

## ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΥΓΙΕΙΣ

Γνωρίζετε ότι το σώμα σας χρειάζεται πρωτεΐνη για να λειτουργεί σωστά; Λίγοι άνθρωποι γνωρίζουν τη σημασία της πρωτεΐνης στη διατροφή μας. Η κατανάλωση ανεπαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία σας, το ανοσοποιητικό σας σύστημα και το επίπεδο λειτουργίας του οργανισμού σας, όπως για παράδειγμα η απώλεια μυϊκής μάζας ή ο αυξημένος κίνδυνος πτώσεων ή η απώλεια καθημερινών ικανοτήτων. Έτσι, η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας πρωτεΐνης και η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσουν να παραμείνετε υγιείς. Δυστυχώς, σύμφωνα με την έρευνα της **PROMISS**, πάνω από το ένα τέταρτο των ηλικιωμένων που ζουν στο σπίτι καταναλώνουν πολύ λίγη πρωτεΐνη.

### Γιατί είναι σημαντική η πρωτεΐνη;

Το σώμα μας αποτελείται από κύτταρα που περιέχουν πρωτεΐνες, για παράδειγμα στους μύες, τα οστά, τους χόνδρους και το δέρμα μας. Οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται, επίσης, για τη μεταφορά οξυγόνου και διασφαλίζουν τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος βοηθώντας στην ανάρρωση από ασθένειες.

### Πόση πρωτεΐνη χρειαζόμαστε;

**1 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα**



1γρ.

x



60κ.

=



60γρ.

Ανά κιλό σωματικού βάρους, πρέπει να καταναλώνετε τουλάχιστον 1 γραμμάριο πρωτεΐνης την ημέρα, καθώς αυτό ωφελεί τις σωματικές λειτουργίες. Έτσι, αν ζυγίζετε 60 κιλά, θα πρέπει να καταναλώνετε 60 γραμμάρια την ημέρα. Είναι επίσης σημαντικό να καταναλώνετε 30 γρ. πρωτεΐνης ανά γεύμα, οπότε θα πρέπει να καταναλώνετε δύο γεύματα με 30 γρ. πρωτεΐνης για να πετύχετε επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης. Αν ζυγίζετε περισσότερο από 60 κιλά, θα πρέπει να εξετάσετε το ενδεχόμενο να αυξήσετε περαιτέρω την πρόσληψη πρωτεΐνης. Τα άτομα με χρόνιες παθήσεις θα πρέπει να αυξήσουν την πρόσληψη πρωτεΐνης στο επίπεδο που τους συνιστά ο γιατρός ή ο διαιτολόγος τους.

Δεν γνωρίζετε πώς να φτάσετε τα 30 γρ. πρωτεΐνης ανά γεύμα; Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

Ένα γιαούρτι, βρώμη με γάλα και 2 αυγά = 30 γρ.



Ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και γάλα = 30 γρ.



Στήθος κοτόπουλου με ρύζι και πράσινη σαλάτα = 30 γρ.



**Συμβουλή:** Ρωτήστε τον γιατρό σας ή έναν διαιτολόγο για συνταγές πλούσιες σε πρωτεΐνες ή ελέγξτε τον ιστότοπο της **PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)**

## Πώς μπορείτε να μάθετε αν πρέπει να καταναλώνετε περισσότερη πρωτεΐνη;

Το Protein Screener ([www.proteinscreener.nl](http://www.proteinscreener.nl)) μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε αν καταναλώνετε αρκετή πρωτεΐνη. Είναι διαθέσιμο στα Αγγλικά, τα Ολλανδικά και τα Φινλανδικά και θα γίνει διαθέσιμο σε περισσότερες γλώσσες.

Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας για να συζητήσετε τα αποτελέσματα του τεστ και αν πρέπει ή όχι να αλλάξετε τη διατροφή σας. Αν δεν είναι εφικτό να συμπληρώσετε το τεστ μέσω διαδικτύου, μη διστάσετε να μιλήσετε για την κατανάλωση πρωτεΐνης σας απευθείας με τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας.

## Πώς μπορείτε να αυξήσετε την ποσότητα πρωτεΐνης που καταναλώνετε;

1. Αντικαταστήστε τα τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη με τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη κάνοντας παραλλαγές σε κάθε γεύμα.

### 10 γρ. πρωτεΐνης βρίσκονται σε:



#### Ψάρι

50 γρ. καπνιστού σολομού  
4 σαρδέλες παστές  
45 γρ. πέστροφα ψητή



#### Τυρί

μισό μπολ τυρί κότατζ  
2 φέτες μοτσαρέλα  
1,5 φέτα τυρί γκούντα



#### Κρέας

33 γρ. μαγειρεμένο βοδινό  
33 γρ. μαγειρεμένο συκώτι  
33 γρ. μαγειρεμένο στήθος κοτόπουλου  
3 φέτες ζαμπόν  
2 φέτες ροστ μπιφ  
4 φέτες στήθους κοτόπουλου



#### Προϊόντα διατροφής με βάση τα λαχανικά

2 χούφτες ξηροί καρποί  
16 κουταλιές της σούπας βρώμη  
400 γρ. μαγειρεμένο ρύζι  
250 γρ. μαγειρεμένα ζυμαρικά  
125 γρ. μαγειρεμένες φακές  
3 φέτες ψωμί



#### 2 αυγά



1,5 φέτα μαγειρεμένο τοφού  
1,5 ποτήρι γάλα  
1,5 μπολ γιαούρτι

2. Αν θέλετε να πάρετε βάρος, προσθέστε επιπλέον προϊόντα που περιέχουν πολλή πρωτεΐνη στην κανονική διατροφή σας.
3. Αντικαταστήστε τα κανονικά σας τρόφιμα με ειδικά τρόφιμα εμπλουτισμένα με πρωτεΐνες που είναι ακριβώς σαν το κανονικό σας φαγητό αλλά περιέχουν επιπλέον πρωτεΐνη, για παράδειγμα ψωμί με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, επιδόρπια με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη ή ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη. Μπορείτε να τα βρείτε στα κανονικά σούπερ μάρκετ.



**Συμβουλή:** Τα ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφύγετε το αίσθημα πληρότητας ή φουσκώματος.

**Συμβουλή:** Τροφές ή σνακ εμπλουτισμένα με πρωτεΐνη μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τη λήψη περισσότερης πρωτεΐνης όταν έχετε μειωμένη όρεξη ή είστε χορτοφάγος/βίγκαν.

4. Προσθέστε πρωτεΐνη σε σκόνη σε ορισμένα συνηθισμένα τρόφιμα της διατροφής σας. Μπορείτε να αγοράσετε πρωτεΐνη σε σκόνη σε μεγάλα σούπερ μάρκετ ή φαρμακεία. Ανακατέψτε τη σκόνη με το μαλακό ή υγρό φαγητό σας, για παράδειγμα τη σούπα, το γιαούρτι ή το επιδόρπιο, σύμφωνα με τη συνταγή στη συσκευασία ή τις συμβουλές του διαιτολόγου σας.
5. Χρησιμοποιήστε έναν συνδυασμό δύο ή περισσότερων από αυτές τις συμβουλές.



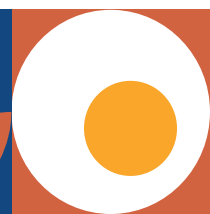
## Επιπλέον συμβουλή για αύξηση της κατανάλωσης πρωτεΐνης

Χρησιμοποιήστε ένα (ψηφιακό) ημερολόγιο για να παρακολουθείτε τακτικά την ποσότητα της πρωτεΐνης που καταναλώνετε ανά ημέρα! Ένας πίνακας πρωτεϊνών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση της ποσότητας πρωτεΐνης που καταναλώνετε. Μπορείτε να βρείτε έναν τέτοιο πίνακα στον ιστότοπο της **PROMISS: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu)**.

## Βιώσιμη πρωτεΐνη

Αν και η πρωτεΐνη μπορεί να βρεθεί τόσο σε φυτικά όσο και σε ζωικά προϊόντα, η κατανάλωση φυτικών προϊόντων είναι καλύτερη για το περιβάλλον. Δεν χρειάζεται να γίνετε αποκλειστικά βίγκαν ή χορτοφάγος, αν θέλετε να υιοθετήσετε μια πιο βιώσιμη διατροφή. Δοκιμάστε να:

- τρώτε περισσότερες φυτικές πρωτεΐνες όπως όσπρια, δημητριακά, ξηρούς καρπούς και σπόρους
- μειώσετε την κατανάλωση βοδινού, αρνιού και επεξεργασμένων κρεάτων
- επιλέξτε κοτόπουλο ή χοιρινό όταν καταναλώνετε κρέας
- τρώτε ψάρι όχι περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα (100-150 γρ.) και επιλέξτε ψάρια με πιστοποιητικό βιώσιμης αλιείας.



# Άσκηση

Εκτός από την υγιεινή διατροφή, είναι σημαντικό να είστε σωματικά δραστήριοι και να κινείστε.

- Κάντε τουλάχιστον 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας την ημέρα. Αν αυτό είναι δύσκολο, οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι καλύτερη από το καθόλου! Κάθε βήμα μετράει!
- Όσο περισσότερο, πιο συχνά ή/και έντονα ασκείστε, τόσο περισσότερο θα ωφελείται η υγεία σας.
- Συνδυάστε διαφορετικούς τύπους άσκησης. Εκτός από την αντοχή, εξασκείστε την ισορροπία και τη δύναμή σας.
- Μειώστε τον χρόνο που κάθεστε όσο μπορείτε.



## Παραδείγματα άσκησης



### Ασκήσεις αντοχής

περπάτημα  
δουλειές του σπιτιού, όπως ηλεκτρική σκούπα, καθάρισμα ή κηπουρική  
ποδήλατο  
κολύμβηση



### Ασκήσεις ισορροπίας

ισορροπία σε ένα πόδι  
περπατάτε πρώτα με τη φτέρνα και μετά με τα δάχτυλα  
περπατάτε πλαγίως

*Κρατηθείτε σε μια καρέκλα ή σε έναν τοίχο αν νιώθετε ανασφάλεια στην αρχή.*



### Ασκήσεις ενδυνάμωσης

πιέστε ένα μπαλάκι του τένις  
σηκώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι (σε όρθια στάση ή καθίστε σε μια καρέκλα)  
σηκωθείτε όρθιοι από καθιστή θέση (από μια καρέκλα και επαναλάβετε)  
σηκώστε πλάγια το πόδι σας όταν βρίσκεστε σε όρθια στάση  
ανασηκώστε τις φτέρνες σας

*Κρατηθείτε σε μια καρέκλα ή σε έναν τοίχο αν νιώθετε ανασφάλεια στην αρχή.*



## Περισσότερες πληροφορίες



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση πρωτεΐνης, ρωτήστε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας. Στον ιστότοπο της **PROMISS** μπορείτε να βρείτε επιπλέον πληροφορίες, πρακτικά εργαλεία όπως συνταγές πλούσιες σε πρωτεΐνες και αφίσες με ασκήσεις, και να ελέγξετε από πού προέρχονται τα ευρήματα του έργου: [www.promiss-vu.eu](http://www.promiss-vu.eu).



Αυτό το έργο έλαβε χρηματοδότηση από το πρόγραμμα έρευνας και καινοτομίας «Ορίζοντας 2020» της Ευρωπαϊκής Ένωσης, με αριθμό επιχορήγησης 678732.