

## Τα διατροφικά πρότυπα της ACI για όσους δέχονται υπηρεσίες ψυχικής υγείας ως εσωτερικοί ασθενείς στη Νέα Νότια Ουαλία

### ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

#### Αλλαγές για καλύτερα πρότυπα τροφίμων και διατροφής

Η θρεπτική διατροφή αποτελεί σημαντικό μέρος της φροντίδας των νοσηλευόμενων σε μονάδες ψυχικής υγείας.

Όλοι μας θέλουμε νόστιμο, ωραίο και θρεπτικό φαγητό, και ένα εδεσματολόγιο που προσφέρει ποικιλία και δυνατότητα επιλογής. Τα νέα Διατροφικά πρότυπα ACI για όσους δέχονται υπηρεσίες ψυχικής υγείας ως εσωτερικοί ασθενείς στη Νέα Νότια Ουαλία βασίζονται σε διατροφικές απαιτήσεις και σχόλια από τους καταναλωτές των υπηρεσιών και το προσωπικό.

#### Για ποιο λόγο είναι σημαντική η καλή διατροφή;

Η καλή διατροφή είναι ουσιώδους σημασίας για την απόλαυση της ζωής, τη βελτίωση της σωματικής υγείας και την πρόληψη των χρόνιων παθήσεων, οι οποίες μπορεί να εμφανιστούν σε ορισμένους ψυχικά ασθενείς. Ενδέχεται να υφίστανται και συνυπάρχουσες παθήσεις, όπως το μεταβολικό σύνδρομο, ή/και ανεπιθύμητες παρενέργειες φαρμάκων, όπως η πείνα και η πρόσληψη σωματικού βάρους.



#### Περισσότερες πληροφορίες

Υπηρεσία για την Κλινική Καινοτομία στη Νέα Νότια Ουαλία (NSW Agency for Clinical Innovation – ACI)  
Τηλέφωνο (02) 9464 4666  
<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

Πρόγραμμα Επίσημων Επισκεπτών Νέας Νότιας Ουαλίας (NSW Official Visitors Program)  
Τηλέφωνο 1800 208 218  
<http://www.ovmh.nsw.gov.au/>

#### Ποια είναι τα Διατροφικά Πρότυπα;

Τα νέα Διατροφικά Πρότυπα δημιουργήθηκαν για να καθοδηγήσουν τις υπηρεσίες των μονάδων ψυχικής υγείας στο σχεδιασμό εδεσματολογίων και γευμάτων με τρόπο ώστε να ικανοποιηθούν οι ανάγκες και οι προτιμήσεις των καταναλωτών. Το φαγητό που παρέχεται σχεδιάζεται ώστε να προάγει την υγεία και την υγιεινή διατροφή τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά το πέρας της νοσηλείας.

Αυτό σημαίνει:

- Το γενικό εδεσματολόγιο πρέπει να παρέχει επαρκή ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Αυτό περιλαμβάνει 8000kJ (1.900 θερμίδες), 90g πρωτεΐνης και 30g ινών την ημέρα.
- Ενδέχεται να δείτε ορισμένες αλλαγές στο εδεσματολόγιο κατά την εφαρμογή των προτύπων:
  - Διαφορετικές επιλογές στα κύρια γεύματα – ζεστά πιάτα, σαλάτες και σάντουιτς
  - 3 μερίδες φρούτων την ημέρα και 2 διαφορετικά λαχανικά με ένα ζεστό γεύμα
  - 1 τροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (GI) ανά γεύμα (π.χ. πολύσπορο ψωμί)
  - Δημητριακά και είδη ψωμιού με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες
  - 1 τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες στο πρωινό (π.χ. ένα αυγό, γιαούρτι ή φασόλια με σάλτσα ντομάτας)
  - Επιδόρπια κάθε μέρα
  - Ζεστά ροφήματα τουλάχιστον 4 φορές την ημέρα.

Σημειωτέον ότι αυτά τα πρότυπα μπορεί να μην καλύπτουν τις ανάγκες ατόμων με νευρική ανορεξία και άλλες διατροφικές διαταραχές

Διατροφικές Κατευθυντήριες Οδηγίες  
Αυστραλίας  
(Εθνικό Συμβούλιο Υγείας και Ιατρικής Έρευνας [National Health and Medical Research Council – NHMRC])  
Τηλέφωνο (02) 6217 9466  
<http://www.eatforhealth.gov.au/guidelines>

Υπηρεσία Τηλεφωνικής Διερμηνείας  
Υγειονομικής Μέρμνας  
Τηλέφωνο 131 450

## Συχνές ερωτήσεις

Μπορώ να ζητήσω ειδικό διαιτολόγιο;

Ναι. Αν χρειάζεστε χορτοφαγικό (vegetarian), αυστηρά χορτοφαγικό χωρίς αυγά ή γαλακτοκομικά προϊόντα (vegan), halal ή kosher διαιτολόγιο, απευθυνθείτε στην ομάδα φροντίδας σας\* ώστε να το κανονίσει για εσάς.

Μπορούν να μου φέρουν φαγητό οι συγγενείς ή οι φίλοι μου;

Ρωτήστε την ομάδα φροντίδας σας αν αυτό είναι δυνατό, ειδικά αν ακολουθείτε ειδικό διαιτολόγιο, και πώς να διατηρήσετε ασφαλές το φαγητό σας.  
*Ανατρέξτε στο ενημερωτικό δελτίο – Οδηγίες για την περιστασιακή προσκόμιση φαγητού στους ασθενείς*

Μπορώ να έχω επιπλέον μερίδες;

Η δυνατότητα επιπλέον μερίδων εξαρτάται από το πόσο φαγητό είναι διαθέσιμο για όλους και αν ακολουθείτε ειδικό διαιτολόγιο. Αν εξακολουθείτε να πεινάτε μετά τα γεύματά σας απευθυνθείτε στην ομάδα φροντίδας σας.

Μπορώ να ακολουθήσω συγκεκριμένο διαιτολόγιο αν το απαιτεί η κατάσταση της υγείας μου;

Ναι. Απευθυνθείτε στην ομάδα φροντίδας σας αν χρειάζεται να ακολουθήσετε συγκεκριμένο διαιτολόγιο, όπως για διαβητικούς, χωρίς γλουτένη ή χωρίς λακτόζη.

Μπορεί κάποιος να μου εξηγήσει τι είναι το μεταβολικό σύνδρομο;

Ναι. Μπορείτε να ζητήσετε περισσότερες λεπτομέρειες από την ομάδα φροντίδας σας, αλλά εν ολίγοις σημαίνει την ύπαρξη πολλαπλών ταυτόχρονων κινδύνων για την υγεία, όπως αυξημένο σωματικό βάρος, υψηλή αρτηριακή πίεση, παθολογικά επίπεδα λιπιδίων ή/και γλυκόζης αίματος.

Μπορώ να δω έναν διαιτολόγο για το διαιτολόγιό μου;

Ρωτήστε την ομάδα φροντίδας σας αν αυτό μπορεί να κανονιστεί για εσάς.

Έχω πρόβλημα στην κατάποση. Μπορεί κάποιος να με βοηθήσει;

Ναι. Απευθυνθείτε στην ομάδα φροντίδας σας. Μπορεί να σας βοηθήσει με τα κατάλληλα γεύματα, ενώ μπορεί να κανονίσει να σας δει ένας λογοπαθολόγος.

Μπορεί να έχω πρόβλημα στην κατανάλωση των γευμάτων μου. Μπορεί κάποιος να με βοηθήσει;

Ναι. Ρωτήστε αν χρειάζεστε βοήθεια με το άνοιγμα συσκευασιών ή το κόψιμο του κρέατος.

Μπορώ να παραλείψω γεύματα;

Απευθυνθείτε στην ομάδα φροντίδας σας αν έχετε χάσει την όρεξή σας, αν δεν αισθάνεστε καλά ή αν παραλείπετε τακτικά γεύματα.

Μπορώ να φάω κάτι άλλο αν υπάρχει κάποιο φαγητό που δεν μου αρέσει;

Υπάρχουν διάφορες επιλογές στο εδεσματολόγιο. Ενημερώστε την ομάδα φροντίδας σας αν υπάρχουν συγκεκριμένες τροφές που δεν σας αρέσουν.

Γιατί δεν προσφέρονται στο εδεσματολόγιο ορισμένα φρούτα και λαχανικά;

Ορισμένες τροφές δεν είναι διαθέσιμες λόγω των κανονισμών για την ασφάλεια των τροφίμων. Απευθυνθείτε στην ομάδα φροντίδας σας αν έχετε ερωτήσεις.

**Αν έχετε περισσότερες ερωτήσεις ή ανησυχίες, απευθυνθείτε στην ομάδα φροντίδας σας ή σε έναν Επίσημο Επισκέπτη (Official Visitor).**

*\*Ομάδα φροντίδας = η ομάδα των επαγγελματιών υγειονομικής περίθαλψης που είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα σας κατά τη νοσηλεία σας*