



**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**Διατροφή στα Στάδια της Ζωής II (Ε)**

*Εαρινό Εξάμηνο 2025*

*Επιμέλεια : Νικολάκη Ρούλα*

**Διατροφική αντιμετώπιση έφηβης εγκυμονούσας**

Η Μαρία είναι 17 ετών, το βάρος της είναι 60 κιλά και το ύψος της 1,62 μέτρα και διανύει τον 5ο μήνα κύησης (18<sup>η</sup> έως 21<sup>η</sup> εβδομάδα). Το προ εγκυμοσύνης βάρος της ήταν 56 κιλά. Τα πρωινά παρακολουθεί τα μαθήματα στο λύκειο, την υπόλοιπη μέρα την περνά στο σπίτι, διαβάζοντας, βλέποντας τηλεόραση ή απασχολείται στον Η/Υ.

Ο γυναικολόγος της χορήγησε συμπλήρωμα Fe, Ca και βιταμίνης D. Με σκοπό την εκτίμηση της διαιτητικής της πρόσληψης, της ζητήσαμε να συμπληρώσει 3ήμερο ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων. Τα αποτελέσματα της καταγραφής είναι τα ακόλουθα:

<b>Θρεπτικά Συστατικά</b>	<b>Μέση Ημερήσια Πρόσληψη</b>
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1779 kcal
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	69 g
ΛΙΠΗ	63 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	235 g
ΝΕΡΟ	1252 ml
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	24 g
ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ	19 g
ΚΑΛΙΟ	3484 mg
ΝΑΤΡΙΟ	1707 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α	129 µg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	6 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	19 µg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	132 mg
ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ	46 µg
ΝΙΑΣΙΝΗ	17 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 (ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ)	1 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 (ΘΕΙΑΜΙΝΗ)	2 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 (ΠΥΡΙΔΟΞΙΝΗ)	18 mg
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 (ΚΟΒΑΛΑΜΙΝΗ)	0,5 µg
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	988 mg



**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**  
**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΣΙΔΗΡΟΣ	8 mg
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	251 mg
ΦΩΣΦΟΡΟΣ	1532 mg
ΣΕΛΗΝΙΟ	88 µg
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ	8 mg

Επίσης από το Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (FFQ) καταγράφηκαν τα ακόλουθα: Καταναλώνει 5 γεύματα την ημέρα, 2-3 φρούτα την ημέρα, σαλάτα-λαχανικά 1 φορά την ημέρα, 2 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα και 5 φορές την εβδομάδα κρέας. Από όσπρια καταναλώνει μόνο φακές, ενώ δεν της αρέσουν καθόλου οι φράουλες και το γάλα.

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Εφαρμόστε τα στάδια 1-3 του NCP (χωρίς τη σύνταξη διαιτολογίου).
2. Για ποια θρεπτικά συστατικά οι συστάσεις διαφοροποιούνται σε σχέση με ενήλικες εγκύους; Σε ποιες τροφές τα βρίσκουμε;
3. Τι συμπεράσματα εξάγετε από τη διατροφική αξιολόγηση και τι θα προτείνετε;
4. Συμφωνείτε με τις οδηγίες του γυναικολόγου σχετικά με τη λήψη των συμπληρωμάτων; Αιτιολογήστε
5. Ποιες είναι οι συστάσεις για κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης στην εγκυμοσύνη; Διαφέρουν οι συστάσεις αυτές σε έφηβη έγκυο;