



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων (16 Οκτωβρίου 2023)**

Φετινό Θέμα: «**Water is life, water is food. Leave no one behind.**»

**Το νερό είναι ζωή, το νερό είναι τροφή. Μην αφήνετε κανέναν πίσω.»**

Η Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων (ΠΗΤ-World Food Day), είναι μια από τις γνωστότερες ημέρες του Οργανισμού των Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, με πολλαπλές εκδηλώσεις και δραστηριότητες σε περισσότερες από 150 χώρες. Αποτελεί άριστη ευκαιρία για παγκόσμια ευαισθητοποίηση και ανάληψη δράσεων για εκείνους που υποφέρουν από την πείνα και για την ανάγκη εξασφάλισης υγιεινής διατροφής για όλους.

**Το νερό είναι ζωή, το νερό είναι τροφή. Μην αφήνετε κανέναν πίσω.**

Το νερό είναι απαραίτητο για τη ζωή στη Γη. Καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος της επιφάνειας της Γης- 71%, αποτελεί πάνω από το 50% του σώματός μας, παράγει την τροφή μας και υποστηρίζει τα μέσα διαβίωσης.

Αλλά αυτός ο πολύτιμος πόρος δεν είναι άπειρος και πρέπει να σταματήσουμε να τον θεωρούμε δεδομένο. Αυτό που τρώμε και ο τρόπος με τον οποίο παράγονται αυτά τα τρόφιμα επηρεάζουν το νερό.

Μαζί, μπορούμε να αναλάβουμε δράση για το νερό και τα τρόφιμα, να κάνουμε αλλαγές για να αποτρέψουμε την σπατάλη του νερού.

**Μόνο το 2,5% του νερού είναι φρέσκο**, κατάλληλο για πόση, γεωργία και τις περισσότερες βιομηχανικές χρήσεις. Το νερό αποτελεί κινητήρια δύναμη για τους ανθρώπους, τις οικονομίες και τη φύση και το θεμέλιο της τροφής μας. Πράγματι, η γεωργία αντιπροσωπεύει το 72% των παγκόσμιων αντλήσεων γλυκού νερού, αλλά όπως όλοι οι φυσικοί πόροι, το γλυκό νερό δεν είναι άπειρο.

Η ταχεία αύξηση του πληθυσμού, η αστικοποίηση, η οικονομική ανάπτυξη και η κλιματική αλλαγή θέτουν τους υδάτινους πόρους του πλανήτη υπό αυξανόμενη πίεση. Ταυτόχρονα, οι **πόροι γλυκού νερού ανά άτομο έχουν μειωθεί κατά 20%** τις τελευταίες δεκαετίες και η διαθεσιμότητα και η ποιότητα του νερού επιδεινώνονται γρήγορα λόγω δεκαετιών κακής χρήσης και διαχείρισης, υπεράντλησης υπόγειων υδάτων, ρύπανσης και κλιματικής αλλαγής. Κινδυνεύουμε να αντλήσουμε αυτόν τον πολύτιμο πόρο σε ένα σημείο χωρίς επιστροφή.

Σήμερα, 2,4 **δισεκατομμύρια άνθρωποι ζουν σε χώρες με λειψυδρία**. Πολλοί είναι μικροκαλλιεργητές που ήδη αγωνίζονται να καλύψουν τις καθημερινές τους ανάγκες, ιδιαίτερα οι γυναίκες, οι αυτόχθονες πληθυσμοί, οι μετανάστες και οι πρόσφυγες. Ο ανταγωνισμός για αυτόν τον ανεκτίμητο πόρο αυξάνεται καθώς η λειψυδρία γίνεται μια ολοένα αυξανόμενη αιτία συγκρούσεων. Περίπου 600 εκατομμύρια άνθρωποι που εξαρτώνται, τουλάχιστον εν μέρει, από τα υδρόβια συστήματα διατροφής για τα προς το ζην υφίστανται τις επιπτώσεις της ρύπανσης, της υποβάθμισης των οικοσυστημάτων, των μη βιώσιμων

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ  
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

πρακτικών και της κλιματικής αλλαγής Τρόποι περιορισμού της σπατάλης του νερού σε σχέση με το φαγητό.

Η περιορισμός της σπατάλης του νερού στην παραγωγή, προετοιμασία και χρήση του φαγητού είναι σημαντικός για την εξοικονόμηση νερού και τη διατήρηση των υδάτινων πόρων. Εδώ είναι μερικοί τρόποι για να επιτύχετε αυτόν τον στόχο:

1. Επιλέξτε τοπικά και εποχιακά προϊόντα: Επιλέγοντας τρόφιμα που καλλιεργούνται τοπικά και σε εποχή, συνεισφέρετε στη μείωση της σπατάλης νερού που σχετίζεται με τη μεταφορά τροφίμων από μακρινές περιοχές.
2. Χρησιμοποιείτε την ελάχιστη ποσότητα νερού για το μαγείρεμα: Κατά το μαγείρεμα, χρησιμοποιείτε την ελάχιστη ποσότητα νερού που χρειάζεστε. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε καλυμμένα σκεύη για να διατηρείτε τη θερμότητα και να επιτρέπετε το μαγείρεμα με λιγότερο νερό.
3. Κάντε αποτελεσματική χρήση του νερού που χρησιμοποιείτε για το μαγείρεμα: Αν μαγειρεύετε λαχανικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το νερό της βραστής λαχανικών για την παρασκευή σούπας ή σάλτσας, αντί να το αφήσετε να πάει χαμένο.
4. Πρακτικές ποτίσματος των φυτικών υλικών: Κατά το πλύσιμο των φρούτων και λαχανικών, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια γούνα για να καθαρίσετε τα προϊόντα, μειώνοντας έτσι την ποσότητα νερού που χρησιμοποιείτε.
5. Ανακυκλώστε το νερό: Μπορείτε να ανακυκλώνετε το νερό που χρησιμοποιείτε για τον πλύσιμο των λαχανικών για να ποτίσετε τον κήπο ή τα φυτά.
6. Είστε επιλεκτικοί με τον τρόπο που τρώτε: Αναλογιστείτε τον τρόπο με τον οποίο τρώτε και προσπαθήστε να μην πετάτε φαγητό. Η σπατάλη τροφίμων σημαίνει και σπατάλη του νερού που χρησιμοποιήθηκε για την παραγωγή τους.
7. Ενημερωθείτε για την κατανάλωση νερού στη διατροφή: Ερευνήστε πόσο νερό χρησιμοποιείται για την παραγωγή διάφορων τροφίμων και επιλέξτε τρόφιμα που απαιτούν λιγότερο νερό.

Με αυτούς τους τρόπους, μπορείτε να συμβάλετε στον περιορισμό της σπατάλης του νερού στην παραγωγή, προετοιμασία και χρήση του φαγητού σας.

## Πόσο νερό πρέπει να καταναλώνουμε

Δεδομένου λοιπόν ότι το σώμα μας είναι ουσιαστικά μια... πηγή νερού, πόσο χρειαζόμαστε καθημερινά για καλή υγεία;



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η ακριβής ποσότητα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, σύμφωνα με το **Βρετανικό Ίδρυμα Διατροφής (BNF)**. Τέτοιοι παράγοντες είναι η ηλικία, το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, η εφίδρωση και οι καιρικές συνθήκες (περιβαλλοντική θερμοκρασία, υγρασία).

Ένας γενικός κανόνας είναι να καταναλώνουμε **6-8 ποτήρια υγρών** την ημέρα. Όταν όμως κάνει ζέστη ή αν κάποιος γυμνάζεται ή κάνει βαριά χειρωνακτική εργασία, χρειάζεται περισσότερο.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι η μέση γυναίκα χρειάζεται περίπου **2- 2,7 λίτρα υγρά** την ημέρα και ο μέσος άνδρας **2,5-3,7**. Ωστόσο οι ποσότητες αυτές το καλοκαίρι πρέπει να είναι αυξημένες κατά περίπου **1 λίτρο** (λόγω ζέστης και αυξημένης εφίδρωσης).

Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι θα πίνουμε **3-3,5 λίτρα νερό** κάθε μέρα. Έρευνες έχουν δείξει ότι στην ημερήσια διατροφή μας το νερό που λαμβάνουμε προέρχεται:

- Κατά **20-25%** από στερεά τρόφιμα.
- Κατά **50%** από πόσιμο νερό
- Κατά **25-30%** από άλλα ροφήματα (π.χ. καφές, τσάι, αναψυκτικά, χυμοί)

Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, π.χ., έχουν μέση περιεκτικότητα σε νερό **80-95%**, το τυρί **40-60%**, τα βρασμένα ζυμαρικά **75-85%**.

## Μήπως είστε αφυδατωμένοι;

Η αφυδάτωση εκδηλώνεται όταν χάνουμε νερό σε ποσοστό που αντιστοιχεί στο **1-10%** του σωματικού βάρους. Στο **1%** οι νοητικές επιδόσεις και ο συντονισμός των κινήσεων αρχίζουν να διαταράσσονται, αλλά εμείς δεν έχουμε καν εκδηλώσει αίσθημα δίψας.

Όταν η αφυδάτωση φθάσει στο **2-3% του σωματικού βάρους**, διψάμε και μπορεί να έχουμε άλλα συμπτώματα όπως:

- Κούραση
- Αδυναμία εκτέλεσης χειρωνακτικών δραστηριοτήτων
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Πονοκέφαλο

Η **σοβαρή αφυδάτωση φθάνει στην απώλεια έως και του 8-10%** του σωματικού βάρους. Μπορεί να συμβεί σε ακραίες συνθήκες άσκησης, υψηλής θερμοκρασίας ή νόσου και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στον θάνατο.

Η **αφυδάτωση** μπορεί να αποδειχθεί **ιδιαίτερως επικίνδυνη** για τα νήπια, τα μικρά παιδιά, τους ηλικιωμένους και τους χρονίως πάσχοντες.



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## Μην διψάσετε για να πιείτε νερό

Δεδομένου, λοιπόν, ότι το αίσθημα της δίψας δημιουργείται **αφού** έχει αρχίσει η αφυδάτωση, μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό. Η σύσταση αυτή είναι εξαιρετικά σημαντική τις μέρες με καύσωνα, καθώς και για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Αν όμως πάσχετε από οποιοδήποτε χρόνιο πρόβλημα υγείας, ο γιατρός και ο εξειδικευμένος διαιτολόγος μπορεί να καθορίσει πόσα υγρά χρειάζεστε.

Πληθυσμιακή ομάδα	Επαρκής πρόσληψη(ΑΙ)
ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ $\geq 14$ ΧΡΟΝΩΝ	2.0L/day
ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΗΛΙΚΙΑΣ $\geq 14$ ΧΡΟΝΩΝ	2.5L/day
Έγκυες γυναίκες	Όπως παραπάνω για γυναίκες της ίδιας ηλικίας + 300ml
Θηλάζουσες γυναίκες	Όπως παραπάνω για γυναίκες της ίδιας ηλικίας + 700 ml
Βρέφη ηλικίας 0-6 μηνών	100-190ml/kg as milk
Βρέφη ηλικίας 6-12 μηνών	800-1000ml/day
Βρέφη ηλικίας 1-2 ετών	1100-1200ml/day
Βρέφη ηλικίας 2-3 ετών	1300ml/day
Παιδιά ηλικίας 4-8 ετών	1600ml/day
Κορίτσια ηλικίας 9-13 ετών	1900ml/day



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Αγόρια ηλικίας 9-13 ετών

2.1 litres/day

Source: [EFSA \(2010\) Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water](#)

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, *RDN, LD*

Κλινική Διαιτολόγος

Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.