

## Καλοκαίρι 2023 – Οδηγίες και σωστή διαχείριση τροφίμων και διατροφή σε περιόδους με υψηλές θερμοκρασίες

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία και πέρα από τις γνωστές τακτικές και μέτρα ασφαλείας, θα πρέπει να φροντίζουμε και τους μηχανισμούς αντιμετώπισης της ακραίας ζέστης στο ίδιο μας το σώμα μέσω της διατροφής, καθώς παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην προφύλαξη μας από την υπερθερμία και τις επιπτώσεις της.

Ασθένειες που σχετίζονται με την υψηλή θερμοκρασία

- **Θερμοπληξία :** (υψηλή θερμοκρασία σώματος, ζεστό, κόκκινο, ξηρό ή υγρό δέρμα, γρήγορος παλμός, πονοκέφαλος, ζάλη, ναυτία, λιποθυμία κ.α)
- **Θερμική εξάντληση :** (έντονη εφίδρωση, αδύναμος παλμός, ναυτία, μυϊκές κράμπες, αδυναμία, ζάλη, πονοκέφαλος, λιποθυμία)
- **Θερμικές κράμπες :** (έντονη εφίδρωση κατά την διάρκεια έντονης άσκησης, μυϊκοί σπασμοί)
- **Ηλιακό έγκαυμα :** (επώδυνο, κόκκινο ζεστό δέρμα, φουσκάλες)

### Διαχείριση υψηλών θερμοκρασιών

Για να προστατέψουμε τον οργανισμό μας όταν οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές, πρέπει να κρατάμε το σώμα μας δροσερό και να ενεργούμε βάσει των παρακάτω κανόνων.

- **Μένουμε ενυδατωμένοι :** Κατά τη διάρκεια του καύσωνα πρέπει να αυξήσουμε την κατανάλωση υγρών (και κυρίως νερού), ανεξάρτητα από τη δραστηριότητα μας και σε τακτικά διαστήματα. (Σε περιπτώσεις κάποιας ασθένειας που έχει συστηθεί περιορισμός υγρών ή στην περίπτωση χορήγησης διουρητικών συμβουλευόμαστε πρώτα τον ιατρό μας).
- **Φοράμε τα απαραίτητα ρούχα και αντηλιακό :** Όταν είμαστε σπίτι καλό είναι να φοράμε ελαφριά ρούχα (ανοιχτόχρωμα, βαμβακερά υφάσματα). Όταν κυκλοφορούμε έξω είναι απαραίτητο να φοράμε αντηλιακό, γυαλιά ηλίου και καπέλο.
- **Ρυθμίζουμε τις εξωτερικές δουλειές :** Αν δουλεύουμε σε εξωτερικό χώρο, φροντίζουμε ανά διαστήματα να ξεκουραζόμαστε σε δροσερά μέρη, ώστε το σώμα να επανέρχεται στη φυσιολογική του θερμοκρασία.
- **Ρυθμίζουμε τους ρυθμούς μας :** Καλό είναι να μην ασκούμε κατά την περίοδο καύσωνα, αλλά σε περίπτωση έντονων παλμών, ζάλης ή τάσης λιποθυμίας, σταματάμε οποιαδήποτε δραστηριότητα και μπαίνουμε σε δροσερό χώρο ή σκιά , ξεκουραζόμαστε και ενυδατωνόμαστε.



- **Μένουμε σε δροσερούς χώρους :** Μένουμε σε χώρους με κλιματιστικά όσο το δυνατόν περισσότερο. Αν δεν υπάρχει κλιματισμός στο σπίτι, επιλέγουμε χώρους του Δήμου που χρησιμοποιούνται γι' αυτόν τον λόγο (Στο Δημαρχείο του Γαλασίου υπάρχει κλιματιζόμενη αίθουσα στο ισόγειο). Επιπλέον, τα δροσερά ντους συμβάλλουν στην μείωση της θερμοκρασίας του σώματος.
- **Μένουμε πάντα ενημερωμένοι :** Ελέγχουμε τις τελευταίες ενημερώσεις, ακούμε τοπικά νέα για νέες ειδοποιήσεις στις μέρες του καύσωνα και για περιοχές του Δήμου με κλιματισμό.
- **Ενδιαφερόμαστε για τα άτομα υψηλού κινδύνου :** (βρέφη και μικρά παιδιά, άτομα άνω των 65, παχύσαρκα άτομα, άτομα που κουράζονται πολύ στην εργασία ή στην προπόνησή τους, ασθενείς με στεφανιαία νόσο ή υπέρταση ή που λαμβάνουν συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή κατάθλιψη, αϋπνία ή κακή κυκλοφορία)

## Καύσωνας και διατροφή

Τα σημαντικότερα σημεία στη διατροφή μας που θα πρέπει να προσέξουμε είναι τα υγρά, η σύσταση, το μέγεθος και η συχνότητα των γευμάτων, το αλάτι, η ασφάλεια των τροφίμων και φυσικά οι ίδιες οι τροφές.

- **Υγρά :** Επιβάλλεται αυξημένη πρόσληψη υγρών, σε σχέση με το χειμώνα. Και αυτό διότι με τον καύσωνα αυξάνεται πολύ η θερμοκρασία του σώματος και, προκειμένου ο οργανισμός μας να το 'ψύξει' δαπανά ενέργεια αλλά και νερό (ιδρώτας). Ιδιαίτερη προσοχή και πιο πολλά υγρά χρειάζονται συνήθως τα παιδιά τα οποία είναι πολύ δραστήρια και ιδρώνουν συνεχώς, οι ηλικιωμένοι λόγω χαμηλών αποθεμάτων νερού αλλά και μειωμένης πρόσληψης αυτού, οι αθλητές και τέλος τα άτομα που φέρουν περίσσεια βάρους μιας και ιδρώνουν πιο εύκολα και παράλληλα έχουν μικρότερες αποθήκες σωματικών υγρών.
- **Νερό :** Προτεραιότητα δίνουμε στο καθαρό νερό, δροσερό έως παγωμένο. Μπορούμε μάλιστα να συμπληρώνουμε την πρόσληψη υγρών με παγωμένο τσάι και φυσικούς χυμούς, πάντα με μέτρο (το τσάι έχει καφεΐνη και οι χυμοί θερμίδες). Αποφεύγουμε τα αναψυκτικά και το αλκοόλ.
- **Λαχανικά και φρούτα :** αποτελούν την ιδανικότερη επιλογή. Είναι πλούσια σε υγρασία (νερό), απαραίτητες βιταμίνες για την τόνωση και ενδυνάμωση του οργανισμού το καλοκαίρι (π.χ. Α, C, καροτένια κ.α.) και αναγκαίους για την υδατική ισορροπία ηλεκτρολύτες (π.χ. κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο κ.α.). Οι τελευταίοι μάλιστα χρειάζονται συχνή αναπλήρωση στο σώμα μας, σε περιόδους καύσωνα.
- **Γεύματα :** Επιλέγουμε συχνά και μικρά γεύματα. Προτιμούμε λαχανικά και φρούτα ως σνακ, ενδιάμεσο και επιδόρπιο και ταυτόχρονα δημιουργούμε



πιτάτα με συνταγές που στη βάση τους έχουν δροσερά φρούτα και λαχανικά. Αποφεύγουμε τα μεγάλα, λιπαρά και γενικότερα βαριά γεύματα και φαγητά διότι επιφέρουν δυσφορία και λήθαργο.

- **Αλάτι** : Το αλάτι (χλωριούχο νάτριο) αυτήν την εποχή δεν θα πρέπει να αποκλείεται από το διαιτολόγιο μας, εκτός φυσικά αν οι συνθήκες (θέματα υγείας όπως υπέρταση, νεφρική ανεπάρκεια κ.α.) το απαιτούν. Αυξάνοντας την πίεση το αλάτι διεγείρει και τη δίψα και μας οδηγεί στην πρόσληψη υγρών. Επιπρόσθετα ο ιδρώτας περιέχει μικρές ποσότητες νατρίου οπότε αυτές θα πρέπει να αναπληρωθούν. Δεν πρέπει όμως να υπερβάλλουμε με την ποσότητα αλατιού, διότι βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα και το προσλαμβάνουμε χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε.

**Κατά την διάρκεια λοιπόν των υψηλών θερμοκρασιών εξασφαλίζουμε ότι έχουμε λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης παράλληλα με την προστασία που προσφέρει η διατροφή , δρώντας από μέσα προς τα έξω, προετοιμάζοντας έτσι τον οργανισμό μας για τις δυσχερείς συνθήκες .**

### **Ασφαλή τρόφιμα το καλοκαίρι:**

Η υψηλή θερμοκρασία είναι ικανή να αλλοιώσει γρηγορότερα τα τρόφιμα που αφήνουμε απροφύλακτα. Έτσι κατά τη θερινή περίοδο φροντίζουμε να συντηρούνται και να ψύχονται σε κατάλληλη θερμοκρασία και να μη μένουν εκτεθειμένα πολύ ώρα στις περιβαλλοντικές συνθήκες. Επιπλέον, σε περιόδους καύσωνα αυξάνεται ο κίνδυνος της αλλοίωσης και πιθανότατα της τροφικής δηλητηρίασης.

- ✓ Διατηρούμε σε κατάλληλη θερμοκρασία (ιδανικά **κάτω από 5°C**) όλα τα **μαγειρεμένα** φαγητά
- ✓ Σε περίπτωση που δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης ψυγείου καταναλώνουμε το **μαγειρεμένο** φαγητό σε λιγότερο από **δύο ώρες** από την προετοιμασία του
- ✓ Διατηρούμε **ξεχωριστά** τα μαγειρεμένα από τα ωμά φαγητά, πουλερικά και θαλασσινά
- ✓ Τα φαγητά θα πρέπει να μαγειρεύονται μέχρι μία ώρα μετά την **απόψυξη**
- ✓ **Πλένουμε** τα **χέρια** μας πριν το χειρισμό των τροφίμων και μετά την τουαλέτα
- ✓ **Πλένουμε** και **απολυμαίνουμε** επιμελώς όλες τις **επιφάνειες** και τον εξοπλισμό που χρησιμοποιούμε στην προετοιμασία του φαγητού
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και την περιοχή της κουζίνας από **έντομα, κατοικίδια** και άλλα **ζώα**
- ✓ Χρησιμοποιούμε **ξεχωριστό** εξοπλισμό και σκεύη, όπως μαχαίρια και επιφάνειες κοπής στο χειρισμό **ωμών** φαγητών



- ✓ **Πλένουμε** προσεκτικά **φρούτα** και **λαχανικά**, ειδικά σε περίπτωση που θα καταναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν χρησιμοποιούμε τρόφιμα μετά την ημερομηνία **λήξης** τους
- ✓ Δεν αφήνουμε τα μπουκάλια με το **εμφιαλωμένο** νερό στον **ήλιο**
- ✓ Αποθηκεύουμε το **εμφιαλωμένο** νερό στο ψυγείο ή σε **σκοτεινά** και **δροσερά** μέρη
- ✓ **Καταναλώνουμε** 2-3 λίτρα νερού / ημέρα ιδιαίτερα όταν οι θερμοκρασίες είναι υψηλές



\*\*\* Για την σύνταξη των παραπάνω οδηγιών χρησιμοποιήθηκε υλικό από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας ([www.eody.gr](http://www.eody.gr)) και ενημερωτικές ιατρικές ιστοσελίδες, ([www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr))

