

# “Διατροφικοί δείκτες ποιότητας : *Med Diet score*”



ΙΕΡΕΜΙΑΣ Ε. ΣΙΜΑΤΟΣ, M.Ed.,RD

**Κλινικός Διαιτολόγος – Καθ.Φυσ. Αγωγής**  
(Πτυχ/χος Πανεπιστ. Αθηνών & Χαροκοπείου)

Μέλος : **Ελλ. Ιατρ. Εταιρ. Παχυσαρκίας**  
**Πανελ. Συλ. Διαιτολόγων (Α.Μ. 153)**  
**American Dietetic Association**

**Web site :** [www.jeremy-nutrifit.gr](http://www.jeremy-nutrifit.gr)

## **Διευθύνσεις Επικοινωνίας :**

- 1. Σπετσών 61, Κορυδαλλός – ΠΕΙΡΑΙΑΣ**  
**Τηλ./ Fax : 210-4940482**
- 2. Αρτεμισίας & Κνίδου – ΚΩΣ**  
**Κιν.: 697-8163951**

Οι διατροφικοί δείκτες αξιολογούν την ποιότητα της διατροφής των ανθρώπων καθώς και την ποικιλία των τροφών και των διατροφικών συνηθειών. Αρκετές μέθοδοι έχουν χρησιμοποιηθεί για τη μέτρηση της ποιότητας της διατροφής, ιδιαίτερα στις ανεπτυγμένες χώρες. Οι διατροφικοί δείκτες θεωρούνται χρήσιμα εργαλεία για την αξιολόγηση της ποιότητας της διαίτας και της σχέσης μεταξύ διατροφικών συνηθειών και της υγείας. Τις πρώτες δεκαετίες, οι δείκτες αναπτύχθηκαν για το γενικό ενήλικο πληθυσμό και βασίστηκαν στις Αμερικάνικες διατροφικές οδηγίες και στη Μεσογειακή Διατροφή. Στα νεότερα χρόνια, οι περισσότεροι διατροφικοί δείκτες βασίστηκαν στις εθνικές διατροφικές τοπικές οδηγίες. Πολλοί ερευνητές στο πεδίο της διατροφικής έρευνας έχουν ορίσει ποικίλα διατροφικά πρότυπα, καθένα από τα οποία περιέχει συνιστώμενο αριθμό μερίδων και μέγεθος μερίδων από κάθε ομάδα τροφίμων τα οποία μπορούν να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία ή σε μηνιαία βάση. Ωστόσο, οι άνθρωποι δεν καταναλώνουν μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά. Αντίθετα, καταναλώνουν γεύματα αποτελούμενα από ποικιλία τροφίμων με πολύπλοκους συνδυασμούς μακρο- και μικροθρεπτικών συστατικών.

Μακροχρόνιες έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι πρέπει να εστιάζουν σε ολοκληρωμένα διατροφικά πρότυπα παρά να διαχωρίζουν τα τρόφιμα σε «καλά» και «κακά».

Γενικά, σύμφωνα με τις οδηγίες για συνιστώμενη κατανάλωση ποικίλων τροφίμων και θρεπτικών συστατικών από διάφορους Οργανισμούς για τη διατροφή ή άλλα μοντέλα περί διατροφής (όπως τη Μεσογειακή πυραμίδα), έχουν προταθεί πολλά διατροφικά σκορ ή δείκτες με σκοπό την αξιολόγηση της προσκόλλησης (ή βαθμού συμμόρφωσης) σε ένα συγκεκριμένο πρότυπο ή σύσταση. Αυτά τα διατροφικά σκορ, και κατά συνέπεια και τα διατροφικά πρότυπα που σχετίζονται με αυτά, ελέγχονται ως προς τη σχέση τους με την έκβαση της υγείας, δηλαδή έχουν τη δυνατότητα πρόβλεψης νέων περιστατικών χρόνιων νοσημάτων, όπως είναι ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα κ.α.

Ο γενικότερος σκοπός ενός δείκτη είναι να συγχωνεύσει και να συνδυάσει ένα μεγάλο πλήθος πληροφοριών σε ένα μοναδικό εργαλείο. Παρόλα αυτά, η πλειοψηφία των δεικτών αποτυγχάνει να αναγνωρίσει τις ποικίλες αλληλοσυσχετίσεις μεταξύ των συστατικών τους, καθώς επίσης και την ακρίβεια τους στην εκτίμηση των εκβάσεων της υγείας .

## Ο διατροφικός δείκτης **MedDietScore**

Προτάθηκε το 2005 σαν ένας εκ-των-προτέρων δείκτης ο οποίος μπορεί να αξιολογήσει την προσκόλληση (συμμόρφωση) στο παραδοσιακό Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο. Ο σχεδιασμός του βασίστηκε στη Μεσογειακή διατροφική πυραμίδα και συνολική του βαθμολογία κυμάνθηκε στο εύρος 0 – 55. Όπως είναι γνωστό, τα χαρακτηριστικά του Μεσογειακού προτύπου χωρίζονται κάποια σε ημερήσια κατανάλωση, κάποια σε εβδομαδιαία και κάποια με πιο αραιή κατανάλωση. Συγκεκριμένα, τα μη επεξεργασμένα δημητριακά και τα προϊόντα τους, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα ελαιόλαδο καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα με λίγα ή καθόλου λιπαρά, καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Αντίστοιχα, το ψάρι, τα πουλερικά, οι πατάτες,

οι ελιές, τα μαυρομάτικα φασόλια και τα καρύδια, και πιο σπάνια τα αυγά και τα γλυκά, καταναλώνονται με εβδομαδιαία συχνότητα. Τέλος, μηνιαία κατανάλωση προτείνεται για το κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του. Ένα ακόμη χαρακτηριστικό της Μεσογειακής δίαιτας είναι η κατανάλωση κρασιού με μέτρο. Σύμφωνα λοιπόν με το σκορ αυτό, καταγράφεται η κατανάλωση των καταναλωθέντων τροφίμων από κάθε ομάδα σε μηνιαία βάση και αξιολογείται για κάθε συμμετέχοντα η προσκόλληση του στη Μεσογειακή διατροφή με βάση τα τρόφιμα που θεωρούνται στο πιο κοντά στο Μεσογειακό πρότυπο (αυτά είναι της ομάδας που προτείνεται η κατανάλωση τους ημερησίως ή αυτά που καταναλώνονται σε ποσότητα περισσότερο από τέσσερις μερίδες την εβδομάδα).

Τα αποτελέσματα της μελέτης ΑΤΤΙΚΗ για τα έτη 2001-2012, που πραγματοποιήθηκε στην περιοχή της Αττικής σε άτομα ηλικίας 18–89 ετών, έδειξαν ότι ο δείκτης αυτός είναι χρήσιμο εργαλείο για την ανίχνευση ατόμων που είναι επιρρεπή στην ανάπτυξη παθήσεων (π.χ. υπερλιπιδαιμία και υπέρταση που είναι παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα) και καρδιαγγειακής νόσου (Panagiotakos et al., 2007).

Η προσκόλληση στη Μεσογειακή Δίαιτα έχει σημαντική επίδραση στη μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, άμεση και έμμεση, μέσω της μείωσης της φλεγμονής και της υπέρτασης. Το διατροφικό πρότυπο της Μεσογειακής Δίαιτας ως σύνολο, και όχι ως επιμέρους συστατικά, συσχετίστηκε με 10-ετή μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου και αναμφισβήτητα αποτελεί έναν από τους πιο ανέξοδους και αποτελεσματικούς τρόπους πρόληψης της καρδιαγγειακής νόσου. **Μόνο ο υψηλός συνολικός βαθμός προσκόλλησης στο Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο ήταν προστατευτικός απέναντι στην εκδήλωση καρδιαγγειακής νόσου τόσο σε μονοπαραγοντικό, όσο και σε πολυπαραγοντικό επίπεδο.**

**Οι άνθρωποι που ακολουθούν πιστά την μεσογειακή διατροφή, έχουν κατά μέσο όρο 47% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιοπάθεια μέσα στην επόμενη δεκαετία, σε σχέση με τους συνομηλικούς τους που δεν ακολουθούν τις ίδιες διατροφικές συνήθειες.**

Η προσκόλληση στη Μεσογειακή Δίαιτα έχει έμμεση επίδραση στον καρδιαγγειακό κίνδυνο μέσω μείωσης της φλεγμονής, αλλά έχει και άμεση προστατευτική επίδραση ενάντια στην εκδήλωση καρδιαγγειακής νόσου, η οποία πηγάζει από την ποικιλία αντιοξειδωτικών που περιλαμβάνει.

# Ερωτηματολόγιο Med Diet Score

Πόσο «Ελληνική» είναι η διατροφή σας βάσει του MedDietScore;

Υπολογίστε με βάση το δείκτη MedDietScore, το κατά πόσον η διατροφή σας είναι σε συμφωνία με το Ελληνικό – Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο και κατ' επέκταση τους πιθανούς κινδύνους υγείας που αντιμετωπίζετε...

## Τι είναι ο δείκτης Med-Diet Score

Ο δείκτης MedDiet-Score δημιουργήθηκε με στόχο την αποτίμηση του βαθμού υιοθέτησης της Μεσογειακής Διατροφής.

Αποτελείται από τις ακόλουθες 11 συνιστώσες που χαρακτηρίζουν το Ελληνικό – Μεσογειακό διατροφικό πρότυπο:

1. Μη-επεξεργασμένα δημητριακά / ψωμί / ζυμαρικά (ολικής άλεσης), ρύζι
2. Φρούτα
3. Λαχανικά
4. Όσπρια
5. Ψάρια
6. Πατάτες
7. Κρέας και κρεατο-σκευάσματα
8. Πουλερικά
9. Πλήρη γαλακτοκομικά ( τυρί, γιαούρτι, γάλα)
10. Ελαιόλαδο
11. Πρόσληψη αλκοόλ.

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Πόσο συχνά καταναλώνετε μη-επεξεργασμένα **δημητριακά** (ολικής άλεσης ψωμί, κλπ) ; (\*)

1. Ποτέ
2. 1 - 6 μερίδες / εβδομάδα
3. 7 - 12 μερίδες / εβδομάδα
4. 13 - 18 μερίδες / εβδομάδα
5. 19 - 31 μερίδες / εβδομάδα
6. >32 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **πατάτες** ; (\*)

1. Ποτέ
2. 1 - 4 μερίδες / εβδομάδα
3. 5 - 8 μερίδες / εβδομάδα
4. 9 - 12 μερίδες / εβδομάδα
5. 13 - 18 μερίδες / εβδομάδα
6. >18 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **φρούτα** ; (\*)

1. Ποτέ
2. 1 - 4 μερίδες / εβδομάδα
3. 5 - 8 μερίδες / εβδομάδα
4. 9 - 15 μερίδες / εβδομάδα
5. 16 - 21 μερίδες / εβδομάδα
6. >22 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **λαχανικά** ; (\*)

1. Ποτέ
2. 1 - 6 μερίδες / εβδομάδα
3. 7 - 12 μερίδες / εβδομάδα
4. 13 - 18 μερίδες / εβδομάδα
5. 19 - 31 μερίδες / εβδομάδα
6. >32 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **όσπρια** ; (\*)

1. <1 μερίδες / εβδομάδα
2. 1 -2 μερίδες / εβδομάδα
3. 3 - 4 μερίδες / εβδομάδα
4. 5 - 6 μερίδες / εβδομάδα
5. >6 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **ψάρια** ; (\*)

1. 0 μερίδες / εβδομάδα
2. 1 μερίδες / εβδομάδα
3. 2 μερίδες / εβδομάδα
4. 3 μερίδες / εβδομάδα
5. 4 μερίδες / εβδομάδα
6. 5 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **πουλερικά και λευκό κρέας** ; (\*)

1. <3 μερίδες / εβδομάδα
2. 4-5 μερίδες / εβδομάδα
3. 5-6 μερίδες / εβδομάδα
4. 7-8 μερίδες / εβδομάδα
5. 9-10 μερίδες / εβδομάδα
6. >10 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **γαλακτοκομικά** προϊόντα (τυρί, γιαούρτι, γάλα) ; (\*)

1. <10 μερίδες / εβδομάδα
2. 11-15 μερίδες / εβδομάδα
3. 16-20 μερίδες / εβδομάδα
4. 21-28 μερίδες / εβδομάδα
5. 29-30 μερίδες / εβδομάδα
6. >30 μερίδες / εβδομάδα

Πόσο συχνά καταναλώνετε **ελαιόλαδο** στο μαγείρεμα (φορές/εβδομάδα) ; (\*)

1. Ποτέ
2. Σπάνια
3. <1
4. 1-3
5. 3-5
6. Καθημερινά

Πόσο συχνά καταναλώνετε **αλκοολούχα ποτά** (ml/ημέρα, 100ml=1 ποτήρι) ; (\*)

1. <300
2. 300
3. 400
4. 500
5. 600
6. >700 ή 0

## Η ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΣΑΣ

Για τα τρόφιμα που θεωρούνται «κοντά» στις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής (αυτά που συστήνονται σε καθημερινή βάση ή >4 μερίδες / εβδομάδα, δηλαδή, τα δημητριακά, τα φρούτα και λαχανικά, τα όσπρια, το ελαιόλαδο, τα ψάρια και τις πατάτες) η βαθμολογία περιγράφεται ως ακολούθως:

- 0 όταν δηλώνει ότι δεν τα καταναλώνει
- 1 όταν καταναλώνει 1-4 μερίδες/μήνα
- 2 για 5-8 μερίδες/μήνα
- 3 για 9-12 μερίδες/μήνα
- 4 για 13-18 μερίδες/μήνα
- 5 >18 μερίδες/μήνα

Αντίθετα, για τα τρόφιμα που θεωρούνται «μακριά» από τη Μεσογειακή Διατροφή (για τα οποία συστήνεται σπάνια ή μηνιαία κατανάλωση, δηλαδή το κρέας και τα κρεατοσκευάσματα, τα πουλερικά και τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα) χρησιμοποιείται η αντίστροφη κλίμακα βαθμολόγησης. Δηλαδή η βαθμολογία έχει ως εξής:

- 5 όταν δηλώνει μηδενική ή πολύ χαμηλή κατανάλωση
- 0 όταν αναφέρει σχεδόν καθημερινή κατανάλωση.

### Ειδικά για το αλκοόλ...

- Σκορ 5 δίνεται στο άτομο που καταναλώνει <300 ml/ημέρα,
  - Σκορ 0 για >700 ml / ημέρα
  - Σκορ 1– 4 για 700, 600, 400-500 και 300 ml/ημέρα αντίστοιχα
- Σ.Σ.** 1 ποτηράκι κρασιού = 100 ml, περιεκτικότητας 12 gr αιθανόλης

Το συνολικό σκορ προκύπτει μετά από άθροιση του σκορ για την κάθε κατηγορία τροφίμων και κυμαίνεται από 0–55. Υψηλά σκορ υποδεικνύουν και μεγαλύτερη συμμόρφωση με τις αρχές της Μεσογειακής Διατροφής.

Η μέση τιμή του MedDietScore είναι 27,5 και υποδηλώνει μέτριο βαθμό υιοθέτησης της Ελληνική Μεσογειακής Διατροφής.

## Αποτελέσματα :

### **0–13 :** Καθόλου καλή συμμόρφωση με την Ελληνική – Μεσογειακή Διατροφή

Δεν παρουσιάζετε καθόλου καλή συμμόρφωση με την Ελληνική – Μεσογειακή Διατροφή. Στην περίπτωση αυτή ο οργανισμός σας μπορεί να είναι σοβαρά εκτεθειμένος σε προ-οξειδωτικούς παράγοντες φθοράς, γεγονός το οποίο μπορεί να επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στην υγεία σας. Θα πρέπει να ενισχύσετε ποιοτικά τη διατροφή σας σύμφωνα με το Ελληνικό – Μεσογειακό μοντέλο. Καταναλώστε τρόφιμα υψηλής βιολογικής αξίας σύμφωνα με τη συχνότητα που ορίζει η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Το συγκεκριμένο διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να το εφαρμόσετε άμεσα, από τώρα !!

### **14–27 :** Ανεπαρκής συμμόρφωση με την Ελληνική – Μεσογειακή Διατροφή

Η υιοθέτηση των αρχών της Ελληνικής – Μεσογειακής Διατροφής στην περίπτωση σας κρίνεται ως ανεπαρκής. Θα πρέπει να εντείνετε την προσπάθεια ώστε να ενισχύσετε ποιοτικά τη διατροφή σας σύμφωνα με το Ελληνικό – Μεσογειακό μοντέλο. Όσο οι διατροφικές σας συνήθειες δε βελτιώνονται διάφοροι προ-οξειδωτικοί παράγοντες φθοράς θα σας απειλούν ολοένα και περισσότερο. Αυξήστε την κατανάλωση περιεκτικών τροφίμων, σύμφωνα με την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Φροντίστε να έχετε πάντα μαζί σας υγιεινά σνακ (π.χ. κουλούρι με σουσάμι, φρέσκα ή και αποξηραμένα φρούτα, γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά, μπάρες δημητριακών, παξιμάδι/ κράκερ σίκαλης με τυρί χαμηλό σε λιπαρά, και ανάλατους ξηρούς καρπούς), τα οποία θα σας εφοδιάζουν με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Αντίθετα, αποφεύγετε ανθυγιεινά τρόφιμα όπως: πατατάκια, σφολιατοειδή, πίτες και γλυκά, καθότι είναι υψηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, ζάχαρη και αλάτι.

#### **28 – 41 : Καλή συμμόρφωση με την Ελληνική – Μεσογειακή Διατροφή**

Εφαρμόζετε σχετικά επαρκώς τις αρχές της Ελληνικής – Μεσογειακής Διατροφής. Ωστόσο, θα πρέπει να εντείνετε την προσπάθειά σας ακόμη περισσότερο. Με τη βοήθεια της πιστής εφαρμογής των κανόνων της Ελληνικής – Μεσογειακής Διατροφής θα αυξήσετε την ικανότητα του οργανισμού σας να αμύνεται επαρκώς, περιορίζοντας τους απειλητικούς κινδύνους.

Προσθέστε περισσότερα από τα ακόλουθα θαυμάσια τρόφιμα της Ελληνικής υπαίθρου: αγγούρι, άνηθος, γαρίφαλο, δυόσμος, κανέλλα, κάρυ, κάπαρη, λεμόνι, λάχανο, μαρούλι, μουστάρδα, μαϊντανός, ξύδι, πίκλες, ρόκα, σπανάκι, σκόρδα, φασκόμηλο/ χαμομήλι κτλ. Μην ξεχνάτε όταν καταναλώνετε κάτι ιδιαίτερα λιπαρό, να προσπαθείτε ταυτόχρονα να το συνδυάζετε με μεγάλη ποσότητα πράσινης σαλάτας ή χορταρικών.

#### **42 – 55 : Πολύ καλή συμμόρφωση με την Ελληνική – Μεσογειακή Διατροφή**

Η συμμόρφωση σας με το Ελληνικό – Μεσογειακό Διατροφικό μοντέλο κρίνεται ως ιδιαίτερα ικανοποιητική! Κάλιστα θα μπορούσατε να θεωρείστε ως διατροφικό πρότυπο, αφού στην περίπτωση σας οι αρχές του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής εφαρμόζονται με μεγάλη επιτυχία. Ως εκ τούτου ο οργανισμός σας μπορεί να προστατεύεται τόσο από διάφορους παράγοντες φθοράς, όπως και από σοβαρά χρόνια εκφυλιστικά νοσήματα.