

## **ΜΕΛΕΤΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ**

Το δείγμα της μελέτης αποτελούνταν από 478 ενήλικες, από τους οποίους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο γνώσεων σχετικά με την ετικέτα διαθρεπτικής επισήμανσης. Ο ΠΣΔ μελέτησε τις γνώσεις του καταναλωτικού κοινού σχετικά με τις ετικέτες τροφίμων και μετά από την ανάλυση των ερωτηματολογίων προέκυψαν τα ακόλουθα συμπεράσματα :

- **27,7% του δείγματος είχε ελλιπείς γνώσεις, ενώ επιπλέον 40,5% των ατόμων που ερωτήθηκαν είχαν μέτριες γνώσεις και μόνο το 31,8% είχε καλύτερη εκτίμηση των πληροφοριών που παρέχονται από τις ετικέτες.**
- **Η κύρια πηγή ενημέρωσης του καταναλωτικού κοινού είναι τα ΜΜΕ (42,7%), ενώ ένα εξίσου σημαντικό ποσοστό (41,6%) λαμβάνει τις πληροφορίες του από επιστήμονες όλων των επαγγελματιών υγείας.**
- **Οι ενήλικες ηλικίας 35-54 ετών έχουν καλύτερες γνώσεις σε σχέση με τις λοιπές ηλικιακές ομάδες. Αυτό πιθανόν οφείλεται στο γεγονός ότι η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα είναι πιο ευαισθητοποιημένη σε θέματα διατροφής, σε σχέση με τις νεαρότερες και μεγαλύτερες ηλικίες.**
- **Οι κάτοικοι των μεγάλων πόλεων εμφανίζονται να αντιλαμβάνονται καλύτερα τις πληροφορίες που δίνονται στις ετικέτες, σε σχέση με τους κατοίκους χωριών και νήσων. Επιπλέον, οι απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης είναι καλύτερα πληροφορημένοι, σε σχέση με τους αποφοίτους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.**
- **Όπως είναι αναμενόμενο, οι καταναλωτές που διαβάζουν συχνά/ πάντα τις ετικέτες τροφίμων είναι και οι καλύτερα ενημερωμένοι καταναλωτές και έχουν σαφώς καλύτερη γνώση όσον αφορά στις ετικέτες τροφίμων.**

**Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ποσοστά σωστών απαντήσεων σε ορισμένες ερωτήσεις διατροφικών γνώσεων που σχετίζονται με τις ετικέτες τροφίμων. Συγκεκριμένα:**

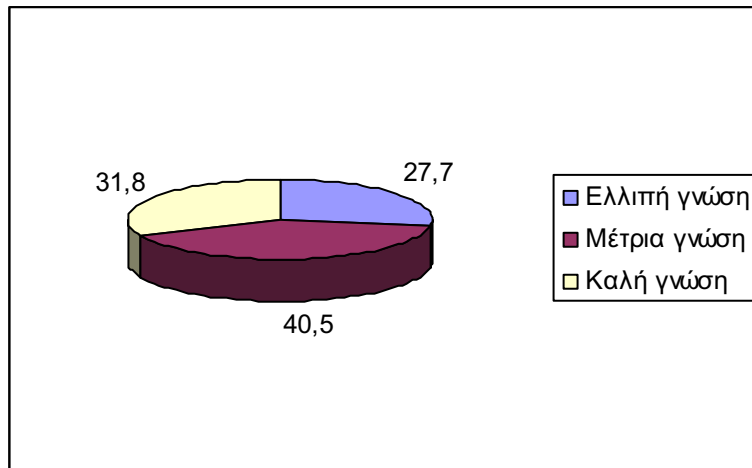
- **Μόνο το 54% των καταναλωτών γνωρίζει ότι το θρεπτικό συστατικό που πρέπει να αναζητούν στην ετικέτα του τροφίμου προκειμένου το**

**τρόφιμο να μην επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους είναι οι υδατάνθρακες.**

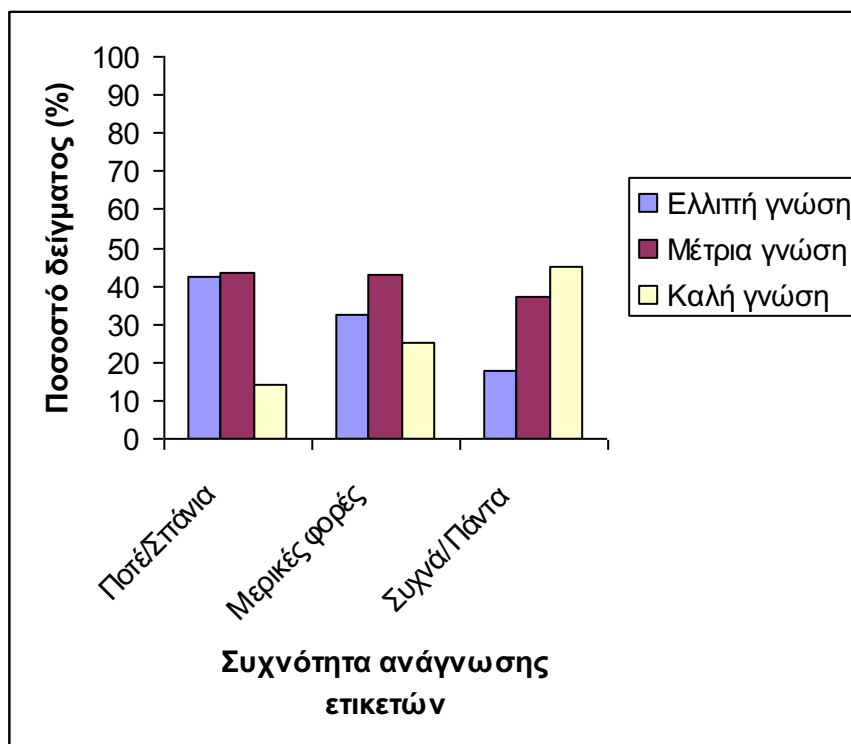
- **Αντίθετα, σε ποσοστό περίπου 82% οι ερωτηθέντες γνωρίζουν ότι τα κορεσμένα λιπαρά είναι αυτά που σχετίζονται περισσότερο με την υγεία της καρδιάς και των αγγείων.**
- **Εξίσου εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι 43% του δείγματος δεν γνωρίζει ότι οι υπερτασικοί ασθενείς πρέπει να ελέγχουν τις ετικέτες των τροφίμων, ώστε να περιορίζουν την πρόσληψη νατρίου. Επιπλέον, όταν δόθηκε η περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε νάτριο και ζητήθηκε να εκτιμήσουν την ποσότητα του νατρίου στο τρόφιμο, μόνο το 16% μπόρεσε να ταξινομήσει το προϊόν σωστά ως υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο και αλάτι.**
- **Αντίθετα, οι γνώσεις σχετικά με την πρόσληψη ασβεστίου και φυτικών ινών είναι πολύ καλές, πιθανόν λόγω της γενικής εκστρατείας ενημέρωσης σχετικά με την οστεοπόρωση και την αξία των φυτικών ινών.**
- **Τέλος, είναι δυστυχώς αποθαρρυντικό το γεγονός ότι περίπου 1 στους 3 καταναλωτές δεν φαίνεται να μπορεί να εκτιμήσει τις θερμίδες που θα προσλάβει από την κατανάλωση ενός ποτηριού γάλακτος, όταν διαβάζει την ετικέτα του γάλακτος που αναφέρεται στα 100ml.**

**(Στο παράρτημα επισυνάπτονται αναλυτικά τα στοιχεία της μελέτης)**

## Παράρτημα:



**Σχήμα 1:** Επίπεδο γνώσεων του καταναλωτικού κοινού σχετικά με τις ετικέτες διαθρεπτικής επισήμανσης. 27,7% του δείγματος είχε ελλιπείς γνώσεις, ενώ επιπλέον 40,5% των ατόμων που ερωτήθηκαν είχαν μέτριες γνώσεις και μόνο το 31,8% είχε καλύτερη εκτίμηση των πληροφοριών που παρέχονται από τις ετικέτες.



**Σχήμα 2:** Επίπεδο γνώσεων των καταναλωτών ανάλογα με το πόσο συχνά διαβάζουν τις ετικέτες τροφίμων. Οι καταναλωτές που διαβάζουν συχνά/ πάντα τις ετικέτες είναι και οι καλύτερα ενημερωμένοι καταναλωτές και έχουν σαφώς καλύτερη γνώση όσον αφορά στις ετικέτες τροφίμων.

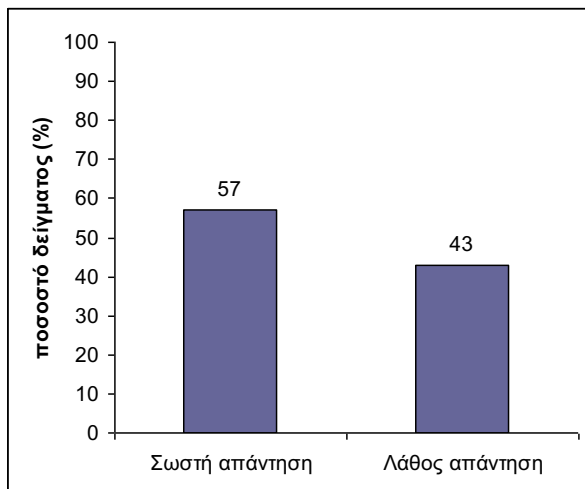
**Ερώτηση:** Ποιο θρεπτικό συστατικό πρέπει να ελέγχουν οι υπερτασικοί ασθενείς όταν διαβάζουν τις ετικέτες τροφίμων;

A) τη βιταμίνη E

**B) το νάτριο (σωστή απάντηση)**

Γ) το σίδηρο

Δ) Δεν ξέρω



**Σχήμα 3:** Ποσοστά σωστών και λαθεμένων απαντήσεων στην ερώτηση που αφορά στην πρόσληψη νατρίου από υπερτασικούς ασθενείς. Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι 43% του δείγματος δεν γνωρίζει ότι οι υπερτασικοί ασθενείς πρέπει να διαβάζουν τις ετικέτες των τροφίμων, ώστε να ελέγχουν την πρόσληψη νατρίου.

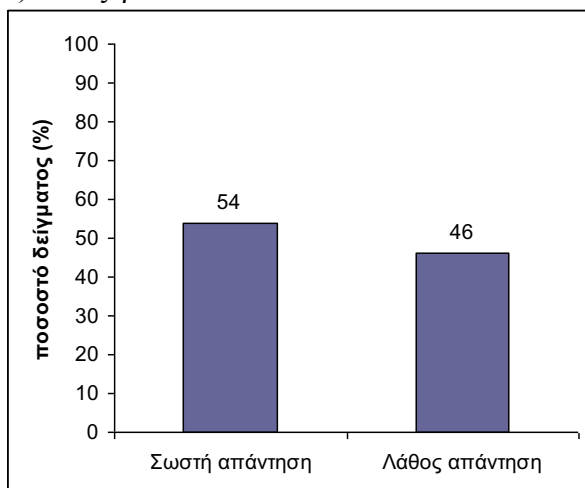
**Ερώτηση:** Ποιο από τα παρακάτω θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στην ετικέτα τροφίμων αυξάνει περισσότερο τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα;

A) Πρωτεΐνες

**B) Υδατάνθρακες(σωστή απάντηση)**

Γ) Λιπαρά

Δ) Δεν ξέρω



**Σχήμα 4:** Ποσοστά σωστών και λαθεμένων απαντήσεων στην ερώτηση που αφορά στην κατανάλωση υδατανθράκων και την αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Μόνο το 54% των καταναλωτών γνωρίζει ότι το θρεπτικό συστατικό που πρέπει να αναζητούν στην ετικέτα του τροφίμου, προκειμένου το τρόφιμο να μην επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους, είναι οι υδατάνθρακες.

**Ερώτηση:** Η ετικέτα διαθρεπτικής επισήμανσης ενός γάλατος με 1,5% περιεκτικότητα σε λιπαρά παρέχει τις εξής πληροφορίες:

Θρεπτικά συστατικά	Ανά 100 ml
Ενέργεια	45 θερμίδες
Πρωτεΐνες	3,2 γραμμάρια
Υδατάνθρακες	4,7 γραμμάρια
Λιπαρά	1,5 γραμμάρια

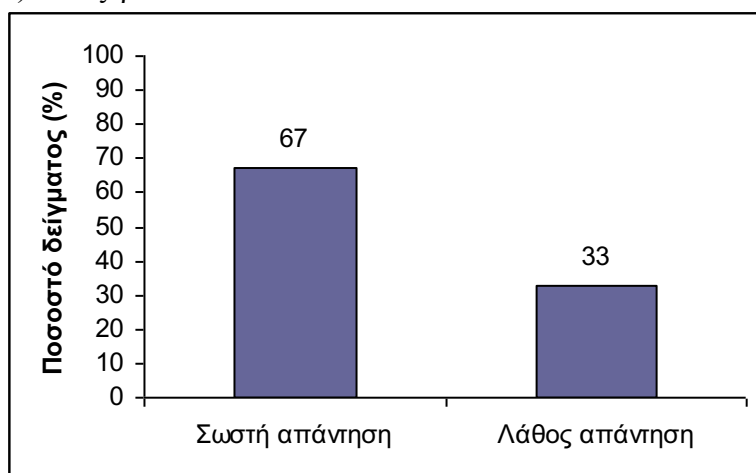
Πόσες θερμίδες θα προσλάβουμε αν πιούμε ένα ποτήρι γάλα 200 ml;

A) 45 θερμίδες

B) 110 θερμίδες

**Γ) 90 θερμίδες (σωστή απάντηση)**

Δ) Δεν ξέρω



**Σχήμα 5:** Ποσοστά σωστών και λαθεμένων απαντήσεων στην ερώτηση που αφορά στις θερμίδες που προσλαμβάνονται από την κατανάλωση ενός ποτηριού γάλακτος 1,5%. Είναι δυστυχώς αποθαρρυντικό το γεγονός ότι περίπου 1 στους 3 καταναλωτές δεν φαίνεται να μπορεί να εκτιμήσει τις θερμίδες που θα προσλάβει από την κατανάλωση ενός ποτηριού γάλακτος, όταν διαβάζει την ετικέτα του γάλακτος που αναφέρεται στα 100ml.