύνη, διατροφικές συνήθειες, ομάδες τροφίμων, ημερήσια πρόσληψη

Abstract

Title: Determination of dietary habits of pregnant women in Crete, according to REA study and in collaboration with other European studies

By: Tsirigotakis Ioannis

Supervisors: 1. M. Kogevinas

2. I. Apostolaki

3. L. Chatzi

Date: July 2008

Methodology: Data associated with the dietary habits of pregnant women in Crete, were gathered by applying the process of personal interview and by using food frequency questionnaires. The current study includes food frequency questionnaires answered by 905 pregnant women. Food items included in ffq were classified in groups and subgroups taking into consideration not only the classification of New Generis but also the particularities of Cretan diet. Dietary data collected by ffq were transformed to daily intake and some statistical parameters such as mean consumption, median, standard deviation, maximum and minimum intake were calculated for each food group and food subgroup. Using an assessment scale of great acceptance, we estimated the adherence of pregnant women to Mediterranean Diet. Taking into consideration the recommended daily intake of food groups included to Earnest Program, we calculated the percentage of pregnant women that consume over or under-recommended quantities of foods.

Results: Foods were classified into 12 food groups and 57 subgroups that differ a little from European food groups and subgroups. During the calculations, we created two extra food groups: after the exclusion of eggs and egg products the first food group includes dairy products, and the second food group includes the recipes. Pregnant women correspond to high intake of: fruits, mainly citrus fruits, vegetables, mainly fruiting vegetables, dairy products and red meat. We estimated a medium intake of eggs and cereals and a low intake of nuts and seeds, olives, fishes and white meat. The main source of fat and oil is olive oil in a percentage of 89%. It is found that the intake of fruits and vegetables is over the recommended limits in 2 out of 3 pregnant women, the intake of meat, poultry, fishes, nuts and pulses is over the recommended limits in a percentage 70,6% of pregnant women. One out of three pregnant women correspond to low Mediterranean diet adherence, the one half of the pregnant women have medium adherence and a percentage of 12,6% of pregnant women correspond to high adherence to Mediterranean diet.

Conclusion: Dietary habits of cretan pregnant women approach to the Mediterranean Diet and the most of dietary intakes are in the recommended intake limits. There is a great necessity to develop guidelines per every stage of pregnancy.

Key words: Pregnancy, dietary habits, food groups, daily intake

1. Εισαγωγή

Η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία έχει ως θέμα την περιγραφή των αποτελεσμάτων των διατροφικών συνηθειών των εγκύων γυναικών στην Κρήτη που προέκυψαν και συνεχίζουν να προκύπτουν από τη προοπτική μελέτη μητέρας – παιδιού «PEA»

Γίνεται πολύ συζήτηση γύρω από το θέμα της επίδρασης του διατροφικού μοντέλου που ακολουθεί η έγκυος γυναίκα στην υγεία του παιδιού τόσο στην εμβρυϊκή φάση όσο και στη μετέπειτα ζωή του. Το θέμα έχει διερευνηθεί από πολλές επιστημονικές ομάδες οι οποίες έχουν προσπαθήσει να συσχετίσουν τη διατροφή της μητέρας με την ανάπτυξη του παιδιού (Casper 2004) αλλά και με κάποιες παθολογικές καταστάσεις όπως διαταραχές της ανάπτυξης του εμβρύου (Gambling and McArdle 2004) ή καθυστέρησης της ανάπτυξης του εμβρύου σε σχέση με την χρόνο της εγκυμοσύνης (Knudsen, 2008).

Οι διατροφικές συνήθειες των γυναικών αλλάζουν άρδην μόλις ξεκινήσει η εγκυμοσύνη. Αλλάζει τόσο η κατανάλωση της ποσότητας της τροφής που καταναλώνουν όσο και οι αναλογίες των ομάδων τροφίμων που καταναλώνουν (Bojar, Wdowiak et al. 2006). Οι έγκυες γυναίκες δεν ακολουθούν ένα συγκεκριμένο πρότυπο διατροφής αλλά έχουν κάποιες διαιτητικές συνήθειες που ταιριάζουν περισσότερο ή λιγότερο σε κάποια μοντέλα διατροφής όπως είναι το μοντέλο της διατροφής δυτικού τύπου, της διατροφής που συνάδει με την προάσπιση της υγείας και ενός ενδιάμεσου τύπου. Φαίνεται η διατροφή δυτικού τύπου που είναι πιο πλούσια σε ομάδες τροφίμων με πλούσια λιπαρά να είναι επιβαρυντική για την υγεία του παιδιού (Knudsen, 2008).

Οι διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού που εξετάζουμε και επομένως και των εγκύων γυναικών αποτυπώνονται με τη χρήση ερωτηματολογίων συχνότητας (ffq) που χρησιμοποιούνται με σκοπό να συλλεχθούν τα στοιχεία που αφορούν στην πρόσληψη τροφίμων από τις διάφορες ομάδες. (Crozier, S.R., H.M. Inskip, et al. 2008). Κατά τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου η επίδειξη φωτογραφιών φαίνεται να βοηθάει τις γυναίκες να απαντάνε πιο ορθά στις ερωτήσεις και αυξάνει την εγκυρότητα του FFQ (Wengreen H. J., 2001) Αρχικά διενεργείται μια πιλοτική μελέτη, όπως συνηθίζεται σε τέτοιες μελέτες (Hu, Rimm et al. 1999) για να ελεγχθεί η επαναληψιμότητα και η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων του FFQ. Κατά την πιλοτική μελέτη διερευνάται κατά πόσο το ερωτηματολόγιο συχνότητας διατροφής

που χρησιμοποιήθηκε περιλαμβάνει επαρκώς τα είδη τροφίμων που καταναλώνουν οι έγκυες γυναίκες στην περιοχή της Κρήτης και αν πρέπει να προστεθούν ή να αλλάξουν κάποιες ερωτήσεις που είχαν ενσωματωθεί στο ερωτηματολόγιο. Γενικά έχει αποδειχθεί από αρκετές μελέτες ότι το FFQ είναι ένα αξιόπιστο εργαλείο που δίνει συνήθως σχετικά ακριβείς πληροφορίες για τα τρόφιμα που καταναλώνουμε συχνά και για τα μακρο-θρεπτικά συστατικά (macronutrients) ειδικά σε σχέση με τα ποσοστά ενέργειας τους. Όμως δεν δίνει ακριβείς πληροφορίες για τρόφιμα που δεν καταναλώνουμε συχνά και για κάποια μικρο-θρεπτικά συστατικά (micronutrients) (Hjartaker, 2007). Επίσης η εποχή που εφαρμόζουμε το FFQ επηρεάζει σε κάποιο βαθμό άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο τα αποτελέσματα που θα πάρουμε. Αυτό συμβαίνει διότι ανάλογα με την εποχικότητα των τροφίμων η ερωτώμενος μπορεί να φέρει στη μνήμη του πιο εύκολα τα τρόφιμα που καταναλώνει την εποχή που συμπληρώνει το FFQ (Fowke et al, 2004) .

Η ταξινόμηση σε ομάδες και υποομάδες τροφίμων είναι αναγκαία για τον προσδιορισμό της ημερήσιας πρόσληψης τροφίμων από τις έγκυες γυναίκες και για την εκτίμηση του κατά πόσο αυτή διαφέρει από τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες πρόσληψης. Η ταξινόμηση των τροφίμων περιλαμβάνει μια σειρά ομάδων και υποομάδων τροφίμων σύμφωνα με την κατάταξη του New Generis αλλά και του EPIC (Schulz M, 2003) προσαρμοσμένες στις διαιτητικές συνήθειες της Κρήτης.

Ένα άλλο ενδιαφέρον θέμα είναι η αποτύπωση της αποδοχής του μοντέλου της μεσογειακής διατροφής από τις έγκυες γυναίκες με τη χρήση ενός αλγόριθμου που έχει ήδη χρησιμοποιηθεί από επιστημονικές ομάδες για την εκτίμηση της αποδοχής του συγκεκριμένου μοντέλου τον πληθυσμό της εκάστοτε μελέτης. Με την ίδια μέθοδο έχει γίνει ο προσδιορισμός της αποδοχής του μεσογειακού προτύπου διατροφής στην μελέτη για το εάν η μεσογειακή διατροφή είναι προστατευτική για το συριγμό και την ατοπία στην παιδική ηλικία (Chatzi L, Torrent M, Romieu I, Garcia-Esteban R, Ferrer C, Vioque J, Kogevinas M, Sunyer J., 2008). Η ίδια μεθοδολογία έχει χρησιμοποιηθεί και στη μελέτη για τη συσχέτιση της αποδοχής της μεσογειακής διατροφής και της επιβίωσης στον ελληνικό πληθυσμό (Trichopoulou, A., T. Costacou, et al. 2003). Η διαφορά σε αυτές τις μελέτες είναι ότι όταν αναφέρονται στο γενικό πληθυσμό τα γαλακτοκομικά προϊόντα θεωρούνται ως επιβαρυντικά τρόφιμα ενώ όταν αναφέρονται σε έγκυες γυναίκες θεωρούνται ευεργετικά προϊόντα. Επίσης στην περίπτωση των εγκύων γυναικών δεν λαμβάνεται υπόψη η πρόσληψη του αλκοόλ.

Επιπλέον, έχει ενδιαφέρον να προσδιορίσουμε σε κάποιες ομάδες τροφίμων την ημερήσια πρόσληψη και να τη συγκρίνουμε με τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες πρόσληψης. Έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες με σκοπό να προσδιορίσουν τις διατροφικές ενεργειακές ανάγκες που έχει η γυναίκα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας και τα αποτελέσματα δείχνουν ότι πρέπει να αναθεωρηθούν οι συστάσεις για λήψη ενέργειας μέσω διατροφής βάση των νέων στοιχείων που έχουν προκύψει από αναλύσεις (Butte and King 2005). Οι συστάσεις για την πρόσληψη τροφίμων στηρίζονται πάνω σε ένα σύστημα κατάταξης των τροφίμων σε ομάδες και υποομάδες τροφίμων (Bachman, J. L., J. Reedy, et al. 2008).

Τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις της μελέτης PEA τροφοδοτούν ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα το οποίο ονομάζεται Earnest. Το πρόγραμμα αυτό έχει ως σκοπό να μαζέψει πληροφορίες από 14 χώρες της Ευρώπης σχετικά με τη διατροφή των εγκύων γυναικών και να προχωρήσει σε συγκρίσεις αναφορικά με τις διαφορές που υπάρχουν στις καταναλώσεις τροφίμων από τα διάφορες ομάδες τροφίμων. Επίσης θα προσδιορίσει το ποσοστό των εγκύων γυναικών που λαμβάνουν ημερήσιες ποσότητες τροφίμων κάτω ή πάνω από τα συνιστώμενα όρια πρόσληψης. Τέλος, θα εξετάσει τις διαφορές στις μεθοδολογικές προσεγγίσεις κάθε χώρας και θα βρει τα κοινά και τα διαφορετικά σημεία ανάμεσα στις μελέτες που διεξάγονται στις διάφορες χώρες αλλά και τις διαφορές αναφορικά με τα πρότυπα διατροφής που επικρατούν σε κάθε χώρα.

2.1 . Σκοπός-Στόχοι της εργασίας

Ο σκοπός της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας είναι η ανάπτυξη της μεθοδολογικής προσέγγισης για την εκτίμηση της διαιτητικής πρόσληψης και η περιγραφή των διαιτητικών συνηθειών των εγκύων γυναικών στην Κρήτη όπως προκύπτουν από τη προοπτική μελέτη μητέρας – παιδιού «PEA».

Οι επιμέρους στόχοι για να επιτευχθεί ο σκοπός της εργασίας είναι οι ακόλουθοι:

- η ταξινόμηση των τροφίμων σε ομάδες και υποομάδες τροφίμων και η κωδικοποίησή τους με βάση τα υπάρχοντα ευρωπαϊκά δεδομένα και η προσαρμογή τους στην κρητική διατροφή

- η εκτίμηση της ημερήσιας πρόσληψης τροφίμων από τις διάφορες ομάδες τροφίμων των εγκύων γυναικών
- η εκτίμηση της αποδοχής του μοντέλου της Μεσογειακής Διατροφής ανάμεσα στην ελληνική και στην ευρωπαϊκή ταξινόμηση των τροφίμων.
- Η σύγκριση της ημερήσιας πρόσληψης τροφίμων στις έγκυες γυναίκες στην Κρήτη σε σύγκριση με ορισμένες συνιστώμενες προσλήψεις και σε σχέση με άλλες ευρωπαϊκές χώρες στα πλαίσια του προγράμματος Earnest.

2.2 New Generis Project

Το New Generis είναι ένα ερευνητικό πρόγραμμα (Integrated Project, FP6, Ευρωπαϊκή Ένωση) του οποίου ο τίτλος είναι : «Νεογέννητα και Γενοτοξικοί Κίνδυνοι Έκθεσης: Ανάπτυξη και εφαρμογή των βιολογικών δεικτών της διατροφικής έκθεσης σε γενο-τοξικές και ανοσο-τοξικές χημικές ουσίες και των βιολογικών δεικτών των πρώιμων επιδράσεων, χρησιμοποιώντας προοπτικές μελέτες μητέρας – παιδιού και τράπεζες βιολογικών υλικών.

Οι στρατηγικοί στόχοι, του ερευνητικού προγράμματος το οποίο ενσωματώνει πολλά επιμέρους ερευνητικά έργα, είναι κατ' αρχήν να αυξηθεί το εύρος της επιστημονικής κατανόησης του εάν και ποιες από τις γονικές εκθέσεις σε διατροφικές γενο-τοξικές και ανοσο-τοξικές ουσίες επιφέρουν μοριακά αποτελέσματα στο έμβρυο τα οποία μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο και ανοσολογικές δυσλειτουργίες κατά την παιδική του ηλικία. Επιπλέον στρατηγικός στόχος είναι να βελτιώσουμε μέσα από αυτό το έργο το επιστημονικό υπόβαθρο της εκτίμησης της περιβαλλοντικής επικινδυνότητας για την υγεία των παιδιών και ειδικά σε σχέση με τις διατροφικές εκθέσεις. Από αυτό θα προκύψουν σημαντικά συμπεράσματα που θα ενσωματωθούν και θα βελτιώσουν την νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Με την έμφαση που δίνει το φιλόδοξο αυτό ερευνητικό έργο στον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου και ανοσολογικών προβλημάτων στα νεογέννητα παιδιά και που σχετίζεται με την ενδομήτρια έκθεση σε σχετικούς επιβαρυντικούς παράγοντες λόγω του διατροφικού μοντέλου της μητέρας αναδεικνύει μια νέα διάσταση στο θέμα της ποιότητας της διατροφής. Από τα συμπεράσματα που θα προκύψουν θα παρθούν μέτρα που θα αφορούν την προαγωγή της δημόσιας υγείας μέσω της βελτίωσης της

ποιότητας της διατροφής μέσω της ορθής επιλογής τροφίμων και της εφαρμογής καλών πρακτικών παραγωγής των τροφίμων.

Τα αποτελέσματα που έχει το διατροφικό μοντέλο των σύγχρονων ανθρώπων στην υγεία τους είναι ένα θέμα που έχει ερευνηθεί πολύ και έχουν προκύψει ασφαλή συμπεράσματα. Αυτό που προσφέρει το New Generis είναι η διερεύνηση και η αποσαφήνιση του κατά πόσο οι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως η διατροφή της μητέρας επηρεάζει την υγεία του νεογέννητου όχι μόνο κατά τη γέννηση του αλλά και κατά την διάρκεια της παιδικής του ηλικίας. Για να υλοποιηθεί αυτό το έργο χρειάζεται να διεξαχθούν έρευνες σε υπάρχουσες και νέες κοόρτες.

2.3 Μελέτη PEA

Η μελέτη PEA είναι μια προοπτική μελέτη (Rhea cohort) μητέρας παιδιού στην οποία παίρνουν μέρος όλες οι έγκυες γυναίκες που κατοικούν στην περιοχή της Κρήτης και συγκεκριμένα στο Νομό Ηρακλείου. Η μελέτη θα συμπεριλάβει 1600 ζεύγη μητέρας-παιδιού. Στη μελέτη συμμετέχουν 4 νοσοκομειακά ιδρύματα του νομού Ηρακλείου από τα οποία τα δύο είναι δημόσια νοσοκομεία (ΠΑΓΝΗ-ΒΓΝΗ) και τα δύο ιδιωτικά (Μητέρα-Ασκληπιείο). Το πλάνο συνάντησης με τις εγκυμονούσες περιλαμβάνει την δωδέκατη εβδομάδα κύησης, την τριακοστή εβδομάδα κύησης και τον τοκετό. Για την παρακολούθηση των παιδιών θα ακολουθήσει μια επαφή με αυτά στους δώδεκα μήνες ζωής τους και τηλεφωνική συνέντευξη στους 6 μήνες.

Η συλλογή στοιχείων ξεκίνησε τον Μάρτιο του 2007 έως και οι τελευταίες γεννήσεις αναμένονται τον Οκτώβριο του 2008. Από μία πιλοτική μελέτη που έγινε για σκοπούς του προγράμματος και διήρκεσε ένα μήνα στα δύο δημόσια νοσοκομεία του Ηρακλείου, βρέθηκε ότι γίνονται περίπου 200 τοκετοί ανά μήνα, για τα δύο νοσοκομεία αυτά. Στην πιλοτική μελέτη η συμμετοχή ήταν πλήρης (100%).

Τα κριτήρια για να συμμετάσχουν οι γυναίκες στη μελέτη ήταν να είναι άνω των 16 ετών, να διαμένουν στο νομό Ηρακλείου, να μπορούν να επικοινωνήσουν στην ελληνική γλώσσα και να πραγματοποιήσουν την επίσκεψη τους στον γυναικολόγο μετά τη διαπίστωση της εγκυμοσύνης σε ένα από τα τέσσερα νοσοκομεία που συμμετέχουν στη μελέτη.

Η συλλογή των στοιχείων από τις έγκυες γυναίκες έγινε αφενός με προσωπική συνέντευξη και χρήση ερωτηματολογίου από συνεντεύκτριες και αφετέρου με τη

λήψη βιολογικών υγρών. Οι συνεντεύκτριες αποφασίστηκε να είναι μόνιμο έμμισθο προσωπικό του προγράμματος ώστε να μπορούν να αντεπεξέλθουν καλύτερα στο κρίσιμο έργο που έχουν να κάνουν όπως είναι να κερδίσουν την εμπιστοσύνη των γυναικών και να συλλέξουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα στοιχεία που απαιτούνται για τη μελέτη. Τα βιολογικά δείγματα που συλλέγονται είναι πλάσμα και ορός αίματος από τη μητέρα και το παιδί, και ούρα από τη μητέρα σε καθορισμένα χρονικά διαστήματα.

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

3.1 Οργάνωση και μεθοδολογική προσέγγιση της Μελέτης PEA

Οργανώθηκε μια διεπιστημονική ομάδα που ασχολείται με την οργάνωση της συλλογής των στοιχείων που αφορούν τη διατροφή των εγκύων γυναικών, την ανάλυση των στοιχείων που συλλέγονται από τα ερωτηματολόγια και την ανατροφοδότηση και βελτίωση της διαδικασίας συλλογής στοιχείων. Η διατροφή της μητέρας θα καθοριστεί βάσει ενός ημι-ποσοτικού ερωτηματολογίου συχνότητας διατροφής (FFQ) που θα συμπληρωθεί κατά τη διάρκεια προσωπικής συνέντευξης στο χρονικό διαστήματα από 11-14^η εβδομάδα κύησης (12^η εβδομάδα) και κατά τον 6^ο μήνα. Η διατροφή του βρέφους και του παιδιού όπως και ο μητρικός θηλασμός θα καθοριστούν βάσει ερωτηματολογίων συχνότητας διατροφής που θα συμπληρώσουν οι μητέρες κατά τη διάρκεια προσωπικής συνέντευξης στους 6 και 12 μήνες μετά τη γέννηση. Η συνέντευξη στην ηλικία των 6 μηνών θα πραγματοποιηθεί τηλεφωνικά.

Η ανάλυση των στοιχείων που έχουν συλλεχθεί έχει ήδη ξεκινήσει και έχουν ήδη βγει κάποια συμπεράσματα που αφορούν τις ομάδες τροφίμων. Η διαδικασία να φτάσουμε από τα τις ομάδες τροφίμων και τα τρόφιμα στα θρεπτικά συστατικά εξελίσσεται. Στην προσπάθεια αυτή υπάρχει συνεχής ανταλλαγή απόψεων και πληροφοριών με τις άλλες μελέτες που περιλαμβάνονται στο NewGeneris και έτσι υπάρχει ένα μέτρο σύγκρισης και επαλήθευσης.

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε με προσωπική συνέντευξη των εγκύων γυναικών από εκπαιδευμένες συνεντεύκτριες. Οι ερωτώμενες γυναίκες έχουν στη διάθεση τους εικόνες με τα τρόφιμα ώστε να τους είναι περισσότερο αντικειμενικές οι απαντήσεις που δίνουν για τις ποσότητες των τροφίμων που καταναλώνουν και για άλλες πληροφορίες όπως το πόσο καλά ψημένα, μαγειρεμένα ή τηγανισμένα τρώνε τα φαγητά.

Τα πρώτα FFQs συμπληρώθηκαν κατά τη 12^η εβδομάδα της κύησης με προσωπική συνέντευξη που διενεργήθηκε στις έγκυες γυναίκες, κατόπιν τα δεύτερα FFQs συμπληρώθηκαν κατά τον 6^ο μήνα της κύησης με τηλεφωνική συνέντευξη και η τρίτη σειρά των FFQs αναμένεται να συμπληρωθεί ένα έτος μετά τον τοκετό. Τα στοιχεία που παρατίθενται στην παρούσα εργασία είναι αποτέλεσμα της συγκέντρωσης και ανάλυσης των πρώτων 905 ερωτηματολογίων. Το δείγμα το αποτελούσαν όλες οι έγκυες γυναίκες του Νομού Ηρακλείου οι οποίες παρακολουθούνταν στα δύο κρατικά νοσοκομεία και στα δύο ιδιωτικά μαιευτήρια του Ηρακλείου και που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στη μελέτη. Η περίοδος κατά την οποία έγιναν οι συνεντεύξεις και κατά την οποία οι έγκυες είχαν τη δυνατότητα να πάρουν μέρος στη μελέτη ήταν από τον Μάρτιο 2007 έως τον Οκτώβριο 2008. Σε κάθε γυναίκα αποδόθηκε ένας μοναδικός αριθμός ταυτοποίησης (ID) ώστε να αποφευχθούν διπλοεγγραφές.

Τα στοιχεία συλλέχθηκαν είτε με χειρόγραφη καταγραφή σε ερωτηματολόγια από τις συνεντεύκτριες και με πέρασμα των στοιχείων σε δεύτερο χρόνο σε βάση δεδομένων είτε με απευθείας πέρασμα τους στη βάση δεδομένων. Η βάση δεδομένων που χρησιμοποιήθηκε δημιουργήθηκε από την ομάδα εργασίας της μελέτης και ήταν της μορφής access. Η ανάλυση των στοιχείων που συγκεντρώθηκαν στη βάση δεδομένων έγινε με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 15.0 και με τη βοήθεια στατιστικού. Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν μας δίνουν τη δυνατότητα να κάνουμε μια πληθώρα αναλύσεων και συσχετίσεων.

3.2 Δημιουργία και κωδικοποίηση των ομάδων και υποομάδων τροφίμων

Η δημιουργία των ομάδων τροφίμων (foodgroups), των υποομάδων τροφίμων (food subgroups), και των τροφίμων (food items) έγινε με συστηματικό τρόπο λαμβάνοντας υπόψη την κατηγοριοποίηση που έχει γίνει από τις ερευνητικές ομάδες εργασίας του New Generis. Στο πεδίο του New Generic το επίπεδο της περιγραφής των τροφίμων πρέπει να είναι τέτοιο που να επιτρέπει διεθνείς συγκρίσεις. Η κατηγοριοποίηση του New Generis έγινε σύμφωνα με το σύστημα κατάταξης που είχε αναπτύξει ο IARC για την μελέτη EPIC και χρησιμοποιήθηκε μέσω του προγράμματος EPIC-SOFT program (Slimani 1999, 2000). Οι ομάδες τροφίμων είναι κωδικοποιημένες με κοινό τρόπο. Έτσι οι ομάδες τροφίμων αντιστοιχούν στους κωδικούς G-AA0000 όπου τα AA παίρνουν τιμές από 01 έως 14

ανάλογα με το σε ποια από τις ομάδες που έχουμε δημιουργήσει αναφερόμαστε. Για παράδειγμα η ομάδα τροφίμων που περιλαμβάνει το κρέας και τα προϊόντα του είναι η G-060000.

Οι υποομάδες (food subgroups) της ίδιας ομάδας κωδικοποιούνται με τη μορφή S-AABB00 όπου το πεδίο AA παίρνει όπως είπαμε τον αριθμό της ομάδας τροφίμων και το BB παίρνει τον αριθμό που αντιστοιχεί στη συγκεκριμένη υποομάδα. Για παράδειγμα η υποομάδα των τυριών που ανήκει στην ομάδα «γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα είναι κωδικοποιημένη ως S-040300.

Το κάθε τρόφιμο (food item) είναι κωδικοποιημένο με ένα μοναδικό αριθμό από τον οποί φαίνεται και σε ποια ομάδα και υποομάδα ανήκει. Η ταυτοποίηση και ιχνηλασιμότητα είναι πολύ καλή διότι βασίζεται σε ένα μοναδικό κωδικό αριθμό που φανερώνει την κατηγοριοποίηση του. Τα τρόφιμα έχουν κωδικούς της μορφής I-AABBCC όπου τα AA και BB έχουν οριστεί παραπάνω και το CC είναι το πεδίο που χαρακτηρίζει πλέον το συγκεκριμένο τρόφιμο. Για παράδειγμα το καρότο έχει κωδικό αριθμό I-020301. Το 02 παραπέμπει στην ομάδα τροφίμων «λαχανικά και προϊόντα τους», το 03 παραπέμπει στην υποομάδα λαχανικά-ρίζες και το 01 παραπέμπει συγκεκριμένα στο καρότο. Τα τελευταία δύο ψηφία κάνουν την κωδικοποίηση του τροφίμου μοναδική.

Οι συνταγές που αποτελούνται από πληθώρα τροφίμων αρχικά περιλαμβανόταν στις ομάδες τροφίμων ανάλογα με το ποιο τρόφιμο υπερείχε στη συνταγή ή τον τρόπο που έχει συνηθίσει ο κόσμος να τα κατατάσσει. Στην παρούσα εργασία θα χρησιμοποιηθούν τα στοιχεία της σύστασης των συνταγών και κάθε τρόφιμο που περιέχεται σε μια συνταγή θα συμπεριληφθεί στην υποομάδα και ομάδα τροφίμων στην οποία πραγματικά ανήκει. Στην τελευταία έκδοση των food groups έχει δημιουργηθεί ξεχωριστή ομάδα για τις συνταγές και επίσης γνωρίζουμε κάθε τρόφιμο που περιέχεται σε αυτές σε τι ποσοστό συμμετέχει.

3.3 Προσδιορισμός ημερήσιας πρόσληψης ανά ομάδα και υποομάδα τροφίμων

Η μετατροπή της συχνότητας πρόσληψης των τροφίμων σε ημερήσια πρόσληψη γίνεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο για όλες τις ομάδες τροφίμων ο οποίος είναι ο ακόλουθος: μετατρέπουμε την ποσότητα που μας λέει ότι τρώει η κάθε γυναίκα ,και η οποία αποτυπώνεται με εικόνες, σε γραμμάρια και τη πολλαπλασιάζουμε επί την ημερήσια συχνότητα πρόσληψης. Η ημερήσια συχνότητα

πρόσληψης προκύπτει από την εβδομαδιαία διαιρώντας δια 7 ή από τη μηνιαία διαιρώντας δια 30. Κάποιες συχνότητες έχουν αποτυπωθεί από την αρχή σαν ημερήσια πρόσληψη οπότε δεν χρειάζεται μετατροπή.

Αρχικά κάνουμε μια ανάλυση στο SPSS 15.0 και βρίσκουμε τα στατιστικά στοιχεία και κυρίως το minimum και το maximum για κάθε ομάδα τροφίμων ώστε να αποκλειστούν άτομα στα οποία φαίνεται να έχουν περαστεί πολύ μεγάλες ποσότητες που είναι αδύνατον να καταναλώνουν. Σε ένα ID (351046) φαίνεται να καταναλώνει ημερησίως 15 κιλά φρούτα οπότε εξαιρέθηκε από το δείγμα μας. Ένα άλλο άτομο (ID 231046) της μελέτης δηλώνεται ότι καταναλώνει 35 κιλά λάδι και λίπη ημερησίως επομένως αφαιρείται και αυτός από το δείγμα που θα αναλύσουμε. Τέλος άλλο ένα άτομο (ID 461022) φαίνεται να δηλώνει ότι καταναλώνει περίπου 7 λίτρα μη αλκοολούχα ποτά ημερησίως. Οπότε εξαιρούμε και το τελευταίο άτομο από το δείγμα μας το οποίο τελικά από 905 άτομα που αποτελούνταν περιλαμβάνει μετά τις εξαιρέσεις 902 άτομα. Μετά ξανατρέχουμε την ανάλυση στο SPSS προκειμένου να πάρουμε κάποια στατιστικά στοιχεία για τις καταναλώσεις από τις διάφορες ομάδες από υποομάδες τροφίμων όπως ο μέσος, η διάμεσος, η τυπική απόκλιση, το ελάχιστο και το μέγιστο.

3.4 Προσδιορισμός της αποδοχής του Μεσογειακού Προτύπου Διατροφής από τις έγκυες γυναίκες στην Κρήτη

Για να προσδιορίσουμε την αποδοχή του μεσογειακού προτύπου διατροφής από τις έγκυες γυναίκες ακολουθούμε μια συγκεκριμένη διαδικασία: Αρχικά βρίσκουμε τη διάμεσο για τις ομάδες και υποομάδες τροφίμων που μας ενδιαφέρουν στη μεσογειακή διατροφή. Στη συνέχεια για όσα τρόφιμα έχουν ευεργετική επίδραση (ευεργετικά τρόφιμα σύμφωνα με το μεσογειακό πρότυπο διατροφής) και η κατανάλωση τους είναι κάτω από τη διάμεσο τους, τους δίνουμε το σκορ 0, ενώ όταν η κατανάλωση είναι πάνω από τη διάμεσο τους, τους δίνουμε το σκορ 1. Τα ευεργετικά τρόφιμα είναι τα λαχανικά, τα όσπρια, τα φρούτα και οι ξηροί καρποί, τα δημητριακά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το ψάρι καθώς επίσης και το ελαιόλαδο. Για τα τρόφιμα που η επίδραση τους είναι επιβλαβής όπως είναι το κρέας και το κοτόπουλο η κατανάλωση τους σε ποσότητα κάτω από τη διάμεσο βαθμολογείται με 1 ενώ η κατανάλωση τους πάνω από τη διάμεσο βαθμολογείται με μηδέν .

Για να εφαρμόσουμε στην πράξη τον αλγόριθμο του Σκορ της Μεσογειακής

Διατροφής κάνουμε τις ακόλουθες μετατροπές :

A/A	Ομάδα τροφίμων	Νέα Μεταβλητή	Τιμή νέας μεταβλητής
1	Λαχανικά	M_Vegs	>327.6033→1 <327.6033→0
2	Φρούτα & Ξηροί Καρποί	M_Fruits	>244.2857→1 <241.1429→0
3	Όσπρια	M_Legumes	>37.8333→1 <37.8333→0
4	Δημητριακά	M_Cereals	>147.6582→1 <147.6582→0
5	Ψάρια	M_Fishes	>21.00→1 <21.00→0
6	Κόκκινο κρέας	M_RedMeat	>41.68→0 <41.68→1
7	Λευκό κρέας	M_WhiteMeat	>17.1429→0 <17.1429→1
8	Γαλακτοκομικά	M_Dairy	<339.0975→0 >339.0975→1
9	Ελαιόλαδο	M_OliveOil	>34.2857→1 <34.2857→0

Ο αριθμός ο οποίος φαίνεται να χωρίζει το 0 από το 1 είναι η διάμεσος (median) κάθε ομάδας ή υποομάδας τροφίμων.

Στηριζόμενοι σε αυτά τα αποτελέσματα κάνουμε τις εξής παραδοχές : Σκορ από 0 έως και 3 θεωρούμε ότι ανήκει στην ομάδα με χαμηλό μεσογειακό προφίλ διατροφής(Low), με σκορ από 4 έως και 6 θεωρούμε ότι τα άτομα ανήκουν στην ομάδα με μεσαίο μεσογειακό προφίλ διατροφής (Medium) και όσες γυναίκες συγκεντρώνουν σκορ από 7 έως και 9 ανήκουν στην ομάδα με υψηλό μεσογειακό προφίλ διατροφής (High).

3.5 Προσδιορισμός των ημερήσιων ποσοτήτων πρόσληψης από κάποιες ομάδες τροφίμων που βρίσκονται κάτω από τα συνιστώμενα όρια (Earnest Program)

Στα πλαίσια του Προγράμματος Earnest υπολογίσαμε για κάποιες ομάδες και υποομάδες τροφίμων τα ποσοστά των εγκύων γυναικών που έχουν ημερήσια πρόσληψη κάτω από τα συνιστώμενα όρια. Για να γίνει αυτό και να είναι τα αποτελέσματα συγκρίσιμα με τα ευρωπαϊκά κάναμε κάποιες αλλαγές στη ταξινόμηση κάποιων ομάδων τροφίμων.

Η πιο σημαντική αλλαγή που έγινε για να υπολογιστούν τα αποτελέσματα που τροφοδότησαν το πρόγραμμα Earnest ήταν να χωριστούν οι ομάδες του κρέατος σε κόκκινο κρέας και λευκό κρέας. Στο κόκκινο κρέας συμπεριλήφθηκε το χοιρινό, το βοδινό και το αιγοπρόβειο κρέας. Στο λευκό κρέας συμπεριλαμβάνεται το κοτόπουλο και η γαλοπούλα, το κουνέλι και ο λαγός. Υπάρχει και μια τρίτη ομάδα που περιλαμβάνουν τα σαλιγκάρια.

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

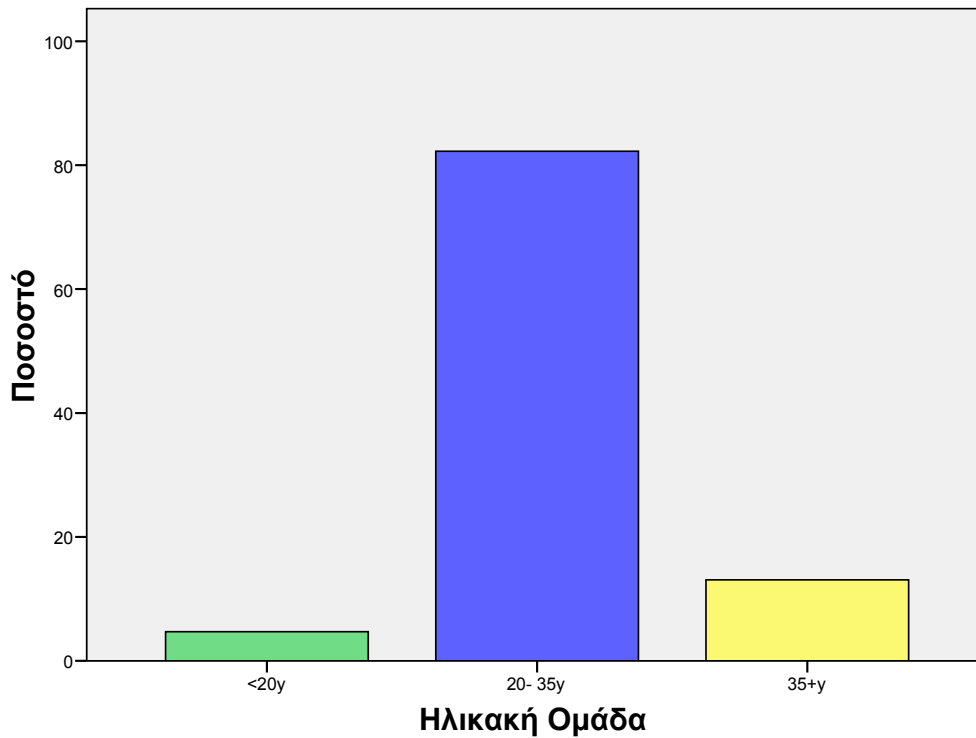
4.1 Στοιχεία που αφορούν το προφίλ του πληθυσμού μελέτης

Το προφίλ των εγκύων γυναικών τόσο το ηλικιακό, το μορφωτικό, όσο και ο δείκτης μάζας σώματος πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ενδιαφέρουν τη μελέτη PEA και τα αποτελέσματα αυτά αποδίδονται και στο Earnest. Το ηλικιακό προφίλ των εγκύων γυναικών της μελέτης PEA φαίνεται στον πίνακα 1:

Πίνακας 4.1.1 : Ηλικιακό προφίλ των εγκύων γυναικών της μελέτης PEA				
Ηλικιακή ομάδα	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
<20 ετών	33	3.7	4.7	4.7
20- 35 ετών	579	64.2	82.2	86.9
35+ ετών	92	10.2	13.1	100.0
Σύνολο	704	78.0	100.0	
Απώλειες	198	22.0		
Σύνολο	902	100.0		

Η ηλικιακή ομάδα που κυριαρχεί όπως είναι και το αναμενόμενο είναι αυτή των 20-35 χρονών στην οποία ανήκει το 82.2% των γυναικών που γνωρίζουμε την ηλικία τους. Υπάρχει και ένα ποσοστό της τάξεως του 22% του δείγματος για το οποίο για διάφορους λόγους δεν γνωρίζουμε την ηλικία του. Παραστατικά η κατανομή στις ηλικίες φαίνεται στο διάγραμμα 1.

Διάγραμμα 4.1.1: Ποσοστό εγκύων γυναικών ανά ηλικιακή ομάδα

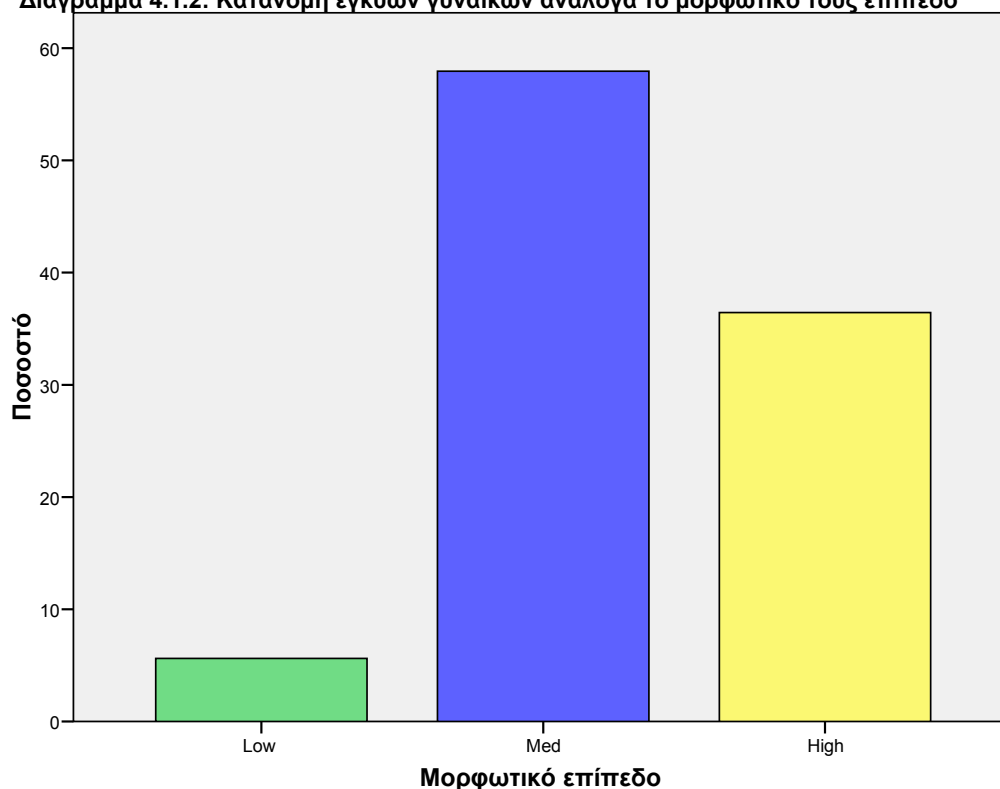


Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η κατανομή των εγκύων γυναικών της μελέτης ΡΕΑ ανάλογα με το επίπεδο μόρφωσής τους.

Πίνακας 4.1.2: Κατανομή εγκύων γυναικών ανάλογα με το επίπεδο μόρφωσής τους				
Επίπεδο μόρφωσης	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Χαμηλό	41	4.5	5.6	5.6
Μεσαίο	423	46.9	57.9	63.6
Υψηλό	266	29.5	36.4	100.0
Σύνολο	730	80.9	100.0	
Απώλειες	172	19.1		
Σύνολο	902	100.0		

Όπως φαίνεται από τα παραπάνω ο κύριος όγκος των γυναικών έχουν μια μέση μόρφωση (57,9% αυτών που απάντησαν). Το 5,6 % αυτών που απάντησαν έχει χαμηλό επίπεδο μόρφωσης και το 36,4% αυτών που απάντησαν έχει υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Ένα ποσοστό της τάξεως του 19,1% δεν απάντησε.

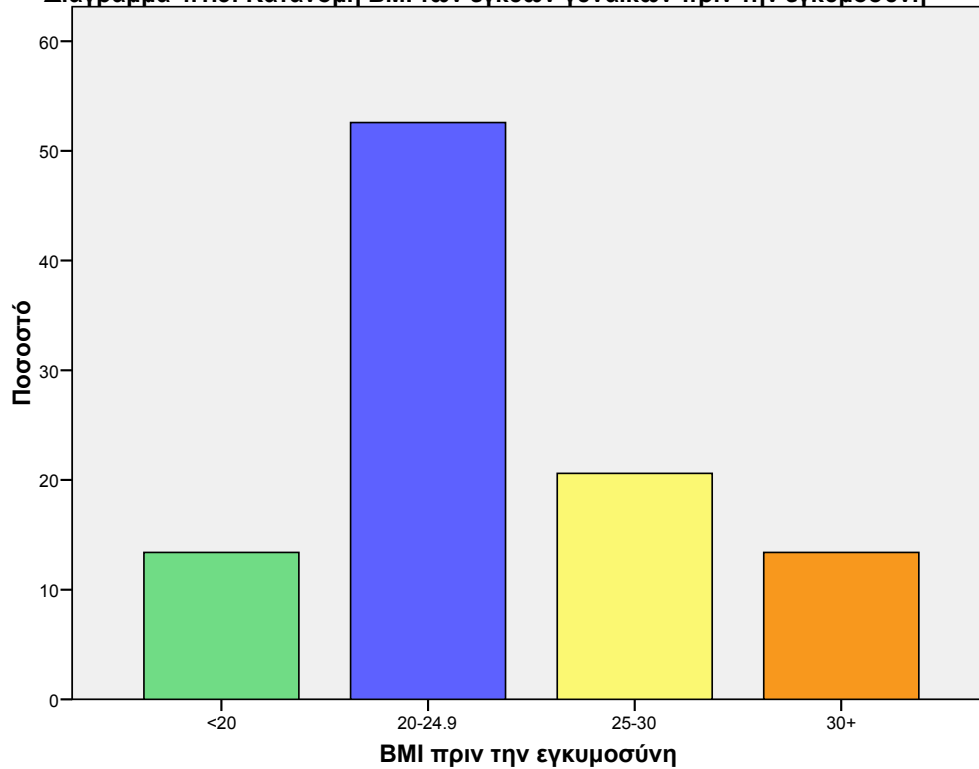
Διάγραμμα 4.1.2: Κατανομή εγκύων γυναικών ανάλογα το μορφωτικό τους επίπεδο



Στον πίνακα παρακάτω όπως και στο διάγραμμα φαίνεται η κατανομή του BMI πριν την εγκυμοσύνη:

Πίνακας 4.1.3: Κατανομή του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) πριν την εγκυμοσύνη				
BMI πριν την εγκυμοσύνη	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
<20	93	10.3	13.4	13.4
20-24.9	365	40.5	52.6	66.0
25-30	143	15.9	20.6	86.6
30+	93	10.3	13.4	100.0
Σύνολο	694	76.9	100.0	
Απώλειες	208	23.1		
Σύνολο	902	100.0		

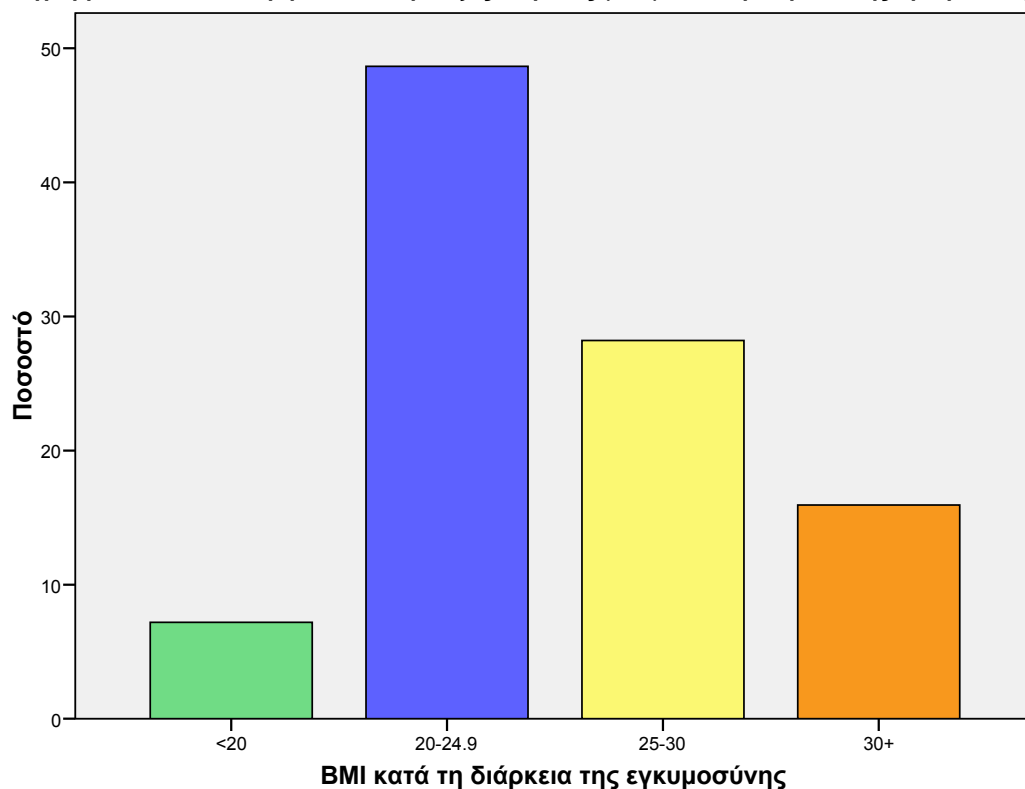
Διάγραμμα 4.1.3: Κατανομή BMI των εγκύων γυναικών πριν την εγκυμοσύνη



Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI) των εγκύων γυναικών κατά τη διάρκεια της μελέτης ΡΕΑ αποτυπώνεται στον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα.

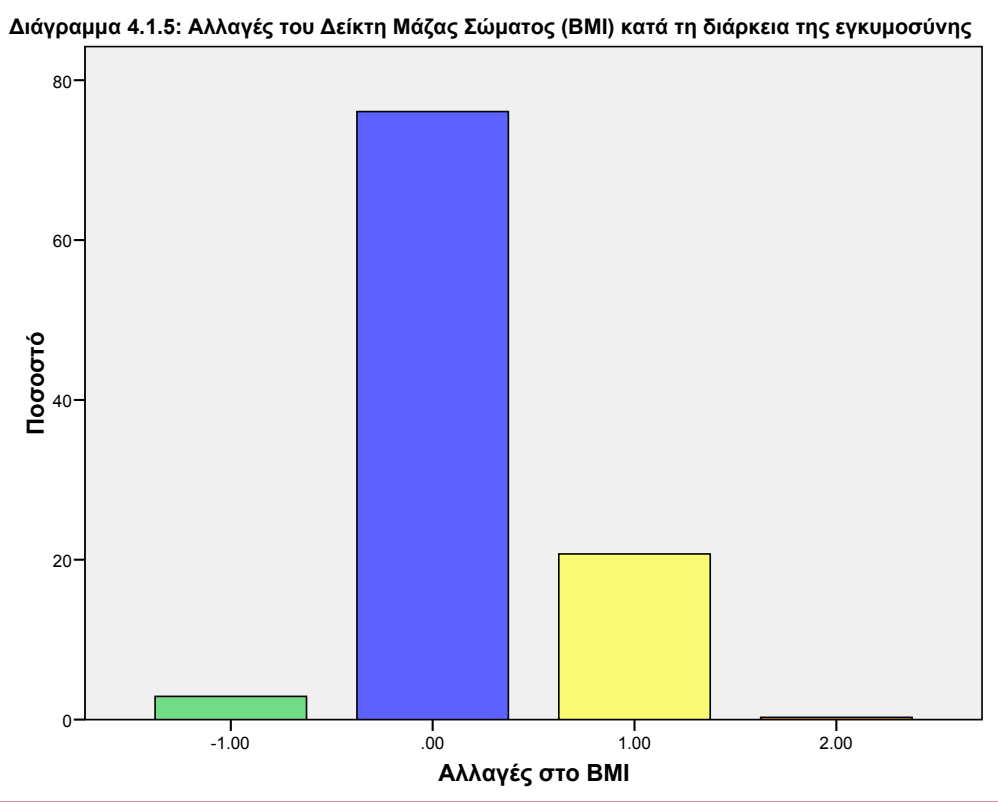
Πίνακας 4.1.4: Κατανομή του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης				
BMI μετά την εγκυμοσύνη	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
<20	51	5.7	7.2	7.2
20-24.9	345	38.2	48.7	55.9
25-30	200	22.2	28.2	84.1
30+	113	12.5	15.9	100.0
Σύνολο	709	78.6	100.0	
Απώλειες	193	21.4		
Σύνολο	902	100.0		

Διάγραμμα 4.1.4: Κατανομή του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης



Οι αλλαγές του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) στη μελέτη ΡΕΑ φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 4.1.5: Αλλαγές του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης				
Αλλαγές στο BMI κατά την εγκυμοσύνη	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
-1.00	20	2.2	2.9	2.9
.00	525	58.2	76.1	79.0
1.00	143	15.9	20.7	99.7
2.00	2	.2	.3	100.0
Σύνολο	690	76.5	100.0	
Απώλειες	212	23.5		
Σύνολο	902	100.0		



4.2 Ταξινόμηση τροφίμων σε ομάδες και υποομάδες

Οι ομάδες τροφίμων προσαρμόστηκαν τόσο στην ευρωπαϊκή κατάσταση που χρησιμοποιείται από το NEW GENERIS όσο και στην ελληνική πραγματικότητα όπου υπάρχει ποικιλία τροφίμων τα οποία δεν καταναλώνονται συχνά στις άλλες χώρες. Οι ομάδες τροφίμων που χρησιμοποιήθηκαν στην ευρωπαϊκή ταξινόμηση περιέχουν και κάποια σημεία τα οποία προκαλούν πρόβλημα κατά την διεξαγωγή των διαφόρων αναλύσεων. Ένα τέτοιο παράδειγμα ήταν η κατηγορία τροφίμων «αυγά και προϊόντα αυγών» που δεν ήταν μια ξεχωριστή ομάδα αλλά συμπεριλαμβανόταν ως υποομάδα στην ομάδα γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Στην περίπτωση αυτή και ενώ στην ευρωπαϊκή κατάταξη υπάρχουν δώδεκα ομάδες τροφίμων φτιάξαμε μια καινούργια ομάδα η οποία περιλαμβάνει τα γαλακτοκομικά προϊόντα χωρίς τα αυγά και τα προϊόντα τους και κατά τις αναλύσεις τα λαμβάνουμε σαν ξεχωριστές ομάδες. Δηλαδή λαμβάνουμε υπόψη σαν μια ομάδα την 13^η (G-130000) που είναι τα καθαρά γαλακτοκομικά προϊόντα και σαν μια ξεχωριστή ομάδα την υποομάδα αυγά και προϊόντα αυγών. Αλλαγές που υπάρχουν στην ελληνική ταξινόμηση σε σχέση με την ευρωπαϊκή φαίνονται στο Παράρτημα Α.

Κατά την τελευταία αναθεώρηση των πινάκων των ομάδων τροφίμων, φτιάξαμε μια νέα ομάδα τροφίμων που την ονομάσαμε G-140000 και συγκεντρώσαμε

σε αυτή την ομάδα όλες τις συνταγές από τις ομάδες τροφίμων που είχαμε. Αυτό έγινε διότι οι συνταγές δεν περιέχουν μόνο ένα τρόφιμο αλλά συνδυασμό τροφίμων και επίσης ο τρόπος που θα χειριστούμε και θα αναλύσουμε τα δεδομένα από τις συνταγές διαφέρει από αυτά των μεμονωμένων τροφίμων. Στην περίπτωση αυτή λαμβάνουμε υπόψη την αναλογία που συμμετέχει κάθε τρόφιμο στη συνταγή τις μεταβολές που παθαίνουν τα τρόφιμα μετά το ψήσιμο τους Αυτό συμβαίνει για να βρούμε την ποσότητα των τροφίμων μέσα στις συνταγές ώστε να τα υπολογίσουμε τόσο στις αντίστοιχες ομάδες των τροφίμων που ανήκουν όσο και για να κάνουμε στη συνέχεια ανάλυση στα επιμέρους συστατικά (nutrients). Την πραγματική ποσότητα που αναλογεί από κάθε τρόφιμο στη συνταγή μπορούμε να την προσθέσουμε στο food item του τροφίμου στην υποομάδα και ομάδα που ανήκει. Για παράδειγμα τα μακαρόνια που εμπεριέχονται στο παστίτσιο (I-140801) το οποίο είναι συνταγή τα προσθέτουμε στο food item I-050201.

Από την ευρωπαϊκή κατάταξη προέκυψαν 12 ομάδες τροφίμων που είναι κοινές με την ελληνική κατάταξη και είναι οι ακόλουθες :

1. η πρώτη ομάδα G010000 (potatoes, tubers and products) περιλαμβάνει τις πατάτες, τους βολβούς και τα προϊόντα τους. Στην πρώτη ομάδα η ελληνική ταξινόμηση είναι κοινή με την ευρωπαϊκή χωρίς τροποποιήσεις. Η πρώτη ομάδα περιλαμβάνει δύο υποομάδες (βραστάς-ψητές, τηγανητές). Στην ομάδα αυτή περιέχονται 6 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
2. η δεύτερη ομάδα G020000 (vegetables) περιλαμβάνει τα λαχανικά και τα προϊόντα τους. Η δεύτερη ομάδα περιλαμβάνει 9 υποομάδες τροφίμων (leafy vegetables -φυλλώδη, fruiting vegetables-καρπώδη, root vegetables-ριζώδη, cabbages- λάχανα, mushrooms -μανιτάρια, grain and pod vegetables- κοκκώδη/φλοιώδη, onions & garlic-κρεμμύδια/σκόρδα, sprouts vegetables-βλαστοί, stalk vegetables-λαχανικά με μίσχο). Στην ομάδα αυτή περιέχονται 36 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
3. η τρίτη ομάδα G030000 (Fruits & Fruit Products) περιλαμβάνει τα φρούτα και τα προϊόντα τους. Περιλαμβάνει 8 υποομάδες τροφίμων (fresh citrus fruits-φρέσκα εσπεριδοειδή, fresh stone fruits-φρέσκα φρούτα με σκληρά κουκούτσια, berries- σαρκώδη φρούτα, fresh malaceous fruits- φρέσκα μαλακά φρούτα, fresh miscellaneous fruits-φρέσκα διάφορα φρούτα, dry fruits- αποξηραμένα φρούτα, nuts & seeds- ξηροί καρποί και σπόροι, olives-ελιές). Οι πέντε πρώτες ομάδες αποτελούν μια ομάδα στην ευρωπαϊκή

κατάταξη αλλά στην ελληνική έχουν χωριστεί σε επιμέρους. Οι δύο τελευταίες ομάδες (nuts & seeds- ξηροί καρποί και σπόροι, olives- ελιές) είναι κοινές με την ευρωπαϊκή κατάταξη. Στην ομάδα αυτή περιέχονται 37 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.

4. η τέταρτη ομάδα G040000 (milk & milk products) περιλαμβάνει το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα . Περιλαμβάνει 4 υποομάδες τροφίμων (γάλα, γιαούρτη, τυρί και αυγά-προϊόντα αυγών). Η τέταρτη υποομάδα τροφίμων που είναι τα αυγά και τα προϊόντα των αυγών την περιλαμβάνουμε σε αυτή την ομάδα τροφίμων αλλά στην πράξη όταν κάνουμε τις αναλύσεις την λαμβάνουμε υπόψη σαν μια ξεχωριστή ομάδα. Οι υποομάδες είναι κοινές στην ελληνική και ευρωπαϊκή κατάταξη. Στην ομάδα αυτή περιέχονται 22 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
5. η πέμπτη ομάδα G050000 (cereals and products) περιλαμβάνει τα δημητριακά και τα συναφή προϊόντα τους. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει 6 υποομάδες τροφίμων (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά πρωινού, όσπρια, άλλα προϊόντα). Στο ψωμί έχουν συμπεριληφθεί και οι φρυγανιές, τα κριτσίνια, τα κράκερ και τα παξιμάδια). Στην ομάδα αυτή ανήκουν σύμφωνα με την ευρωπαϊκή κατάταξη και τα κέικ και τα μπισκότα αλλά στην τελευταία αναθεώρηση της ελληνικής κατάταξης την υποομάδα αυτή την κατατάξαμε στην ομάδα 14 που είναι η ομάδα των συνταγών καθώς είναι σύνθετα τρόφιμα που περιέχουν κατά ένα ποσοστό δημητριακά. Στην ομάδα των δημητριακών περιέχονται 24 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
6. η έκτη ομάδα G060000 (meat and meat products) περιλαμβάνει το κρέας και τα προϊόντα του. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει 3 υποομάδες τροφίμων (κρέας, προϊόντα κρέατος και πουλερικά). Στην ευρωπαϊκή ταξινόμηση υπάρχει άλλη μια ομάδα που σχετίζεται με συνταγές που περιέχουν πουλερικά. Όταν κάνουμε ανάλυση για το κρέας, λαμβάνουμε υπόψη το κόκκινο κρέας το οποίο περιλαμβάνει τα εξής είδη κρεάτων: χοιρινό, μοσχαρίσιο και αιγοπρόβειο. Επίσης κατά τις αναλύσεις, δεν μας ενδιαφέρει τόσο μεμονωμένα το κρέας των πουλερικών όσο η κατηγορία του λευκού κρέατος που περιλαμβάνει το κοτόπουλο, τη γαλοπούλα, πουλιά από κυνήγι, το κουνέλι και τον λαγό). Στην ομάδα αυτή περιέχονται 20 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.

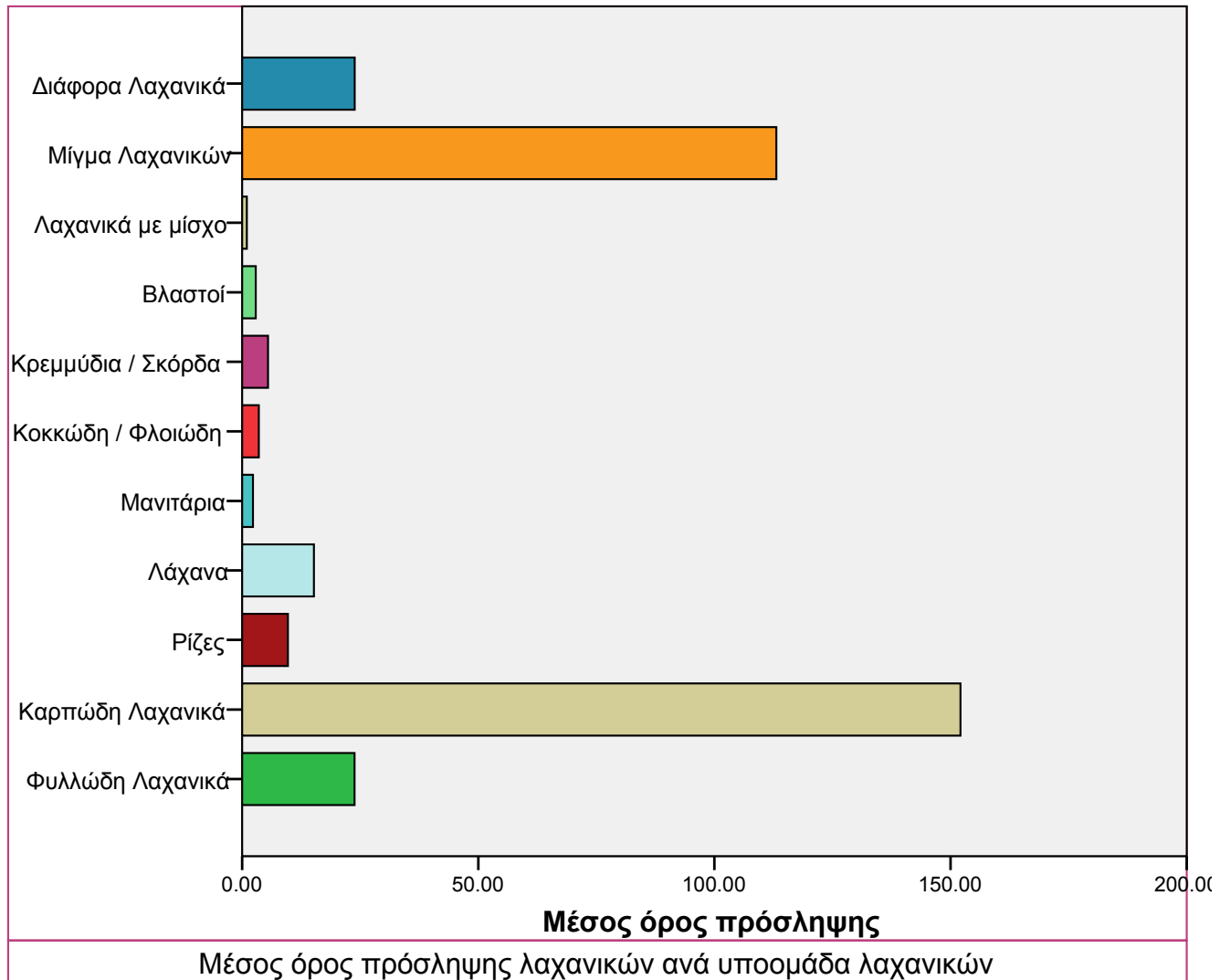
7. η έβδομη ομάδα G070000 (fish, fish products & seafood) περιλαμβάνει 4 υποομάδες τροφίμων (φρέσκα ψάρια, προϊόντα ψαριών, προετοιμασμένα/επεξεργασμένα ψάρια και θαλασσινά). Κάποια από τα food items που περιλαμβανόταν στην αρχική ταξινόμηση (ελληνική και ευρωπαϊκή) στην κατηγορία αυτή έχουν μεταφερθεί στην ομάδα των συνταγών. Στην ομάδα αυτή περιέχονται 10 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
8. η όγδοη ομάδα G080000 (fat/oil) περιλαμβάνει τα λίπη και τα έλαια. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει 8 υποομάδες τροφίμων (βούτυρο, μαργαρίνη, ελαιόλαδο, πολυακόρεστα έλαια, σάλτσες βασισμένες στο λίπος, σάλτσες βασισμένες σε λαχανικά, άλλες σάλτσες, μαγειρεμένα/τηγανητά/ψημένα λίπη και έλαια). Αφαιρέθηκαν οι light σάλτσες που βασιζόταν σε γαλακτοκομικά προϊόντα διότι δεν περιλαμβανόταν σε κάποια ερώτηση. Στην ομάδα αυτή περιέχονται 31 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια. Στην ελληνική κατάταξη των ομάδων τροφίμων σε αντίθεση με την ευρωπαϊκή το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το καλαμποκέλαιο και το σογιέλαιο χωρίζονται το καθένα σε τρία επιμέρους food items ανάλογα αν είναι φρέσκο λάδι, τηγανητό ή μαγειρευτό.
9. η ένατη ομάδα G090000 (sweets) περιλαμβάνει τα γλυκά.. Η ομάδα αυτή είναι ουσιαστικά η ίδια η μοναδική υποομάδα τροφίμων που περιέχει. Σε σχέση με την αρχική ταξινόμηση προστέθηκε το παγωτό στην ομάδα αυτή που πριν περιλαμβανόταν στην ομάδα των γαλακτοκομικών προϊόντων (στην ευρωπαϊκή κατάταξη περιλαμβάνεται στα γαλακτοκομικά). Στην ομάδα αυτή περιέχονται 13 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
10. η δέκατη ομάδα G100000 (alcoholic drinks) περιλαμβάνει τα αλκοολούχα ποτά. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει 3 υποομάδες τροφίμων (κρασιά, μπύρες, λικέρ & βαριά ποτά). Η ελληνική και η ευρωπαϊκή ταξινόμηση δεν διαφέρουν. Στην ομάδα αυτή περιέχονται 11 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
11. η ενδέκατη ομάδα G110000 (non alcoholic drinks) περιλαμβάνει τα μη αλκοολούχα ποτά. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει 5 υποομάδες τροφίμων (χυμοί φρούτων, καφές, σοκολάτα/κακάο, τσάι, αναψυκτικά). Στην ευρωπαϊκή κατάταξη υπάρχει άλλη μια υποομάδα (νερό) που δεν τη περιλάβαμε στην ελληνική κατάταξη. Στην ομάδα αυτή περιέχονται 19 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.

12. η δωδέκατη ομάδα G120000 (miscellaneous) περιλαμβάνει τα διάφορα άλλα τρόφιμα που δεν έχουν καταταχτεί σε άλλη ομάδα. Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει 3 υποομάδες τροφίμων(σόγια, αλατισμένα σνακς εκτός από πατατάκια, συμπληρώματα διατροφής). Στην ευρωπαϊκή κατάταξη υπάρχουν άλλες δύο υποομάδες (muesli/fruit bars, unclassified) που δεν τις περιλάβαμε στην ελληνική κατάταξη διότι δεν υπάρχουν στο ερωτηματολόγιο. Στην ομάδα αυτή περιέχονται 7 τρόφιμα τα οποία περιλαμβάνονται στα ερωτηματολόγια.
13. η δέκατη τρίτη ομάδα G130000 δεν υπάρχει στην ευρωπαϊκή κατάταξη. Ουσιαστικά πρόκειται για μια ομάδα που τα τρόφιμα που την αποτελούν έχουν ήδη συμπεριληφθεί στην τέταρτη ομάδα που είναι η ομάδα των γαλακτοκομικών προϊόντων. Η ομάδα αυτή δημιουργήθηκε ώστε να περιλάβει την υποομάδα S040400 που είναι τα αυγά και τα προϊόντα τους αφού πάντα στις αναλύσεις τα λαμβάνουμε ως χωριστή ομάδα από την G040000.
14. η δέκατη τέταρτη ομάδα G140000 (recipes) είναι μια ομάδα που δεν υπάρχει στην ευρωπαϊκή κατάταξη και περιλαμβάνει όλες τις συνταγές από όλες τις ομάδες τροφίμων. Αρχικά κατά τις πρώτες εκδόσεις της κατάταξης των τροφίμων , τα τρόφιμα αυτά περιλαμβανόταν στις ομάδες τροφίμων ανάλογα με ποιο συστατικό τους κυριαρχούσε ή μας ενδιέφερε περισσότερο. Στη συνέχεια τα τρόφιμα αυτά που είναι συνταγές συγκεντρώθηκαν σε μια νέα ομάδα που είναι η G140000 και τα χειριζόμαστε στην ανάλυση ως συνταγές. Αναλυτικά τα τρόφιμα (food items) που περιλαμβάνονται σε κάθε ομάδα και υποομάδα τροφίμων φαίνονται στο Παράρτημα Β.
- Τα αποτελέσματα που αφορούν τις ομάδες τροφίμων φαίνονται στους ακόλουθους πίνακες:

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.1: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΑΤΑΤΕΣ, ΒΟΛΒΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ (G010000 PotatoesTubersAndProducts)		
Μέγεθος Δείγματος	Έγκυρα	902
	Απώλειες	0
Μέσος		64.05
Διάμεσος		54.64
Τυπική Απόκλιση		52.02
Ελάχιστο		.00
Μέγιστο		611.95

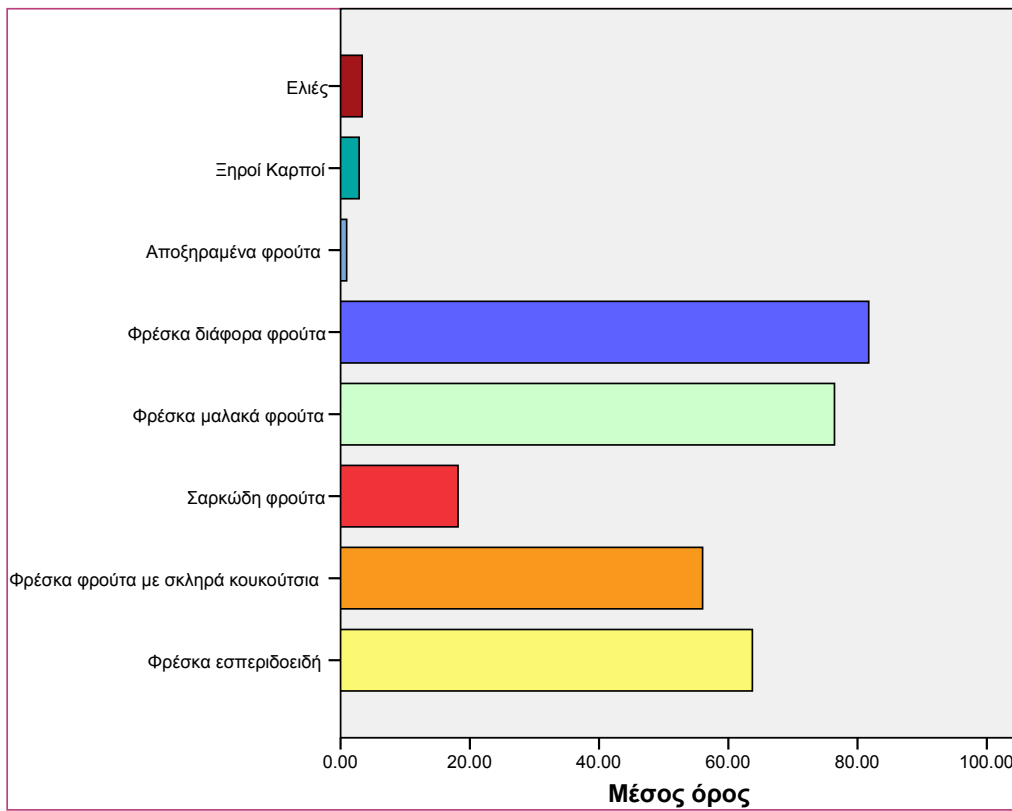
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.2:
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ (G020000 VegetablesAndTheirProducts)

		Λαχανικά & προϊόντα τους	Φυλλώδη Λαχανικά	Καρπώδη Λαχανικά	Λαχανικά Ρίζες	Λάχανα	Μανιτάρια	Κοκκώδη / Φλοιώδη	Κρεμμύδια/ Σκόρδα	Βλαστοί	Λαχανικά με μίσχο	Μίγμα λαχανικών	Διάφορα Λαχανικά
Μέγεθος Δείγματος	Έγκυρα	902	902	902	902	902	902	902	902	902	902	902	902
	Απώλειες	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Μέσος		352.91	23.80	152.11	9.70	15.21	2.29	3.54	5.47	2.86,	.99	113.119'	23.82
Διάμεσος		327.60	14.29	140.71	3.57	4.00	.0000	.0000	4.29	.0000	.5333	101.8	19.05
Τυπική Απόκλιση		204.766	29.35	100.64	18.30	25.82	6.06	6.54	5.86	15.15	1.43	77.14	20.51 4
Ελάχιστο		.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Μέγιστο		1696.26	280.00	887.24	180.33	245.71	85.71	100.00	64.43	366.00	12.00	818.12	168.24



**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.3:
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ
(G030000 Fruits And Their Products)**

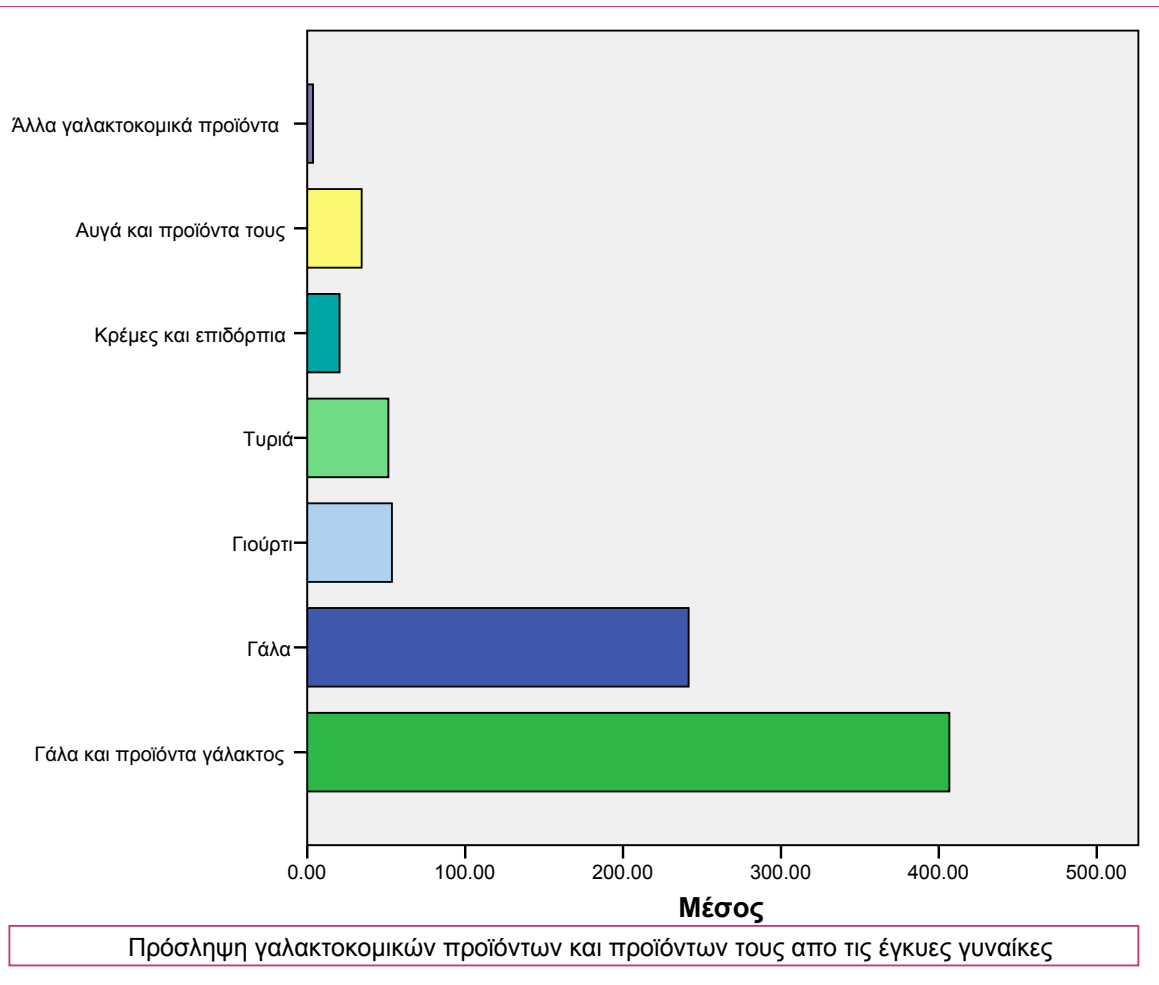
		Φρούτα & προϊόντα τους	Φρέσκα εσπεριδο ειδή	Φρέσκα φρούτα με σκληρά κουκούτσια	Σαρκώ δη φρούτα	Φρέσκα μαλακά φρούτα	Φρέσκα διάφορα φρούτα	Αποξηρ αμένα φρούτα	Ξηροί Καρποί	Ελιές
Μέγεθος	Έγκυρα	902	902	902	902	902	902	902	902	902
Δείγματος	Απώλει ες	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Μέσος		303.195 1	63.71	56.015	18.189	76.43	81.71	.9406	2.87	3.34
Διάμεσος		247.928 6	14.29	10.00	.00	51.43	51.43	.00	.50	.67
Τυπική Απόκλιση		269.392 52	111.95	119.17	37.56	94.157	93.031	4.765	6.76	14.532 8
Ελάχιστο		.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Μέγιστο		2810.73	1234.29	2100.00	375.00	720.00	678.71	60.00	87.86	350.00



Μέσος όρος ημερήσιας πρόσληψης σε φρούτα και προϊόντα τους απο τις έγκυες γυναίκες

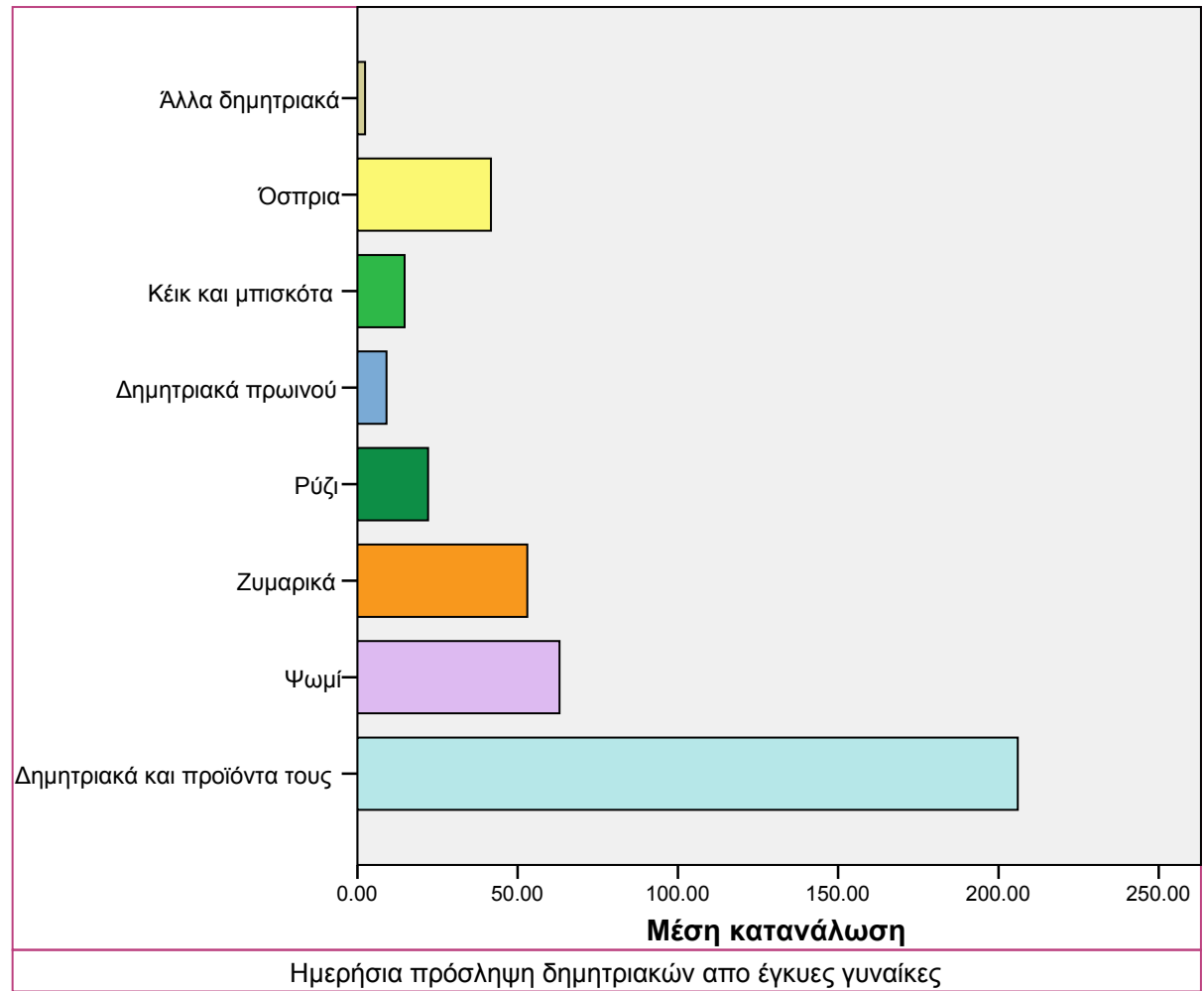
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.4.:
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ
(G040000_MilkAndMilkProducts)

		Γάλα & προϊόντα γάλακτος	Γάλα	Γιούρτι	Τυρί	Κρέμες και επιδόρπια	Αυγά & προϊόντα τους	Άλλα γαλακτοκομικά	Γαλακτοκομικά προϊόντα
Μέγεθος Δείγματος	Έγκυρα	902	902	902	902	902	902	902	902
	Απώλειες	0	0	0	0	0	0	0	0
Μέσος		406.60	241.60	53.69	51.31	20.50	34.41	3.67	370.34
Διάμεσος		376.50	251.31	28.57	42.57	7.33	26.38	.0000	340.63
Τυπική Απόκλιση		253.81	219.49	66.82	38.93	32.99	34.16	39.43	244.23
Ελάχιστο		.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Μέγιστο		1802.86	1753.69	600.00	234.63	300.00	376.87	750.00	1793.46



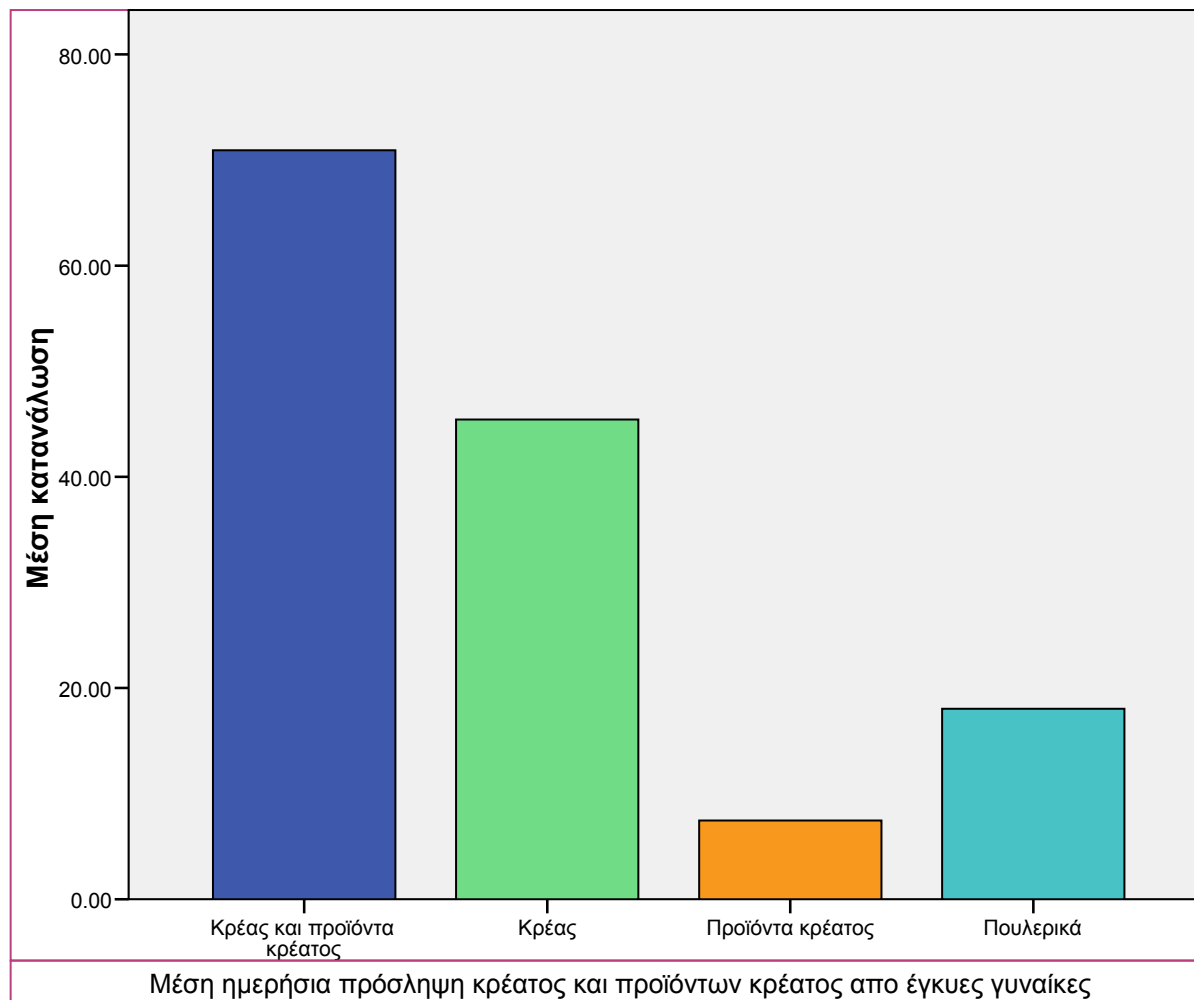
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.5:
ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ
(G050000 CerealsAndProducts)

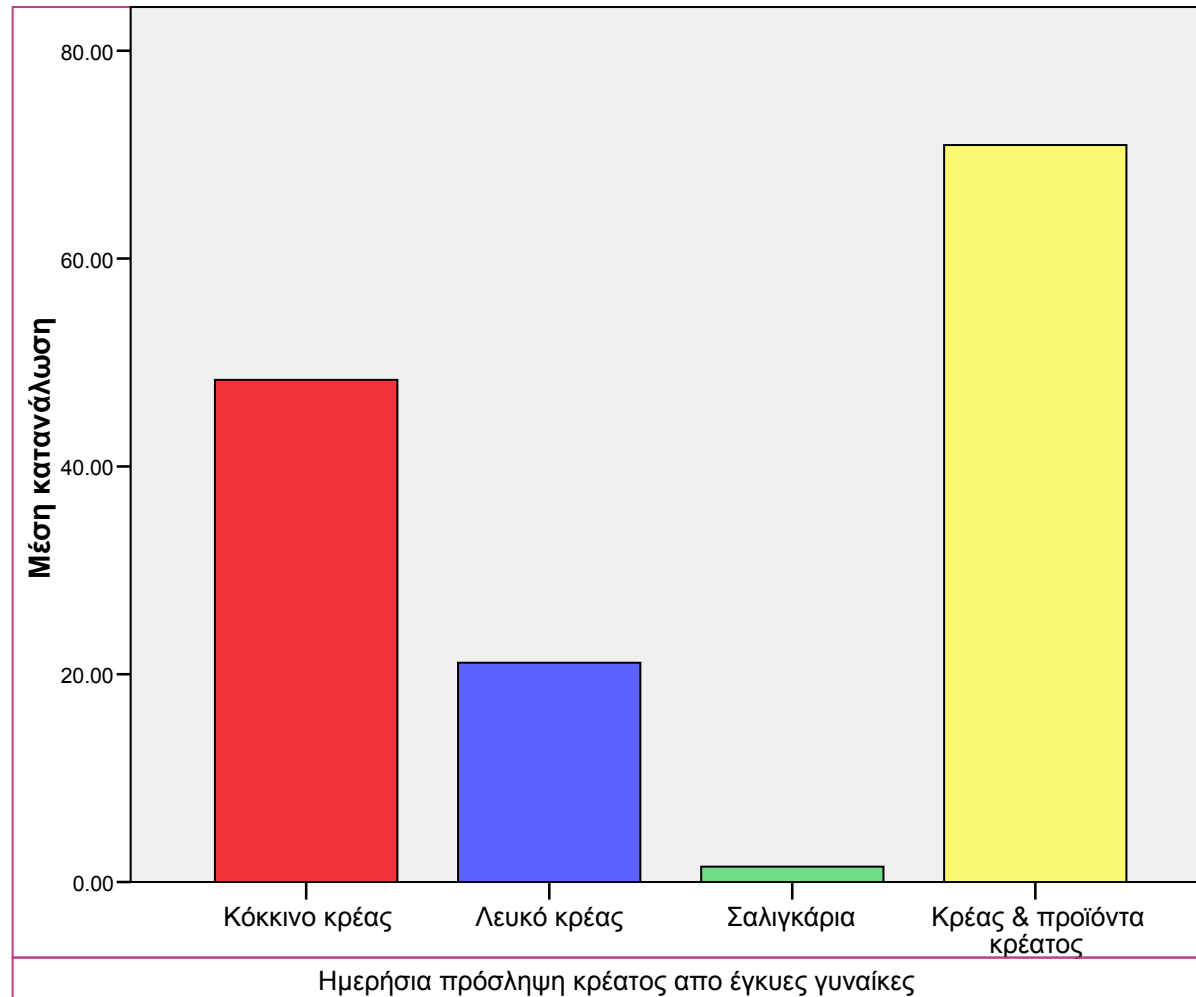
		Δημητριακ ά & προϊόντα τους	Ψωμί	Ζυμαρικά	Ρύζι	Δημητριακ ά πρωινού	Κέικ & μπισκότα	Όσπρια	Άλλα δημητριακ ά
Μέγεθος Δείγματος	Έγκυρα	902	902	902	902	902	902	902	902
	Απώλειες	0	0	0	0	0	0	0	0
Μέσος		206.03	63.03	53.04	22.06	9.08	14.75	41.67	2.42
Διάμεσος		189.54	55.36	40.48	16.77	.0000	4.40	37.83	.0000
Τυπική Απόκλιση		118.78	51.90	46.37	23.25	16.78	61.64	34.90	10.39
Ελάχιστο		.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Μέγιστο		1551.11	499.99	382.07	354.50	165.00	1481.33	228.73	200.00



ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.6: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ (G060000 MeatAndMeatProducts)					
		Κρέας & προϊόντα κρέατος	Κρέας	Προϊόντα κρέατος	Πουλερικά
Μέγεθος Δείγματος	Έγκυρα	902	902	902	902
	Απώλειες	0	0	0	0
Μέσος		70.92	45.43	7.46	18.03
Διάμεσος		62.90	39.88	2.80	16.57
Τυπική Απόκλιση		46.96	32.32	18.37	22.72
Ελάχιστο		.00	.00	.00	.00
Μέγιστο		618.57	265.98	378.00	540.00

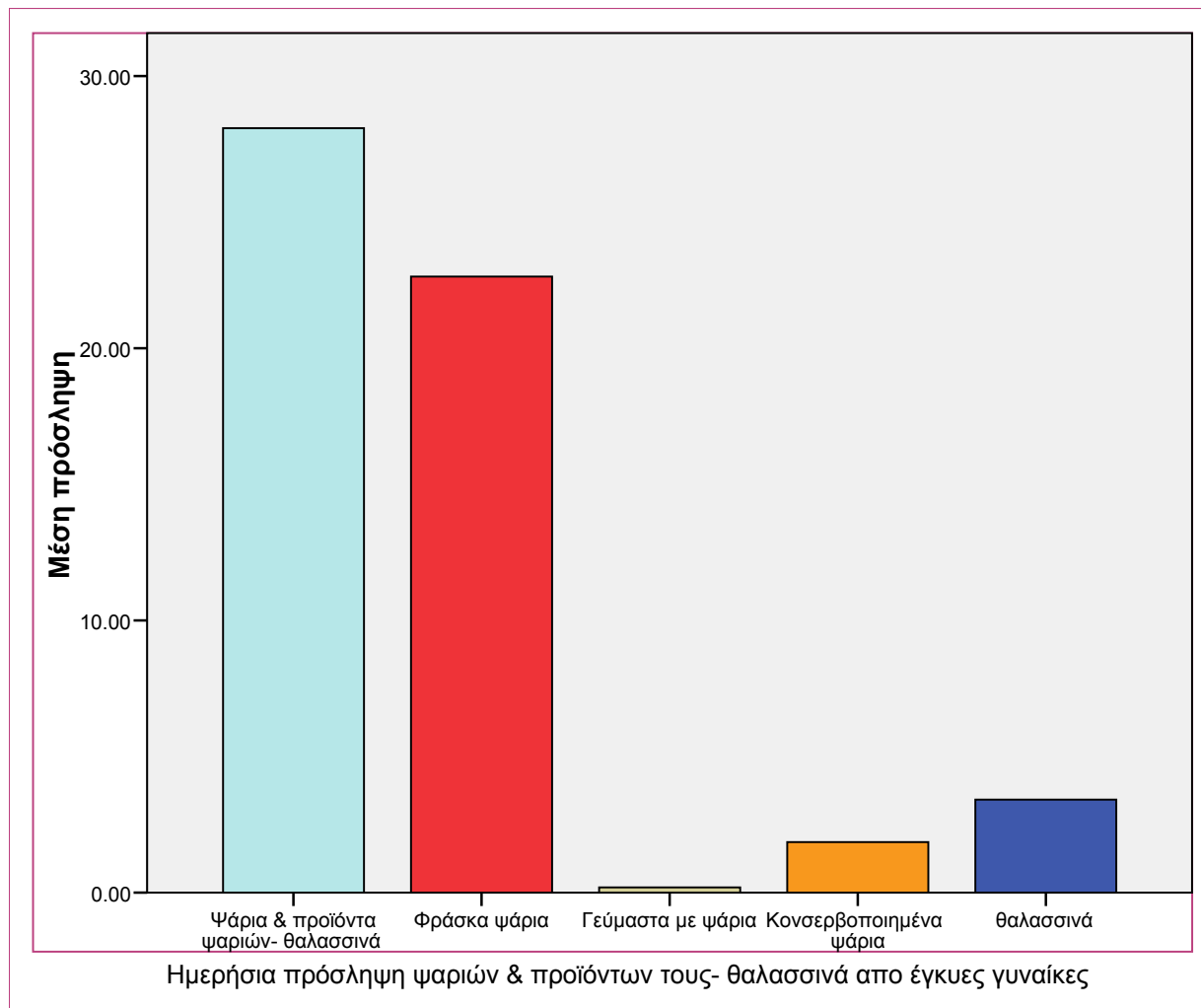
ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.7: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΡΕΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΡΕΑΤΟΣ (Meat classification)				
		Κόκκινο κρέας	Λευκό κρέας	Σαλιγκάρια
Μέγεθος Δείγματος	Έγκυρα	902	902	902
	Απώλειες	0	0	0
Μέσος		48.33	21.10	1.48
Διάμεσος		41.68	17.14	.0000
Τυπική Απόκλιση		36.01	24.24	4.88
Ελάχιστο		.00	.00	.00
Μέγιστο		409.84	552.00	51.43





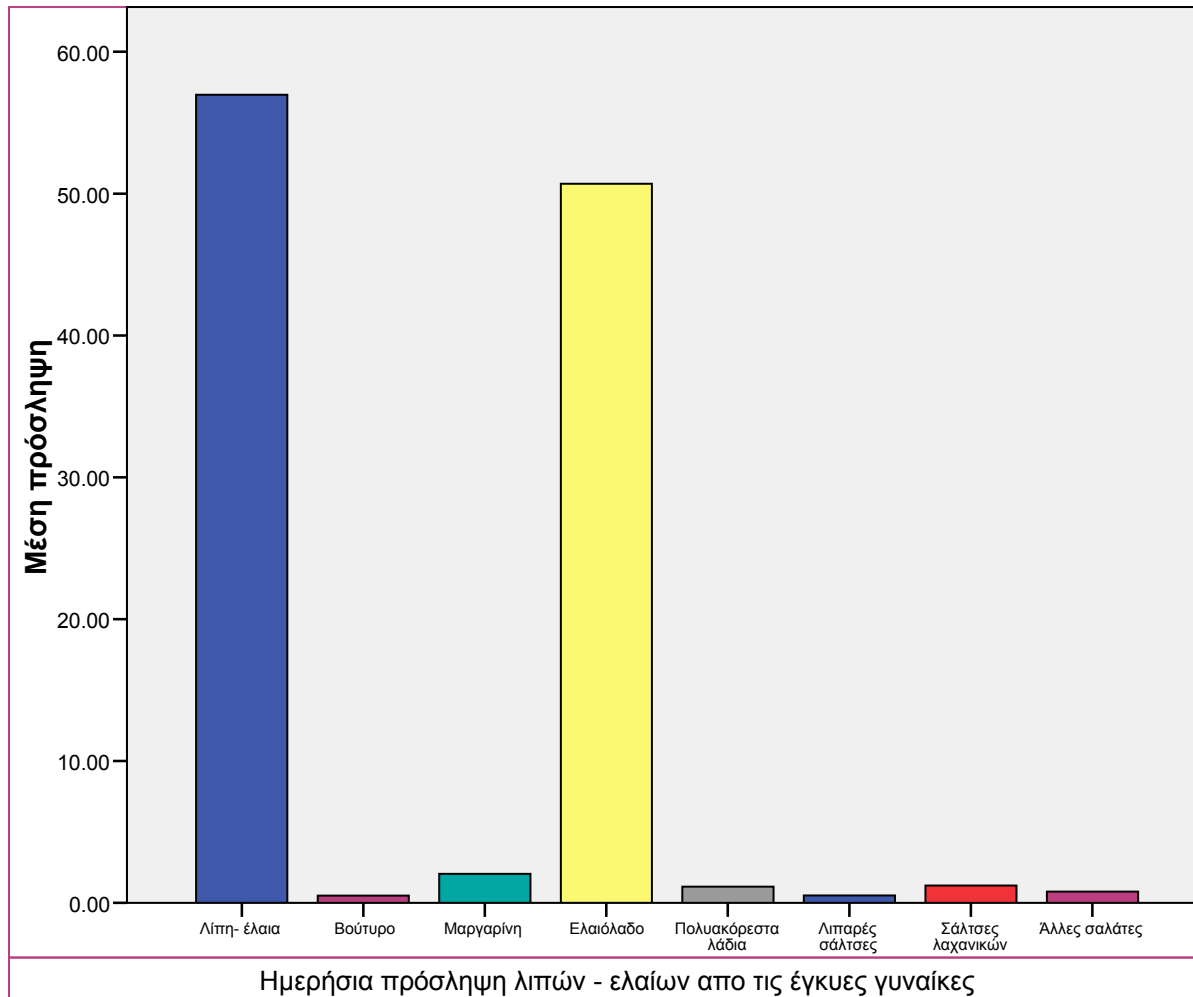
**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.8:
 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΨΑΡΙΑ
 ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΨΑΡΙΩΝ-ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
 (G070000_FishAndProducts_Seafood)**

		Ψάρια & προϊόντα ψαριών	Φρέσκα Ψάρια	Γεύματα Ψαριών	Κονσερβοποι ημένα Ψάρια	Θαλασσινά
Μέγεθος Δείγματος	Έγκυρα	902	902	902	902	902
	Απώλειες	0	0	0	0	0
Μέσος		28.08	22.63	.19	1.85	3.41
Διάμεσος		21.00	17.86	.00	.00	.00
Τυπική Απόκλιση		38.20	26.75	1.16	6.79	8.64
Ελάχιστο		.00	.00	.00	.00	.00
Μέγιστο		835.80	499.30	24.00	132.50	180.00



**ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.9:
 ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ
 (G080000_FatOil)**

		Λίπη - Έλαια	Βούτυρο	Μαργαρίνη	Ελαιόλαδο	Φρέσκο ελαιόλαδο	Πολυακόρεστα έλαια
N	Valid	856	902	902	856	902	902
	Missing	46	0	0	46	0	0
Mean		56.97	.54	1.98	50.70	15.72	1.32
Median		40.27	.00	.00	34.29	12.86	.00
Std. Deviation		39.89	2.19	3.99	37.53	14.30	6.85
Minimum		4.14	.00	.00	2.00	.00	.00
Maximum		351.33	25.00	30.93	300.00	105.00	120.00



ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.10: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΓΛΥΚΑ (G090000 Sweets)			
		Γλυκά	Γλυκά (με τις προσθήσεις από τις άλλες ομάδες)
N	Valid	902	902
	Missing	3	3
Mean		20.21	51.80
Median		11.68	31.82
Std. Deviation		26.91	74.41
Minimum		.00	.00
Maximum		273.00	1239.44

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.11: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ (G100000 Alcoholic Drinks)							
		Αλκοολούχα ποτά	Κρασί	Λευκό κρασί	Κόκκινο κρασί	Μπύρες	Βαριά ποτά
N	Valid	902	902	902	902	902	902
	Missing	3	3	3	3	3	3
Mean		12.23	5.54	2.29	3.23	6.66	0.03
Median		.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Std. Deviation		61.48	36.38	17.22	23.82	49.52	0.29
Minimum		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Maximum		1320.00	857.14	428.57	500.00	1320.00	6.43

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2.12: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΗ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ (G110000_NonAlcoholicDrinks)							
		Μη αλκοολούχα ποτά	Χυμοί φρούτων	Φρέσκος χυμός πορτοκάλι	Καφές	Τσάι	Αναψυκτικά
N	Valid	902	902	902	902	902	902
	Missing	3	3	3	3	3	3
Mean		308.94	179.20	58.07	68.10	17.59	44.05
Median		256.67	142.86	0.00	13.33	.0000	.0000
Std. Deviation		248.41	188.75	101.79	112.14	53.49	93.78
Minimum		.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum		1780.00	1500.00	1000.00	1008.57	600.00	1075.71

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.213: ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΔΙΑΦΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ (G120000_Miscellaneous)			
		Διάφορα τρόφιμα	Αλατισμένα Snacks εκτός από πατάτες
N	Valid	902	902
	Missing	3	3
Mean		1.25	1.20
Median		.0000	.0000
Std. Deviation		3.79	3.76
Minimum		.00	.00
Maximum		45.00	45.00

Η κατανάλωση λαχανικών και προϊόντων τους είναι πολύ ικανοποιητική αν υπολογίσουμε ότι μαζί η κατανάλωση των φρούτων και των λαχανικών συνίσταται να είναι πάνω από 400 γραμμάρια ημερησίως. Η υψηλή κατανάλωση λαχανικών προκύπτει από την αυξημένη πρόσληψη καρπωδών λαχανικών, μίγματος λαχανικών, διαφόρων λαχανικών και φυλλωδών λαχανικών.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα των φρούτων και των προϊόντων τους που φαίνονται στον πίνακα 3. Φαίνονται χωριστά τα στοιχεία για την κατανάλωση της ομάδας αυτής αλλά και επιμέρους για τα αποξηραμένα φρούτα, τους ξηρούς καρπούς, τις ελιές και τα φρέσκα φρούτα. Τα φρέσκα φρούτα προκύπτουν αν από την αρχική ομάδα αφαιρέσουμε τις τρεις παραπάνω. Η τελευταία μεταβλητή (Fruits) προκύπτει αν από την ομάδα G030000 αφαιρέσουμε τους ξηρούς καρπούς και τις ελιές. Είναι η μεταβλητή που θα χρησιμοποιήσουμε παρακάτω στον υπολογισμό του σκορ της Μεσογειακής Διατροφής και στις αναλύσεις για το πρόγραμμα Earnest. Η ημερήσια πρόσληψη των φρούτων είναι υψηλή και αυτό φαίνεται από το γεγονός ότι ο μέσος όρος πρόσληψης τους ξεπερνάει τα 300 γραμμάρια ημερησίως τη στιγμή που η συνιστώμενη πρόσληψη φρούτων και λαχανικών είναι 400 γραμμάρια ημερησίως. Χαμηλή είναι η κατανάλωση αποξηραμένων φρούτων, ξηρών καρπών και ελιών. Υψηλή είναι η κατανάλωση των εσπεριδοειδών, των φρέσκων διάφορων φρούτων και των φρέσκων φρούτων με κουκούτσι.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα γαλακτοκομικών που περιλαμβάνει το γάλα και τα προϊόντα του φαίνονται στον πίνακα 4. Η ομάδα των γαλακτοκομικών (Dairy) προϊόντων προκύπτει από την ομάδα G040000 αφαιρώντας

την υποομάδα αυγά και προϊόντα τους και τα τρόφιμα που ανήκουν στο food item I040402_Pastry διότι στην πραγματικότητα δεν περιέχουν γάλα. Επίσης παρουσιάζονται ξεχωριστά όλες οι υποομάδες της ομάδας αυτής λόγω του μεγάλου ενδιαφέροντος που έχουν στη διατροφή της εγκύου γυναίκας. Η κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων δεν είναι αρκετά υψηλή αν υπολογίσουμε ότι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι περίπου 400 γραμμάρια γάλακτος και γιαουρτιού και 45 γραμμάρια τυριού. Η κατανάλωση γάλακτος και γιαούρτης υστερεί ενώ η κατανάλωση τυριών είναι ικανοποιητική.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα των δημητριακών και των προϊόντων τους φαίνονται στον πίνακα 4.2.5 όπου παρατηρείται μια ικανοποιητική πρόσληψη δημητριακών. Παρατηρείται μέτρια πρόσληψη οσπρίων και υψηλή πρόσληψη ζυμαρικών και ρυζιού.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα του κρέατος και των προϊόντων του που περιλαμβάνει το κρέας και τα προϊόντα τους φαίνονται στον πίνακα 4.2.6 και 4.2.7. Η ημερήσια πρόσληψη του κρέατος είναι αρκετά υψηλή ενώ των πουλερικών είναι αισθητά χαμηλότερη.

Ένας διαφορετικός τρόπος κατάταξης θα ήταν να διακρίναμε την κατανάλωση κόκκινου και λευκού κρέατος όπως φαίνεται στον πίνακα 4.2.7. Το κόκκινο κρέας περιλαμβάνει το μοσχαρίσιο, το χοιρινό, το αιγοπρόβειο κρέας και τα παρασκευάσματα τους ενώ το λευκό περιλαμβάνει το κοτόπουλο, τη γαλοπούλα, το κουνέλι και το λαγό. Το λευκό διαφέρει διότι είναι συνήθως πιο άπαχο. Μια τρίτη κατηγορία που υπάρχει κατανάλωση στην Κρήτη είναι τα σαλιγκάρια. Η ημερήσια πρόσληψη από τις έγκυες στη μελέτη PEA κόκκινου κρέατος είναι υψηλή ενώ του λευκού κρέατος είναι περιορισμένη.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα των ψαριών και των προϊόντων τους και των θαλασσιών φαίνονται στον πίνακα 4.2.8. Η ημερήσια πρόσληψη τροφίμων από την ομάδα των ψαριών και των προϊόντων τους και των θαλασσιών είναι περιορισμένη. Οι επιμέρους προσλήψεις διαμορφώνονται ως εξής: η κύρια πρόσληψη τροφίμων από αυτή την ομάδα αφορά την κατανάλωση φρέσκων ψαριών ενώ οι υπόλοιπες υποομάδες έχουν περιορισμένη κατανάλωση.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα των λιπών και ελαίων φαίνονται στον πίνακα 4.2.9. Η ημερήσια πρόσληψη για την ομάδα των λιπών-ελαίων είναι αρκετά υψηλή. Από τον πίνακα φαίνεται ότι η κύρια πηγή ελαίου/λίπους είναι το ελαιόλαδο. Η πρόσληψη του αντιστοιχεί στο 89 % της πρόσληψης ελαίων και λίπους.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα των γλυκών φαίνονται στον πίνακα 4.2.10 . Στη δεύτερη μεταβλητή (Sweets All) έχουν προστεθεί τα : παγωτό, πάστες, γλυκές κρέπες, ντόνατς, σπιτικά κουλουράκια βουτύρου και Croissant διότι τα θεωρούμε ως γλυκά. Έτσι ενώ αρχικά φαίνεται η ημερήσια πρόσληψη γλυκών να είναι περιορισμένη όταν υπολογίσουμε και αυτά τα τρόφιμα η πρόσληψη ανεβαίνει αισθητά.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα των αλκοολούχων ποτών που φαίνονται στον πίνακα 4.2.11. Στην περίπτωση αυτή μας ενδιαφέρει να δούμε σε ποιο βαθμό καταναλώνουν ελαφρά ή και ευεργετικά ποτά όπως το κόκκινο κρασί ή βαριά επιβαρυντικά ποτά. Η ημερήσια κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κυμαίνεται σε μέτρια επίπεδα. Η κατανάλωση κρασιού αποτελεί το 45,29% της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών ενώ τα βαριά ποτά είναι το 0,25% της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα των μη αλκοολούχων ποτών φαίνονται στον πίνακα 4.2.12. Φαίνονται και οι υποομάδες της ομάδας. Στην περίπτωση αυτή μας ενδιαφέρει να δούμε σε ποιο βαθμό καταναλώνουν αναψυκτικά, καφέδες και χυμούς φρούτων. Οι φυσικοί χυμοί αποτελούν την κύρια ομάδα κατανάλωσης μη αλκοολούχων ποτών με ποσοστό συμμετοχής στην ομάδα 58%. Ο καφές αποτελεί το 22,04% της κατανάλωσης μη αλκοολούχων ποτών.

Τα αποτελέσματα που αφορούν την ομάδα που περιλαμβάνει τα διάφορα τρόφιμα που δεν έχουν κατηγοριοποιηθεί σε άλλη ομάδα και φαίνονται στον πίνακα 4.2.13 ενώ η πρόσληψη τους είναι περιορισμένη.

4.3 Αποδοχή του προτύπου της Μεσογειακής Διατροφής από τις έγκυες γυναίκες στη μελέτη ΡΕΑ

Στον παρακάτω πίνακα και διάγραμμα φαίνεται παραστατικά οι κατανομή του δείγματος στα διάφορα σκορ.

Πίνακας 4.3.1: Ποσοστά γυναικών ανά σκορ αποδοχής της Μεσογειακής Διατροφής (Med Score PEA)				
Σκορ Μεσογειακής Διατροφής	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
0	8	.9	.9	.9
1	30	3.3	3.3	4.2
2	95	10.5	10.5	14.7
3	152	16.9	16.9	31.6
4	184	20.4	20.4	52.0
5	181	20.1	20.1	72.1
6	138	15.3	15.3	87.4
7	85	9.4	9.4	96.8
8	25	2.8	2.8	99.6
9	4	.4	.4	100.0
Σύνολο	902	100.0	100.0	

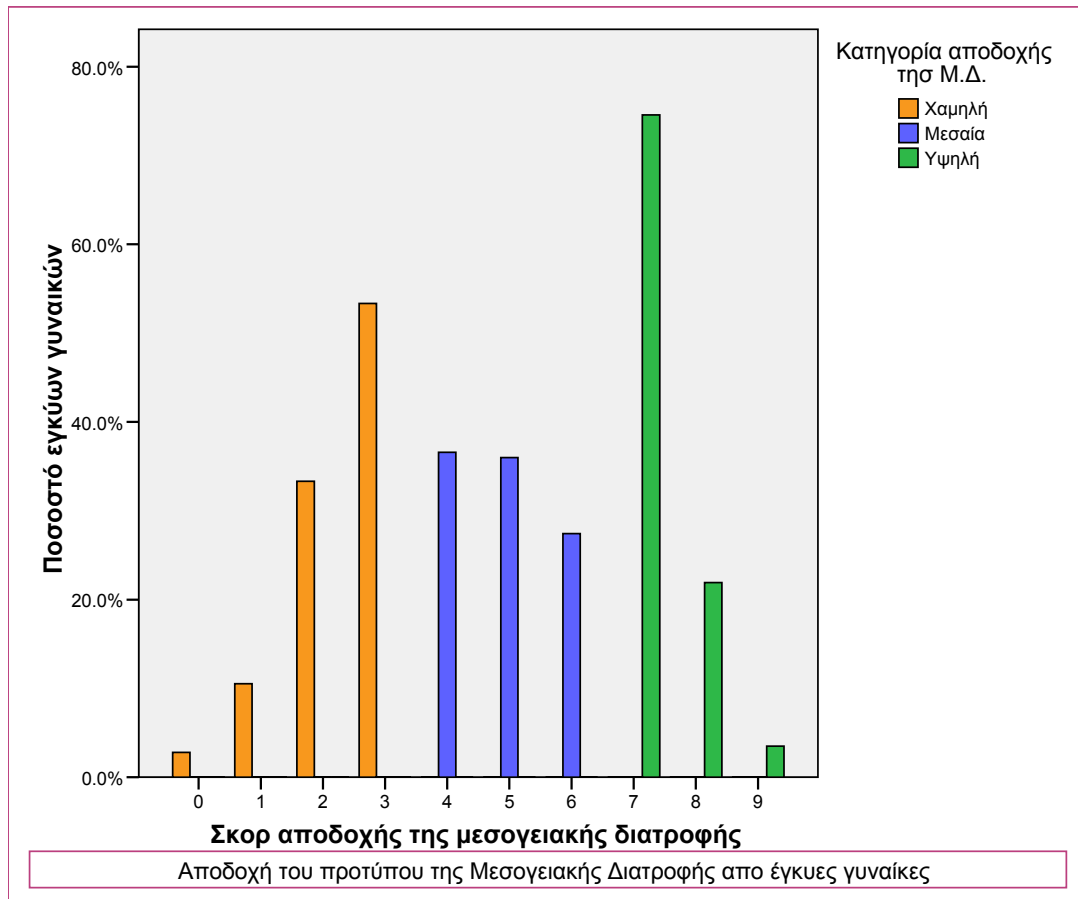
Κατηγοριοποιήσουμε τις έγκυες γυναίκες σε τρεις κατηγορίες αποδοχής του μεσογειακού προτύπου διατροφής που είναι η υψηλή για σκορ 0 έως 3, η μεσαία για σκορ 4 έως 6 και η υψηλή για σκορ 7 έως 9 και παίρνουμε τον παρακάτω πίνακα:

Πίνακας 4.3.2: Ποσοστά γυναικών ανά ομάδα Μεσογειακού Προφίλ Διατροφής (ανάλογα το σκορ- Med Score Classification PEA)				
Αποδοχή Μεσογειακής Διατροφής	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Χαμηλό	285	31.6	31.6	31.6
Μεσαίο	503	55.8	55.8	87.4
Υψηλό	114	12.6	12.6	100.0
Σύνολο	902	100.0	100.0	

Η πλειοψηφία των γυναικών απ' ότι φαίνεται τόσο από το διάγραμμα όσο και από τον πίνακα παραπάνω ανήκουν στην ομάδα του μεσαίου μεσογειακού προφίλ διατροφής σε ποσοστό 55,8% και ακολουθεί η ομάδα του χαμηλού μεσογειακού προφίλ διατροφής με ποσοστό 31,6% και τέλος η ομάδα του υψηλού μεσογειακού προφίλ διατροφής με ποσοστό 12,6%.

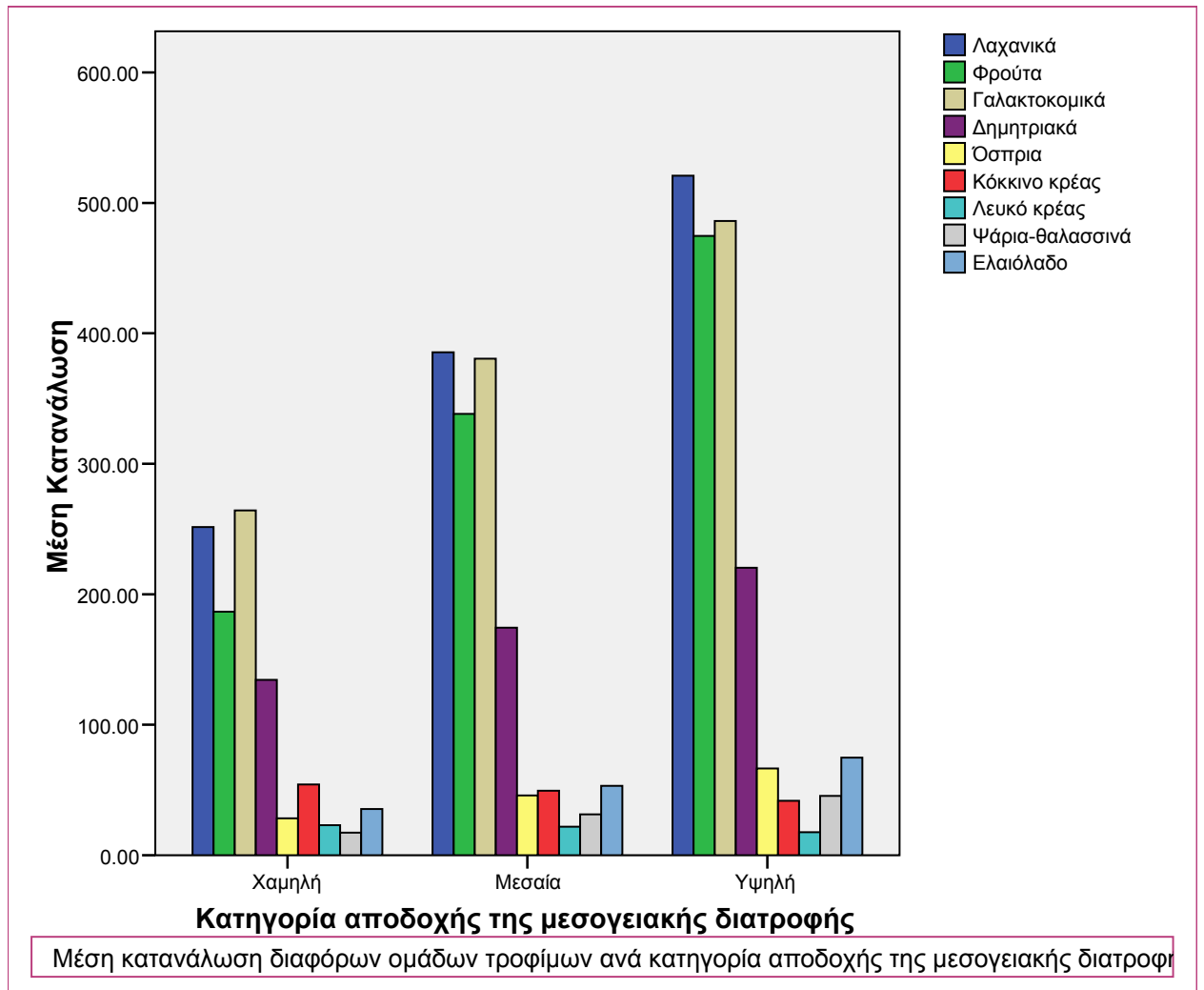
Τα αποτελέσματα άλλης ελληνικής μελέτης [Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C. and Trichopoulos, D. , Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population (2003) που έχει χρησιμοποιήσει τη χρήση της κλίμακας(σκορ) της μεσογειακής διατροφής παρουσιάζονται παρακάτω:

Πίνακας 4.3.3: Ποσοστά γυναικών ανά ομάδα Μεσογειακού Προφίλ Διατροφής (ανάλογα το σκορ- Med Score Classification Trichopoulou)				
Φύλο	Γυναίκες		Άνδρες	
	Αριθμός Ατόμων	Ποσοστό	Αριθμός Ατόμων	Ποσοστό
Ομάδα Μεσογειακού Προτύπου Διατροφής				
Χαμηλό	4391	33.40	2457	27.62
Μεσαίο	5680	43.20	3808	42.81
Υψηλό	3077	23.40	2630	29.57
Σύνολο	902	99.7		
Απώλειες				
Σύνολο	13148	100.0	8895	

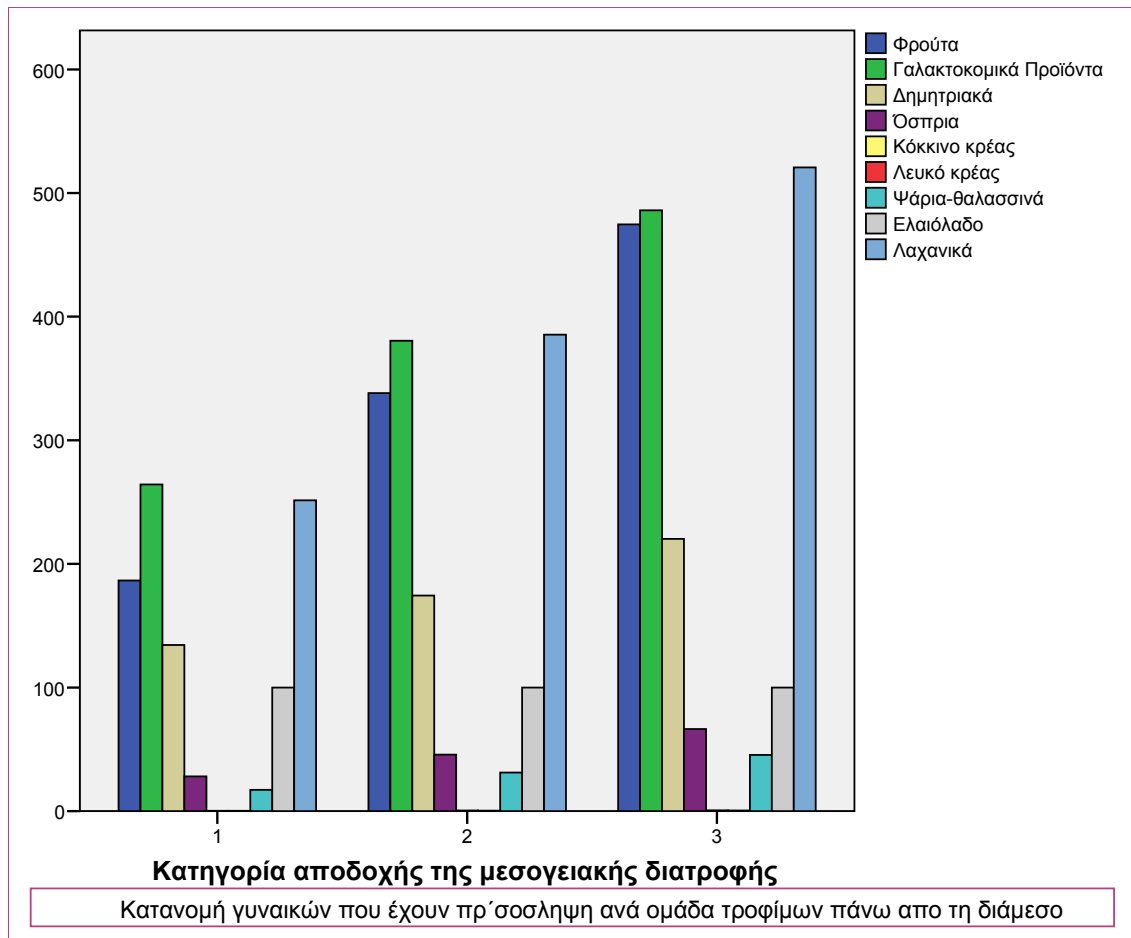


Στο παραπάνω διάγραμμα που αφορά τη μελέτη ΡΕΑ φαίνονται τα ποσοστά κατανομής των γυναικών ανά σκορ αποδοχής της μεσογειακής διατροφής όσο και η κατανομή τους μέσα στις ομάδες αποδοχής του μεσογειακού προτύπου διατροφής.

Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται αναλυτικά οι καταναλώσεις των διαφόρων ομάδων και υποομάδων τροφίμων που μας ενδιαφέρουν στον υπολογισμό του σκορ της Μεσογειακής Διατροφής ανάλογα με την ομάδα αποδοχής της μεσογειακής διατροφής.



Σχολιάζοντας τον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε ότι υπάρχουν εμφανείς διαφορές ανάμεσα στις ομάδες στην κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών καθώς επίσης δημητριακών κα γαλακτοκομικών προϊόντων. Η κατανάλωση λευκού κρέατος είναι ίδια στην πρώτη και δεύτερη ομάδα και λίγο μικρότερη στην ομάδα του υψηλού μεσογειακού προφίλ. Η κατανάλωση οσπρίων και ψαριών αυξάνει προοδευτικά από την ομάδα χαμηλού στην ομάδα υψηλού μεσογειακού προφίλ.



Στον παραπάνω πίνακα φαίνεται σε κάθε ομάδα μεσογειακού προφίλ το ποσοστό των ατόμων που σε κάθε κατηγορία τροφίμων (ομάδα ή υποομάδα) είχε σκορ 1 δηλαδή η κατανάλωση ήταν μεγαλύτερη απ' ότι η διάμεσος της συγκεκριμένης ομάδας τροφίμων. Στο διάγραμμα αυτό φαίνεται ότι η πλειοψηφία των γυναικών που προσλαμβάνουν ευεργετικά τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα πάνω από τη διάμεσο βρίσκεται στην ομάδα της υψηλής αποδοχής του προτύπου της μεσογειακής διατροφής.

4.4 Ημερήσιες ποσότητες πρόσληψης από κάποιες ομάδες τροφίμων που βρίσκονται κάτω από τα συνιστώμενα όρια (Earnest Program)

Στο Πρόγραμμα Earnest που συμμετείχαμε αναζητήσαμε τι ποσοστό από τις συμμετέχουσες έχει κατανάλωση σε κρέας και πουλερικά, ψάρια, ξηρούς καρπούς, και όσπρια κάτω ή πάνω από τη συνιστώμενη πρόσληψη που για το σύνολο των προαναφερόμενων είναι 130γρ/ημέρα. Παρακάτω παρουσιάζονται τα στοιχεία.

Φαίνεται ότι το 29,4% (under) διατρέφεται με κάτω από 130γρ/ημέρα ενώ το 70,6 % (upper) με πάνω από 130γρ/ημέρα.

Πίνακας 4.4.1: Ημερήσια Πρόσληψη κρέατος και πουλερικών, ψαριών, ξηρών καρπών, και οσπρίων				
Κατανάλωση σε σχέση με τη συνιστώμενη (130γρ/ημέρα)	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Χαμηλότερη	265	29,4	29,4	29,4
Υψηλότερη	637	70,6	70,6	100,0
Σύνολο	902	100,0	100,0	

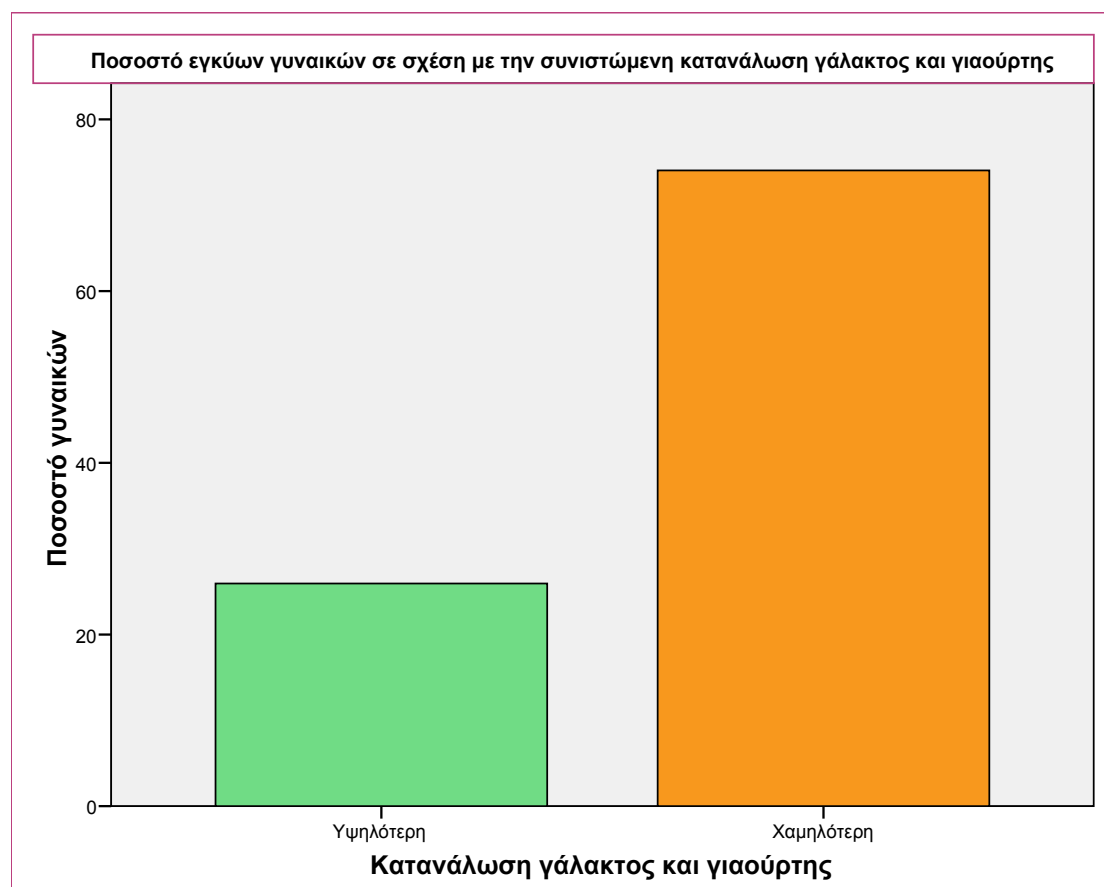


Μια άλλη πληροφορία που αναζητήσαμε στο πρόγραμμα Earnest ήταν τι ποσοστό των γυναικών προσλαμβάνει μικρότερη ποσότητα από τη συνιστώμενη σε γαλακτοκομικά προϊόντα. Σαν συνιστώμενη ποσότητα μας δινόταν τα τρία γεύματα ημερησίως προϊόντων γάλακτος και τυριών (περίπου 200γρ γάλακτος/ γιαούρτης ή

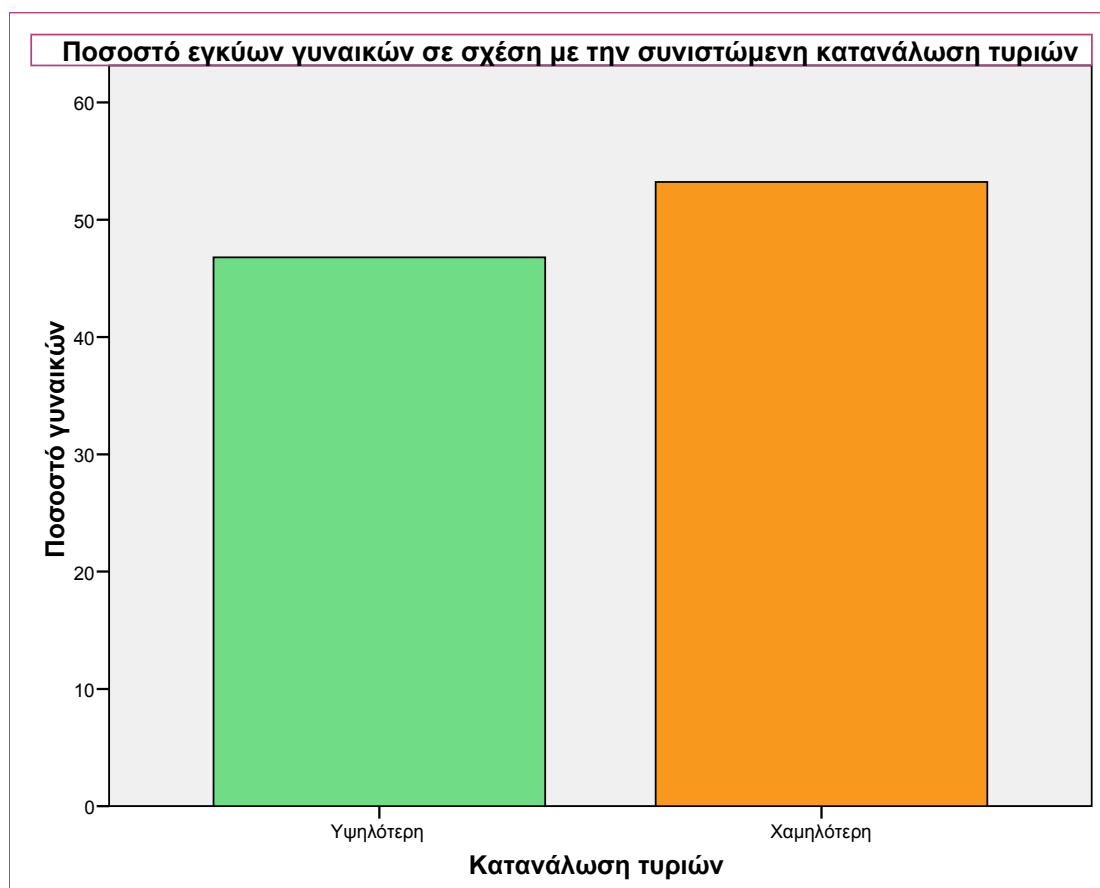
45γρ τυρί ανά γεύμα). Αναζητήσαμε το ποσοστό των γυναικών που προσλαμβάνει ημερησίως λιγότερα από 400γρ γάλα και γιαούρτι και λιγότερα από 45γρ τυρί.

Πίνακας 4.4.2: Ημερήσια Πρόσληψη γάλακτος και γιαουρτιού				
Κατανάλωση σε σχέση με τη συνιστώμενη (400γρ/ημέρα)	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Υψηλότερη	234	25.9	25.9	25.9
Χαμηλότερη	668	74.1	74.1	100.0
Σύνολο	902	100.0	100.0	

Στον παραπάνω πίνακα φαίνεται ότι το ποσοστό των γυναικών που προσλαμβάνουν ποσότητα γάλακτος και γιαούρτης ημερησίως κάτω από 400 γρ είναι 74,1% και πάνω από 400 γρ είναι 25,9%.

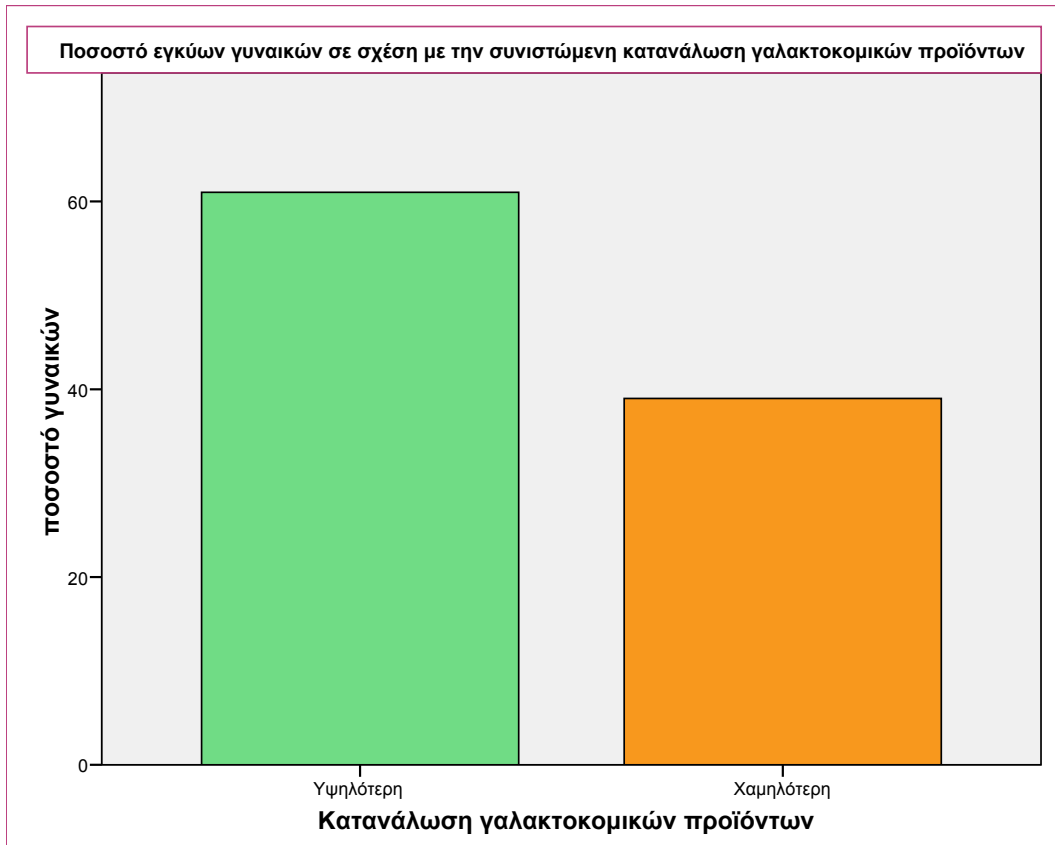


Πίνακας 4.4.3: Ημερήσια Πρόσληψη τυριού				
Κατανάλωση σε σχέση με τη συνιστώμενη (45γρ/ημέρα)	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Υψηλότερη	422	46.8	46.8	46.8
Χαμηλότερη	480	53.2	53.2	100.0
Σύνολο	902	100.0	100.0	



Στον παραπάνω πίνακα και διάγραμμα φαίνεται ότι το ποσοστό των γυναικών που προσλαμβάνουν ποσότητα τυριού ημερησίως κάτω από 45 γρ είναι 53,2% και πάνω από 45 γρ είναι 46,8%.

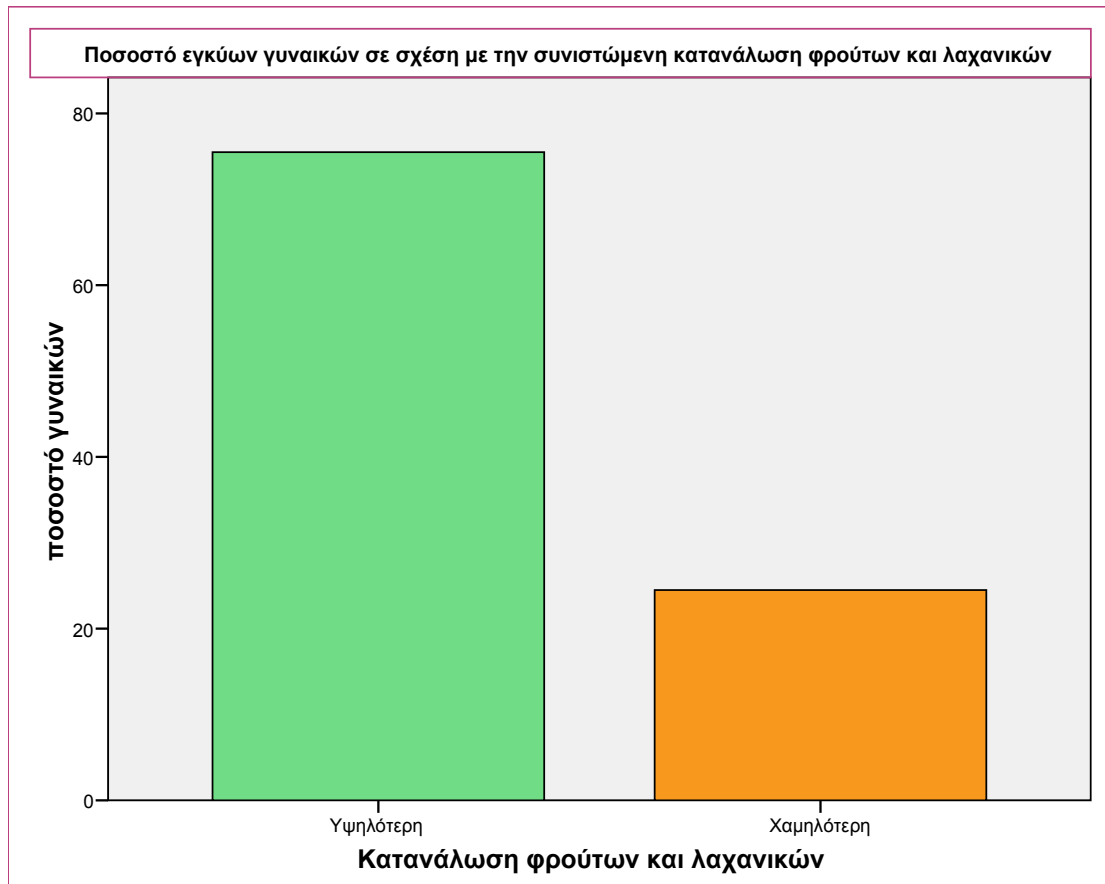
Πίνακας 4.4.4: Ημερήσια Πρόσληψη γαλακτοκομικών				
Σε σχέση με τη συνιστώμενη (400γρ/ημέρα γαλα/ γιαούρτι & 45γρ/ημέρα τυρί)	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Υψηλότερη	550	61.0	61.0	61.0
Χαμηλότερη	352	39.0	39.0	100.0
Σύνολο	902	100.0	100.0	



Στον παραπάνω πίνακα και διάγραμμα φαίνεται ότι το ποσοστό των γυναικών που συνδυάζει κατανάλωση γάλακτος και γιαούρτης (400γρ) και κατανάλωσης τυριού (45γρ) κάτω από τη συνιστώμενη δόση είναι 39% και πάνω από τη συνιστώμενη δόση είναι 61%.

Τέλος για το πρόγραμμα Earnest αναζητήσαμε το ποσοστό των γυναικών που προσλαμβάνει ποσότητα φρούτων και λαχανικών χαμηλότερη από τη συνιστώμενη που είναι 400 γρ ημερησίως ή περισσότερες από 5 μερίδες ημερησίως.

Πίνακας 4.4.5: Ημερήσια Πρόσληψη Φρούτων και Λαχανικών				
Σε σχέση με τη συνιστώμενη (400γρ/ημέρα)	Αριθμός Γυναικών	Ποσοστό	Έγκυρο Ποσοστό	Αθροιστικό Ποσοστό
Υψηλότερη	681	75.5	75.5	75.5
Χαμηλότερη	221	24.5	24.5	100.0
Σύνολο	902	100.0	100.0	



Από τον παραπάνω πίνακα και διάγραμμα φαίνεται ότι το 75,5% των γυναικών προσλαμβάνει ποσότητα πάνω από 400 γραμμάρια φρούτων και λαχανικών ημερησίως ενώ ένα ποσοστό της τάξεως του 24,5% των γυναικών προσλαμβάνει ποσότητα μικρότερη από 400 γραμμάρια ημερησίως.

5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

5.1 Συμπεράσματα μελέτης ΡΕΑ και σύγκριση τους με άλλες μελέτες

Τα βασικά συμπεράσματα που προέκυψαν από την παρούσα εργασία είναι ότι οι έγκυες γυναίκες στην Κρήτη έχουν διαιτητικές συνήθειες που βρίσκονται κοντά στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής και είναι στην πλειοψηφία τους σύμφωνες με τις συνιστώμενες ποσότητες πρόσληψης. Τα πολύ θετικά στοιχεία στη διατροφή τους είναι η υψηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, η χρησιμοποίηση σχεδόν αποκλειστικά ελαιολάδου στο φαγητό τους και η ικανοποιητική πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων. Στην περίπτωση των γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να μην καταναλώνουν αρκετή ποσότητα γάλακτος και γιαουρτιού αλλά καλύπτουν αυτή την αδυναμία με την κατανάλωση συμπληρωματικά τυριών. Στα αρνητικά στοιχεία της διατροφής τους καταγράφονται η υψηλή πρόσληψη κόκκινου κρέατος και η περιορισμένη πρόσληψη λευκού κρέατος και ψαριών. Επίσης περιορισμένη είναι η κατανάλωση ξηρών καρπών και ελιών. Η κατανάλωση των οσπρίων και αυγών είναι ικανοποιητική.

Συγκρίνοντας τις διαιτητικές συνήθειες που κατεγράφησαν στη μελέτη ΡΕΑ με τις αντίστοιχες άλλων ευρωπαϊκών μελετών καταλήγουμε στα ακόλουθα συμπεράσματα: τα αποτελέσματα πρόσληψης τροφίμων από τις διάφορες ομάδες διαφέρουν πολύ ανάμεσα στις μελέτες που διεξάγονται στις ευρωπαϊκές χώρες. Αξιοσημείωτο είναι ότι συγκριτικά με τις υπόλοιπες μεσογειακές χώρες υπάρχουν εμφανείς διαφορές στις διατροφικές συνήθειες. Για παράδειγμα ενώ στην Κρήτη η πρόσληψη ψαριών είναι μικρή στην Ισπανία, στην Πορτογαλία και λιγότερο στην Ιταλία η πρόσληψη από αυτή την ομάδα τροφίμων είναι εμφανώς μεγαλύτερη. Επίσης ενώ θεωρήσαμε την πρόσληψη κόκκινου κρέατος ως υψηλή στην ελληνική μελέτη συγκρίνοντας τη με τα αποτελέσματα των άλλων ερευνών συμπεραίνουμε ότι είναι από τις χαμηλότερες. Η κατανάλωση όμως λευκού κρέατος είναι από τις χαμηλότερες στην Ευρώπη. Η πρόσληψη οσπρίων που είναι μια από τις βασικές ομάδες στη μεσογειακή διατροφή είναι η δεύτερη υψηλότερη μετά από την Αγγλία και υψηλότερη από τις άλλες μεσογειακές χώρες. Η πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων είναι όμοια με αυτή της Ισπανίας και της Ιταλίας ενώ στην Πορτογαλία καταγράφονται τα μεγαλύτερα ποσοστά πρόσληψης γαλακτοκομικών προϊόντων. Στις κατηγορίες των φρούτων και των λαχανικών στην Κρήτη καταγράφεται μια από

τις μεγαλύτερες προσλήψεις στην Ευρώπη αλλά και στις υπόλοιπες μεσογειακές χώρες η πρόσληψη φρούτων και λαχανικών είναι υψηλή.

5.2 Περιορισμοί και δυσκολίες της μελέτης

Σε όλη αυτή την προσπάθεια προέκυψαν πολλά ερωτηματικά και πολλές δυσκολίες τις οποίες οι συμμετέχοντες στη μελέτη αντιμετώπισαν με διεπιστημονική συνεργασία και με την ανταλλαγή απόψεων και στοιχείων με άλλες παρόμοιες μελέτες που διεξάγονται στο εξωτερικό. Μερικά από τα ζητήματα που απασχόλησαν τη διατροφική ομάδα της μελέτης PEA ήταν η δημιουργία ενός αξιόπιστου ερωτηματολογίου συχνότητας διατροφής (FFQ) που να ανταποκρίνεται στις διατροφικές συνήθειες του προς εξέταση πληθυσμού. Η χρήση των FFQs ήταν καταλυτική για την συγκέντρωση όλων των πληροφοριών που αφορούσαν τις διαιτητικές συνήθειες των γυναικών. Όμως το FFQ δεν δίνει ακριβείς πληροφορίες για τρόφιμα που δεν καταναλώνουμε συχνά και για κάποια μικρο-θρεπτικά συστατικά (micronutrients) (Hjartaker, 2007). Επίσης η εποχή που εφαρμόζουμε το FFQ επηρεάζει σε κάποιο βαθμό άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο τα αποτελέσματα που θα πάρουμε. Αυτό συμβαίνει διότι ανάλογα με την εποχικότητα των τροφίμων η ερωτώμενος μπορεί να φέρει στη μνήμη του πιο εύκολα τα τρόφιμα που καταναλώνει την εποχή που συμπληρώνει το FFQ (Fowke et al, 2004) .

Μια άλλη επίσης σημαντική δυσκολία που προέκυψε κατά τη δημιουργία των ομάδων τροφίμων ήταν ότι η κατάταξη έπρεπε να συμφωνεί όσο γίνεται με αυτή του New Generis αλλά στην κρητική διατροφή υπάρχει πληθώρα τροφίμων που δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτή τη κατάταξη. Η κωδικοποίηση έγινε με τρόπο ώστε όσο το δυνατό να μοιάζει με αυτή του New Generis.

Υπήρχαν κάποιες γυναίκες οι οποίες εμφάνιζαν σε συγκεκριμένες ομάδες ή υποομάδες τροφίμων υπερβολικές προσλήψεις. Αυτές εξαιρέθηκαν από το δείγμα που τελικά λάβαμε υπόψη στους υπολογισμούς μας. Από τις 905 γυναίκες λάβαμε υπόψη τις 902. Επίσης σε κάποιες ερωτήσεις όπως η καταγραφή της ηλικίας σε πολλές γυναίκες δεν ήταν διαθέσιμη.

Η πρώτη ανάλυση που έγινε αφορούσε την αποτύπωση των ποσοτήτων κατανάλωσης τροφίμων από κάθε ομάδα τροφίμων. Στη φάση αυτή δεν έγινε κάποια περαιτέρω ταξινόμηση των τροφίμων που υπάρχουν στις συνταγές. Τα τρόφιμα αυτά συμπεριελήφθησαν στην ανάλυση ανάλογα με την κατάταξη τους στις ομάδες

τροφίμων. Οι συνταγές είχαν τοποθετηθεί σε ομάδες τροφίμων ανάλογα με ποιο τρόφιμο υπερτερούσε και ανάλογα με την κατάταξη του New Generis. Η παρουσία συνταγών εντός των ομάδων τροφίμων δημιουργεί προβλήματα στην ανάλυση της κατανάλωσης των ομάδων των τροφίμων και πρέπει να υπολογίσουμε τι ποσότητα σε κάθε συνταγή ψημένου τροφίμου περιέχεται (Bharathi A. et al, 2008). Οι συνταγές δεν περιέχουν μόνο ένα τρόφιμο αλλά συνδυασμό τροφίμων και ο τρόπος που θα χειριστούμε και θα αναλύσουμε τα δεδομένα από τις συνταγές διαφέρει από αυτά των μεμονωμένων τροφίμων. Στην περίπτωση αυτή λαμβάνουμε υπόψη την αναλογία που συμμετέχει κάθε τρόφιμο στη συνταγή και τις μεταβολές που παθαίνουν τα τρόφιμα μετά το ψήσιμο τους (Bharathi A. et al, 2008).

5.3 Προτάσεις

Ένα πολύ σημαντικό θέμα που χρειάζεται προώθηση είναι να δοθεί έμφαση στον προγραμματισμό της διατροφής της εγκύου γυναίκας. Όπως έχει καταδειχθεί από επιδημιολογικές έρευνες η διατροφή του εμβρύου έχει σημαντική επίδραση στον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη, καρδιαγγειακών νόσων και καρκίνου (Jovanovic 2004). Είναι πολύ σημαντικό να γίνεται προγραμματισμός της διατροφής της μητέρας ανάλογα το στάδιο της εγκυμοσύνης που βρίσκεται και την ανάπτυξη του εμβρύου. Ήδη πολλά προγράμματα διατροφικού προγραμματισμού των εγκύων γυναικών υλοποιούνται επιτυχώς σε κάποιες χώρες όπως η Νορβηγία (Henriksen, Haugen et al. 2005). Επίσης ο USDA προωθεί την ανάπτυξη της πυραμίδας διατροφής για τους ενδιαφερόμενους πολίτες εστιάζοντας ένα μεγάλο τμήμα της καμπάνιας του στην δημιουργία πυραμίδας διατροφής της εγκύου γυναίκας ανάλογα το στάδιο της εγκυμοσύνης που βρίσκεται. Υπάρχει η δυνατότητα να πληροφορηθεί μια έγκυος γυναίκα και να φτιάξει μόνη της ή με τη βοήθεια κάποιου ειδικού την πυραμίδα διατροφής της ακολουθώντας τις οδηγίες που τις δίνονται διαδικτυακά από την ιστοσελίδα του USDA.

Επίσης είναι μοναδική ευκαιρία μέσω της συνεργασίας που υπάρχει ανάμεσα στις ευρωπαϊκές μελέτες που συμμετέχουν στα προγράμματα Earnest και New Generis να καταλήξουμε:

- σε κοινά εργαλεία κατάταξης των τροφίμων και δημιουργίας ομάδων και υποομάδων τροφίμων,

- να συγκριθούν όλες οι προσλήψεις τροφίμων ανάμεσα στους πληθυσμούς των διαφορετικών μελετών και να προκύψουν χρήσιμα συμπεράσματα
- να συγκριθούν οι μεθοδολογίες ανάπτυξης και επικύρωσης των ερωτηματολογίων συχνότητας διατροφής
- να ανταλλαχθούν απόψεις πάνω στη μεθοδολογία ανάλυσης των διατροφικών συνηθειών
- να δημιουργηθεί μια κοινή βάση δεδομένων που θα αφορά τις διατροφικές συνήθειες όλων των ευρωπαϊών εγκύων γυναικών
- να παρθούν κάποια μέτρα υποστήριξης της ορθής διατροφής των εγκύων γυναικών σε διεθνές επίπεδο και όχι μεμονωμένα από κάθε κράτος

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

CHANGES IN FOOD GROUPS CLASSIFICATION

A/A	Rhea Study Crete	Food Codes V5 (European)
1	Green Beans -> FRUITING VEGETABLES	Green Beans -> GRAIN AND POD VEGETABLES
2	Artichoke -> SPROUTS VEG	Artichoke -> STALK VEG
3	Asparagus -> SPROUTS VEG	Asparagus -> STALK VEG
4	Fennel -> STALK VEG	Not existed
5	Purslane -> STALK VEG	Not existed
6	Fish soup with vegetables -> VEG VARIABLE	Fish soup with vegetables -> Rice dishes
7	Fish soup with vegetables and rice-> VEG VARIABLE	Fish soup with vegetables and rice -> Rice dishes
8	Spinach Rice -> VEG VARIABLE	Spinach Rice -> Rice dishes
9	Stuffed Vegetable with rice -> VEG VARIABLE	Stuffed Vegetable with rice -> Rice dishes
10	Stuffed Vegetable with rice and mince meat -> VEG VARIABLE	Stuffed Vegetable with rice and mince meat -> Rice dishes
11	Moussaka -> VEG VARIABLE	Moussaka -> Pasta
12	Fruit Subgroups Classification: 1. FRESH CITRUS FRUITS (oranges, mandarins, lemons, climentines, grapefruits) 2.FRESH STONE FRUITS (apricots, peaches, plums, cherries, greengage,AVOCADO) 3.BERRIES (white grapes, black berries, strawberries) 4.Fresh Malaceous Fruits (apples, pears, medlars, quinces, lotus) 5.Fresh Miscellaneous Fruits (bananas, pineapples, watermelons, melons, figs fruit, kiwis, pomegranates, other fruits)	Fruit Subgroups Classification: 1. Fresh Fruits 2. Avocado -> Fruiting Vegetables
13	Eggs and eggs' products are excluded from Milk and milk products calculations	Not clear yet
14	Pizzas are excluded from Bread (cereals & products) calculations	Not clear yet
15	Mashed Wheat with oil -> Other Products (cereals & products)	Not existed
16	Dried wheat soup with milk -> Other Products (cereals & products)	Not existed
17	Oil Foodgroups' Classification : 1. Olive oil 2. Polyunsaturated oils (corn oil, sunflower oil, soya oil, other oils)	1 oil foodgroup : Oils
18	Vegetable Broth cube -> SAUCES-VEGETABLE BASED	Not existed

19	Meat broth cube -> OTHER SAUCES	Not existed
20	Treacly Fruits Sweets/ Preserves -> SWEETS	Not existed
21	Baclava (Treacly Sweets) -> Sweets	Baclava -> Cakes & Biscuits
22	Sesame Pulp -> Sweets	Not existed
23	Cakes and Biscuits are excluded from Cereals calculations	Not clear yet

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

FOOD GROUP	FOOD GROUP CODE (GC)	FOOD SUBGROUP	FOOD SUBGROUP CODE	FOOD ITEM	FOOD ITEM CODE
POTATOES,TUBERS AND PRODUCTS	01 00 00	BOILED/BAKED POTATOES	01 01 00	BOILED POTATOES	01 01 01
POTATOES,TUBERS AND PRODUCTS	01 00 00	BOILED/BAKED POTATOES	01 01 00	MASHED POTATOES	01 01 02
POTATOES,TUBERS AND PRODUCTS	01 00 00	FRIED POTATOES/FRENCH FRIED/POTAT	01 02 00	HOMEMADE FRIED POTATOES	01 02 01
POTATOES,TUBERS AND PRODUCTS	01 00 00	FRIED POTATOES/FRENCH FRIED/POTAT	01 02 00	RESTAURANT FRIED POTATOES	01 02 02
POTATOES,TUBERS AND PRODUCTS	01 00 00	FRIED POTATOES/FRENCH FRIED/POTAT	01 02 00	CHIPS	01 02 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	LEAFY VEGETABLES	02 01 00	LETTUCE	02 01 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	LEAFY VEGETABLES	02 01 00	WILD RAW HERBAGES	02 01 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	LEAFY VEGETABLES	02 01 00	BOILED WILD HERBAGES	02 01 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	LEAFY VEGETABLES	02 01 00	ENDIVE	02 01 04
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	LEAFY VEGETABLES	02 01 00	SPINACH	02 01 05
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	CUCUMBER	02 02 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	RAW TOMATOES	02 02 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	BOILED TOMATOES	02 02 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	RAW PEPPER	02 02 04
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	BOILED PEPPER	02 02 05
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	FRIED EGGPLANT IN CORN OIL	02 02 08
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	OKRA	02 02 09
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	ZUCCHINI-COURGETTE	02 02 10
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	FRIED ZUCCHINI-COURGETTE	02 02 11
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	PRESERVED FRUITING VEGETABLES	02 02 12
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	GREEN/FRESH BEANS	02 02 13

VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	BOILED CORN	02 02 14
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ROOT VEGETABLES	02 03 00	RAW CARROTS	02 03 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ROOT VEGETABLES	02 03 00	BOILED CARROTS	02 03 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ROOT VEGETABLES	02 03 00	BOILED BEETROOT	02 03 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	RAW CABBAGE	02 04 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BOILED CABBAGE	02 04 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	RAW CAULIFLOWER	02 04 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BOILED CAULIFLOWER	02 04 04
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BROCCOLI	02 04 05
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BRUSSELS SPROUTS	02 04 06
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	MUSHROOMS	02 05 00	CULTIVATED MUSHROOMS	02 05 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	POD VEGETABLES	02 06 00	FRESH PEAS BOILED/COOKED	02 06 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	RAW ONION	02 07 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	COOKED ONION	02 07 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	RAW GARLIC	02 07 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	COOKED GARLIC	02 07 04
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	COOKED LEEK	02 07 05
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	SPROUTS VEG	02 08 00	ARTICHOKE	02 08 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	STALK VEG	02 09 00	CELERY	02 09 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	STALK VEG	02 09 00	PARSLEY	02 09 03
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	FRESH CITRUS FRUITS	03 01 00	ORANGES	03 01 01
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	CITRUS FRUITS	03 01 00	MANDARINES	03 01 02
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	CITRUS FRUITS	03 01 00	GRAPEFRUITS	03 01 04
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	STONE FRUITS	03 02 00	APRICOT	03 02 01
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	STONE FRUITS	03 02 00	PEACHES	03 02 02

VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	FRUITING VEGETABLES	02 02 00	BOILED CORN	02 02 14
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ROOT VEGETABLES	02 03 00	RAW CARROTS	02 03 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ROOT VEGETABLES	02 03 00	BOILED CARROTS	02 03 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ROOT VEGETABLES	02 03 00	BOILED BEETROOT	02 03 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	RAW CABBAGE	02 04 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BOILED CABBAGE	02 04 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	RAW CAULIFLOWER	02 04 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BOILED CAULIFLOWER	02 04 04
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BROCCOLI	02 04 05
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	CABBAGES	02 04 00	BRUSSELS SPROUTS	02 04 06
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	MUSHROOMS	02 05 00	CULTIVATED MUSHROOMS	02 05 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	POD VEGETABLES	02 06 00	FRESH PEAS BOILED/COOKED	02 06 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	RAW ONION	02 07 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	COOKED ONION	02 07 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	RAW GARLIC	02 07 03
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	COOKED GARLIC	02 07 04
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	ONION/GARLIC	02 07 00	COOKED LEEK	02 07 05
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	SPROUTS VEG	02 08 00	ARTICHOKE	02 08 01
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	STALK VEG	02 09 00	CELERY	02 09 02
VEGETABLES & THEIR PRODUCTS	02 00 00	STALK VEG	02 09 00	PARSLEY	02 09 03
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	FRESH CITRUS FRUITS	03 01 00	ORANGES	03 01 01
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	CITRUS FRUITS	03 01 00	MANDARINES	03 01 02
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	CITRUS FRUITS	03 01 00	GRAPEFRUITS	03 01 04
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	STONE FRUITS	03 02 00	APRICOT	03 02 01
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	STONE FRUITS	03 02 00	PEACHES	03 02 02

FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	WALNUTS	03 07 03
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	PEANUTS	03 07 04
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	DRY CHICK PEAS	03 07 05
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	SUNFLOWER SEEDS	03 07 06
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	PUMPKIN SEEDS	03 07 07
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	OLIVES	03 08 00	BLACK OLIVES	03 08 01
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	OLIVES	03 08 00	GREEN OLIVES	03 08 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	FULL FAT COW MILK	04 01 01
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	LOW FAT COW MILK	04 01 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	CHOCOLATE MILK	04 01 03
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	CAPRINE MILK	04 01 04
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	ARIANI/CLABBER	04 01 05
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	CREAM,UHT CANNED	04 01 06
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	FULL FAT YOGURT	04 02 01
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	LOW FAT YOGURT	04 02 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	FRUIT YOGURT	04 02 03
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	YOGURT CEREALS	04 02 04
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	HARD CHEESE FROM SHEEPS' OR GOATS' MILK	04 03 01
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	SEMI-HARD CHEESE FROM COWS' MILK	04 03 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	ROQUEFORT	04 03 03
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	FETA	04 03 04
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	DIET CHEESE	04 03 05
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	WHITE SOFT CHEESE	04 03 06
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	CREAM CHEESE	04 03 07

FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	WALNUTS	03 07 03
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	PEANUTS	03 07 04
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	DRY CHICK PEAS	03 07 05
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	SUNFLOWER SEEDS	03 07 06
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	NUTS & SEEDS	03 07 00	PUMPKIN SEEDS	03 07 07
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	OLIVES	03 08 00	BLACK OLIVES	03 08 01
FRUITS & FRUIT PRODUCTS	03 00 00	OLIVES	03 08 00	GREEN OLIVES	03 08 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	FULL FAT COW MILK	04 01 01
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	LOW FAT COW MILK	04 01 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	CHOCOLATE MILK	04 01 03
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	CAPRINE MILK	04 01 04
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	ARIANI/CLABBER	04 01 05
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	MILK	04 01 00	CREAM,UHT CANNED	04 01 06
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	FULL FAT YOGURT	04 02 01
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	LOW FAT YOGURT	04 02 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	FRUIT YOGURT	04 02 03
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	YOGURT	04 02 00	YOGURT CEREALS	04 02 04
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	HARD CHEESE FROM SHEEPS' OR GOATS' MILK	04 03 01
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	SEMI-HARD CHEESE FROM COWS' MILK	04 03 02
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	ROQUEFORT	04 03 03
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	FETA	04 03 04
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	DIET CHEESE	04 03 05
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	WHITE SOFT CHEESE	04 03 06
MILK & MILK PRODUCTS	04 00 00	CHEESE	04 03 00	CREAM CHEESE	04 03 07

CEREALS & PRODUCTS	05 00 00	PULSES	05 06 00	BROAD BEANS	05 06 07
CEREALS & PRODUCTS	05 00 00	PULSES	05 06 00	OTHER LEGUMES	05 06 08
CEREALS & PRODUCTS	05 00 00	OTHER PRODUCTS	05 07 00	MASHED WHEAT WITH OIL	05 07 01
CEREALS & PRODUCTS	05 00 00	OTHER PRODUCTS	05 07 00	SOUP WITH MILK	05 07 02
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	LIVER	06 01 01
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	PORK	06 01 02
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	VEAL/BEEF	06 01 03
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	GOAT/ LAMP	06 01 04
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	SKEWERED PORK (SOUVLAKI/GYROS)	06 01 08
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	RABBIT	06 01 09
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	HARE	06 01 10
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	SNAILS	06 01 11
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT	06 01 00	MEAT BROTH	06 01 12
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 02 00	PORK SAUSAGES	06 02 01
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 02 00	HAM	06 02 02
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 02 00	SALAMI	06 02 03
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 02 00	BACON	06 02 04
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 02 00	MORTADELA	06 02 05
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 02 00	OTHER MEAT PRODUCT	06 02 06
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 03 00	SMOKED TURKEY	06 03 03
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	MEAT PRODUCTS	06 03 00	BOILED TURKEY	06 03 04
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	POULTRY	06 03 00	CHICKEN/TURKEY	06 03 01
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	POULTRY	06 03 00	HUNTING BIRDS	06 03 05
MEAT & MEAT PRODUCTS	06 00 00	POULTRY	06 03 00	NUGGETS	06 03 06
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	FRESH FISH	07 01 00	LOW FAT FISH	07 01 01

FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	FRESH FISH	07 01 00	FATTY FISH	07 01 02
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	FISH DISHES	07 02 00	FISH CROQUETE	07 02 01
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	PRESERVED FISH	07 03 00	CANNED TUNNA	07 03 01
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	PRESERVED FISH	07 03 00	OTHER CANNED FISHES	07 03 02
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	PRESERVED FISH	07 03 00	DRIED COD FISHES	07 03 03
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	SEAFOOD	07 04 00	SHELLFISH RAW	07 04 01
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	SEAFOOD	07 04 00	SHELLFISH BOILED	07 04 02
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	SEAFOOD	07 04 00	SHRIMPS	07 04 03
FISH & PRODUCTS/ SEAFOOD	07 00 00	SEAFOOD	07 04 00	KALAMARI_OCT OPUS	07 04 04
FAT/OIL	08 00 00	BUTTER	08 01 00	FRESH BUTTER	08 01 01
FAT/OIL	08 00 00	BUTTER	08 01 00	COOKING ANIMAL BUTTER	08 01 02
FAT/OIL	08 00 00	BUTTER	08 01 00	FRYING ANIMAL BUTTER	08 01 03
FAT/OIL	08 00 00	MARGARINE	08 02 00	MARGARINE	08 02 01
FAT/OIL	08 00 00	MARGARINE	08 02 00	COOKING MARGARINE	08 02 05
FAT/OIL	08 00 00	MARGARINE	08 02 00	FRYING MARGARINE	08 02 06
FAT/OIL	08 00 00	OLIVE OIL	08 03 00	FRESH OLIVE OIL	08 03 01
FAT/OIL	08 00 00	OLIVE OIL	08 03 00	COOKING OLIVE OIL	08 03 02
FAT/OIL	08 00 00	OLIVE OIL	08 03 00	FRYING OLIVE OIL	08 03 03
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	FRESH CORN OIL	08 04 01
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	COOKING CORN OIL	08 04 02
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	FRYING CORN OIL	08 04 03
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	FRESH SUNFLOWER OIL	08 04 04
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	COOKING SUNFLOWER OIL	08 04 05
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	FRYING SUNFLOWER OIL	08 04 06
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	FRESH SOYA OIL	08 04 07
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	COOKING SOYA OIL	08 04 08
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	FRYING SOYA OIL	08 04 09
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATU RATED OILS	08 04 00	OTHER FRESH OIL	08 04 10

FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATURATED OILS	08 04 00	OTHER COOKING OIL	08 04 11
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATURATED OILS	08 04 00	OTHER FRYING OIL	08 04 12
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATURATED OILS	08 04 00	COOKING HARD VEGETABLE FAT	08 04 13
FAT/OIL	08 00 00	POLYUNSATURATED OILS	08 04 00	FRYING HARD VEGETABLE FAT	08 04 14
FAT/OIL	08 00 00	SAUCES-FAT BASED	08 05 00	MAYONNAISE SAUCE	08 05 01
FAT/OIL	08 00 00	VEGETABLE BASED	08 06 00	TOMATO SAUCE/ KETCHUP	08 06 01
FAT/OIL	08 00 00	VEGETABLE BASED	08 06 00	MUSTARD	08 06 02
FAT/OIL	08 00 00	VEGETABLE BASED	08 06 00	VEGETABLE BROTH CUBE	08 06 03
FAT/OIL	08 00 00	OTHER SAUCES	08 07 00	MEAT BROTH CUBE	08 07 01
FAT/OIL	08 00 00	OTHER SAUCES	08 07 00	OTHER PASTA SAUCE EXC TOMATOES	08 07 02
FAT/OIL	08 00 00	NG/ROASTING/COOKING	08 08 00	COOKING ANIMAL FAT	08 08 01
FAT/OIL	08 00 00	NG/ROASTING/COOKING	08 08 00	FRYING ANIMAL FAT	08 08 02
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	PLAIN CHOCOLATE	09 01 01
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	DRY NUTS CHOCOLATE	09 01 02
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	OTHER CHOCOLATE	09 01 03
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	GOFRETES	09 01 04
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	JAM	09 01 05
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	CHOCO PULP	09 01 06
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	HONEY	09 01 07
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	JELLY	09 01 08
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	CANDIES	09 01 09
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	SUGAR	09 01 10
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	OTHER SWEETENERS	09 01 11
SWEETS	09 00 00	SWEETS	09 01 00	BROWN SUGAR	09 01 12
SWEETS	04 00 00	SWEETS	09 01 00	ICE CREAM	09 01 13
DRINKS	10 00 00	WINE	10 01 00	WHITE WINE	10 01 01
DRINKS	10 00 00	WINE	10 01 00	RED WINE	10 01 02
DRINKS	10 00 00	WINE	10 01 00	RETSINA	10 01 03
DRINKS	10 00 00	BEER/ CIDER	10 02 00	BEER	10 02 01
ALCOHOLIC DRINKS	10 00 00	BEER/ CIDER	10 02 00	NON ALCOHOLIC BEER	10 02 02
ALCOHOLIC DRINKS	10 00 00	STRONG SPIRITS	10 03 00	RAKI	10 03 01
ALCOHOLIC DRINKS	10 00 00	STRONG SPIRITS	10 03 00	OYZO	10 03 02

ALCOHOLIC DRINKS	10 00 00	STRONG SPIRITS	10 03 00	LIQUER	10 03 03
ALCOHOLIC DRINKS	10 00 00	STRONG SPIRITS	10 03 00	COGNAC	10 03 04
ALCOHOLIC DRINKS	10 00 00	STRONG SPIRITS	10 03 00	POTENT	10 03 05
ALCOHOLIC DRINKS	10 00 00	STRONG SPIRITS	10 03 00	ALCOHOLIC COCTAIL	10 03 06
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	FRUIT JUICES	11 01 00	FRENCH ORANGE JUICE	11 01 01
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	FRUIT JUICES	11 01 00	PACKED ORANGE JUICE	11 01 02
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	FRUIT JUICES	11 01 00	OTHER FRUIT FRESH JUICES	11 01 03
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	FRUIT JUICES	11 01 00	OTHER PACKED FRUIT JUICES	11 01 04
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	COFFEE	11 02 00	FILTER COFFEE	11 02 01
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	COFFEE	11 02 00	GREEK COFFEE	11 02 02
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	COFFEE	11 02 00	NES CAFÉ	11 02 03
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	COFFEE	11 02 00	ESPRESSO	11 02 04
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	COFFEE	11 02 00	CAPPUCCINO	11 02 05
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	COFFEE	11 02 00	DECAFFEINATED COFFEE	11 02 06
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	CHOCOLATE/ COCOA	11 03 00	CHOCOLATE DRINK	11 03 01
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	TEA	11 04 00	BLACK TEA	11 04 01
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	TEA	11 04 00	GREEN TEA	11 04 02
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	TEA	11 04 00	OTHER HERBS	11 04 03
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	SOFT DRINKS	11 05 00	SUGAR COLA	11 05 01
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	SOFT DRINKS	11 05 00	LIGHT COLA	11 05 02
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	SOFT DRINKS	11 05 00	OTHER SUGAR BEVERAGES/RE FRESHERS	11 05 03
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	SOFT DRINKS	11 05 00	OTHER LIGHT BEVERAGES/RE FRESHERS	11 05 04
NON ALCOHOLIC DRINKS	11 00 00	SOFT DRINKS	11 05 00	ENERGY DRINKS	11 05 05
MISCELLANEOUS	12 00 00	SOYA/QUOR N (products other than	12 01 00	SOYA BEANS	12 01 01
MISCELLANEOUS	12 00 00	SNACKS OTHER THAN	12 02 00	SNACKS	12 02 01
MISCELLANEOUS	12 00 00	SNACKS OTHER THAN	12 02 00	POP CORNS	12 02 02

MISCELLANEOUS	12 00 00	S	12 03 00	FILICO SUPPL	12 03 01
MISCELLANEOUS	12 00 00	SUPPLEMENT S	12 03 00	MAGNESIUM SUPPL	12 03 02
MISCELLANEOUS	12 00 00	S	12 03 00	IRON SUPPL	12 03 03
MISCELLANEOUS	12 00 00	S	12 03 00	CALCIUM SUPPL	12 03 04
G04 EXC EGGS	13 00 00				
RECIPES	14 00 00	MIX VEG DISHERS	14 01 00	COOKED EGGPLANT	14 01 01
RECIPES	14 00 00	MIX VEG DISHERS	14 01 00	COOKED EGGPLANT WITH	14 01 02
RECIPES	14 00 00	DISHERS	14 01 00	SPINACH RICE	14 01 03
RECIPES	14 00 00	MIX VEG & MEAT DISHERS	14 02 00	COOKED EGGPLANT WITH MINCE AND BECHAMEL	14 02 01
RECIPES	14 00 00	MIX VEG & MEAT DISHERS	14 02 00	MOUSSAKA (COOKED EGGPLANT WITH POTATOES, MINCE AND	14 02 02
RECIPES	14 00 00	SOUPS	14 03 00	VEGETABLES SOUP PLUS RICE	14 03 01
RECIPES	14 00 00	SOUPS	14 03 00	FISH SOUP WITH VEGETABLES	14 03 02
RECIPES	14 00 00	STUFFED VEGS	14 04 00	STUFFED VEGETABLES BY RICE	14 04 01
RECIPES	14 00 00	STUFFED VEGS	14 04 00	STUFFED VEGETABLES BY RICE & MINCE	14 04 02
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	PASTRY	14 05 01
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	CUSTARD	14 05 02
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	SWEET CREPE	14 05 03
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	SOUR OR SALTY CREPE	14 05 04
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	OLIVE OIL CAKE	14 05 05
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	DONUTS	14 05 06
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	HOME BUTTER COOKIES	14 05 07
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	CROISSANT	14 05 08
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	WAFERS	14 05 09
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	TREACLY FRIUT SWEETS/ PRESERVES	14 05 10
RECIPES	14 00 00	SWEETS	14 05 00	TREACLY SWEETS	14 05 11
RECIPES	14 00 00	EGGS & EGG PRODUCTS	14 06 00	POTATO OMELETTE	14 06 01

RECIPES	14 00 00	EGGS & EGG PRODUCTS	14 06 00	VEGETABLE OMELETTE	14 06 02
RECIPES	14 00 00	BREAD	14 07 00	PIZZA WITH CHEESE & VEGETABLES	14 07 01
RECIPES	14 00 00	BREAD	14 07 00	PIZZA WITH CHEESE & MEAT PRODUCTS	14 07 02
RECIPES	14 00 00	BREAD	14 07 00	PIZZA WITH CHEESE, MEAT PRODUCTS & VEGETABLES	14 07 03
RECIPES	14 00 00	BREAD	14 07 00	OTHER PIZZA	14 07 04
RECIPES	14 00 00	BREAD	14 07 00	CHEESE PIE	14 07 05
RECIPES	14 00 00	BREAD	14 07 00	VEGETABLE PIE	14 07 06
RECIPES	14 00 00	BREAD	14 07 00	MEAT & VEGETABLES PIE	14 07 07
RECIPES	14 00 00	RICE	14 08 00	PASTICIO	14 08 01
RECIPES	14 00 00	PASTA & RICE	14 08 00	MEATBALLS SOUP	14 08 02
RECIPES	14 00 00	PASTA & RICE	14 08 00	FISH SOUP WITH RICE AND VEGETABLES	14 08 03
RECIPES	14 00 00	PASTA & RICE	14 08 00	OTHER WITH RICE	14 08 04
RECIPES	14 00 00	MEAT	14 09 00	MINCE MEAT	14 09 01
RECIPES	14 00 00	MEAT	14 09 00	MEAT BALLS	14 09 02
RECIPES	14 00 00	MEAT	14 09 00	BURGER	14 09 03
RECIPES	14 00 00	SAUCES	14 10 00	RUSSIAN SALAD	14 10 01

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Antony, A. C. (2007) *Am J Clin Nutr*, 85, 598S-603S.
2. Bojar, I., Wdowiak, L., Humeniuk, E. and Blaziak, P. , Change in the quality of diet during pregnancy in comparison with WHO and EU recommendations-environmental and sociodemographic conditions , (2006) *Ann Agric Environ Med*, 13, 281-6.
3. Bourre, J. M., Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 2 : macronutrients, (2006) *J Nutr Health Aging*, 10, 377-85.
4. Butte, N. F. and King, J. C., Energy requirements during pregnancy and lactation (2005) *Public Health Nutr*, 8, 1010-27.
5. Bharathi, A. V., Kurpad, A. V., Thomas, T., Yusuf, S., Saraswathi, G. and Vaz, M., Development of food frequency questionnaires and a nutrient database for the Prospective Urban and Rural Epidemiological (PURE) pilot study in South India: methodological issues (2008) *Asia Pac J Clin Nutr*, 17, 178-85.
6. Casper, R. C. , Nutrients, neurodevelopment, and mood ,(2004) *Curr Psychiatry Rep*, 6, 425-9.
7. Gambling, L. and McArdle, H. J. , Iron, copper and fetal development ,(2004) *Proc Nutr Soc*, 63, 553-62.
8. Henriksen, T., Haugen, G., Bollerslev, J., Kolset, S. O., Drevon, C. A., Iversen, P. O. and Clausen, T. , Fetal nutrition and future health,(2005) *Tidsskr Nor Laegeforen*, 125, 442-4.
9. Hu, F. B., Rimm, E., Smith-Warner, S. A., Feskanich, D., Stampfer, M. J., Ascherio, A., Sampson, L. and Willett, W. C., Reproducibility and validity of dietary patterns assessed with a food-frequency questionnaire, (1999) *Am J Clin Nutr*, 69, 243-9.
10. Meltzer, H. M., Brantsaeter, A. L., Ydersbond, T. A., Alexander, J. and Haugen, M., Methodological challenges when monitoring the diet of pregnant women in a large study: experiences from the Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa) (2008) *Matern Child Nutr*, 4, 14-27.
11. Jovanovic, L., Nutrition and pregnancy: the link between dietary intake and diabetes (2004) *Curr Diab Rep*, 4, 266-72.
12. Fumagalli, F., Pontes Monteiro, J., Sartorelli, D. S., Vieira, M. N. and de Lourdes Pires Bianchi, M., Validation of a food frequency questionnaire for assessing dietary nutrients in Brazilian children 5 to 10 years of age (2008) *Nutrition*, 24, 427-32.
13. Brantsaeter, A. L., Haugen, M., Alexander, J. and Meltzer, H. M. , Validity of a new food frequency questionnaire for pregnant women in the Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa) ,(2008) *Matern Child Nutr*, 4, 28-43
14. Wengreen, H. J., Munger, R. G., Wong, S. S., West, N. A. and Cutler, R., Comparison of a picture-sort food-frequency questionnaire with 24-hour dietary recalls in an elderly Utah population, (2001) *Public Health Nutr*, 4, 961-70.
15. Hjartaker, A., Andersen, L. F. and Lund, E. , Comparison of diet measures from a food-frequency questionnaire with measures from repeated 24-hour dietary recalls. The Norwegian Women and Cancer Study (2007) *Public Health Nutr*, 10, 1094-103.

16. Fowke, J. H., Schlundt, D., Gong, Y., Jin, F., Shu, X. O., Wen, W., Liu, D. K., Gao, Y. T. and Zheng, W., Impact of season of food frequency questionnaire administration on dietary reporting, (2004) *Ann Epidemiol*, **14**, 778-85.
17. Crozier, S. R., H. M. Inskip, et al. (2008). "Dietary patterns in pregnant women: a comparison of food-frequency questionnaires and 4 d prospective diaries." *Br J Nutr* **99**(4): 869-75
18. Trichopoulou, A., Costacou, T., Bamia, C. and Trichopoulos, D. , Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population (2003) *N Engl J Med*, **348**, 2599-608.
19. Kesse-Guyot, E., Bertrais, S., Peneau, S., Estaquio, C., Dauchet, L., Vergnaud, A. C., Czernichow, S., Galan, P., Hercberg, S. and Bellisle, F. , Dietary patterns and their sociodemographic and behavioural correlates in French middle-aged adults from the SU.VI.MAX cohort ,(2008) *Eur J Clin Nutr*.
20. Barlow, S. E., Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report, (2007) *Pediatrics*, **120 Suppl 4**, S164-92.
21. Villamor, E. and Cnattingius, S. , Interpregnancy weight change and risk of adverse pregnancy outcomes: a population-based study ,(2006) *Lancet*, **368**, 1164-70.