



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ &
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ Α – ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗ
ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19
 Ταχ. Κώδικας: 10187
 Πληροφορίες: Ι. Κοντελέ
 Τηλέφωνο: 213 2161514

Αθήνα 11/10/2017
 Αρ. Πρωτ. Γ1α/ΓΠ οικ 76309

ΠΡΟΣ:
ΟΠΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: Έγκριση διατροφικών συστάσεων για γενικό πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες

- ΣΧΕΤ:** 1. Το άρθρο 19 του ΠΔ 106/2014 (ΦΕΚ 173/τ.Α/28-8-2014) «Οργανισμός Υπουργείου Υγείας», όπως ισχύει.
 2. Η υπ.αριθμ.πρωτ. Γ2/ΓΠοικ20930/17-3-2017 (ΑΔΑ: 6ΖΠΥ465ΦΥΟ-ΛΕΛ) Απόφαση του Υπουργού Υγείας «Καθορισμός στρατηγικών στόχων και αξόνων παρέμβασης του Υπουργείου Υγείας, για τις Υπηρεσίες Υγείας της Χώρας, έτους 2017»
 3. Η με αρ.πρωτ. Α1β/ΓΠοικ68502/15-9-2016 (ΑΔΑ: ΩΝ11465ΦΥΟ-ΓΟΑ) Υπουργική Απόφαση με την οποία συγκροτήθηκε η Εθνική Επιτροπή Διατροφικής Πολιτικής, όπως τροποποιήθηκε με τις Α1β/ΓΠ οικ 74823/7-10-2016 (ΑΔΑ: 72ΙΧ465ΦΥΟ-4ΨΑ) και Α1β/ΓΠ 44555/20-6-2017 (ΑΔΑ: 6ΦΩΛ465ΦΥΟ-ΒΘΚ) Αποφάσεις
 4. Η από 22-3-2017 θετική εισήγηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής, η οποία έγινε δεκτή από την πολιτική ηγεσία
 5. Η από 6-9-2017 εισήγηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής, η οποία έγινε δεκτή από την πολιτική ηγεσία
 6. Τα παραδοτέα του έργου ΕΣΠΑ "ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ...ΤΡΟΦΗΝ"

Η Δ/ση Δημόσιας Υγείας, στις αρμοδιότητες της οποίας, σύμφωνα με το σχετικό (1), συμπεριλαμβάνεται, μεταξύ άλλων, η μελέτη, ο προγραμματισμός, η παρακολούθηση εφαρμογής και η αξιολόγηση των προγραμμάτων προστασίας και πρόληψης του γενικού πληθυσμού και των ειδικών πληθυσμιακών ομάδων σε θέματα διατροφής, ενημερώνει για τα ακόλουθα:

Α. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020), τα χρόνια μη μεταδιδόμενα νοσήματα όπως οι καρδιαγγειακές ασθένειες, οι καρκίνοι, οι χρόνιες πνευμονοπάθειες και ο σακχαρώδης διαβήτης

ευθύνονται για το 63% των θανάτων παγκοσμίως. Οι κυριότεροι παράγοντες για την αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα από τα εν λόγω νοσήματα είναι το κάπνισμα, οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες, η ανεπαρκής σωματική δραστηριότητα και η κατάχρηση αλκοόλ. Όπως αναφέρεται στο European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020 του Ευρωπαϊκού Γραφείου του Π.Ο.Υ., το αυξημένο σωματικό βάρος, η υπερβολική πρόσληψη ενέργειας, κορεσμένων και trans λιπαρών, ζάχαρης και αλατιού, καθώς και η ανεπαρκής κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και προϊόντων ολικής άλεσης είναι βασικοί παράγοντες κινδύνου και πρέπει να αποτελέσουν ζητήματα προτεραιότητας. Επιπλέον, τα ποσοστά υπερβάλλοντος βάρους και παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους είναι πολύ υψηλά ιδιαίτερα στις χώρες της νότιας Ευρώπης.

Επιπρόσθετα, έρευνες των τελευταίων ετών δείχνουν ότι η οικονομική κρίση στις ανεπτυγμένες χώρες έχει μεταξύ άλλων επίπτωση στη διατροφή ιδιαίτερα των κοινωνικο-οικονομικά αδύναμων οικογενειών και των παιδιών τους και ότι, στις περιόδους αυτές οι διατροφικές επιλογές παύουν να είναι υγιεινές και περιλαμβάνουν:

α) αυξημένη κατανάλωση συσκευασμένων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης, λιπαρών και αλατιού

β) αυξημένη κατανάλωση γρήγορου ή έτοιμου φαγητού

γ) μείωση της κατανάλωσης φρούτων, φρέσκων λαχανικών, ψαριών και κρέατος

Τέλος, θεωρείται ότι μια από τις κυριότερες αιτίες των χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή είναι η απομάκρυνση από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή και η κατανάλωση έτοιμου φαγητού.

B. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, αναγνωρίζοντας την ανάγκη μείωσης της έκθεσης σε βασικούς παράγοντες κινδύνου και το γεγονός ότι συγκεκριμένοι περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως και η συμπεριφορά του ατόμου μπορούν να τροποποιηθούν επί τα βελτίω μέσω εφαρμογής συντονισμένων δράσεων δημόσιας υγείας, προτρέπει τα κράτη-μέλη να αναπτύξουν και να εφαρμόσουν δράσεις που θα προάγουν την δημόσια υγεία μέσω της υγιεινής διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας. Η διάδοση και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών αποτελεί καθοριστικό παράγοντα προάσπισης της ατομικής υγείας, καθώς και βασικό συντελεστή προαγωγής της Δημόσιας Υγείας.

Επιπλέον, σύμφωνα με τα Συμπεράσματα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα (Ιούνιος 2014), τα Κράτη Μέλη καλούνται:

- Να διατηρήσουν την υγιεινή διατροφή και την τακτική σωματική δραστηριότητα ως κορυφαία προτεραιότητα στο μέλλον, προκειμένου να περιοριστεί ο αντίκτυπος των χρόνιων ασθενειών και παθήσεων
- Να προάγουν πολιτικές και πρωτοβουλίες που αποβλέπουν στην υγιεινή διατροφή και την επαρκή σωματική δραστηριότητα δια βίου, ξεκινώντας από πολύ νεαρή ηλικία, καθώς και πριν και κατά την εγκυμοσύνη, σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή και προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στην οικογένεια και το σχολείο κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία, καθώς και αργότερα, στην ενήλικη ζωή και την τρίτη ηλικία.
- Να δώσουν την ευκαιρία στους πολίτες και τις οικογένειες να προβαίνουν σε συνειδητές επιλογές όσον αφορά τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, παρέχοντας πληροφορίες για όλες τις ηλικίες και τις κοινωνικοοικονομικές ομάδες, ιδιαίτερα τις πλέον ευάλωτες ομάδες.

- Να προάγουν την υγιεινή διατροφή, δίνοντας έμφαση σε διατροφές που ωφελούν την υγεία, όπως η μεσογειακή διατροφή ή κάθε άλλη διατροφή που ακολουθεί συναφείς εθνικές διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές / διατροφικές συστάσεις.

Τέλος, σύμφωνα με τα πρόσφατα Συμπεράσματα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου (Ιούνιος 2017) αναφορικά με τον περιορισμό της αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας, τα Κράτη Μέλη καλούνται να αναπτύξουν διατροφικές συστάσεις για παιδιά και εφήβους, που να αφορούν τόσο τα υγιή άτομα όσο και τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, καθώς και να αναπτύξουν συστάσεις που να προωθούν την καθημερινή φυσική δραστηριότητα.

Γ. Σύμφωνα με τη σχετική (2) Απόφαση του Υπουργού Υγείας, η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού, με έμφαση στη μεσογειακή διατροφή, αποτελεί άξονα παρέμβασης των στρατηγικών στόχων του Υπουργείου Υγείας για το έτος 2017. Η δε έκδοση κατευθυντήριων συστάσεων διατροφής για υγιή πληθυσμό και ειδικές πληθυσμιακές ομάδες αποτελεί βασικό τμήμα του εν λόγω άξονα.

Σύμφωνα με το σχετικό (4), έπειτα από εισήγηση της Εθνικής Επιτροπής Διατροφικής Πολιτικής, το Υπουργείο Υγείας υιοθετεί τις διατροφικές συστάσεις για γενικό πληθυσμό και για ειδικές πληθυσμιακές ομάδες, όπως αυτές διαμορφώθηκαν στα πλαίσια του έργου ΕΣΠΑ "ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ...ΤΡΟΦΗΝ".

Ειδικότερα, οι διατροφικές συστάσεις αφορούν:

1. Ενήλικες. Οι συστάσεις αυτές αφορούν τον γενικό πληθυσμό, και συγκεκριμένα άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών.
2. Βρέφη, παιδιά και εφήβους.
3. Γυναίκες, εγκύους και θηλάζουσες. Οι συστάσεις αφορούν τις γυναίκες κατά την αναπαραγωγική ηλικία, την εγκυμοσύνη, τη γαλουχία και την εμμηνόπαυση.
4. Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

Για κάθε ομάδα πληθυσμού έχουν εκδοθεί 2 τόμοι, ο ένας περιλαμβάνει τις διατροφικές συστάσεις και ο δεύτερος περιγράφει την επιστημονική τεκμηρίωση. Επιπλέον, για κάθε ομάδα πληθυσμού, οι διατροφικές συστάσεις συνοδεύονται από δύο αφίσες και ένα τρίπτυχο φυλλάδιο με συνοπτικές πληροφορίες.

Οι Διατροφικοί Οδηγοί και το συνοδευτικό υλικό είναι διαθέσιμοι στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας (www.moh.gov.gr) στον άξονα «Υγεία» και στην ενότητα «Δημόσια Υγεία», για ενημέρωση των φορέων και των πολιτών.

Δ. Σε συνέχεια των ανωτέρω, συστήνεται η χρήση και ευρεία διάχυση των αναφερόμενων διατροφικών συστάσεων, ενδεικτικά μέσω υλοποίησης των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ευαισθητοποίηση και ενημέρωση μαθητών, πολιτών, καταναλωτών, εκπαιδευτικών, και επαγγελματιών στη διάδοση και υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, με στόχο την προαγωγή της υγείας και ευρύτερα της δημόσιας υγείας.
- Επιμόρφωση επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που απασχολούνται σε δομές και υπηρεσίες σχετικές με την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση σε θέματα υιοθέτησης υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Ανάλογες δράσεις επιμόρφωσης δύνανται να υλοποιηθούν σε φορείς, Μονάδες Υγείας και Προγράμματα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και ιδιαίτερα στο πλαίσιο του ΠΕΔΥ, σε

υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας της Τοπικής και Περιφερειακής Αυτοδιοίκησης, καθώς και στις υπηρεσίες και τις σχολικές μονάδες Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης προκειμένου να ευαισθητοποιηθούν τα παιδιά και οι νέοι σε θέματα που σχετίζονται με την προαγωγή και ενίσχυση σωστών προτύπων διατροφής, βασισμένων στην ελληνική παράδοση και τη μεσογειακή διατροφή.

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με παροτρύνσεις και συμβουλές προς το γενικό πληθυσμό αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως τα παιδιά, τους εφήβους, τις έγκυες, τις θηλάζουσες και τα άτομα άνω των 65 ετών.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν την δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την ισορροπημένη διατροφή.

Οι αποδέκτες της παρούσας εγκυκλίου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο φορέα.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης παρακαλείται να αναρτήσει την παρούσα εγκύκλιο, καθώς και το αναφερόμενο υλικό (8 τόμοι των Διατροφικών Οδηγών, 8 αφίσες και 4 τρίπτυχα φυλλάδια) στον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας στον άξονα «Υγεία» και στην ενότητα «Δημόσια Υγεία».

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Ι.ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

1. Υπουργείο Υγείας
 - i. Όλα τα Νοσοκομεία και Κέντρα Υγείας της χώρας (μέσω των Υ.ΠΕ.)
 - ii. ΚΕΕΛΠΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, ΤΚ 15123, Μαρούσι
 - iii. ΕΣΔΥ, Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, ΤΚ 11521, Αθήνα
 - iv. Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Θηβών 22, ΤΚ11527, Αθήνα
2. Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, Γενική Δ/νση Σπουδών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Α.Παπανδρέου 37, ΤΚ 15180, Μαρούσι
3. Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, Α.Παπανδρέου 37, ΤΚ 15180, Μαρούσι
4. Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Αχαρνών 2, ΤΚ 10176, Αθήνα
5. ΕΦΕΤ, Κηφισίας 124 και Ιατρίδου 2, ΤΚ 11526, Αμπελόκηποι
6. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων Προαγωγής Υγείας, Πλατεία Εργατικών Κατοικιών, ΤΚ 15124, Μαρούσι
7. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος, Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, ΤΚ 19675, Αθήνα
8. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων, Πανόρμου 23, ΤΚ 11522 Αθήνα
9. Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος, Λεβιδίου 23, ΤΚ 10442, Αθήνα
10. Πανελλήνιος Σύλλογος Νοσοκομειακών Διαιτολόγων, Αρματολών 19, Αγ.Μαρίνα, Ηλιούπολη, ΤΚ 16344, Αθήνα
11. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Τετραπόλεως 18, ΤΚ 11527, Αθήνα
12. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστημιούπολη, ΤΚ 54124, Θεσσαλονίκη,
13. Πανεπιστήμιο Πατρών, Ιατρική Σχολή, ΤΚ 26500, Πάτρα
14. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστημιούπολη, ΤΚ 45110, Ιωάννινα
15. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Ιατρική Σχολή, 6^ο χλμ. Αλεξανδρούπολης-Μάκρης, ΤΚ 68100, Αλεξανδρούπολη
16. Πανεπιστήμιο Κρήτης, Ιατρική Σχολή, ΤΘ 2208, ΤΚ 71003, Περιοχή Βουτών, Ηράκλειο Κρήτης
17. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστημίου 3, Βιόπολις, ΤΚ 41500, Λάρισα
18. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Ελ.Βενιζέλου 70, ΤΚ 17676, Καλλιθέα
19. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Ιερά Οδός 75, ΤΚ 11855, Αθήνα
20. Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής, Μητροπολίτη Ιωακείμ 2, ΤΚ 81400, Μύρινα, Λήμνος
21. Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ΤΚ 57400, Σίνδος, Θεσσαλονίκη
22. ΤΕΙ Θεσσαλίας, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, Τέρμα Μαυρομιχάλη, ΤΚ 43100, ΤΘ 254, Καρδίτσα
23. ΤΕΙ Κρήτης, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, 2^ο χλμ. Σητείας-Παλαικάστρου, ΤΚ 72300, Σητεία Λασιθίου

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφείο Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
2. Γραφείο Γενικής Δ/ντριας Δημόσιας Υγείας και Υπηρεσιών Υγείας
3. Δ/νση Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Α
4. Δ/νση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, Τμήμα Δ
5. Δ/νση Π.Φ.Υ & Πρόληψης, Τμήμα Δ