

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΣΕΥΠ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ  
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΗΣ  
ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΤΟΥ ΤΕΙ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

**Σπουδαστές:**

**Κατσιγιάννη Μαρία**

**Κολορίζος Απόστολος**

**Εποπτεύων καθηγητής:**

**Στεφανόπουλος Νίκος**

**Πάτρα, 2014**

*Στους γονείς μας, για την αγάπη και την στήριξή τους...*

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μετά την εισαγωγή μας στο τμήμα Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι Πατρών, τόσο εμείς όσο και οι περισσότεροι από τους συμφοιτητές μας, αναγκαστήκαμε να αλλάξουμε τόπο μόνιμης κατοικίας κατά τη διάρκεια των σπουδών μας. Αυτό, μεταξύ άλλων, είχε σαν αποτέλεσμα να προσαρμόσουμε τη διατροφή μας ανάλογα με το διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο μας, τις οικονομικές μας δυνατότητες και τη θέληση και ικανότητα του καθενός μας να ετοιμάζει μόνος του το γεύμα του. Παρατηρώντας την αλλαγή αυτή των διατροφικών συνηθειών, αλλά και την αλλαγή του σωματικού βάρους που παρατηρούσαμε εμπειρικά στους συμφοιτητές μας, αποφασίσαμε να πραγματοποιήσουμε την παρούσα ερευνητική μελέτη για να διαπιστώσουμε κατά πόσο η περίοδος των σπουδών μας επηρεάζει τις διατροφικές μας συνήθειες και την εξάρτησή μας από συγκεκριμένο τύπο τροφών.

Ευχαριστούμε:

Τις οικογένειές μας, που όλα αυτά τα χρόνια μάς στήριξαν οικονομικά και κυρίως, ψυχολογικά σε κάθε μας βήμα, ώστε να πορευτούμε με αξιοπρέπεια στο στάδιο αυτό της ζωής μας.

Τον Επ. καθηγητή Νίκο Στεφανόπουλο, που με την καθοδήγηση και την πολύτιμη βοήθειά του, συνέβαλε στην ολοκλήρωση της παρούσας ερευνητικής μελέτης.

Τον Επ. καθηγητή Νίκο Μπακάλη και την εργαστηριακό συνεργάτη του τμήματος Αριστέα Βίτσα, M.Sc για την βοήθειά τους στην συλλογή των ερωτηματολογίων.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή:** Μετά την εισαγωγή των φοιτητών στο τμήμα Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι Δυτικής Ελλάδος οι περισσότεροι από τους φοιτητές, αναγκάζονται να αλλάξουν τόπο μόνιμης κατοικίας κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να προσαρμόσουν τη διατροφή τους ανάλογα με το διαθέσιμο ελεύθερο χρόνο τους, τις οικονομικές τους δυνατότητες και τη θέληση και ικανότητα του καθενός να ετοιμάζει μόνος του το γεύμα του

**Σκοπός:** Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει τις διατροφικές συνήθειες (ΔΣ) των φοιτητών κατά την εισαγωγή τους στο τμήμα, έτσι ώστε να μπορέσει να μελετηθεί η τυχούσα αλλαγή αυτών κατά την διάρκεια των σπουδών τους και την αποφοίτησή τους.

**Μεθοδολογία:** Το δείγμα μας αποτέλεσε το σύνολο των σπουδαστών του Α και του Η εξαμήνου του τμήματος μας. Μοιράστηκαν 295 ερωτηματολόγια, εκ των οποίων συμπληρώθηκαν ορθώς και ελήφθησαν υπόψη τα N=222. Χρησιμοποιήθηκε για την έρευνά μας το Yales Food Addiction Scale (YFAS) το οποίο μελετά τις διατροφικές συνήθειες αλλά και την εξάρτηση από συγκεκριμένες τροφές.

**Αποτελέσματα:** Από το σύνολο των 222 ερωτηθέντων, οι 28 (12,6%) παρουσιάζουν εξάρτηση σε κάποιο είδος τροφής. Πιο αναλυτικά: Στα γλυκά 23 φοιτητές (10,3%) και στα άμυλα 24 φοιτητές (10,8%) παρουσιάζει εξάρτηση. Στα αλμυρά σνάκ 21 φοιτητές (9%), καθώς επίσης για τις λιπαρές τροφές αλλά και τα ανθρακούχα ποτά έχουμε 20 φοιτητές(9%) & 21 φοιτητές (10%) αντίστοιχα. Δεν παρατηρείται καμία σημαντική στατιστικά διαφορά μεταξύ φοιτητών Α+Η Εξαμήνου.

**Συμπεράσματα:** Το ποσοστό 17% φοιτητών Α Εξαμήνου είναι πιθανό να οδηγήσει σε αλλαγή του σωματικού βάρους των σπουδαστών κατά την διάρκεια των σπουδών τους. Η έρευνα συνεχίζεται για την παρακολούθηση αλλά και την διεξαγωγή συγκεντρωτικών αποτελεσμάτων.



## SUMMARY

**Introduction** : After introducing students to the Nursing Department of the TEI of Western Greece most of the students are forced to change their place of residence during their studies. This resulted to adapt their diet according to the available free time , their financial capability and the willingness and ability of each individual to prepare himself his meal

**Aims**: The aim of this research is to examine the eating habits of students by introducing them in the division, so that it can be considered an arbitrary change them during their studies and graduate.

**Methodology** : Our sample was the entire student A and the half of our department . 295 questionnaires were distributed , of which completed correctly and taken into consideration N = 222. Used for our research the Yales Food Addiction Scale (YFAS) which studies the eating habits and dependence on certain foods .

**Results** : Results: Of the total 222 respondents, the 28 (12.6%) show dependence on some kind of food. In detail: The Sweet 23 students (10.3%) and starches 24 students (10.8%) shows dependence. The salty snack 21 students (9%), as well as for fatty foods and fizzy drinks have 20 students (9%) and 21 students (10%) respectively. There seems to be no statistically significant difference between students A + H exams.

**Conclusions** : The rate of 17 % is likely to lead to a change in body weight of the students during their studies. Research continues to monitor and conduct aggregate .

## Περιεχόμενα:

|   |    |
|---|----|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....   | 2  |
| ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....   | 3  |
| SUMMARY .....   | 4  |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....   | 8  |
| ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ .....  | 9  |
| Κεφάλαιο 1: Η διατροφή και η σημασία της.....                       | 10 |
| 1.1 Η διαδικασία της πέψης .....                                    | 10 |
| 1.2 Ο ρόλος της διατροφής.....                                      | 10 |
| 1.3 Η σημασία της διατροφής στα στάδια της ζωής.....                | 13 |
| Κεφάλαιο 2: Ειδικές Διατροφές .....                                 | 14 |
| 2.1 Σακχαρώδης Διαβήτης.....  | 14 |
| 2.1.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενή με Σακχαρώδη Διαβήτη .....    | 14 |
| 2.2 AIDS .....  | 15 |
| 2.2.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με AIDS.....                | 16 |
| 2.3 Νευρική Ανορεξία.....   | 16 |
| 2.3.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Νευρική Ανορεξία .....   | 17 |
| 2.4 Νευρογενής Βουλιμία.....  | 18 |
| 2.4.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Νευρογενή Βουλιμία ..... | 19 |
| 2.5 Παχυσαρκία .....  | 20 |
| 2.5.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Παχυσαρκία.....          | 21 |
| 2.6 Υπερφαγία.....  | 22 |
| 2.5.2 Νοσηλευτική παρέμβαση σε ασθενείς με Υπερφαγία .....          | 23 |
| 2.7 Νεοπλασίες .....  | 24 |
| 2.7.1 Νοσηλευτική παρέμβαση σε ασθενείς με Νεοπλασίες.....          | 24 |
| 2.8 Καρδιοπάθεια .....  | 24 |
| 2.9 Ακμή.....   | 25 |
| 2.10 Άθληση.....  | 25 |
| 2.11 Σκλήρυνση κατά πλάκας .....                                    | 26 |
| 2.11.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Σκλήρυνση κατά πλάκας.. | 27 |
| ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ .....  | 28 |

|  |     |
|--|-----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....  | 29  |
| ΣΚΟΠΟΣ.....  | 29  |
| ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ .....  | 30  |
| ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....  | 31  |
| Περιγραφική Ανάλυση .....  | 32  |
| Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΓΛΥΚΑ.....                                 | 32  |
| Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης- ΑΜΥΛΑ.....                                | 37  |
| Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ.....                           | 42  |
| Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ.....                        | 47  |
| Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ ...                        | 52  |
| Tried or worried unsuccessfully/ Ανεπιτυχή προσπάθεια ή ανησυχία-ΓΛΥΚΑ .....             | 57  |
| Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχή προσπάθεια ή ανησυχία- ΑΜΥΛΑ .....             | 62  |
| Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχή προσπάθεια ή ανησυχία- ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ .....       | 67  |
| Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχής προσπάθεια ή ανησυχία- ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ.....    | 72  |
| Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχής προσπάθεια ή ανησυχία- ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.....   | 77  |
| Large amounts of time spent /Σπατάλη χρόνου-ΓΛΥΚΑ .....                                  | 82  |
| Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΑΜΥΛΑ.....                                     | 87  |
| Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ.....                               | 92  |
| Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΛΙΠΑΡΕΣ .....                                  | 97  |
| Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.....                           | 102 |
| Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων- ΓΛΥΚΑ .....         | 107 |
| Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων- ΑΜΥΛΑ .....         | 112 |
| Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων- ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ .....   | 117 |
| Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων- ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ..... | 122 |

|   |     |
|---|-----|
| Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων-<br>ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ..... | 127 |
| Continue despite problems/Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΓΛΥΚΑ ...                      | 132 |
| Continued despite problems/Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΑΜΥΛΑ                         | 137 |
| Continued despite problems /Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΑΛΜΥΡΑ<br>ΣΝΑΚΣ .....        | 142 |
| Continued despite problems /Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΛΙΠΑΡΕΣ<br>.....             | 147 |
| Continued despite problems /Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-<br>ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ.....          | 152 |
| Tolerance/Ισορροπία-ΓΛΥΚΑ .....   | 157 |
| Tolerance/Ισορροπία-ΑΜΥΛΑ .....   | 162 |
| Tolerance/Ισορροπία-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚΣ .....  | 167 |
| Tolerance/Ισορροπία-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ.....   | 172 |
| Tolerance/Ισορροπία-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ .....  | 177 |
| Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΓΛΥΚΑ.....  | 182 |
| Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΑΜΥΛΑ.....  | 187 |
| Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚΣ.....   | 192 |
| Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ .....  | 197 |
| Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ .....                                       | 202 |
| Clinical Significant Impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΓΛΥΚΑ .....                          | 207 |
| Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΑΜΥΛΑ .....                          | 212 |
| Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ .....                    | 217 |
| .....   | 217 |
| Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ .                     | 222 |
| Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ.....                      | 227 |
| Συσχετίσεις Αποτελεσμάτων .....   | 232 |
| ΣΥΖΗΤΗΣΗ:.....  | 243 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....   | 245 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....  | 248 |
| Yales Food Addiction Scale.....   | 250 |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή από τα αρχαία χρόνια κίολας ήταν αλλά και παραμένει πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου, απαραίτητη για την διατήρηση της ζωής, όσο ο ήλιος, ο αέρας και το νερό. Σύμφωνα με τον Εμπεδοκλή, ο άνθρωπος, όπως και όλα γύρω του, αποτελούνται από το συνδυασμό τεσσάρων στοιχείων: πυρ, αήρ, ύδωρ και γέα. Για να διατηρηθεί λοιπόν υγιής ο ανθρώπινος οργανισμός, θα πρέπει να εισέλθει ισορροπία μέσα στο σώμα βάση τεσσάρων ιδιοτήτων: θερμό, ψυχρό, υγρό, ξηρό. Λέξεις που μας παραπέμπουν στην τροφή. Ωστόσο, ο Ιπποκράτης αντιτίθεται σε αυτήν την άποψη και στηρίζει ότι, αντί των ιδιοτήτων που ορίζει ο Εμπεδοκλής, υπάρχουν «δυνάμεις» ως «ποιότητες»: στυφό, ξινό, γλυκό, πικρό και αλμυρό. Από την ισορροπία των δυνάμεων αυτών ξεκινάει η υγεία καθώς και η αρρώστια. Οι δυνάμεις αυτές υπάρχουν στις τροφές και πρέπει να συνδυάζονται σε ένα γεύμα, ώστε να μας προσδίδει την λεγόμενη «ευκρασία», δηλαδή την ισορροπία των τεσσάρων χυμών που κατά τους αρχαίους γιατρούς, είναι το αίμα, το φλέγμα, η κίτρινη και η μαύρη χολή. Οι χυμοί αυτοί σύμφωνα με τα λεγόμενα τους αποτελούν την σύσταση του ανθρώπινου σώματος, και η εξισορρόπησή τους γίνεται μέσω της διαδικασίας της πέψης.

Είναι εμφανές ότι από την αρχαία Ελλάδα η βαρύτητα που δινόταν στη διατροφή ήταν μείζωνος σημασίας. Μέχρι και το πρόσφατο παρελθόν, η Μεσογειακή Διατροφή κυριαρχούσε στην καθημερινότητα του Έλληνα. Τα τελευταία χρόνια, με την εισβολή της παγκοσμιοποίησης, του δυτικού τρόπου ζωής με τον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, την αύξηση ρυθμού ζωής και εργασίας και την εισαγωγή των ταχυφαγείων στη ζωή μας, οι διατροφικές συνήθειες του Έλληνα έχουν αλλάξει. Η επιστημονική κοινότητα έχει ασχοληθεί σε μεγάλο βαθμό για τις αλλαγές των διατροφικών συνηθειών και το βαθμό που επηρεάζει τη σωματική, ψυχική και διανοητική υγεία.

Το 2010 αναπτύχθηκε σ' ένα ερευνητικό πρόγραμμα στο πανεπιστήμιο Yales μια κλίμακα αξιολόγησης του βαθμού εξάρτησης σε διάφορους τύπους τροφών, η «Yales Food Addiction Scale» (YFAS). Στην παρούσα ερευνητική μελέτη χρησιμοποιούμε την YFAS με σκοπό:

Να προσδιορίσουμε τις διατροφικές συνήθειες και τον εθισμό των φοιτητών του τμήματος Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι Δυτικής Ελλάδος σε συγκεκριμένους τύπους τροφών.

Να εντοπίσουμε αν υπάρχει διαφορά στις διατροφικές συνήθειες των νέων εισακτέων του τμήματος με τους τελειόφοιτους.

## ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

## Κεφάλαιο 1: Η διατροφή και η σημασία της.

### 1.1 Η διαδικασία της πέψης

Η τροφή μετά τη λήψη, την μάσηση και την κατάποση, μεταφέρεται στο στομάχι. Η πέψη της τροφής ξεκινά από τη στοματική κοιλότητα, συνεχίζει στον πεπτικό σωλήνα, διασχίζοντας τον οισοφάγο και το στομάχι και η διαδικασία ολοκληρώνεται στο λεπτό και στο παχύ έντερο, όπου γίνεται και η απορρόφηση της<sup>1</sup>. Πιο αναλυτικά: Αρχικά στη στοματική κοιλότητα γίνεται η μάσηση της τροφής από τα δόντια και ταυτόχρονα η ανάμιξη της με την σίελο όπου εκκρίνεται από τους σιελογόνους αδένες. Με τον τρόπο αυτό η τροφή μετατρέπεται σε βλωμό και αρχίζει η διάσπαση του αμύλου. Εν συνεχεία, ο βλωμός μέσω της κατάποσης μεταφέρεται στον οισοφάγο όπου προωθείται αμέσως στο στομάχι. Σε αυτό το σημείο η τροφή παραμένει δύο με τέσσερις ώρες ανάλογα με την σύστασή της. Εκεί εκκρίνεται το γαστρικό υγρό που βοηθά στη διάσπαση των τροφών. Ακολούθως, η τροφή μεταφέρεται στο αρχικό τμήμα του εντέρου, το δωδεκαδάχτυλο, όπου εκεί εκκρίνεται το παγκρεατικό υγρό που διασπά τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τα λίπη. Στο δωδεκαδάχτυλο επίσης μαζί με το παγκρεατικό υγρό εγχέεται και η χολή, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του λίπους. Έπειτα, η τροφή που έχει πλέον πολτοποιηθεί μεταφέρεται στο λεπτό έντερο, παραμένει για τέσσερις με πέντε ώρες περίπου, όπου ο χυμός αναμιγνύεται με το εντερικό υγρό και έτσι βοηθά στο να διασπαστεί περισσότερο η τροφή και να απορροφηθεί από τις λάχνες. Τα υπολείμματα μεταφέρονται στην συνέχεια στο παχύ έντερο. Εκεί το περιεχόμενο παραμένει περίπου δώδεκα ώρες και σε περίπου 24 ώρες αποβάλλεται δια μέσω του πρωκτού. Στο παχύ έντερο γίνεται απορρόφηση του νερού και ο σχηματισμός των κοπράνων. Η διαδικασία της πέψης και η απορρόφηση των τροφών είναι μία από τις βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, από την οποία εξαρτάται η σωστή λειτουργία του<sup>2</sup>.

### 1.2 Ο ρόλος της διατροφής

Η διατροφή καθορίζει κατά ένα μεγάλο βαθμό τον άνθρωπο όσον αφορά την υγεία, την ευεξία ή ακόμη και την αρρώστια. Από το τι τρώμε κρίνεται όχι μόνο η σωματική μας κατάσταση, αλλά και η διανοητική και η ψυχική. Η διατροφή έρχεται όπως ήδη έχουμε αναφέρει, από πολλούς αιώνες πριν και είναι μια φυσική λειτουργία του ανθρώπου που καθοριζόταν ακόμη και από το ένστικτο. Στον 21ο αιώνα όμως που ζούμε, η κατάσταση έχει αλλάξει δραματικά. Τα βιομηχανικά προϊόντα που καταναλώνουμε κατά πλειοψηφία δεν ξέρουμε τί ουσίες περιλαμβάνουν. Δηλαδή, δεν ξέρουμε αν μας προσφέρουν κάτι ή αν είναι βλαπτικές για τον οργανισμό μας. Επίσης, για πολλούς αιώνες πριν οι άνθρωποι έτρωγαν απλά και μόνο για να καλύψουν την ανάγκη της «ΠΕΙΝΑΣ», που ήταν αλλά και είναι ένας εξαιρετικός μηχανισμός για τις ανάγκες του οργανισμού. Σήμερα, οι περισσότεροι άνθρωποι με την διατροφή που κάνουν ικανοποιούν ανάγκες λαιμαργίας ή απόλαυσης. Ένας τρόπος πρότυπης διατροφής αποτελεί η διατροφική πυραμίδα σαν εγγύηση για καλή υγεία (Εικόνα 1).



Ο άνθρωπος για να ζήσει χρειάζεται απαραίτητα κάποιες ουσίες που τις λαμβάνει από τα είδη των τροφών. Αυτές τις ουσίες μπορούμε να τις χωρίσουμε σε 5 μεγάλες κατηγορίες<sup>3</sup>:

**ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:** Ουσίες απαραίτητες για την ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμεύουν στον εγκέφαλο, το αίμα, τους μυς και το αμυντικό σύστημα του οργανισμού. Επίσης, βοηθάει στην ανάπτυξη των ιστών και στην αποκατάσταση των ιστικών βλαβών. Τις πρωτεΐνες τις λαμβάνει ο οργανισμός από τις εξής τροφές: αυγά, γάλα, κρέας, ψάρι και τα πουλερικά (υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες). Επίσης, μέσης ποιότητας πρωτεΐνες μπορούμε να λάβουμε από τη σόγια, τα γαλακτοκομικά, το ρύζι, τα δημητριακά, τα όσπρια, την πατάτα κ.λπ. Παράδειγμα για υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη είναι το ψωμί με τις φακές, τα δημητριακά με το γάλα κ.ο.κ. Η συνιστώμενη πρόσληψη για ενήλικες είναι 1gr πρωτεΐνης / kg σωματικού βάρους ημερησίως. Αν ο οργανισμός προσλαμβάνει περισσότερη πρωτεΐνη από αυτή που χρειάζεται, την μετατρέπει σε λίπος και την αποθηκεύει για μελλοντική παραγωγή ενέργειας. Τέλος, η αυξημένη κατανάλωση πρωτεΐνης επιβαρύνει την λειτουργία των νεφρών και του ήπατος<sup>4</sup>.

**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ :** Η κύρια λειτουργία τους είναι να παρέχουν το κάψιμο για τις ενεργειακές ανάγκες του σώματος. Βρίσκονται σε αμυλούχες τροφές, όπως μακαρόνια, ψωμί, ρύζι, σάκχαρα κ.λ.π<sup>5</sup>. Είναι οι πιο διαδεδομένοι στη φύση και βρίσκονται, κατά κύριο λόγο, στα φυτά και λιγότερο στα ζώα.

Ταξινομούνται σε: Μονοσακχαρίτες (γλυκόζη, φρουκτόζη)

Δίσακχαρίτες (λακτόζη)

Πολυσακχαρίτες (άμυλο)

Δομικά οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες μοιάζουν καθώς κάθε μόριο τους στη χημική σύστασή τους αποτελείται κυρίως από άτομα άνθρακα, οξυγόνου και υδρογόνου<sup>4</sup>.



**ΛΙΠΗ:** Συμβάλλουν στη φυσιολογική ανάπτυξη στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, στη προστασία των ζωτικών οργάνων και προφυλάσσουν τα όργανα του σώματος από τραυματισμούς. Αποτελεί μια συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας ,όπου προσφέρει γεύση και αίσθημα κορεσμού. Παρέχει τα απαραίτητα λιπαρά οξέα. Η ενέργεια που αποδίδει το λίπος επιτρέπει στις πρωτεΐνες να χρησιμοποιηθούν για την σύνθεση νέου ιστού. Τα λίπη περιέχονται, κυρίως, στο λάδι, βούτυρο, παχύ κρέας, αλλαντικά και γλυκά<sup>6</sup>. Διατροφικά ταξινομούνται σε απλά λιπίδια, σύνθετα λιπίδια, παραγόμενα λιπίδια και σε φυσικά λίπη και έλαια (φυτικής και ζωικής προέλευσης).

Αναγκαία σε μικρές ποσότητες μέσα στην καθημερινή μας διατροφή, είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα , τα οποία περιέχονται στο ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τα καρύδια, κ.λ.π. ,διότι ελαττώνουν τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης (LDL), χωρίς να μειώνουν τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης (HDL). Αντιθέτως, τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (π.χ. σπορέλαιο) θα πρέπει να προσλαμβάνονται σε μικρότερο βαθμό, διότι ελαττώνουν τόσο την LDL όσο και την HDL χοληστερόλη. Όσον αφορά για τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, συσχετίζονται με τη στεφανιαία νόσο, τον καρκίνο του προστάτη, πιθανόν τον καρκίνο του παχέος εντέρου και ίσως άλλες νεοπλασίες. Γι' αυτό και είναι απαραίτητη η υψηλή συγκέντρωση της HDL ,η οποία δρα προστατευτικά κατά της στεφανιαίας νόσου και της αθηρωμάτωσης γενικότερ<sup>7</sup>.

**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:** Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που είναι αναγκαίες σε μικρές ποσότητες για τον φυσιολογικό μεταβολισμό του οργανισμού μας. Οι βιταμίνες βρίσκονται στις συνήθεις τροφές, στα πράσινα φύλλα και στις ρίζες των φυτών, με εξαίρεση τη βιταμίνη B12, η οποία βρίσκεται μόνο σε ζωικές τροφές και σε παράγωγά τους.

Υπάρχουν δύο ειδών βιταμινών, οι λιποδιαλυτές και οι υδατοδιαλυτές.

Οι λιποδιαλυτές είναι οι A,D,E και K. Αυτές οι βιταμίνες αποθηκεύονται στο λίπος του σώματος μας.

Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες είναι οι B1,B2,B6,B12, η νιασίνη, η βιοτίνη, το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη C. Αυτές δεν αποθηκεύονται στο σώμα μας και πρέπει να προσλαμβάνονται από την καθημερινή μας δίαιτα για να μην προκληθεί έλλειψή τους<sup>8</sup>.

Τα ανόργανα στοιχεία διακρίνονται σε:

**Ιχνοστοιχεία:** (Σίδηρος, Ψευδάργυρος, Ιώδιο, Χαλκός, Κάλιο). Περιέχονται σε τροφές όπως το συκώτι, προϊόντα ολικής άλεσης, οστρακοειδή κ.α.

**Μέταλλα:** (Ασβέστιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο). Προσλαμβάνονται από τις τροφές μαζί με άλλα θρεπτικά συστατικά. Συμμετέχουν στην δομή των οστών και αντικαθιστούν τις ποσότητες που εκκρίθηκαν από τα ούρα, τα κόπρανα και τον ιδρώτα. Συνεπώς ρυθμίζουν το ισοζύγιο του νερού και τις τιμές του PH στο αίμα<sup>8</sup>.

Το **νερό** δεν συμπεριλαμβάνεται μέσα στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Αλλά είναι τόσο σημαντικό για τον οργανισμό μας που δεν μπορεί να παραλειφθεί από την εργασία μας. Αποτελεί το 75% του σώματος μας. Ζούμε αρκετά χωρίς τροφή, αλλά όχι χωρίς νερό. Θα πρέπει να καταναλώνουμε 7-10 ποτήρια ημερησίως<sup>3</sup>.

### 1.3 Η σημασία της διατροφής στα στάδια της ζωής

Ο άνθρωπος σε κάθε ηλικιακό στάδιο έχει συγκεκριμένες ανάγκες από θρεπτικά συστατικά, τα οποία προσλαμβάνει από την τροφή του. Όμως, ενώ ποσοτικά οι ανάγκες αυτές διαφέρουν από στάδιο σε στάδιο, η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών είναι απαραίτητη σε κάθε ηλικία<sup>8</sup>.

Πριν από την γέννηση: Το έμβρυο εξαρτάται αποκλειστικά από τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνει η μητέρα του. Αυτή η εξάρτηση μπορεί να συνεχιστεί ακόμη και μετά τον τοκετό, με τον θηλασμό<sup>9</sup>. Το πρωτόγαλα ή πύαρ είναι το πρώτο γάλα που δίνει η μητέρα στο νεογέννητο με την διαδικασία του θηλασμού. Χαρακτηρίζεται πιο παχύ από το γάλα των μαστών με περισσότερη πρωτεΐνη και μέταλλα<sup>10</sup>. Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά είναι στην αρχή μικρές σε ποσότητα, αλλά στη συνέχεια αυξάνονται. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ των διάφορων θρεπτικών συστατικών από την δίαιτα που ακολουθεί η μητέρα<sup>8</sup>.

Περίοδος βρεφικής ηλικίας: Κατά την περίοδο αυτή, οι ανάγκες του βρέφους σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια εξαρτώνται από τις ανάγκες τους για φυσική ανάπτυξη, διατήρηση λειτουργιών και κατανάλωση ενέργειας. Αυτή η διαδικασία επιτυγχάνεται όταν τα μωρά διατρέφονται σωστά και καταναλώνουν ποικιλία τροφών<sup>8</sup>.

Κατά την παιδική ηλικία: Τα παιδιά πλέον μπορούν να διατρέφονται μόνα τους. Σε αυτή την ηλικία αρχίζουν να αισθάνονται και να διακρίνουν μυρωδιές και γεύσεις. Η ποσότητα του φαγητού που θα προσλαμβάνεται, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο καταναλώνονται οι τροφές από τα παιδιά σχετίζεται άμεσα με την προσωπικότητά τους. Είναι απαραίτητη η εκπαίδευση των γονιών για την σωστή διατροφή των παιδιών τους<sup>8</sup>.

Εφηβική ηλικία: Η εφηβεία είναι η ηλικία, κατά την οποία η εικόνα του σώματος παίζει σημαντικό ρόλο στη διατροφική συμπεριφορά. Η διατήρηση υγιεινού σωματικού βάρους σε όλα τα στάδια της ζωής είναι σημαντική και ιδιαίτερα στο εφηβικό στάδιο γιατί πρέπει να καλύψει τις ανάγκες που προκύπτουν από τον εξαιρετικά γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης, την αύξηση των οστών, του μυϊκού ιστού, του όγκου του αίματος, την εμμηνορρυσία στα κορίτσια. Οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά διαφοροποιούνται ανάμεσα στα δύο φύλα<sup>8</sup>.

Κατά την ενήλικη ζωή: Η διατροφή αποσκοπεί στη διατήρηση της υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών. Ο ρόλος της διατροφής έχει επεκταθεί πλέον και δεν θεωρείται μόνο τρόπος για να αποφευχθούν ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά, αλλά και μέσω άμυνας κατά των χρόνιων παθήσεων<sup>8</sup>. Η σχέση μεταξύ διατροφής και πάθησης διαμορφώνεται από την ενήλικη ζωή, παρόλο που η εκδήλωσή της ασθένειας συμβαίνει συνήθως στην 6η-7η δεκαετία της ζωής<sup>10</sup>.

## Κεφάλαιο 2: Ειδικές Διατροφές

### 2.1 Σακχαρώδης Διαβήτης

Οι βασικές διατροφικές απαιτήσεις για ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη είναι σε γενικές γραμμές οι ίδιες με εκείνες για όλα τα άτομα, περιλαμβάνει δηλαδή επαρκή ποιότητα και ποσότητα από πρωτεΐνες και όλα τα άλλα θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, υδατάνθρακες και λίπη) που είναι απαραίτητα για την φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού<sup>11</sup>.

Οι διαβητικοί ασθενείς πρέπει να έχουν ειδική διατροφή και πρέπει να τηρείται από ένα σωστό διαιτολόγο, επειδή ο στόχος είναι να ταιριάζουν την χορήγηση ινσουλίνης με το μέγεθος και το περιεχόμενο του φαγητού. Ένα τέτοιο πρόγραμμα διατροφής θα πρέπει να είναι ένα αναπόσπαστο στοιχείο της ευρύτερης γενικής φροντίδας της υγείας του διαβητικού. Η σημασία της συνεργασίας με έναν διαιτολόγο ή διατροφολόγο για να αναπτυχθεί ένα εξατομικευμένο σχέδιο διατροφής δεν θα πρέπει να υποτιμάται<sup>12</sup>.

Ο διαιτολόγος μπορεί να καθοδηγήσει το άτομο στο πώς να ανταποκριθεί στις ενεργειακές και γλυκαιμικές του ανάγκες<sup>12</sup>, καθώς και να ελέγχει τη συνολική θερμιδική πρόσληψη για να επιτευχθεί το ιδανικό βάρος του σώματος<sup>11</sup>.

**Υδατάνθρακες:** Οι διαβητικοί θα πρέπει να προσπαθούν να λαμβάνουν τις μισές τους θερμίδες ημερησίως από υδατάνθρακες (λαχανικά, ψωμιά, δημητριακά ολικής άλεσης) και άλλα σάκχαρα που βρίσκονται στα φρούτα και στο γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Η παρακολούθηση της πρόσληψης υδατανθράκων στον διαβητικό ασθενή είναι ιδιαίτερα σημαντική, διότι το μεγαλύτερο μέρος της γλυκόζης στο αίμα μετά το φαγητό, προέρχεται από υδατάνθρακες.

**Λίπη:** Έχουν ωραία γεύση, αλλά μερικά είναι επιβλαβή για την υγεία. Η πρόσληψη λίπους μαζί με τους υδατάνθρακες καθυστερούν την πέψη. Τα λίπη τα βρίσκουμε στο κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα γλυκά, το ελαιόλαδο κ.λπ.

Οι διαβητικοί ασθενείς δεν πρέπει να καταναλώνουν πάνω από 25-35% των συνολικών θερμίδων ημερησίως από λίπη, λόγω του ότι σχετίζονται με διάφορες παθήσεις (αθηροσκλήρωση, καρδιοπάθεια) όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες, διότι οι ασθενείς αυτοί είναι επιρρεπείς σε αυτές τις παθήσεις<sup>12</sup>.

Είναι σημαντικό η πρόσληψη της τροφής να γίνεται κανονικά αρκεί να απέχει κάποια ώρα από την χορήγηση της ινσουλίνης και την σωματική άσκηση, κυρίως για να αποφευχθεί η υπογλυκαιμία<sup>12</sup>.

#### 2.1.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενή με Σακχαρώδη Διαβήτη

Η νοσηλευτική παρέμβαση σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη εστιάζει στην ενημέρωση για το τι είναι διαβήτης, την τεχνική και τα σημεία που θα πρέπει να ακολουθεί για την χορήγηση της ινσουλίνης, κ.οκ. Κατά κύριο όμως λόγο θα πρέπει να ενημερώνουμε πλήρως τους ασθενείς για την σωστή διατροφή που θα πρέπει να ακολουθούν. Θα πρέπει

να επικεντρώνεται η προσοχή σε μια υγιεινή διατροφή που θα λαμβάνει υπόψη της την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, τις επιλογές τροφών και την σχέση της πρόσληψης με τις ατομικές ανάγκες του ασθενούς. Έτσι λοιπόν, ο ασθενής θα πρέπει να ενθαρρύνεται για μεγαλύτερη πρόσληψη θερμίδων, κατά προτίμηση, στην αρχή της ημέρας ή κατά την έναρξη του γεύματος. Τα υγρά να περιορίζονται κατά το γεύμα για να αποφευχθεί η πληρότητα. Να καταναλώνονται επιδόρπια υψηλής ενέργειας όπως γιαούρτι ή κράκερ. Και τέλος να καταναλώνονται κρεμώδης σούπες και χυμοί αντί νερού<sup>13</sup>.

Εάν εμφανισθούν συμπτώματα υπογλυκαιμίας, επιβεβαίωση του γεγονότος με μέτρηση του σακχάρου και χορήγηση ταχείας δράσης υδατάνθρακες όπως χυμό φρούτων, γάλα ή κράκερ. Τα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας ενδέχεται να ποικίλουν, αλλά συνήθως περιλαμβάνουν τρόμο, αίσθημα πείνας και/ή νευρική κατάσταση που συνοδεύεται από εφίδρωση, ταχυκαρδία ή αίσθημα παλμών.

Εάν εμφανισθούν συμπτώματα υπεργλυκαιμίας επιβεβαιώνεται το γεγονός με μέτρηση γλυκόζης στο αίμα και ειδοποιούμε τον γιατρό<sup>14</sup>.

## 2.2 AIDS

Η βελτίωση της πρόσληψης τροφής στον ασθενή με AIDS είναι πολύ σημαντική γιατί πρέπει να ελαχιστοποιηθούν οι παράγοντες που σχετίζονται με την δυσκολία στη μάσηση, την κατάποση και την φλεγμονή του στοματικού βλεννογόνου. Πρέπει ο ασθενής με AIDS να καταναλώνει συχνά μικρές ποσότητες τροφής.

Επίσης, να καταναλώνει μικρογεύματα με πολλές θερμίδες, ή υγρά συμπληρώματα διατροφής. Να καταναλώνονται οι τροφές σε θερμοκρασίες δωματίου. Θα πρέπει επίσης να μαλακώνονται οι ξηρές τροφές πριν καταναλωθούν για να μην υπάρξει, όπως προείπαμε, ερεθισμός του βλεννογόνου της στοματικής κοιλότητας. Ο ασθενής θα πρέπει να αποφεύγει:

Καρυκεύματα, όξινα ή αλμυρά φαγητά

Αλκοόλ

Πολύ ζεστές τροφές<sup>15</sup>.

Στην HIV λοίμωξη χρειάζεται ιδιαίτερη έμφαση στη διατροφή γιατί συνοδεύεται από μεταβολικό σύνδρομο που επάγει τόσο ο ιός όσο και τα φάρμακα. Το μεταβολικό αυτό σύνδρομο έχει επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό και την λιπώδη ίνωση στο συκώτι. Μια σωστή διατροφή μπορεί σαφώς να βελτιώσει τα αποτελέσματα αυτά.

Τροφές χωρίς κορεσμένα λιπαρά (τηγανιτά ή ζωικά λίπη) και διατροφή με άφθονα φρούτα και λαχανικά καθώς και τροφές πλούσιες σε λιπαρά οξέα και ελαιόλαδο είναι επίσης θεμελιώδους σημασίας για την αντιμετώπιση του μεταβολικού συνδρόμου<sup>16</sup>.

### 2.2.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με AIDS

Διατροφικά προβλήματα από κακή θρέψη έως δυσλιπιδαιμία, μπορεί να ανακύψουν σε λοίμωξη από τον ιό της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV). Έτσι, ο νοσηλευτής θα πρέπει να αξιολογεί προσεκτικά τον ασθενή, για παρουσία οποιουδήποτε γνωστού παράγοντα που επηρεάζει την διατροφική υγεία. Αυτό πραγματοποιείται κατά την διάρκεια της επικεντρωμένης συνέντευξης και της κλινικής εξέτασης. Τα ευρήματα από τη διατροφική αξιολόγηση θα καθορίσουν την έκτασή της απαιτούμενης διατροφικής παρέμβασης. Η διατροφική φροντίδα και εκπαίδευση είναι κεντρικής σημασίας για την αντιμετώπιση της HIV λοίμωξης. Είναι σημαντικό για τον νοσηλευτή να συζητά για τα ακατάλληλα επεξεργασμένα τρόφιμα και νερό από ανασφαλείς πηγές που θέτουν σε κίνδυνο τους ανοσοκατεσταλμένους ασθενείς<sup>13</sup>.

### 2.3 Νευρική Ανορεξία

Το κεντρικό σύμπτωμα της Νευρογενούς Ανορεξίας είναι η ακατανίκητη τάση για αστία και ο έντονος φόβος ότι το άτομο θα γίνει παχύ, ακόμη κι όταν είναι αδύνατο. Η απώλεια βάρους επιτυγχάνεται μέσω πολλών τεχνικών όπως με την δίαιτα, την αποφυγή «παχυντικών» τροφών, τους προκλητούς εμετούς μετά το γεύμα, την χρήση καθαρτικών, την υπερβολική και εντατική γυμναστική, την χρήση διουρητικών φαρμάκων καθώς και τη χρήση κατασταλτικών της όρεξης<sup>17</sup>.

Η διάγνωση της νευρογενούς ανορεξίας βασίζεται στα εξής κριτήρια:

Έντονο φόβο παχυσαρκίας που δεν ελαττώνεται με την μείωση του βάρους.

Ισχυρισμός της ασθενούς ότι αισθάνεται παχιά ακόμη και όταν είναι πολύ αδύνατη.

Χαμηλότερο βάρος τουλάχιστον κατά 25% από το κανονικό.

Εναντίωση στην αύξηση και διατήρηση βάρους.

Η απώλεια βάρους να μην οφείλεται σε άλλη ασθένεια<sup>18</sup>.

Το διατροφικό πρόγραμμα αποτελεί μια σημαντική παράμετρο της θεραπείας που άλλωστε είναι και το ζητούμενο, και αποτελεί το μέσον που επιτρέπει την αύξηση του βάρους.

Πρώτος στόχος της διατροφικής θεραπείας είναι η απόκτηση και η διατήρηση του φυσιολογικού βάρους. Χορηγείται εξισορροπημένη δίαιτα έτσι ώστε να προκαλείται αύξηση βάρους κατά 1-2 κιλά την εβδομάδα. Αποφεύγεται η γρήγορη αύξηση του βάρους γιατί προκαλεί στον ασθενή φόβο και αίσθημα απώλειας του ελέγχου. Επίσης, μπορεί να οδηγήσει σε καρδιακή ανεπάρκεια και αυτό βέβαια πρέπει να αποφευχθεί. Η ασθενής μπορεί να αρχίζει με 3 γεύματα και 2 σνάκ κάθε μέρα με 3 ώρες διαφορά τουλάχιστον το ένα γεύμα από το άλλο<sup>19</sup>.

Τέλος, ο ασθενής θα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στην ενέργεια, στη πρωτεΐνη, στο ασβέστιο, στο σίδηρο, στη βιταμίνη B12 και στη βιταμίνη D<sup>20</sup>.

Ο ρόλος του διαιτολόγου είναι πολύ χρήσιμος γιατί θα βοηθήσει ώστε ο ασθενής να επιλέγει τροφές που καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού αλλά και γενικότερες γνώσεις. Η ειδική δίαιτα που εφαρμόζεται στη ψυχογενή ανορεξία πρέπει να είναι υπερθερμιδική, υπερπρωτεϊνική και να περιέχει επαρκείς ποσότητες θρεπτικών και συμπληρωματικών ουσιών.

Μια τέτοια δίαιτα αποτελείται από αυξημένη ποσότητα γάλακτος (2-3 ποτήρια), δημητριακών (3μερίδες), κρέατα (3 μερίδες), γλυκισμάτων (1-2 μερίδες) και φρούτων (3 μερίδες). Καλό είναι να αποφεύγεται η υποκατάστατη διατροφή γιατί οδηγούν στην υιοθέτηση μη φυσιολογικών τρόπων θρέψης<sup>21</sup>.

### 2.3.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Νευρική Ανορεξία

Ο νοσηλευτής άρτια οπλισμένος με γνώση και ετοιμότητα για κάθε στιγμή παρακολουθεί τον ασθενή καθώς και τον επιβλέπει κατά τη διάρκεια του γεύματος του ώστε να αποφεύγονται περιπτώσεις μη λήψης του φαγητού ή προσπάθειας του να το πετάξει στα σκουπίδια όπως συνήθιζε να κάνει ή να προσφύγει σε μεθόδους πρόκλησης εμετού. Ο νοσηλευτής πρέπει να συζητάει με το πάσχον άτομο και να τον πείθει ώστε να ολοκληρώνει το γεύμα του.

Είναι απαραίτητο να εγκατασταθεί ένα κλίμα ειλικρίνειας και εμπιστοσύνης μεταξύ των δύο προσώπων. Πρέπει να αναπτυχθεί μια φιλική ατμόσφαιρα μεταξύ νοσηλευτή και ασθενούς με συνεχή παρατήρηση και υποστήριξη. Ο νοσηλευτής μπορεί ακόμα να προσφέρει υποστηρικτική ψυχοθεραπεία. Να βελτιώνει την αυτοπεποίθηση του ασθενούς και να τον καθησυχάζει<sup>21</sup>.

Σκοπός, με λίγα λόγια, της Νοσηλευτικής Παρέμβασης είναι για το άτομο να αλλάξει το βάρος του σιγά σιγά, να μεταβάλλει με τέτοιο τρόπο τις συνήθειες της διατροφής του ώστε με μια σταδιακή αύξηση της πρόσληψης της τροφής να μπορεί να γίνει φυσιολογικό, να διαχωρίζει τις διατροφικές συνήθειες από τα συναισθήματα και τα ψυχολογικά θέματα, να μάθει να διατηρεί ένα υγιές επίπεδο βάρους χωρίς να χρησιμοποιεί λανθασμένες διατροφικές και συμπεριφορικές συνήθειες, καθώς και να αναπτύξει αποτελεσματικότερες ικανότητες αντιμετώπισης του στρες και άλλων προβλημάτων<sup>22</sup>.

## 2.4 Νευρογενής Βουλιμία

Η νευρογενής βουλιμία είναι μια διαταραχή διατροφής, όπου το άτομο καταναλώνει ανεξέλεγκτα υπερβολικές ποσότητες φαγητού και στη συνέχεια προσπαθεί να απαλλαγεί από τις θερμίδες, προκαλώντας εμετό, χρησιμοποιώντας καθαρικά, κάνοντας υπερβολική δίαιτα ή υπερβολική άσκηση. Όταν δεν τρώει ανεξέλεγκτα, κάνει δίαιτα μέχρι που νιώθει έντονη πείνα και ξαναμπαίνει σε βουλιμικό επεισόδιο.

Η θεραπεία είναι μακροχρόνια και δύσκολη διαδικασία, που περιλαμβάνει ιατρική και ψυχολογική υποστήριξη και στοχεύει στην αποκατάσταση και διατήρηση του σωματικού βάρους, στην απόκτηση υγιεινών συνηθειών διατροφής και, φυσικά, στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών διαταραχών<sup>23</sup>

Ο ρόλος του διατροφολόγου στην αντιμετώπιση της ψυχογενούς βουλιμίας είναι σημαντικός στο να βοηθήσει τον ασθενή να οργανώσει ένα σχέδιο διατροφής (ένα πλάνο), ενώ ταυτόχρονα θα αξιολογήσει τις ανάγκες του και τη δυνατότητα για αλλαγή. Βασικός στόχος του διαιτολόγου σ' ένα άτομο με βουλιμία είναι η εκπαίδευση για μία ισορροπημένη διατροφή. Πρακτικοί τρόποι για την μείωση της βουλιμίας και την ενθάρρυνση των ατόμων προς μία σωστή διατροφική συμπεριφορά είναι :

Η καθημερινή κατανάλωση μη επεξεργασμένων υδατανθράκων (δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά, όσπρια), οι οποίοι αποτελούν τη βάση μιας ισορροπημένης διατροφής. Είναι πλούσια τροφή σε φυτικές ίνες και μέταλλα και δημιουργεί εύκολα αίσθηση κορεσμού. Σύμφωνα με ειδικούς, πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντικά, γιατί περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες.

Ελάχιστη χρήση κόκκινου κρέατος και συχνή κατανάλωση ψαριών και πουλερικών.

Τρώτε πάντα πρωινό και υγιεινά σπιτικά σνακ.

Η τακτική κατανάλωση γευμάτων (5-6 γεύματα την ημέρα) ευνοεί τον σταθερό μεταβολισμό και περιορίζει την αίσθηση της πείνας και τις επιπτώσεις που έχει κάτι τέτοιο στη διάθεση και στην επιλογή των τροφών.

Τρώτε ποικιλία τροφών. Ο οργανισμός χρειάζεται περισσότερα από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για την ομαλή λειτουργία του.

Είναι σημαντικό να πίνετε αρκετό νερό καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Το νερό, εκτός του ότι είναι απαραίτητο για την ενυδάτωση του οργανισμού, μπορεί να μετριάσει το αίσθημα της πείνας.

Μείωση του λίπους. Να προτιμάται ως κύρια πηγή λίπους το ελαιόλαδο<sup>24</sup>.

#### 2.4.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Νευρογενή Βουλιμία

Όταν το βάρος είναι 75% χαμηλότερο από το ιδανικό και ο ασθενής είναι κλινικά ασταθής, το πρώτο βήμα είναι η εισαγωγή στο νοσοκομείο, για να διορθωθούν οι διαταραχές της ισορροπίας ύδατος και ηλεκτρολυτών και η σημαντική απώλεια βάρους. Ο νοσηλευτής φροντίζει για την διασφάλιση ασφαλούς περιβάλλοντος και την παροχή βοήθειας για την αποκατάσταση του σωματικού βάρους και την αναπλήρωση των θρεπτικών συστατικών. Δίνει οδηγίες στον ασθενή σχετικά με την ποσότητα και την ποιότητα των γευμάτων του και παρακολουθεί την τήρηση αυτών, αλλά και την μετέπειτα συμπεριφορά του για τυχόν πρόκληση εμέτου, λήψη καθαρτικών, κλπ. Επίσης, φροντίζει για την επαρκή ενυδάτωση του ασθενούς και την λήψη της φαρμακευτικής αγωγής που ενδείκνυται (συνήθη είναι τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα). Μετά την αντιμετώπιση των σωματικών αναγκών, η νοσηλευτική φροντίδα εστιάζει στην ενίσχυση του ασθενούς ώστε να αναπτύξει μία πιο ρεαλιστική εικόνα του σώματός του, στην αύξηση της αυτοεκτίμησης, στην αύξηση της αίσθησης του ελέγχου και στην εξάσκηση σε νέες δεξιότητες αντιμετώπισης<sup>15</sup>.



## 2.5 Παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι η παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα<sup>25</sup>. Στη δεκαετία του '60, η παχυσαρκία ήταν σχεδόν άγνωστη στην Ελλάδα. Από τότε, όμως, έως σήμερα, οι συνθήκες ζωής έχουν αλλάξει και οι διαιτητικές συνήθειες έχουν «δουτικοποιηθεί». Αυτό σημαίνει αυξημένη πρόσληψη λίπους, ζάχαρης, αλατιού και ενέργειας. Αντίθετα, έχει μειωθεί η φυσική δραστηριότητα, με αποτέλεσμα την αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας, ενώ έχει παρατηρηθεί και η αύξησή της στα παιδιά. Επίσης, αποτελεί μεγάλο παράγοντα κινδύνου για διάφορα νοσήματα, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, αρτηριακή υπέρταση, αρτηριοσκλήρυνση, παθήσεις οστών, κ.α.<sup>8</sup>

Έτσι, είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα, ώστε να προλαμβάνεται και να αντιμετωπίζεται η παχυσαρκία.

Η διαιτητική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στοχεύει στη μείωση του σωματικού βάρους στο επιθυμητό επίπεδο και στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών. Η διαιτητική θεραπεία της παχυσαρκίας απαιτεί διατροφή αποτελούμενη από τροφές χαμηλής ενεργειακής αξίας και από τροφές με ενεργειακή αξία, αλλά σε μικρότερες ποσότητες<sup>26</sup>.

Για να μπορέσει να βελτιώσει τις διατροφικές του συνήθειες ένα παχύσαρκο άτομο, είναι σημαντικό να τρώει τις κατάλληλες ποσότητες, δηλαδή σωστές μερίδες<sup>27</sup>

Τί πρέπει να περιέχει το πιάτο

Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιέχει και τις 6 θρεπτικές ουσίες, δηλαδή, υδατάνθρακες (50-60% των ημερήσιων θερμίδων, για μυϊκή και διανοητική ενέργεια), πρωτεΐνες (15-20% των ημερήσιων θερμίδων, για παραγωγή και ανανέωση των κυττάρων), λίπος (25-30% ημερήσιων θερμίδων), βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία και νερό.<sup>28</sup>

Όσον αφορά την χοληστερόλη, που λαμβάνεται από τις λιπαρές τροφές, η λήψη της δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 300mg την ημέρα.

Γενικά, συστήνεται:

Αποφυγή λήψης τροφής μεταξύ των γευμάτων

Εάν γίνεται, να προτιμώνται τροφές με λίγες θερμίδες /πολλές ίνες. Τα φρούτα, το γιαούρτι και τα ποπ-κορν αποτελούν οικονομικές και χορταστικές εναλλακτικές λύσεις πρόχειρων γευμάτων.

Όχι γρήγορη λήψη τροφής. Τρώτε αργά, δίνετε χρόνο στο στομάχι να ενημερώσει τον εγκέφαλο ότι έχετε φάει αρκετά.

Αποφυγή τροφών από φαστ-φουντ! Αν δεν υπάρχει επιλογή ,θα πρέπει να επιλέγετε σαλάτα αντί για χάμπουργκερ και να αποφεύγονται οι τηγανιτές πατάτες.

Προγραμματισμός μαγειρέματος στο σπίτι με σωστά και υγιεινά τρόφιμα.<sup>27</sup>

Παγκοσμίως, έχει διαπιστωθεί ότι η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί τον καλύτερο τρόπο πρόσληψης τροφής, Ένα παχύσαρκο άτομο, ακολουθώντας μια τέτοια υγιεινή διατροφή, εκτός του ότι αντιμετωπίζει το πρόβλημά του και αποκτά σωστές συνήθειες, ενισχύει την πρόληψη πολλών παθήσεων, από την απλή γρίπη μέχρι και τον καρκίνο.

Σύμφωνα με την μεσογειακή διατροφή, θα πρέπει να καταναλώνονται: ελάχιστα κόκκινο κρέας και γλυκά, πιο συχνά αυγά, πουλερικά και ψάρια και, σε καθημερινή βάση, γαλακτοκομικά προϊόντα, ελαιόλαδο, ελιές, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ρύζι, πατάτες και δημητριακά. Φυσικά, δεν παραλείπουμε την απαραίτητη κατανάλωση νερού (8-12 ποτήρια ημερησίως). Οι διατροφικοί χειρισμοί συνιστούν το σημαντικότερο μέρος της προσπάθειας απώλειας βάρους, καθώς περιλαμβάνουν , εκτός από το διαιτολόγιο ισορροπημένης ενεργειακής πρόσληψης, συμβουλές για τους κανόνες διατροφής (π.χ. αριθμός, συχνότητα και μέγεθος γευμάτων) και συστηματική άσκηση.<sup>25</sup>

### 2.5.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Παχυσαρκία

Η συχνή επαφή με τους Επαγγελματίες Υγείας από μικρή ηλικία έχει αναγνωρισθεί ως μία από τις σπουδαιότερες στρατηγικές για την πρόληψη της παχυσαρκίας. Η τακτική αξιολόγηση και η επαφή μέσω επισκέψεων κατ' οίκον, με τις συνήθειες ζωής που αποτελούν παράγοντες κινδύνου για παχυσαρκία, καθώς και για συμβουλές, ενθάρρυνση και υποστήριξη προς τους γονείς, ώστε να υιοθετήσουν υγιεινές συνήθειες διατροφής στο σπίτι, καθώς και άσκησης από πολύ μικρή ηλικία. Σε πολλές χώρες οι νοσηλευτές Παιδιατρικής παίζουν ήδη ένα πολύ σημαντικό ρόλο στην παρακολούθηση της ανάπτυξης των νεογνών και των μικρών παιδιών.<sup>29</sup>

Στη νοσηλευτική φροντίδα, πρώτο μέλημα του νοσηλευτή είναι η συλλογή δεδομένων , ο προσδιορισμός ύπαρξης οικογενειακού ιστορικού παχυσαρκίας και παραγόντων κινδύνου και η λήψη ακριβών πληροφοριών σχετικών με το πρότυπο διατροφής του ασθενή για χρονικό διάστημα 7 ημερών. Γίνεται μέτρηση βάρους ,ύψους και γενική αξιολόγηση της υγείας του ασθενούς.

Στην συνέχεια, σχεδιάζεται διαιτολόγιο και πρόγραμμα σωματικής άσκησης, τα οποία γίνονται με τη συμμετοχή του ασθενούς και με βάση τον τρόπο ζωής του. Ο ασθενής ενθαρρύνεται να διατηρεί ημερολόγιο διατροφής και άσκησης. Οι εβδομαδιαίες συναντήσεις για συμβουλευτική και εκτίμηση της προόδου είναι σημαντικά, προκειμένου να παρέχεται καθοδήγηση και υποστήριξη. Ο νοσηλευτής πρέπει να είναι πάντα διαθέσιμος να συζητάει και να ενθαρρύνει. Αποθαρρύνεται η επιλογή λιπαρών τροφών και τονίζεται η σημασία της ισορροπημένης διατροφής με μειωμένες θερμίδες.

Σε περίπτωση που η παχυσαρκία αντιμετωπιστεί χειρουργικά, η μετεγχειρητική φροντίδα του ασθενούς γενικά είναι η ίδια όπως για κάθε ασθενή που έχει υποβληθεί σε κοιλιακή χειρουργική επέμβαση. Θα πρέπει να είναι διαθέσιμα ειδικά μηχανήματα ανύψωσης, ευρύ κρεβάτι και καρέκλα. Να γίνεται συνεχής παρακολούθηση του ασθενούς για τυχόν επιπλοκές, προσεχτικός χειρισμός του ρινογαστρικού σωλήνα και σίτιση, η οποία ξεκινά

με χορήγηση καθαρού υγρού και βαθμιαία εξελίσσεται σε αλεσμένη τροφή, χυμούς, σούπες και γάλα.

Τέλος, ο νοσηλευτής φροντίζει για την χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής (που έχει δοθεί από τον ιατρό), όπου στον ασθενή δίνονται φάρμακα που καταστέλλουν την όρεξη ή αναστέλλουν την απορρόφηση του λίπους και για τις εργαστηριακές εξετάσεις που θα πρέπει να κάνει σε τακτά χρονικά διαστήματα. Απαραιτήτως, εμπυχώνει τον ασθενή, τον ενθαρρύνει να συμμετέχει σε ομάδα υποστήριξης, που να λειτουργεί ως ψυχοθεραπεία, και τον επιβραβεύει για την παραμικρή απώλεια βάρους.<sup>15</sup>

## 2.6 Υπερφαγία

Η υπερφαγία είναι ένα φαινόμενο που χαρακτηρίζεται από περιόδους ανεξέλεγκτης, παρορμητικής και ακατάπαυστης λήψης μεγάλων ποσοτήτων τροφής μέχρι σημείου να νιώθουν υπερπλήρης. Από τη στιγμή που δεν προκαλούν εξαγνισμό, μπορεί να συνοδεύονται από περιόδους δίαιτας και συχνά τα άτομα αυτά νιώθουν ντροπή και μίσος για τον εαυτό τους μετά από επεισόδια υπερφαγίας.

Τα άτομα αυτά μπορεί να εμφανίσουν και συναισθηματικές διαταραχές, όπως άγχος, κατάθλιψη και μοναξιά, οι οποίες μπορεί να συμβάλουν στα παθολογικά φαινόμενα της υπερφαγίας.<sup>30</sup> Το φαινόμενο αυτό αποτελεί μακροχρόνια κατάσταση και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές για την υγεία επιπλοκές, όπως παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις.<sup>31</sup>

Στόχος της θεραπείας της υπερφαγίας είναι η ανάπτυξη καλύτερης σχέσης του ατόμου με το φαγητό, μέσω της διατροφικής εκπαίδευσης και της χρήσης συμβουλευτικής-συμπεριφορικής θεραπείας στο επίπεδο της διατροφής. Έτσι, το άτομο θα βοηθηθεί στο να φτάσει και να διατηρήσει ένα φυσιολογικό βάρος, χωρίς την παρουσία υπερφαγικών επεισοδίων.<sup>32</sup>

Για την αντιμετώπιση του συνδρόμου της υπερφαγίας, απαιτείται πολύ προσεκτικός και λεπτός χειρισμός. Ένα απλό πλάνο διατροφής, με κύρια χαρακτηριστικά την ποικιλία, το μέτρο και την ισορροπία, είναι πρωταρχικής σημασίας για την διατροφική αποκατάσταση του ατόμου. Το πρόγραμμα πρέπει να είναι εφικτό και εύκολα εφαρμόσιμο, χωρίς αυστηρούς περιορισμούς. Πρέπει να αποτελείται από 3 βασικά γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα σνακ. Η χρονική απόσταση μεταξύ των γευμάτων να είναι 2,5 – 3,5 ώρες για σταθεροποίηση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα (και της ινσουλίνης), ρύθμιση των φυσιολογικών μηχανισμών της πείνας και του κορεσμού.

Το πρωινό γεύμα είναι πολύ σημαντικό να αποτελεί το 25% με 30% των ημερήσιων θερμίδων. Συνδυάζουμε μια ζωική τροφή με πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι, αυγό, με μια αμυλούχα τροφή ολικής αλέσεως (πηγή σύνθετων υδατανθράκων, φυτικών ινών και βιταμινών Β), όπως δημητριακά, παξιμάδια, φρυγανιές,

ψωμί ολικής αλέσεως, ανάλατους ωμούς ξηρούς καρπούς και φρέσκα φρούτα ή φρέσκο χυμό (βιταμίνη C).

Το μεσημέρι και το βράδυ επιλέγουμε πάλι μια μερίδα ζωικής τροφής πλούσια σε πρωτεΐνη (κρέας, κοτόπουλο, γαλοπούλα, ψάρι, αυγό, τυρί, κλπ.), με μια μερίδα αμυλούχα τροφή (πατάτες, ρύζι, μακαρόνια, κριθαράκι, ψωμί..) και μια μερίδα βραστών ή ωμών λαχανικών (και σε μορφή σαλάτας) με λίγο ελαιόλαδο.

Εφαρμόζοντας αυτή την τακτική στα κύρια γεύματα, μέσα σε 20 λεπτά έχουμε παραγωγή σεροτονίνης στον οργανισμό, η οποία δίνει το αίσθημα του κορεσμού, της συναισθηματικής σταθερότητας (ευεξία και ηρεμία) και τη ρύθμιση των ιδεοληπτικών συμπεριφορών.

Στα ενδιάμεσα γεύματα (πρόγευμα και απόγευμα) επιλέγουμε έναν συνδυασμό, όπως αμυλούχα σνακ (παστέλι, κράκερ, κουλούρι, μπάρες δημητριακών) ή ωμούς ανάλατους ξηρούς καρπούς ή ένα γαλακτοκομικό προϊόν (γιαούρτι ή γάλα) με φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα ή ένα ποτήρι χυμό.

Τέλος, φροντίζουμε από πριν την προετοιμασία ενός υγιεινού σνακ και το έχουμε δίπλα στο κρεβάτι, στην περίπτωση που το άτομο ξυπνήσει το βράδυ, ώστε να ελέγξουμε το τι θα φάει. Απαραίτητος είναι ο περιορισμός των διεγερτικών (καφές, αναψυκτικά) που περιέχουν καφεΐνη και ασπαρτάμη.<sup>33</sup>

#### 2.5.2 Νοσηλευτική παρέμβαση σε ασθενείς με Υπερφαγία

Αρχικά, ο νοσηλευτής συλλέγει τα δεδομένα σχετικά με τον τρόπο ζωής του ασθενή και τις διατροφικές του συνήθειες, την έναρξη των υπερφαγικών επεισοδίων και τα χαρακτηριστικά τους. Εκτιμά την γενική σωματική και ψυχολογική κατάσταση του ατόμου, έπειτα από την διεξαγωγή των απαραίτητων εξετάσεων (εργαστηριακές, μέτρηση σωματικού βάρους, κ.α.) και συνεχίζει με τον σχεδιασμό της φροντίδας. Ο νοσηλευτής παροτρύνει τον ασθενή να επισκεφθεί έναν ειδικό ιατρό (διαιτολόγο-διατροφολόγο) ώστε να σχεδιαστεί ένα εξατομικευμένο πλάνο διατροφής σύμφωνα με τις προτιμήσεις του ατόμου, να συζητήσει μαζί του και να τον βοηθήσει να κατανοήσει το σκοπό της θεραπείας, ώστε να συνεργαστεί. Φροντίζει για: την πρόληψη υπερφαγικού επεισοδίου, επιβλέποντας τα τρόφιμα που καταναλώνει ο ασθενής (ποιότητα και ποσότητα), αλλά και την συμπεριφορά του, την τήρηση των γευμάτων, την πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών, την επαρκή ενυδάτωση και την τακτική μέτρηση του σωματικού βάρους. Τον ενθαρρύνει να ασχολείται με διάφορες δραστηριότητες τις αρεσκείας του σε συνδυασμό με σωματική άσκηση και, όταν κρίνεται απαραίτητο, να εντάσσεται σε ομάδα ψυχοθεραπείας, που θα τον βοηθήσει να εκφραστεί και να αποκτήσει μια άλλη αντίληψη για το φαγητό, χωρίς να το θεοποιεί.

## 2.7 Νεοπλασίες

Η διατροφή υπολογίζεται ότι συμβάλει περίπου στο ένα τρίτο των καρκίνων, και οι σχέσεις έχουν γίνει με μερικούς από τους πιο κοινούς καρκίνους όπως του κόλον, του μαστού, και του προστάτη. Γίνεται όλο και περισσότερο εμφανές ότι ο καρκίνος αναπτύσσεται ως αποτέλεσμα ενός σύνθετου μίγματος παραγόντων, σχετιζόμενοι με τον τρόπο ζωής, όπως τη διατροφή, το βάρος, τις φυσικές δραστηριότητες και το κάπνισμα, καθώς επίσης και από περιβαλλοντικούς και γενετικούς παράγοντες.<sup>34</sup>

Τα τρόφιμα μπορεί να προστατέψουν, ή να προωθήσουν τα αποτελέσματα στην καρκινογένεση. Η ιδέα ότι η αλλαγή στην διατροφή μπορεί να αλλάξει την ευαισθησία στον καρκίνο είναι ελκυστική στους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου. Η κατανάλωση λαχανικών και φρούτων συνδέεται με τον μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων καρκίνων. Τα τρόφιμα που συνδέονται με τον αυξημένο κίνδυνο για τον καρκίνο του κόλον περιορίζονται στο κόκκινο κρέας, κυρίως το βοδινό (αλλά όχι τα πουλερικά και τα ψάρια).<sup>34</sup>

Οι καλύτερες συμβουλές που μπορούν να δοθούν σήμερα είναι να έχει το άτομο μια ισορροπημένη διατροφή με αυξημένη λήψη τροφίμων όπως τα φρούτα και λαχανικά, που είναι πλούσια σε ίνες, βιταμίνες και ανόργανα άλατα, και να περιορίσει τις τροφές πλούσιες σε λίπη όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το λιπαρό κρέας.

### 2.7.1 Νοσηλευτική παρέμβαση σε ασθενείς με Νεοπλασίες.

Οι νοσηλευτές μπορούν να παρέχουν συμβουλές για την πρόληψη του καρκίνου και την ίδια στιγμή να διαβεβαιώσουν τους δυνητικά ασθενείς και τους συγγενείς τα οφέλη των φρούτων και των λαχανικών για την πρόληψη των καρδιακών παθήσεων.<sup>34</sup>

## 2.8 Καρδιοπάθεια

Στην πρώτη γραμμή της θεραπείας είναι η δίαιτα, η οποία θα πρέπει να είναι πτωχή σε αλάτι (άναλος δίαιτα), εύπεπτη και να περιέχει λίγες θερμίδες. Ιδανικά τρόφιμα είναι το ψάρι, το κοτόπουλο, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια. Οπωσδήποτε, ο καρδιοπαθής θα πρέπει να ελαττώσει το βάρος του μέχρι το ιδανικό για την ηλικία του. Η Μεσογειακή διατροφή που είναι πλούσια σε φυτικά έλαια, ψάρια, δημητριακά, φρούτα και λαχανικά σώζει πολλούς καρδιοπαθείς από τις δυσάρεστες επιπλοκές της αρτηριοσκλήρυνσης. Τα λιπίδια, η χοληστερόλη (LDL κ HDL) όταν αυξηθούν αποτελούν τους σοβαρότερους παράγοντες, αρτηριοσκλήρυνσης και ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου, με αποτέλεσμα την δημιουργία εμφράγματος ή καρδιακής ανεπάρκειας. Η LDL (χοληστερίνη χαμηλής πυκνότητας) είναι υπεύθυνη για την δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας, γι' αυτό και χαρακτηρίζεται «κακή χοληστερίνη». Η HDL (χοληστερίνη υψηλής πυκνότητας) είναι υπεύθυνη για την απομάκρυνση της χοληστερίνης από τα κύτταρα των τοιχωμάτων των αρτηριών και έτσι ελαττώνει τον κίνδυνο του εμφράγματος, γι αυτό και χαρακτηρίζεται

«καλή χοληστερίνη». Η ταυτότητα των λιποπρωτεϊνών (LDL-HDL) δείχνει εάν ο ασθενής έχει προδιάθεση για έμφραγμα ή ανακοπή της καρδιάς.<sup>35</sup>

## 2.9 Ακμή

Η διατροφή, εκτός του ότι αποτελεί παράγοντα δημιουργίας ακμής, παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπισή της. Τα τρόφιμα που θα πρέπει να λαμβάνονται άφοβα είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, το ψωμί, οι φυτικές ίνες, τα τρόφιμα με βιταμίνη C (ακτινίδια, πιπεριές, πορτοκάλια, μπρόκολο). Τρόφιμα με βιταμίνη A (καρότα, βερίκοκα, ροδάκινα). Θα πρέπει να αποφεύγεται τις λιπαρές τροφές και την κατανάλωση «γρήγορου φαγητού». Τα πολλά γλυκά και η σοκολάτα θα πρέπει να περιορίζονται στο ελάχιστο, καθώς και τα ιωδιούχα τρόφιμα (οστρακοειδή κ.λ.π). Τα γαλακτοκομικά επιτρέπονται με μέτρο.<sup>36</sup>

## 2.10 Άθληση

Η ιδανική διατροφή του αθλητή προσαρμόζεται ανάλογα με τις ανάγκες του. Έτσι, ένας αθλητής που θέλει να αδυνατίσει, θα πρέπει να παίρνει λίγες θερμίδες και συμπληρωματικά βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Ένας αθλητής που συντηρείται θα πρέπει να παίρνει κανονικά γύρω στις 2.500 θερμίδες εάν είναι άνδρας και 2.000 θερμίδες εάν είναι γυναίκα. Οι τροφές θα πρέπει πάντα να περιέχουν 50% υδατάνθρακες, 30% λίπη και 20% πρωτεΐνες<sup>37</sup>. Κατά την διάρκεια της άσκησης, οι μύες παίρνουν υδατάνθρακες (γλυκογόνο) για τις ενεργειακές τους ανάγκες από τις αποθήκες που είναι το ήπαρ και οι μυϊκές ίνες.

Έτσι, πριν την άσκηση (4-5 ώρες) το φαγητό θα πρέπει να είναι φτωχό σε λίπη και πλούσιο σε υδατάνθρακες για να γεμίσουμε τις αποθήκες μας με γλυκογόνο. Μετά την άσκηση μπορεί να ληφθεί κανονικό γεύμα, που θα περιλαμβάνει πρωτεΐνες (κρέας, ψάρι, τυρί, όσπρια), υδατάνθρακες (ζυμαρικά, ψωμί, ρύζι, φρούτα) και λίπη (λάδι). Βασικό συμπλήρωμα θα είναι οι ίνες, τα μέταλλα που βρίσκονται άφθονα στα χόρτα, τα λαχανικά και τα φρούτα. Οι αθλητές ποτέ δεν θα πρέπει να ασκούνται εντελώς νηστικοί. Ένα φρούτο εποχής ½ ή 1 ώρα πριν την άσκηση προλαμβάνει από κρίσεις υπογλυκαιμίας. Ένας αθλητής που παίρνει τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη και ίνες δεν χρειάζεται να παίρνει συμπληρωματικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επειδή, όμως οι νέοι σήμερα τρέφονται με τρόφιμα ταχείας παρασκευής και αμφιβόλου ποιοτικής αξίας (fast food) που περιέχουν ελάχιστη ποσότητα βιταμινών, πολλές φορές η ημερήσια πρόσληψη βιταμινών είναι ανεπαρκής, γι' αυτό οι βιταμίνες χρειάζονται και αυτοί που κάνουν δίαιτες αδυνατίσματος, λόγω της μικρής ποσότητας τροφής που λαμβάνουν. Η ανεπάρκεια βιταμινών φαίνεται από τα νύχια που σπάζουν, από την όραση, από διάφορες δερματικές αλλοιώσεις (στα χείλη), από πόνους στις αρθρώσεις και από το υπερβολικό πέσιμο των μαλλιών.<sup>38</sup>

### 2.11 Σκλήρυνση κατά πλάκας

Η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας ή Πολλαπλή Σκλήρυνση είναι μια νευρολογική νόσος, που τα τελευταία χρόνια προσβάλλει με αλματώδεις ρυθμούς τον ελληνικό πληθυσμό. Στην σκλήρυνση κατά πλάκας καταστρέφεται η μυελίνη των νευρικών ινών, η απώλεια της οποίας εμποδίζει την φυσιολογική μετάδοση των νευρικών ώσεων.

Οι προδιαθεσικοί παράγοντες είναι γενετικοί, αλλά και περιβαλλοντικοί. Ωστόσο, και οι διατροφικοί παράγοντες φαίνεται πως συσχετίζονται τόσο με την πρόληψη όσο και με την αντιμετώπιση της ΣΚΠ. Μελέτη στη Νορβηγία αποκάλυψε ότι στις αγροτικές περιοχές στο εσωτερικό της χώρας, οι οποίες παρουσίαζαν υψηλότερη κατανάλωση ζωικού λίπους, κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων, υπήρχε μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης της ΣΚΠ απ' ότι στις παράκτιες περιοχές, όπου η διατροφή ήταν πλούσια σε ψάρι και θαλασσινά. Η υψηλή κατανάλωση ενέργειας, ζωικού λίπους, κρέατος, αλλαντικών, γλυκών, πλήρους (full fat) μη παστεριωμένου γάλακτος, συσχετίζεται με την εκμυελίνωση και φυσικά με τον κίνδυνο εμφάνισης ΠΣ. Πράγματι, πειράματα που έγιναν σε ζώα, έδειξαν ότι οι δίαιτες πλούσιες σε κορεσμένο λίπος, διαταράσσουν τη σύνθεση της μυελίνης.

Με δεδομένο ότι η μέχρι στιγμής φαρμακευτική αντιμετώπιση έχει αποτύχει να παράσχει ολοκληρωμένη λύση στην ΠΣ, ο ρόλος της διατροφής, σε κάθε περίπτωση, λειτουργεί συμπληρωματικά, συμβάλλοντας στην καθυστέρηση της πορείας και στη ύφεση των συμπτωμάτων. Παράλληλα, κυρίαρχος παραμένει ο ρόλος της διατροφής στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΠΣ π.χ. παχυσαρκία, ανορεξία, δυσφαγία - δυσκαταποσία, δυσκοιλιότητα, οστεοπόρωση κλπ, με αποτέλεσμα την μακροπρόθεσμη βελτίωση της ποιότητας ζωής του πάσχοντα<sup>39</sup>.

Οι ασθενείς με ΣΚΠ είναι καλό να :

Εφαρμόζουν μια διατροφή όπου οι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας θα παίζουν σημαντικό ρόλο. Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και βιταμίνη B12 παρέχονται από τα κρέατα, τα αυγά, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά, την σόγια.

Να καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών όμως λιπαρών (γάλα, ξινόγαλο, γιαούρτι, τυρί λευκό) για να λαμβάνουν βιταμίνες και ιδιαίτερα βιταμίνη B12 , σε καθημερινή βάση.

Να καταναλώνουν τα όσπρια που είναι βρασμένα και συνδυασμένα με το ρύζι (πχ. φακόρυζο) παρέχουν επίσης στον οργανισμό πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Μπορούν να καταναλώνονται 1-2 φορές την εβδομάδα.

Να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D για την πρόληψη της υγείας των οστών τους : λιπαρά ψάρια, αμύγδαλα, γαλακτοκομικά, αυγά, σουσάμι και ταχίνι.

Να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε σελήνιο, ένα ιχνοστοιχείο που βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα στα άτομα με ΣΚΠ και βοηθά στην πρόληψη των μυϊκών πόνων και την ομαλότερη λειτουργία των μυών : θαλασσινά , ψάρια και καρύδια.



Να καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο: ενισχυμένα δημητριακά, στο κόκκινο κρέας στα θαλασσινά, στα ξερά φασόλια και τις φακές.

Να συμπεριλαμβάνουν στην διατροφή τους πολυακόρεστα φυτικά λίπη από το ελαιόλαδο, το αβοκάντο, τους ξηρούς καρπούς, το σιτέλαιο, το σπορέλαιο.

Να ενυδατώνονται σωστά.

Να αποφεύγουν την περιττή ζάχαρη, τα γλυκά και τα επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν πολλή ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι<sup>40</sup>.

Να ακολουθούν το γενικότερο μεσογειακό πρότυπο διατροφής, όπως το έχουμε προαναφέρει

#### 2.11.1 Νοσηλευτική Παρέμβαση σε ασθενείς με Σκλήρυνση κατά πλάκας.

Η φροντίδα του ασθενούς με σκλήρυνση κατά πλάκας είναι πολύπλευρη. Θα πρέπει να ακολουθεί μια συντηρητική θεραπεία. Το εκάστοτε θεραπευτικό σχήμα απευθύνεται στις εξατομικευμένες ανάγκες του ασθενούς. Η νοσηλευτική φροντίδα εστιάζει στην πρόληψη των επιπλοκών, τη χορήγηση της φαρμακευτικής αγωγής, την συμμόρφωση σε ένα σωστό πρόγραμμα διατροφής, τη βοήθεια με την φυσιοθεραπεία και την συναισθηματική υποστήριξη<sup>15</sup>.



ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι εμφανές ότι από την αρχαία Ελλάδα η βαρύτητα που δινόταν στη διατροφή ήταν μείζωνος σημασίας. Μέχρι και το πρόσφατο παρελθόν, η Μεσογειακή Διατροφή κυριαρχούσε στην καθημερινότητα του Έλληνα. Τα τελευταία χρόνια, με την εισβολή της παγκοσμιοποίησης, του δυτικού τρόπου ζωής με τον περιορισμένο ελεύθερο χρόνο, την αύξηση ρυθμού ζωής και εργασίας και την εισαγωγή των ταχυφαγείων στη ζωή μας, οι διατροφικές συνήθειες του Έλληνα έχουν αλλάξει. Η επιστημονική κοινότητα έχει ασχοληθεί σε μεγάλο βαθμό για τις αλλαγές των διατροφικών συνηθειών και το βαθμό που επηρεάζει τη σωματική, ψυχική και διανοητική υγεία. Το 2010 αναπτύχθηκε σ' ένα ερευνητικό πρόγραμμα στο πανεπιστήμιο Yales μια κλίμακα αξιολόγησης του βαθμού εξάρτησης σε διάφορους τύπους τροφών, η «Yales Food Addiction Scale» (YFAS).

## ΣΚΟΠΟΣ

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη χρησιμοποιούμε την YFAS με σκοπό:

- 1 Να προσδιορίσουμε τις διατροφικές συνήθειες και τον εθισμό των φοιτητών του τμήματος Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι Δυτικής Ελλάδος σε συγκεκριμένους τύπους τροφών.
- 2 Να εντοπίσουμε αν υπάρχει διαφορά στις διατροφικές συνήθειες των νέων εισακτέων του τμήματος με τους τελειόφοιτους.

## ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ

Η παρούσα μελέτη αποτελεί προοπτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο τμήμα Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας για τις διατροφικές συνήθειες των εισακτέων και των τελειόφοιτων του τμήματος. Η χρονική διάρκεια της έρευνας ήταν από 21/10/2013 έως και 31/01/2014.

Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα « Yale Food Addiction Scale» (YFAS), για την οποία πήραμε έγκριση από την δημιουργό της Ashley Gearhardt assistant Professor of Psychology στο University of Michigan.

Το ερωτηματολόγιο μελετά τις διατροφικές συνήθειες και τις εξαρτήσεις σε πέντε συγκεκριμένα είδη τροφών:

- Γλυκά όπως (παγωτά, σοκολάτες, κέικ, κ.οκ)
- Άμυλα όπως (άσπρο ψωμί, ρύζι, μακαρόνια κ.οκ)
- Αλμυρά σνάκς όπως (πατατάκια, κράκερ, κ.οκ)
- Λιπαρές τροφές όπως (μπριζόλα, μπέικον, πίτσα, κ.οκ)
- Ανθρακούχα ποτά όπως (σόδα, coca cola)

Αποτελείται, συνολικά από 27 ερωτήσεις οι οποίες χωρίζονται σε 8 υποκατηγορίες. Κάθε μια από τις οποίες μελετά ένα σύμπτωμα και βάση αλγορίθμων συνολικά, προσδιορίζουν εξάρτηση ή όχι σε κάποια από την παραπάνω κατηγορία τροφών. Οι 8 υποκατηγορίες είναι οι εξής:

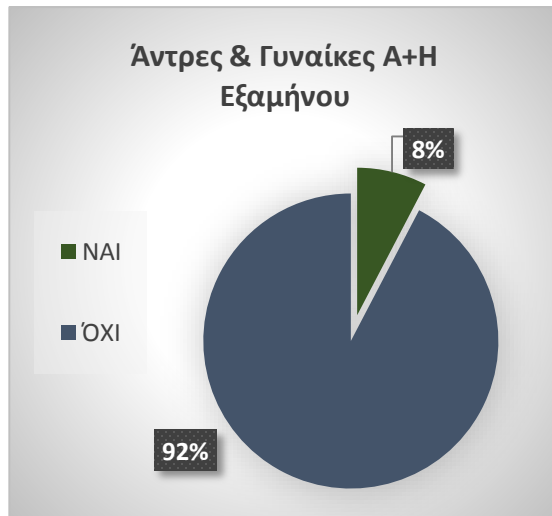
- Lost of control (Απώλεια ελέγχου)
- Tried or worried unsuccessfully ( Προσπάθησε ή ανησύχησε ανεπιτυχώς)
- Large amounts of time spent (Σπαταλήθηκε πολύς χρόνος)
- Important activities given up ( Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων)
- Continued despite problems ( Συνέχισε παρά τα προβλήματα)
- Tolerance (Ανεκτικότητα)
- Withdrawal ( Αίσθημα στέρησης)
- Clinical significant impairment (Κλινικές σημαντικές δυσλειτουργίες)

Η έρευνα είναι απογραφική καθώς το δείγμα μας αποτελείτο από όλους τους φοιτητές του Α και Η Εξαμήνου του τμήματός μας. Πιο συγκεκριμένα, το Α Εξάμηνο, ο αριθμός των φοιτητών είναι 205 και για το Η Εξάμηνο 90. Μοιράστηκαν συνολικά στο Α Εξάμηνο 190 ερωτηματολόγια και συλλέχθηκαν ορθά συμπληρωμένα τα 157 και αντίστοιχα για το Η Εξάμηνο, μοιράστηκαν 72 ερωτηματολόγια και συλλέχθηκαν τα 65. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το Microsoft excel, η Microsoft access και το GraphPad Prism V6. Οι συσχετίσεις πραγματοποιήθηκαν με το Fisher exact test και το shi Square test.

## ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

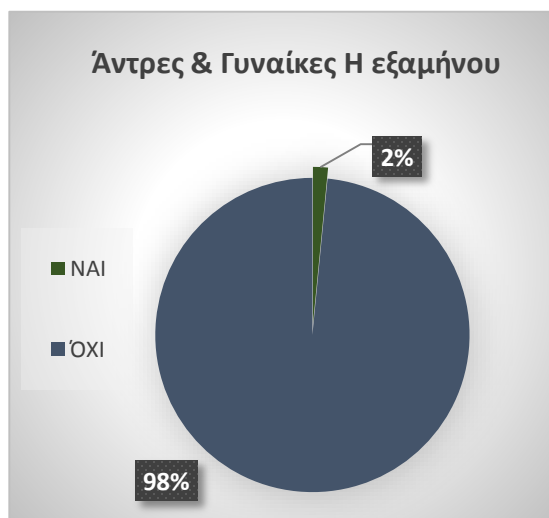
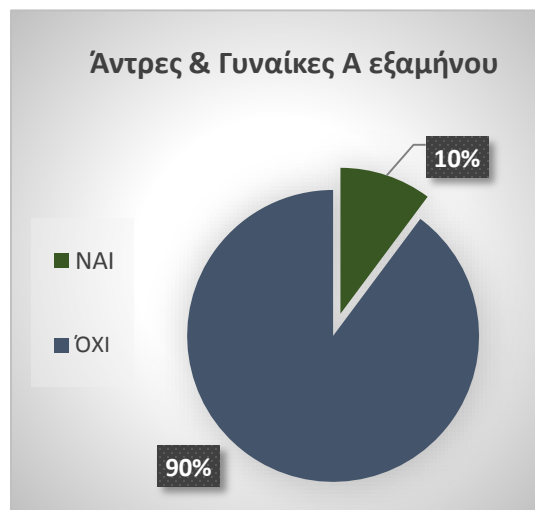
## Περιγραφική Ανάλυση

Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΓΛΥΚΑ.

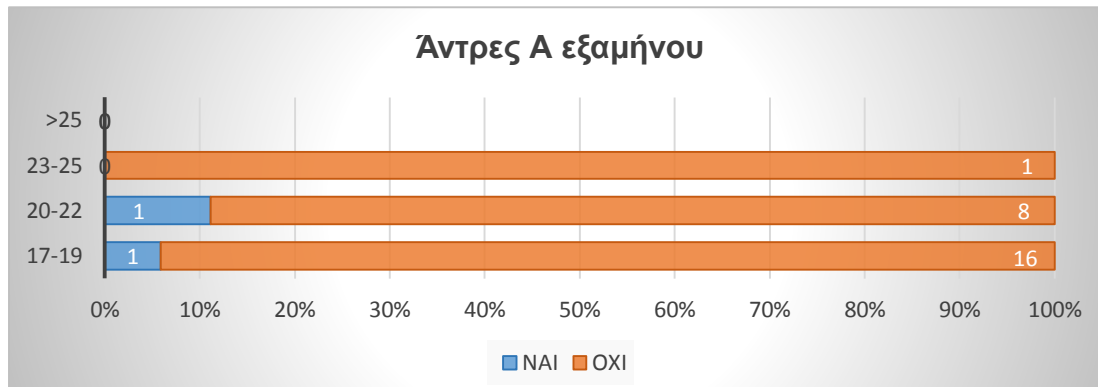


- Στο σύνολο του δείγματός μας, αποδεικνύεται ότι το **92%** αυτού είναι **αρνητικό** στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών, ενώ μόλις το **8%** φαίνεται να είναι **θετικό**.

- Το **90%** του συνόλου των ατόμων του A εξαμήνου είναι **αρνητικό** στην απώλεια ελέγχου των γλυκών, ενώ το **10%** **θετικό**.



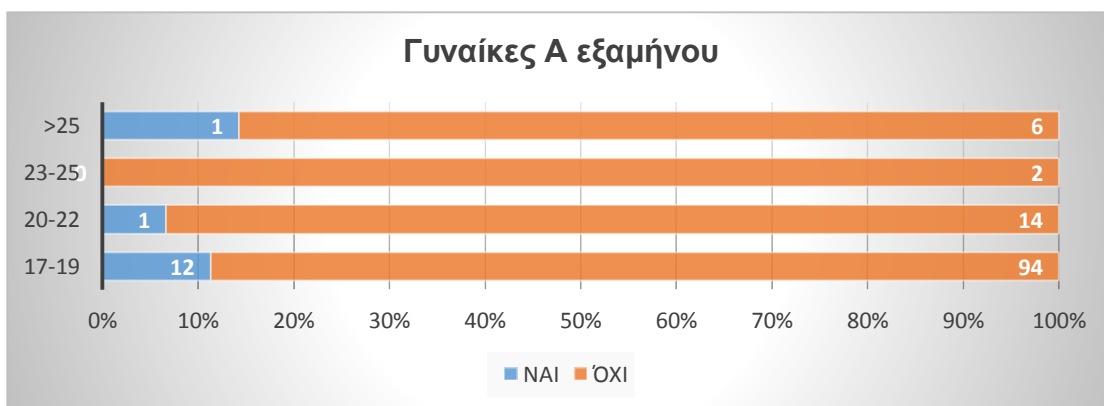
- Το **98%** του συνόλου των ατόμων του H εξαμήνου είναι **αρνητικό** στην απώλεια ελέγχου των γλυκών, ενώ το **2%** **θετικό**.



Από τους 27 συνολικά άντρες του Α εξαμήνου και με βάση την ηλικία, προκύπτει ότι στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών:

- Από τους 17 άντρες ηλικίας 17-19 ετών, **16** είναι **αρνητικοί** και **1** είναι **θετικός**.
- Από τους 9 άντρες ηλικίας 20-22 ετών, **8** είναι **αρνητικοί** και **1** είναι **θετικός**.
- **1** άντρας ηλικίας 23-25 ετών είναι **αρνητικός**.

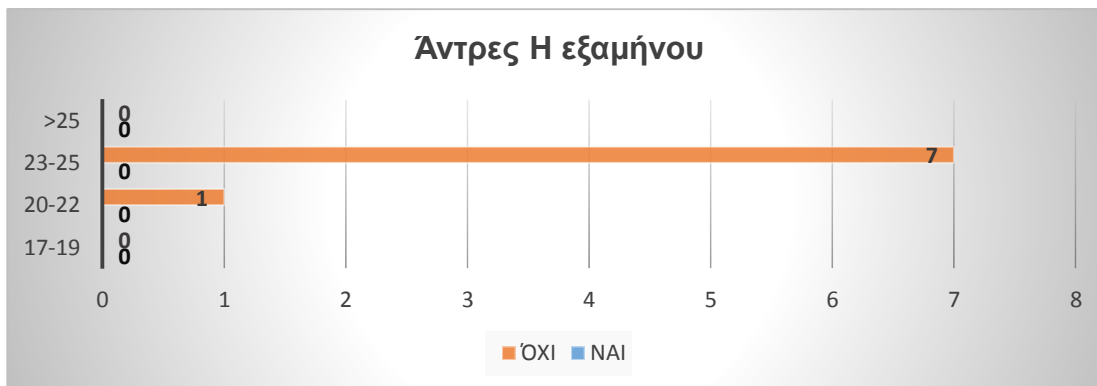
(Άντρες ηλικίας άνω των 25 ετών στο Α εξάμηνο δεν υπάρχουν).



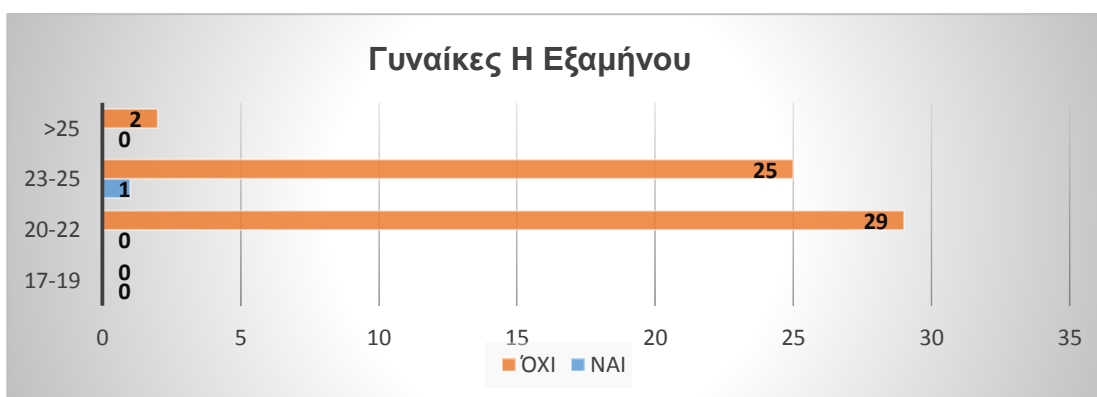
Από τις 130 συνολικά γυναίκες του Α εξαμήνου και με βάση την ηλικία, προκύπτει ότι στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών:

- 17-19 ετών **94** είναι **αρνητικές** και **12** είναι **θετικές**.
- Από τις 15 γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών, **14** είναι **αρνητικές** και **1** είναι **θετική**.
- **2** γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών είναι **αρνητικές**.

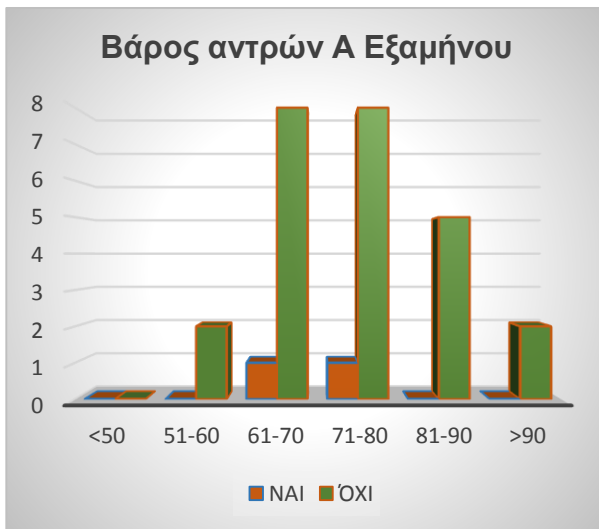
Από τις 7 γυναίκες άνω των 25 ετών, **6** είναι **αρνητικές** και **1** είναι **θετική**.



Από τους 8 συνολικά άντρες του Η εξαμήνου, ένας ανήκει στην ηλικία των 20-22 ετών και οι υπόλοιποι 7 ανήκουν στην ηλικία των 23-25 ετών και **είναι όλοι αρνητικοί στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών.**



Από τις 57 συνολικά γυναίκες του Η εξαμήνου στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών, οι **29** γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών είναι **αρνητικές**, **25** γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών είναι **αρνητικές** και **1** είναι **θετική** ενώ οι **2** γυναίκες ηλικίας άνω των 25 ετών είναι **αρνητικές.**

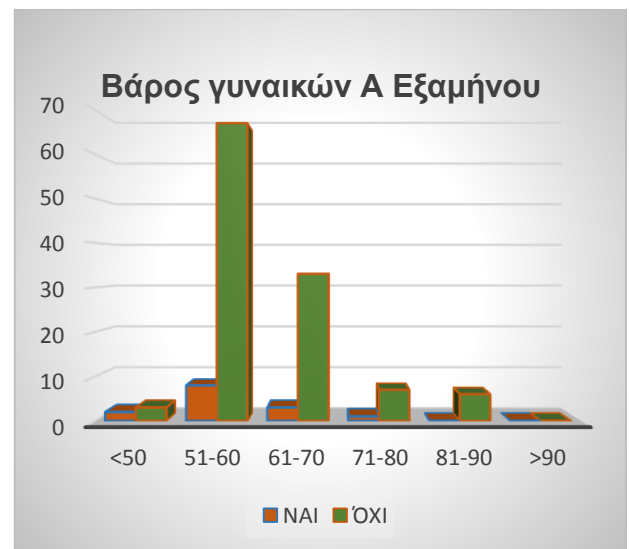


Από τις 130 γυναίκες του Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό βάρος, προκύπτει ως εξής:

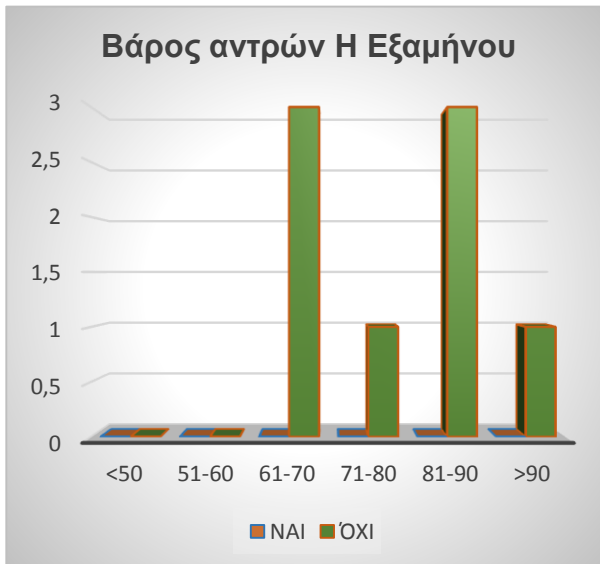
- Από τις 5 γυναίκες κάτω των 50 kg, οι 3 είναι **αρνητικές** και οι 2 είναι **θετικές** στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών.
- Από τις 75 γυναίκες βάρους 51-60 kg, οι 67 είναι **αρνητικές** και οι 8 είναι **θετικές**.
- Από τις 36 γυναίκες βάρους 61-70 kg, οι 33 είναι **αρνητικές** και οι 3 είναι **θετικές**.
- Από τις 8 γυναίκες βάρους 71-80 kg, οι 7 είναι **αρνητικές** και 1 είναι **θετική**.
- 6 γυναίκες βάρους 81-90 kg είναι **αρνητικές**.

Από τους 27 άντρες του Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό βάρος, προκύπτει ως εξής:

- 2 άντρες βάρους 51-60 kg είναι **αρνητικοί** στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών.
- Από τους 9 άντρες βάρους 61-70 kg, 8 είναι **αρνητικοί** και 1 είναι **θετικός**.
- Από τους 9 άντρες βάρους 71-80 kg, 8 είναι **αρνητικοί** και 1 είναι **θετικός**.
- 5 άντρες βάρους 81-90 kg είναι **αρνητικοί**.
- 2 άντρες βάρους άνω των 90 kg είναι **αρνητικοί**





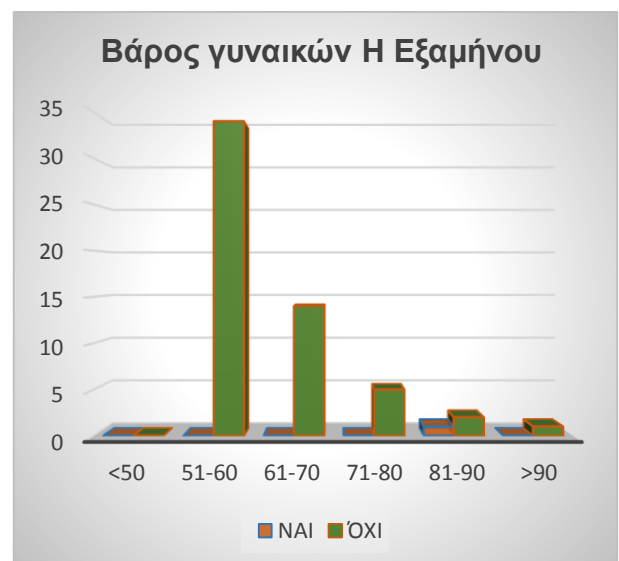


Από τους 8 άντρες του Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό βάρος, προκύπτει ως εξής:

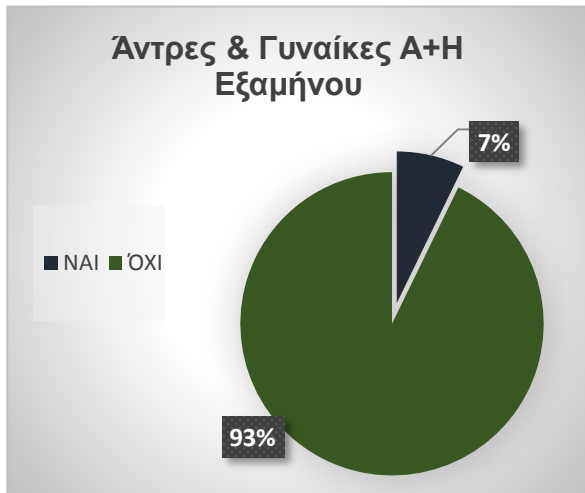
- **3** άντρες βάρους 61-70 kg είναι **αρνητικοί** στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών.
- **1** άντρας βάρους 71-80 kg, είναι **αρνητικός**.
- **3** άντρες βάρους 81-90 kg είναι **αρνητικοί**.
- **1** άντρας βάρους άνω των 90 kg είναι **αρνητικοί**.  
(Άντρες στο Η εξάμηνο κάτω των 60 κιλών δεν υπάρχει).

Από τις 57 γυναίκες του Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ως εξής:

- **34** γυναίκες βάρους 51-60 kg είναι **αρνητικές** στην απώλεια ελέγχου κατά την κατανάλωση γλυκών.
- **14** γυναίκες βάρους 61-70 kg είναι **αρνητικές**.
- **5** γυναίκες βάρους 71-80 kg είναι **αρνητικές**.
- Από τις 3 γυναίκες βάρους 81-90 kg, οι **2** είναι αρνητικές και η **1** είναι **θετική**.
- **1** γυναίκα βάρους άνω των 90 kg είναι **αρνητική**.  
(Γυναίκες στο Η εξάμηνο κάτω των 50 kg δεν υπάρχουν)

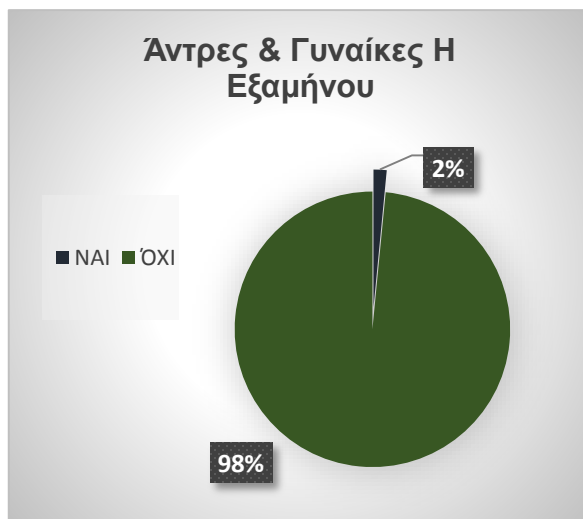
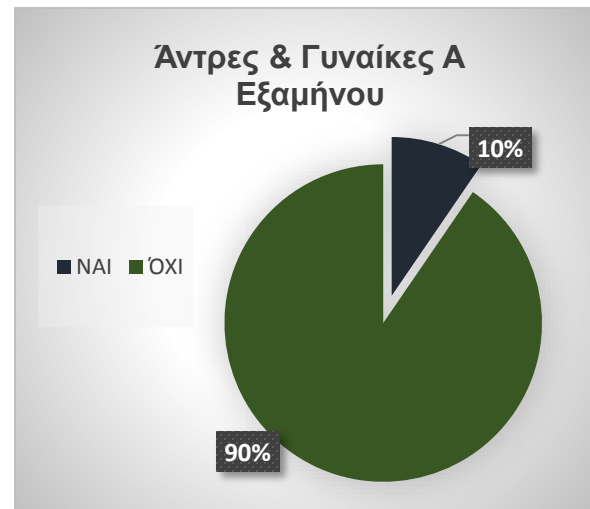


## Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης- ΑΜΥΛΑ

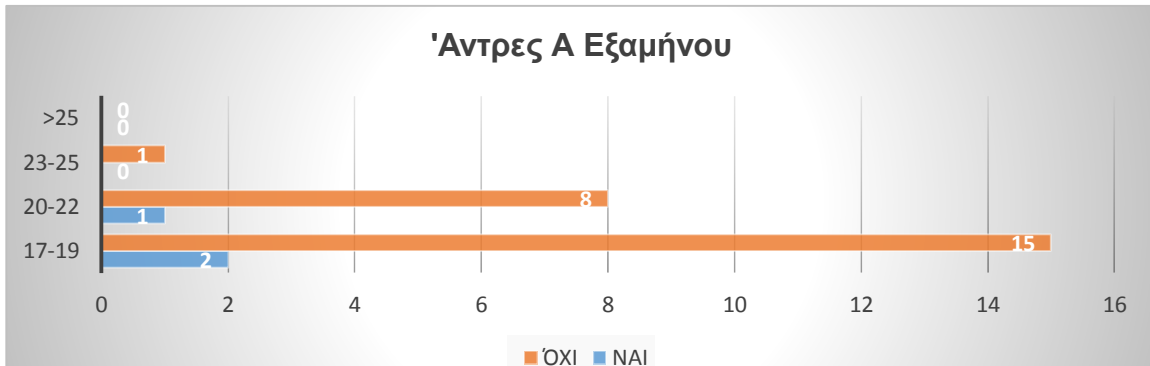


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **93%** δηλώνει πως **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει άμυλα, ενώ το υπόλοιπο **7%** δηλώνει πως **χάνει τον έλεγχο**.

- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **90%** **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει άμυλα και το **10%** **χάνει τον έλεγχο**.

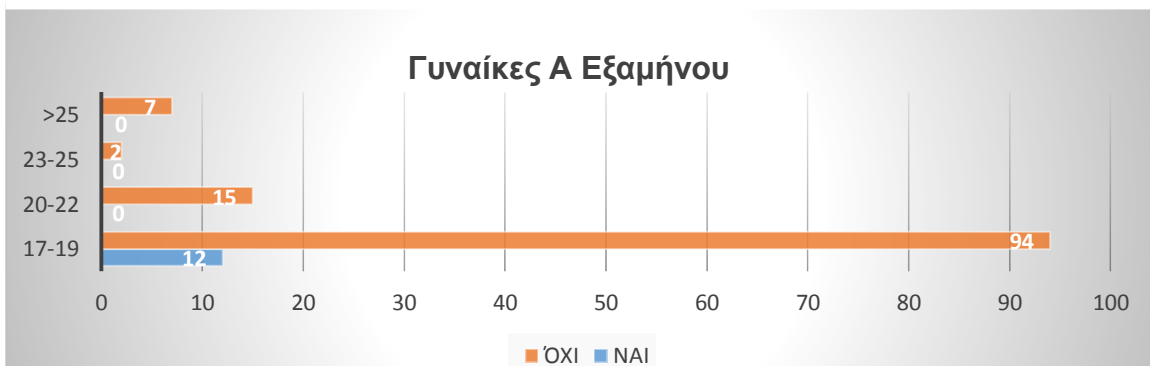


- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **98%** **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει άμυλα και μόνο το **2%** **χάνει τον έλεγχο**.



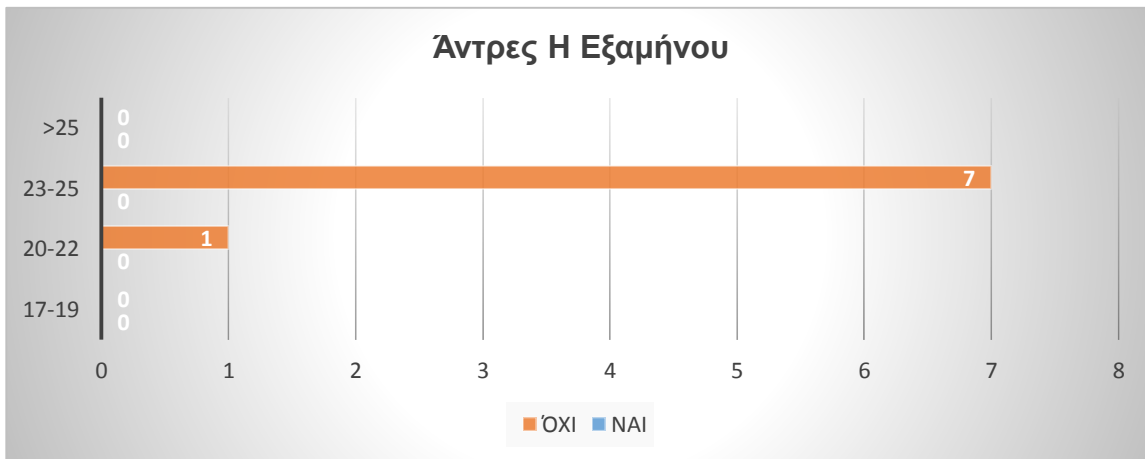
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου (27), με βάση την ηλικία, προκύπτουν τα εξής:

- Από τους 17 άντρες ηλικίας 17-19 ετών, οι **15** δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **2** δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
- Από τους 9 άντρες ηλικίας 20-22 ετών, οι **8** δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **1** δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**, και
- **1** άντρας ηλικίας 23-25 ετών δήλωσε πως **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει άμυλα.

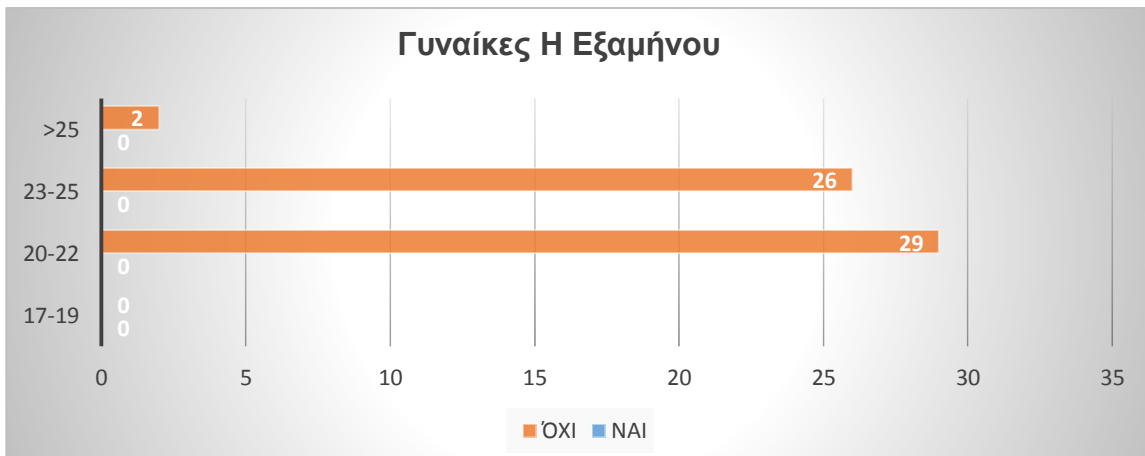


➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου (130), με βάση την ηλικία, προκύπτουν τα εξής:

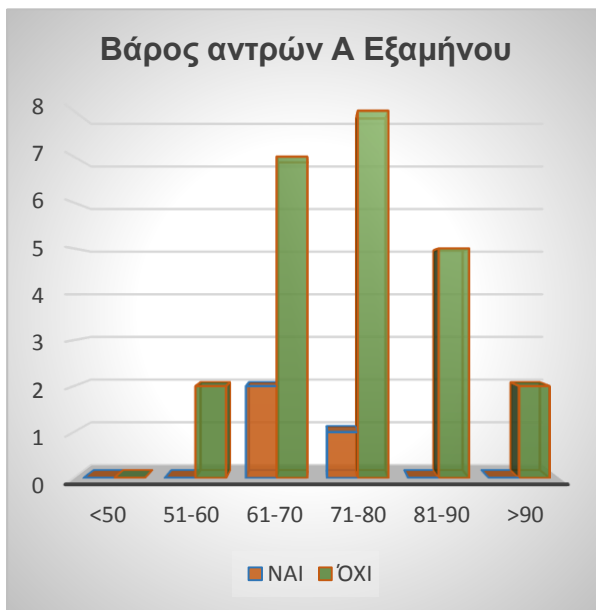
- Από τις 106 γυναίκες ηλικίας 17-19 ετών, οι **94** δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και οι υπόλοιπες **12** δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
- **15** γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα.
- **2** γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα, και
- **7** γυναίκες άνω των 25 ετών δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου (8), με βάση την ηλικία, προκύπτουν τα εξής:
- 1 άντρας ηλικίας 20-22 ετών δήλωσε πως **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει άμυλα, και
  - 7 άντρες ηλικίας 23-25 ετών δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου (57), με βάση την ηλικία, προκύπτει ότι:
- οι 29 γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών,
  - οι 26 γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών και
  - οι 2 γυναίκες άνω των 25 ετών δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα

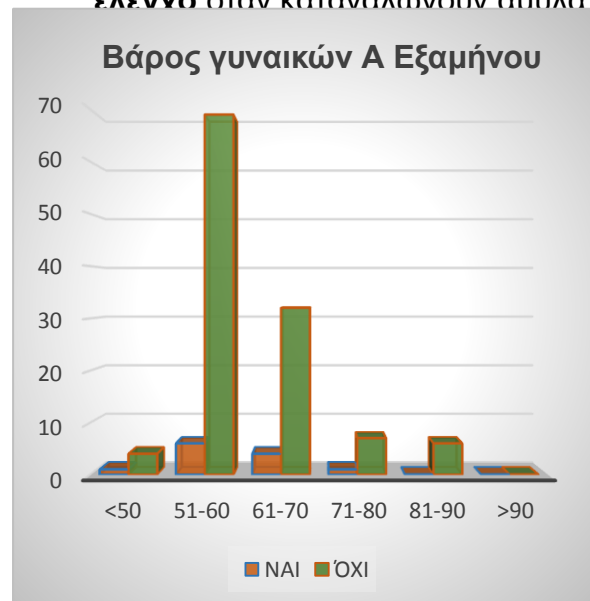


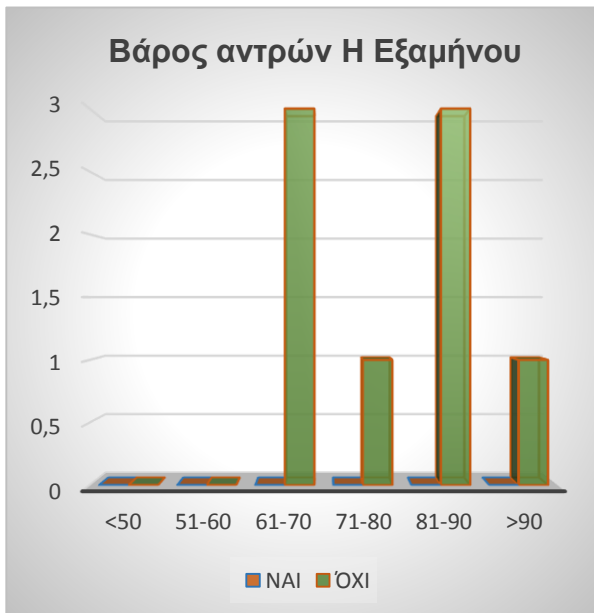
Για τις γυναίκες A εξαμήνου, με βάση το σωματικό βάρος, προκύπτουν τα εξής:

- Από τις 5 γυναίκες κάτω των 50 kg, 4 δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και 1 δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.
- Από τις 75 γυναίκες βάρους 51-60 kg, **69** δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **6** δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
- Από τις 36 γυναίκες βάρους 61-70 kg, **32** γυναίκες δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **4** δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
- Από τις 8 γυναίκες βάρους 71-80 kg, **7** γυναίκες δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **1** γυναίκα δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.
- **6** γυναίκες βάρους 81-90 kg δήλωσαν

Για τους άντρες A εξαμήνου, με βάση το σωματικό βάρος, προκύπτει ότι:

- **2** άντρες βάρους 51-60 kg δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα.
- Από τους **9** άντρες βάρους 61-70 kg, **7** δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **2** δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
- Από τους **9** άντρες βάρους 71-80 kg, **8** δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **1** δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.
- **5** άντρες βάρους 81-90 kg δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα, και
- **2** άντρες βάρους άνω των 90 kg δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα.



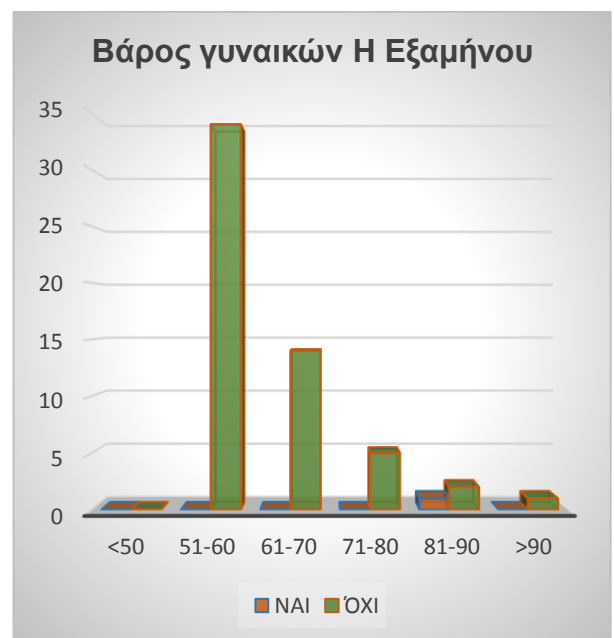


Για τους άντρες Η εξαμήνου, με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι έχουμε

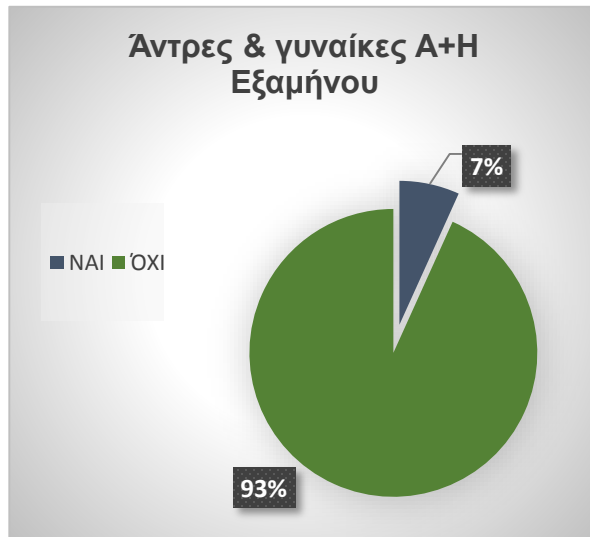
- 3 άντρες βάρους 61-70 kg,
- 1 άντρα βάρους 71-80 kg,
- 3 άντρες βάρους 81-90 kg,
- 1 άντρας βάρους άνω των 90 kg και **όλοι** τους δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα

Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτουν τα εξής:

- **34** γυναίκες βάρους 51-60 kg, που δήλωσαν ότι **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα
- **14** γυναίκες βάρους 61-70 kg, που δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα
- **5** γυναίκες βάρους 71-80 kg, που δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα
- 3 γυναίκες βάρους 81-90 kg, εκ των οποίων **2** γυναίκες δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν άμυλα και **1** γυναίκα δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**, και
- **1** γυναίκα άνω των 90 kg, που δήλωσε πως **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει άμυλα.

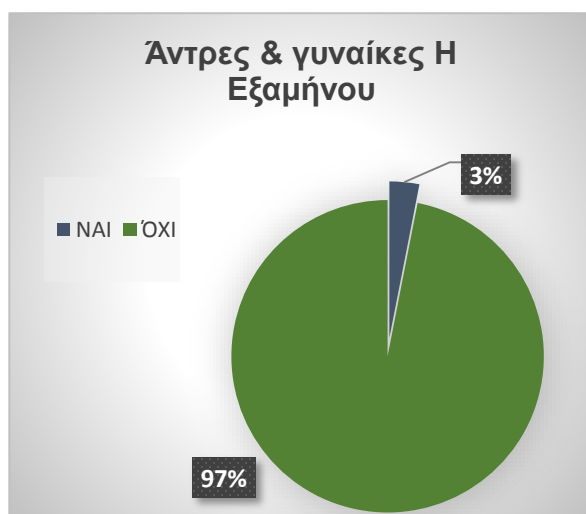
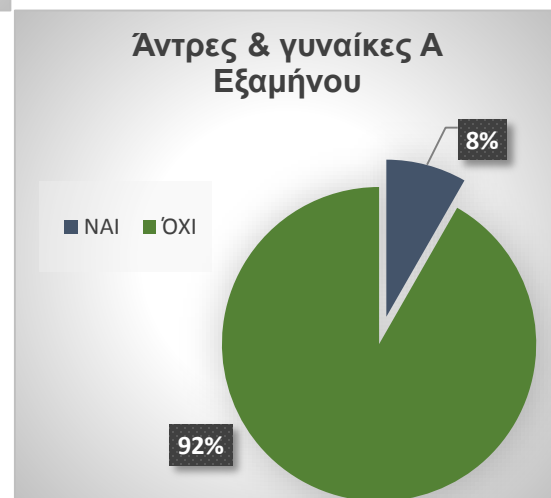


## Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ.

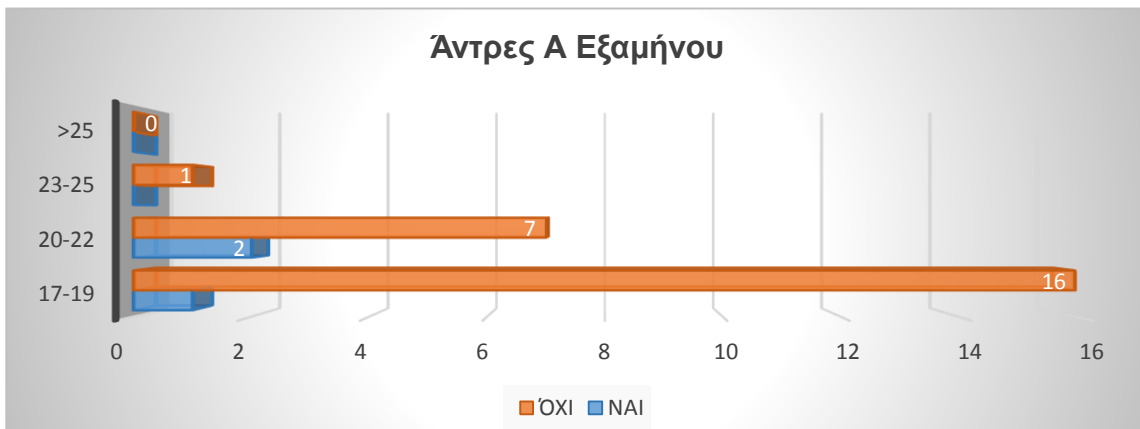


- Για το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, προκύπτει ότι το **93% δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ, ενώ το υπόλοιπο **7% χάνει τον έλεγχο**.

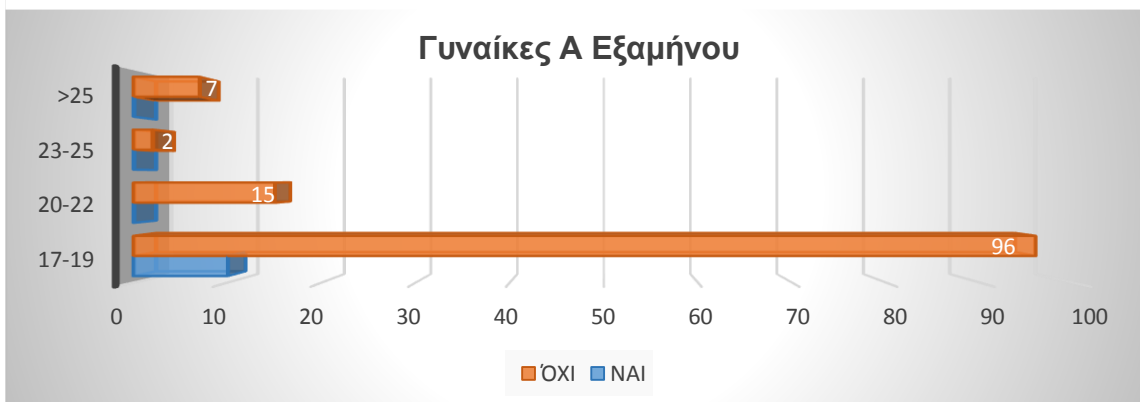
- Για τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, προκύπτει ότι το **92% δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ, ενώ το υπόλοιπο **8% χάνει τον έλεγχο**.



- Για τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, προκύπτει ότι το **97% δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και, μόλις το **3%** δήλωσε ότι **χάνει τον έλεγχο**.

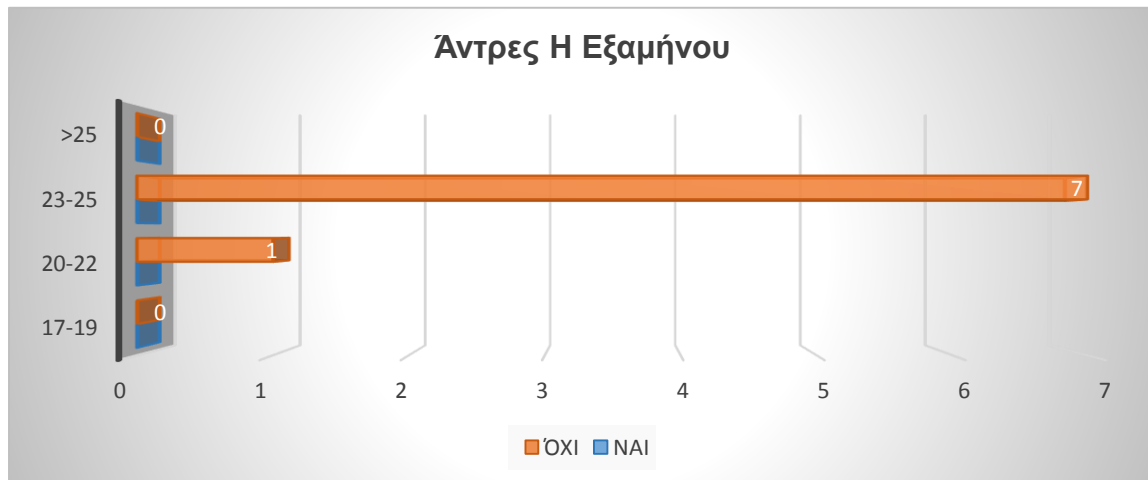


- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι:
- Από τους 17 άντρες ηλικίας 17-19 ετών, **16 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και **μόνο 1 άντρας χάνει τον έλεγχο**.
  - Από τους 9 άντρες ηλικίας 20-22 ετών, **7 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και **2 χάνουν τον έλεγχο**.
  - **1 άντρας** ηλικίας 23-25 ετών **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.

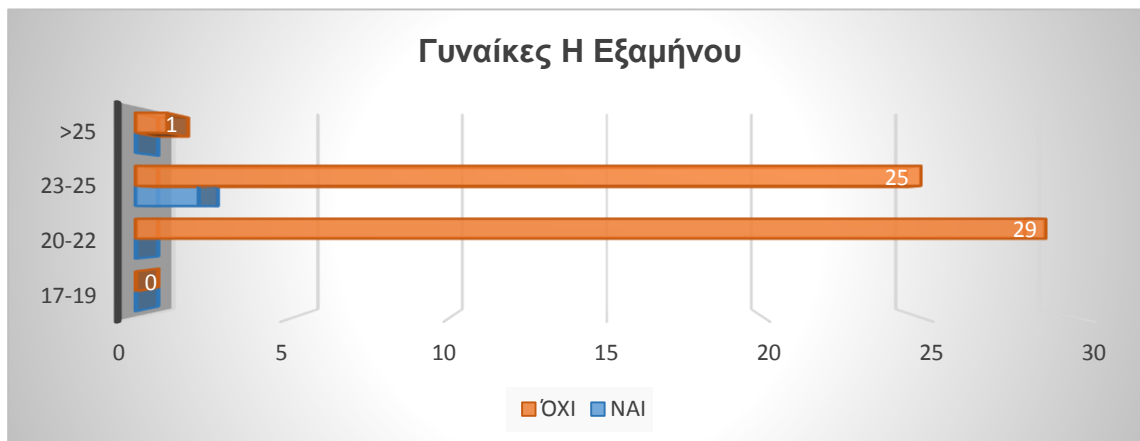


- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι:
- Από τις 106 γυναίκες ηλικίας 17-19 ετών, **96 γυναίκες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και **10 γυναίκες χάνουν τον έλεγχο**.
  - **15 γυναίκες** ηλικίας 20-22 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.
  - **2 γυναίκες** ηλικίας 23-25 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.
  - **7 γυναίκες** ηλικίας άνω των 25 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.

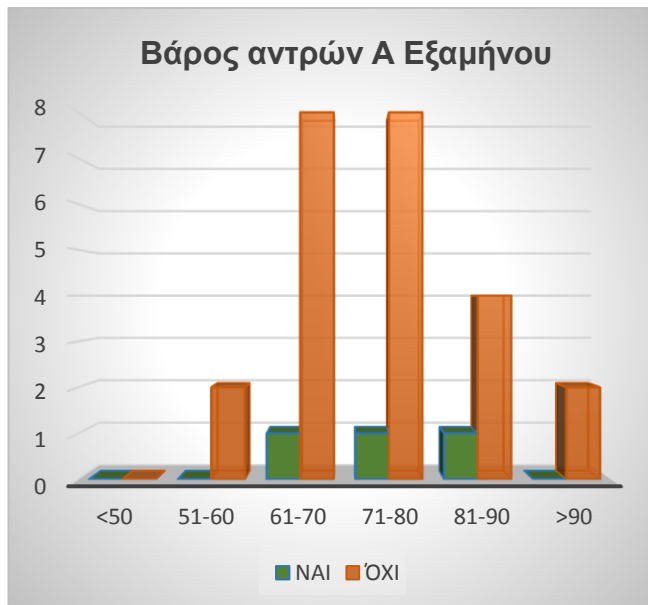




- Για τους άντρες Η εξαμήνου (8) και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι και ο **1** άντρας ηλικίας 20-22 ετών **και** οι υπόλοιποι **7** άντρες ηλικίας 23-25 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.

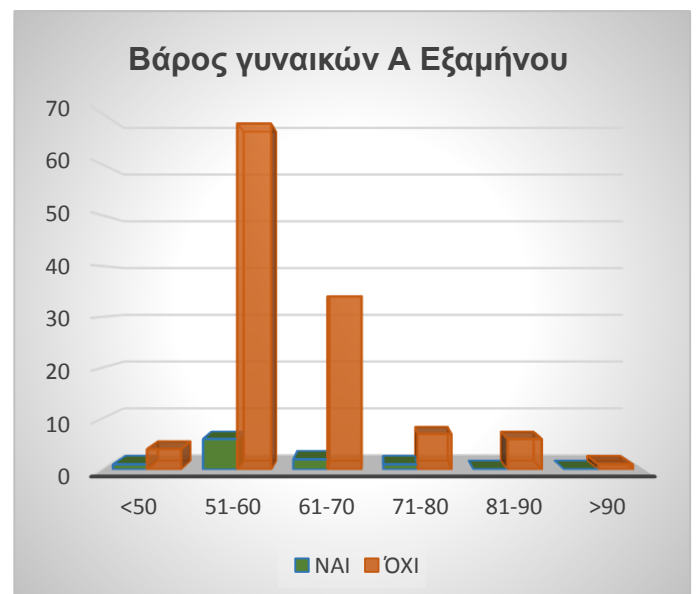


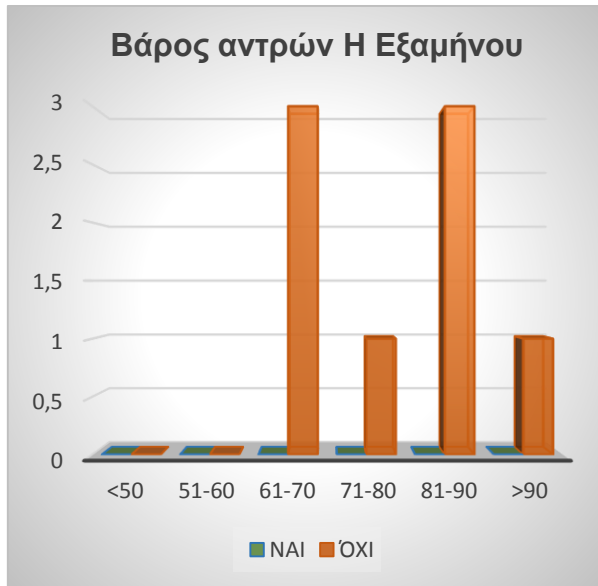
- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι:
- **29** γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.
  - Από τις 27 γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών, **25** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και **2** γυναίκες **χάνουν τον έλεγχο**.
  - **1** γυναίκα άνω των 25 ετών **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.



- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι:
- Από τις 5 γυναίκες κάτω των 50 kg, **4 δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ και **1** δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.
  - Από τις 75 γυναίκες βάρους 51-60 kg, **69 δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ και **6** δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
  - Από τις 36 γυναίκες βάρους 61-70 kg, **32 δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ και **4 χάνουν τον έλεγχο**.
  - Από τις 8 γυναίκες βάρους 71-80 kg, **7 δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ και **1 χάνει τον έλεγχο**.
  - **6** γυναίκες βάρους 81-90 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά

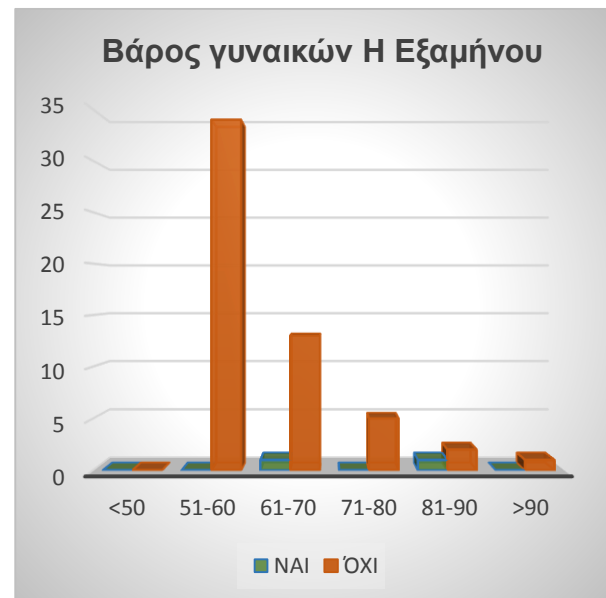
- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι:
- **2** άντρες βάρους 51-60 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ.
  - Από τους 9 άντρες 61-70 kg, **8 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και **1** άντρας **χάνει τον έλεγχο**.
  - Από τους 9 άντρες 71-80 kg, **8 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και **1** άντρας **χάνει τον έλεγχο**.
  - Από τους 5 άντρες 81-90 kg, **4 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και **1** άντρας **χάνει τον έλεγχο**.
  - **2** άντρες άνω των 90 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση αλμυρών



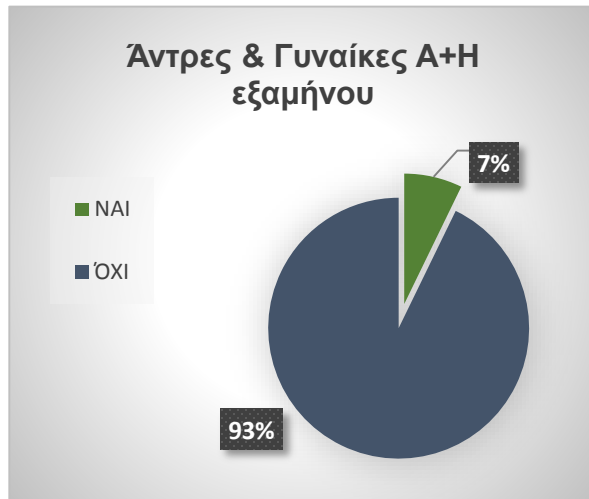


- Για τους άντρες Η εξαμήνου, με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι έχουμε
- 3 άντρες βάρους 61-70 kg
  - 1 άντρα βάρους 71-80 kg
  - 3 άντρες βάρους 81-90 kg
  - και 1 άντρα βάρους άνω των 90 kg που **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ

- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτουν τα εξής:
- **34** γυναίκες βάρους 51-60 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ.
  - 14 γυναίκες βάρους 61-70 kg, εκ των οποίων **13** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ και 1 γυναίκα **χάνει τον έλεγχο**.
  - **5** γυναίκες βάρους 71-80 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ.
  - 3 γυναίκες βάρους 81-90 kg, εκ των οποίων **2** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν αλμυρά σνακ και 1 γυναίκα δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**, και
  - **1** γυναίκα άνω των 90 kg, **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει αλμυρά σνακ.

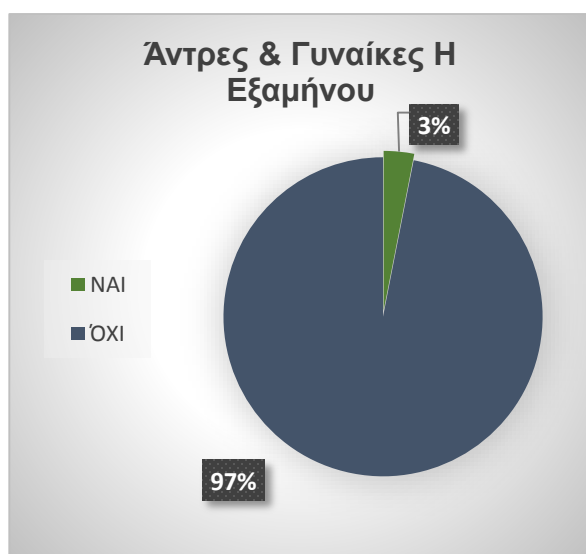


Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ.

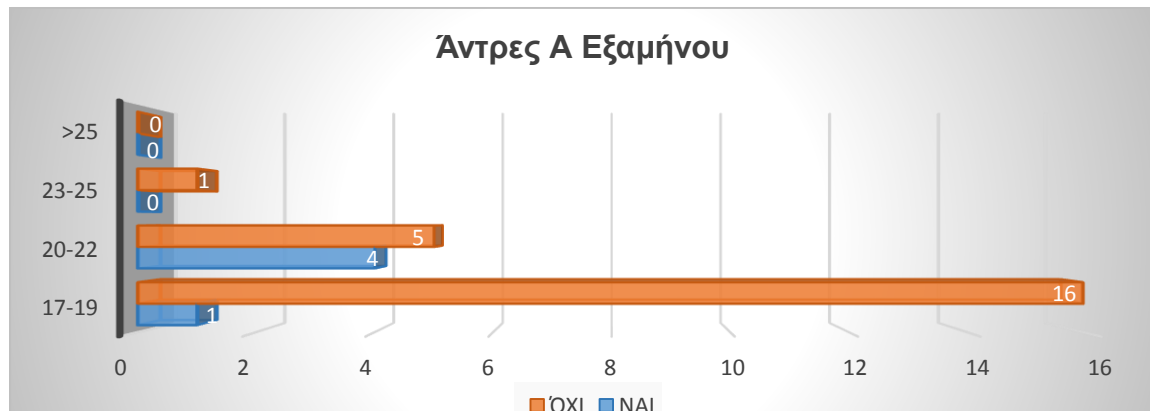


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **93%** δήλωσε πως **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει λιπαρές τροφές και το **7%** δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.

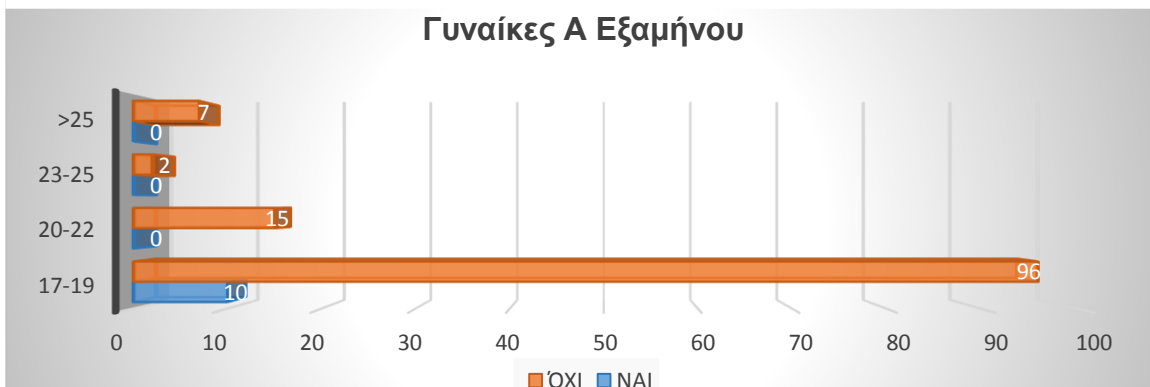
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **90%** δήλωσε πως **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει λιπαρές τροφές και το **10%** δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.



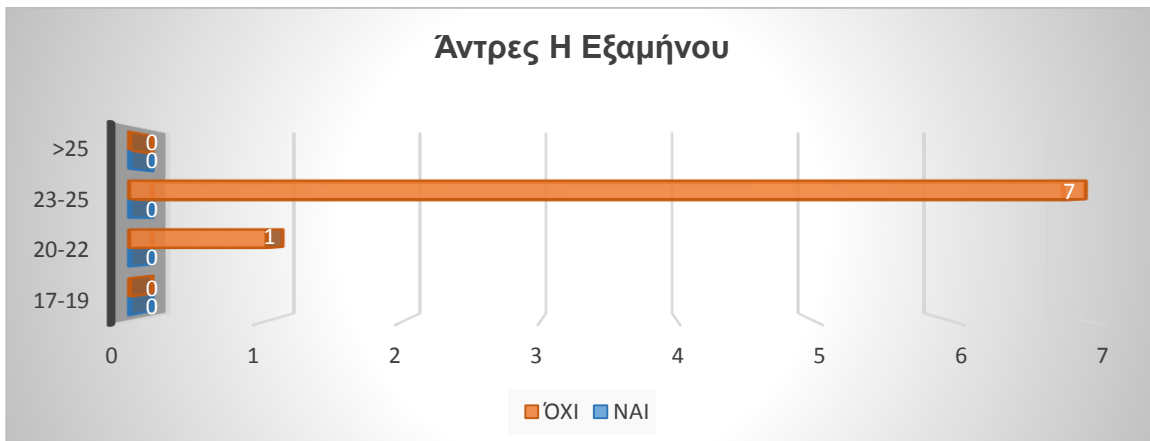
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **97%** δήλωσε πως **δεν χάνει τον έλεγχο** όταν καταναλώνει λιπαρές τροφές και το **3%** δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.



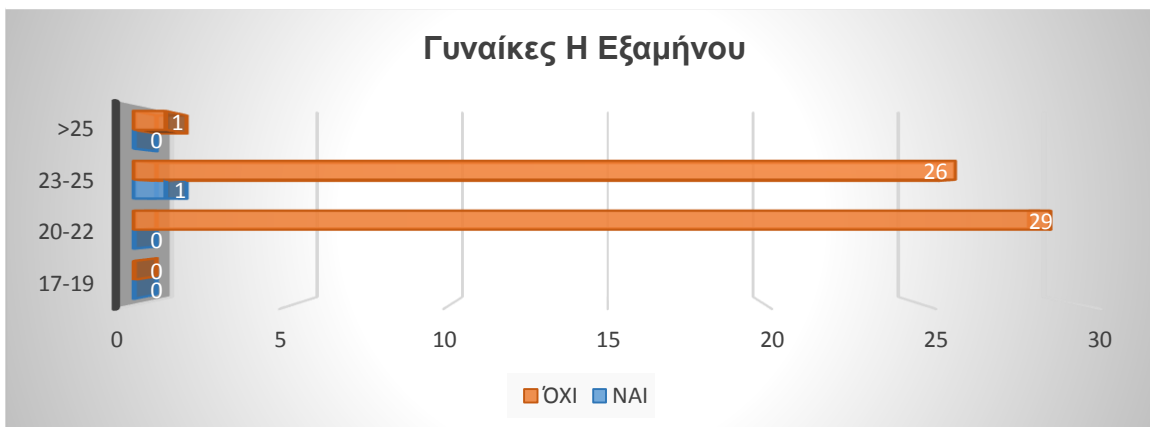
- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι:
- Από τους 17 άντρες ηλικίας 17-19 ετών, **16** άντρες δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και **1** άντρας δήλωσε πως **χάνει τον έλεγχο**.
  - Από τους 9 άντρες ηλικίας 20-22 ετών, **5** άντρες δήλωσαν πως **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών, ενώ **4** άντρες δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
  - **1** άντρας ηλικίας 23-25 ετών δήλωσε πως **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.



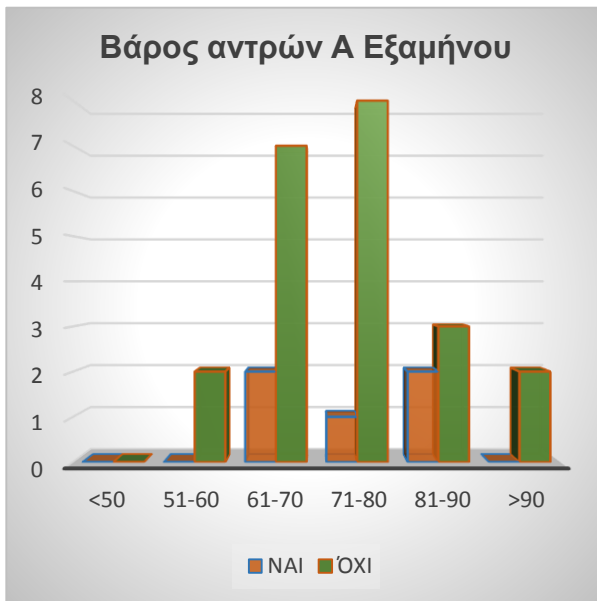
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι:
- Από τις 106 γυναίκες ηλικίας 17-19 ετών, **96** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και **10** γυναίκες **χάνουν τον έλεγχο**.
  - **15** γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.
  - **2** γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.
  - **7** γυναίκες ηλικίας άνω των 25 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου (8) και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι και ο 1 άντρας ηλικίας 20-22 ετών και οι υπόλοιποι 7 άντρες ηλικίας 23-25 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών

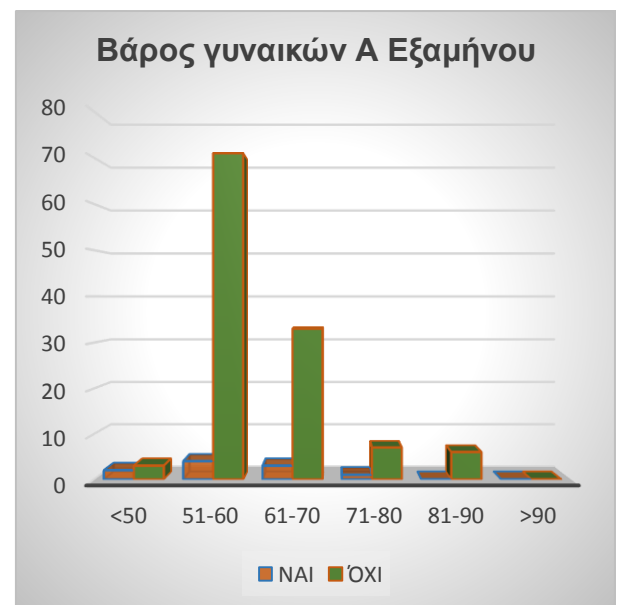


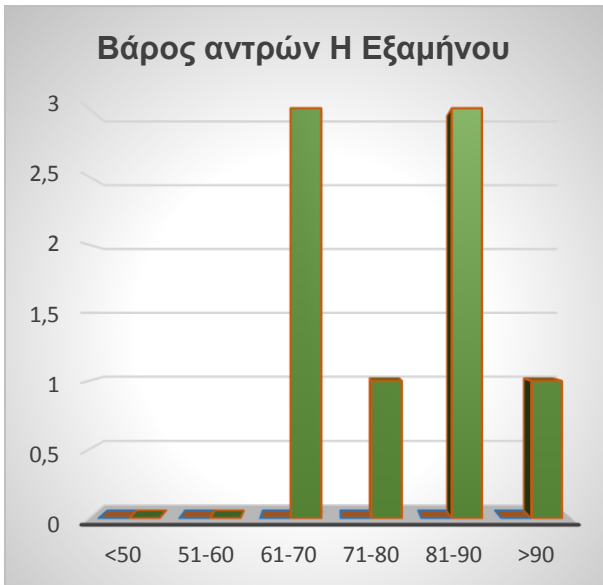
- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι:
  - 29 γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.
  - Από τις 27 γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών, 26 γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και 1 γυναίκα **χάνει τον έλεγχο**.
  - 1 γυναίκα άνω των 25 ετών **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών



- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι:
- Από τις 5 γυναίκες κάτω των 50 kg, **3** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές και **2** γυναίκες δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
  - Από τις 75 γυναίκες βάρους 51-60 kg, **71** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές και **4** γυναίκες δήλωσαν πως **χάνουν τον έλεγχο**.
  - Από τις 36 γυναίκες βάρους 61-70 kg, **33** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές και **3** γυναίκες **χάνουν τον έλεγχο**.
  - Από τις 8 γυναίκες βάρους 71-80 kg, **7** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές και **1** γυναίκα **χάνει τον έλεγχο**.
  - **6** γυναίκες βάρους 81-90 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο**.

- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι:
- **2** άντρες βάρους 51-60 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.
  - Από τους 9 άντρες 61-70 kg, **7** άντρες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και **2** άντρες **χάνουν τον έλεγχο**.
  - Από τους 9 άντρες 71-80 kg, **8** άντρες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και **1** άντρας **χάνει τον έλεγχο**.
  - Από τους 5 άντρες 81-90 kg, **3** άντρες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και **1** άντρας **χάνει τον έλεγχο**.
  - **2** άντρες άνω των 90 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση λιπαρών τροφών.



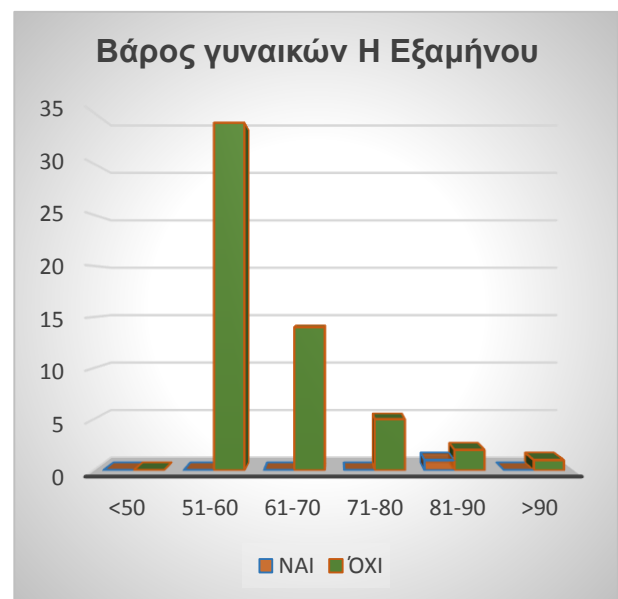


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι έχουμε :

- 3 άντρες βάρους 61-70 kg,
- 1 άντρα βάρους 71-80 kg,
- 3 άντρες βάρους 81-90 kg και 1 άντρα βάρους άνω των 90 kg που δεν χάνουν τον έλεγχο όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές.

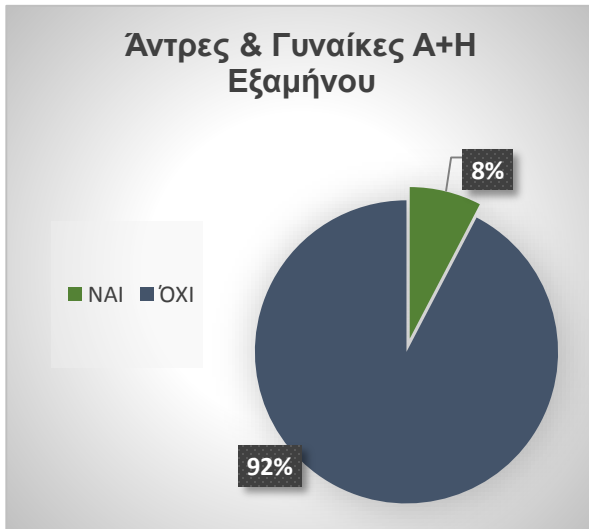
➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτουν τα εξής:

- 34 γυναίκες βάρους 51-60 kg δεν χάνουν τον έλεγχο όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές.
- 14 γυναίκες βάρους 61-70 kg δεν χάνουν τον έλεγχο όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές.
- 5 γυναίκες βάρους 71-80 kg δεν χάνουν τον έλεγχο όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές.
- 3 γυναίκες βάρους 81-90 kg, εκ των οποίων 2 γυναίκες δεν χάνουν τον έλεγχο όταν καταναλώνουν λιπαρές τροφές και 1 γυναίκα δήλωσε πως χάνει τον έλεγχο, και
- 1 γυναίκα άνω των 90 kg, δεν χάνει τον έλεγχο όταν καταναλώνει λιπαρές τροφές.



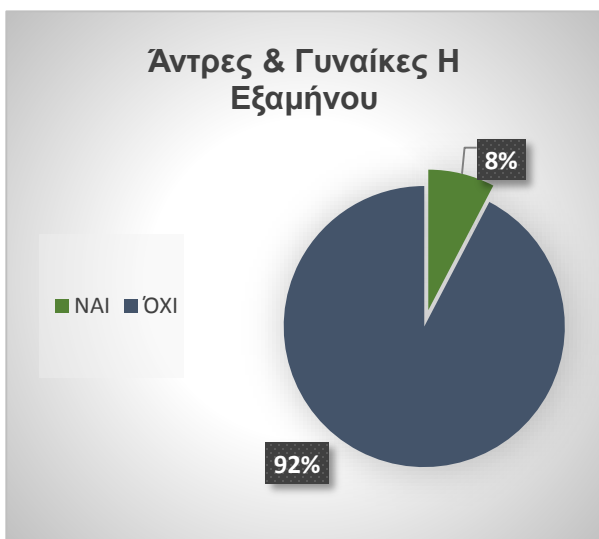
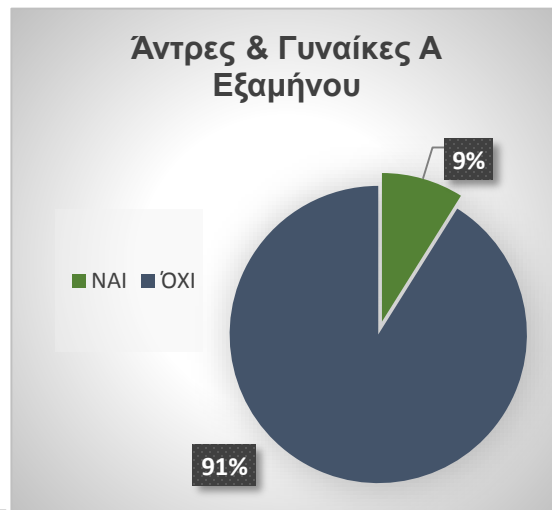


Loss of control / Απώλεια ελέγχου κατανάλωσης-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ.

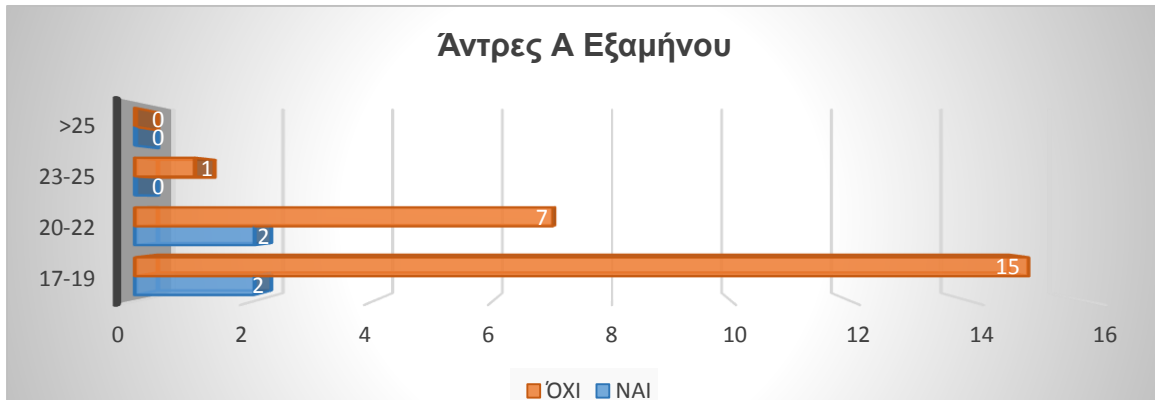


- Για το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, προκύπτει ότι το **92%** **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και το υπόλοιπο **8%** **χάνει τον έλεγχο**.

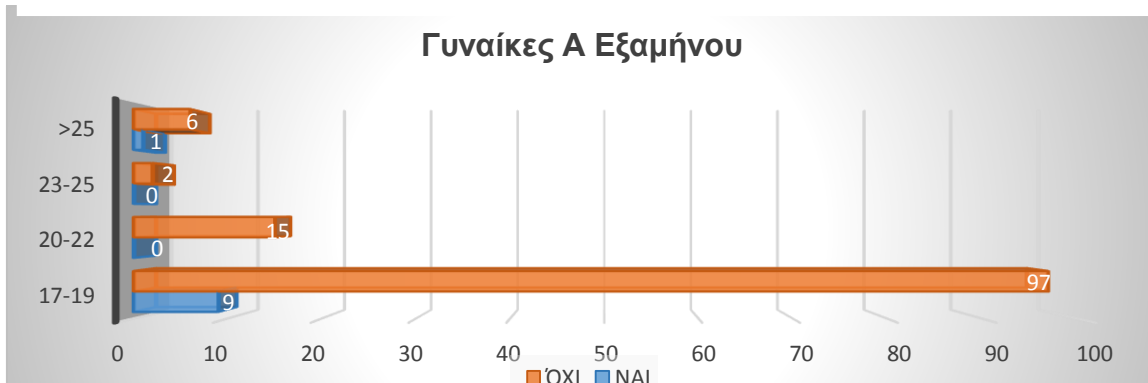
- Για τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου προκύπτει ότι το **91%** **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και το **9%** **χάνει τον έλεγχο**.



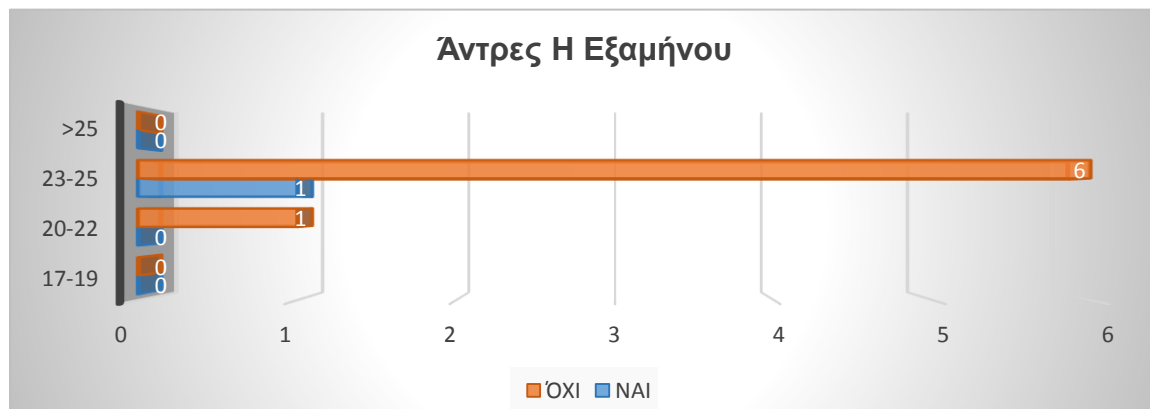
- Για τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου προκύπτει ότι το **92%** **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και το **8%** **χάνει τον έλεγχο**.



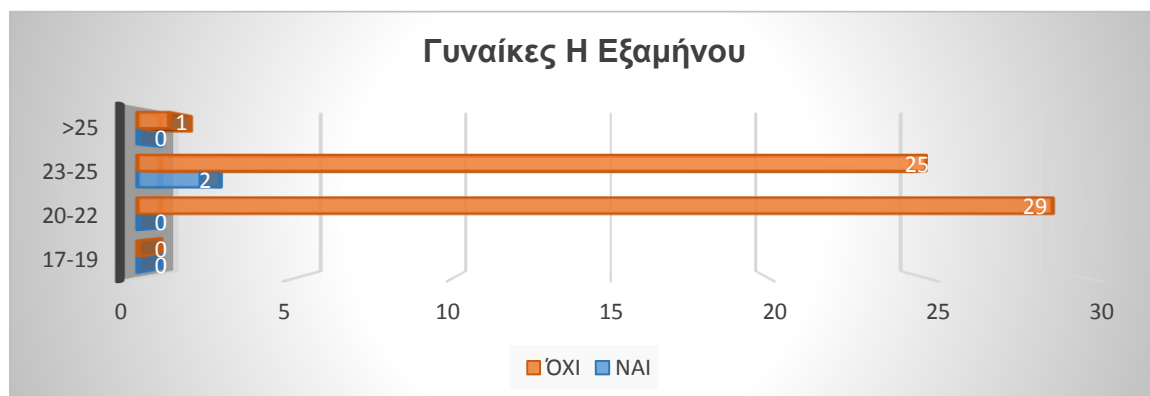
- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτουν τα εξής:
- Από τους 17 άντρες ηλικίας 17-19 ετών, **15 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **2 χάνουν τον έλεγχο**.
  - Από τους 9 άντρες ηλικίας 20-22 ετών, **7 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **2 χάνουν τον έλεγχο**.
  - **1 άντρας** ηλικίας 23-25 ετών **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση



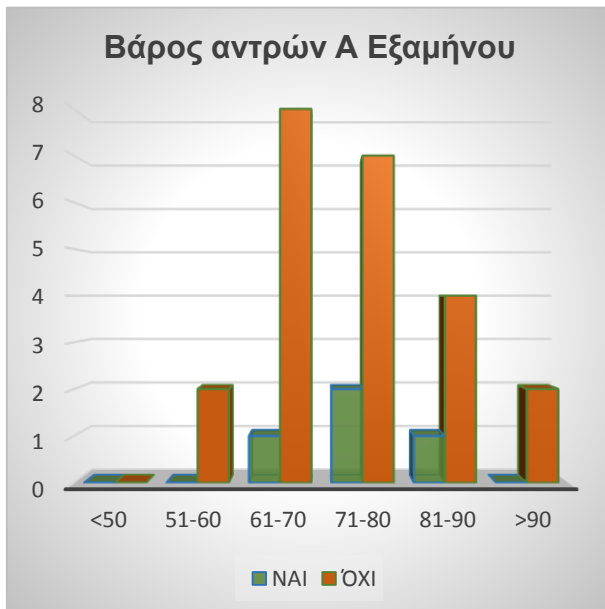
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικίας τους, προκύπτουν τα εξής:
- Από τις 106 γυναίκες ηλικίας 17-19 ετών, **97 γυναίκες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **9 γυναίκες χάνουν τον έλεγχο**.
  - **15** γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
  - **2** γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
  - Από τις 7 γυναίκες άνω των 25 ετών, **6 δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **1 γυναίκα χάνει τον έλεγχο**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτουν τα εξής:
- 1 άντρας 20-22 ετών **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
  - Από τους 7 άντρες 23-25 ετών, **6 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **1 άντρας χάνει τον έλεγχο**



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτουν τα εξής:
- **29** γυναίκες ηλικίας 20-22 ετών **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
  - Από τις 27 γυναίκες ηλικίας 23-25 ετών, **25** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **2** γυναίκες **χάνουν τον έλεγχο**.
  - **1** γυναίκα άνω των 25 ετών **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.

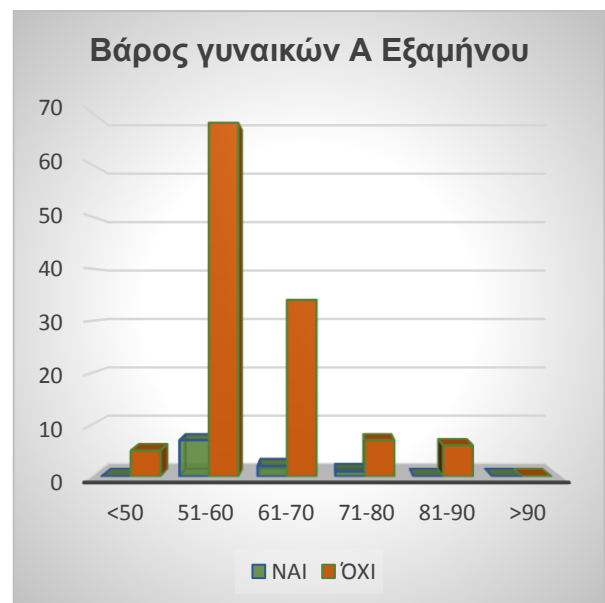


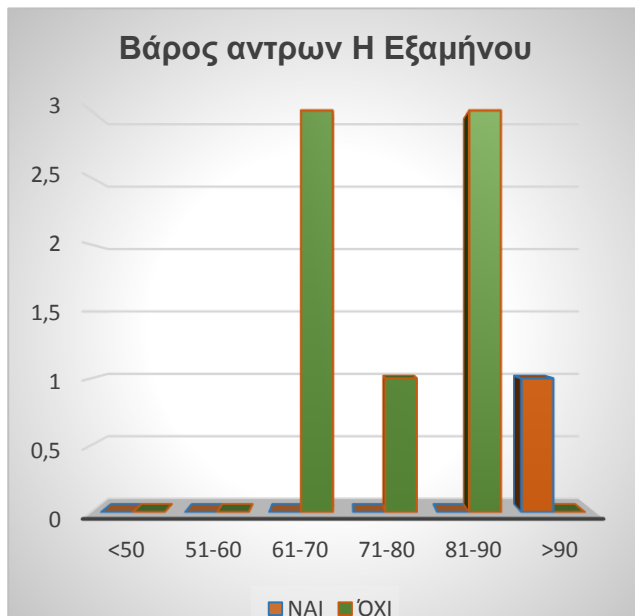
➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάζη το σωματικό τους βάρη, προκύπτουν τα εξής:

- 5 γυναίκες κάτω των 50 kg δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
- Από τις 75 γυναίκες βάρους 51-60 kg, 68 γυναίκες δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και 7 γυναίκες χάνουν τον έλεγχο.
- Από τις 36 γυναίκες βάρους 61-70 kg, 34 γυναίκες δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και 2 γυναίκες χάνουν τον έλεγχο.
- Από τις 8 γυναίκες βάρους 71-80 kg, 7 γυναίκες δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και 1 γυναίκα χάνει τον έλεγχο.
- 6 γυναίκες βάρους 81-90 kg δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών

➤ Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάζη το σωματικό τους βάρη, προκύπτουν τα εξής:

- 2 άντρες βάρους 51-60 kg δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
- Από τους 9 άντρες βάρους 61-70 kg, 8 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και 1 άντρας χάνει τον έλεγχο.
- Από τους 9 άντρες βάρους 71-80 kg, 7 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και 2 άντρες χάνουν τον έλεγχο.
- Από τους 5 άντρες βάρους 81-90 kg, 4 άντρες δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και 1 άντρας χάνει τον έλεγχο.
- 2 άντρες άνω των 90 kg δεν χάνουν τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.



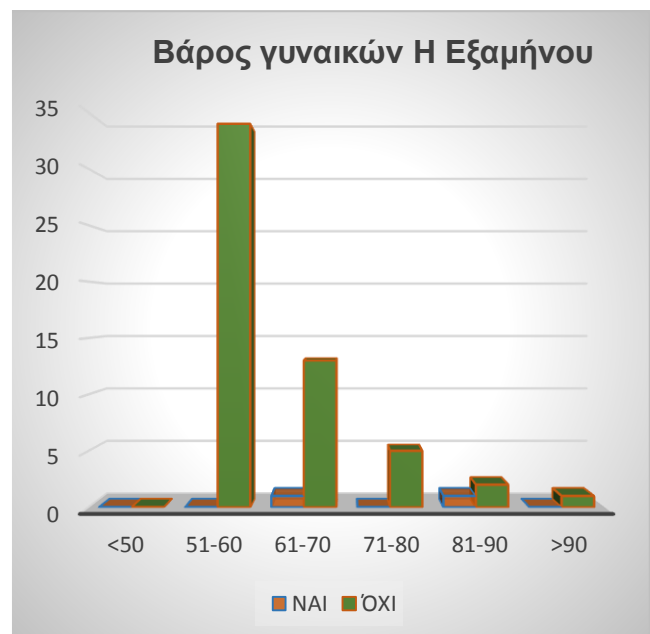


➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτουν τα εξής:

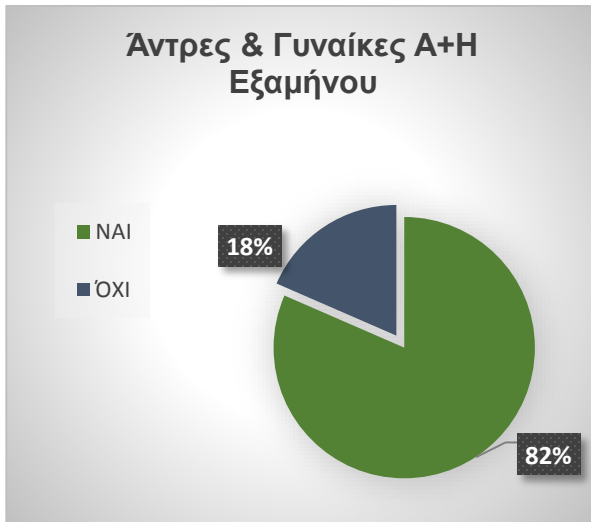
- **34** γυναίκες βάρους 51-60 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
- Από τις 14 γυναίκες βάρους 61-70 kg, **13** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **1** γυναίκα **χάνει τον έλεγχο**.
- **5** γυναίκες βάρους 71-80 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
- Από τις 3 γυναίκες βάρους 81-90 kg, **2** γυναίκες **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και **1** γυναίκα **χάνει τον έλεγχο**.
- **1** γυναίκα άνω των 90 kg **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.

➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτουν τα εξής:

- **3** άντρες βάρους 61-70 kg **δεν χάνουν** τον έλεγχο στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
- **1** άντρας βάρους 71-80 kg **δεν χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.
- **3** άντρες βάρους 81-90 kg **δεν χάνουν τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, και
- **1** άντρας βάρους άνω των 90 kg **χάνει τον έλεγχο** στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών.

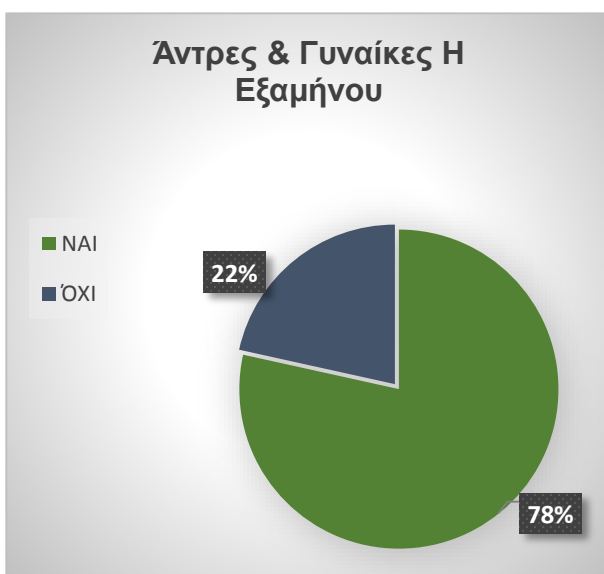
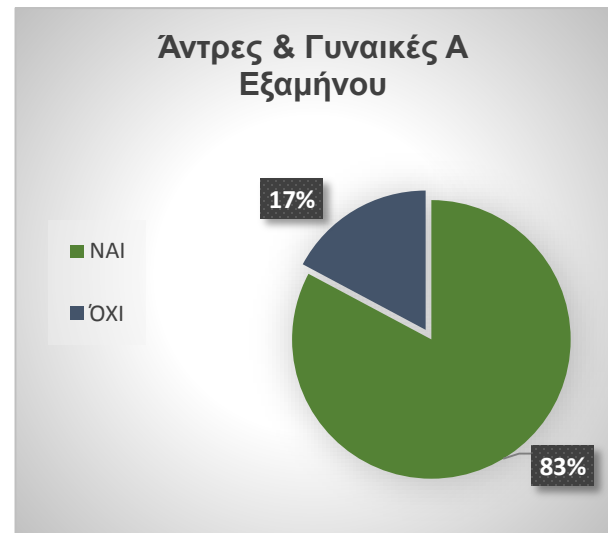


Tried or worried unsuccessfully/ Ανεπιτυχή προσπάθεια ή ανησυχία-ΓΛΥΚΑ

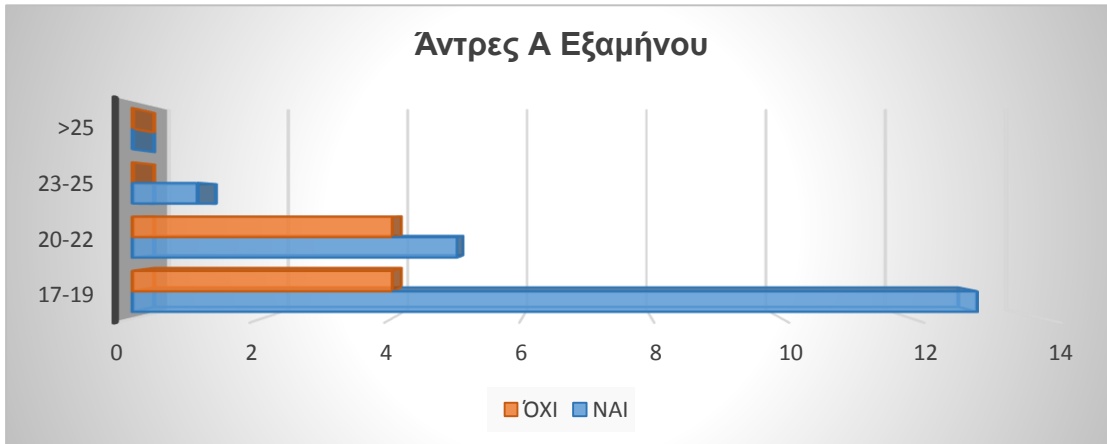


- Από το συνολικό δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **82%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση γλυκών **ανεπιτυχώς** και το **18%** **δεν προσπάθησε**.

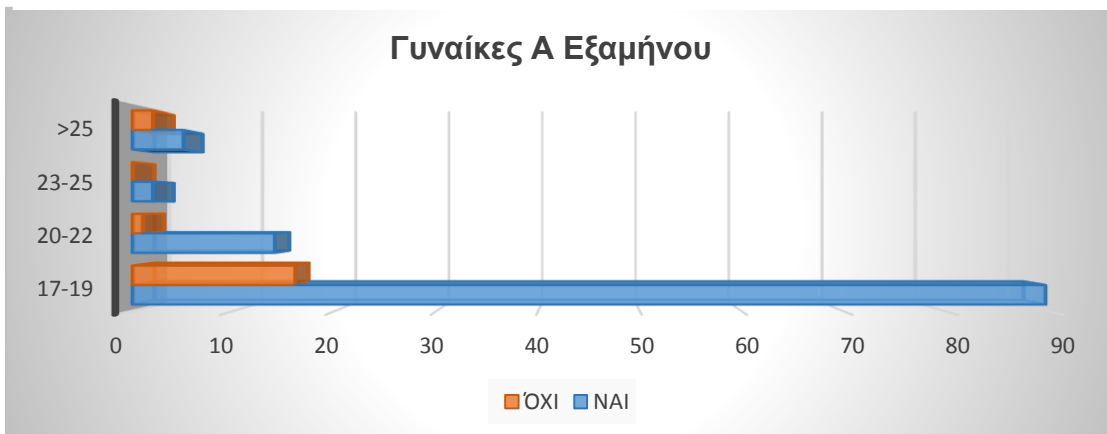
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **83%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση γλυκών **ανεπιτυχώς** και το **17%** **δεν προσπάθησε**.



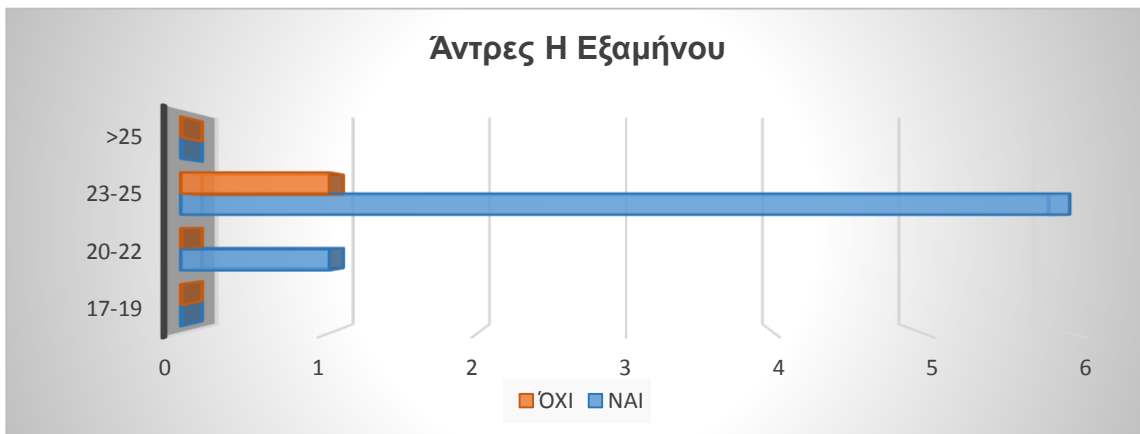
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **78%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση γλυκών **ανεπιτυχώς** και το **22%** **δεν προσπάθησε**.



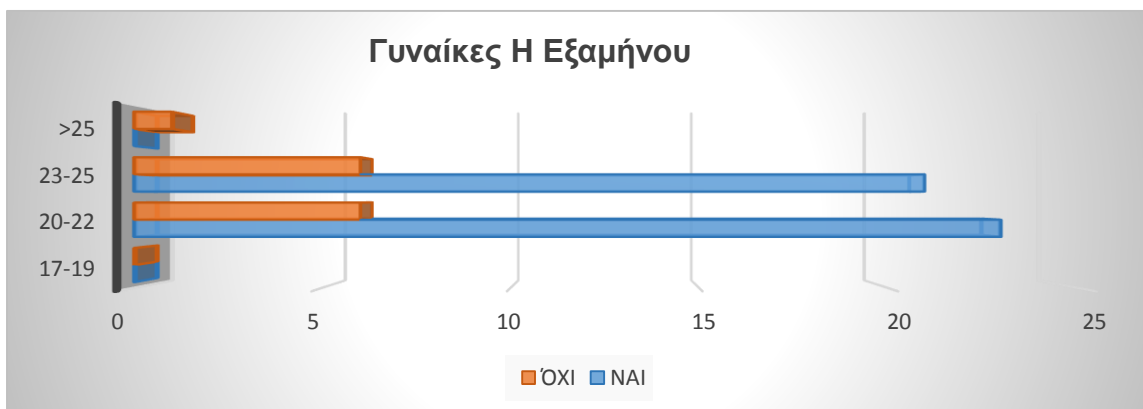
- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τους **17** άντρες, **13** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τους **9** άντρες, **5** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: Από τις **106** γυναίκες, **90** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **15** γυναίκες, **14** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: **2** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας άνω των 25 ετών: από τις **7** γυναίκες, **5** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

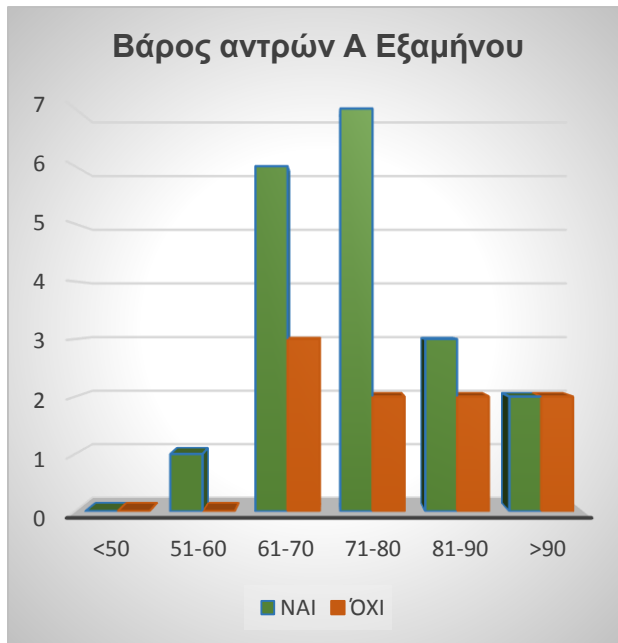


- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τους **7** άντρες, **6** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **29** γυναίκες, **23** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τις **27** γυναίκες, **21** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

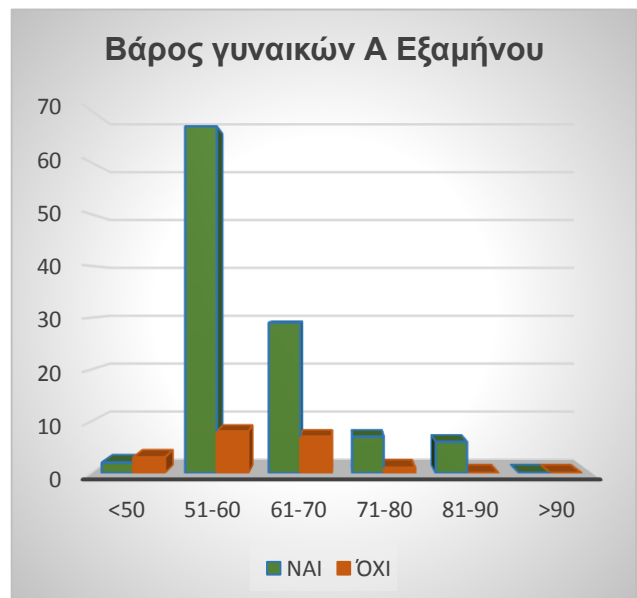


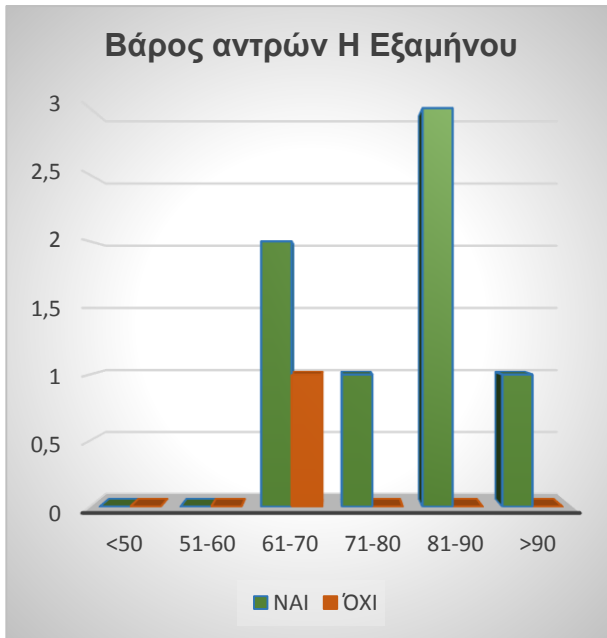


- Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:
- Βάρους 51-60 kg: από τους **2** άντρες, **1** προσπάθησε **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
  - Βάρους 61-70 kg: από τους **9** άντρες, **6** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
  - Βάρους 71-80 kg: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
  - Βάρους 81-90 kg: από τους **5** άντρες, **3** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
  - Βάρους άνω των 90 kg: **2** άντρες προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:

- Βάρους κάτω των 50 kg: από τις **5** γυναίκες, **2** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 51-60 kg: από τις **75** γυναίκες, **67** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **36** γυναίκες, **29** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 71-80 kg: από τις **8** γυναίκες, **7** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 81-90kg: **6** γυναίκες προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.



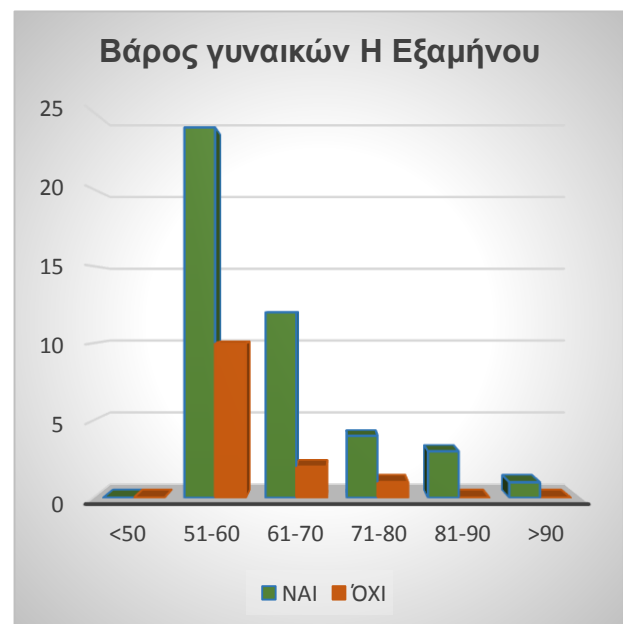


➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:

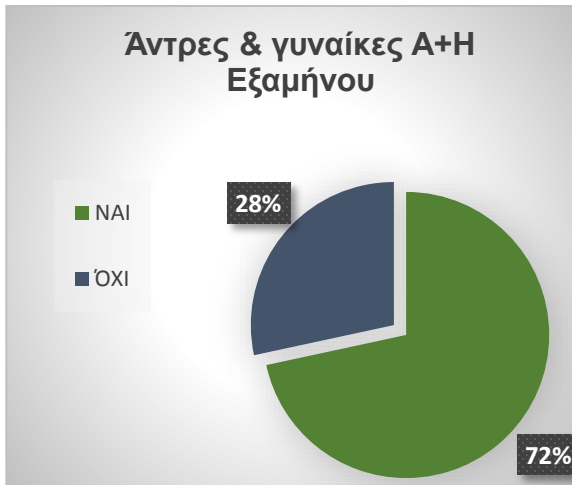
- Βάρους 61-70 kg: από τους **3** άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **3** άντρες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** άντρας **ανεπιτυχώς**

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα γλυκά ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τις **34** γυναίκες, **24** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **14** γυναίκες, **12** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τις **5** γυναίκες, **4** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **3** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** γυναίκα προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

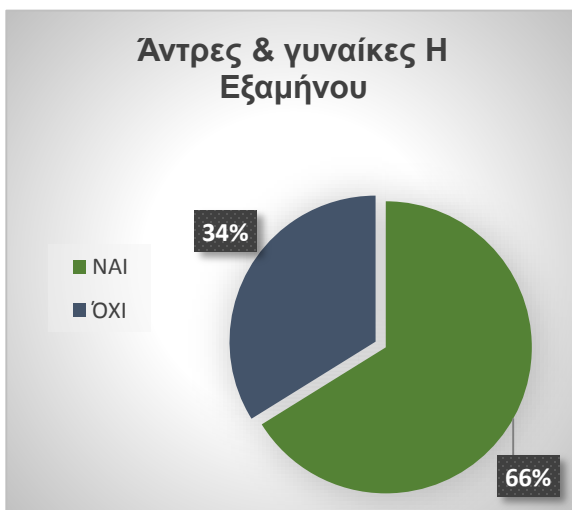
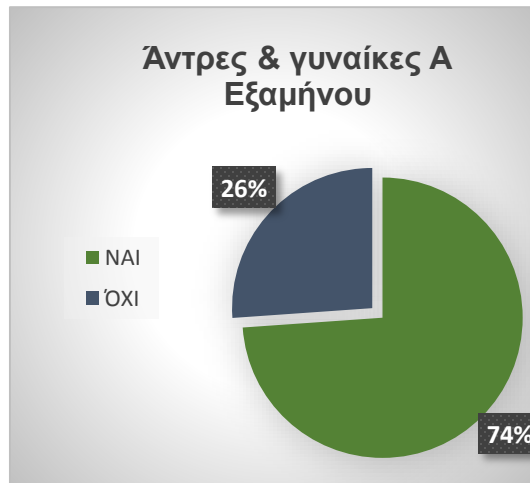


Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχή προσπάθεια ή ανησυχία- ΑΜΥΛΑ

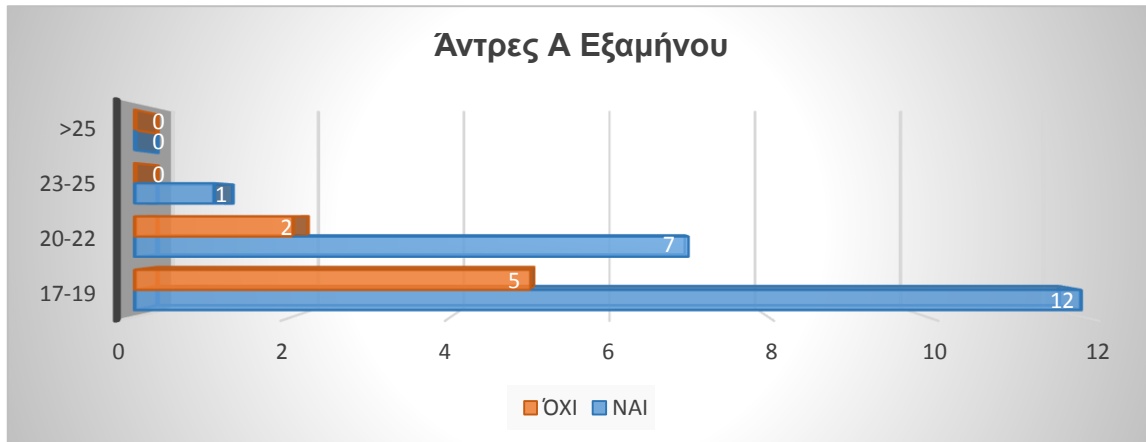


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **72%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση αμύλων **ανεπιτυχώς** και το **28%** **δεν προσπάθησε**.

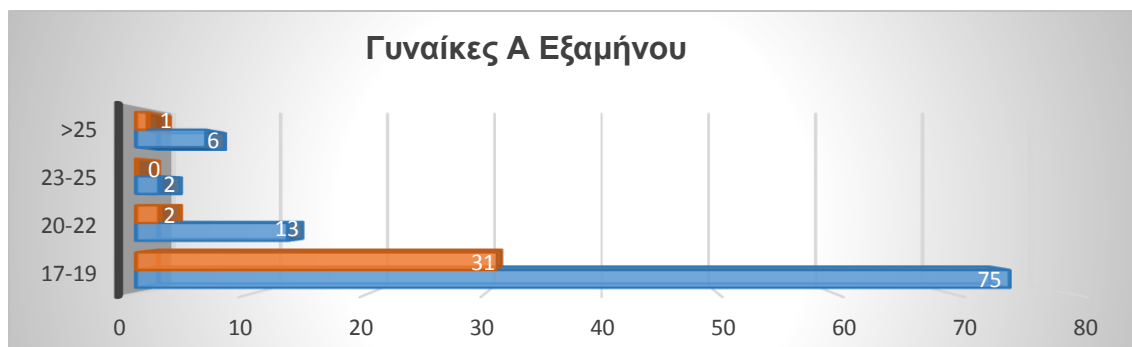
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **74%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση αμύλων **ανεπιτυχώς** και το **26%** **δεν προσπάθησε**.



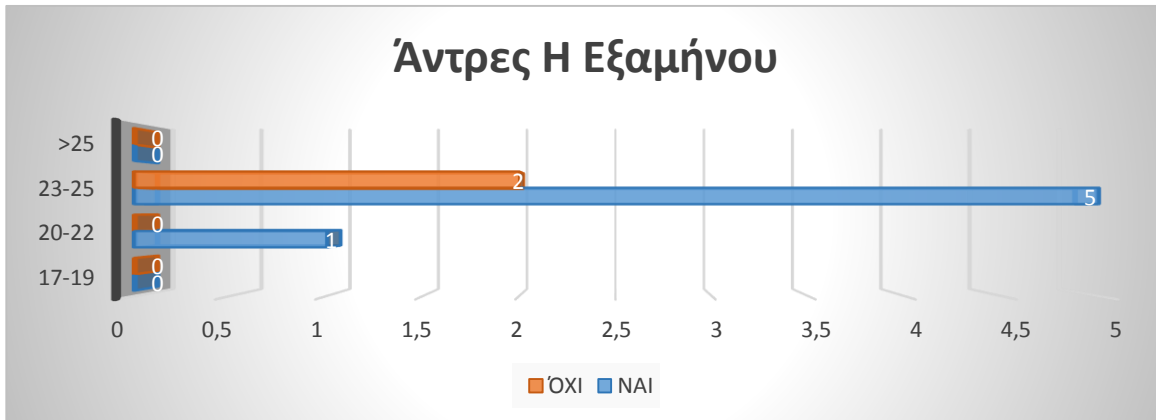
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **66%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση αμύλων **ανεπιτυχώς** και το **34%** **δεν προσπάθησε**.



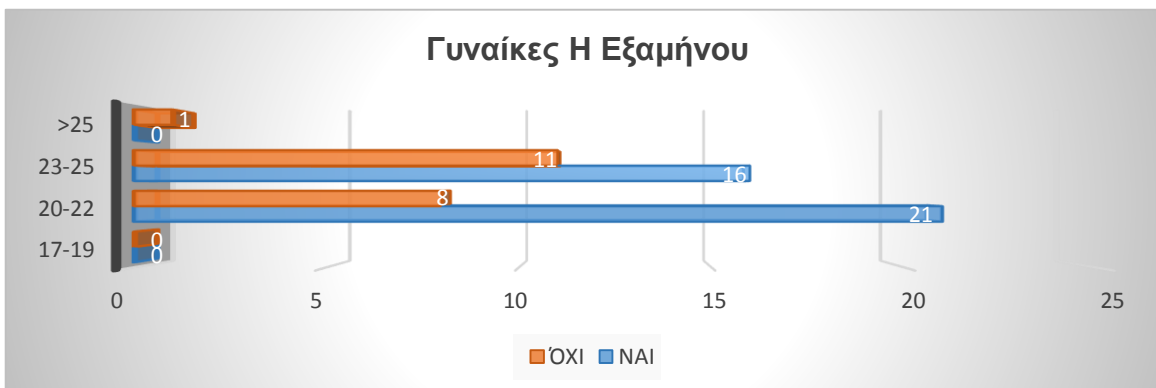
- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τους 17 άντρες, 12 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τους 9 άντρες, 7 άντρες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: 1 άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**



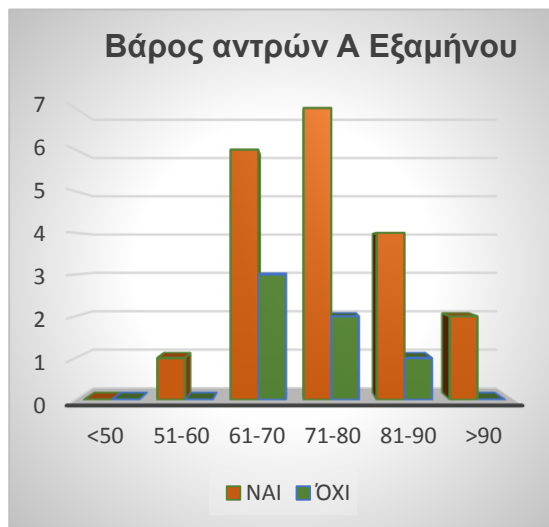
- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τις 106 γυναίκες, 75 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τις 15 γυναίκες, 13 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: 2 γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας άνω των 25 ετών: από τις 7 γυναίκες, 6 γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τους **7** άντρες, **5** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **29** γυναίκες, **21** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τις **27** γυναίκες, **16** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

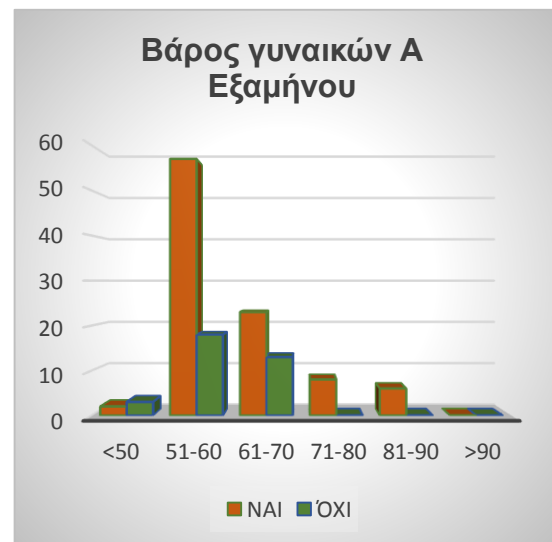


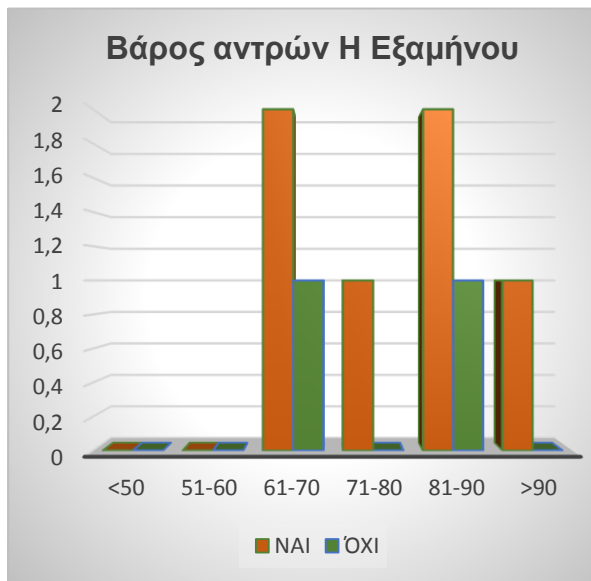
➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τους 2 άντρες, 1 προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τους 9 άντρες, 6 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τους 9 άντρες, 7 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: από τους 5 άντρες, 4 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: 2 άντρες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:

- Βάρους κάτω των 50 kg: από τις 5 γυναίκες, 2 γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 51-60 kg: από τις 75 γυναίκες, 57 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις 36 γυναίκες, 23 προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: 8 γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: 6 γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



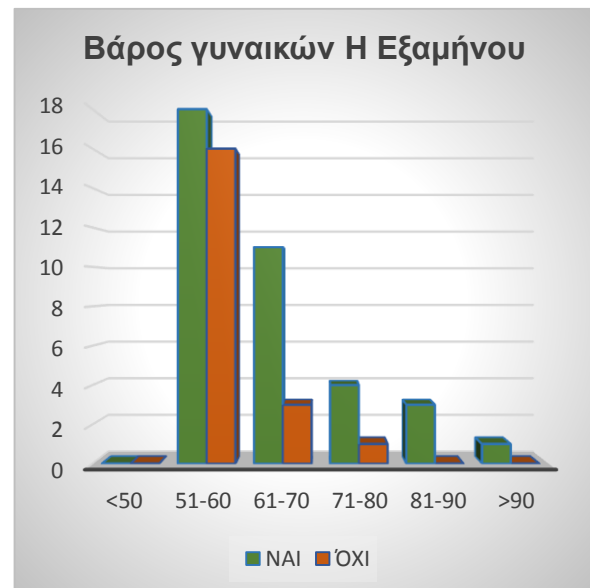


➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:

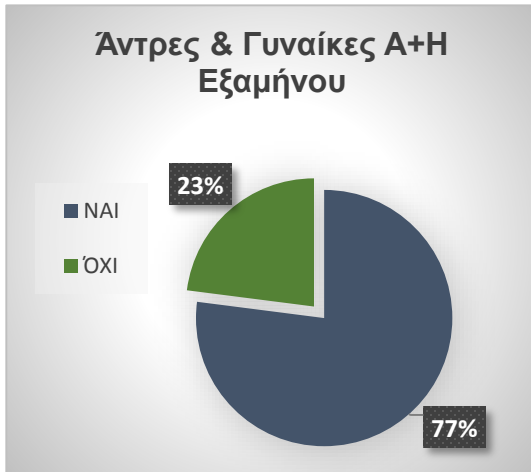
- Βάρους 61-70 kg: από τους **3** άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: από τους **3** άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα άμυλα ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τις **34** γυναίκες, **18** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **14** γυναίκες, **11** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τις **5** γυναίκες, **4** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **3** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** γυναίκα προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

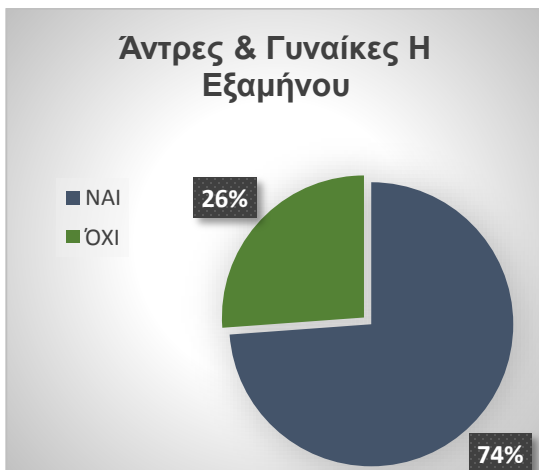
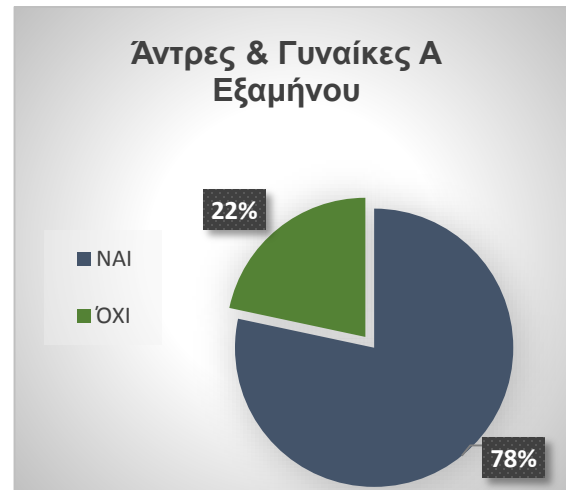


Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχή προσπάθεια ή ανησυχία-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ



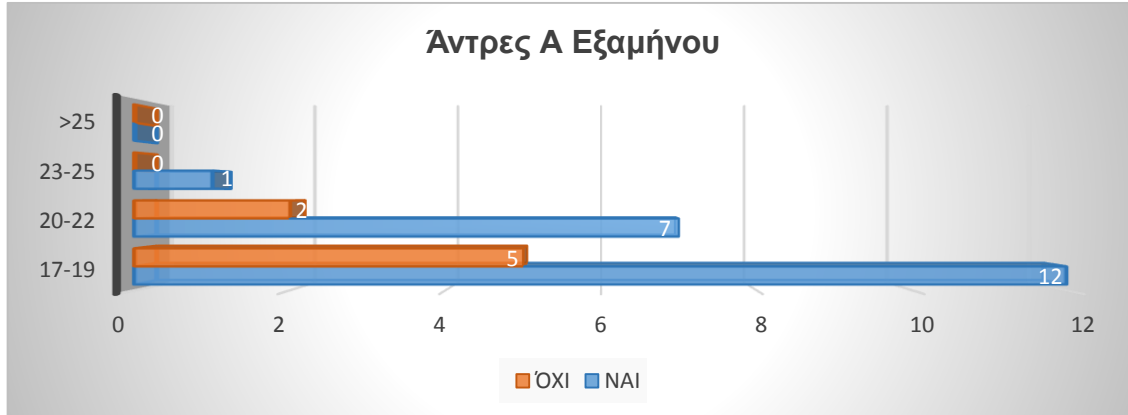
- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **77%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση αλμυρών σνακ **ανεπιτυχώς** και το **23%** **δεν προσπάθησε**.

- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **78%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση αλμυρών σνακ **ανεπιτυχώς** και το **22%** **δεν προσπάθησε**.

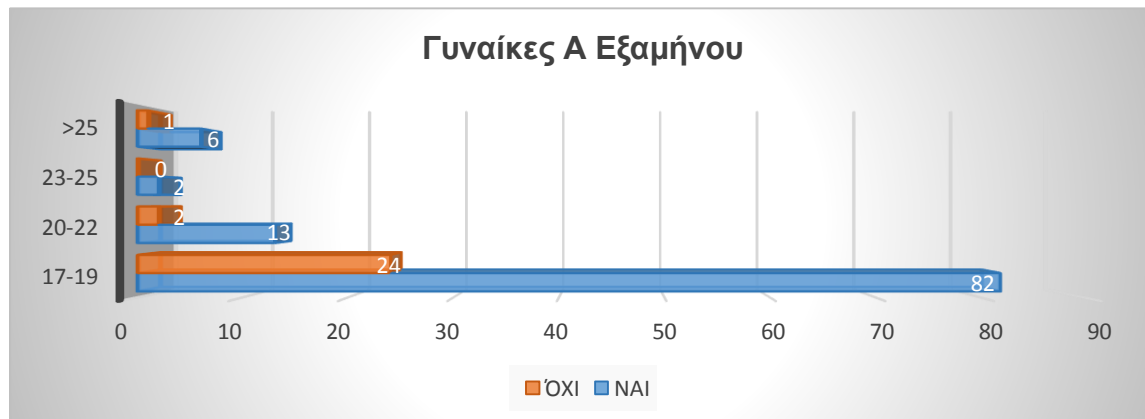


- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **74%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση αλμυρών σνακ **ανεπιτυχώς** και το **26%** **δεν προσπάθησε**.

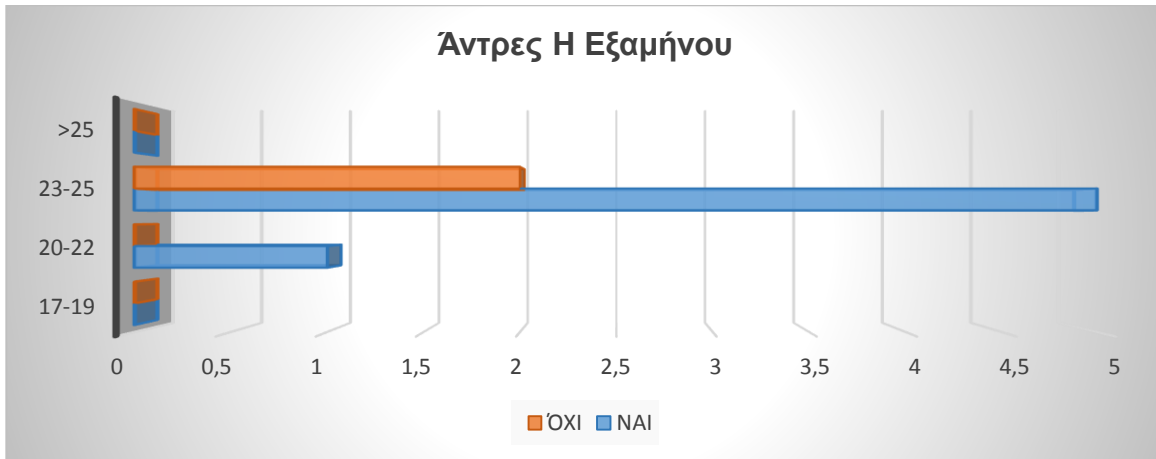




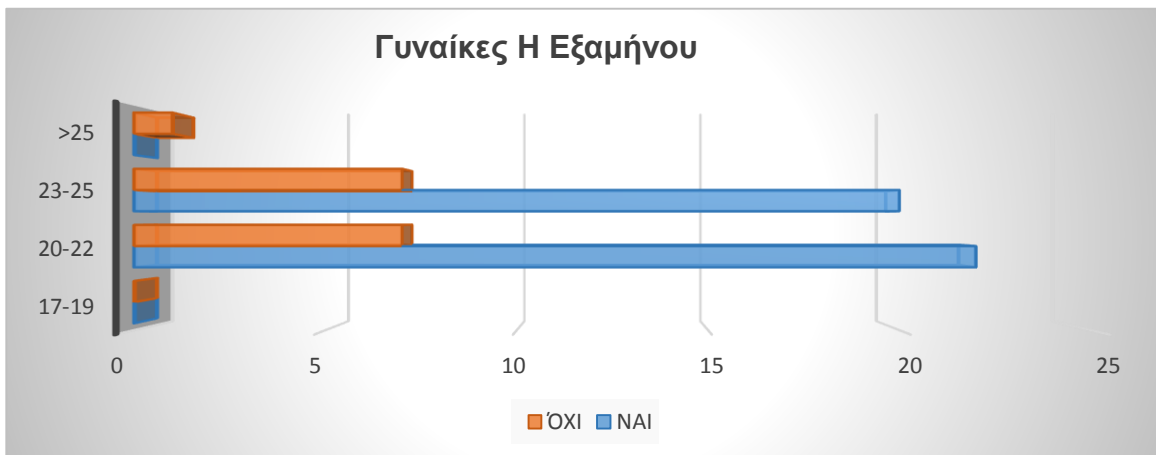
- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τους 17 άντρες, **12** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.



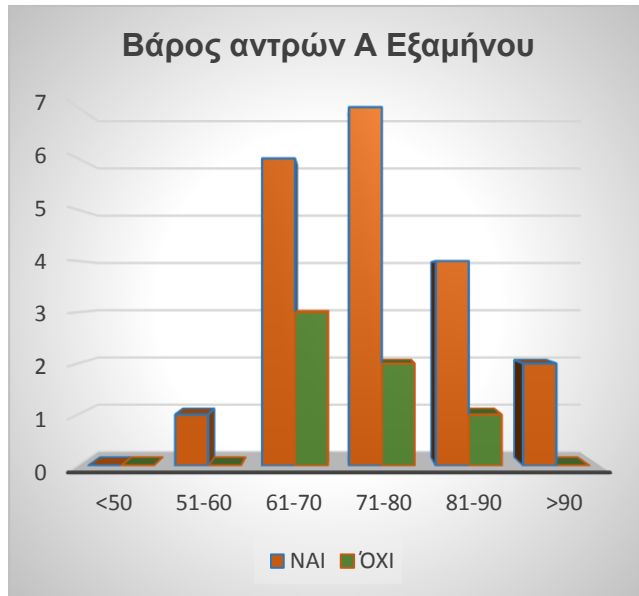
- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τις **106** γυναίκες, **82** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **15** γυναίκες, **13** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: **2** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τους **7** άντρες, **5** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **29** γυναίκες, **22** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τις **27** γυναίκες, **20** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

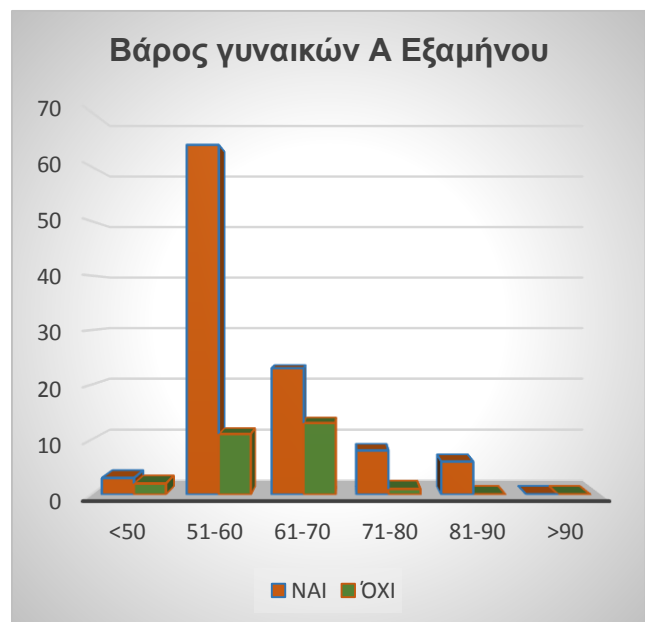


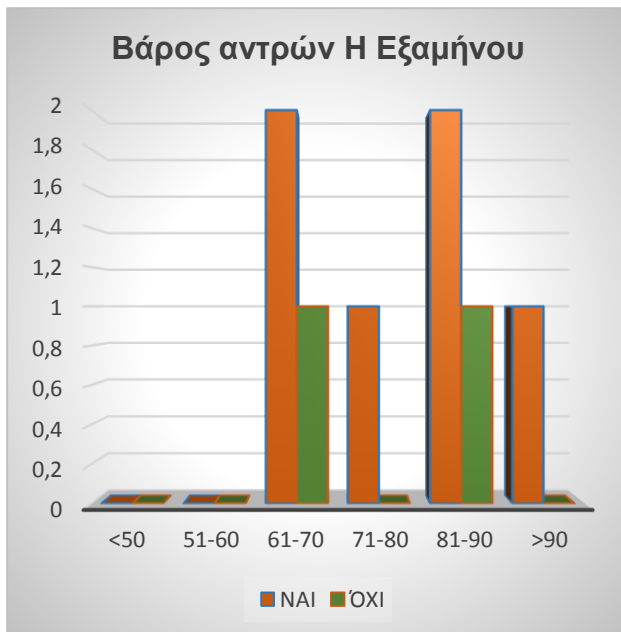
➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τους **2** άντρες, **1** προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: από τους **5** άντρες, **4** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **2** άντρες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:

- Βάρους κάτω των 50 kg: από τις **5** γυναίκες, **3** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 51-60 kg: από τις **75** γυναίκες, **64** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **36** γυναίκες, **23** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: **8** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **6** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



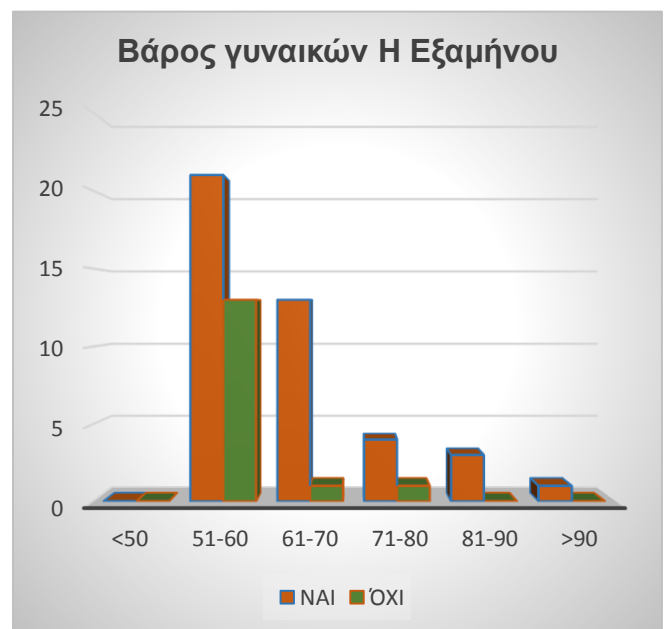


➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:

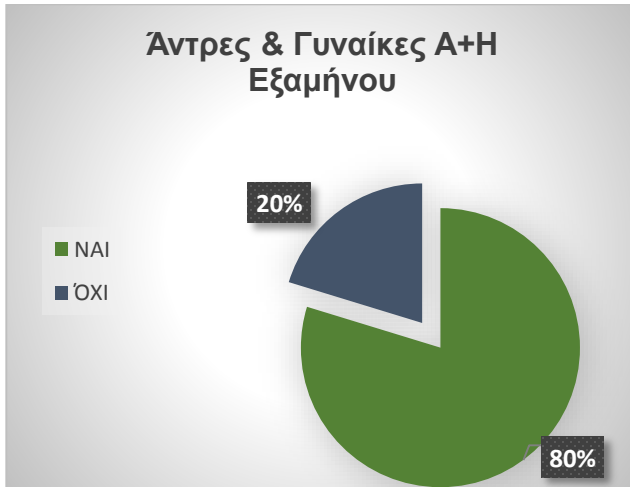
- Βάρους 61-70 kg: από τους **3** άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: από τους **3** άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα αλμυρά σνακ ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τις **34** γυναίκες, **21** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **14** γυναίκες, **13** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τις **5** γυναίκες, **4** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **3** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** γυναίκα προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

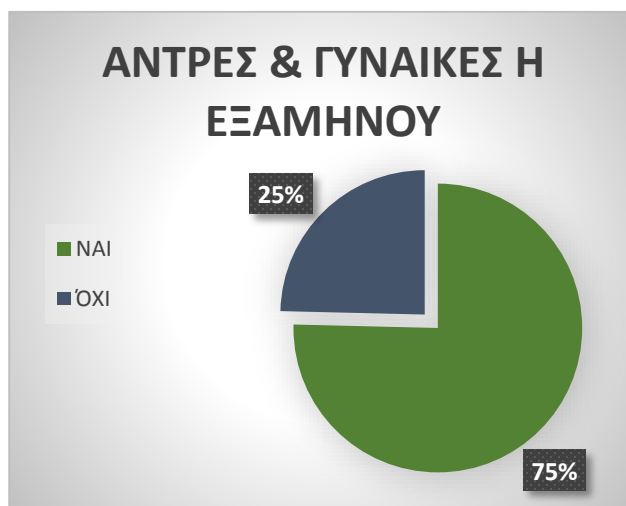
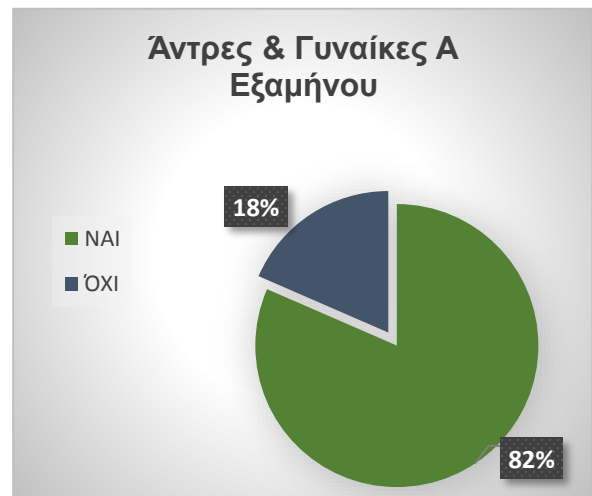


Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχής προσπάθεια ή ανησυχία-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

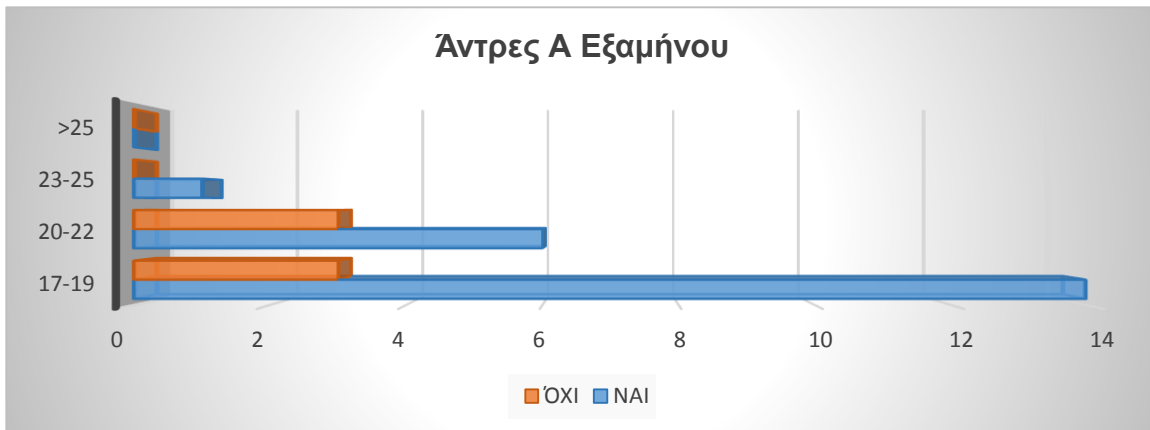


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **80%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση λιπαρών τροφών **ανεπιτυχώς** και το **20%** **δεν προσπάθησε**.

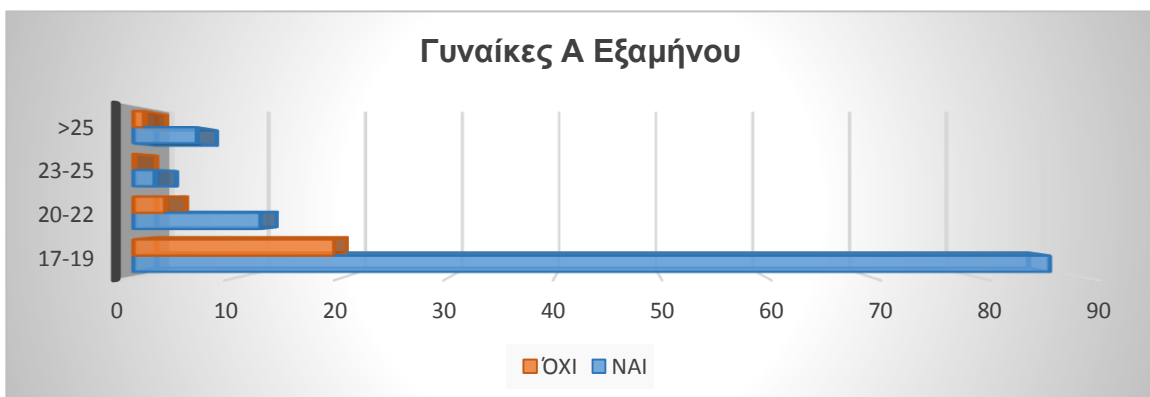
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **82%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση λιπαρών τροφών **ανεπιτυχώς** και το **18%** **δεν προσπάθησε**.



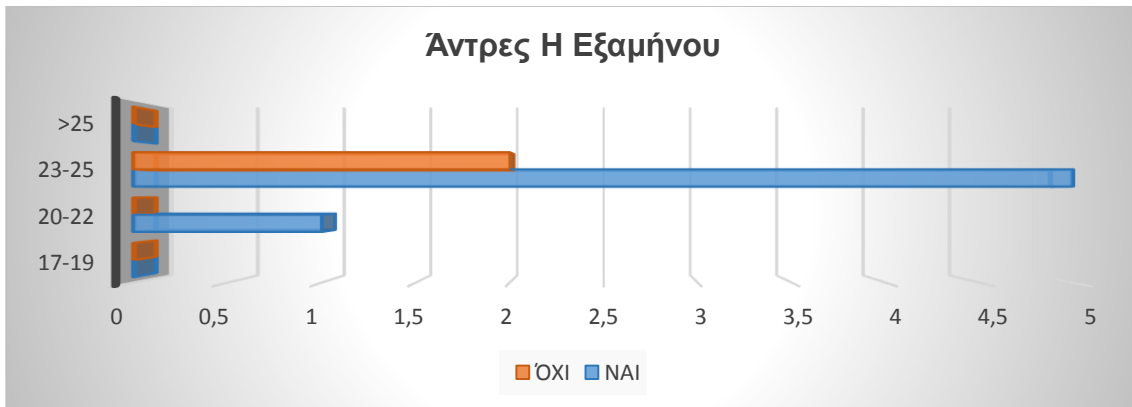
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **75%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση λιπαρών τροφών **ανεπιτυχώς** και το **25%** **δεν προσπάθησε**.



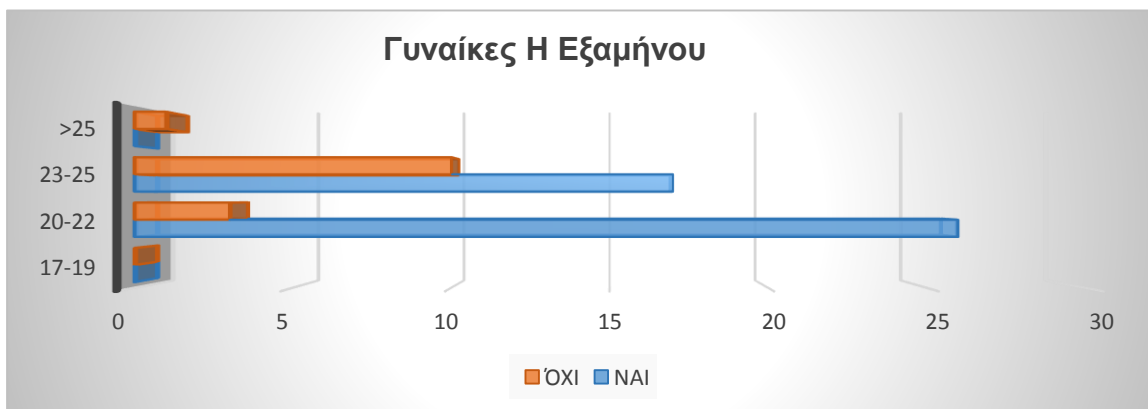
- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τους **17** άντρες, **14** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τους **9** άντρες, **6** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.



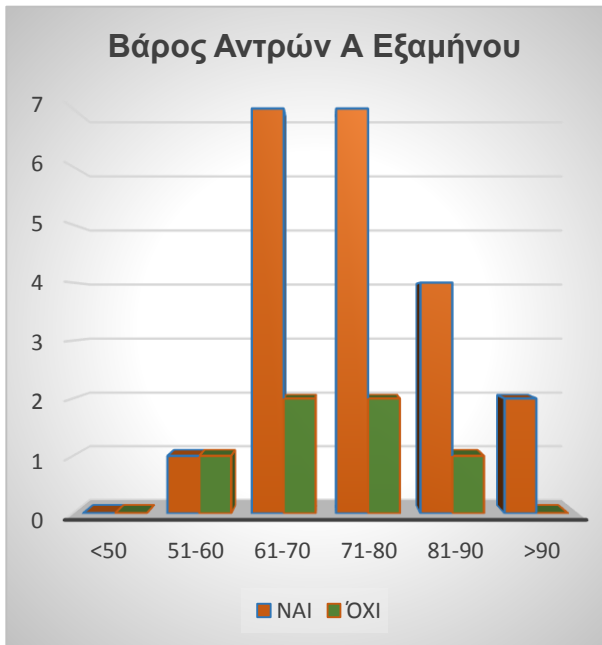
- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τις **106** γυναίκες, **87** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **15** γυναίκες, **12** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: **2** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τους **7** άντρες, **5** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **29** γυναίκες, **26** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τις **27** γυναίκες, **17** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

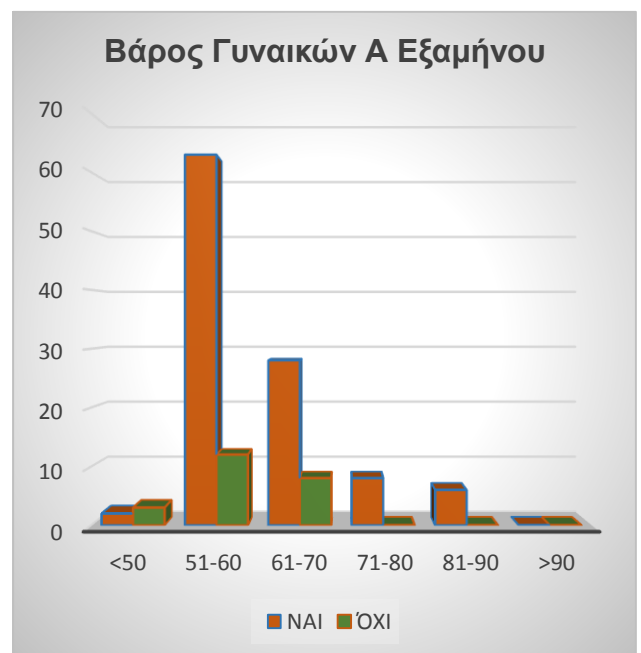


➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:

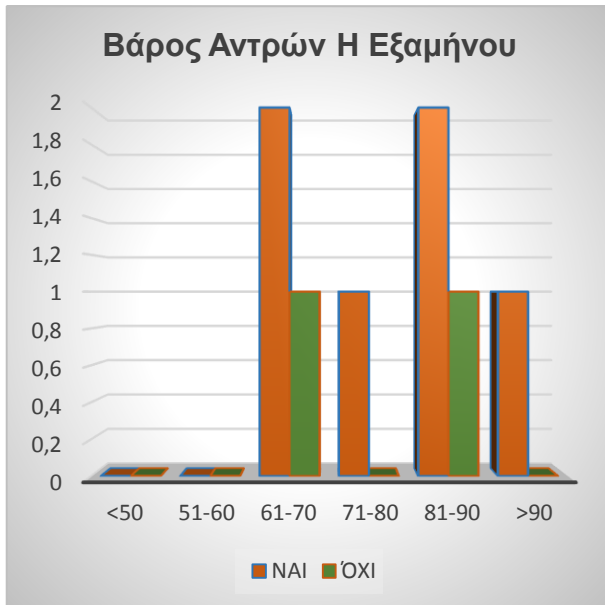
- Βάρους 51-60 kg: από τους **2** άντρες, **1** προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: από τους **5** άντρες, **4** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **2** άντρες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες A εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:

- Βάρους κάτω των 50 kg: από τις **5** γυναίκες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 51-60 kg: από τις **75** γυναίκες, **63** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **36** γυναίκες, **28** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: **8** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **6** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.





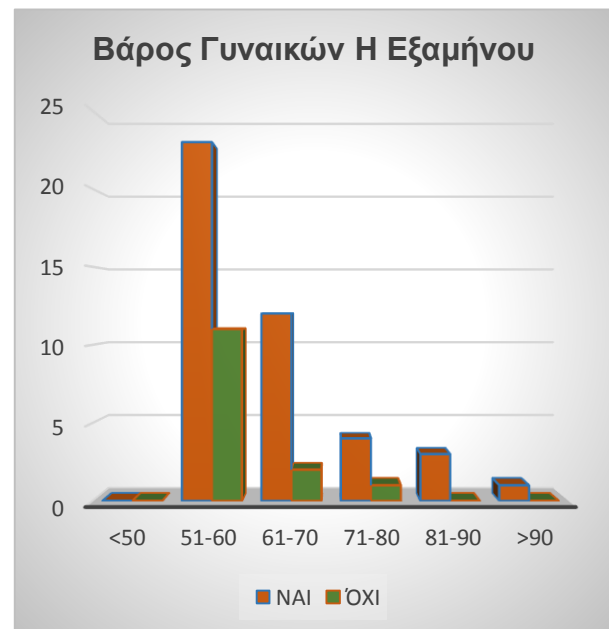


➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:

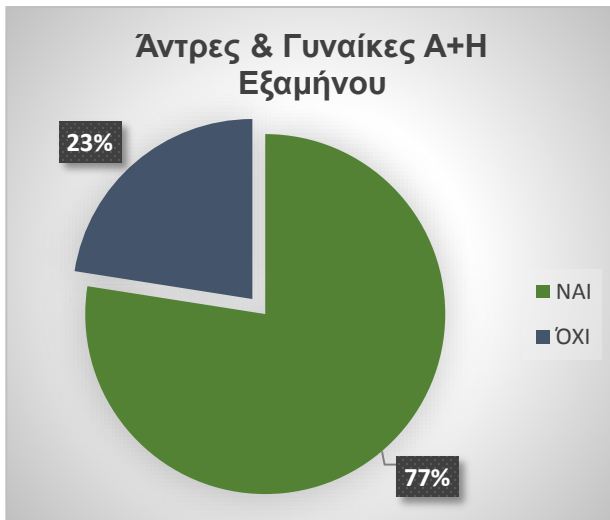
- Βάρους 61-70 kg: από τους **3** άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: από τους **3** άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στις λιπαρές τροφές ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τις **34** γυναίκες, **23** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **14** γυναίκες, **12** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τις **5** γυναίκες, **4** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **3** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** γυναίκα προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

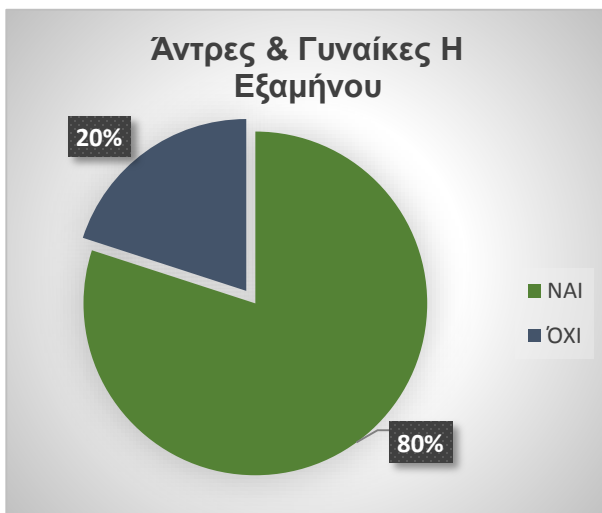
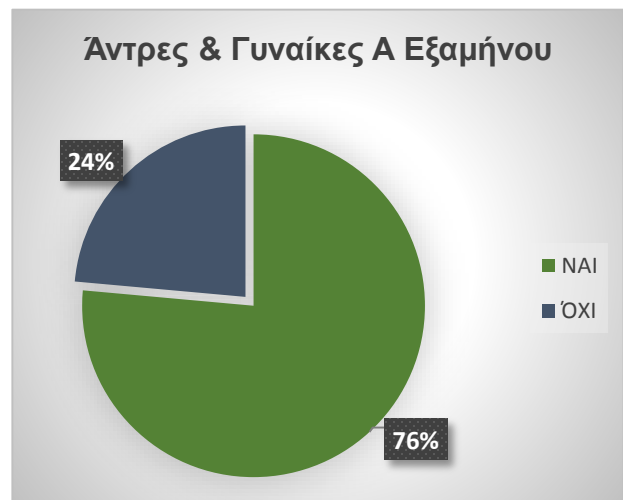


Tried or worried unsuccessfully/Ανεπιτυχής προσπάθεια ή ανησυχία-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

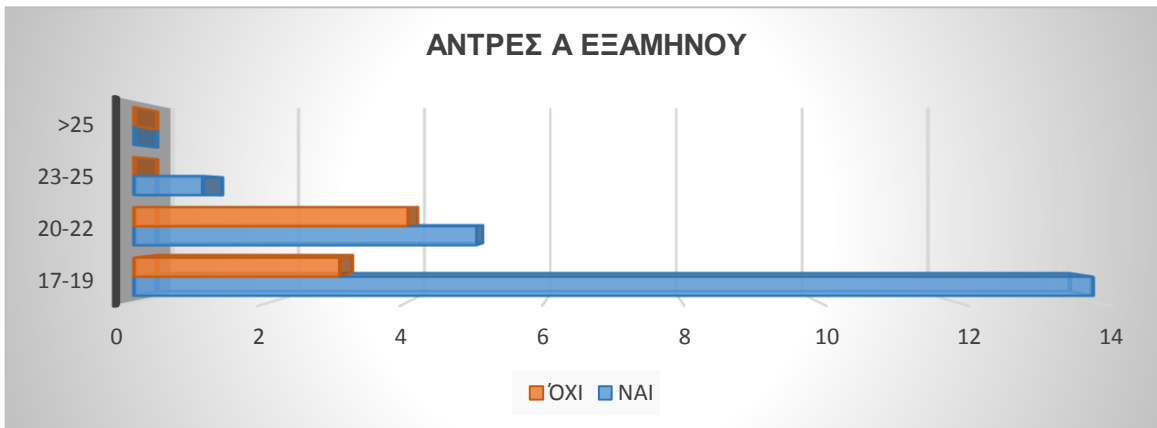


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, το **77%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών **ανεπιτυχώς** και το **23%** δεν προσπάθησε.

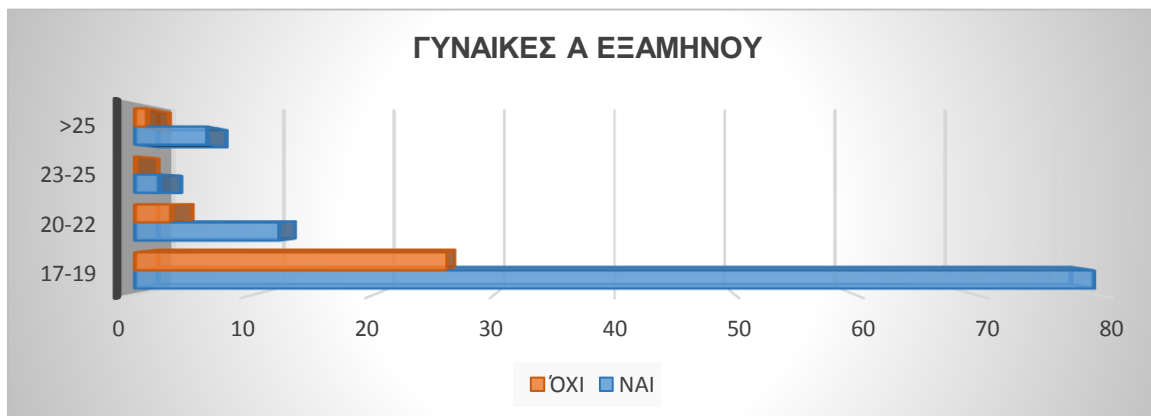
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **76%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών **ανεπιτυχώς** και το **24%** δεν προσπάθησε.



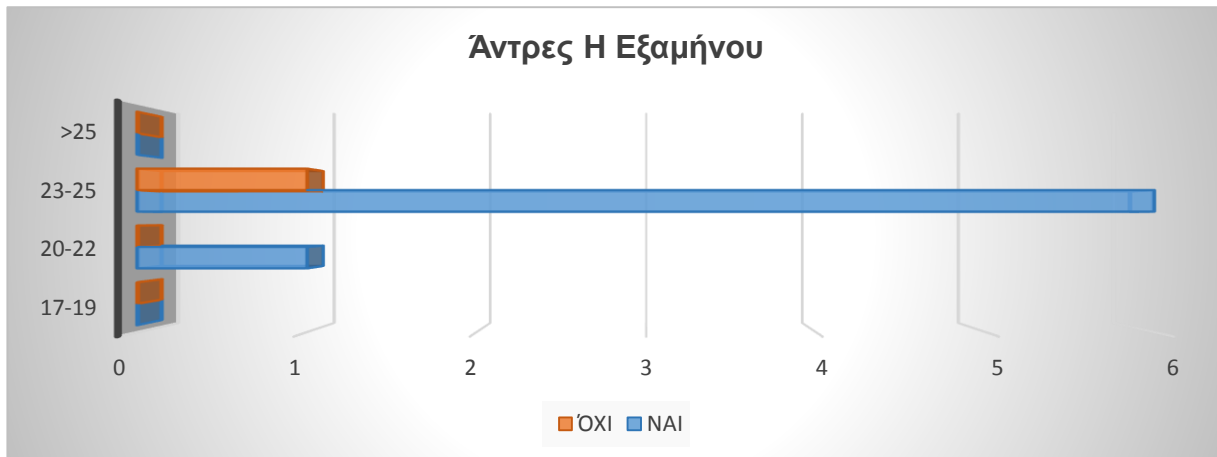
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **80%** προσπάθησε να μειώσει ή ανησύχησε για την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών **ανεπιτυχώς** και το **20%** δεν προσπάθησε.



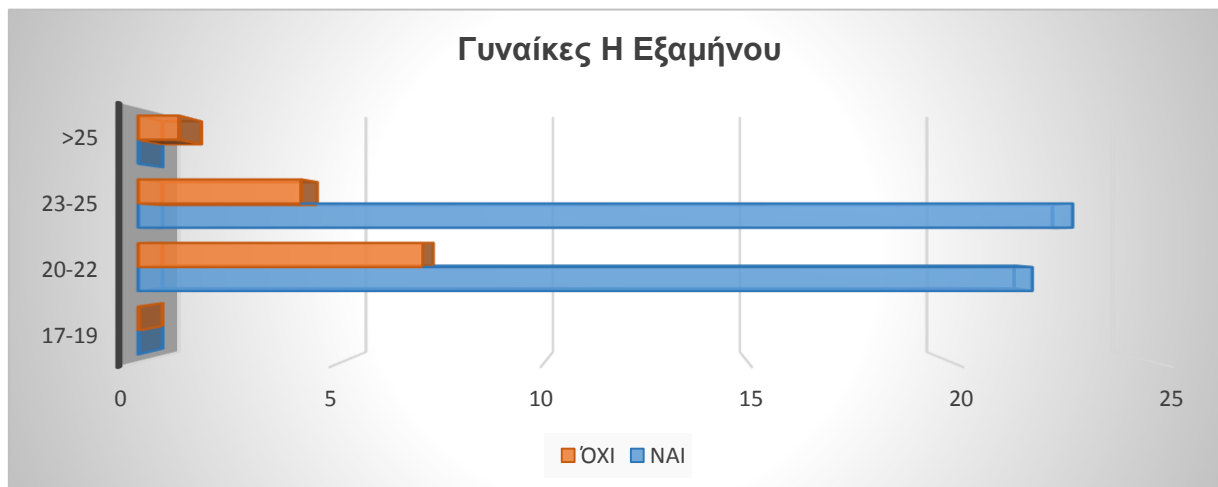
- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες Α εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τους **17** άντρες, **14** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τους **9** άντρες, **5** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.



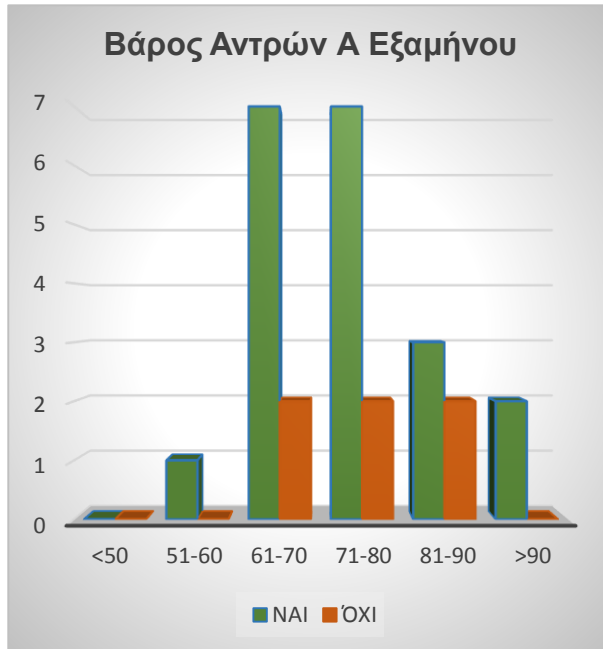
- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες Α εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:
- Ηλικίας 17-19 ετών: από τις **106** γυναίκες, **80** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **15** γυναίκες, **12** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: **2** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας άνω των 25 ετών: από τις **7** γυναίκες, **6** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τους **7** άντρες, **6** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.



- Με βάση την ηλικία τους, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:
- Ηλικίας 20-22 ετών: από τις **29** γυναίκες, **22** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
  - Ηλικίας 23-25 ετών: από τις **27** γυναίκες, **23** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.

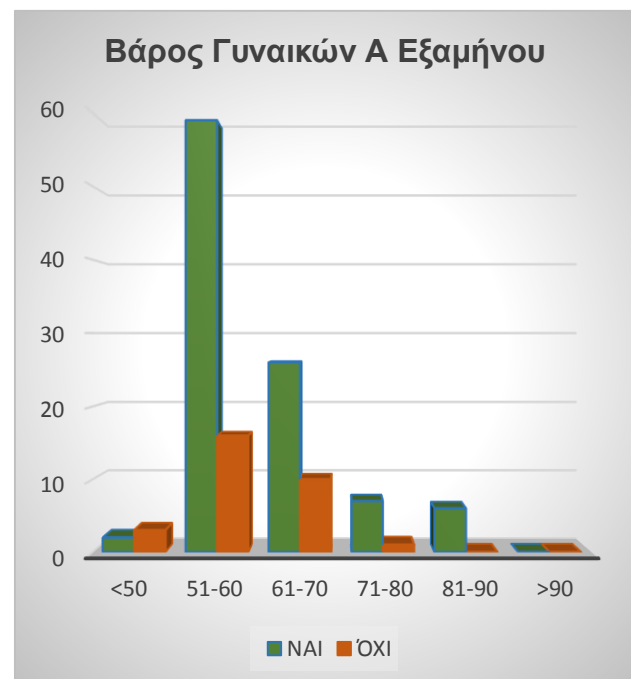


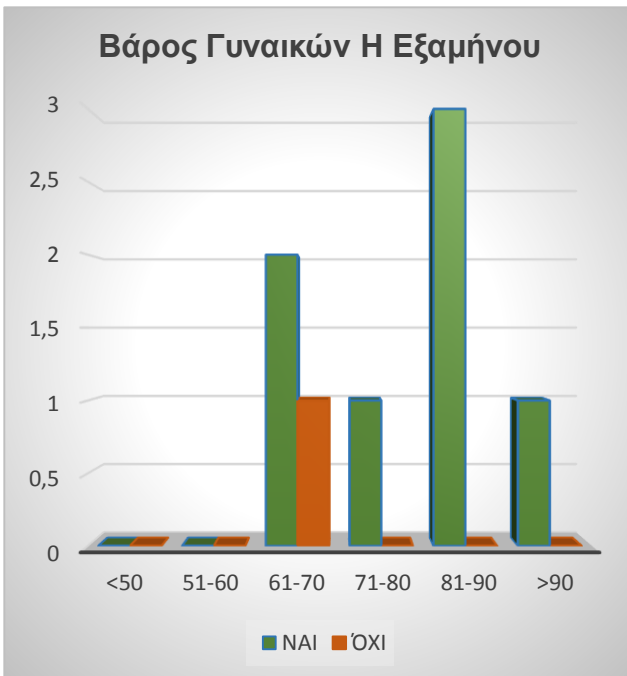
➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες Α εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τους **2** άντρες, **1** προσπάθησε **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 61-70 kg: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 71-80 kg: από τους **9** άντρες, **7** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 81-90 kg: από τους **5** άντρες, **3** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **2** άντρες προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες Α εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:

- Βάρους κάτω των 50 kg: από τις **5** γυναίκες, **2** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 51-60 kg: από τις **75** γυναίκες, **59** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **36** γυναίκες, **26** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 71-80 kg: από τις **8** γυναίκες, **7** προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.
- Βάρους 81-90 kg: **6** γυναίκες προσπάθησαν **ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ**.



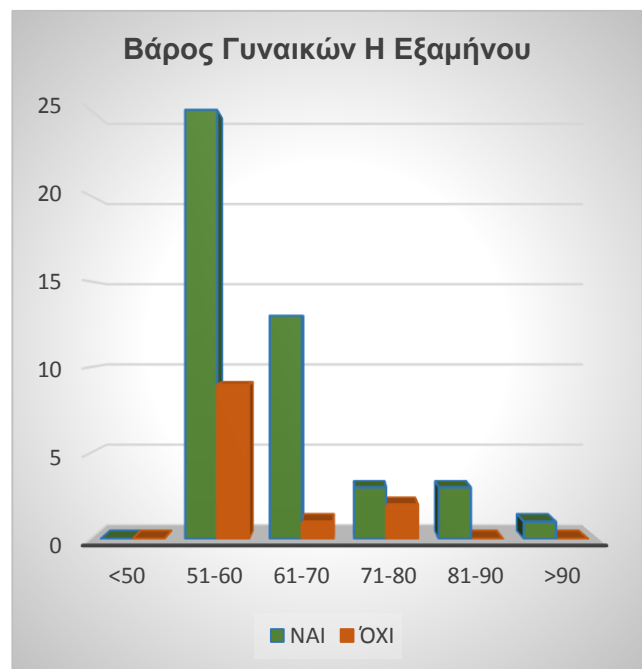


➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι άντρες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:

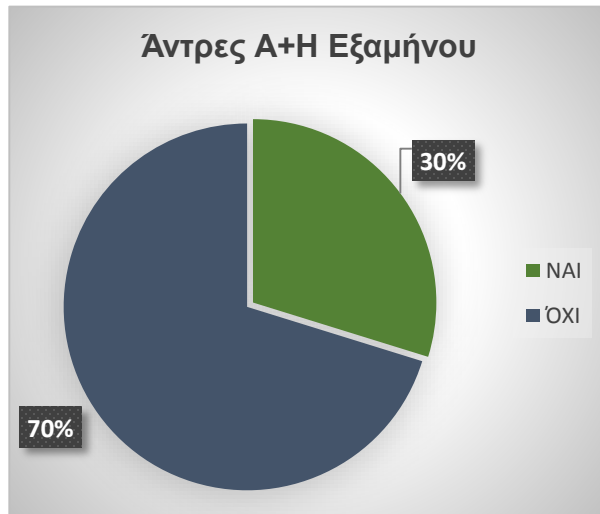
- Βάρους 61-70 kg: από τους 3 άντρες, **2** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **3** άντρες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** άντρας προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

➤ Με βάση το σωματικό τους βάρος, οι γυναίκες Η εξαμήνου προσπάθησαν να μειώσουν ή ανησύχησαν για την κατανάλωσή τους στα ανθρακούχα ποτά ως εξής:

- Βάρους 51-60 kg: από τα **34** γυναίκες, **25** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 61-70 kg: από τις **14** γυναίκες, **13** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 71-80 kg: από τις **5** γυναίκες, **3** προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους 81-90 kg: **3** γυναίκες προσπάθησαν **ανεπιτυχώς**.
- Βάρους άνω των 90 kg: **1** γυναίκα προσπάθησε **ανεπιτυχώς**.

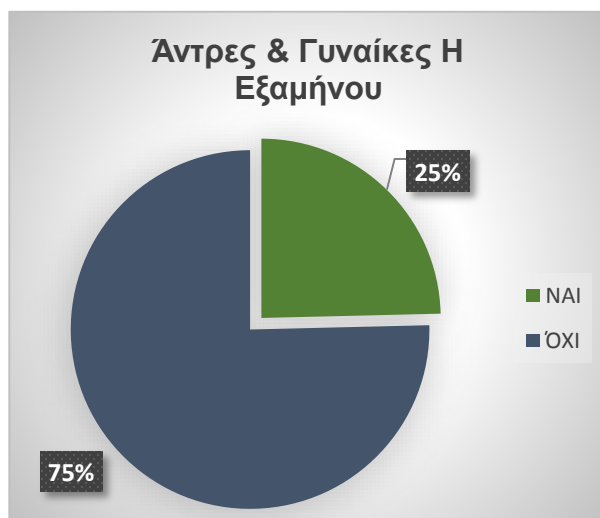
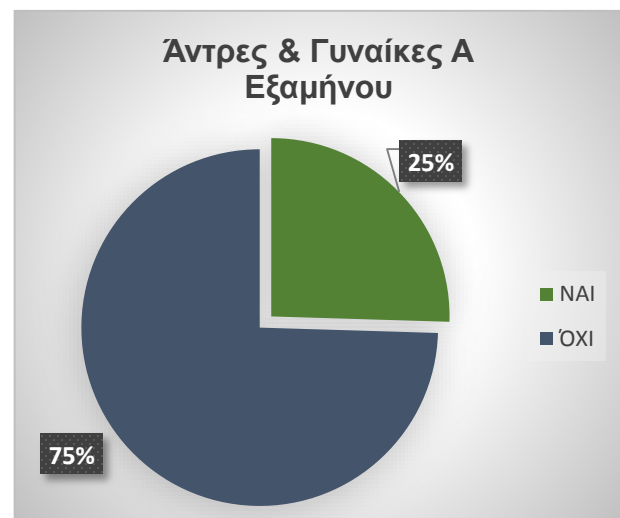


## Large amounts of time spent /Σπατάλη χρόνου-ΓΛΥΚΑ

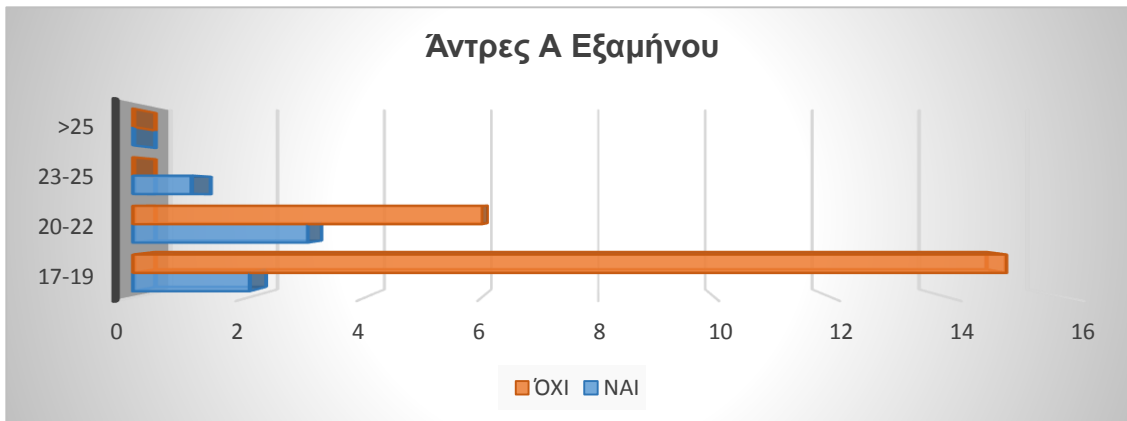


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **30% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει γλυκά και το **70% δεν δαπανά**.

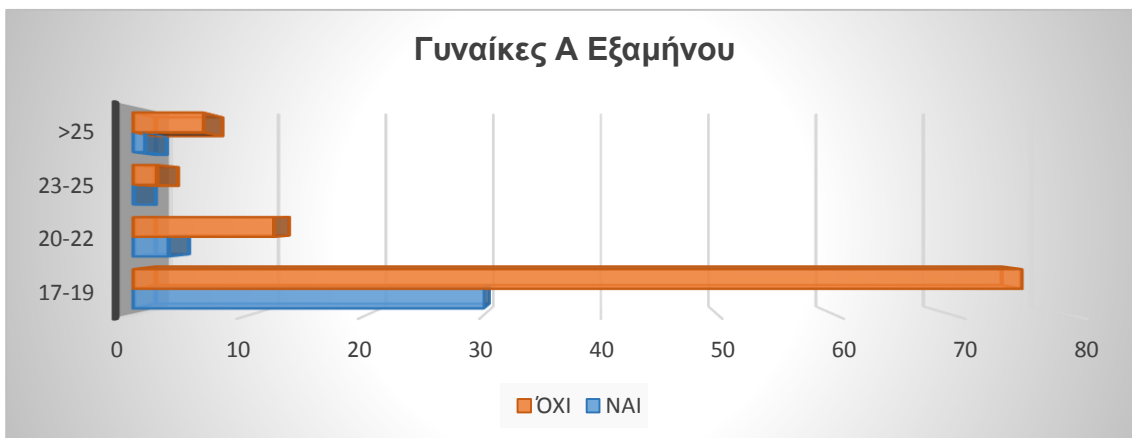
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **25% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει γλυκά και το **75% δεν δαπανά**.



- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **25% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει γλυκά και το **75% δεν δαπανά** (ομοίως με του A εξαμήνου).

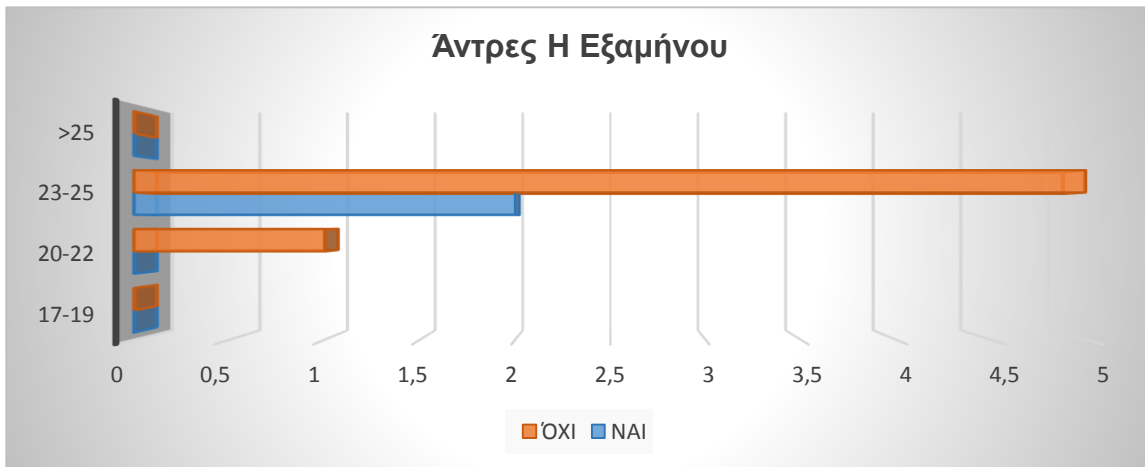


- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **15** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο.

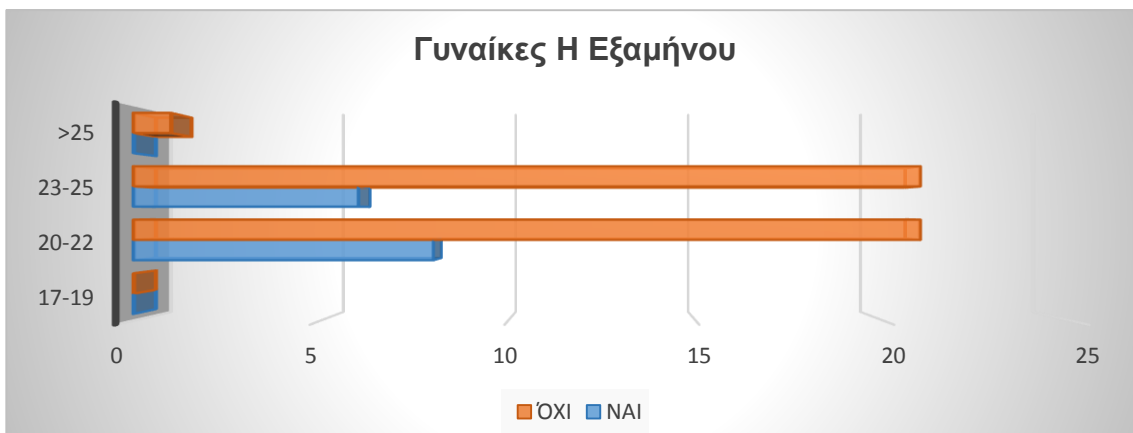


- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **30** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **76** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **3** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **12** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **6** γυναίκες **δεν δαπανούν**.

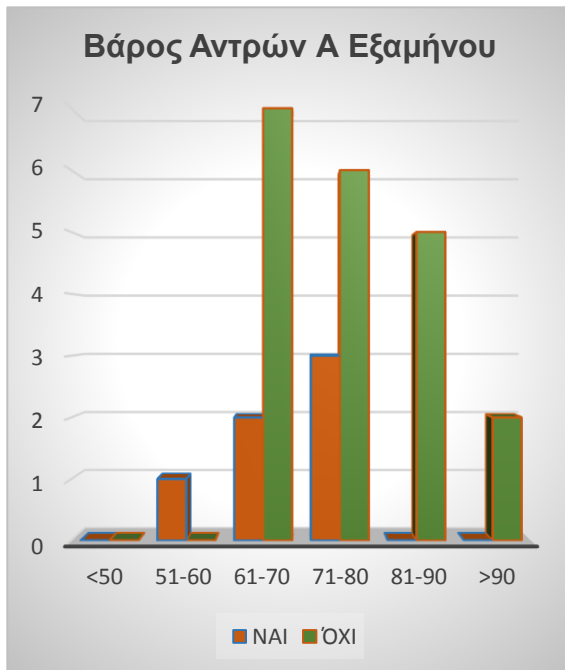




- Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **5** άντρες **δεν δαπανούν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **8** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **21** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **6** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **21** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

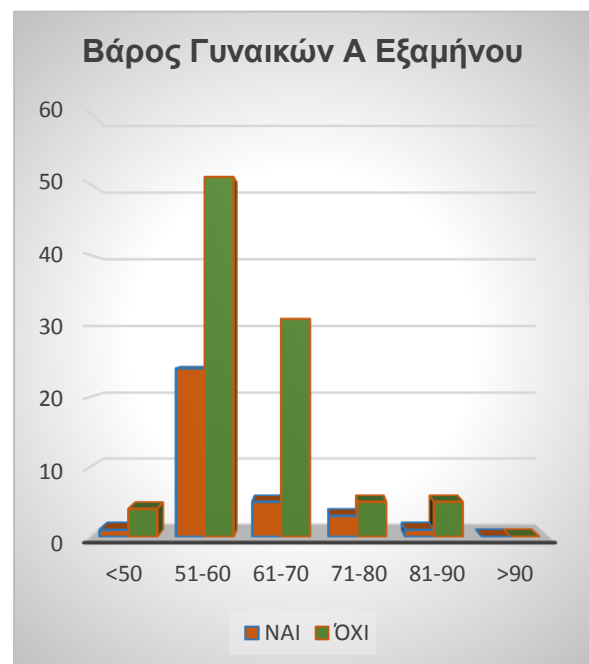


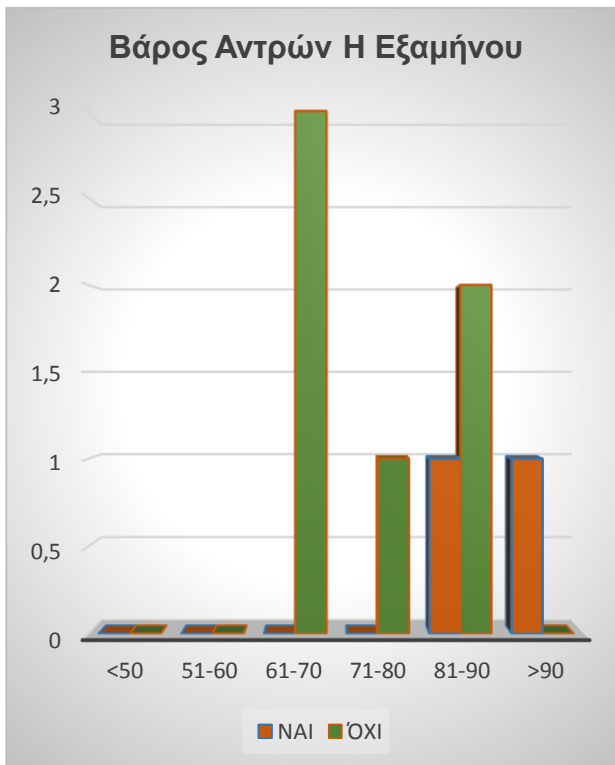
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:

- Με βάρος 51-60 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **1** άντρας **δεν δαπανά**. (\*\*ΔΙΟΡΘΩΣΗ!!!!!!)
- Με βάρος 61-70 kg: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **7** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **5** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:

- Με βάρος κάτω των 50 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 51-60 kg: **24** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **51** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **5** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **31** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **3** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **5** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **5** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



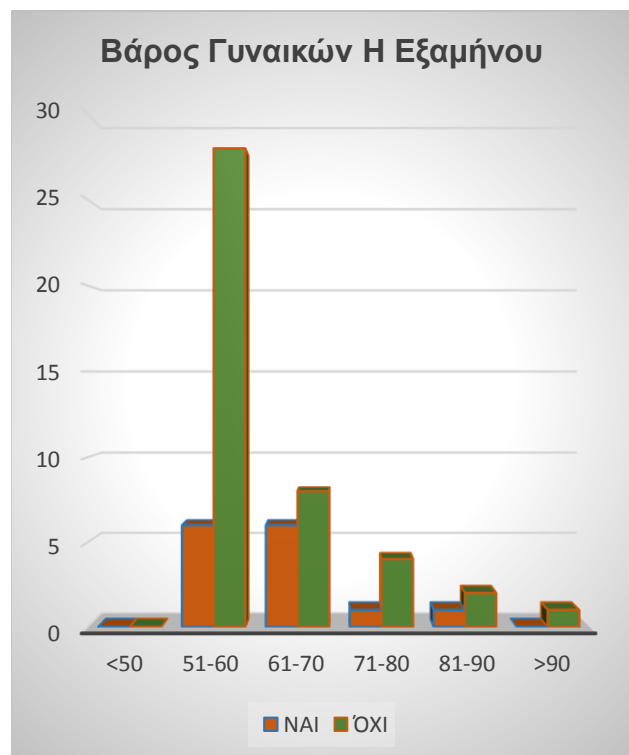


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:

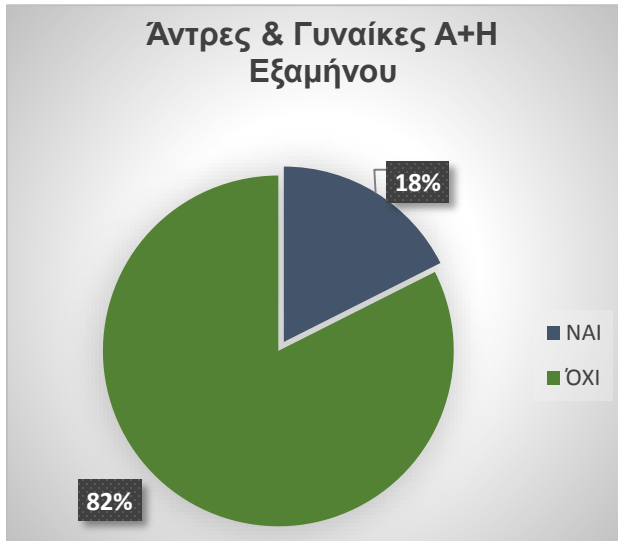
- Με βάρος 61-70 kg: **3** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **2** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση γλυκών:

- Με βάρος 51-60 kg: **6** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **28** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **6** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **8** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **2** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

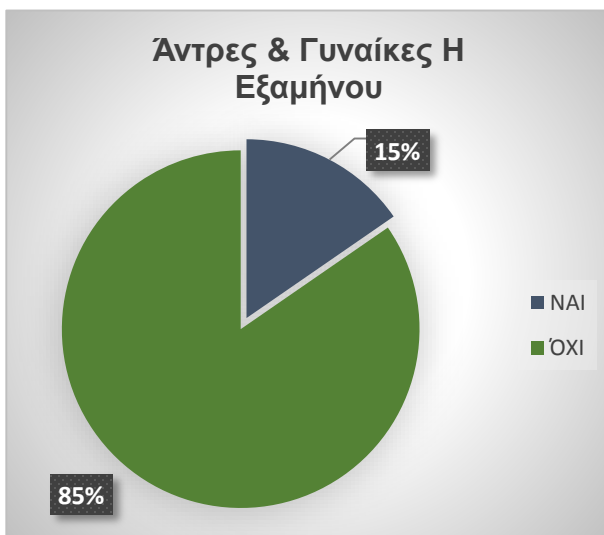
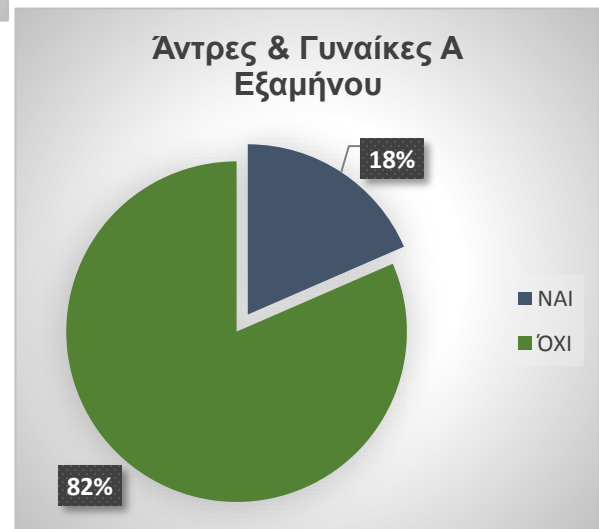


## Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΑΜΥΛΑ

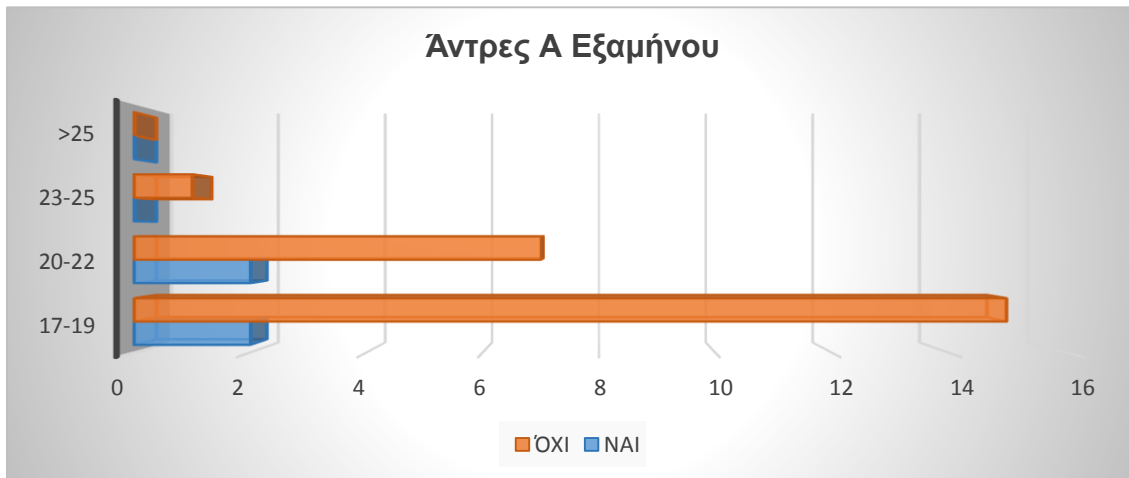


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **18% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει άμυλα και το **82% δεν δαπανά**.

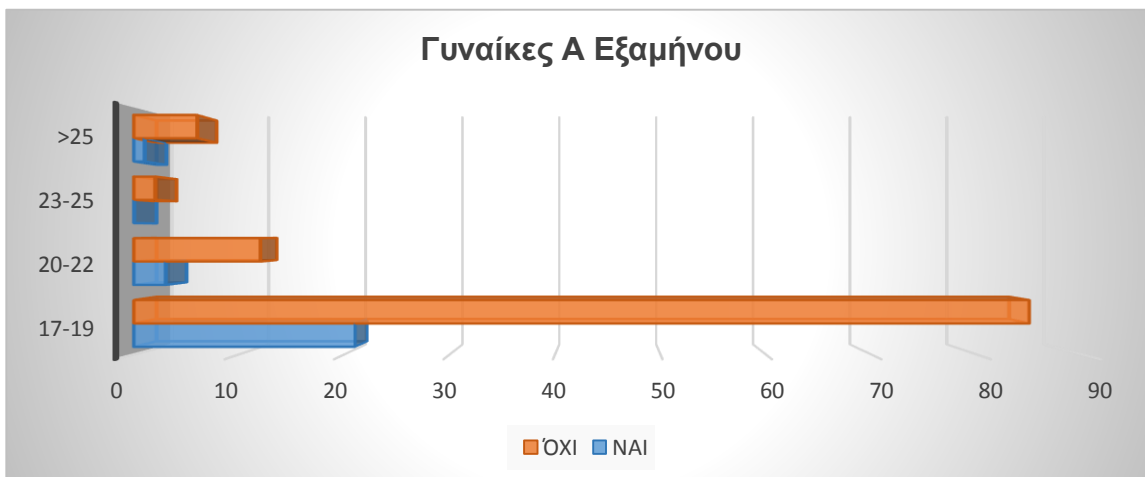
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **18% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει άμυλα και το **82% δεν δαπανά**.



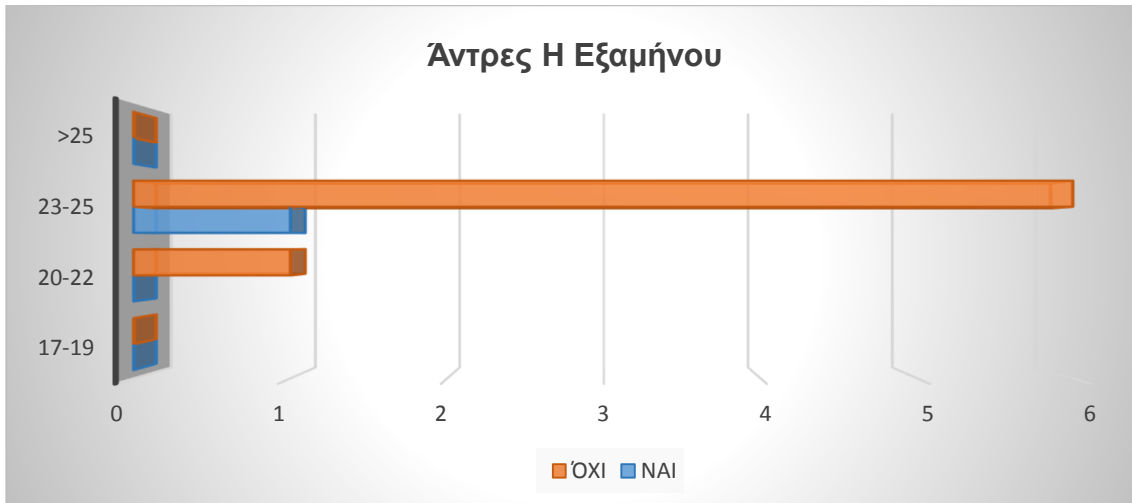
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **15% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει άμυλα και το **85% δεν δαπανά**.



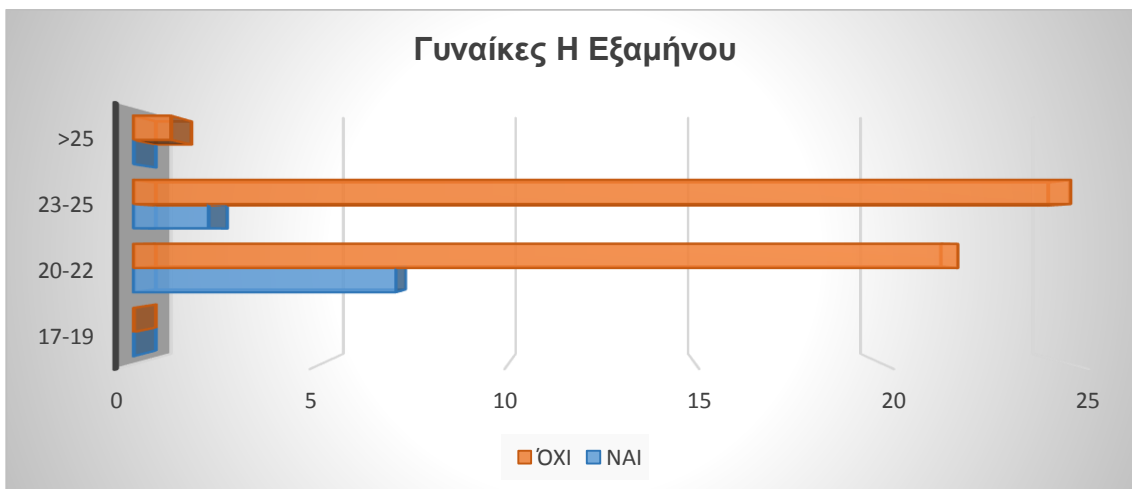
- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **15** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **7** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.



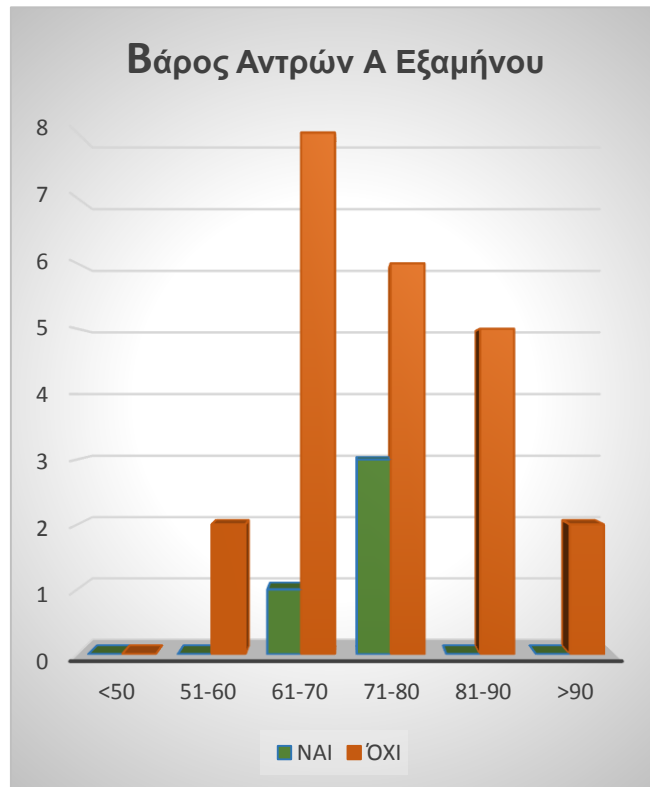
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **21** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **85** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **3** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **12** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **6** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **7** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **22** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **25** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

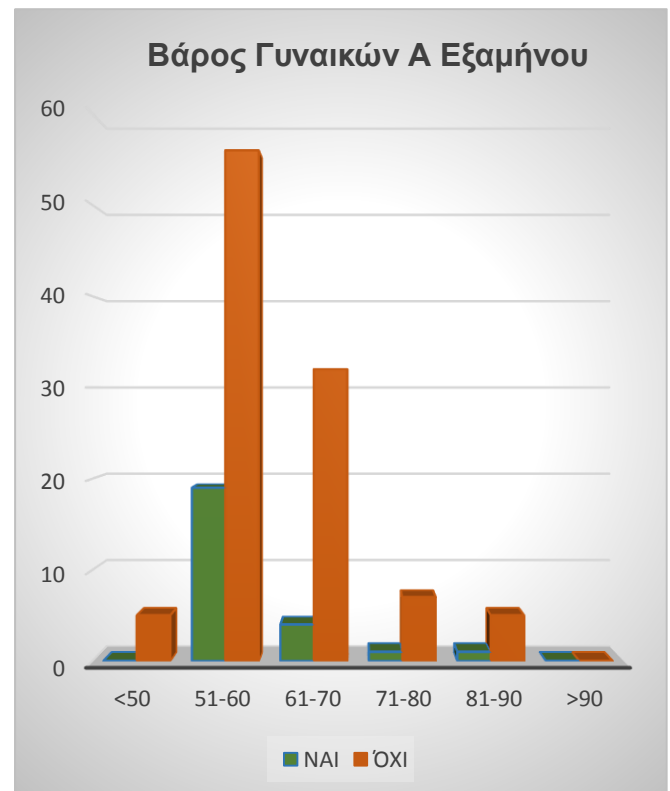


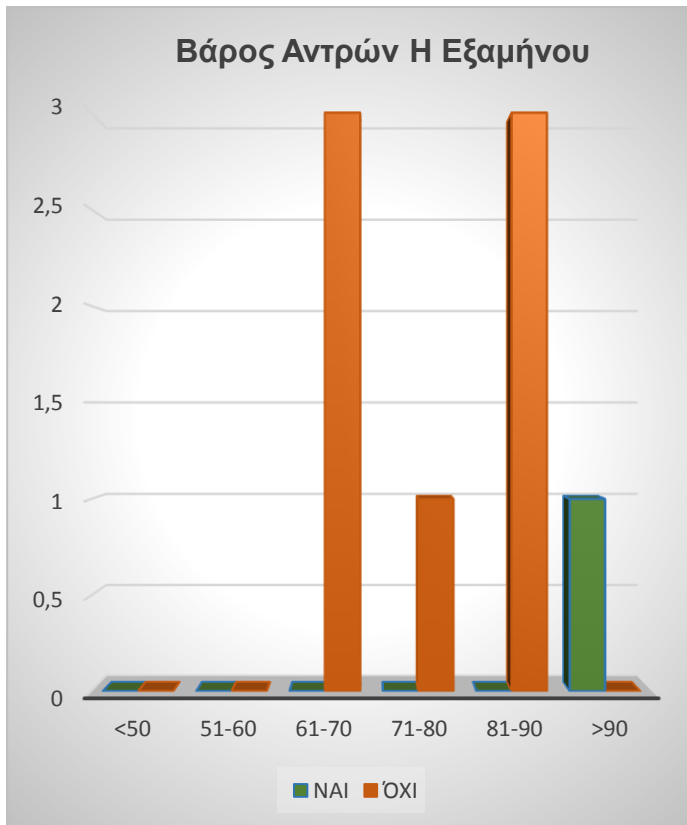
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:

- Με βάρος 51-60 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 61-70 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **8** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **5** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:

- Με βάρος κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 51-60 kg: **19** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **56** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **32** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **7** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **5** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



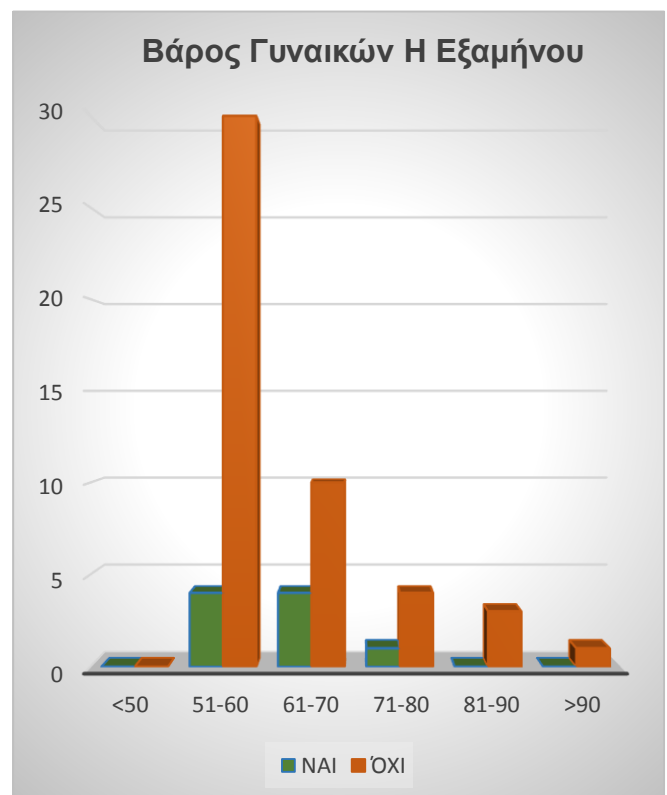


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:

- Με βάρος 61-70 kg: **3** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 81-90 kg: **3** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο.

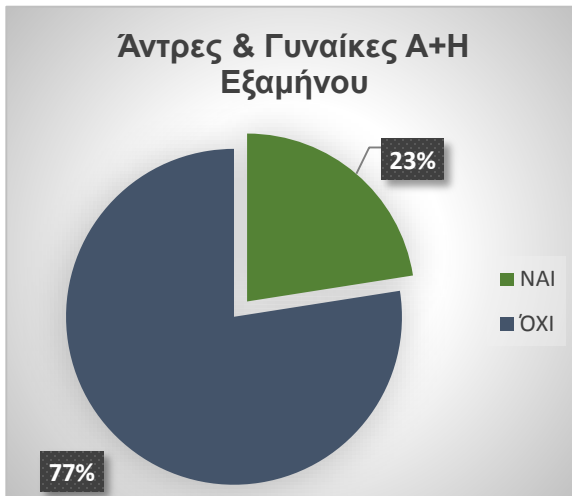
➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αμύλων:

- Με βάρος 51-60 kg: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **30** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **10** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **3** γυναίκες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.



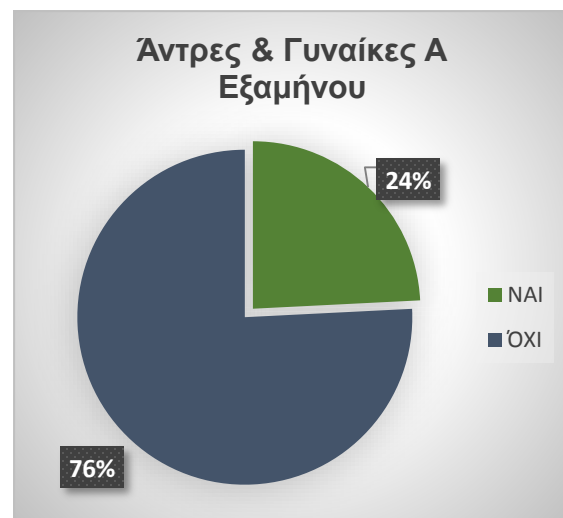


## Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ

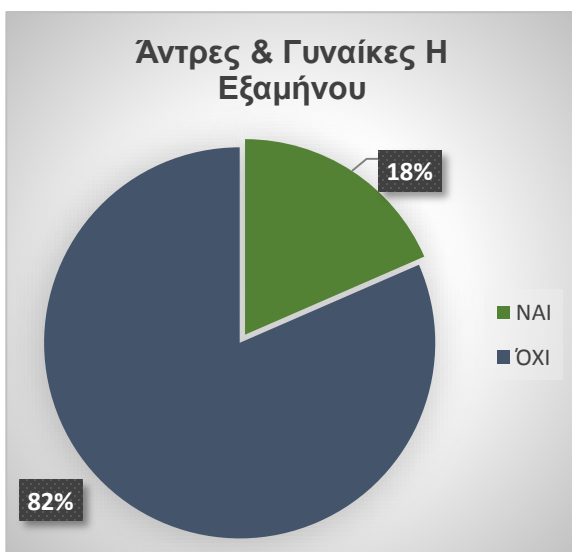


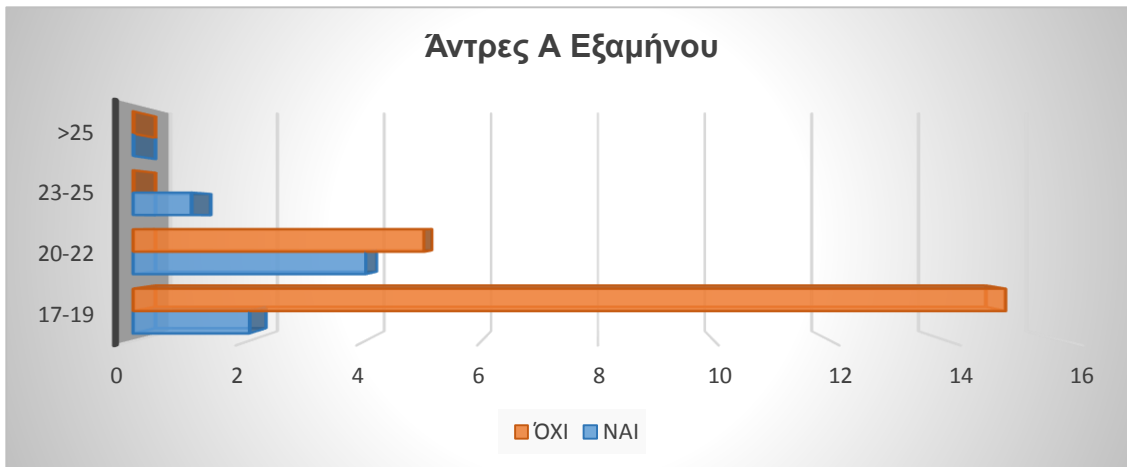
- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **23% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει αλμυρά σνακ και το **77% δεν δαπανά**.

- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **24% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει αλμυρά σνακ και το **76% δεν δαπανά**.

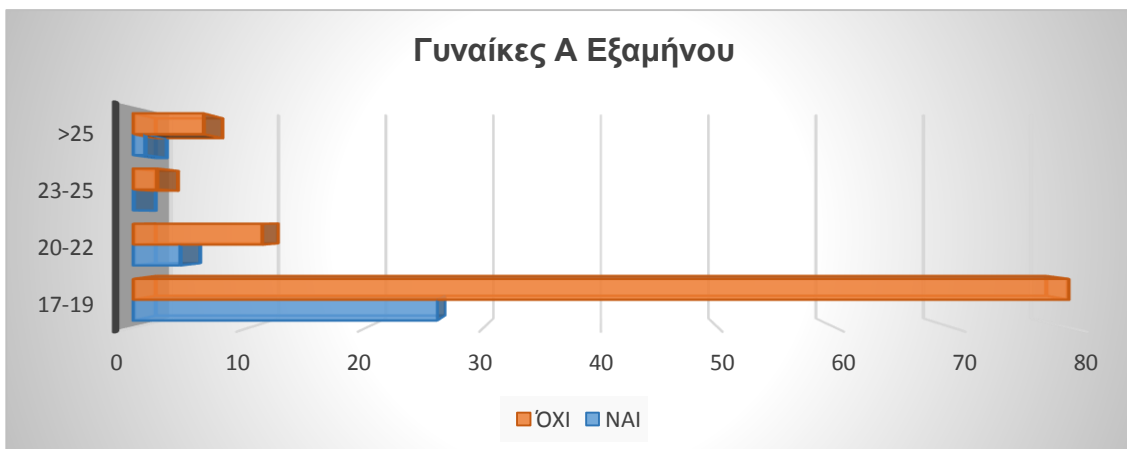


- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **18% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει αλμυρά σνακ και το **82% δεν δαπανά**.

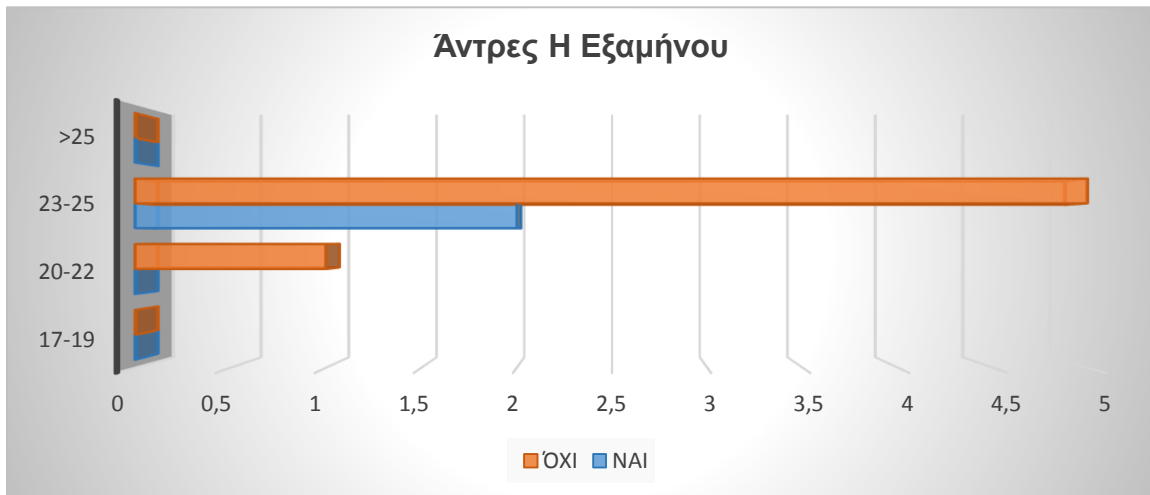




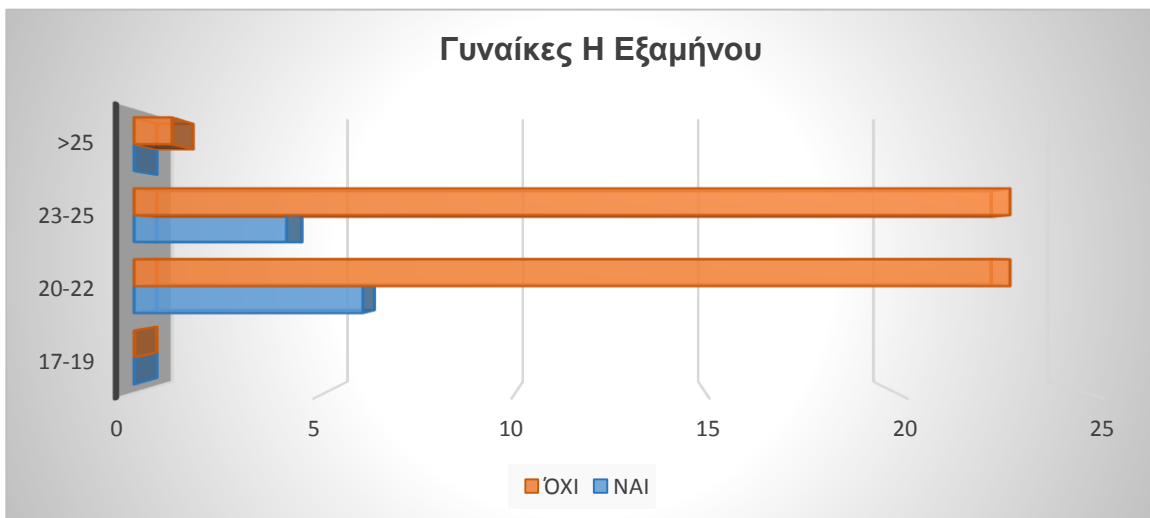
- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **15** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **4** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **5** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο.



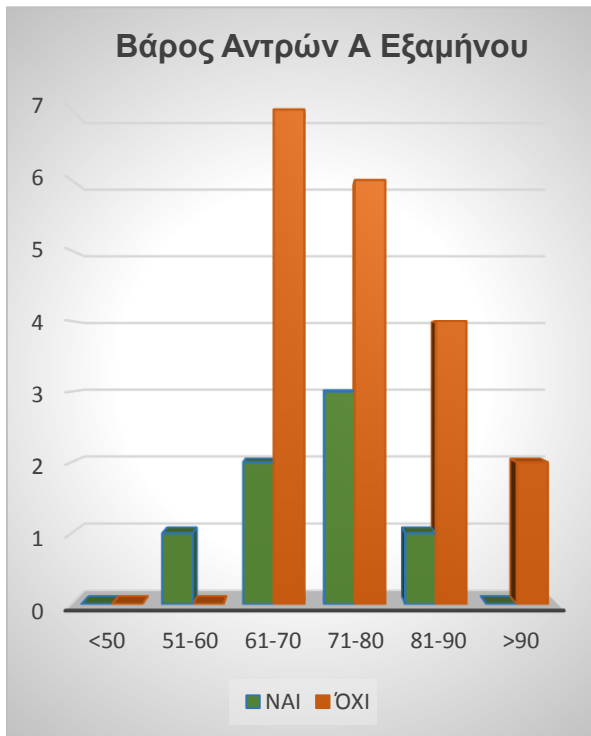
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **26** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **80** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **11** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **6** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **5** άντρες **δεν δαπανούν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **6** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **23** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **23** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

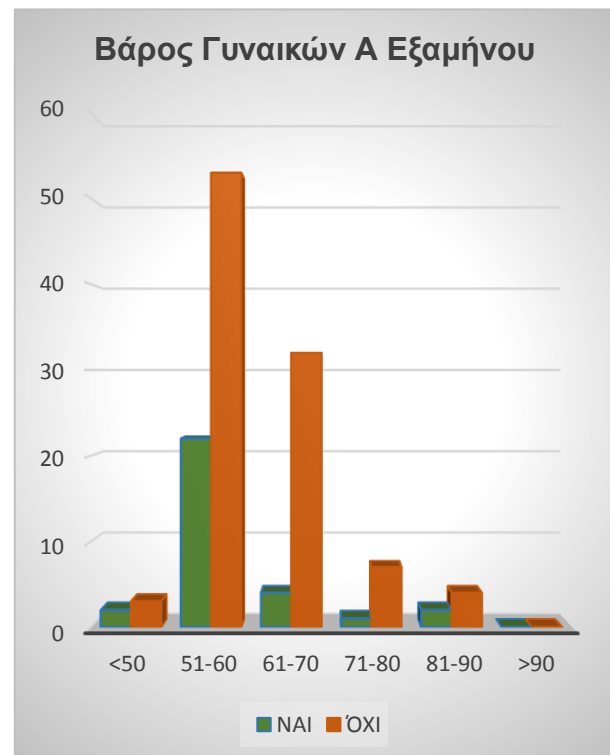


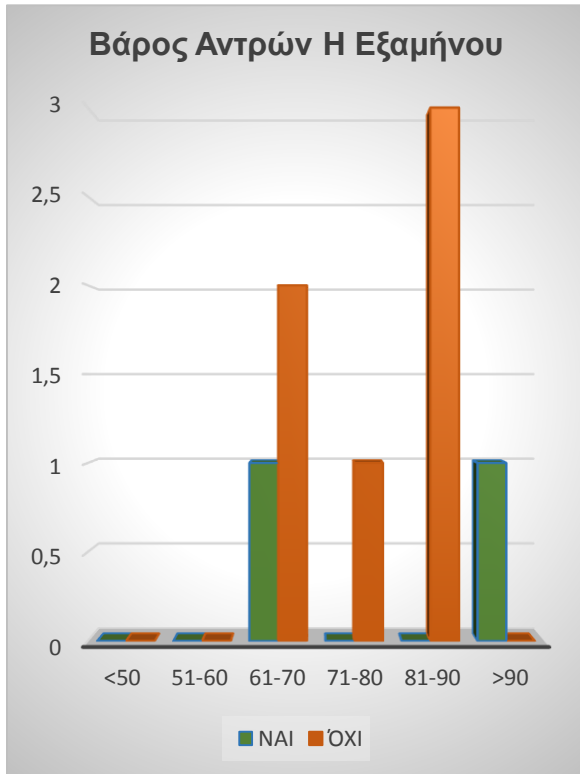
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:

- Με βάρος 51-60 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **1** άντρας **δεν δαπανά**. (\*\*ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ!!!!)
- Με βάρος 61-70 kg: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **7** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **4** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:

- Με βάρος κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **3** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 51-60 kg: **22** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **53** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **32** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **7** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



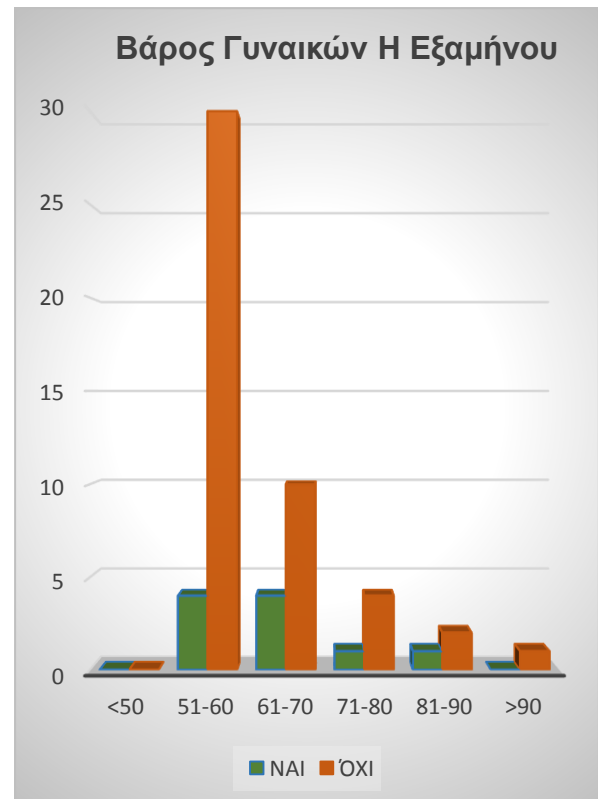


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:

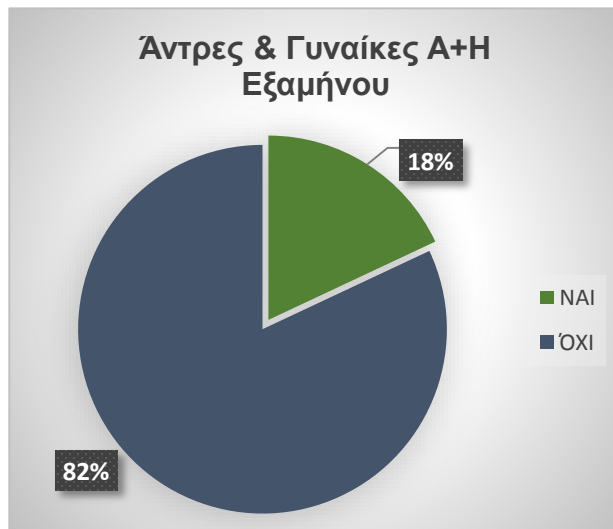
- Με βάρος 61-70 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **2** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 81-90 kg: **3** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση αλμυρών σνακ:

- Με βάρος 51-60 kg: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **30** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **10** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **2** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

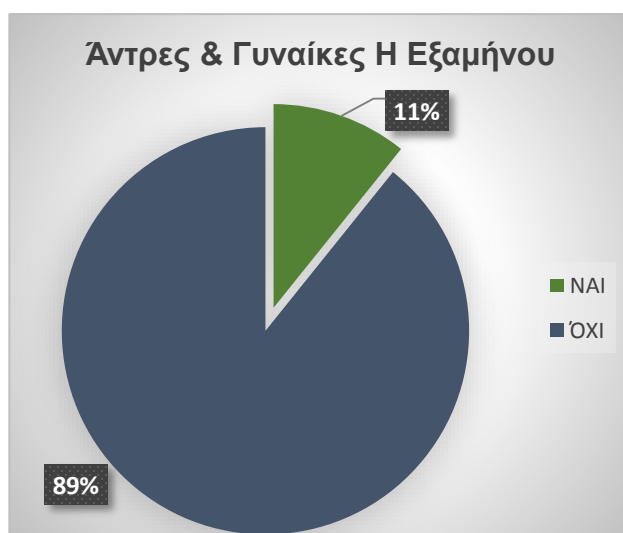
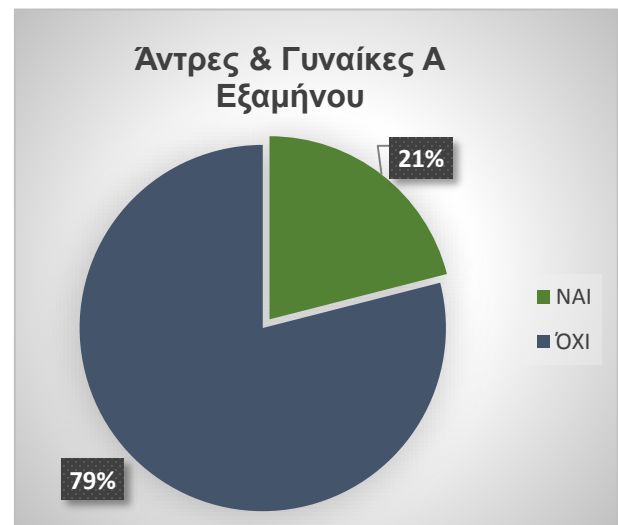


## Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

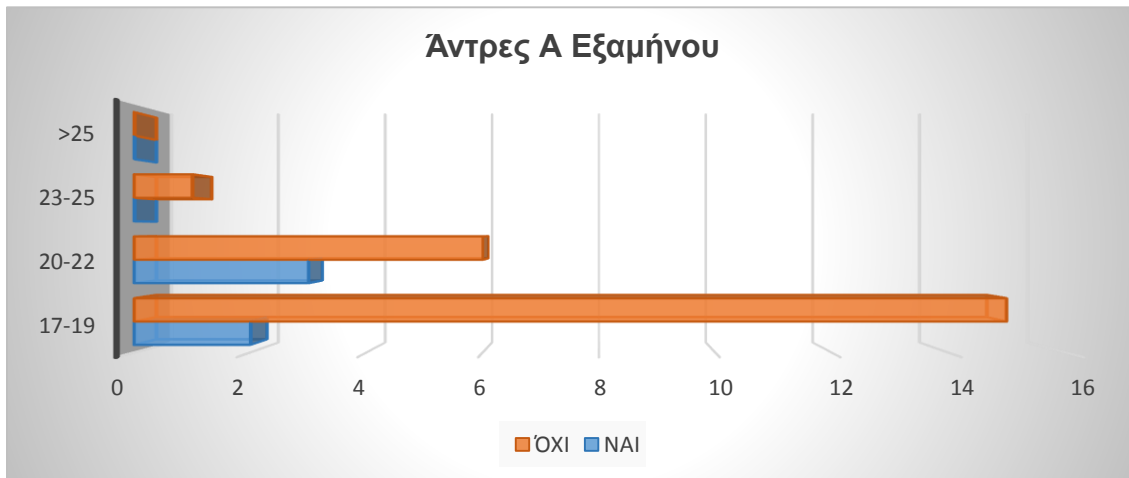


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, το **18% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει λιπαρές τροφές και το **82% δεν δαπανά**.

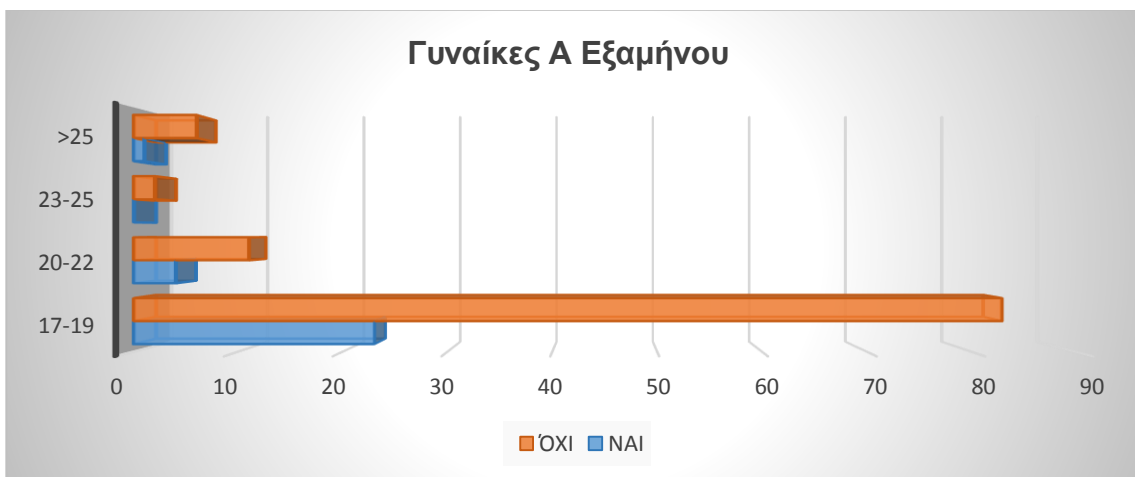
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **21% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει λιπαρές τροφές και το **79% δεν δαπανά**.



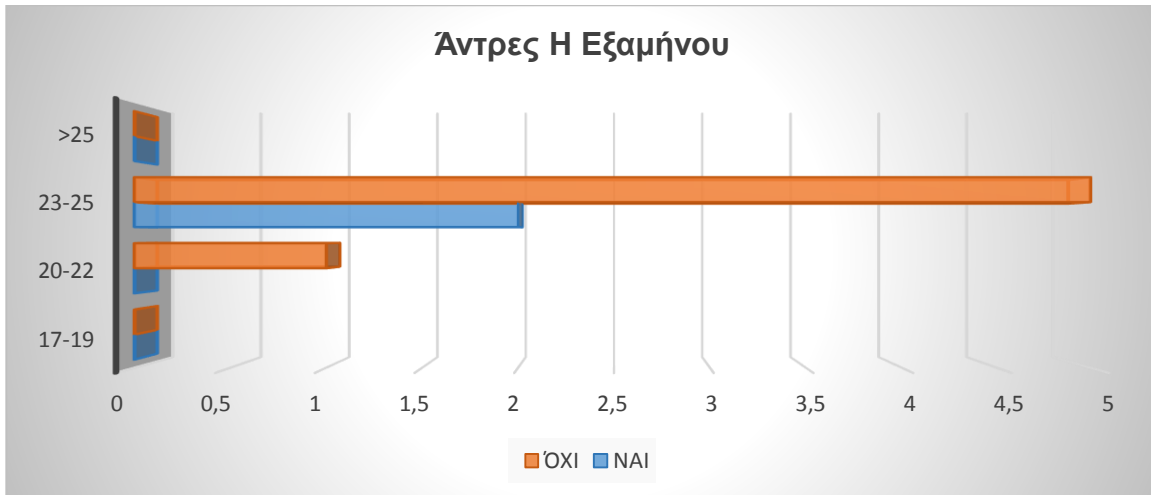
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **11% δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει λιπαρές τροφές και το **89% δεν δαπανά**.



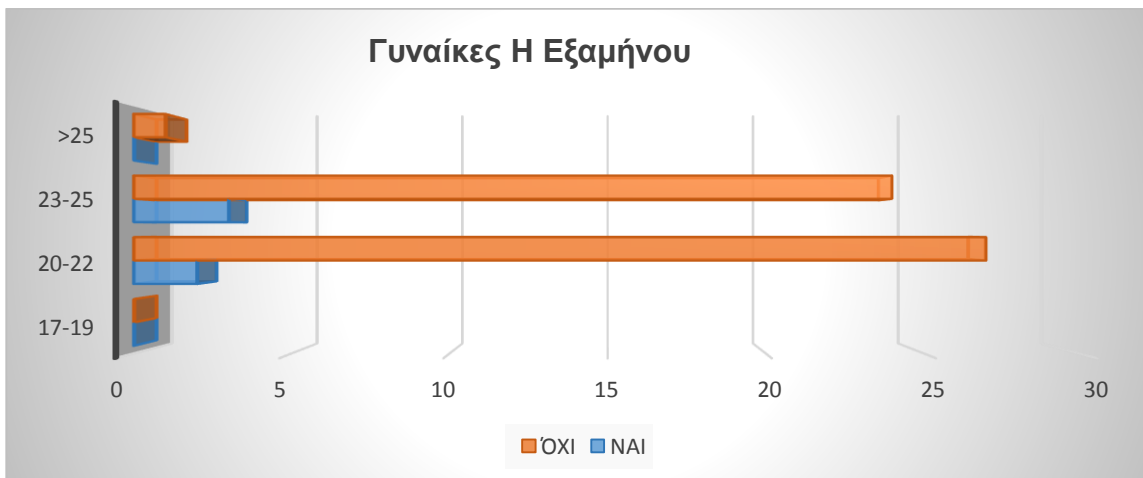
- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **15** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.



- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **23** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **83** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **11** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **6** γυναίκες **δεν δαπανούν**.

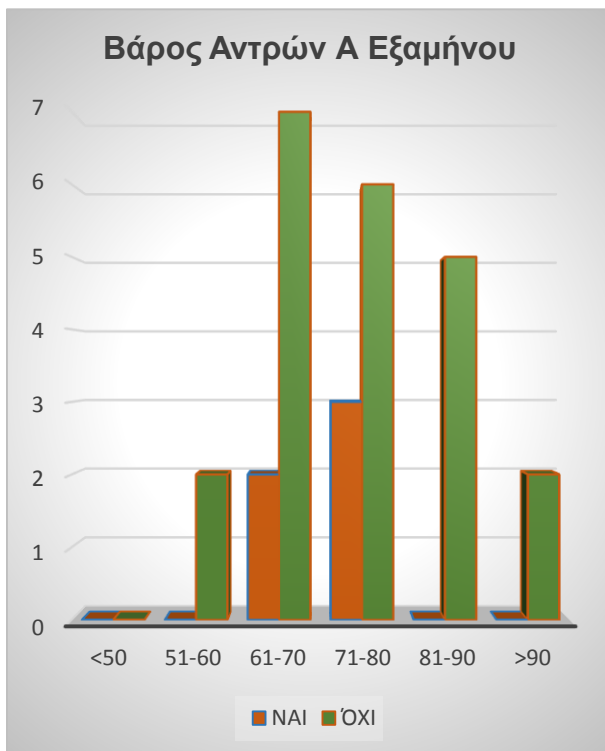


- Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **5** άντρες **δεν δαπανούν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **27** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **3** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **24** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.



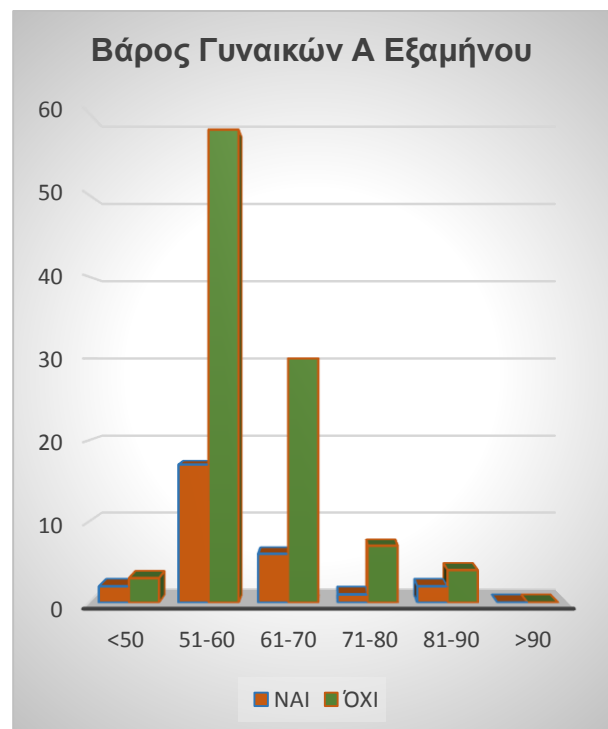


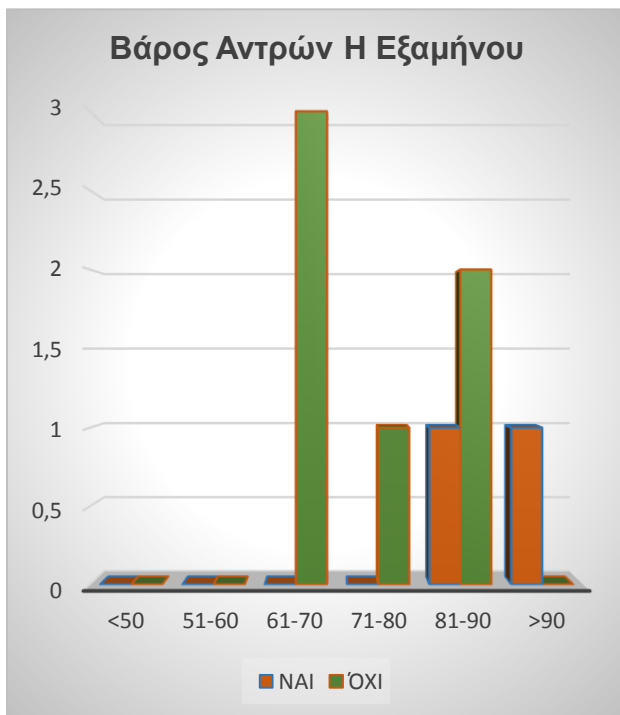
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:

- Με βάρος 51-60 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 61-70 kg: **2** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **7** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **5** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:

- Με βάρος κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **3** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 51-60 kg: **17** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **58** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **6** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **30** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **7** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



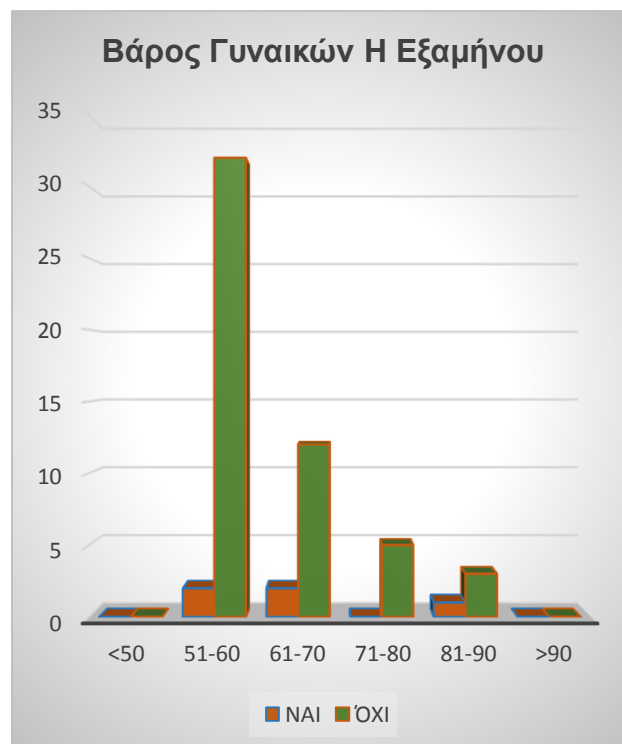


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:

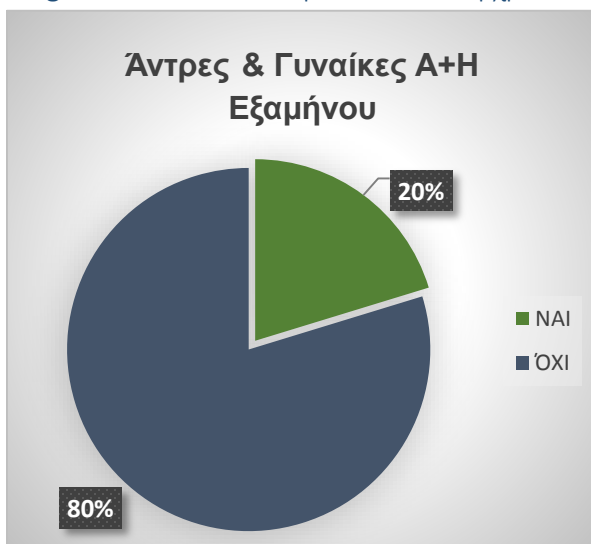
- Με βάρος 61-70 kg: **3 άντρες δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 71-80 kg: **1 άντρας δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 81-90 kg: **1 άντρας δαπανά** πολύ χρόνο και **2 άντρες δεν δαπανούν**.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1 άντρας δαπανά** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση λιπαρών τροφών:

- Με βάρος 51-60 kg: **2 γυναίκες δαπανούν** πολύ χρόνο και **32 γυναίκες δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **2 γυναίκες δαπανούν** πολύ χρόνο και **12 γυναίκες δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **5 γυναίκες δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 81-90 kg: **1 γυναίκα δαπανά** πολύ χρόνο και **2 γυναίκες δεν δαπανούν**. (\*ΔΙΟΡΘΩΣΗ!!)
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1 γυναίκα δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

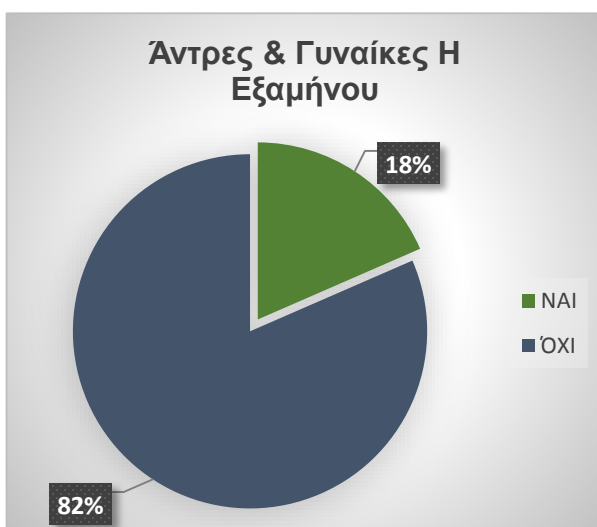
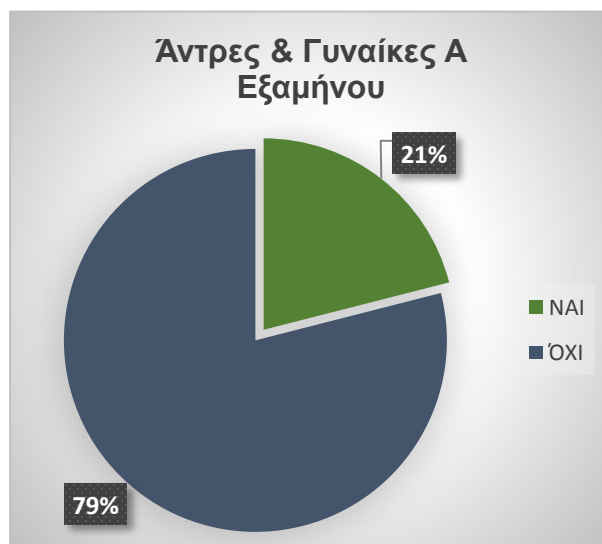


## Large amount of time spent/Σπατάλη χρόνου-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

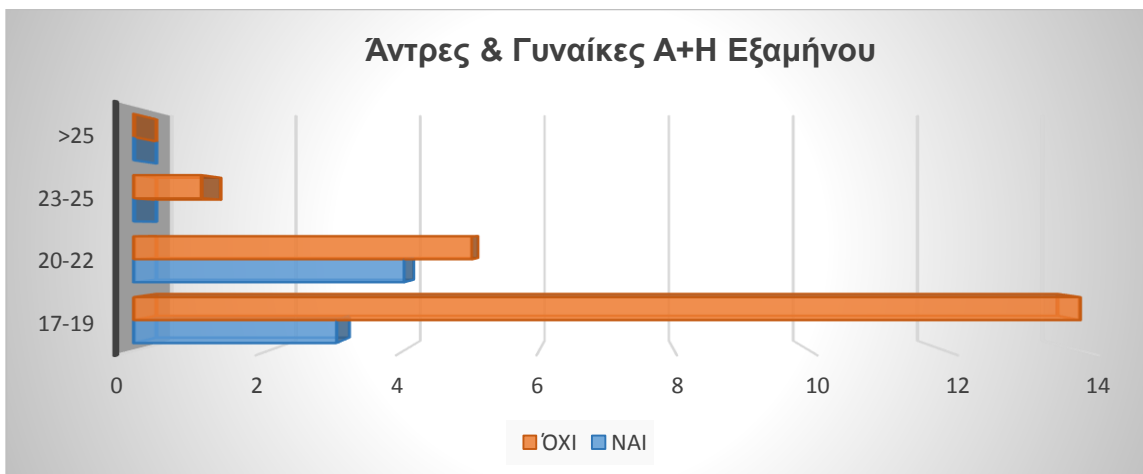


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, το **20%** **δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει ανθρακούχα ποτά και το **80%** **δεν δαπανά**.

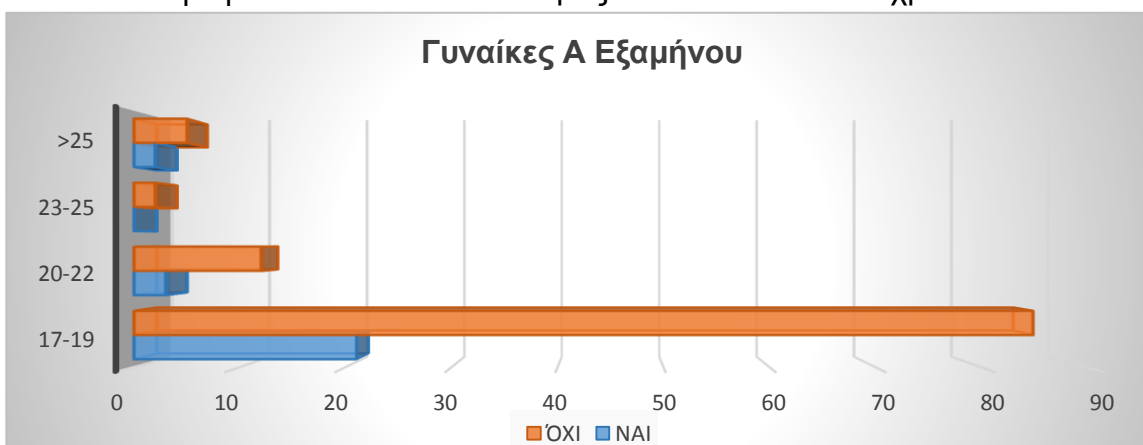
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **21%** **δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει ανθρακούχα ποτά και το **79%** **δεν δαπανά**.



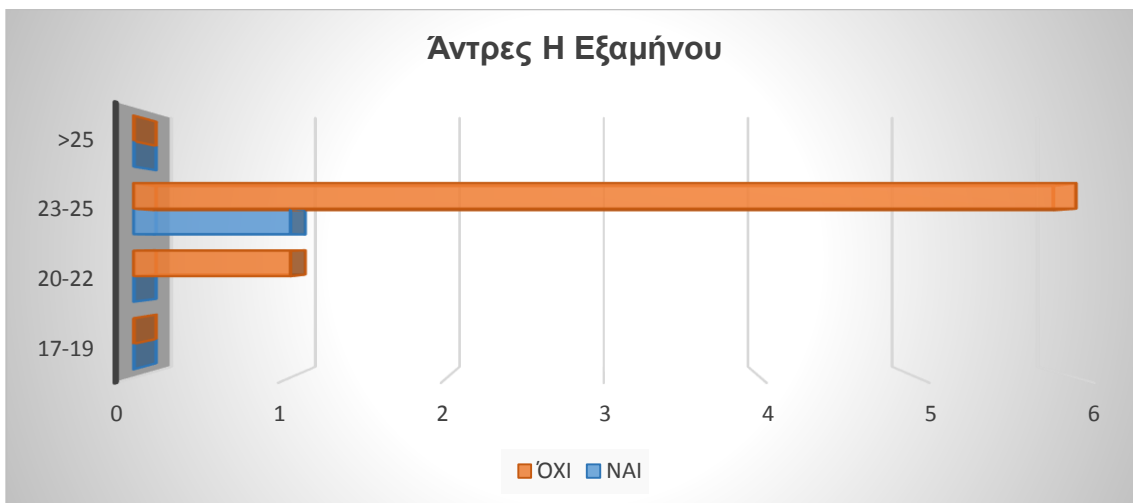
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **18%** **δαπανά** πολύ χρόνο στο να καταναλώνει ανθρακούχα ποτά και το **82%** **δεν δαπανά**.



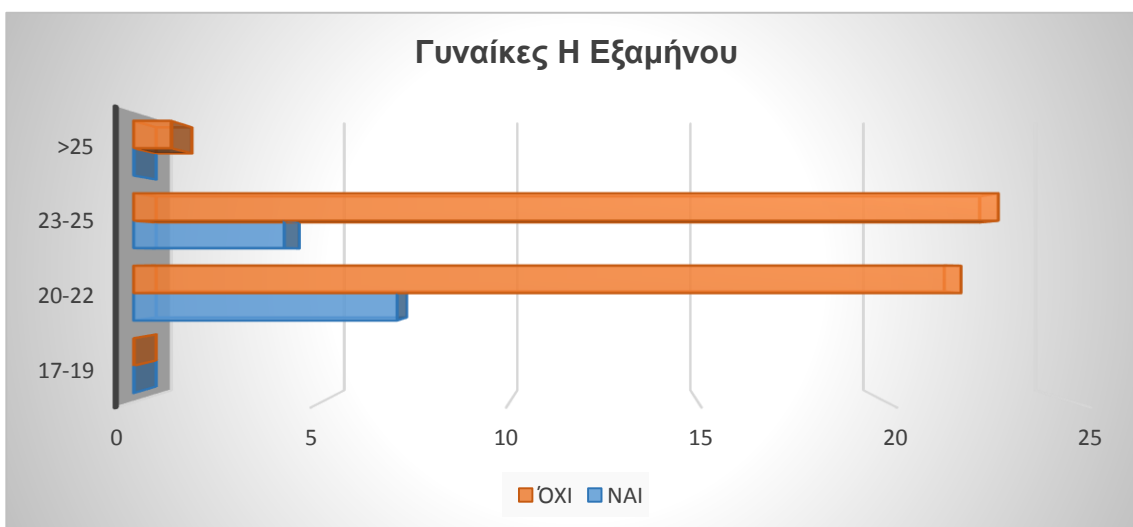
- Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **14** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **4** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **5** άντρες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.



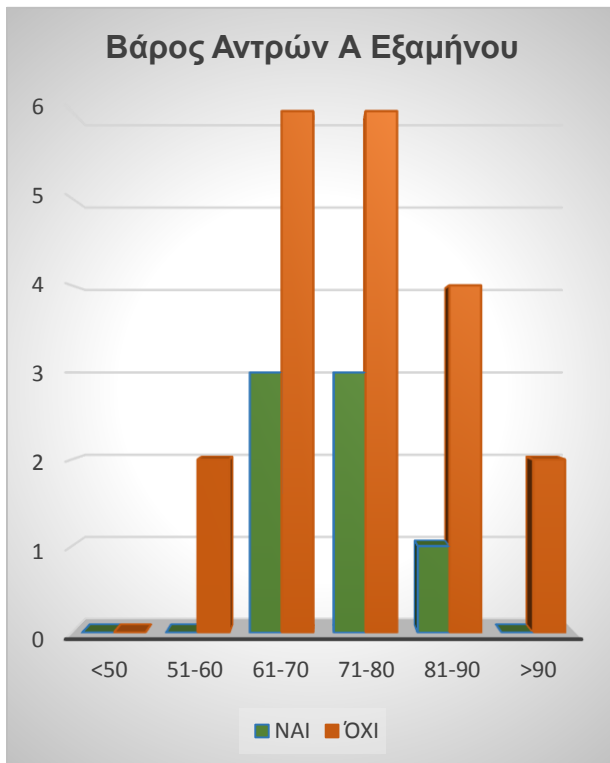
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:
- Στην ηλικία 17-19 ετών: **21** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **85** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 20-22 ετών: **3** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **12** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **5** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση την ηλικία τους, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:
- Στην ηλικία 20-22 ετών: **7** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **22** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία 23-25 ετών: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **23** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
  - Στην ηλικία άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

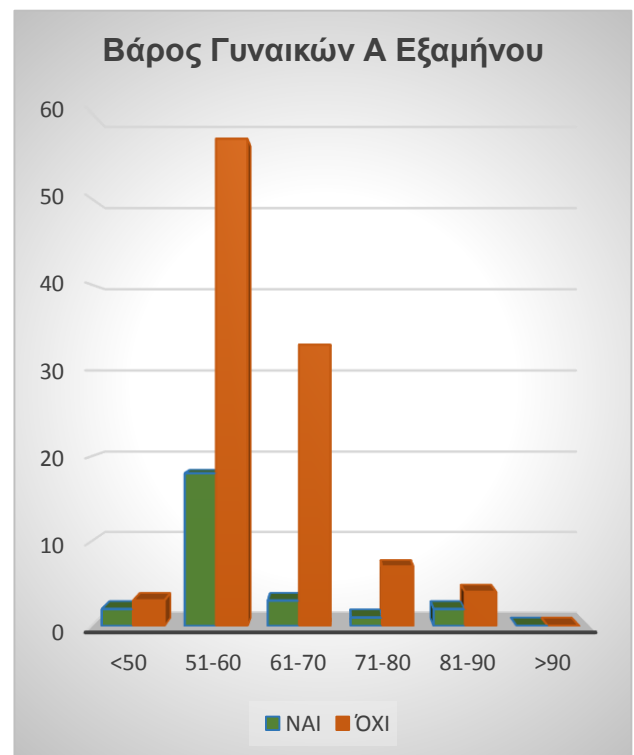


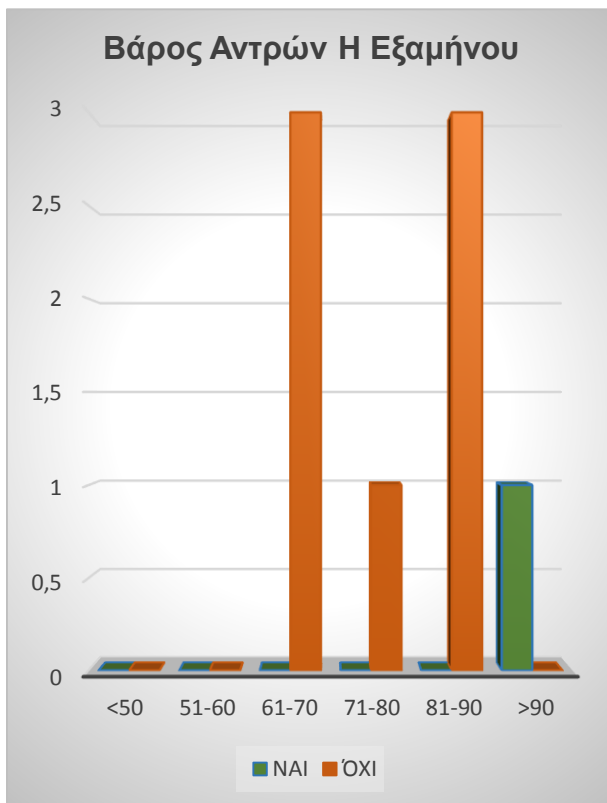
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:

- Με βάρος 51-60 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 61-70 kg: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **3** άντρες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **6** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο και **4** άντρες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:

- Με βάρος κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **3** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 51-60 kg: **18** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **57** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **3** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **33** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **7** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **2** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.



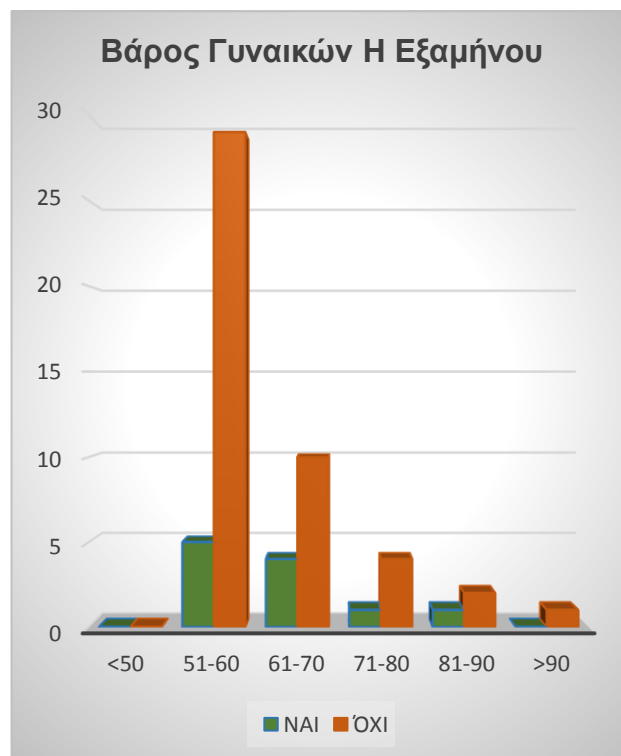


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:

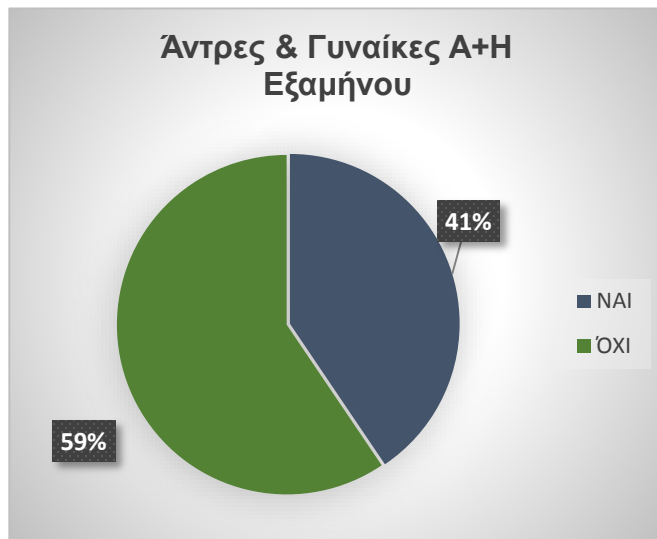
- Με βάρος 61-70 kg: **3** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** άντρας **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.
- Με βάρος 81-90 kg: **3** άντρες **δεν δαπανούν** πολύ χρόνο.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** άντρας **δαπανά** πολύ χρόνο.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και με βάση το σωματικό τους βάρος, προκύπτει ότι στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών:

- Με βάρος 51-60 kg: **5** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **29** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 61-70 kg: **4** γυναίκες **δαπανούν** πολύ χρόνο και **10** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 71-80 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **4** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος 81-90 kg: **1** γυναίκα **δαπανά** πολύ χρόνο και **2** γυναίκες **δεν δαπανούν**.
- Με βάρος άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν δαπανά** πολύ χρόνο.

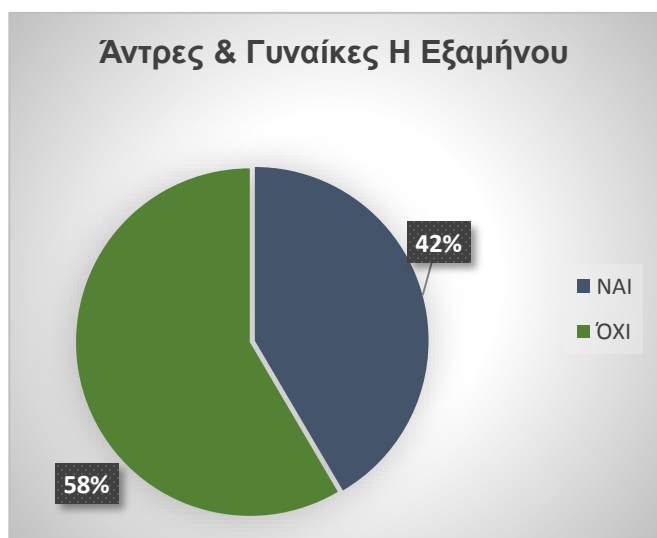
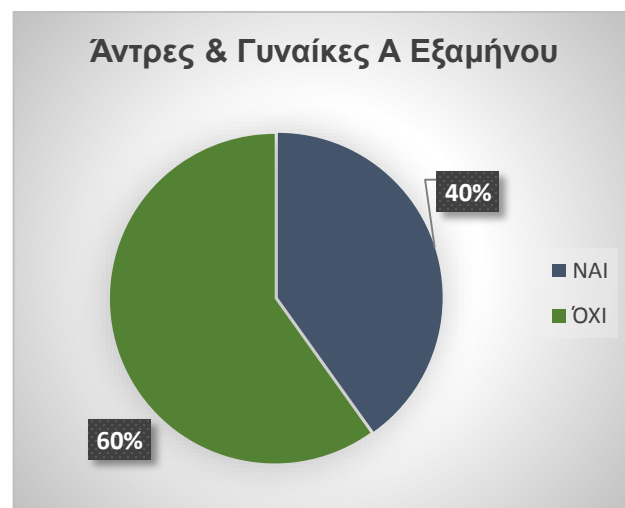


## Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων-ΓΛΥΚΑ



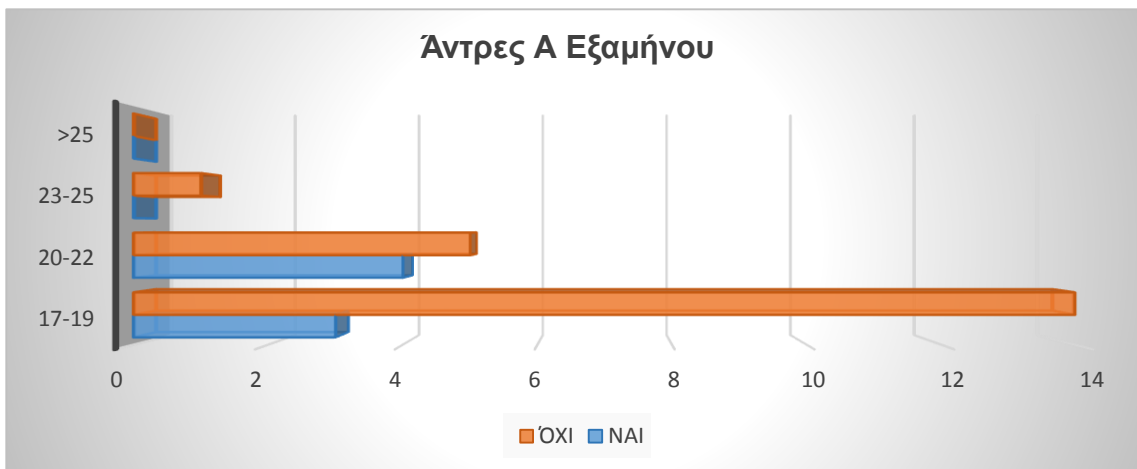
- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, προκύπτει πως το **41%** παρατάει σημαντικές δραστηριότητες προκειμένου να καταναλώσει γλυκά και το **59%** δεν το κάνει.

- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **40%** παρατάει σημαντικές δραστηριότητες προκειμένου να καταναλώσει γλυκά και το **60%** δεν το κάνει.

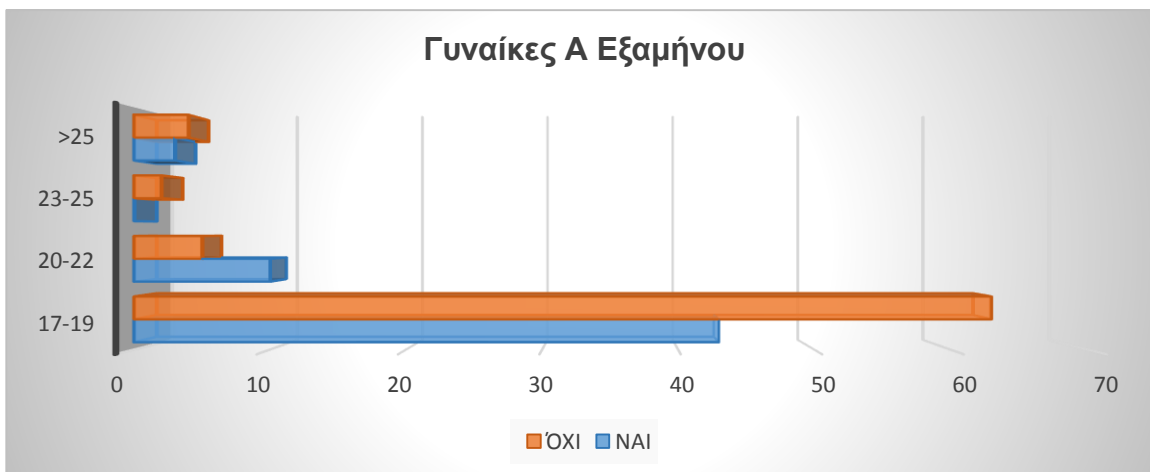


- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **42%** παρατάει σημαντικές δραστηριότητες προκειμένου να καταναλώσει γλυκά και το **58%** δεν το κάνει.

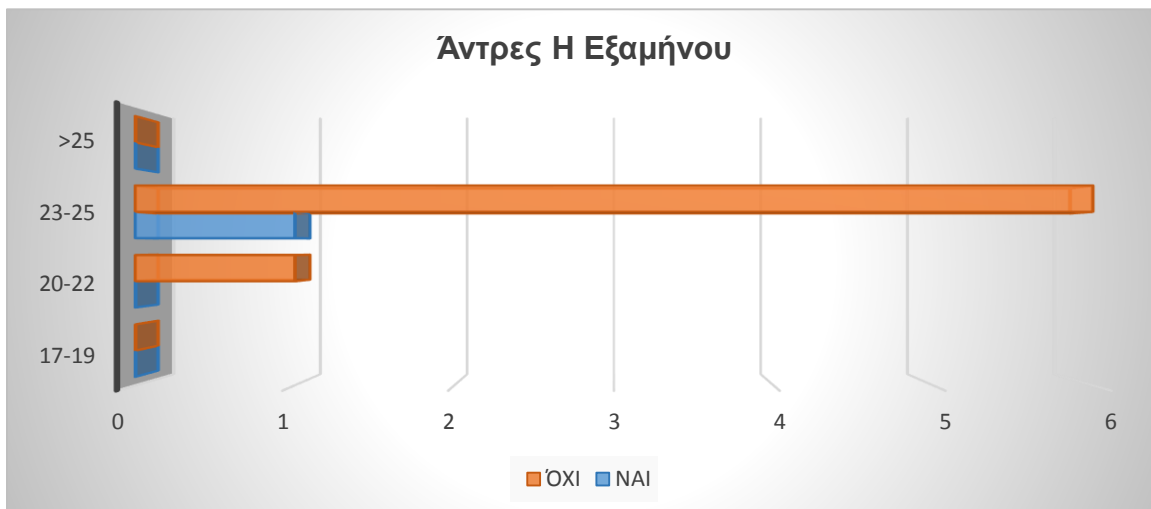




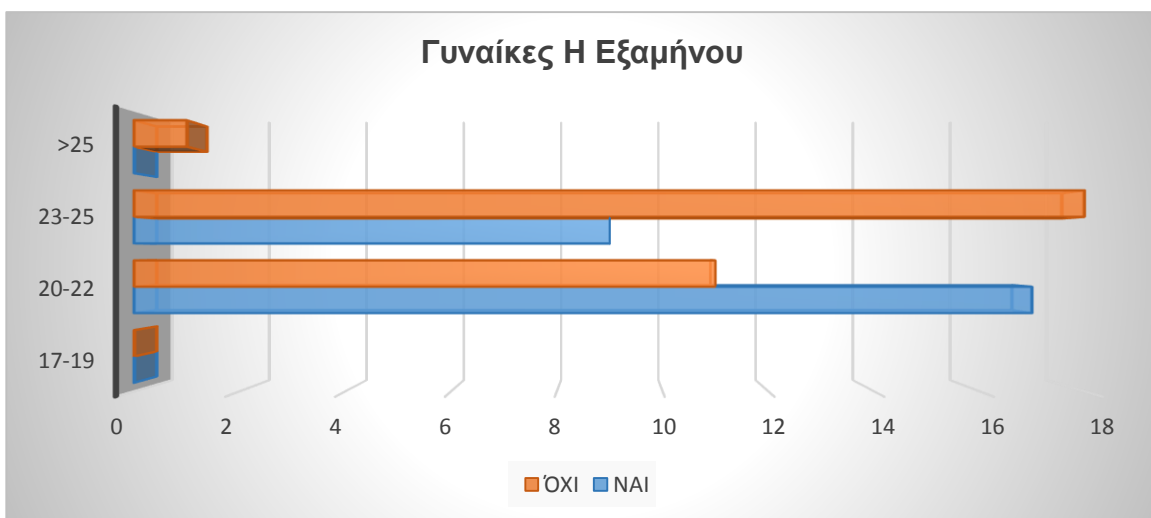
- Για τους άντρες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **3** άντρες **εγκαταλείπουν** και **14** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **4** άντρες **εγκαταλείπουν** και **5** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.



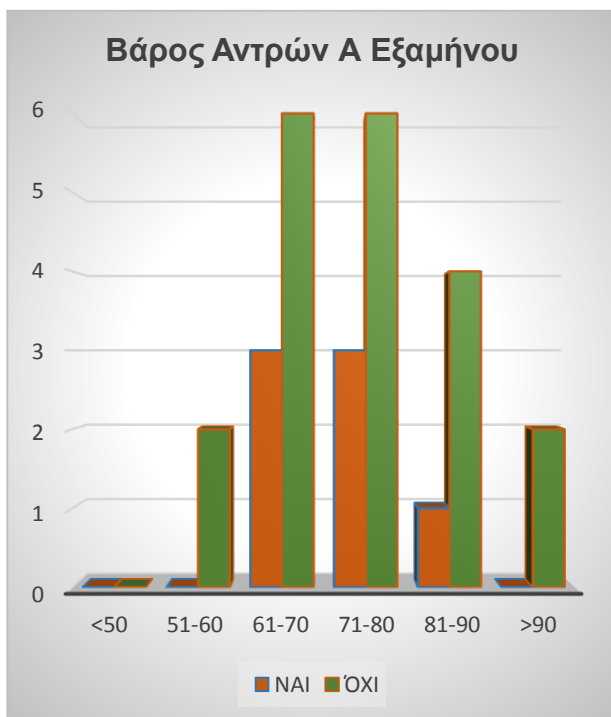
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **43** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **63** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **10** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **5** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **3** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **4** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **εγκαταλείπει** και **6** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **17** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **11** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **9** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **18** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.

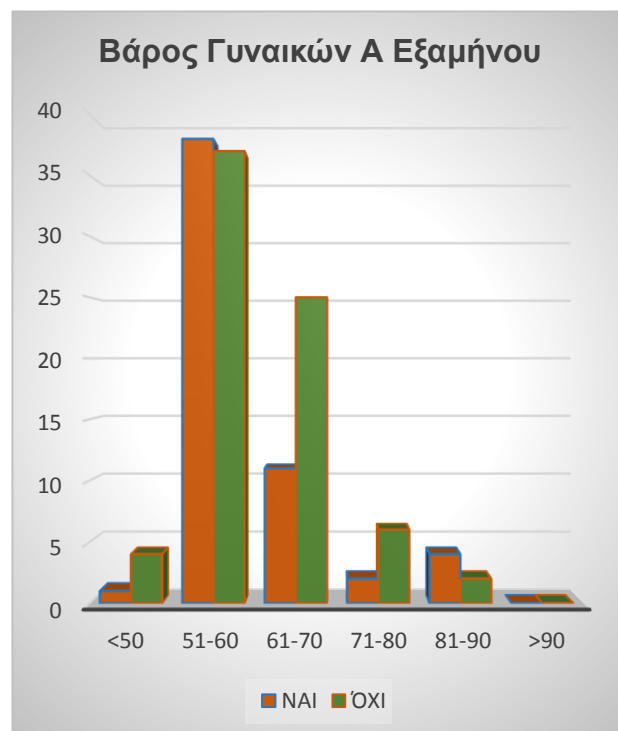


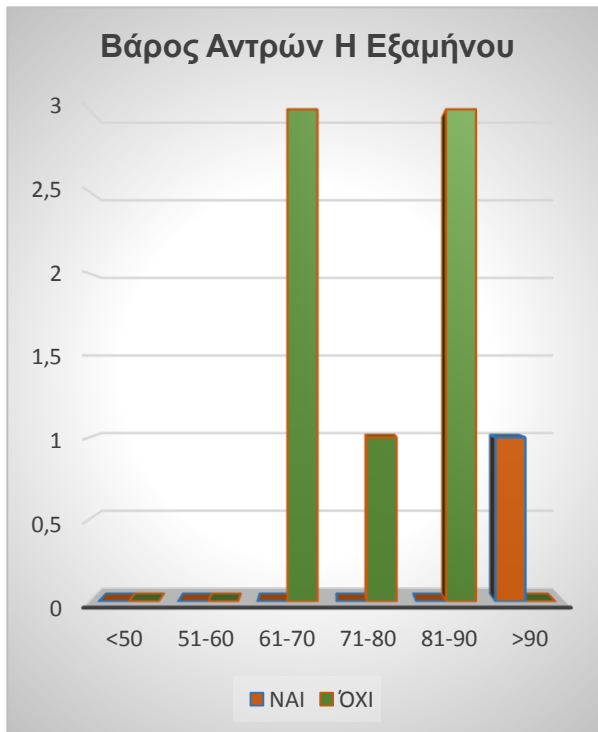
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **3** άντρες **εγκαταλείπουν** και **6** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **3** άντρες **εγκαταλείπουν** και **6** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει** και **4** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **4** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 51-60 kg: **38** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **37** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **11** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **25** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **2** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **6** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **4** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.



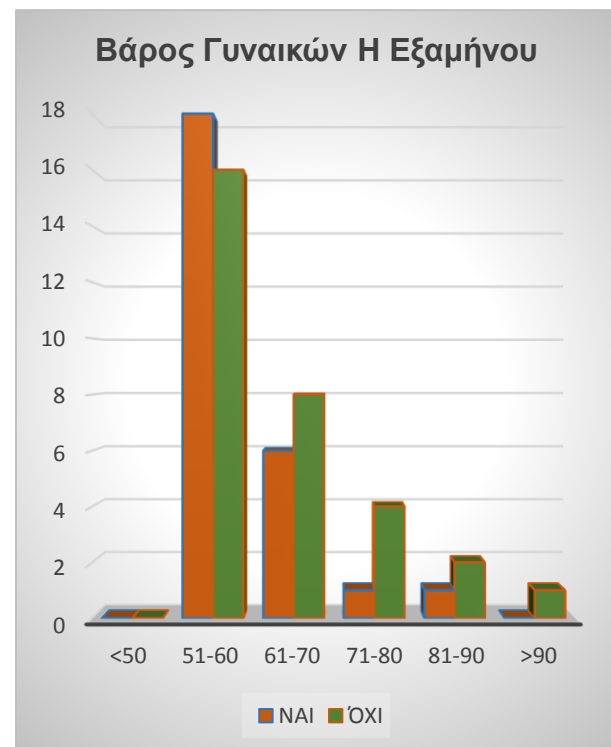


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:

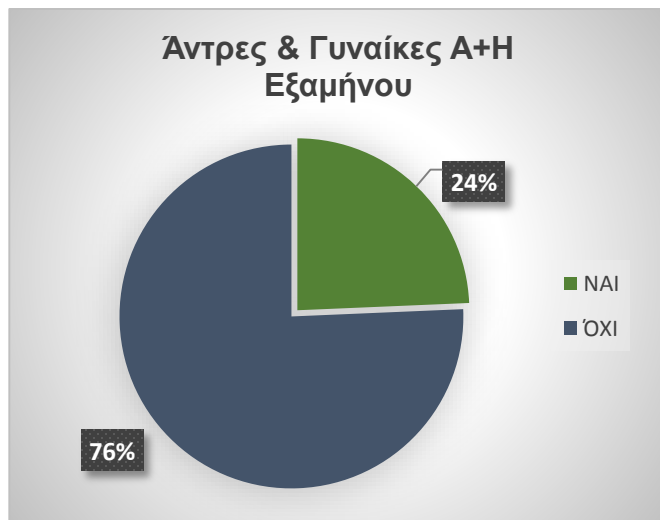
- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση γλυκών, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **18** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **16** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **6** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **8** **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **4** **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **2** **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.

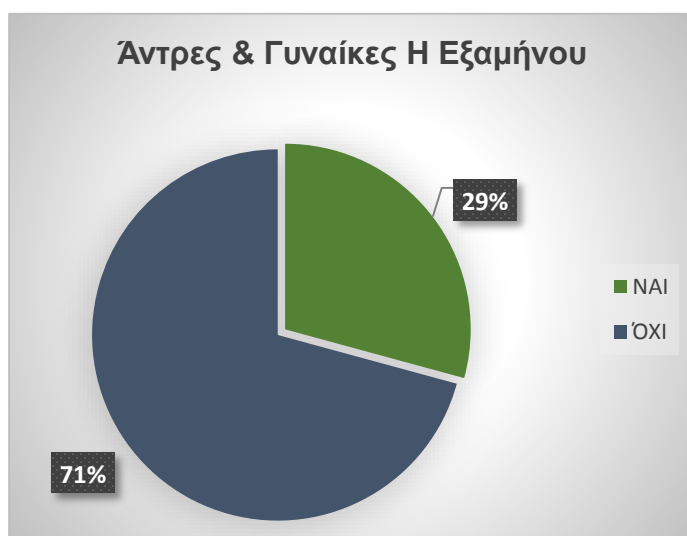
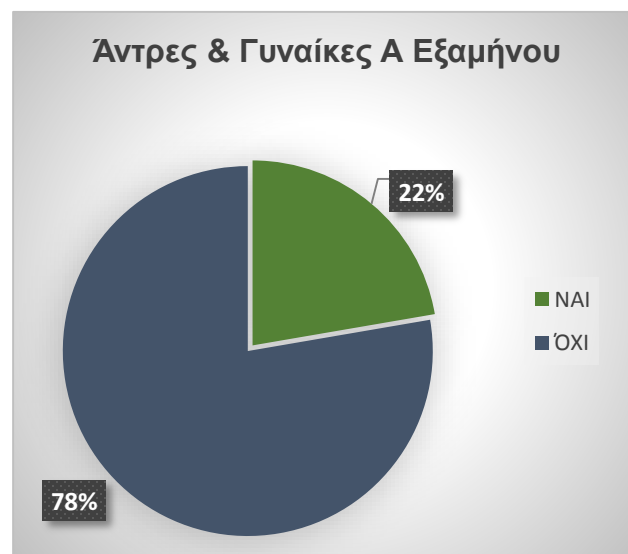


## Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων-ΑΜΥΛΑ

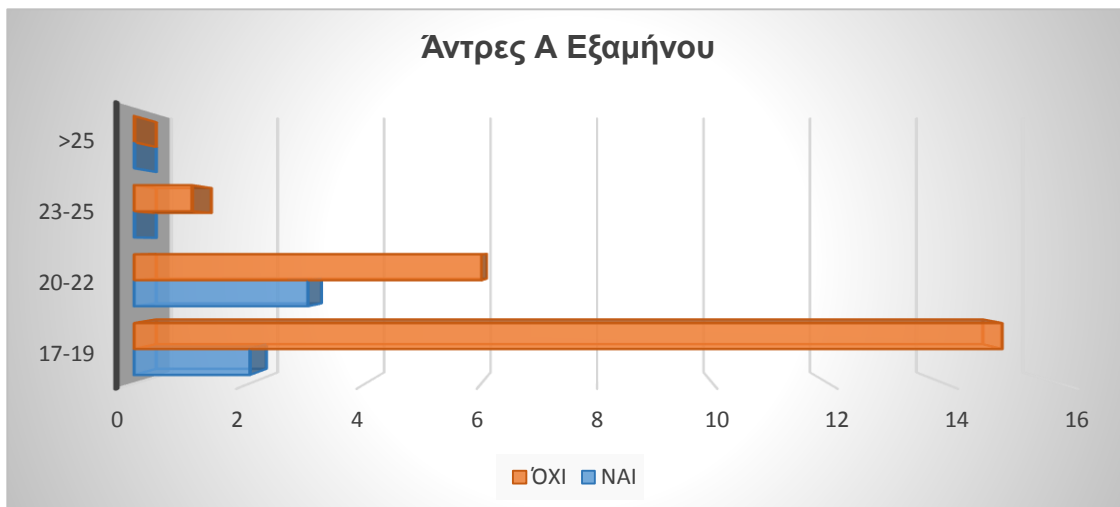


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, προκύπτει πως το **24%** παρατάει σημαντικές δραστηριότητες προκειμένου να καταναλώσει άμυλα και το **76%** δεν το κάνει.

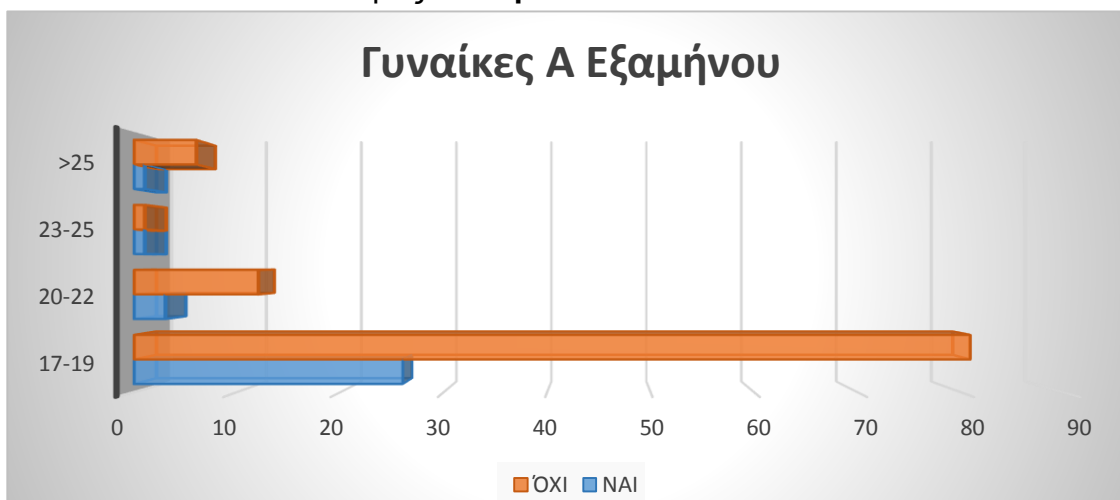
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **22%** παρατάει σημαντικές δραστηριότητες προκειμένου να καταναλώσει άμυλα και το **78%** δεν το κάνει.



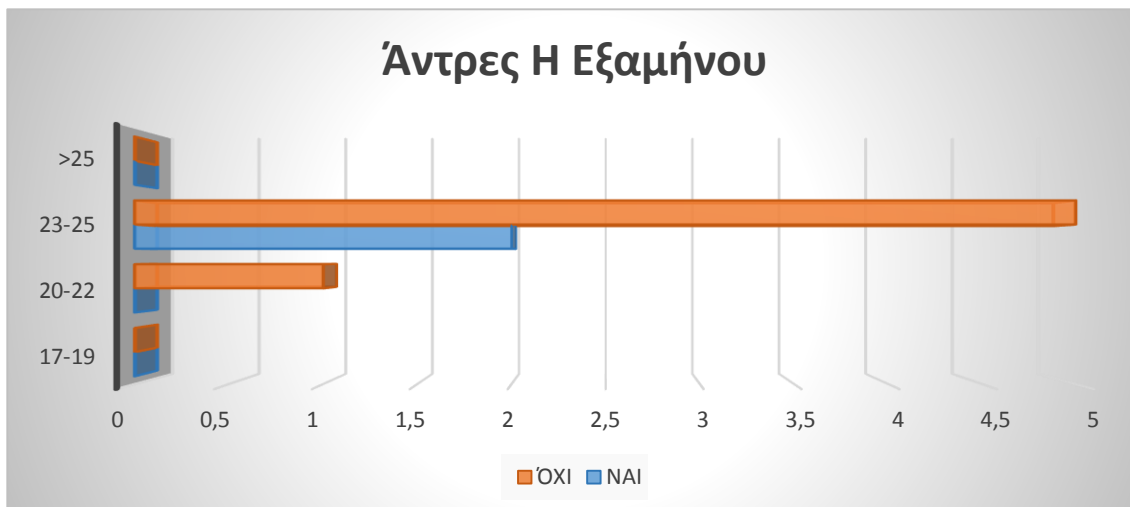
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **29%** παρατάει σημαντικές δραστηριότητες προκειμένου να καταναλώσει άμυλα και το **71%** δεν το κάνει.



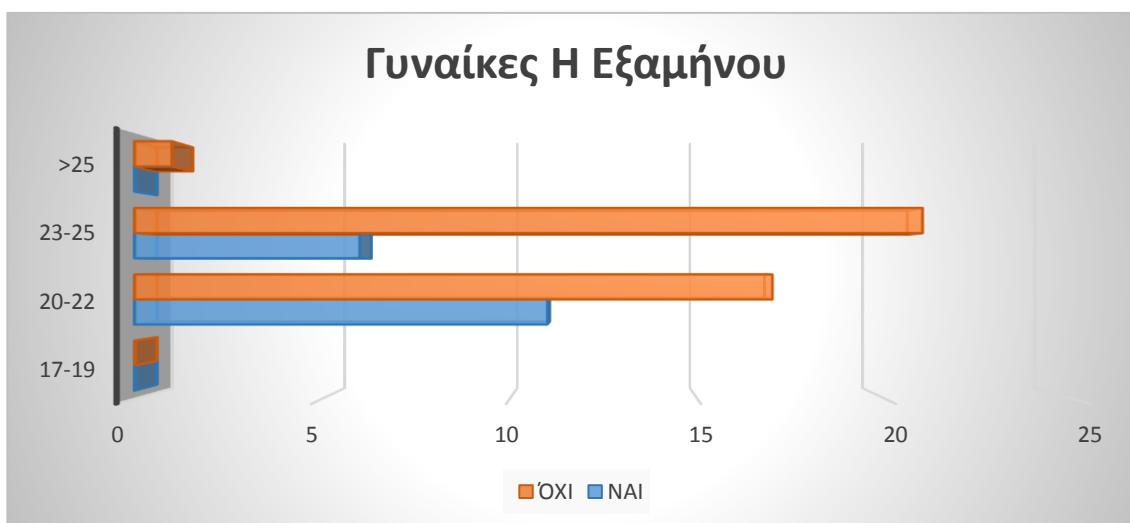
- Για τους άντρες Α εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **2** άντρες **εγκαταλείπουν** και **15** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **3** άντρες **εγκαταλείπουν** και **6** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.



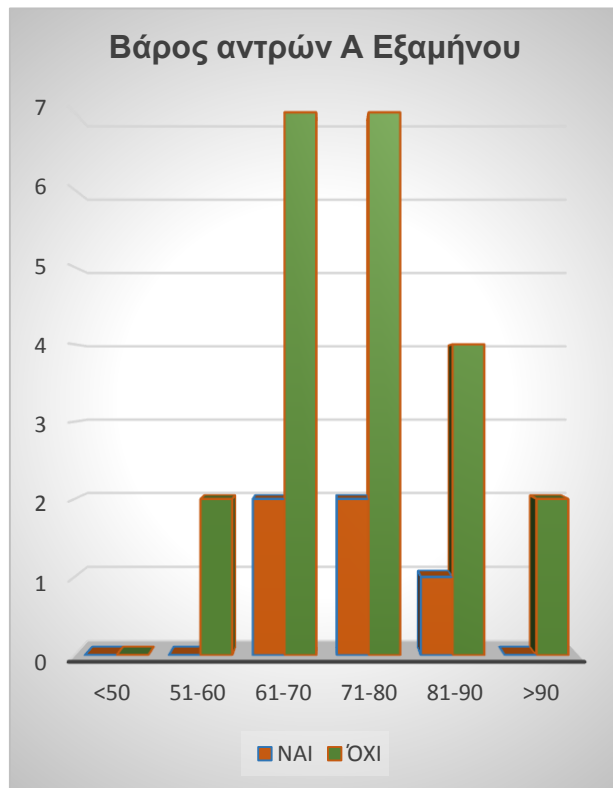
- Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **26** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **81** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **3** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **12** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **6** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **εγκαταλείπουν** και **5** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **11** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **17** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **6** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **21** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.

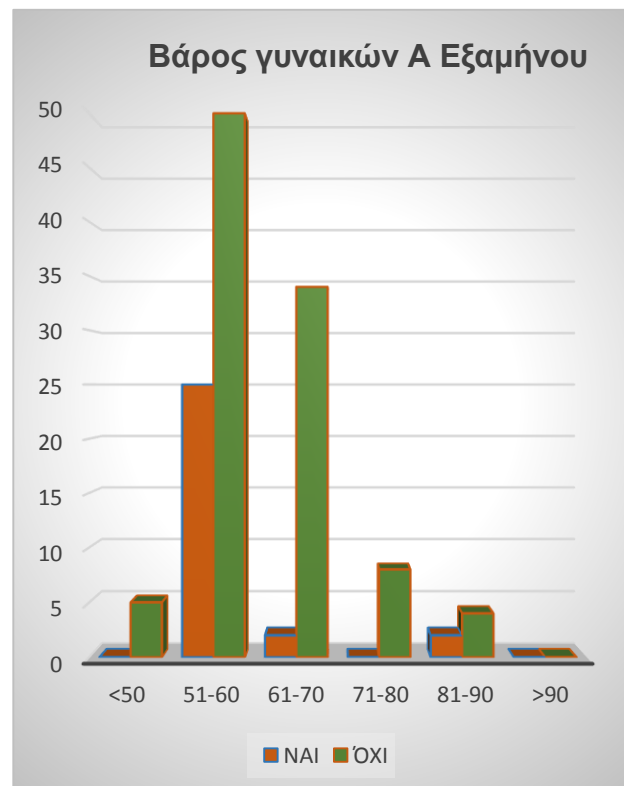


➤ Για τους άντρες A εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:

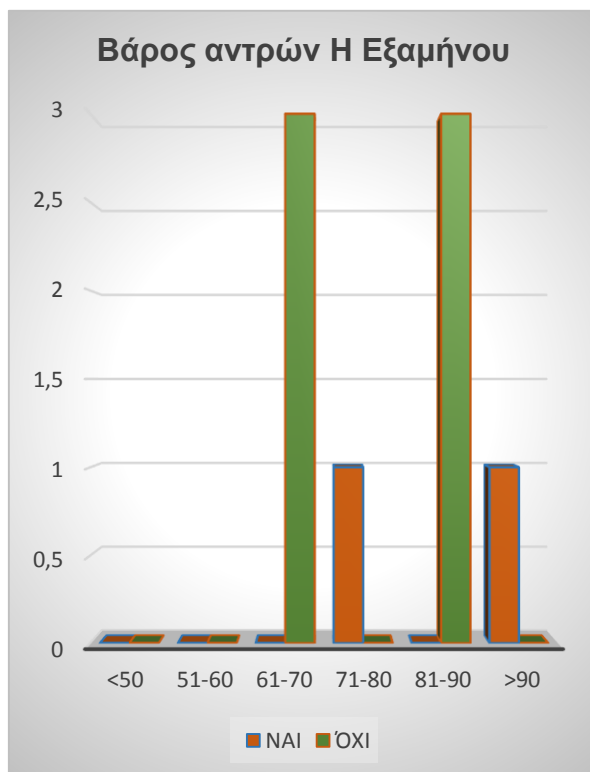
- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **2** άντρες **εγκαταλείπουν** και **7** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **2** άντρες **εγκαταλείπουν** και **7** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει** και **4** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 51-60 kg: **25** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **50** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **2** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **34** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **4** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.





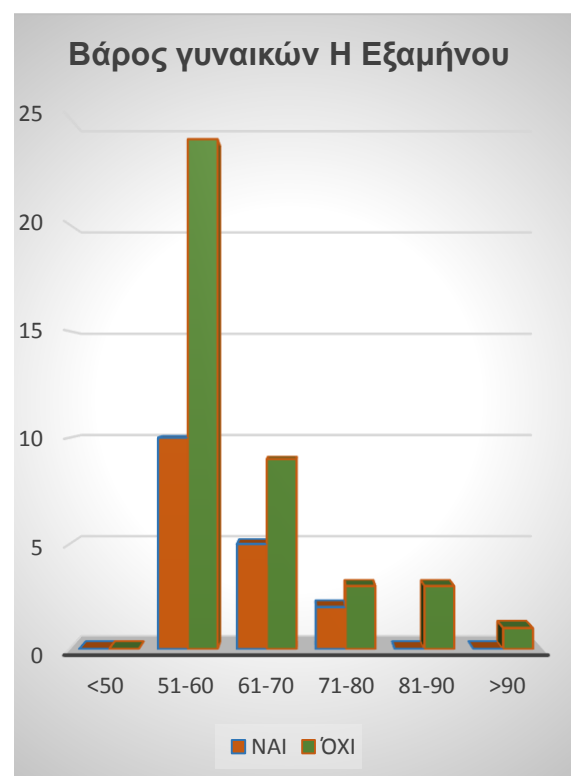


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:

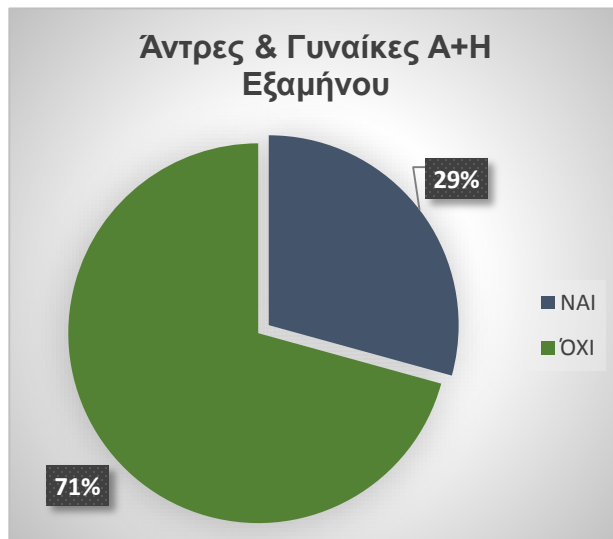
- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν.**
- 71-80 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει.**
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν.**
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει.**

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αμύλων, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **10** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **24** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν.**
- 61-70 kg: **5** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **9** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν.**
- 71-80 kg: **2** γυναίκες **εγκαταλείπει** και **3** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν.**
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν.**
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει.**

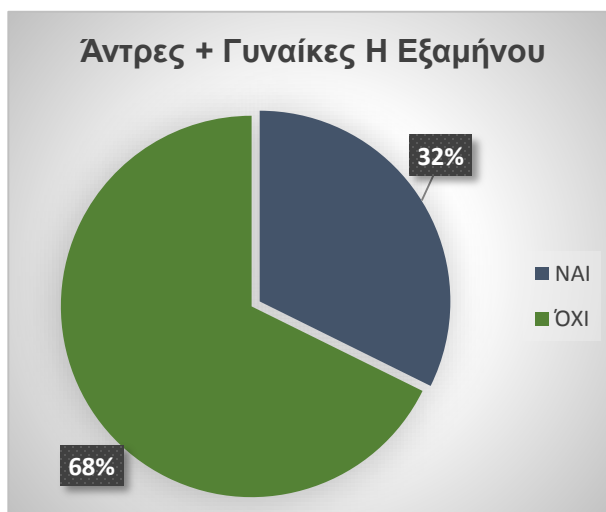
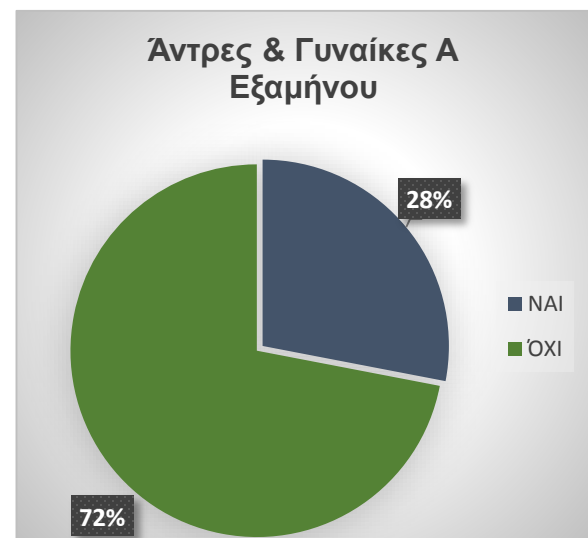


## Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ

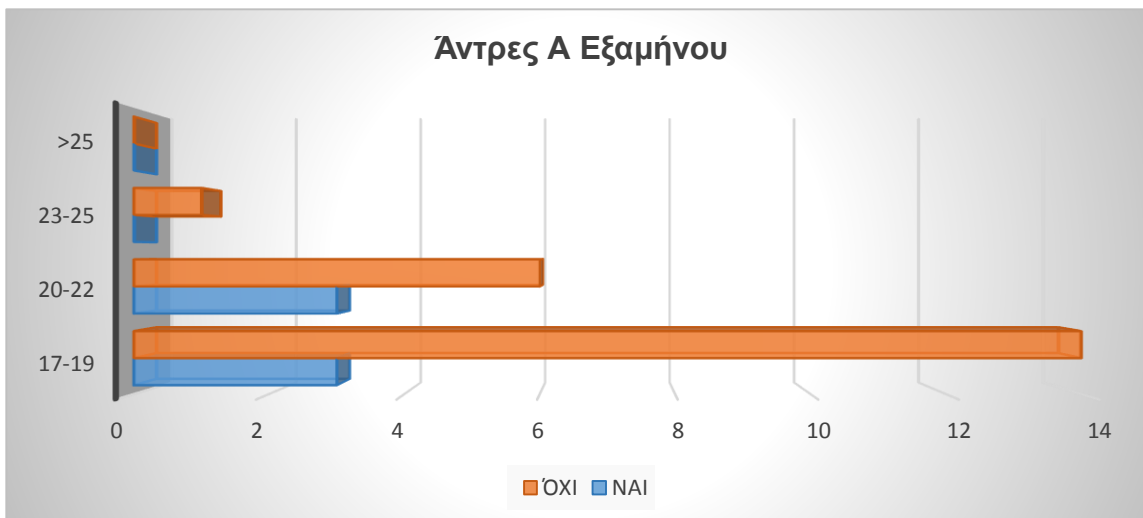


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, προκύπτει πως το **29%** παρατάει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει αλμυρά σνακ και το **71%** **δεν το κάνει**.

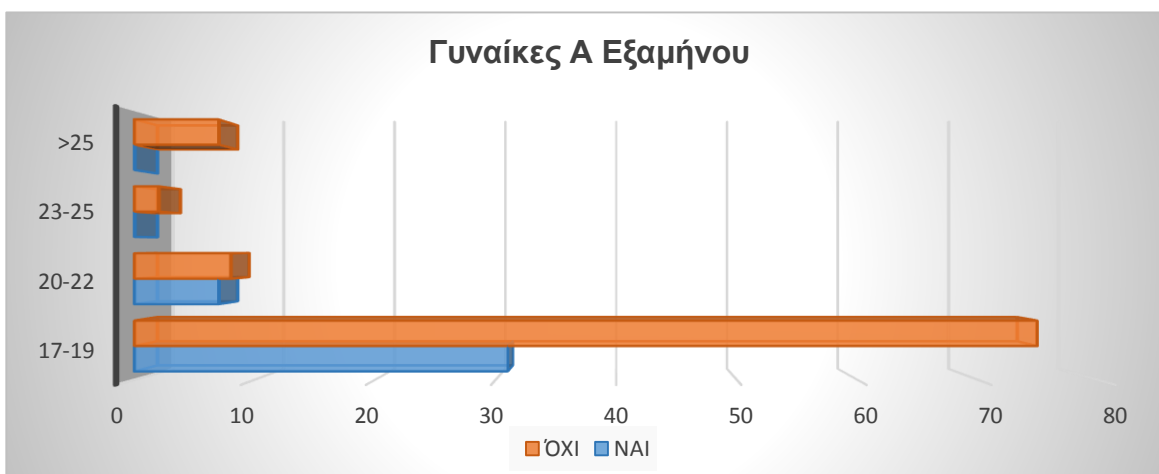
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **28%** παρατάει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει αλμυρά σνακ και το **72%** **δεν το κάνει**.



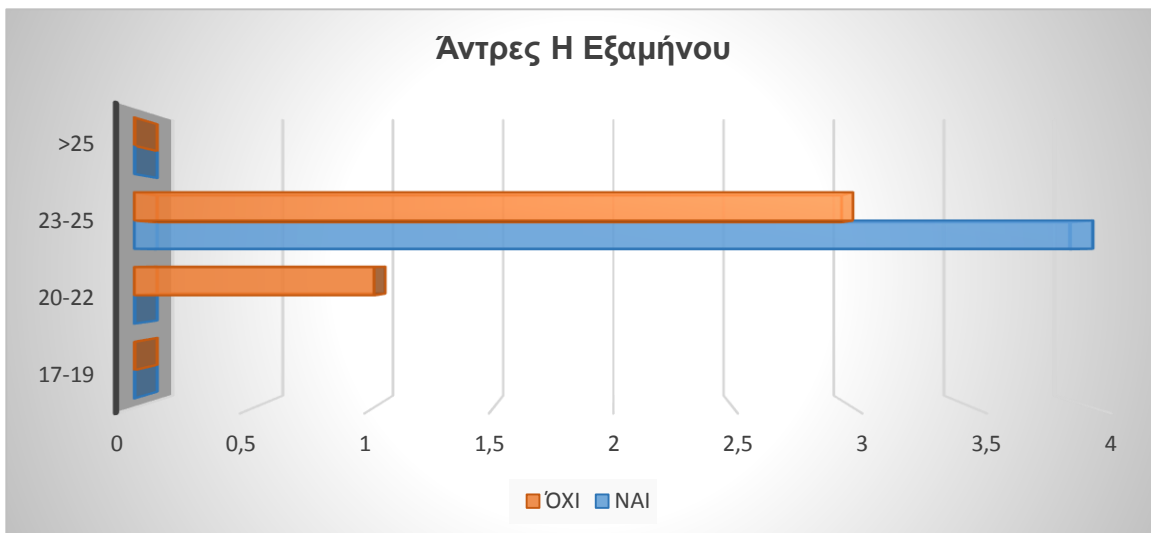
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **32%** παρατάει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει αλμυρά σνακ και το **68%** **δεν το κάνει**.



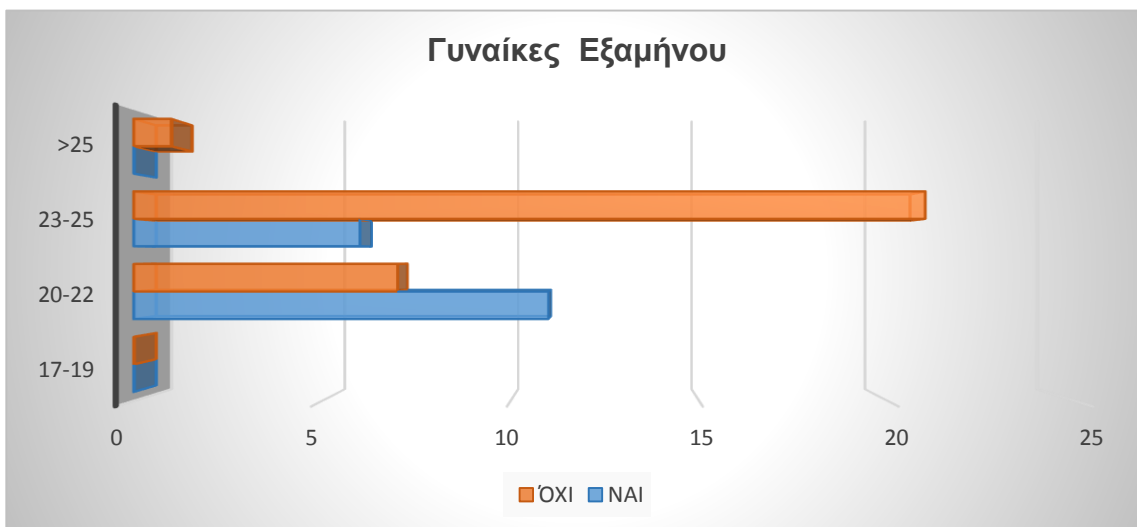
- Για τους άντρες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **3** άντρες **εγκαταλείπουν** και **14** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **3** άντρες **εγκαταλείπουν** και **6** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.



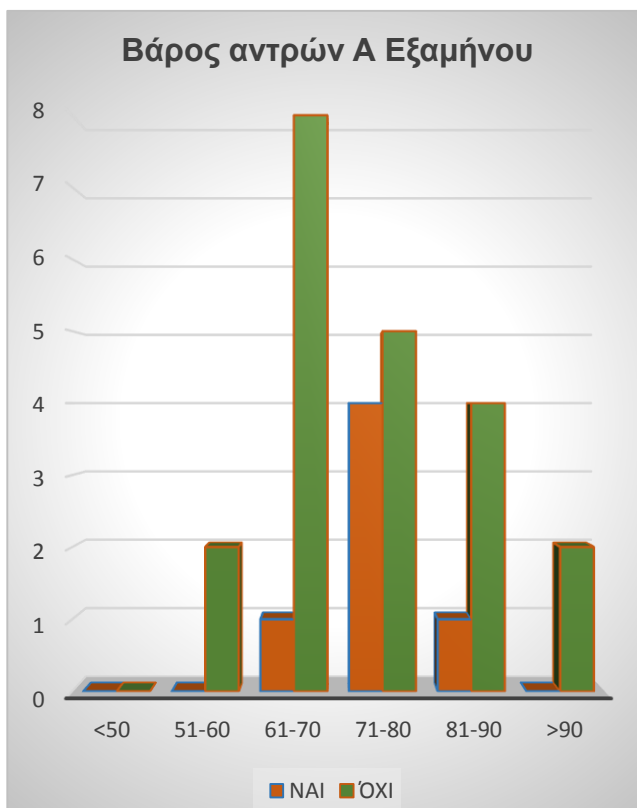
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **31** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **75** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **7** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **8** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **7** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
  - 23-25 ετών: **4** άντρες **εγκαταλείπουν** και **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **11** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **17** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**. \*\*\*ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ!!!!
  - 23-25 ετών: **6** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **21** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.

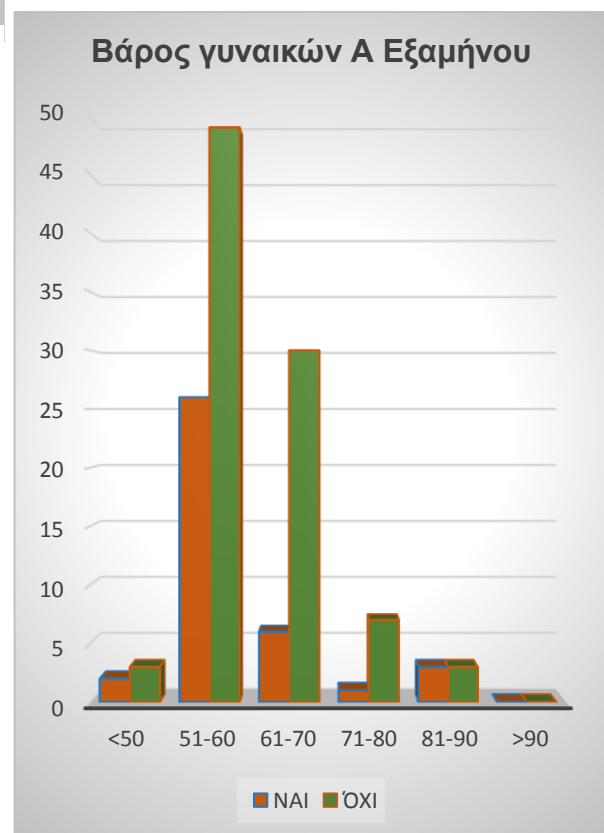


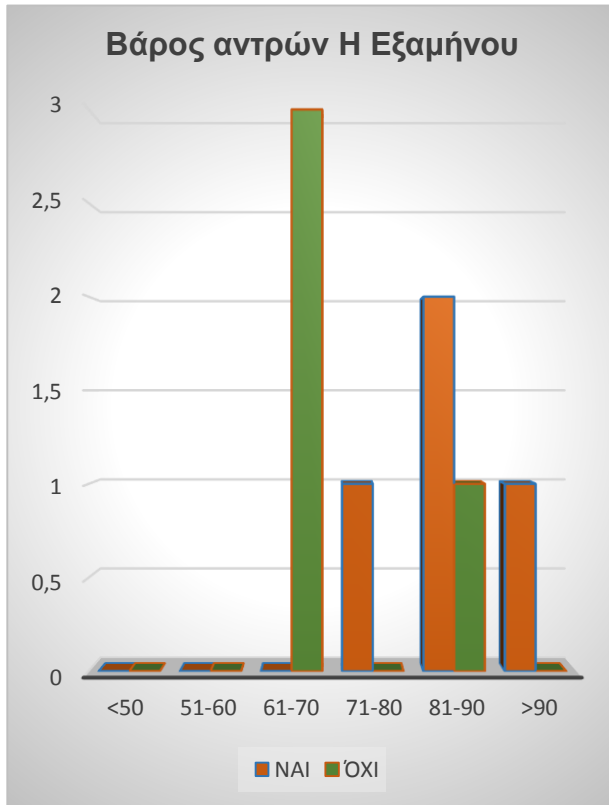
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει** και **8** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **4** άντρες **εγκαταλείπουν** και **5** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει** και **4** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **3** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 51-60 kg: **26** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **49** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **6** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **30** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **7** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **3** γυναίκες **δεν εγκαταλείπει**



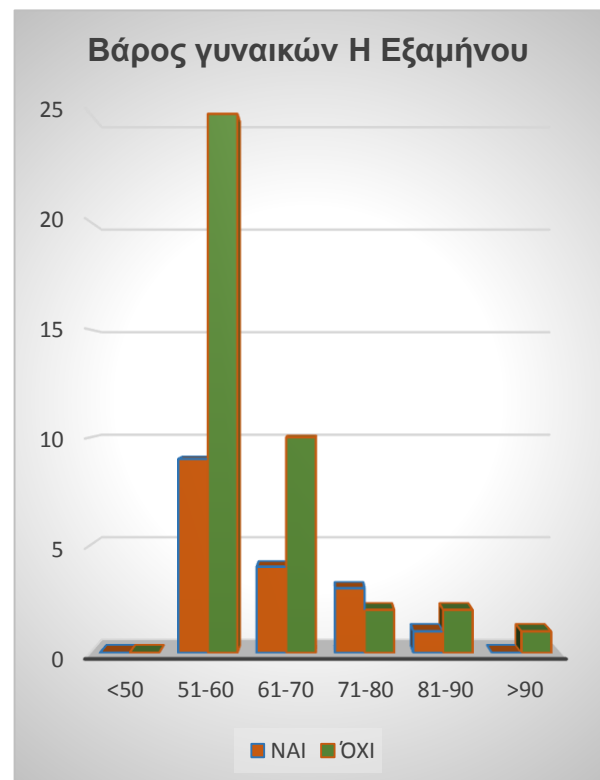


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:

- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **εγκαταλείπουν** **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει**.

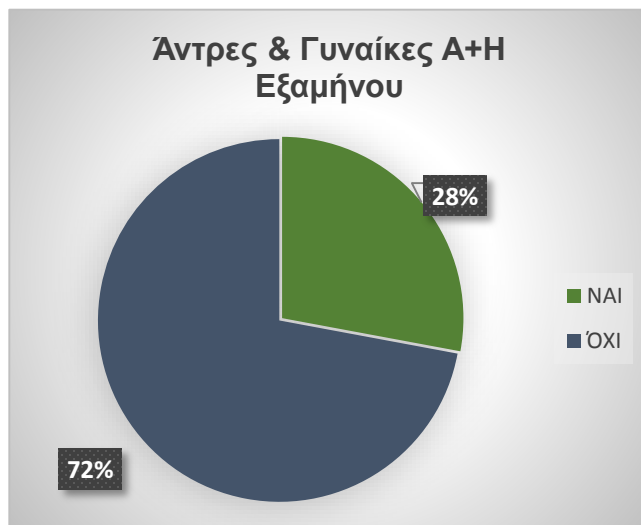
➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση αλμυρών σνακ, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **9** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **25** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **4** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **10** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **3** γυναίκες **εγκαταλείπει** και **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.



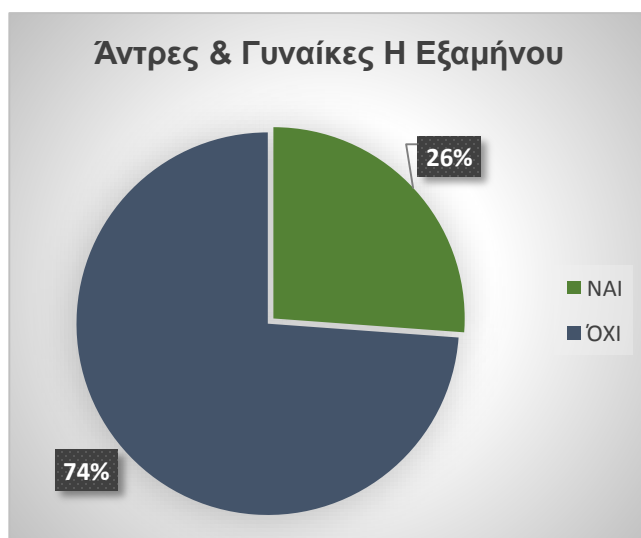
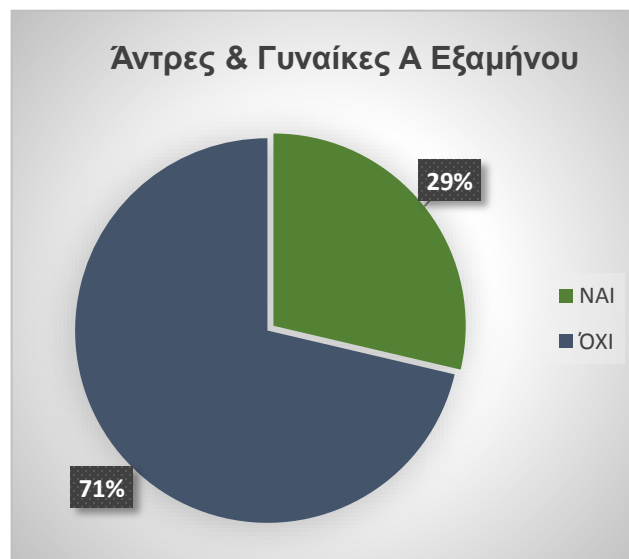
Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων-ΛΙΠΑΡΕΣ

ΤΡΟΦΕΣ

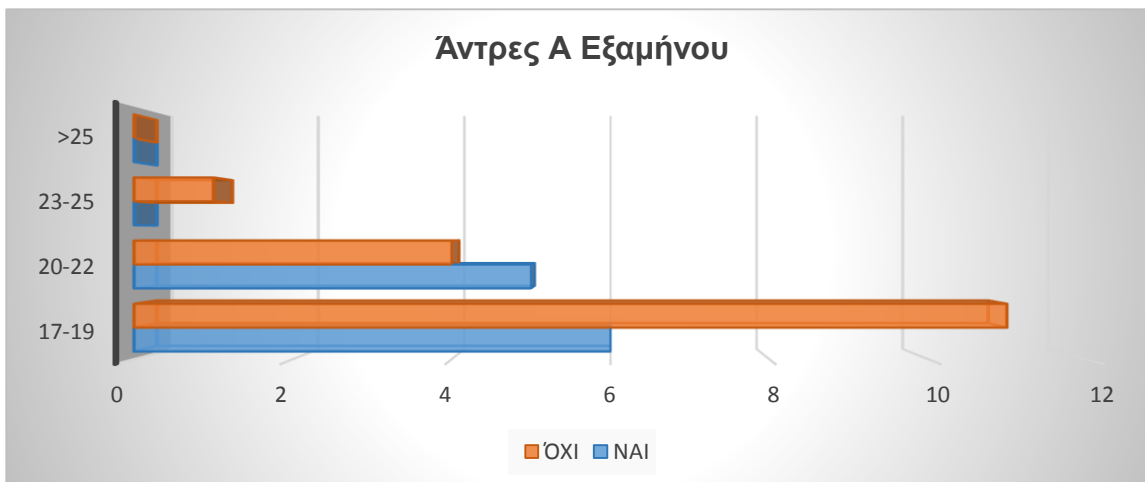


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, προκύπτει πως το **28%** παρατάει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει λιπαρές τροφές και το **72%** **δεν το κάνει**.

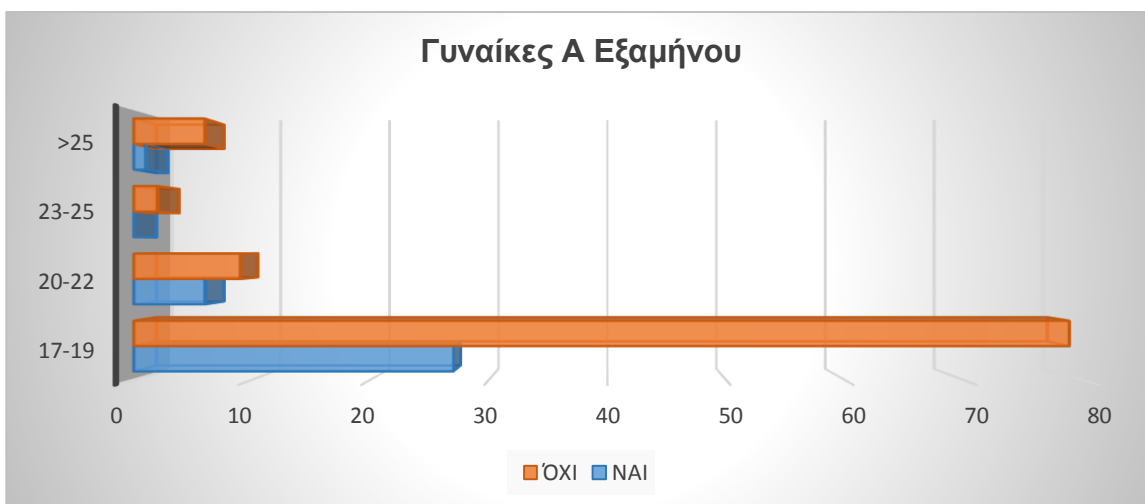
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **29%** παρατάει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει λιπαρές τροφές και το **71%** **δεν το κάνει**.



- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **26%** παρατάει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει λιπαρές τροφές και το **74%** **δεν το κάνει**.

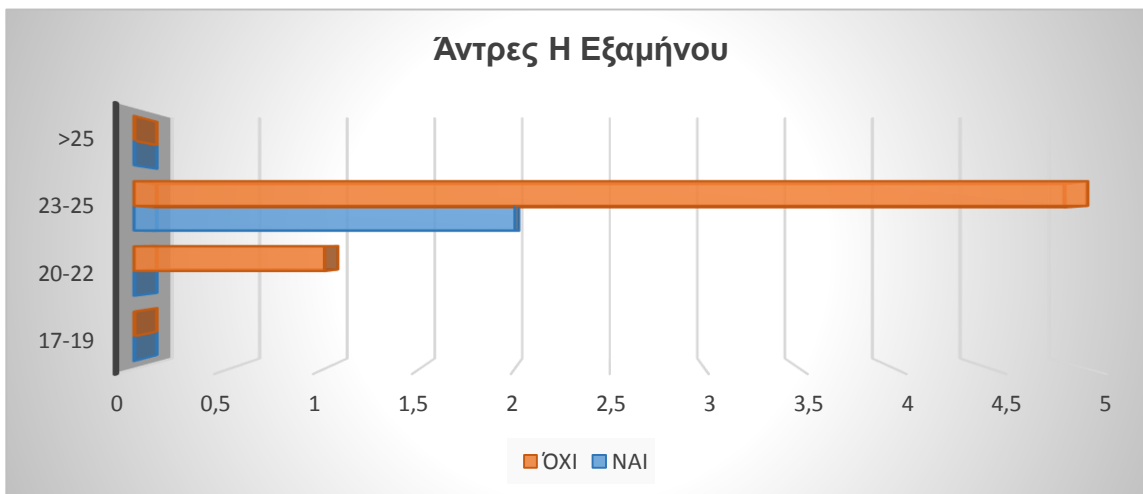


- Για τους άντρες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **6** άντρες **εγκαταλείπουν** και **11** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **5** άντρες **εγκαταλείπουν** και **4** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.

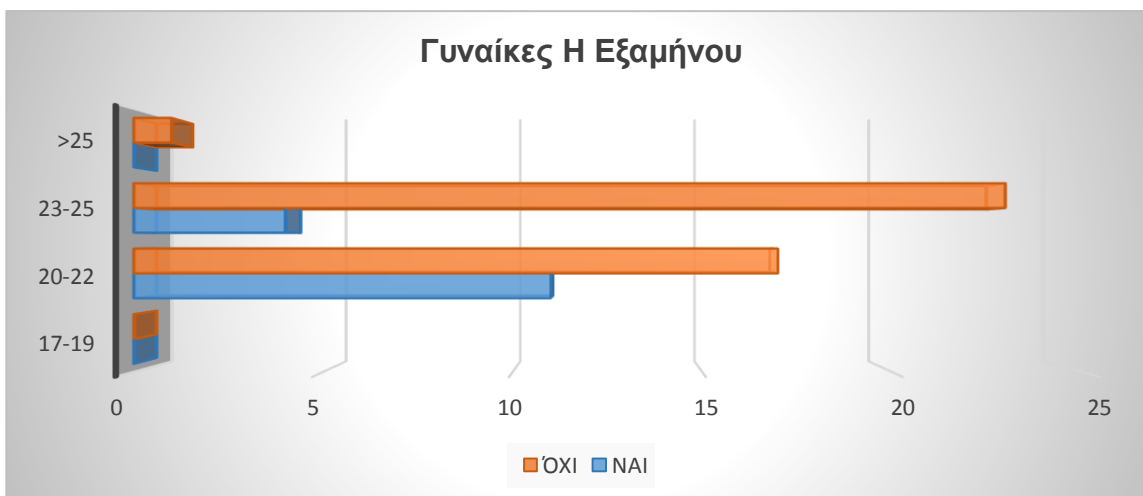


- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **27** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **79** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **6** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **9** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **6** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.

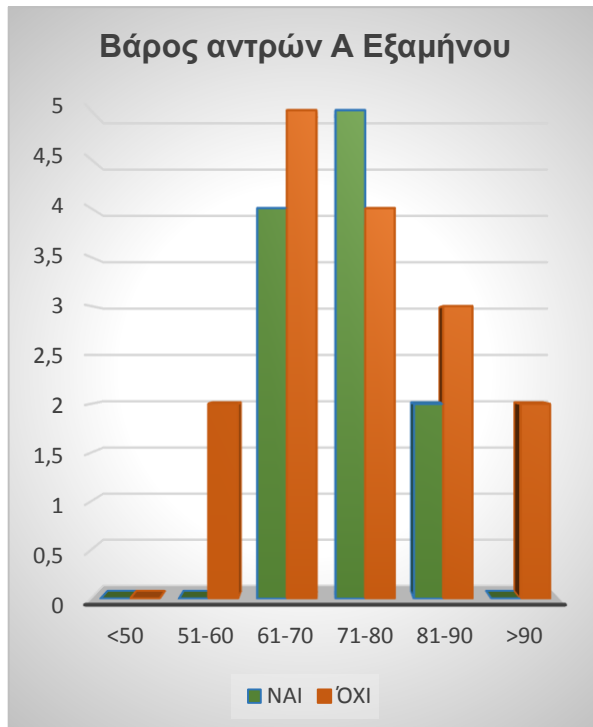




- Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **εγκαταλείπουν** και **5** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **11** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **17** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **4** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **23** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.

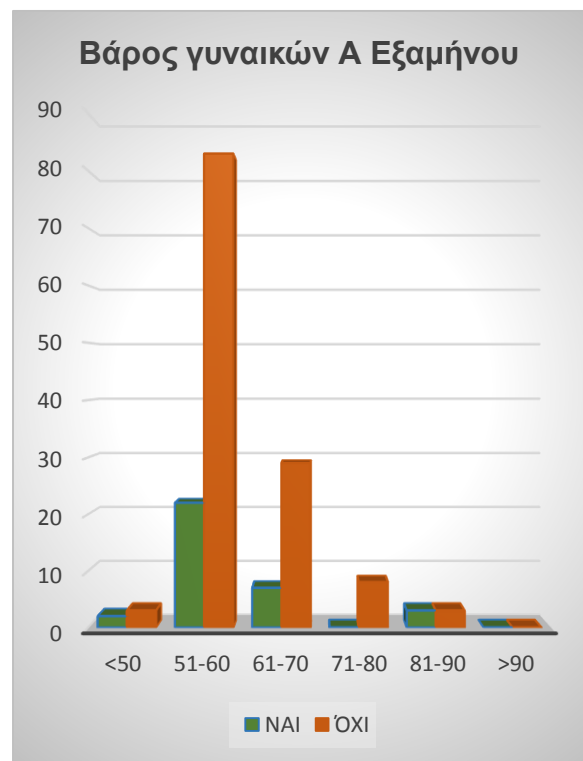


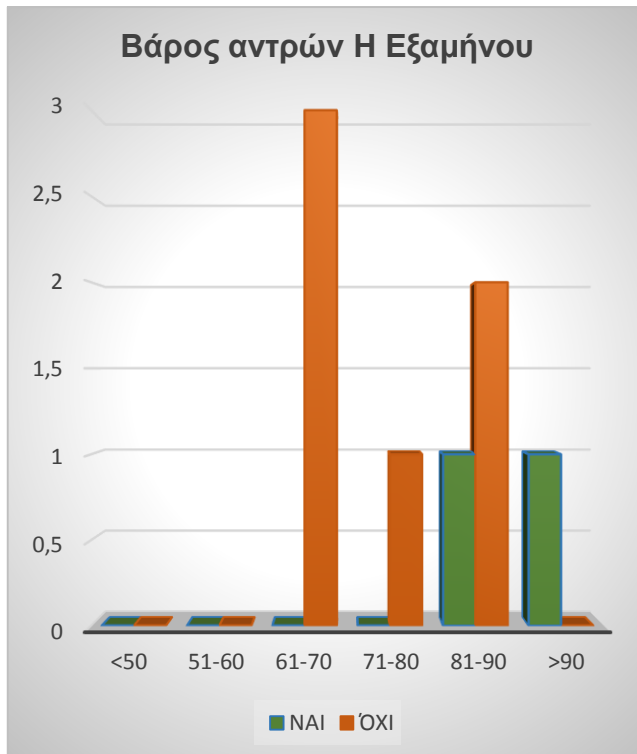
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **4** άντρες **εγκαταλείπουν** και **5** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **5** άντρες **εγκαταλείπουν** και **4** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **εγκαταλείπουν** και **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **3** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 51-60 kg: **22** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **53\*** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**. \*ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ!!!
- 61-70 kg: **7** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **29** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **3** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.



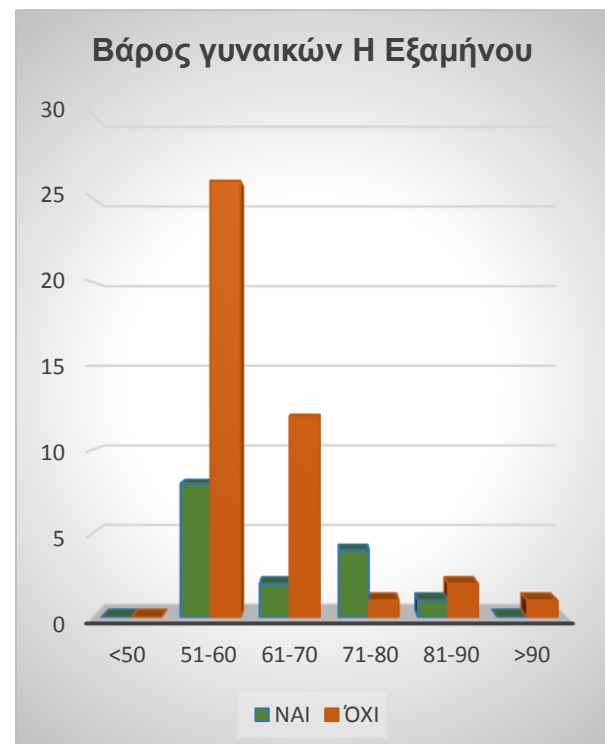


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:

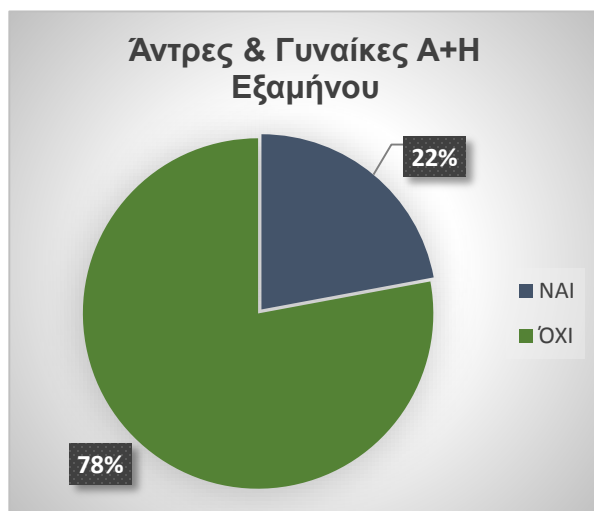
- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
- 81-90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει** και **2** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση λιπαρών τροφών, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **8** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **26** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **2** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **12** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **4** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.

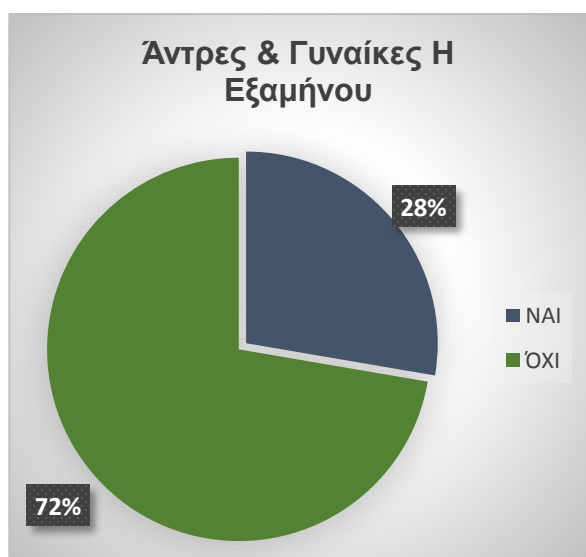
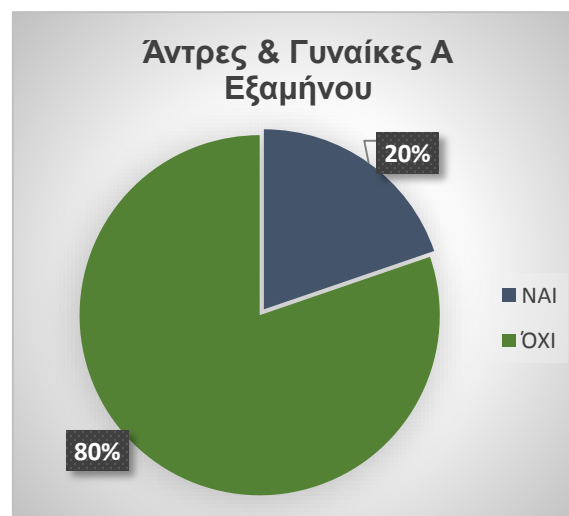


## Important activities given up/Εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ

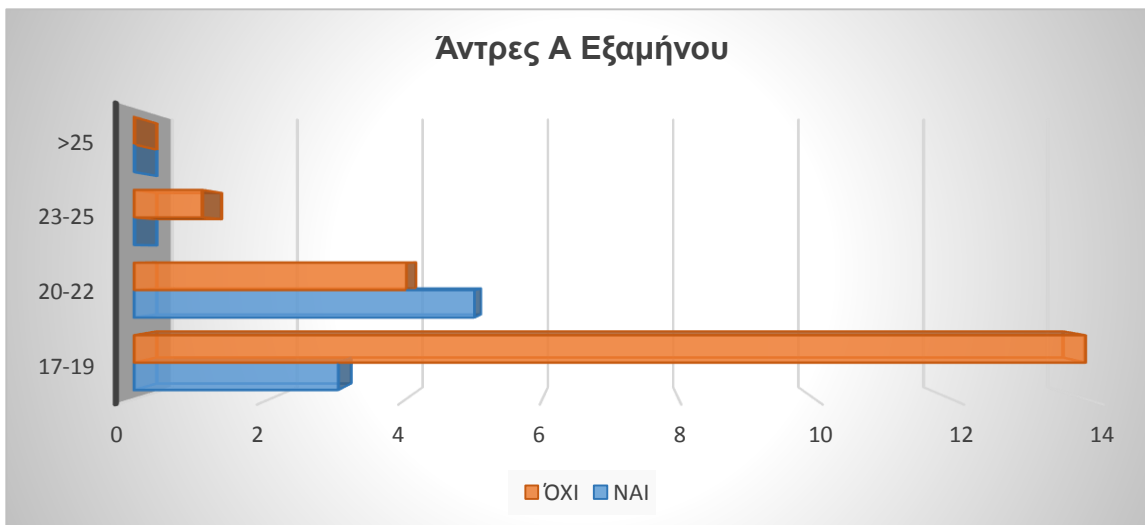


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, προκύπτει πως το **22%** εγκαταλείπει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει ανθρακούχα ποτά και το **78%** **δεν το κάνει**.

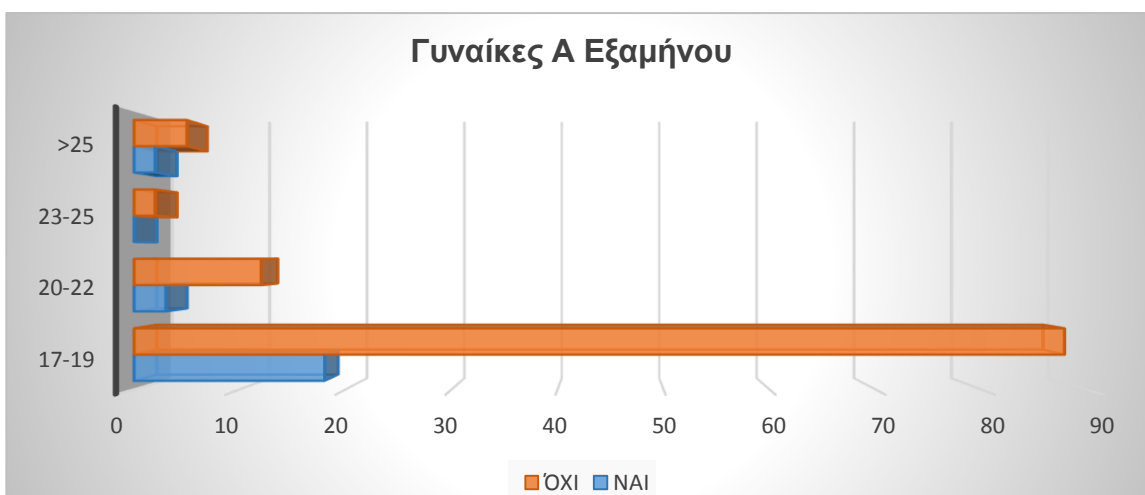
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **20%** εγκαταλείπει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει ανθρακούχα ποτά και το **81%** **δεν το κάνει**.



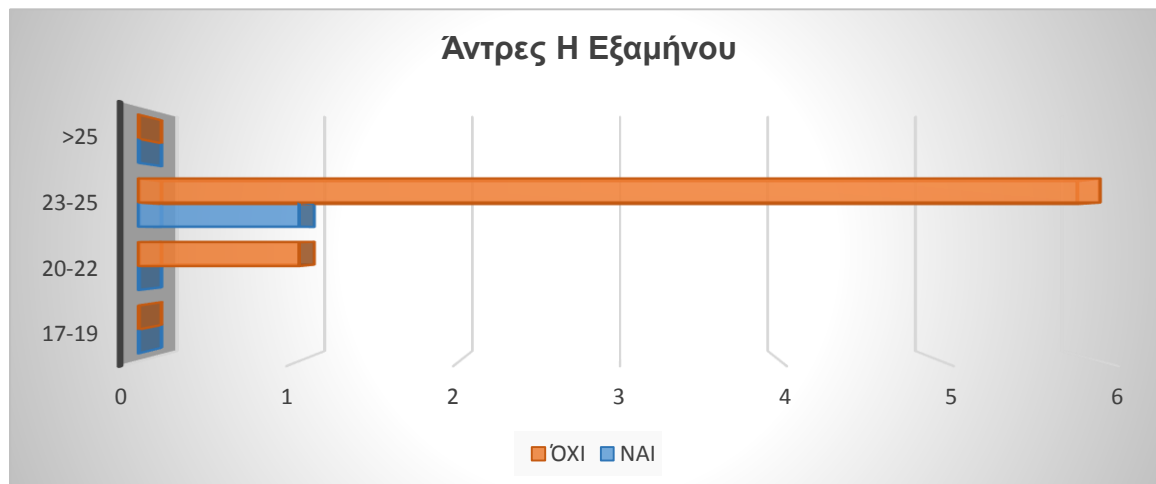
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **28%** εγκαταλείπει **σημαντικές δραστηριότητες** προκειμένου να καταναλώσει ανθρακούχα ποτά και το **72%** **δεν το κάνει**.



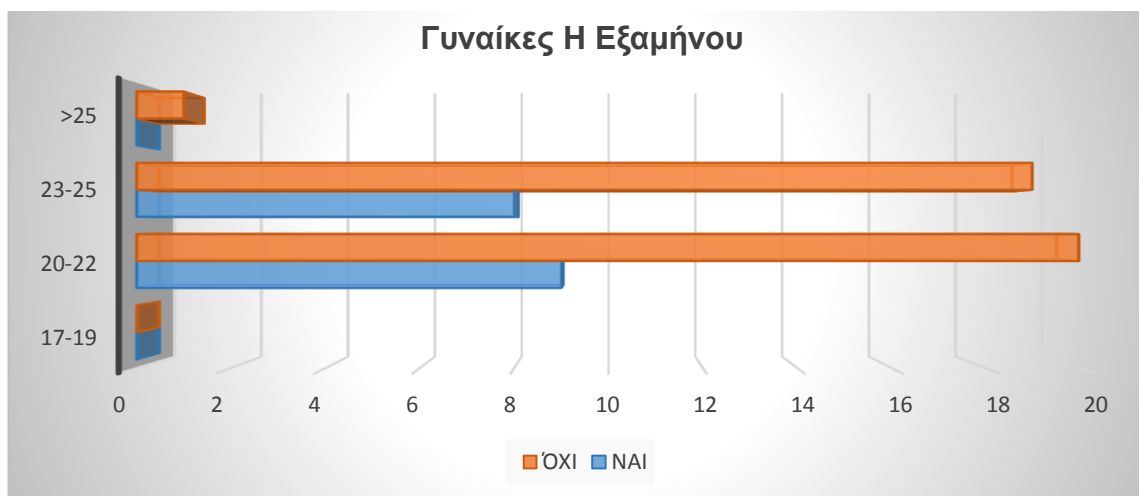
- Για τους άντρες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **3** άντρες **εγκαταλείπουν** και **14** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **5** άντρες **εγκαταλείπουν** και **4** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.



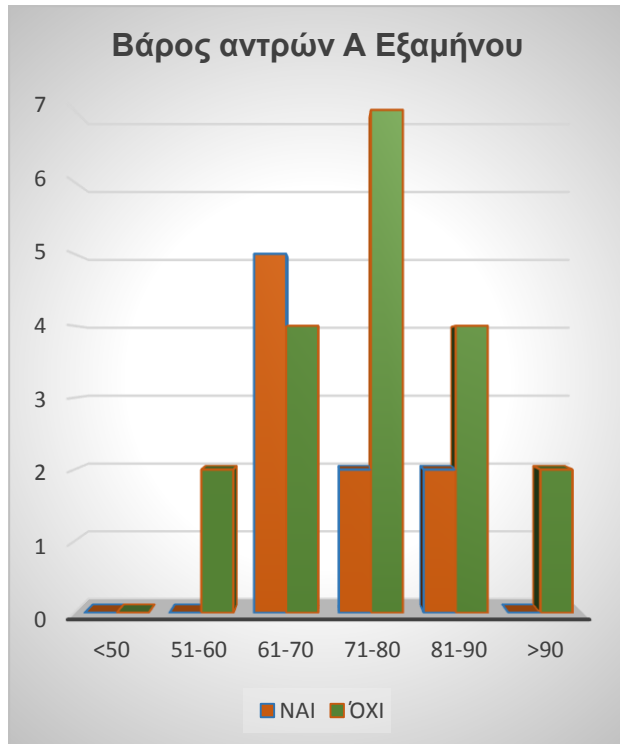
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:
- 17-19 ετών: **18** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **88** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 20-22 ετών: **3** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **12** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **5** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **εγκαταλείπει** και **6** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει ηλικίας, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:
- 20-22 ετών: **9** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **20** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - 23-25 ετών: **8** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **19** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**.

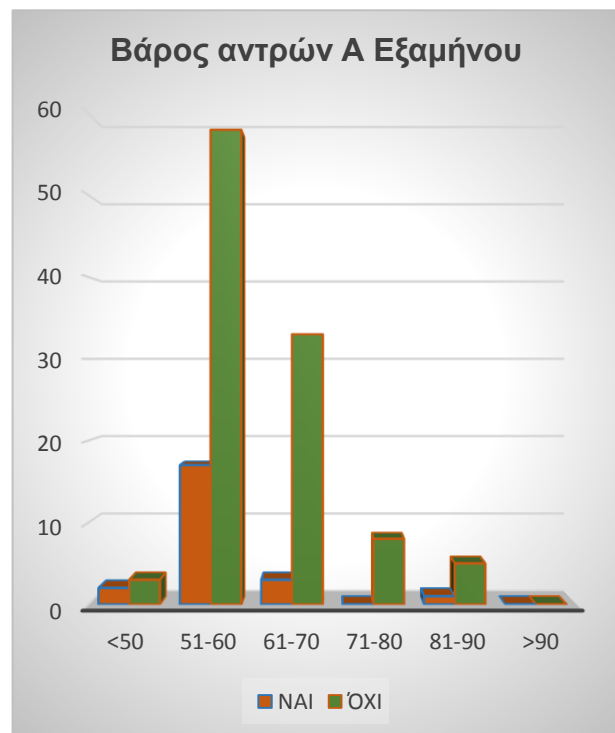


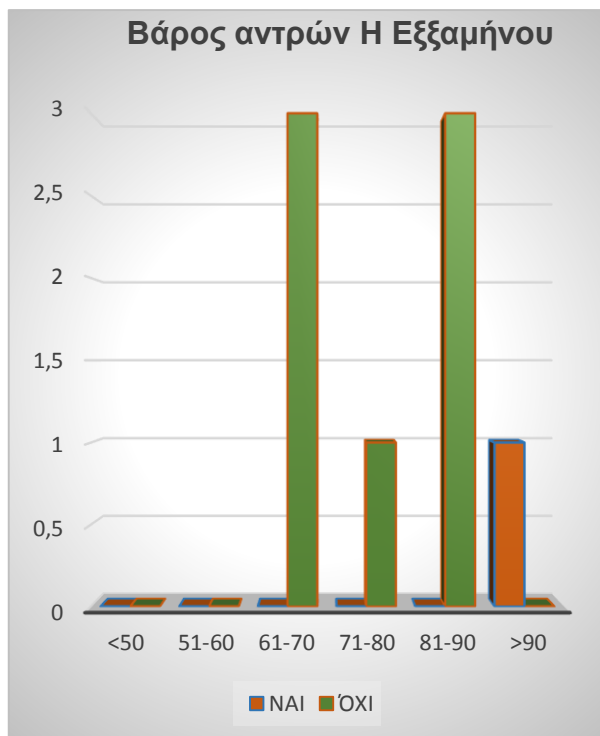
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: 2 άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: 5 άντρες **εγκαταλείπουν** και 4 άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: 2 άντρες **εγκαταλείπουν** και 7 άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: 2 άντρες **εγκαταλείπουν** και 3 άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.\*\*ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΣΤΟ ΔΙΑΓΡ!!!
- Άνω των 90 kg: 2 άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: 2 γυναίκες **εγκαταλείπουν** και 3 γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 51-60 kg: 17 γυναίκες **εγκαταλείπουν** και 58 γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: 3 γυναίκες **εγκαταλείπουν** και 33 γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: 8 γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: 1 γυναίκα **εγκαταλείπει** και 5 γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.



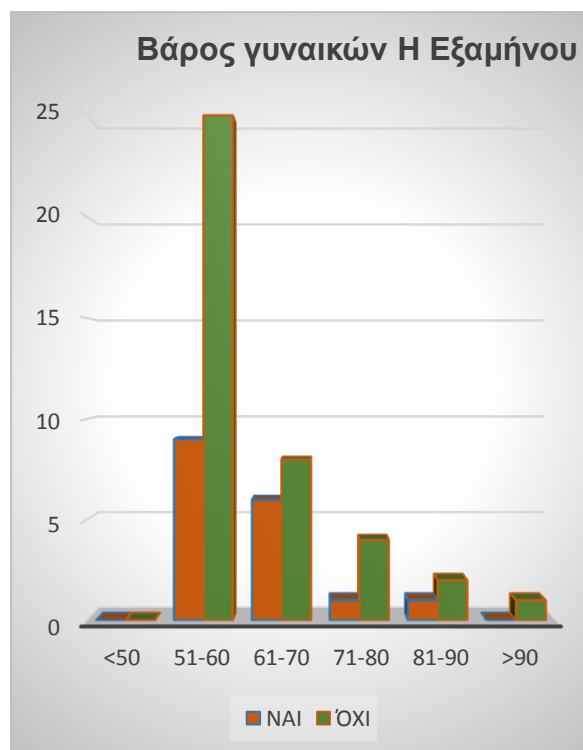


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:

- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **δεν εγκαταλείπει**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εγκαταλείπει**.

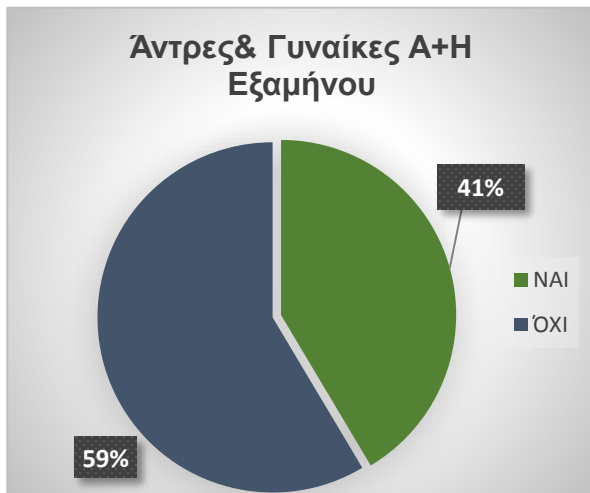
➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, βάσει σωματικού βάρους, η εγκατάλειψη σημαντικών δραστηριοτήτων με σκοπό την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, προκύπτει ως εξής:

- 51-60 kg: **9** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **25** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 61-70 kg: **6** γυναίκες **εγκαταλείπουν** και **8** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **4** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εγκαταλείπει** και **2** γυναίκες **δεν εγκαταλείπουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εγκαταλείπει**



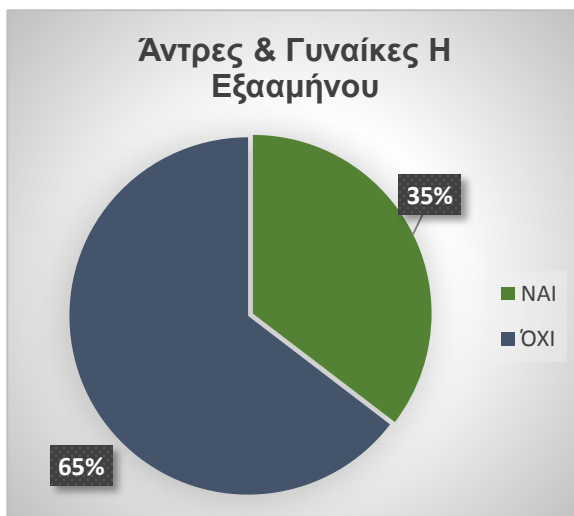
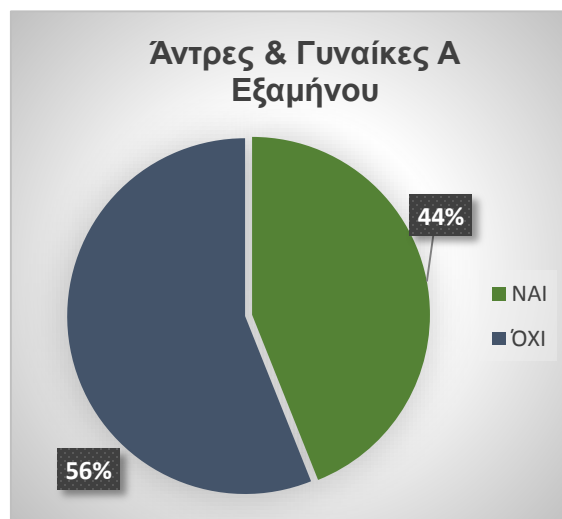


## Continue despite problems/Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΓΛΥΚΑ

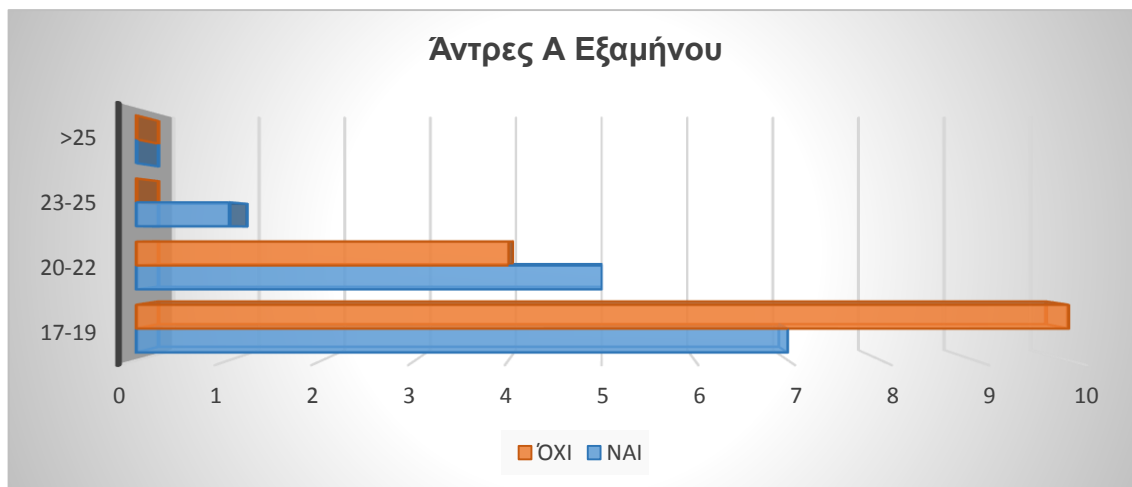


- Από το συνολικό μας δείγμα ,δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **41%** συνεχίζει να καταναλώνει γλυκά παρά τα προβλήματα, ενώ το **59%** δεν συνεχίζει

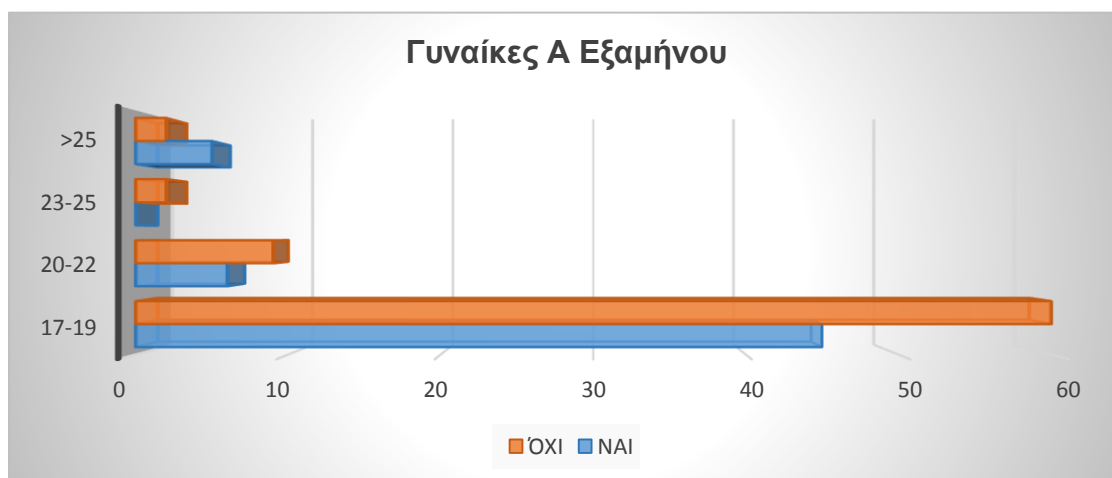
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **44%** συνεχίζει να καταναλώνει γλυκά παρά τα προβλήματα, ενώ το **56%** δεν συνεχίζει.



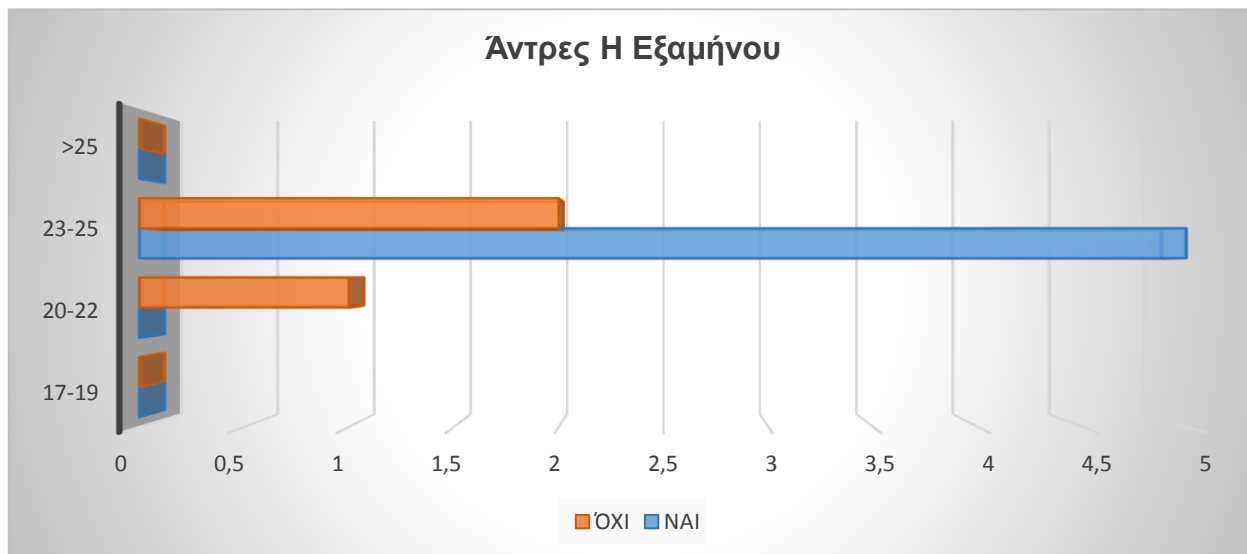
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **35%** συνεχίζει να καταναλώνει γλυκά παρά τα προβλήματα, ενώ το **65%** δεν συνεχίζει



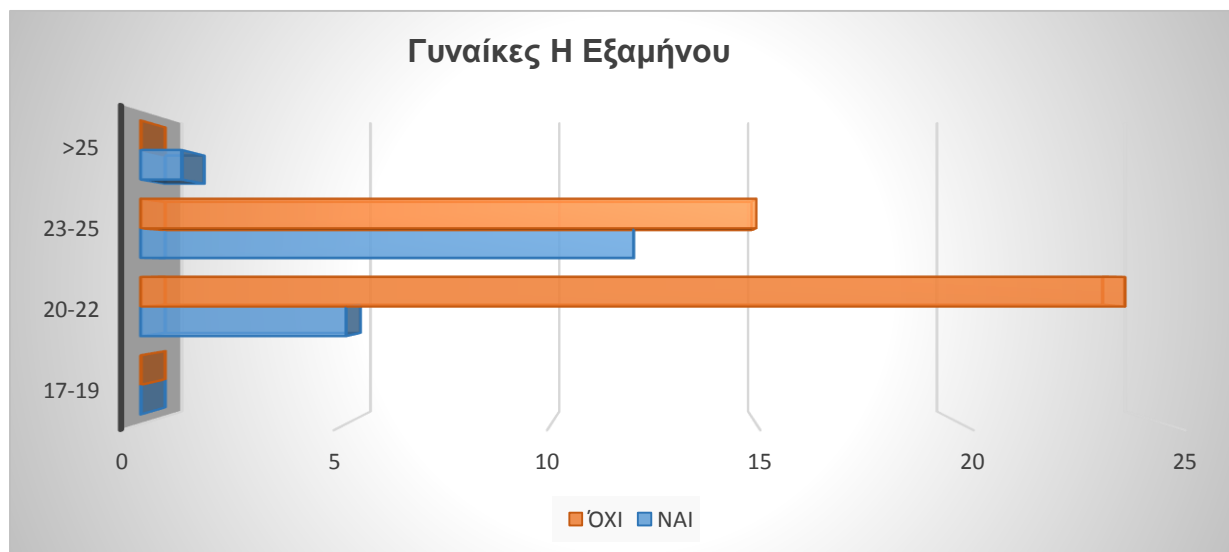
- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **7 άντρες συνεχίζουν** και **10 άντρες δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **5 άντρες συνεχίζουν** και **4 άντρες δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1 άντρας συνεχίζει**.



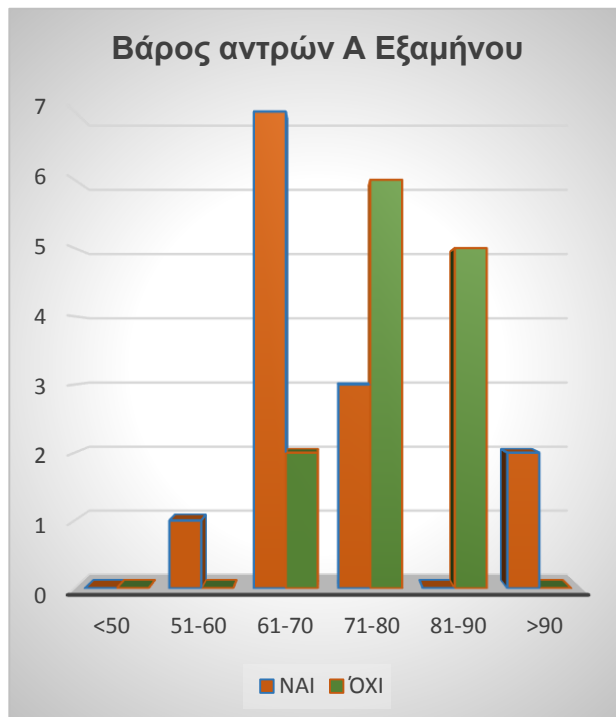
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **46 γυναίκες συνεχίζουν** και **60\*** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**
  - 20-22 ετών: **6 γυναίκες συνεχίζουν** και **9 γυναίκες δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2 γυναίκες δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **5 γυναίκες συνεχίζουν** και **2 γυναίκες δεν συνεχίζουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
  - 23-25 ετών: **5** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **24** **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **12** γυναίκες **συνεχίζουν** και **15** **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **συνεχίζει**.

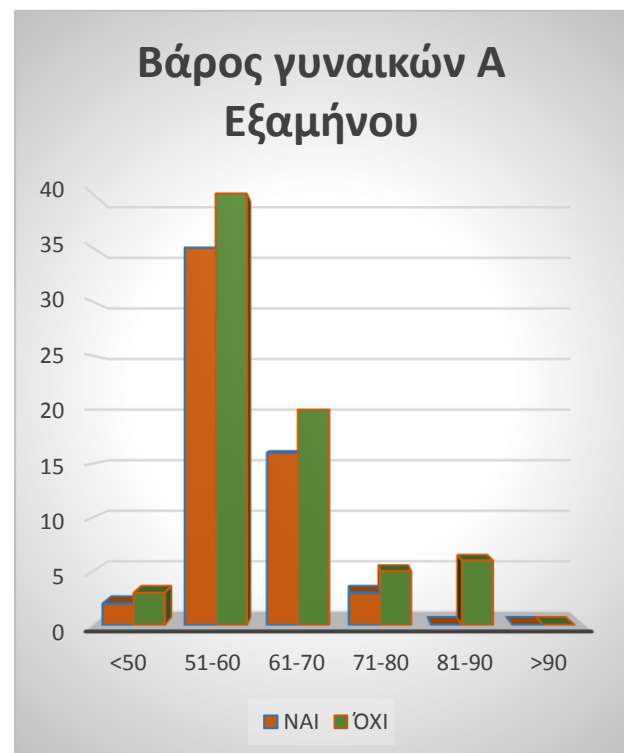


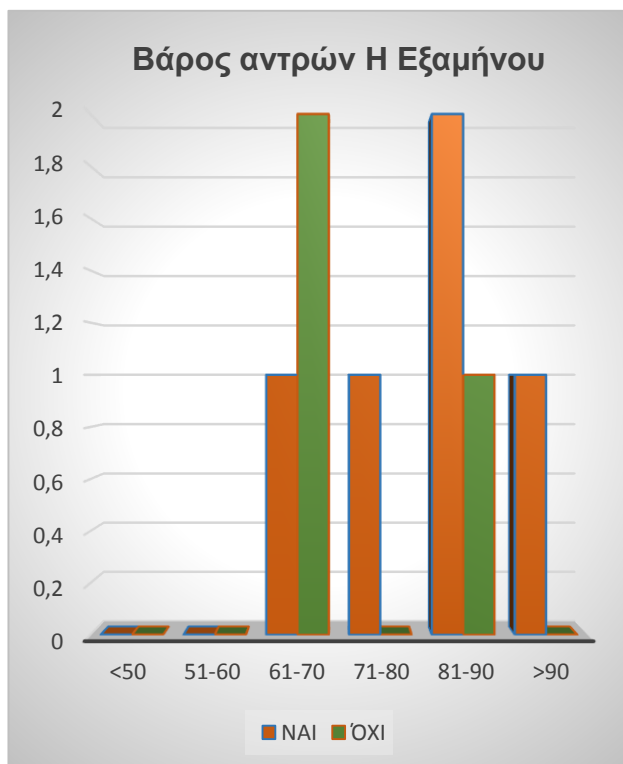
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα αποτελέσματα:

- 51-60 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
- 61-70 kg: **7** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** άντρες **συνεχίζουν** και **6** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **3** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 51-60 kg: **35** γυναίκες **συνεχίζουν** και **40** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: **34** γυναίκες **συνεχίζουν** και **20** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** γυναίκες **συνεχίζουν** και **5** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **συνεχίζει** και **6** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.



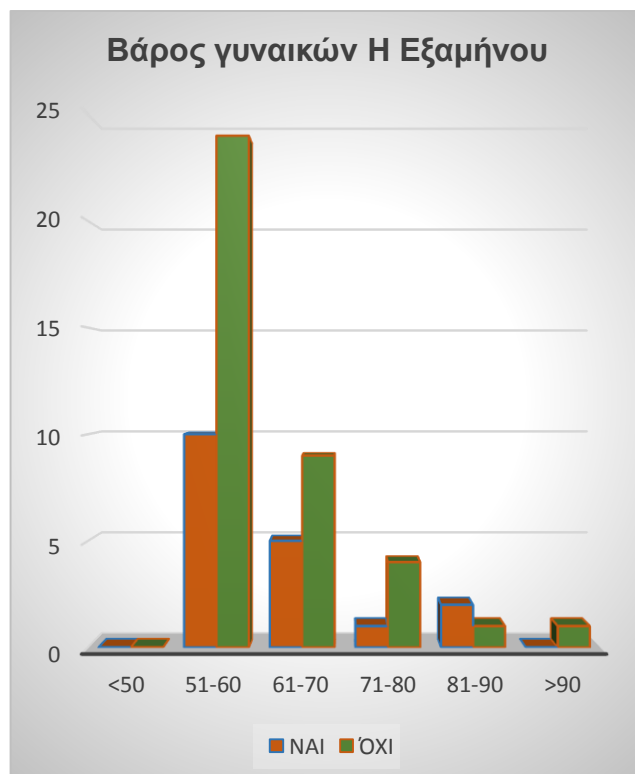


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

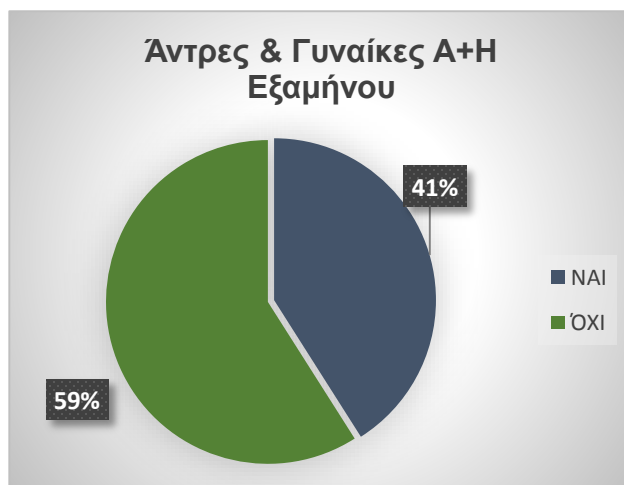
- 61-70 kg: **1** άντρας **συνεχίζει** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν** και **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν γλυκά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- 51-60 kg: **10** γυναίκες **συνεχίζουν** και **24** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **συνεχίζει** και **4** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.

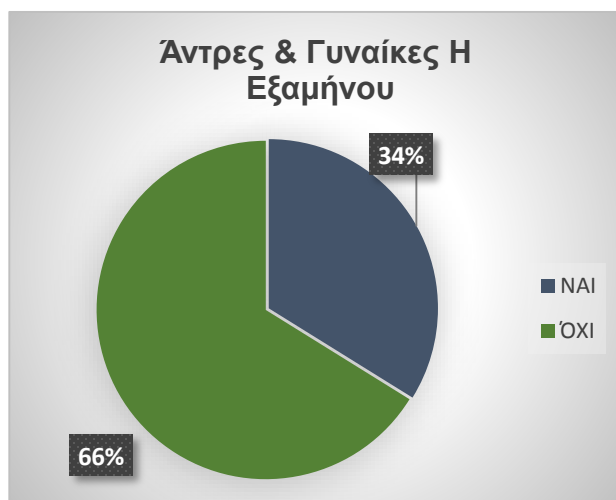
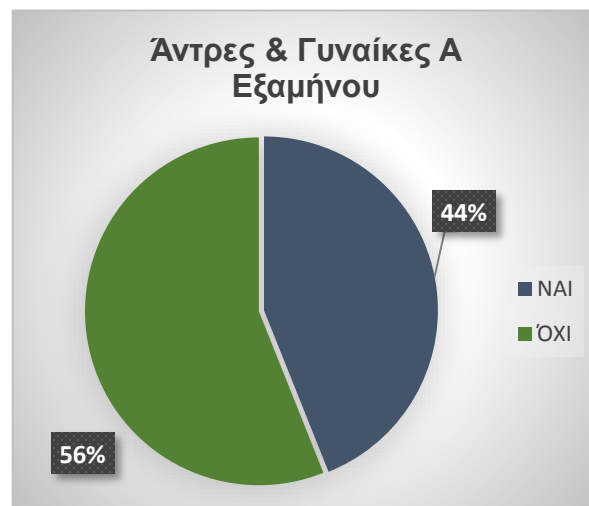


## Continued despite problems/Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΑΜΥΛΑ

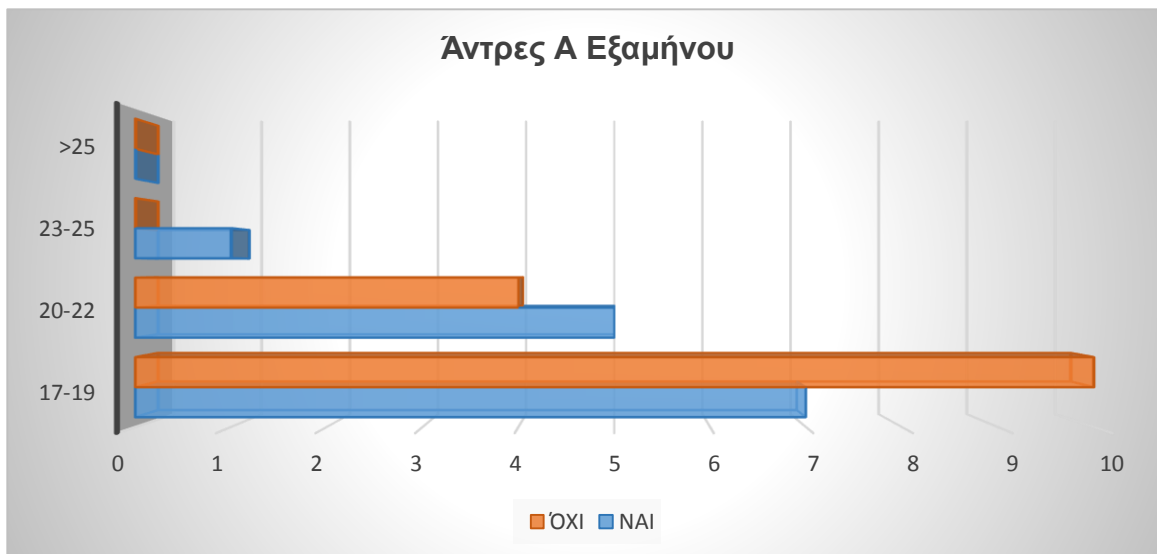


- Από το συνολικό μας δείγμα ,δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, το **41%** **συνεχίζει να καταναλώνει άμυλα παρά τα προβλήματα**, ενώ το **59%** **δεν συνεχίζει.**

- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **44%** **συνεχίζει να καταναλώνει άμυλα παρά τα προβλήματα**, ενώ το **56%** **δεν συνεχίζει**



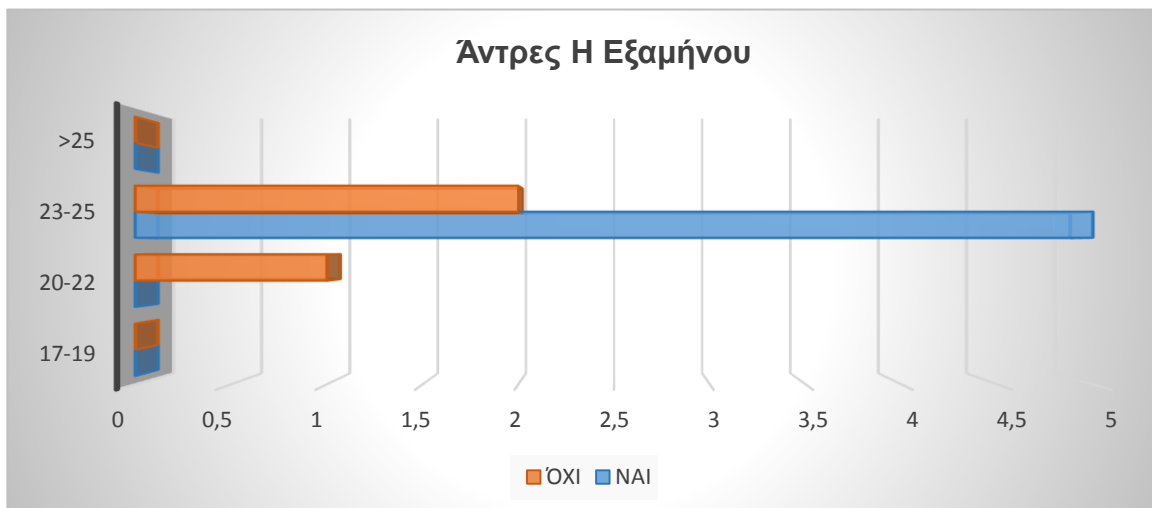
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **34%** **συνεχίζει να καταναλώνει άμυλα παρά τα προβλήματα**, ενώ το **66%** **δεν συνεχίζει**



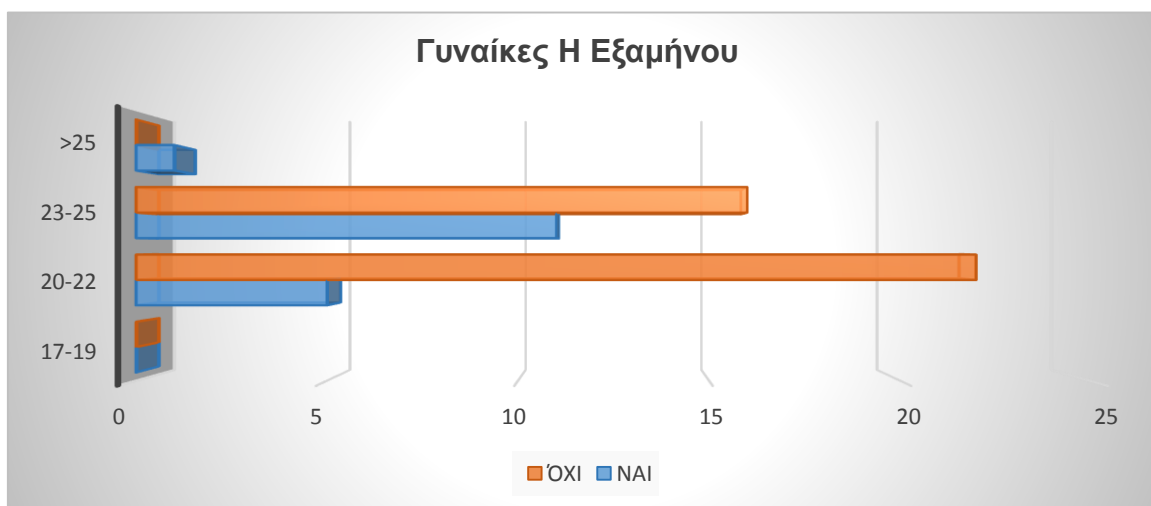
- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **7** άντρες **συνεχίζουν** και **10** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **5** άντρες **συνεχίζουν** και **4** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **συνεχίζει**.



- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **45** γυναίκες **συνεχίζουν** και **61** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **6** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.

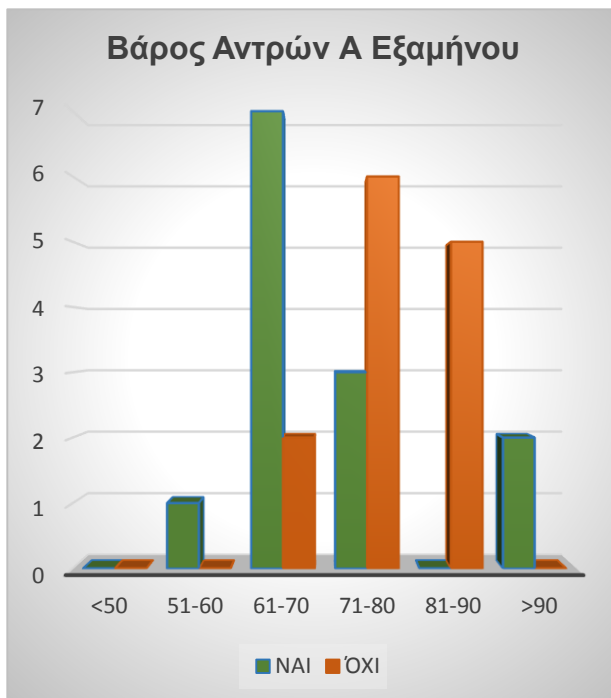


- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
  - 23-25 ετών: **5** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **24** **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **12** γυναίκες **συνεχίζουν** και **15** **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **συνεχίζει**.



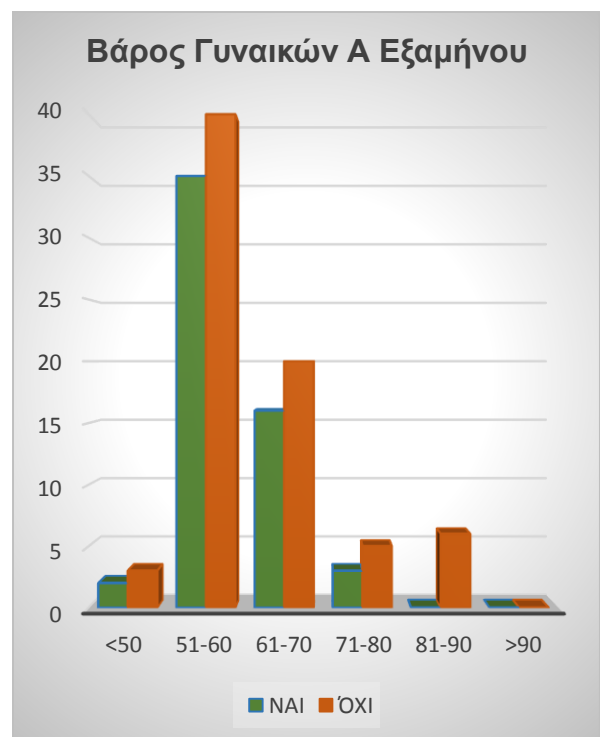


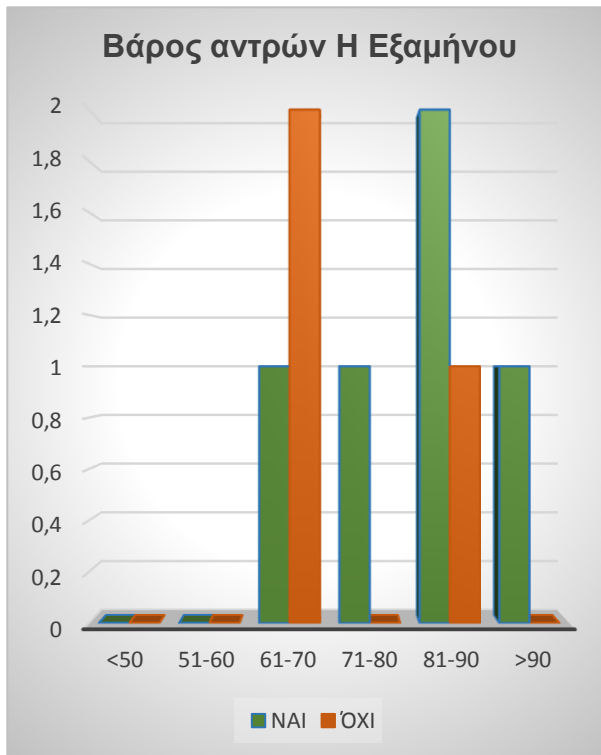
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα αποτελέσματα:

- 51-60 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
- 61-70 kg: **7** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** άντρες **συνεχίζουν** και **6** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

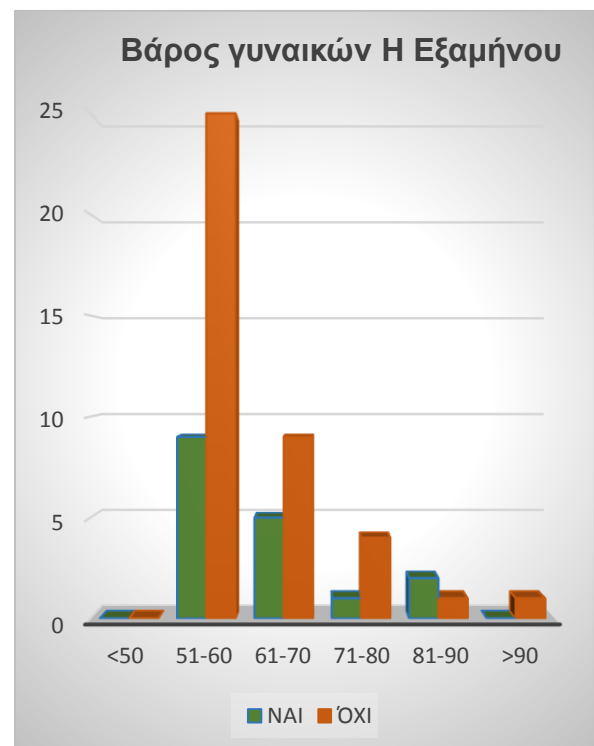
- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **3** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 51-60 kg: **35** γυναίκες **συνεχίζουν** και **40** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: **16** γυναίκες **συνεχίζουν** και **20** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** γυναίκες **συνεχίζουν** και **5** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **6** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.



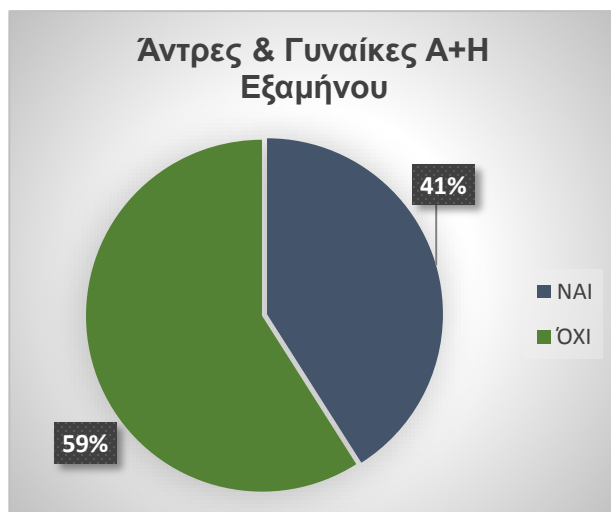


- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 61-70 kg: **1** άντρας **συνεχίζει** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 71-80 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
  - 81-90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν** και **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
  - Άνω των 90 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.

- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν άμυλα παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 51-60 kg: **9** γυναίκες **συνεχίζουν** και **25** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 61-70 kg: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 71-80 kg: **1** γυναίκα **συνεχίζει** και **4** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 81-90 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.
  - Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.

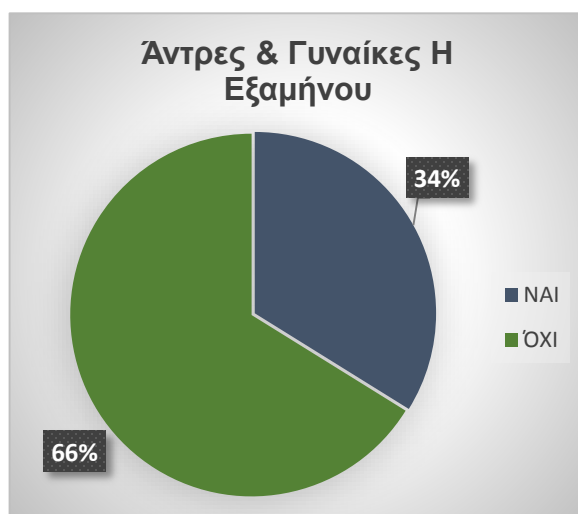
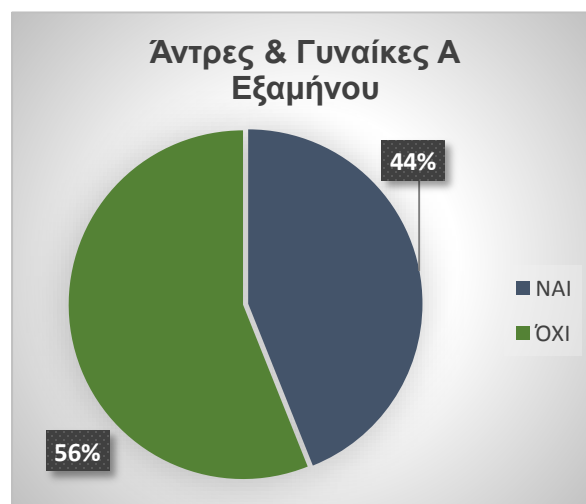


## Continued despite problems /Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚΣ

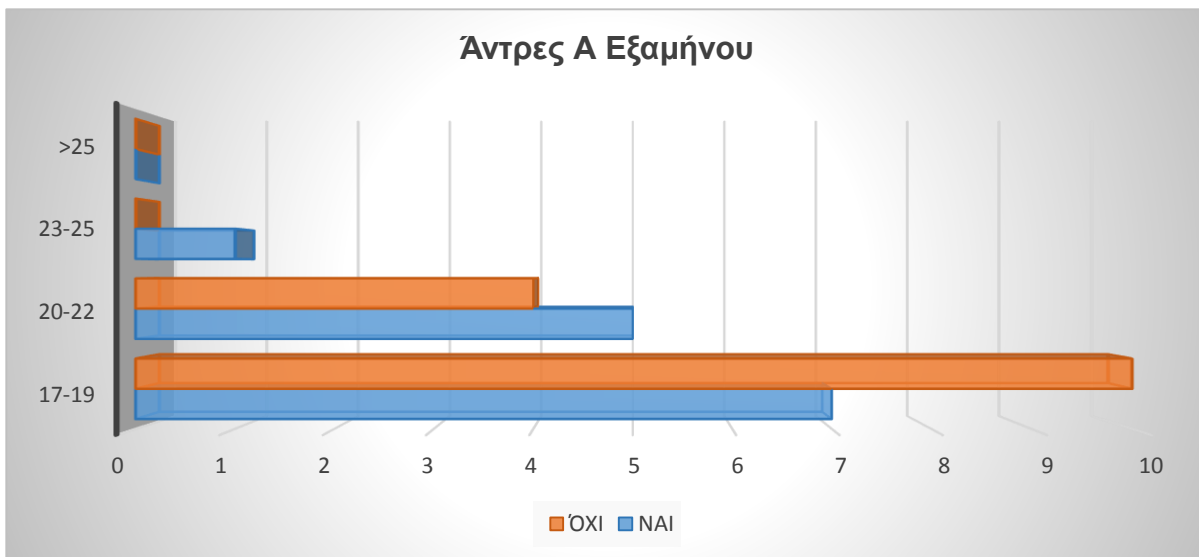


- Από το συνολικό μας δείγμα ,δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **41%** συνεχίζει να καταναλώνει αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματα, ενώ το **59%** δεν συνεχίζει.

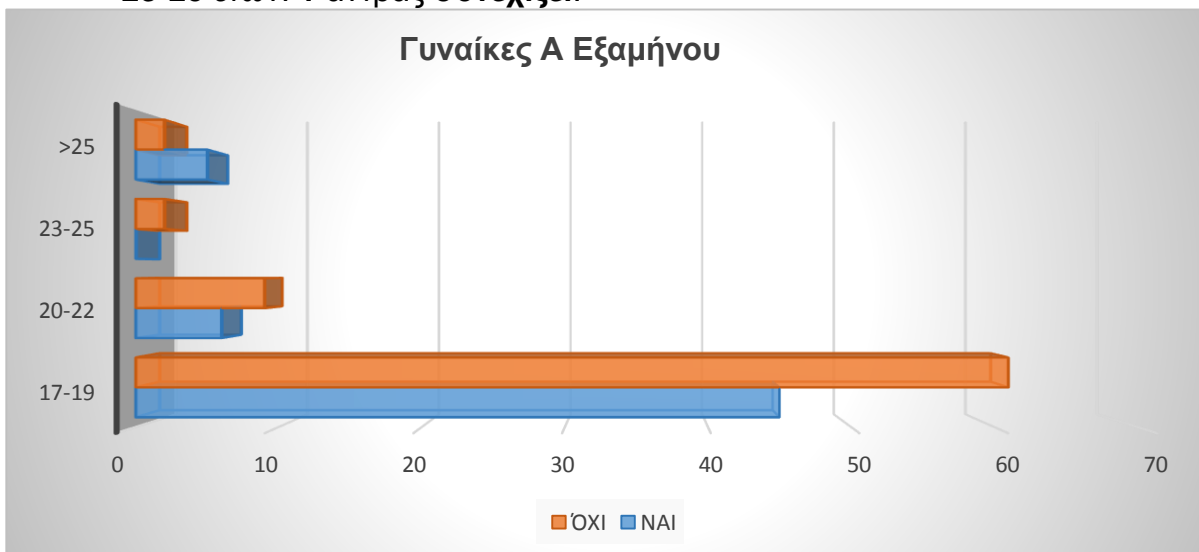
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **44%** συνεχίζει να καταναλώνει αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματα, ενώ το **56%** δεν συνεχίζει.



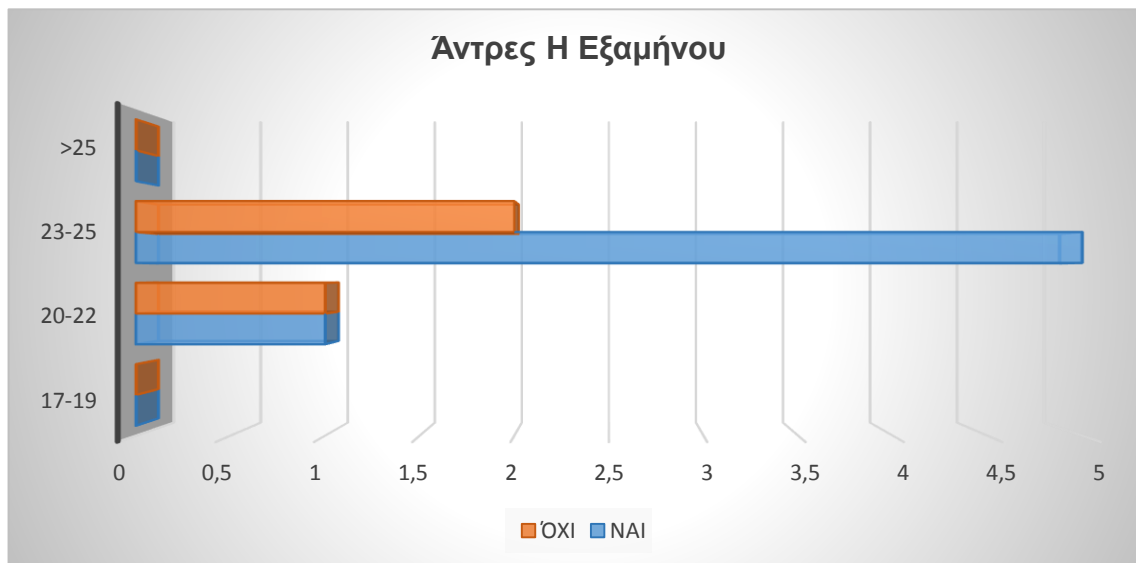
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **34%** συνεχίζει να καταναλώνει αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματα, ενώ το **66%** δεν συνεχίζει.



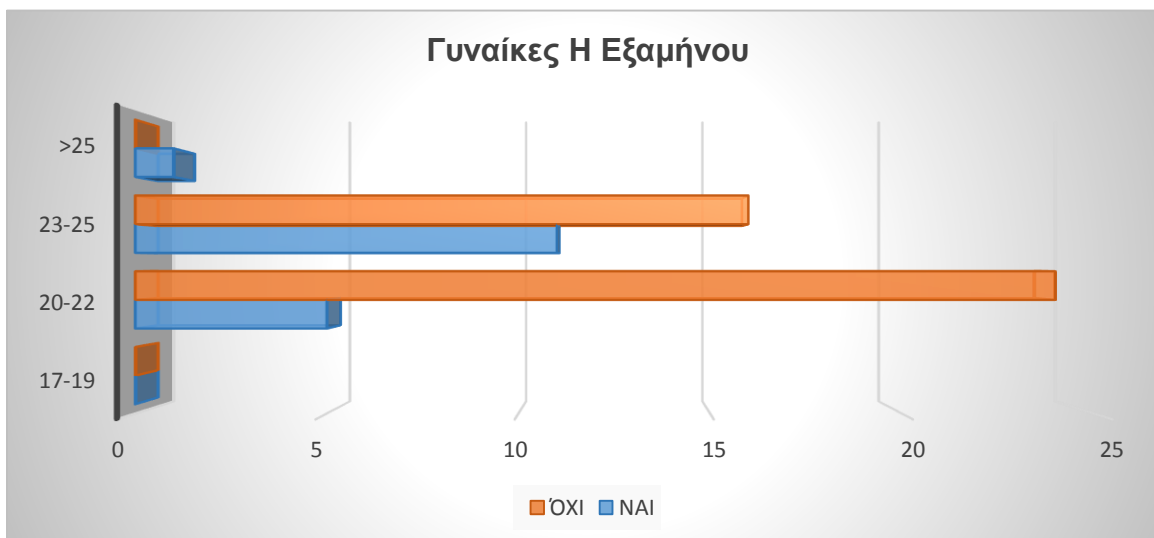
- Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **7** άντρες **συνεχίζουν** και **10** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **5** άντρες **συνεχίζουν** και **4** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **συνεχίζει**.



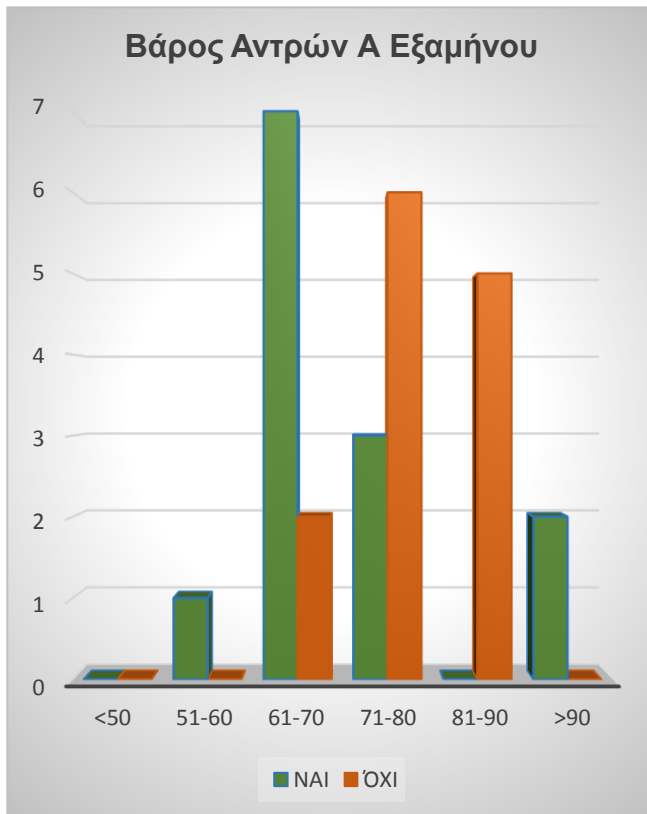
- Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **45** γυναίκες **συνεχίζουν** και **61** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **6** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
  - 23-25 ετών: **5** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **24** **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **11** γυναίκες **συνεχίζουν** και **16** **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **συνεχίζει**.



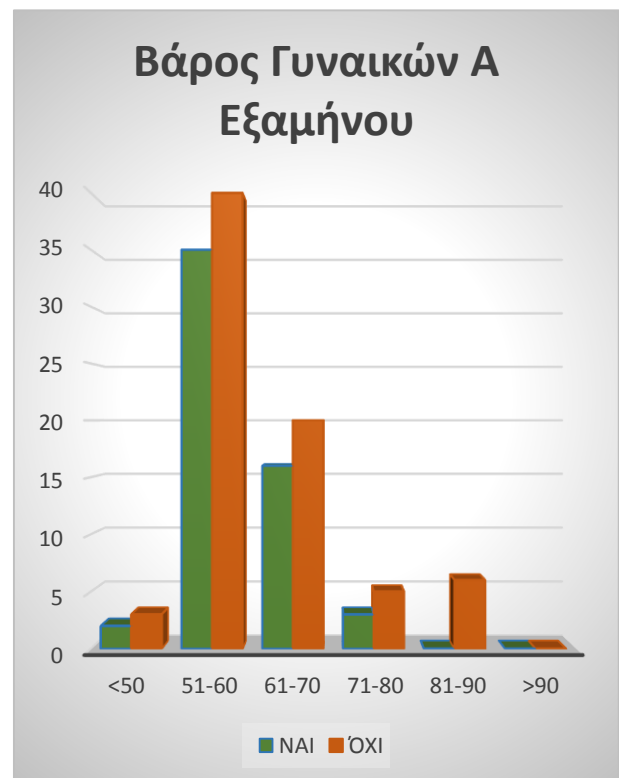
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα αποτελέσματα:

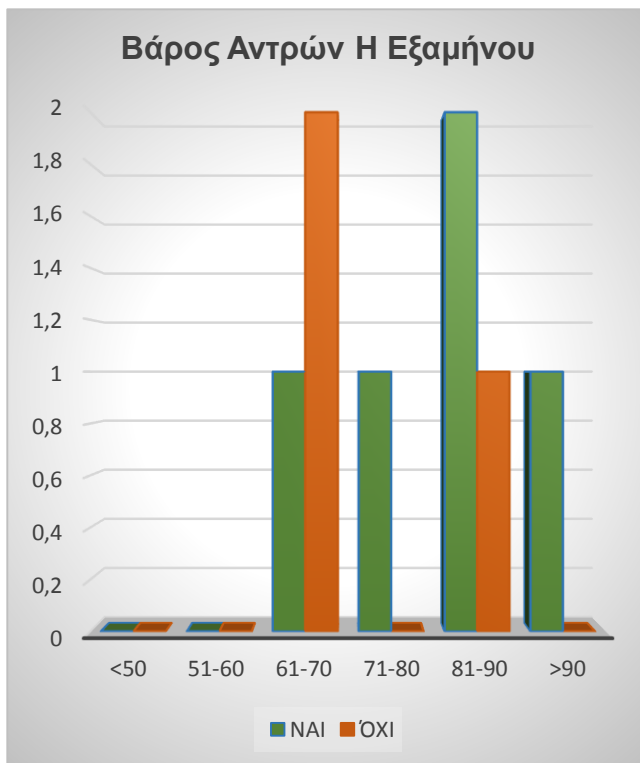
- 51-60 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
- 61-70 kg: **7** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** άντρες **συνεχίζουν** και **6** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν συνεχίζουν**.

Άνω των 90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **3** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 51-60 kg: **35** γυναίκες **συνεχίζουν** και **40** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: **16** γυναίκες **συνεχίζουν** και **20** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** γυναίκες **συνεχίζουν** και **5** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **6** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.



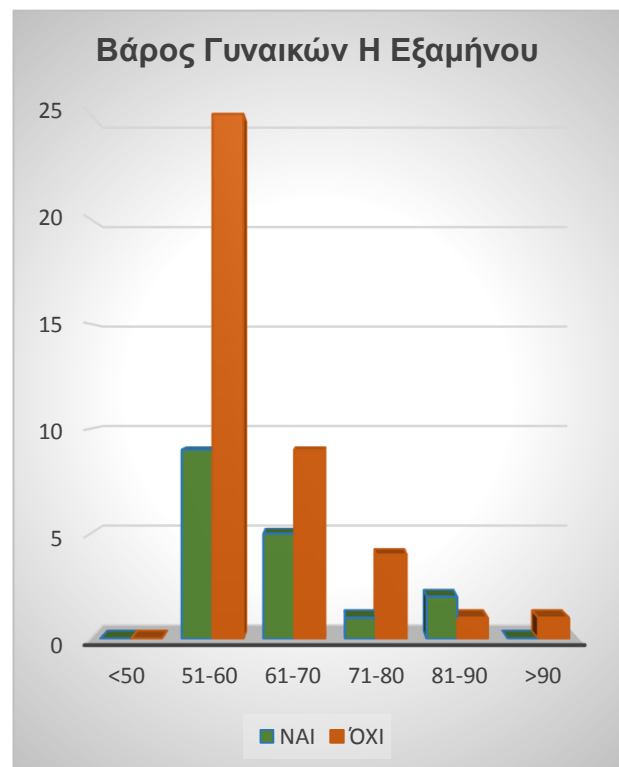


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

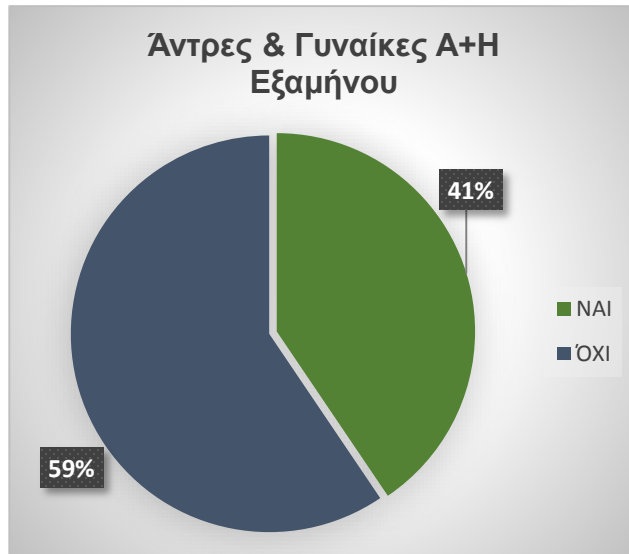
- 61-70 kg: **1** άντρας **συνεχίζει** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν** και **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- 51-60 kg: **9** γυναίκες **συνεχίζουν** και **25** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **συνεχίζει** και **4** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.

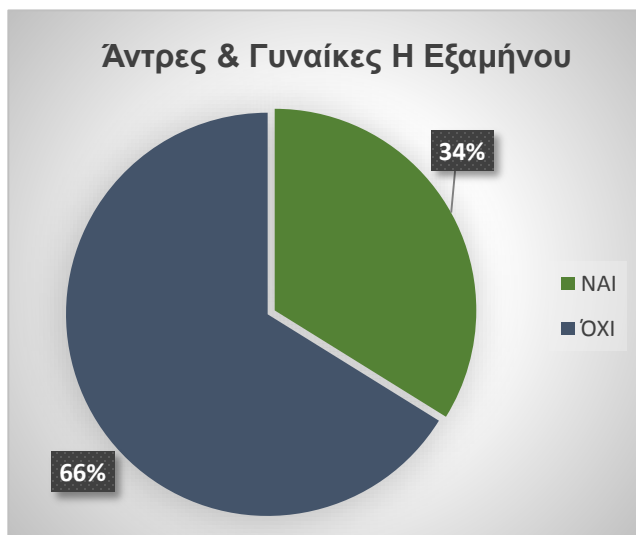
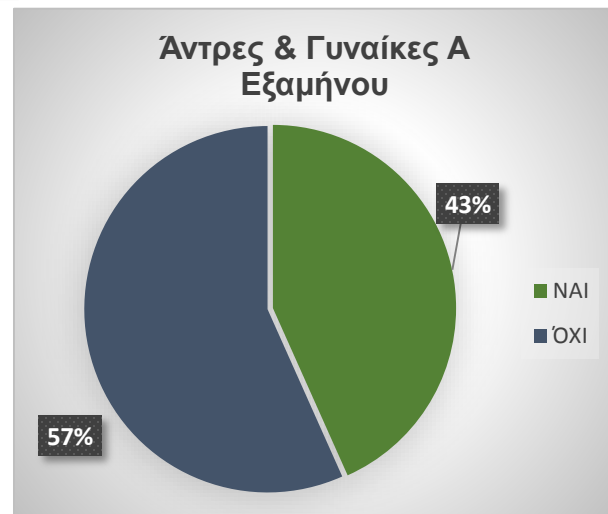


Continued despite problems /Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ



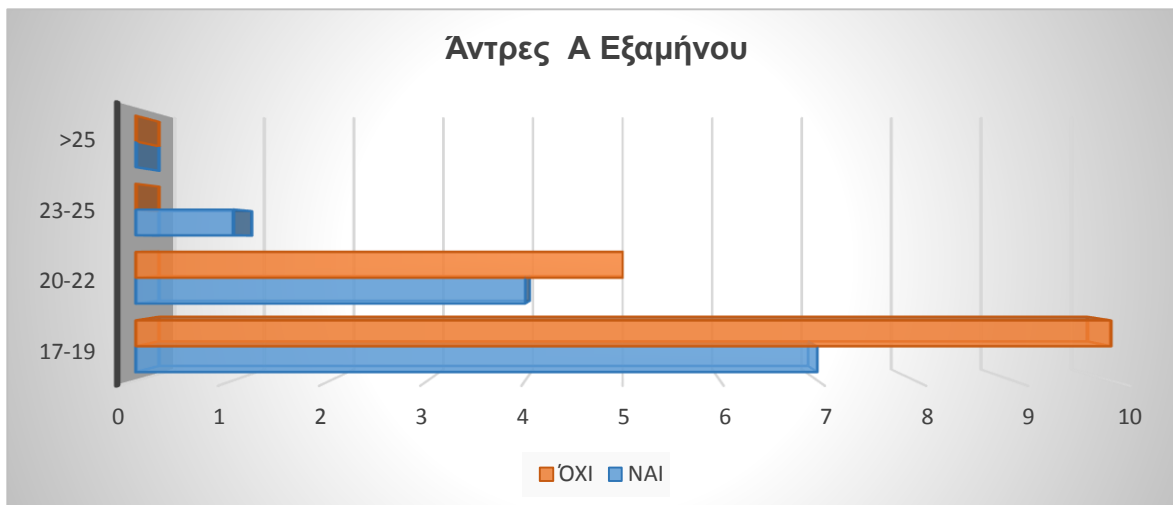
- Από το συνολικό μας δείγμα ,δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, το **41%** συνεχίζει να καταναλώνει λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματα, ενώ το **59%** δεν συνεχίζει.

- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **43%** συνεχίζει να καταναλώνει λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματα, ενώ το **57%** δεν συνεχίζει.

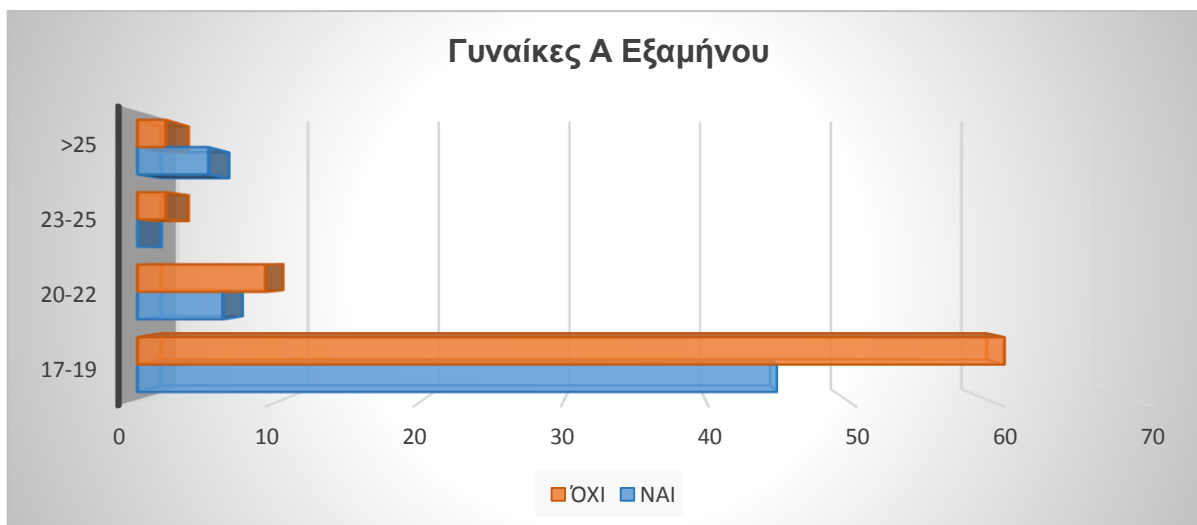


- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **34%** συνεχίζει να καταναλώνει αλμυρά σνακ παρά τα προβλήματα, ενώ το **66%** δεν συνεχίζει.

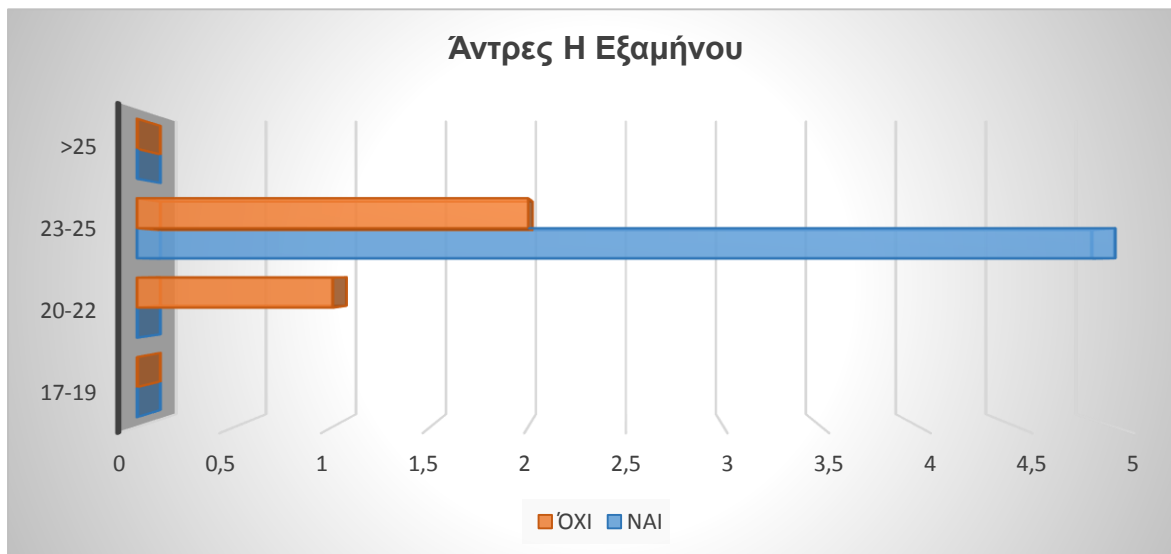




- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **7** άντρες **συνεχίζουν** και **10** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **4** άντρες **συνεχίζουν** και **5** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **συνεχίζει**.

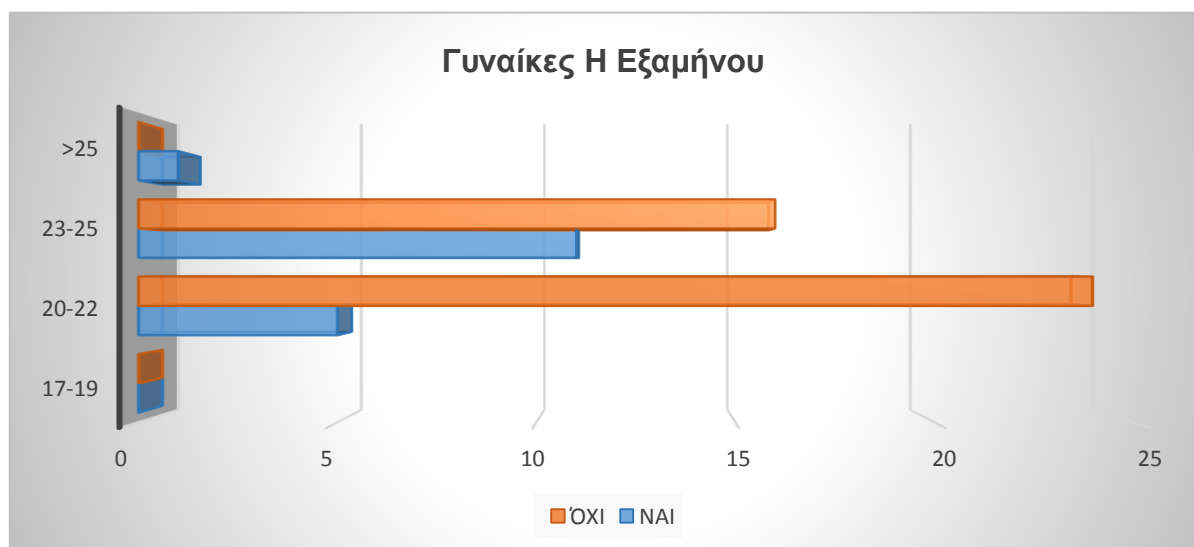


- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **45** γυναίκες **συνεχίζουν** και **61** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **6** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.



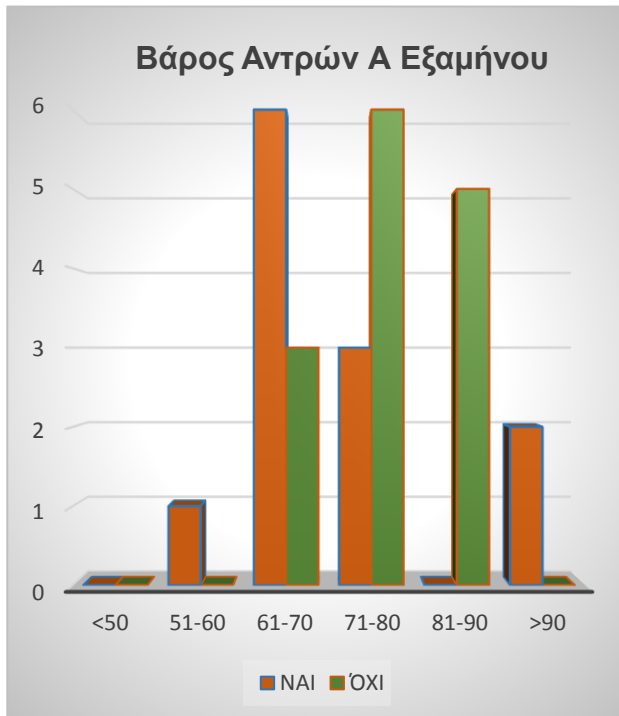
➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
- 23-25 ετών: **5** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.



➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **24** **δεν συνεχίζουν**.
- 23-25 ετών: **11** γυναίκες **συνεχίζουν** και **16** **δεν συνεχίζουν**.
- Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **συνεχίζει**.

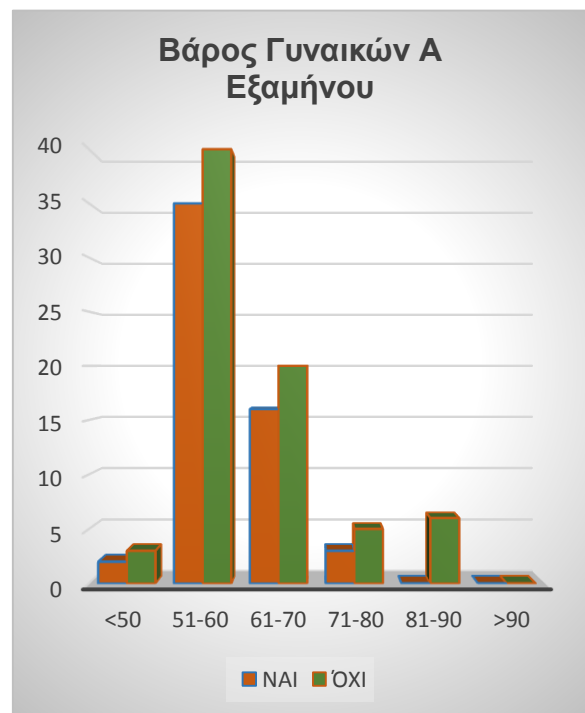


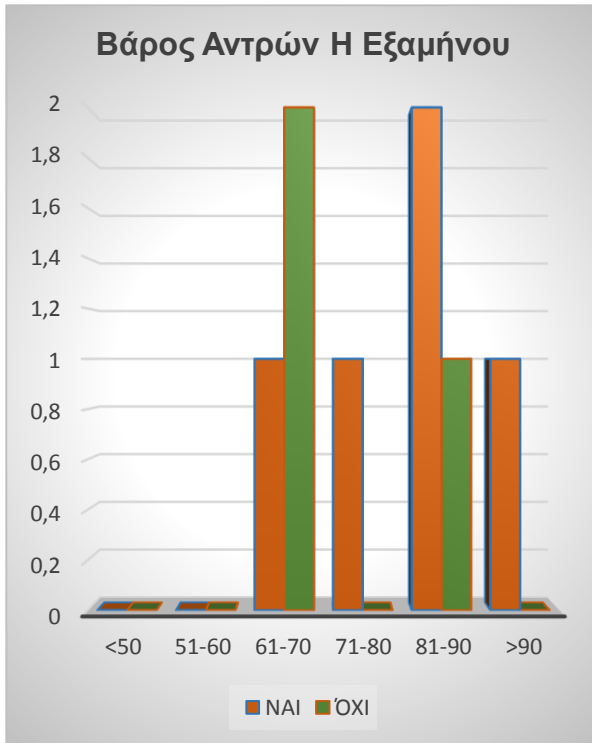
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα αποτελέσματα:

- 51-60 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
- 61-70 kg: **6** άντρες **συνεχίζουν** και **3** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** άντρες **συνεχίζουν** και **6** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **3** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 51-60 kg: **35** γυναίκες **συνεχίζουν** και **40** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: **16** γυναίκες **συνεχίζουν** και **20** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **3** γυναίκες **συνεχίζουν** και **5** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **6** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.



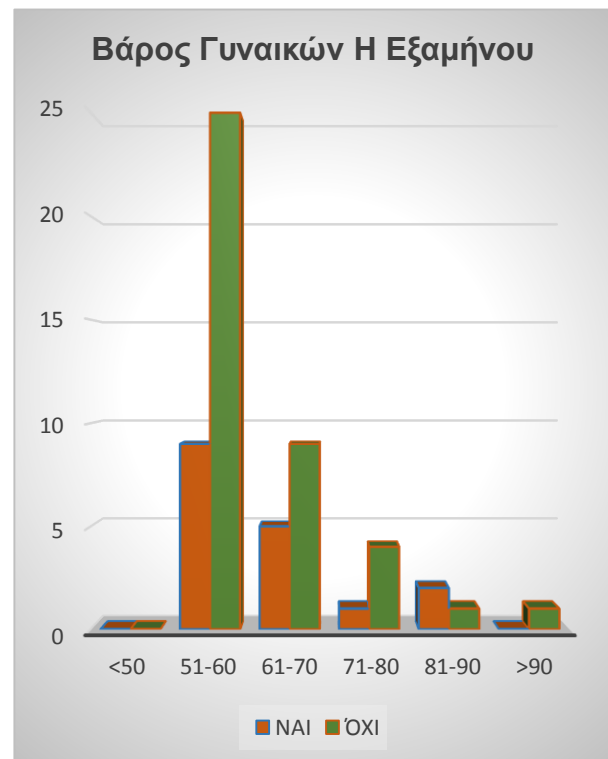


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

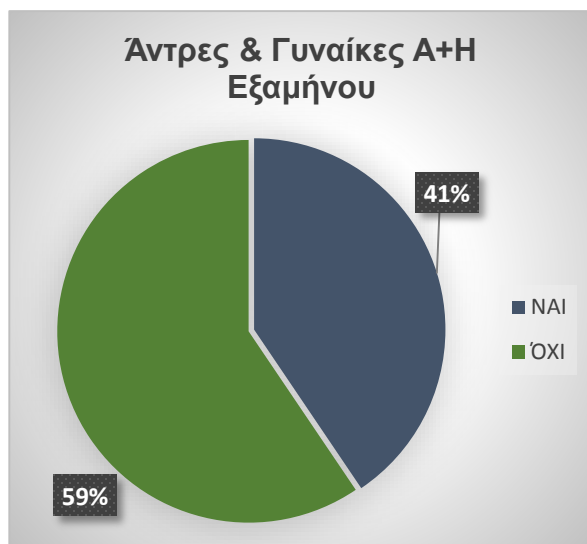
- 61-70 kg: **1** άντρας **συνεχίζει** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν** και **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν λιπαρές τροφές παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- 51-60 kg: **9** γυναίκες **συνεχίζουν** και **25** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **συνεχίζει** και **4** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν συνεχίζει**.

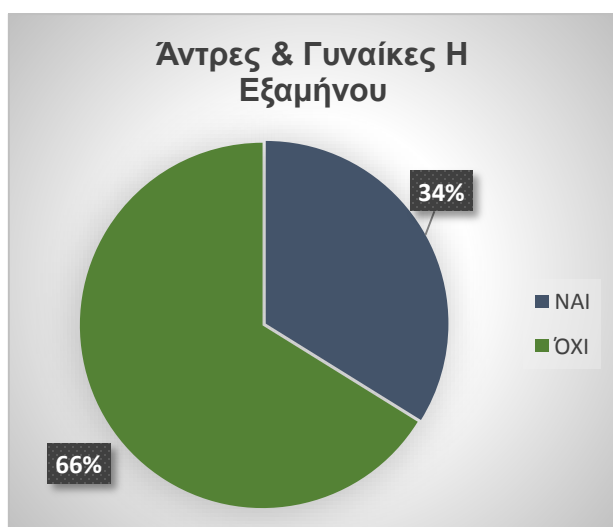
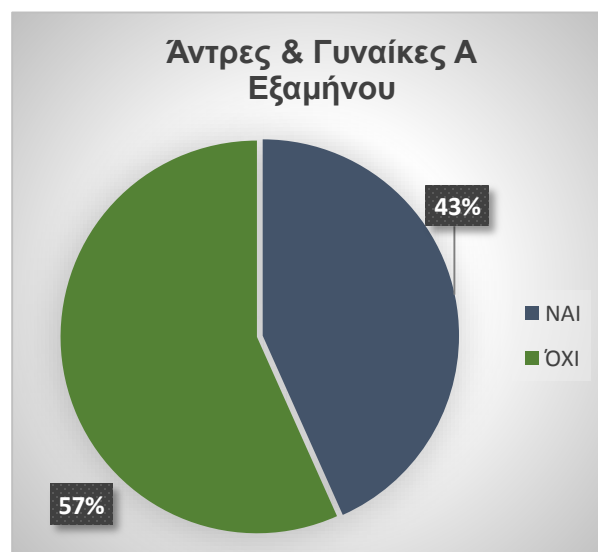


Continued despite problems /Συνέχιση ΔΣ παρά τα προβλήματα-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

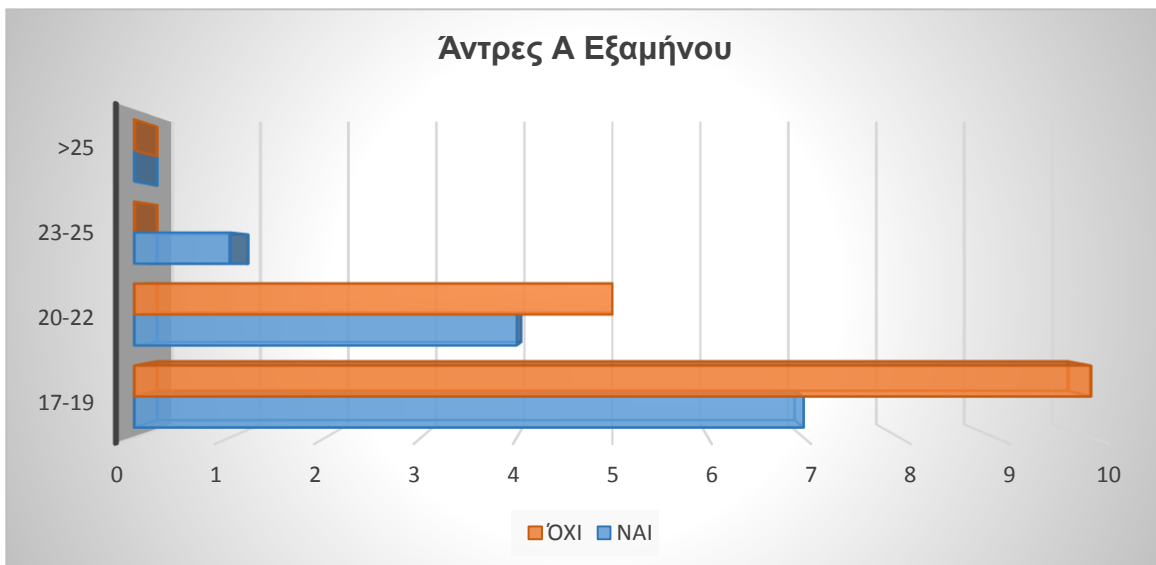


- Από το συνολικό μας δείγμα ,δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, **το 41% συνεχίζει να καταναλώνει ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματα, ενώ το 59% δεν συνεχίζει.**

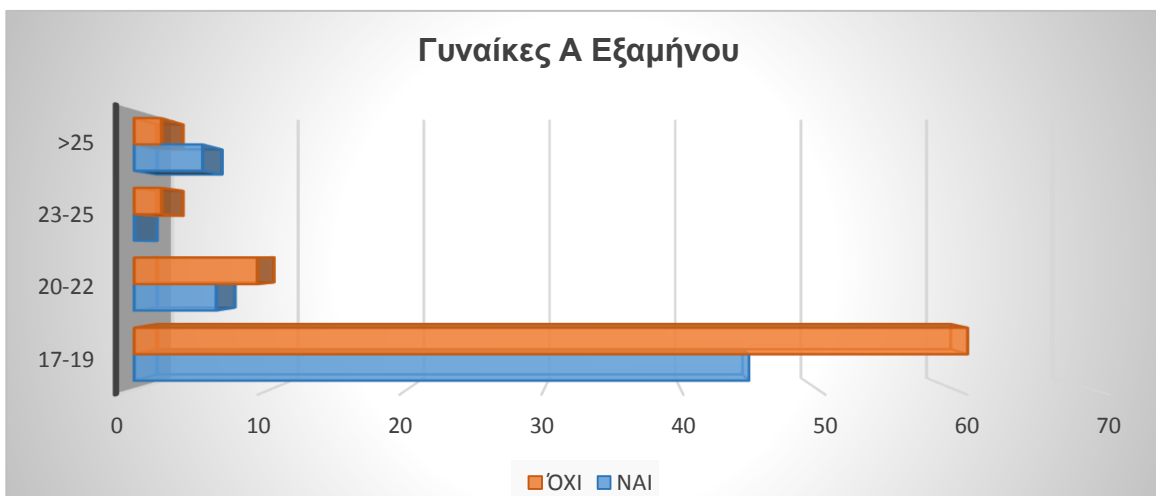
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, **το 43% συνεχίζει να καταναλώνει ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματα, ενώ το 57% δεν συνεχίζει.**



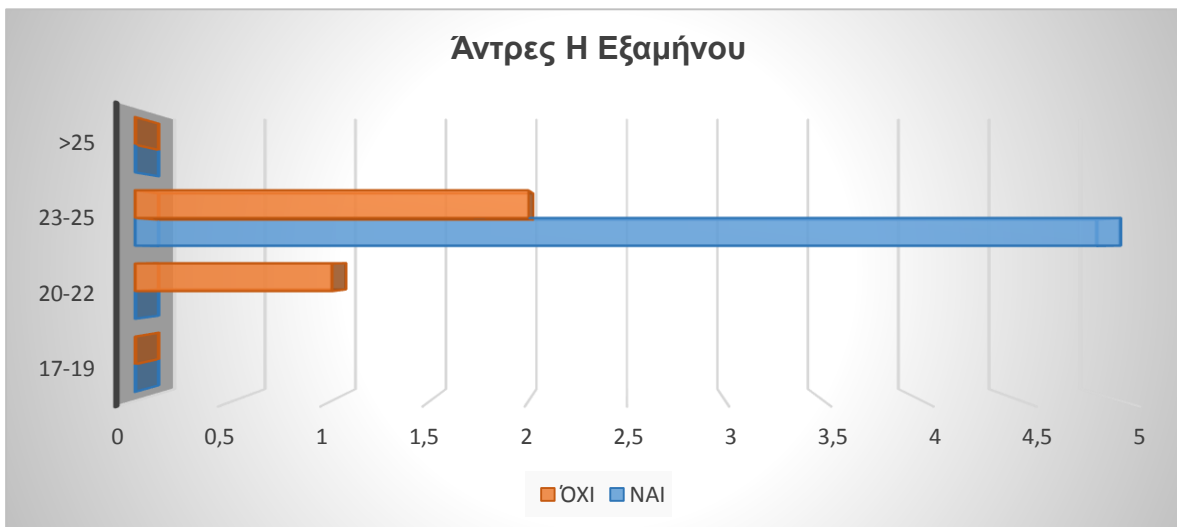
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, **το 34% συνεχίζει να καταναλώνει ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματα, ενώ το 66% δεν συνεχίζει.**



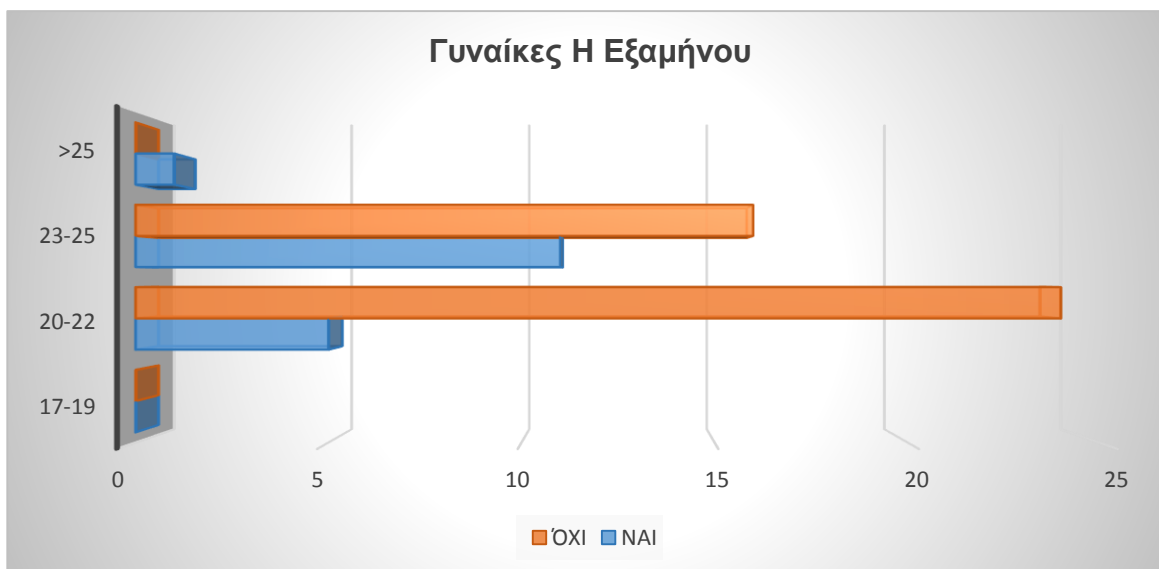
- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **7** άντρες **συνεχίζουν** και **10** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **4** άντρες **συνεχίζουν** και **5** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **συνεχίζει**.



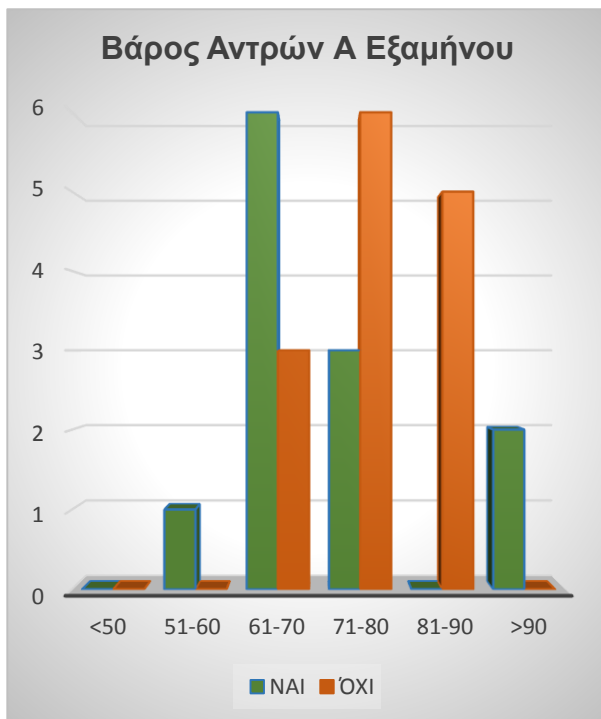
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 17-19 ετών: **45** γυναίκες **συνεχίζουν** και **61** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 20-22 ετών: **6** γυναίκες **συνεχίζουν** και **9** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **2** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν συνεχίζει**.
  - 23-25 ετών: **5** άντρες **συνεχίζουν** και **2** άντρες **δεν συνεχίζουν**

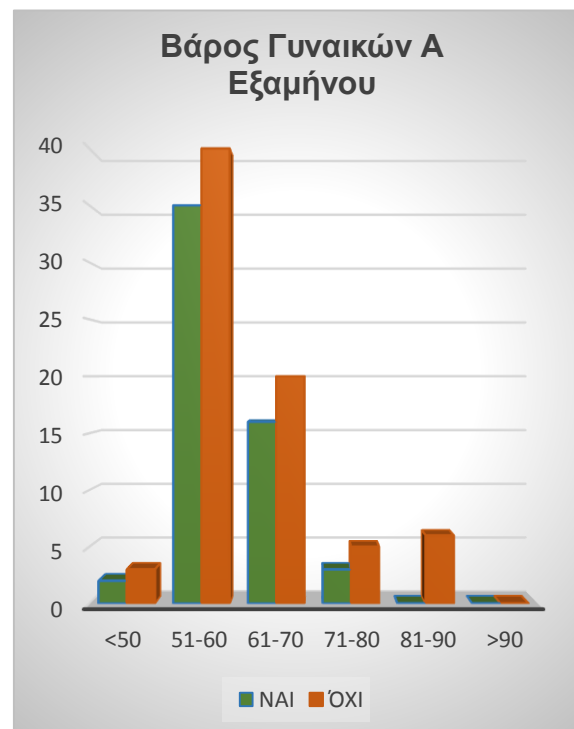


- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **συνεχίζουν** και **24** **δεν συνεχίζουν**.
  - 23-25 ετών: **11** γυναίκες **συνεχίζουν** και **16** **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **συνεχίζει**.

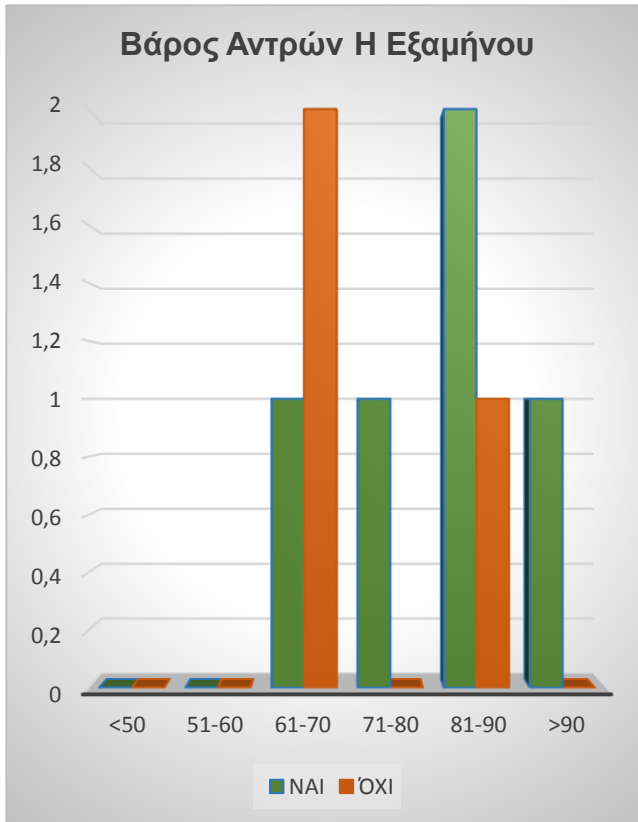


- Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα αποτελέσματα:
- 51-60 kg: **1** άντρας **συνεχίζει**.
  - 61-70 kg: **6** άντρες **συνεχίζουν** και **3** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 71-80 kg: **3** άντρες **συνεχίζουν** και **6** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - 81-90 kg: **5** άντρες **δεν συνεχίζουν**.
  - Άνω των 90 kg: **2** άντρες **συνεχίζουν**.

- Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:
- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **συνεχίζουν** και **3** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 51-60 kg: **35** γυναίκες **συνεχίζουν** και **40** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 61-70 kg: **16** γυναίκες **συνεχίζουν** και **20** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 71-80 kg: **3** γυναίκες **συνεχίζουν** και **5** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
  - 81-90 kg: **6** γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.





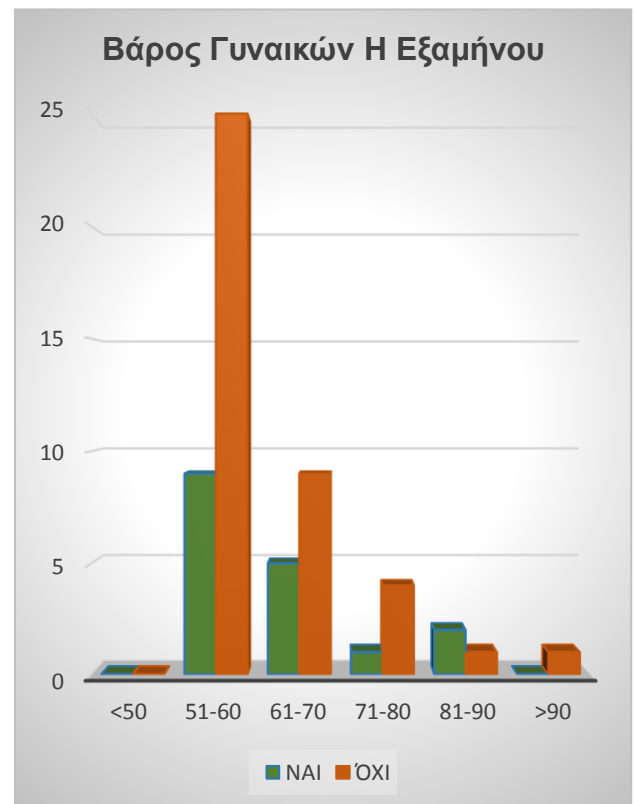


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

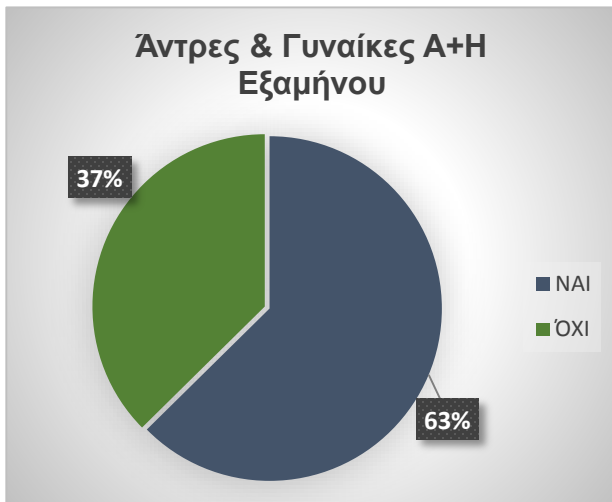
- 61-70 kg: 1 άντρας **συνεχίζει** και 2 άντρες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: 1 άντρας **συνεχίζει**.
- 81-90 kg: 2 άντρες **συνεχίζουν** και 1 άντρας **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: 1 άντρας **συνεχίζει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, στο αν συνεχίζουν ή όχι να καταναλώνουν ανθρακούχα ποτά παρά τα προβλήματά τους έχουμε τα εξής αποτελέσματα:

- 51-60 kg: 9 γυναίκες **συνεχίζουν** και 25 γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 61-70 kg: 5 γυναίκες **συνεχίζουν** και 9 γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 71-80 kg: 1 γυναίκα **συνεχίζει** και 4 γυναίκες **δεν συνεχίζουν**.
- 81-90 kg: 2 γυναίκες **συνεχίζουν** και 1 γυναίκα **δεν συνεχίζει**.
- Άνω των 90 kg: 1 γυναίκα **δεν συνεχίζει**.

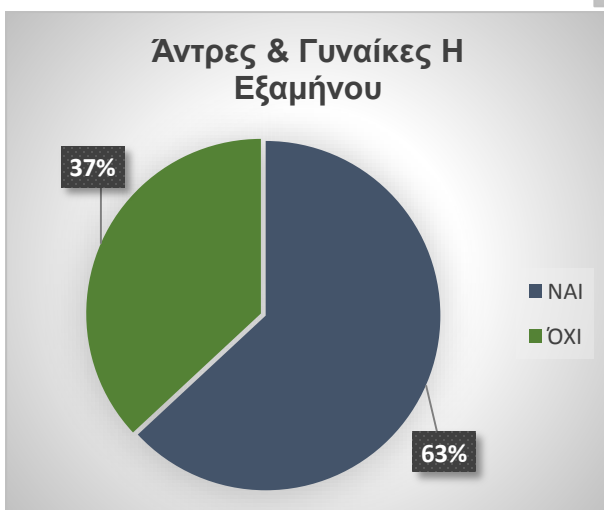
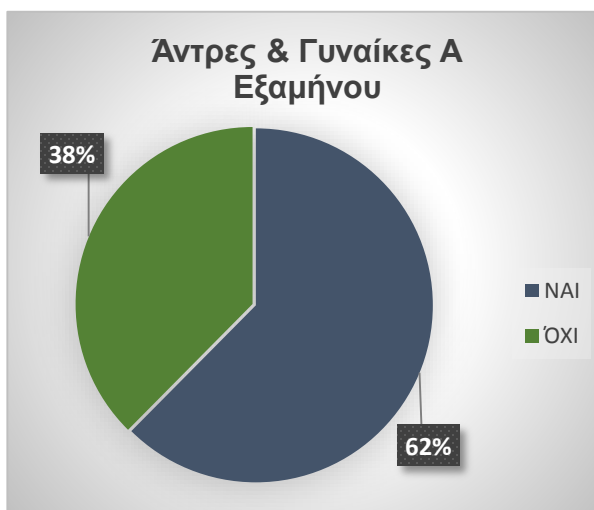


## Tolerance/Ισορροπία-ΓΛΥΚΑ

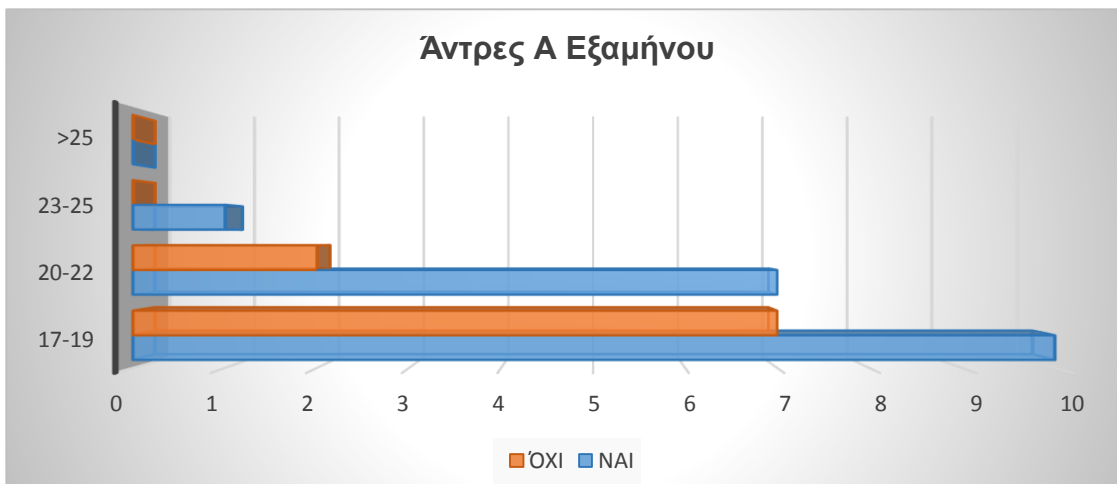


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **63%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση γλυκών και το **37%** δεν παρουσιάζει.

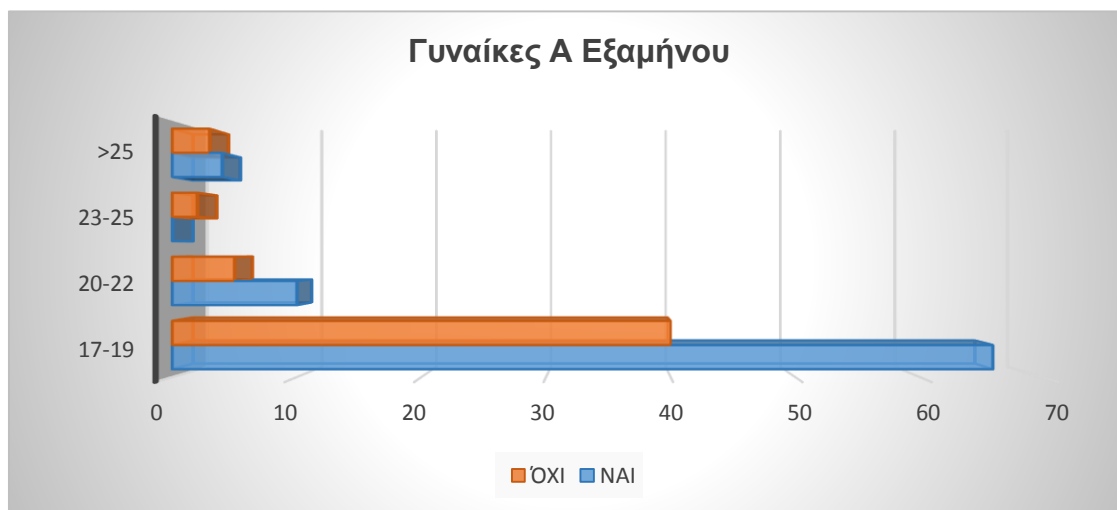
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **62%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση γλυκών και το **38%** δεν παρουσιάζει.



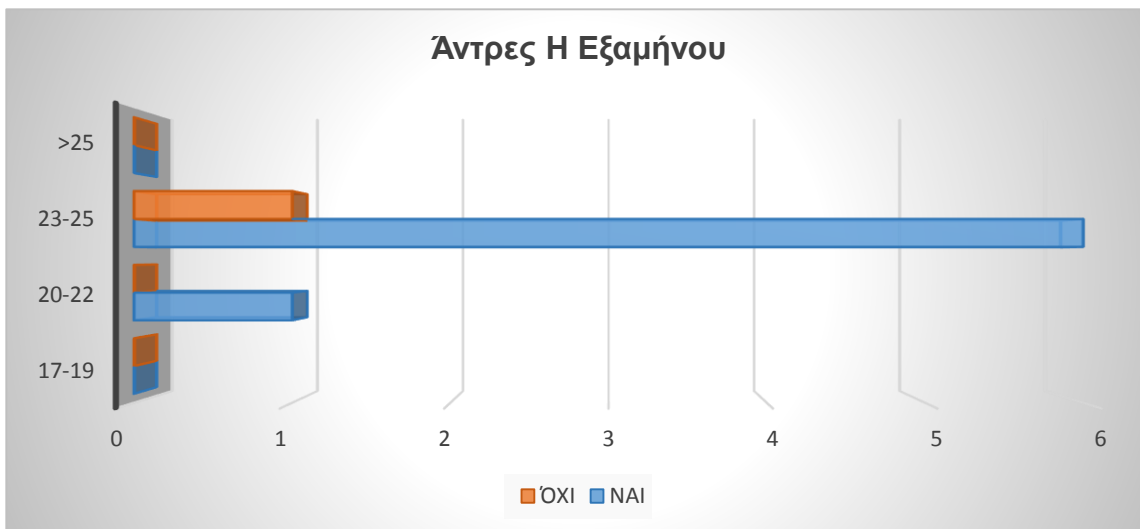
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **63%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση γλυκών και το **37%** δεν παρουσιάζει.



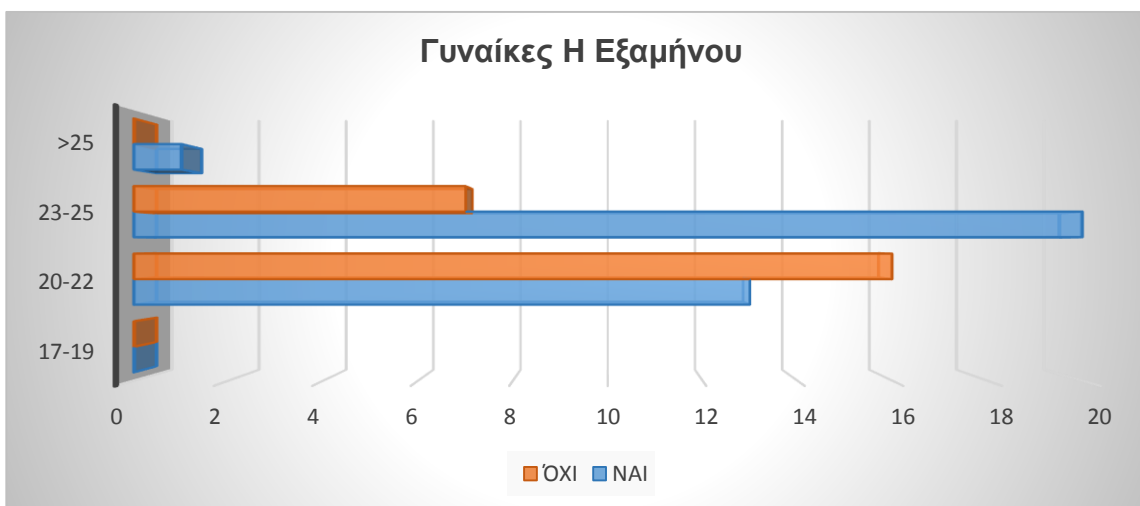
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **10** άντρες **έχουν** και **7** άντρες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **έχει**.



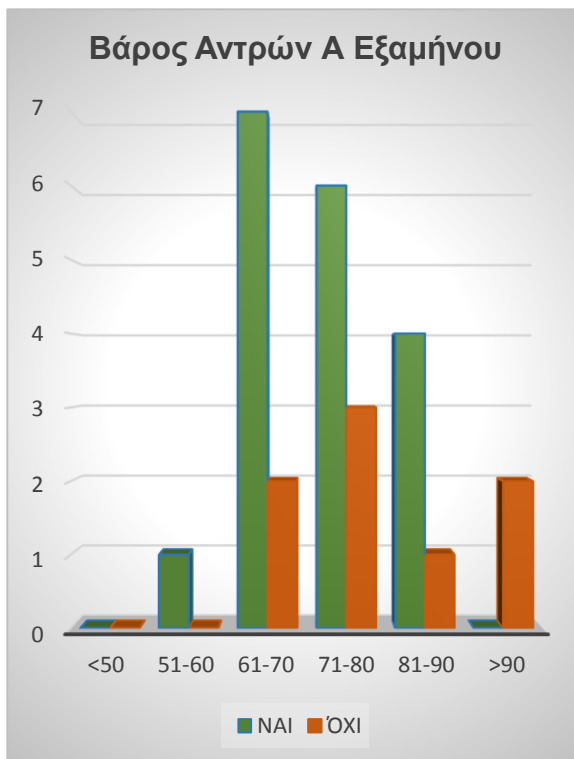
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **66** γυναίκες **έχουν** και **40** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **10** γυναίκες **έχουν** και **5** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **4** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **έχει**.
  - 23-25 ετών: **6** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **13** γυναίκες **έχουν** και **16** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **20** γυναίκες **έχουν** και **7** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **έχει**.

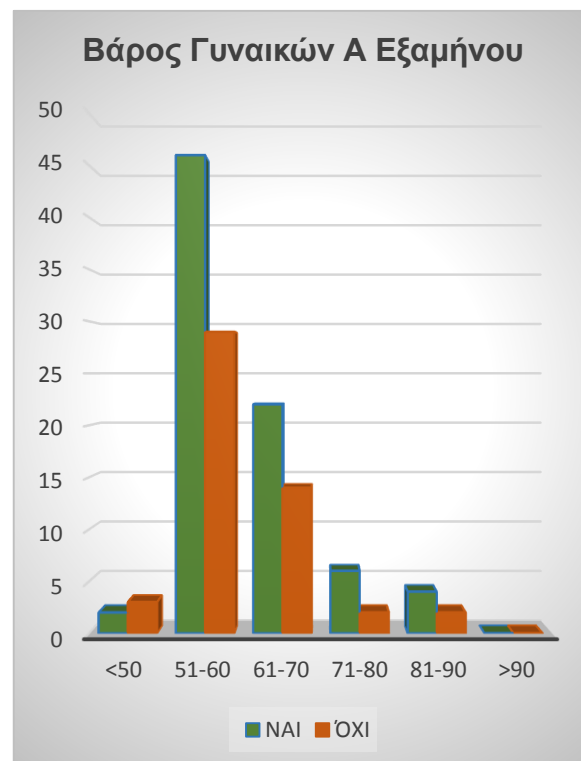


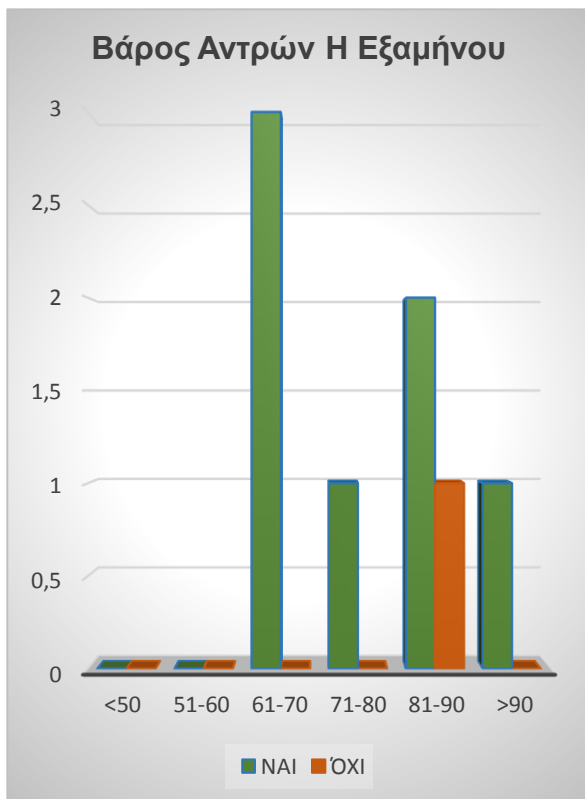
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **1** άντρας **έχει** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 61-70 kg: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** άντρες **έχουν** και **3** άντρες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν έχουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 51-60 kg: **46** γυναίκες **έχουν** και **29** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **22** γυναίκες **έχουν** και **14** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.



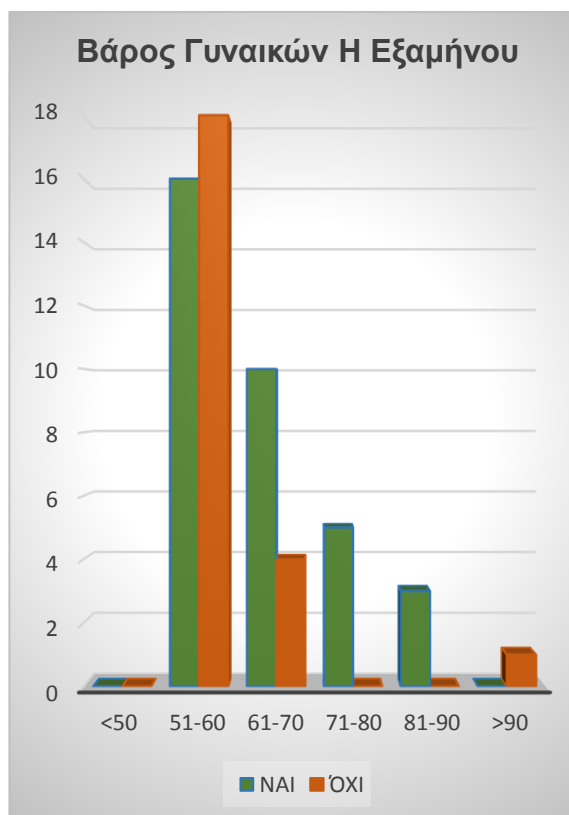


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

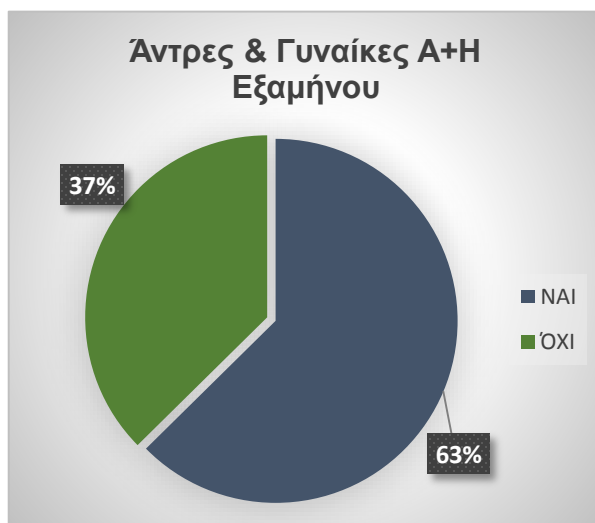
- 61-70 kg: **3** άντρες **έχουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **έχει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 90 kg: **1** άντρας **έχει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση γλυκών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **16** γυναίκες **έχουν** και **18** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **10** γυναίκες **έχουν** και **4** **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **5** γυναίκες **έχουν**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **έχουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν έχει**.

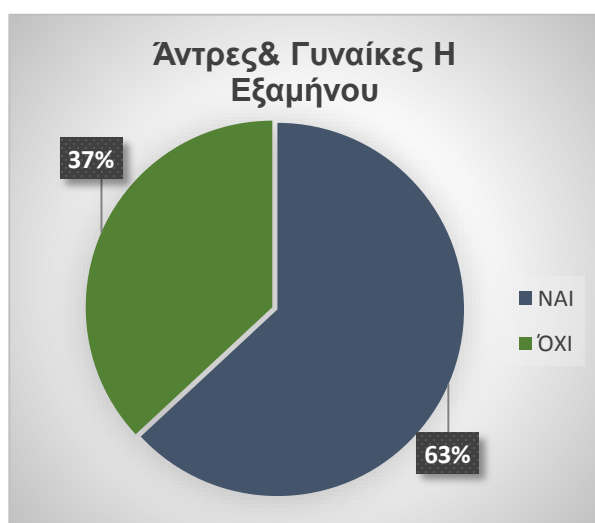
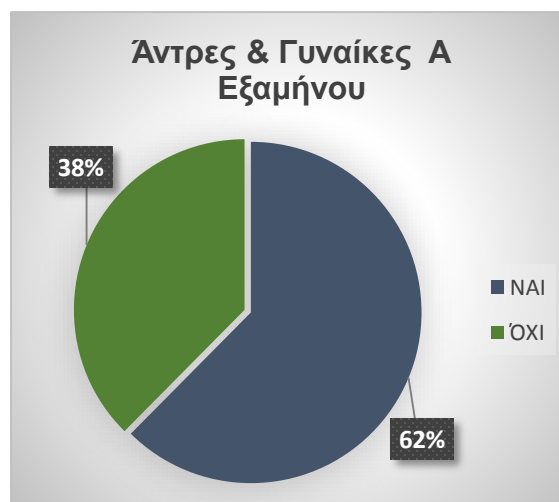


## Tolerance/Ισορροπία-ΑΜΥΛΑ

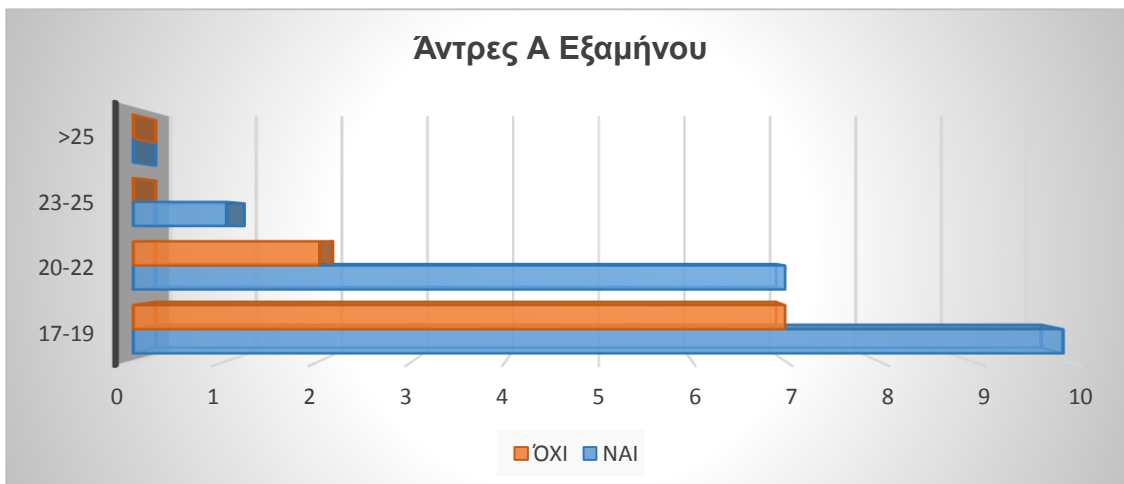


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, **το 63% παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση αμύλων και το 37% δεν παρουσιάζει.**

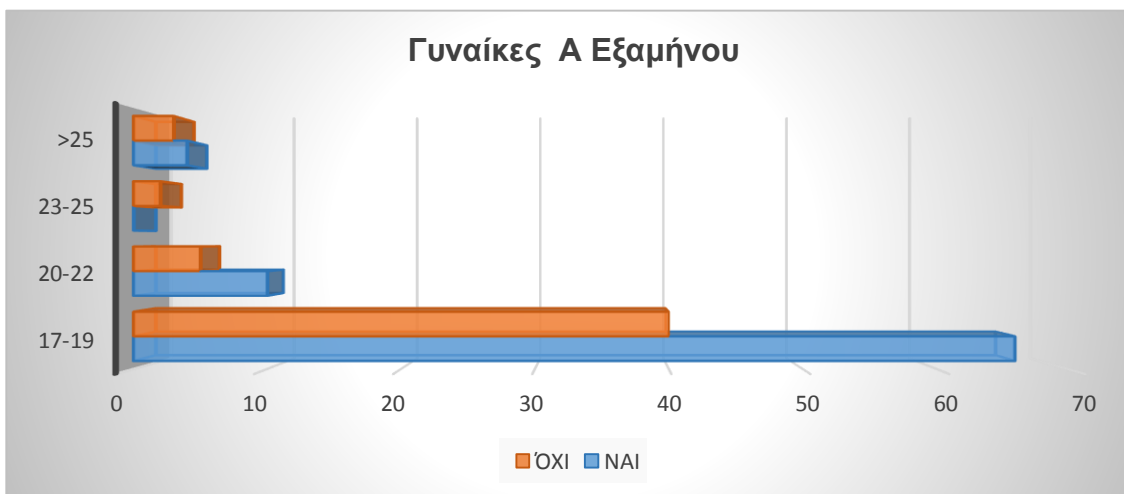
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, **το 62% παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση αμύλων και το 38% δεν παρουσιάζει.**



- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, **το 63% παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση αμύλων και το 37% δεν παρουσιάζει.**

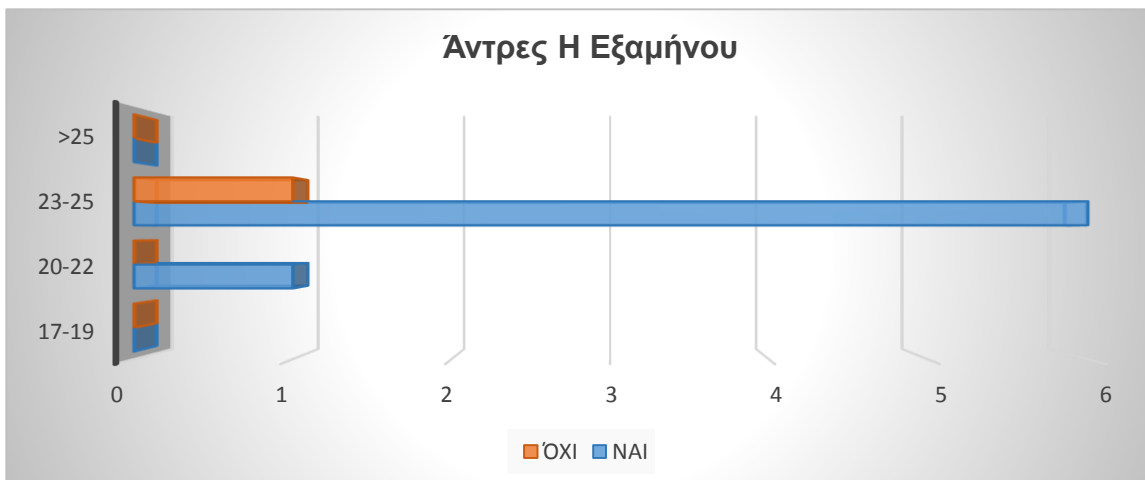


- Για τους άντρες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **10** άντρες **έχουν** και **7** άντρες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **έχει**.

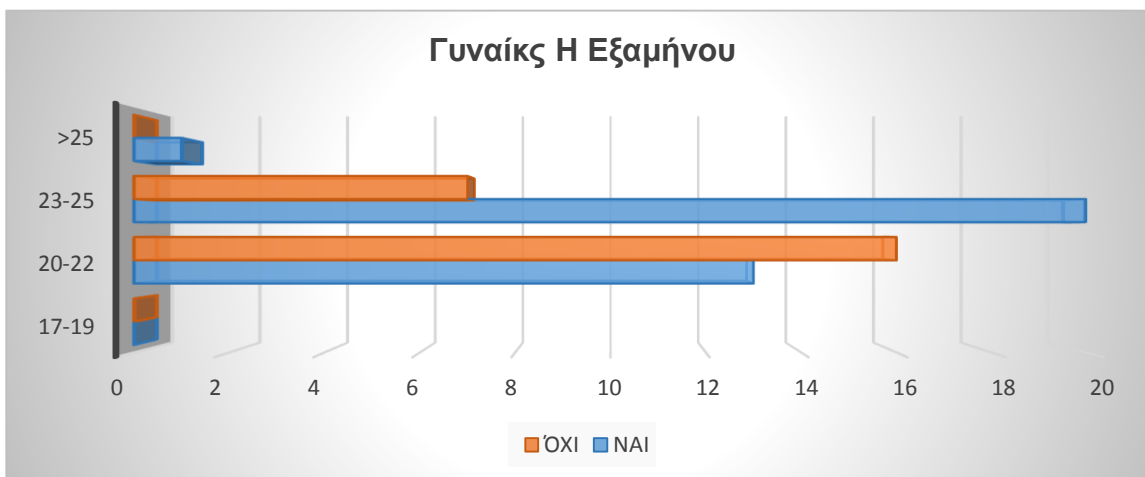


- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **66** γυναίκες **έχουν** και **40** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **10** γυναίκες **έχουν** και **5** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **4** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.

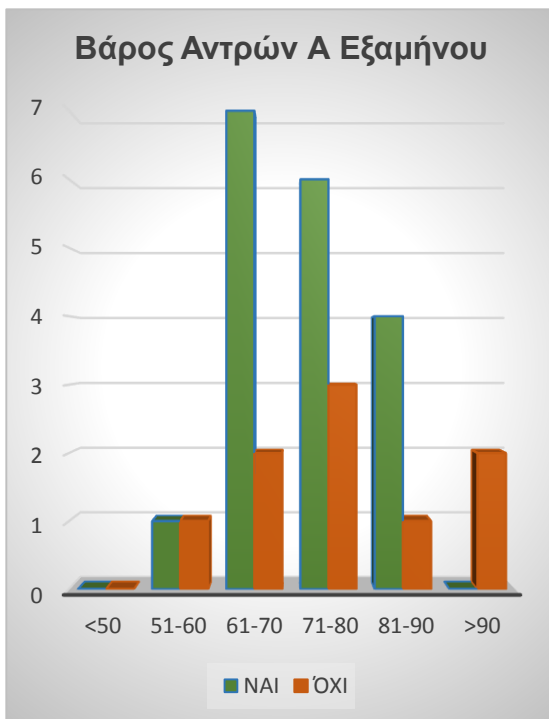




- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **έχει**.
  - 23-25 ετών: **6** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **13** γυναίκες **έχουν** και **16** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **20** γυναίκες **έχουν** και **7** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **έχει**.

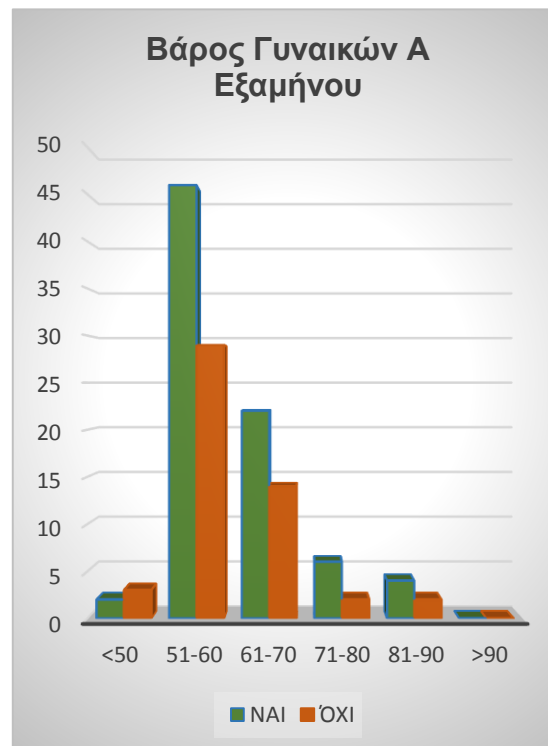


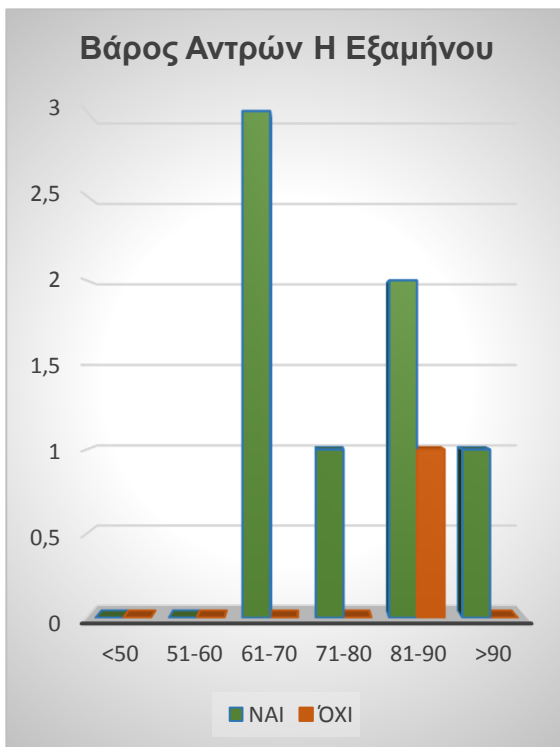
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **1** άντρας **έχει** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 61-70 kg: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** άντρες **έχουν** και **3** άντρες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν έχουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 51-60 kg: **46** γυναίκες **έχουν** και **29** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **22** γυναίκες **έχουν** και **14** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.



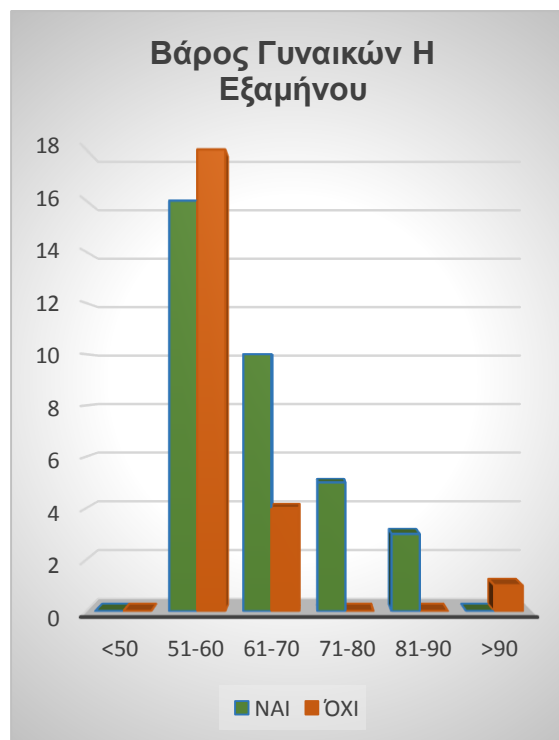


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου , η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

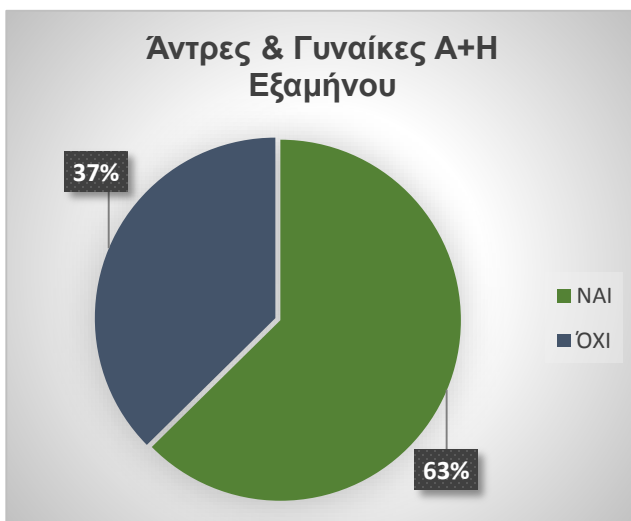
- 61-70 kg: **3** άντρες **έχουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **έχει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 90 kg: **1** άντρας **έχει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αμύλων βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **16** γυναίκες **έχουν** και **18** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **10** γυναίκες **έχουν** και **4** **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **5** γυναίκες **έχουν**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **έχουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν έχει**.

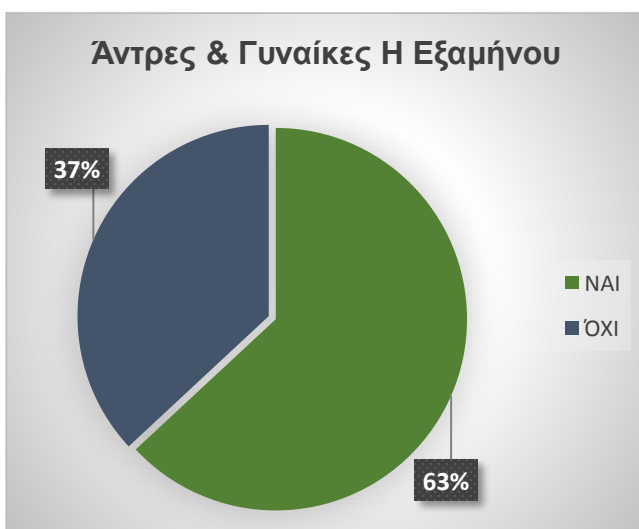
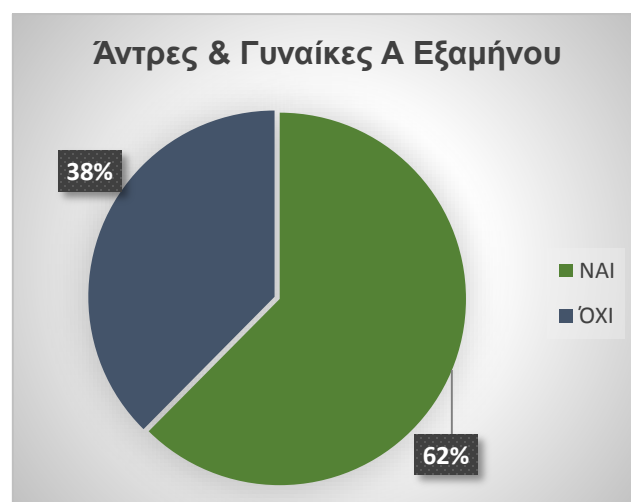


## Tolerance/Ισορροπία-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚΣ

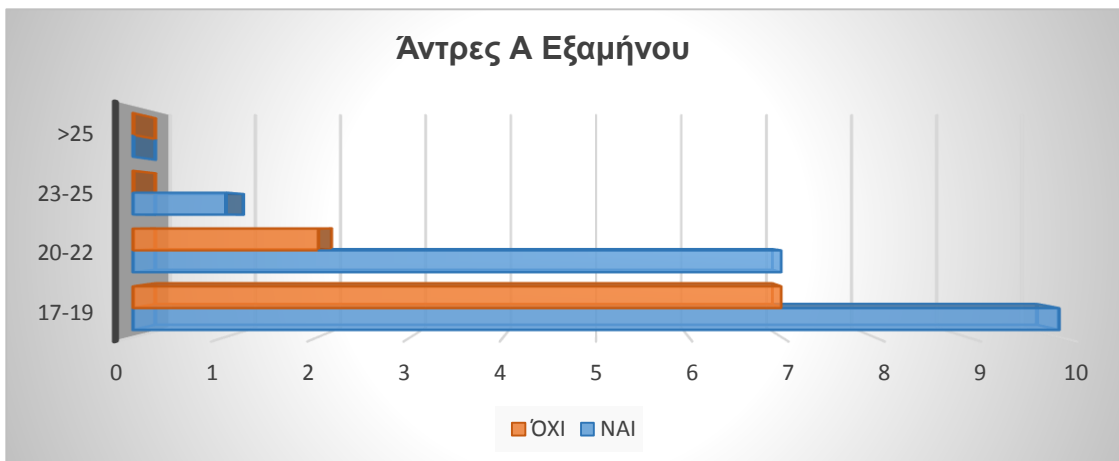


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **63%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και το **37%** δεν παρουσιάζει.

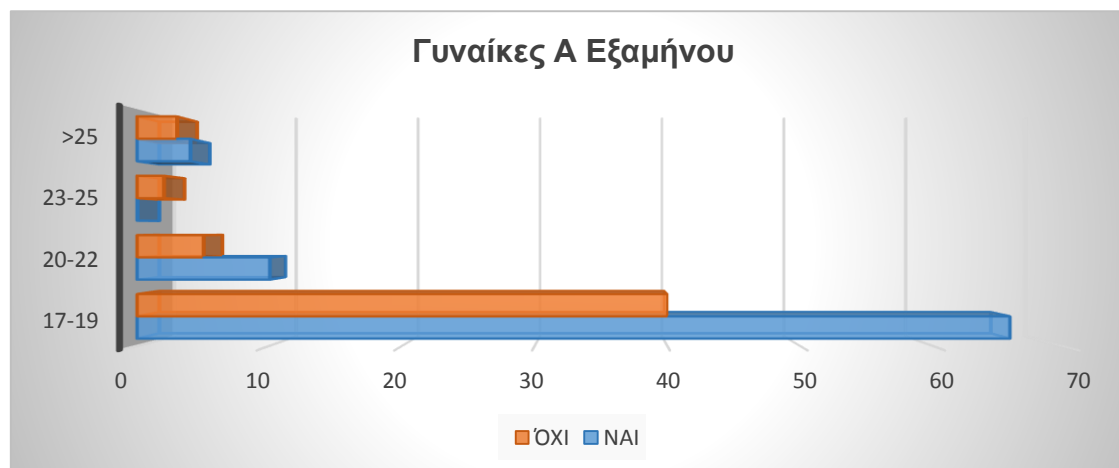
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **62%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και το **38%** δεν παρουσιάζει.



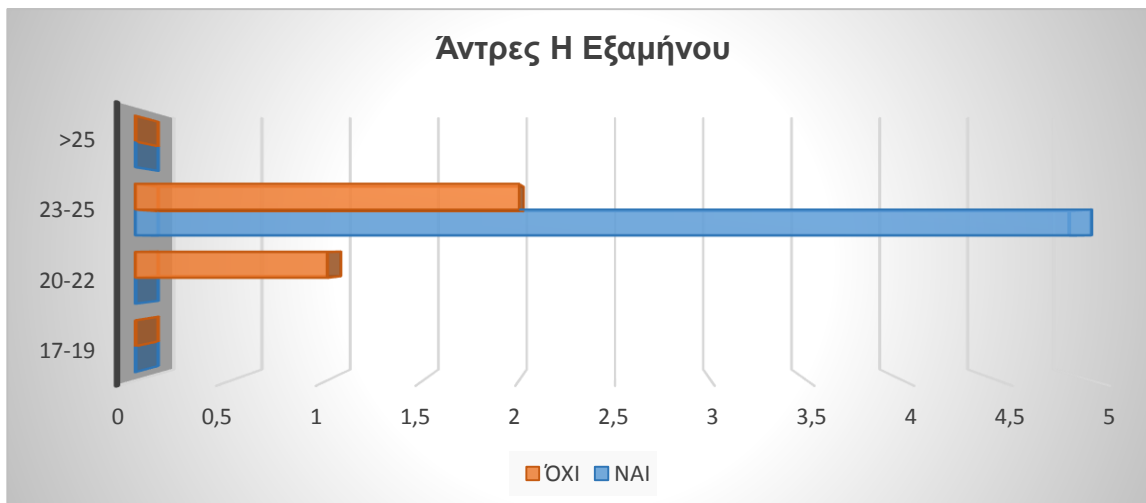
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **63%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ και το **37%** δεν παρουσιάζει.



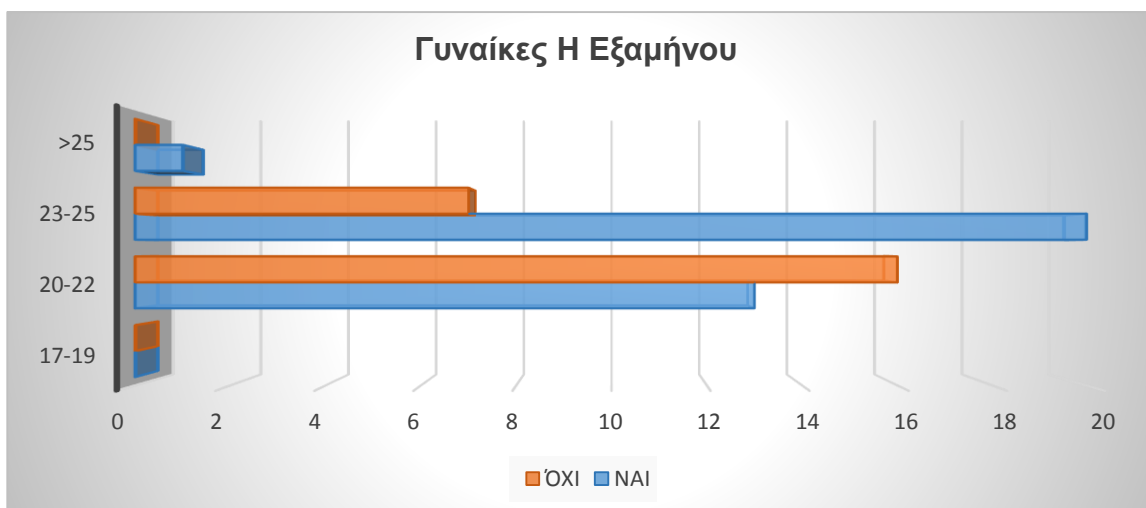
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **10** άντρες **έχουν** και **7** άντρες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **έχει**.



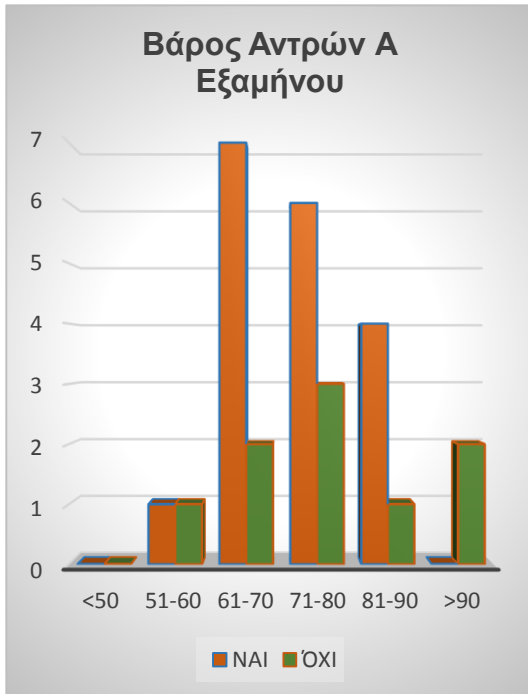
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **66** γυναίκες **έχουν** και **40** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **10** γυναίκες **έχουν** και **5** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **4** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν έχει**.
  - 23-25 ετών: **5** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **13** γυναίκες **έχουν** και **16** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **20** γυναίκες **έχουν** και **7** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **έχει**.

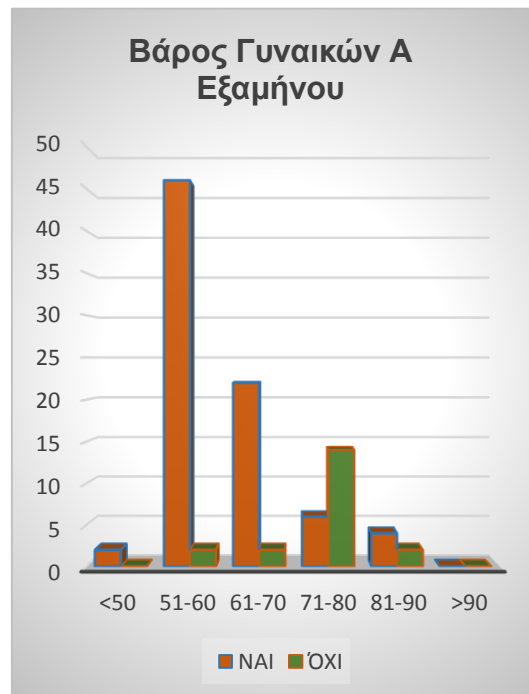


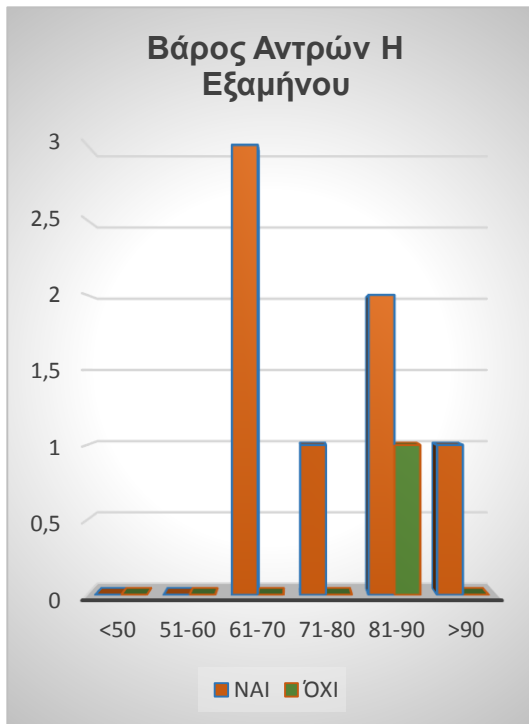
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **1** άντρας **έχει** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 61-70 kg: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** άντρες **έχουν** και **3** άντρες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν έχουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 51-60 kg: **46** γυναίκες **έχουν** και **29** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **22** γυναίκες **έχουν** και **14** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.



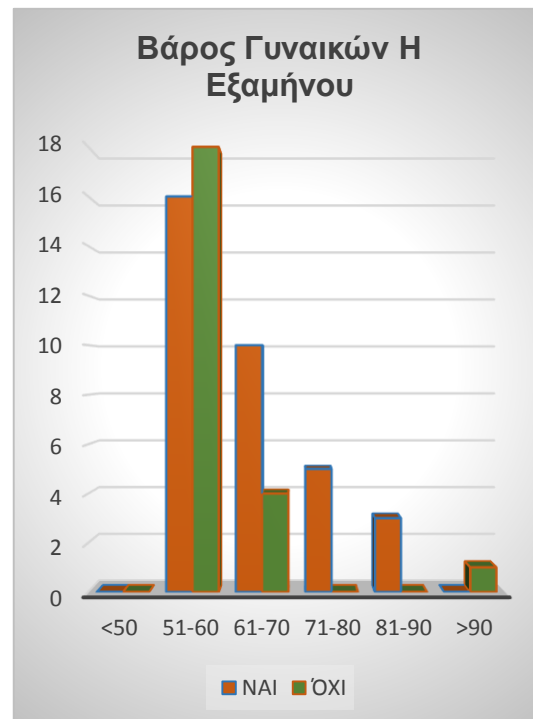


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 61-70 kg: **3** άντρες **έχουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **έχει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 90 kg: **1** άντρας **έχει**.

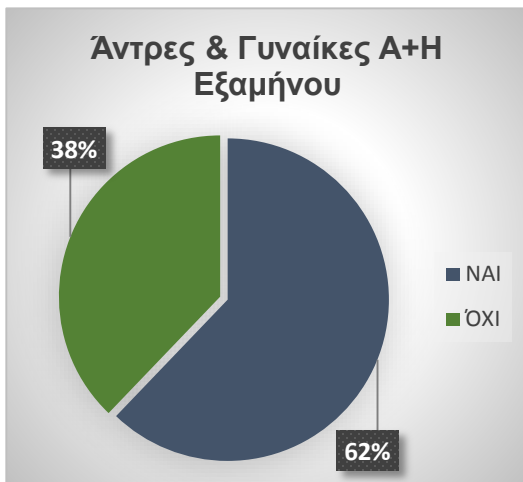
➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση αλμυρών σνακ βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **16** γυναίκες **έχουν** και **18** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **10** γυναίκες **έχουν** και **4** **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **5** γυναίκες **έχουν**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **έχουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν έχει**.



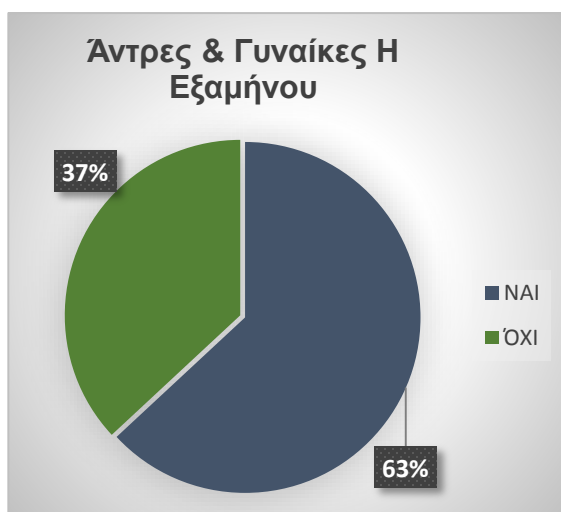
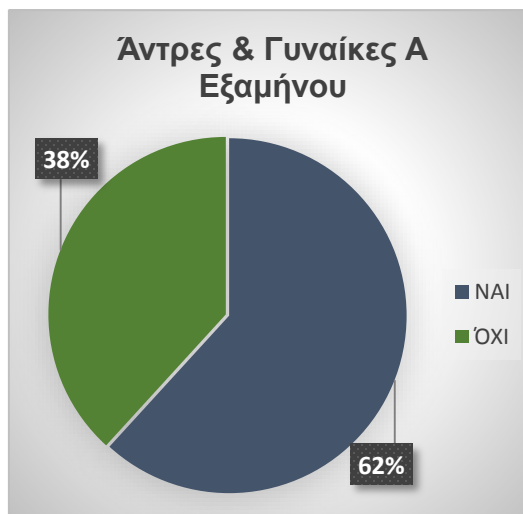


## Tolerance/Ισορροπία-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

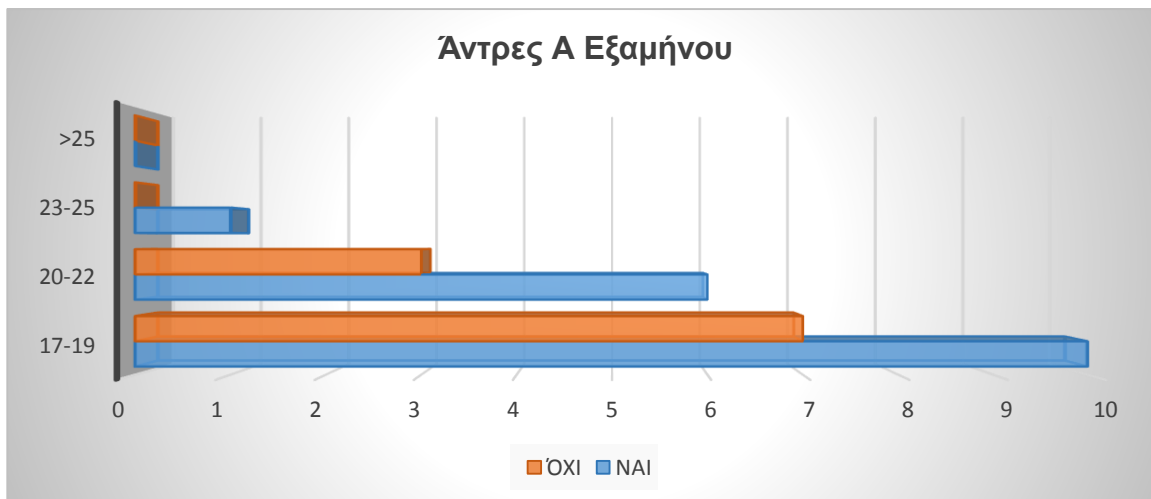


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **62%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και το **38%** δεν παρουσιάζει.

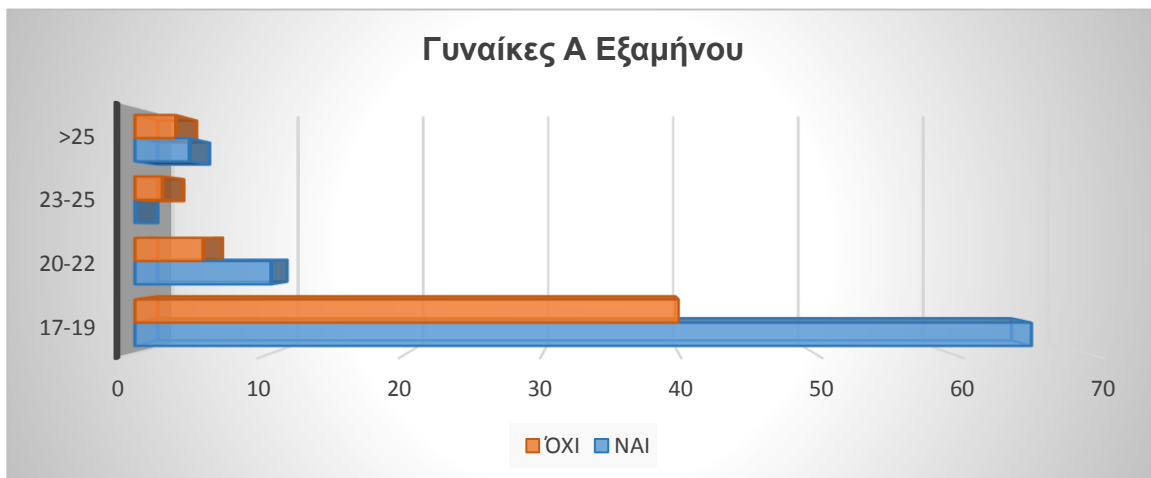
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **62%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και το **38%** δεν παρουσιάζει.



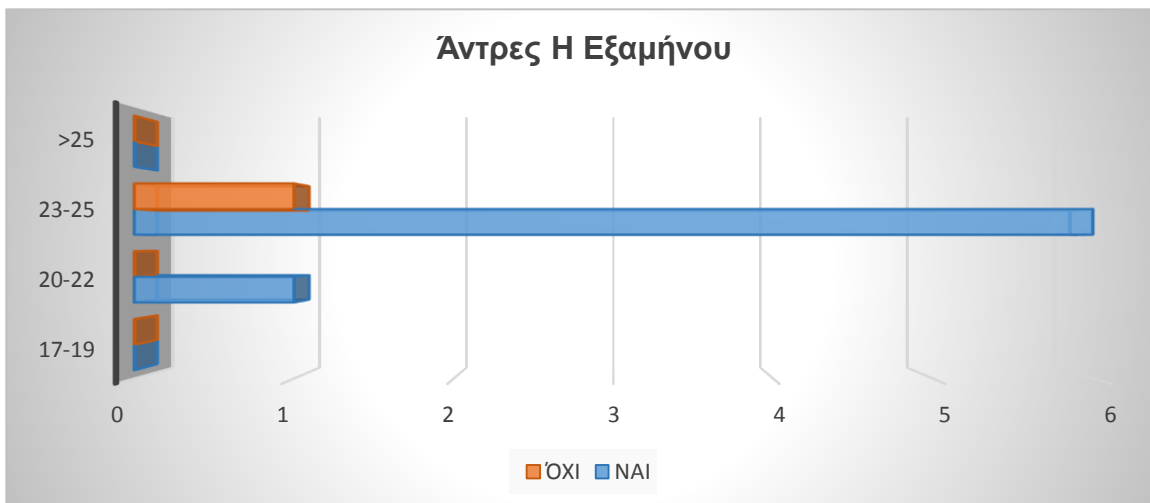
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **63%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών και το **37%** δεν παρουσιάζει.



- Για τους άντρες Α εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **10** άντρες **έχουν** και **7** άντρες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **6** άντρες **έχουν** και **3** άντρες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **έχει**.

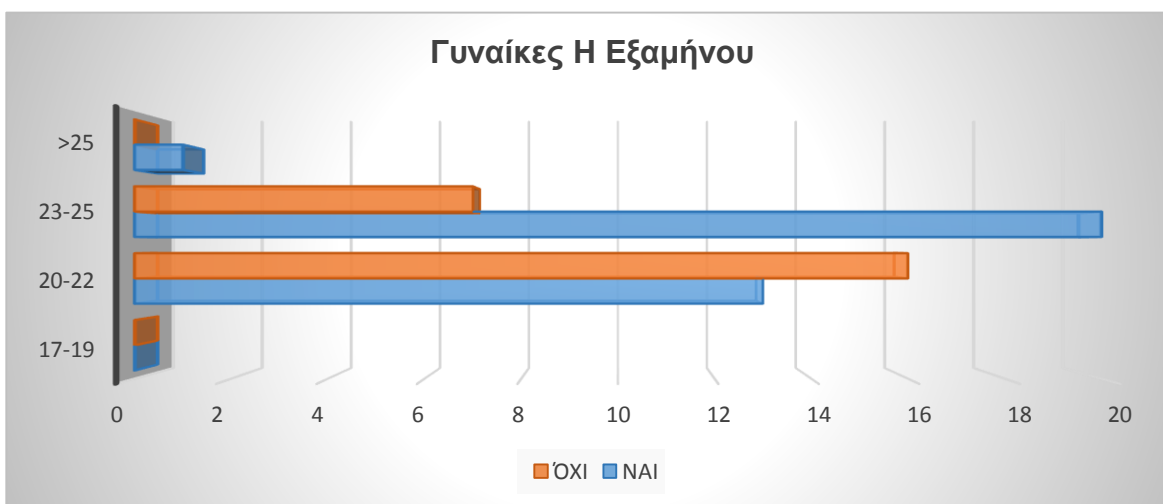


- Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **66** γυναίκες **έχουν** και **40** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **10** γυναίκες **έχουν** και **5** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **4** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.



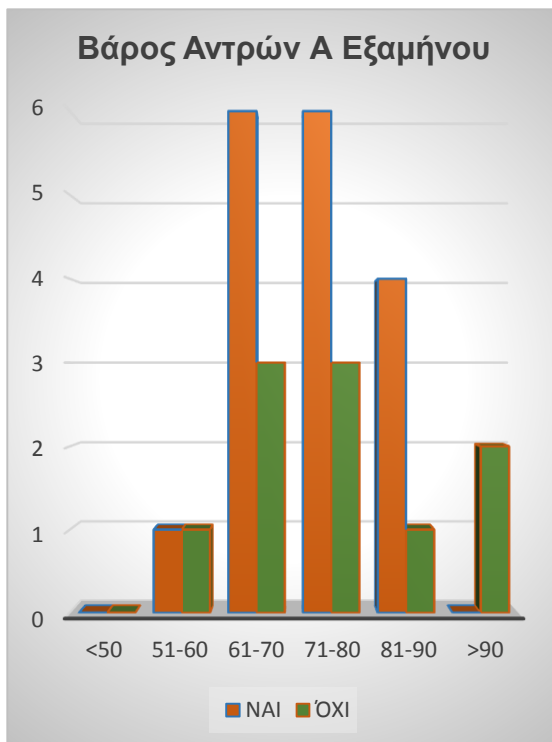
Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:

- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν έχει**.
- 23-25 ετών: **6** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.



➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:

- 20-22 ετών: **13** γυναίκες **έχουν** και **16** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 23-25 ετών: **20** γυναίκες **έχουν** και **7** γυναίκες **δεν έχουν**.
- Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **έχει**.

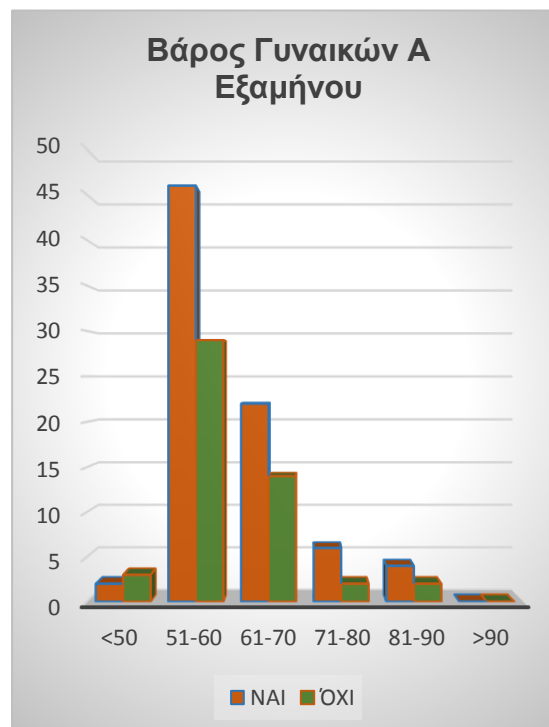


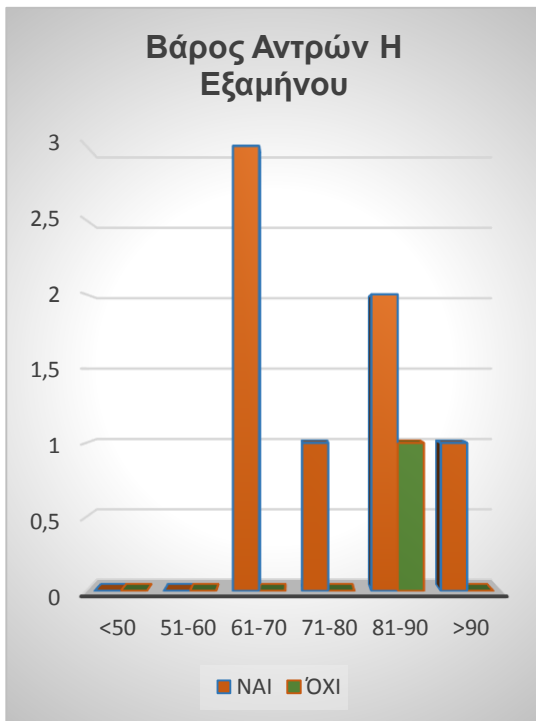
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής: 51-60 kg:

- 51-60 kg: **1** άντρας **έχει** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 61-70 kg: **6** άντρες **έχουν** και **3** άντρες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** άντρες **έχουν** και **3** άντρες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν έχουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 51-60 kg: **46** γυναίκες **έχουν** και **29** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **22** γυναίκες **έχουν** και **14** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.



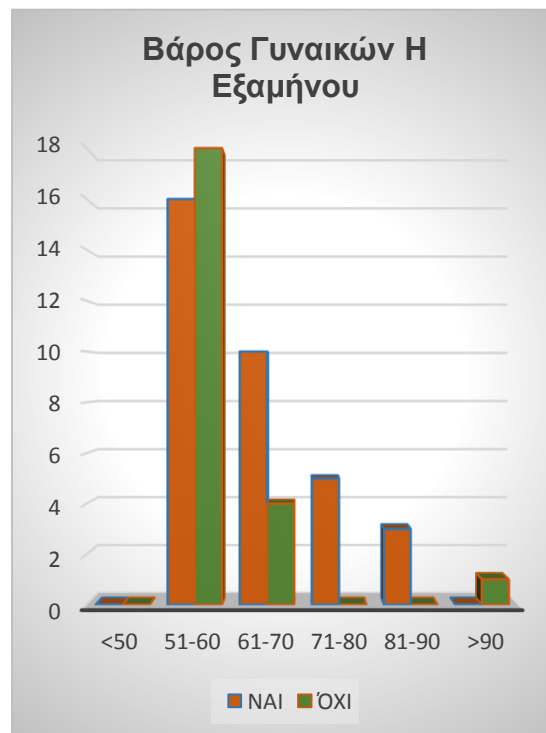


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

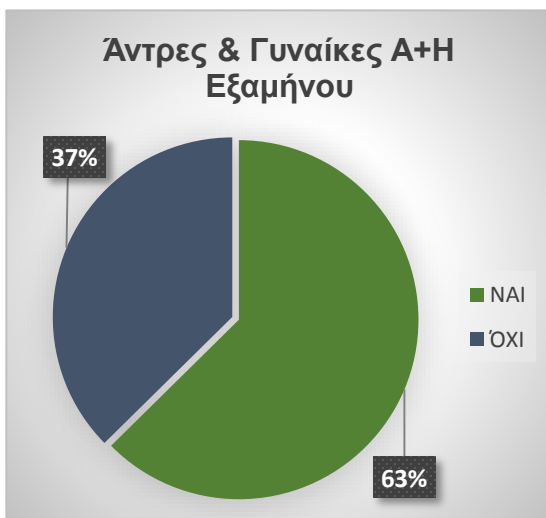
- 61-70 kg: **3** άντρες **έχουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **έχει**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 90 kg: **1** άντρας **έχει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση λιπαρών τροφών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **16** γυναίκες **έχουν** και **18** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **10** γυναίκες **έχουν** και **4** **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **5** γυναίκες **έχουν**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **έχουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν έχει**.

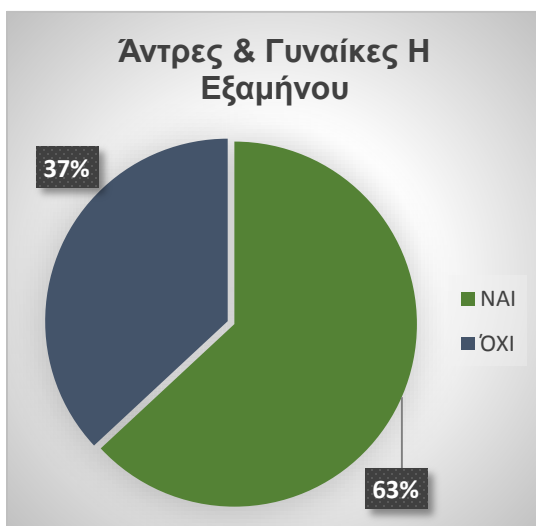
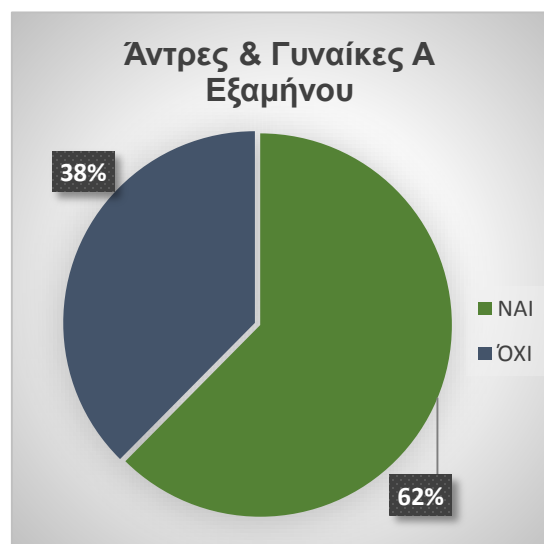


## Tolerance/Ισορροπία-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

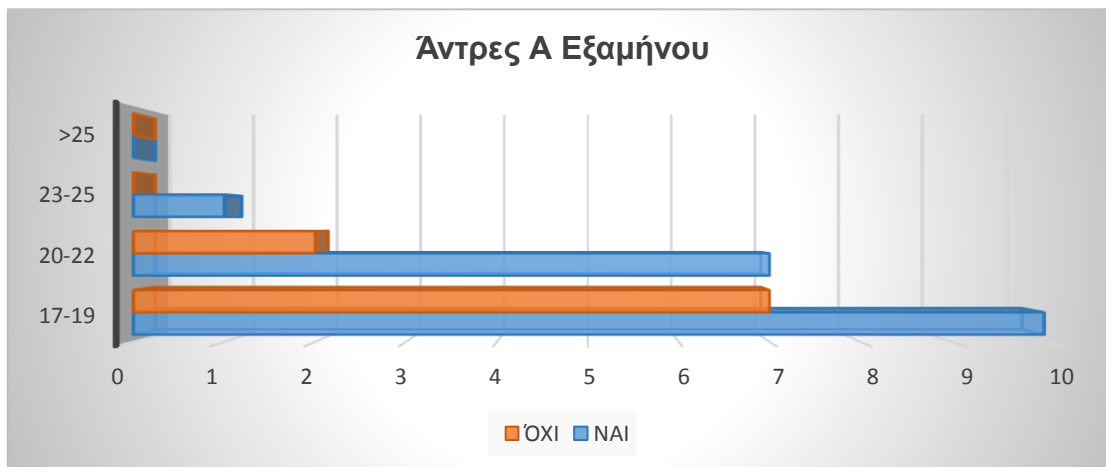


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, το **63%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και το **37%** δεν παρουσιάζει.

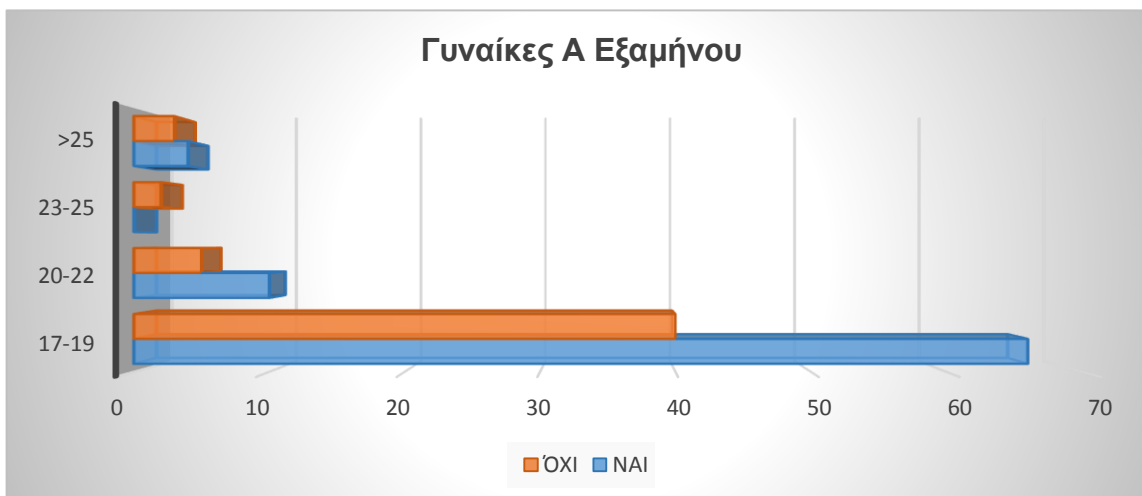
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **62%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και το **38%** δεν παρουσιάζει



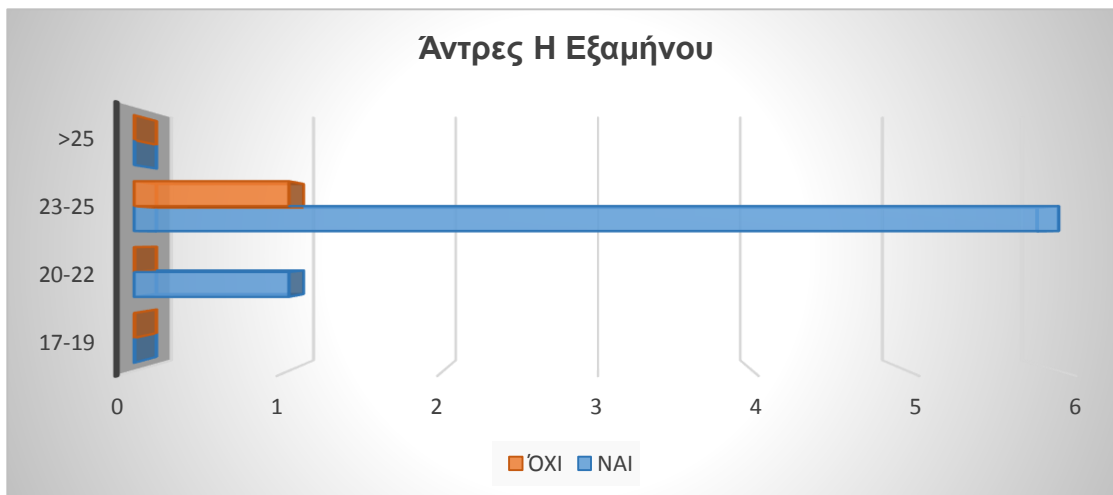
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **63%** παρουσιάζει ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών και το **37%** δεν παρουσιάζει.



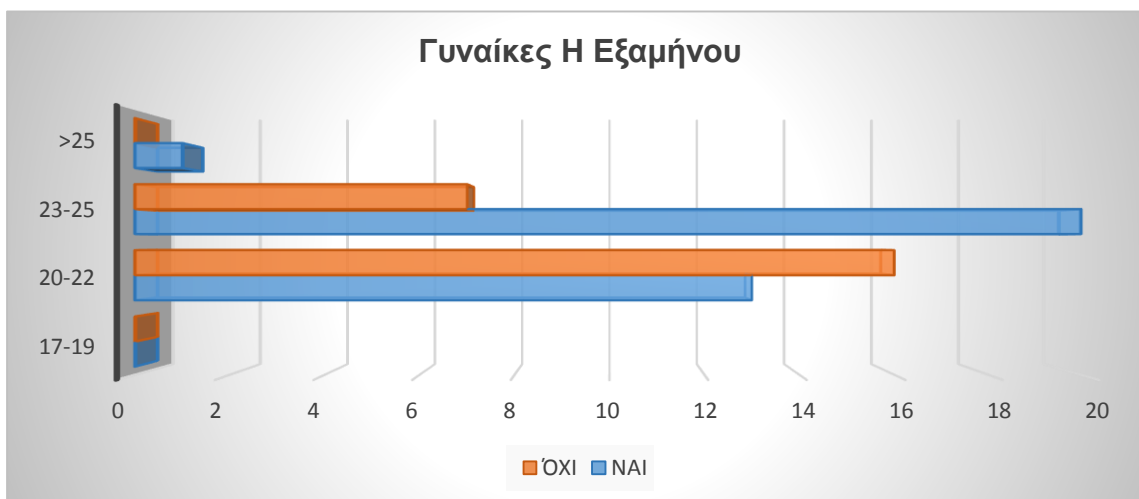
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **10** άντρες **έχουν** και **7** άντρες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **έχει**.



- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **66** γυναίκες **έχουν** και **40** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 20-22 ετών: **10** γυναίκες **έχουν** και **5** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **4** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.

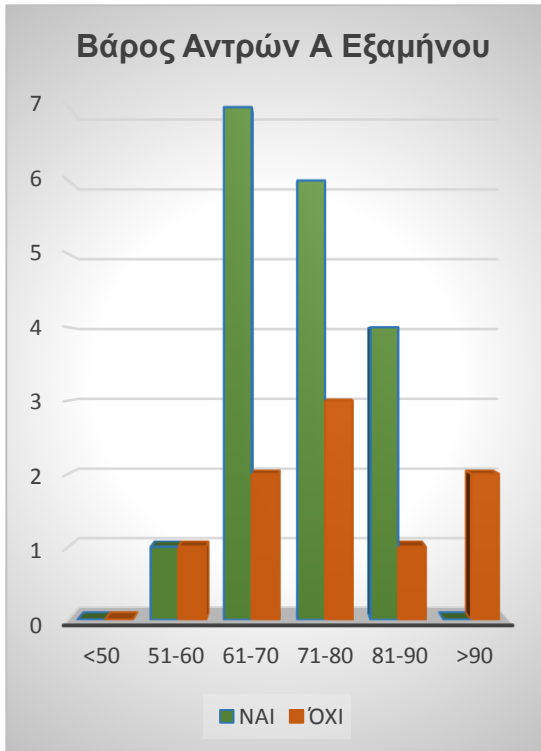


- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν έχει**.
  - 23-25 ετών: **6** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει ηλικίας έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **13** γυναίκες **έχουν** και **16** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 23-25 ετών: **20** γυναίκες **έχουν** και **7** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **έχει**.



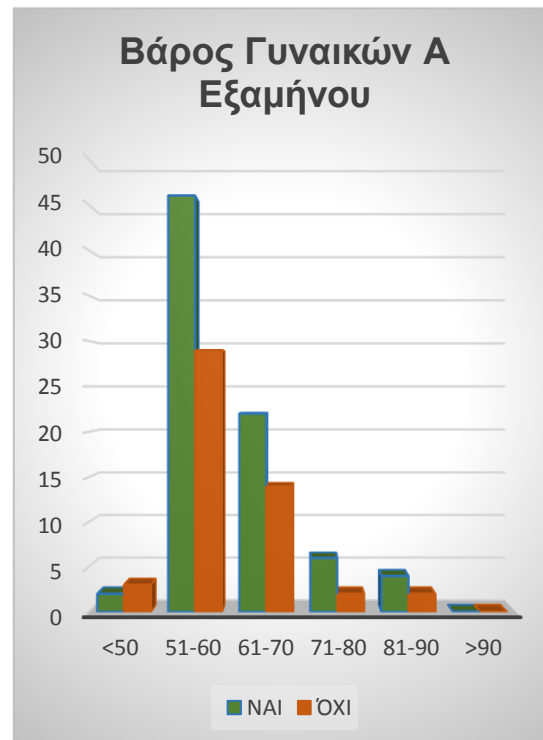


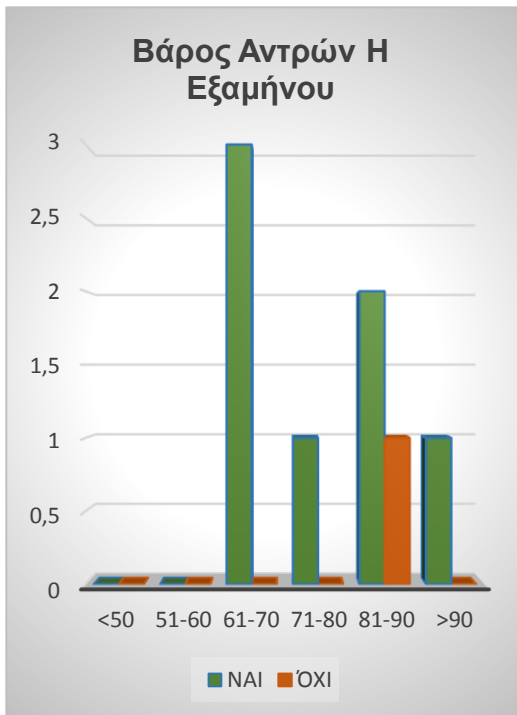
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής: 51-60 kg:

- 51-60 kg: **1** άντρας **έχει** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- 61-70 kg: **7** άντρες **έχουν** και **2** άντρες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** άντρες **έχουν** και **3** άντρες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν έχουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:

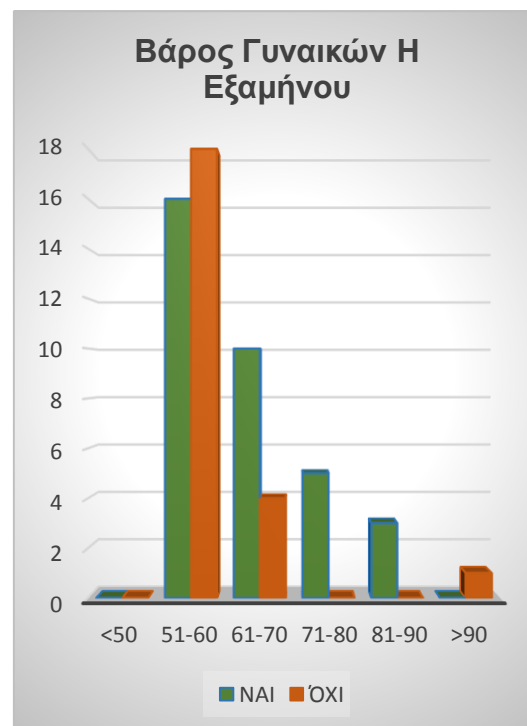
- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **έχουν** και **3** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 51-60 kg: **46** γυναίκες **έχουν** και **29** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 61-70 kg: **22** γυναίκες **έχουν** και **14** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 71-80 kg: **6** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.
- 81-90 kg: **4** γυναίκες **έχουν** και **2** γυναίκες **δεν έχουν**.



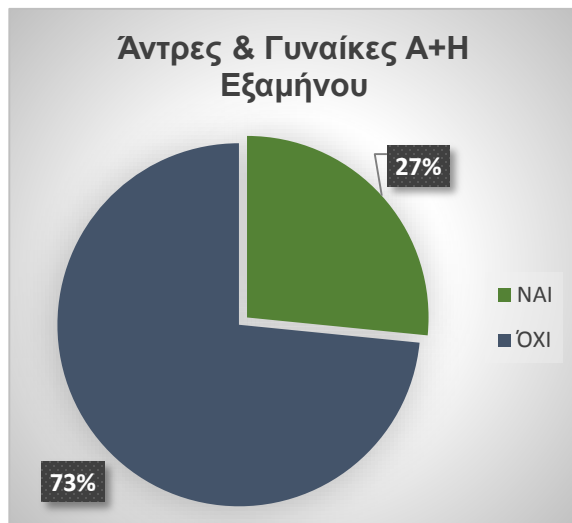


- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:
- 61-70 kg: **3** άντρες **έχουν**.
  - 71-80 kg: **1** άντρας **έχει**.
  - 81-90 kg: **2** άντρες **έχουν** και **1** άντρας **δεν έχει**.
  - 90 kg: **1** άντρας **έχει**.

- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η ανοχή στην κατανάλωση ανθρακούχων ποτών βάσει σωματικού βάρους έχει ως εξής:
- 51-60 kg: **16** γυναίκες **έχουν** και **18** γυναίκες **δεν έχουν**.
  - 61-70 kg: **10** γυναίκες **έχουν** και **4** **δεν έχουν**.
  - 71-80 kg: **5** γυναίκες **έχουν**.
  - 81-90 kg: **3** γυναίκες **έχουν**.
  - Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν έχει**.

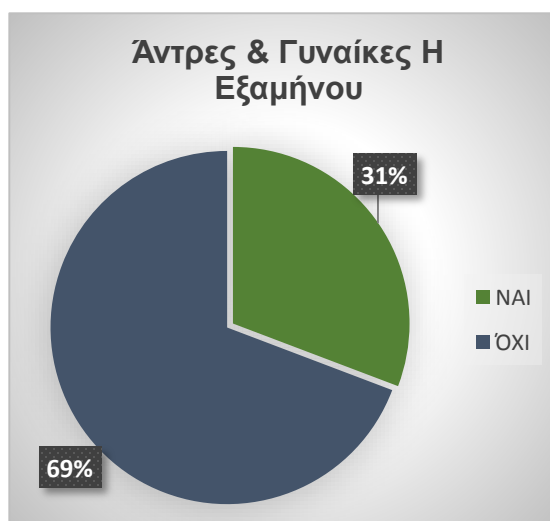
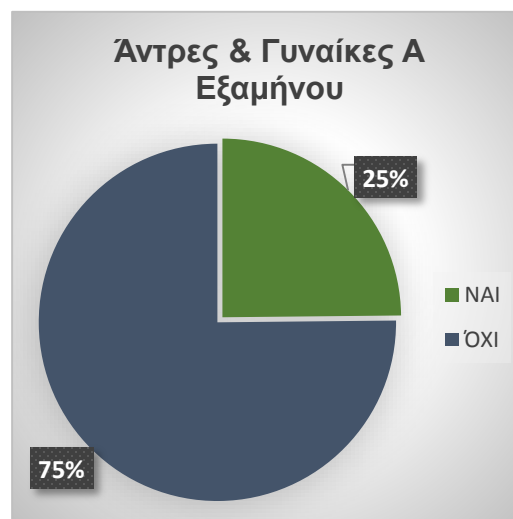


## Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΓΛΥΚΑ

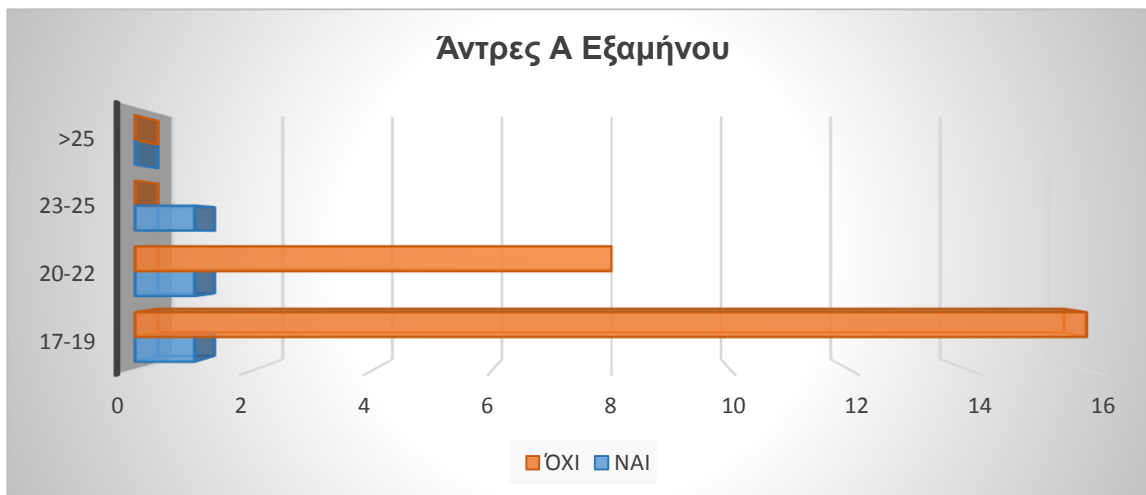


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, **το 27% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει γλυκά και το 73% δε νιώθει στέρηση.**

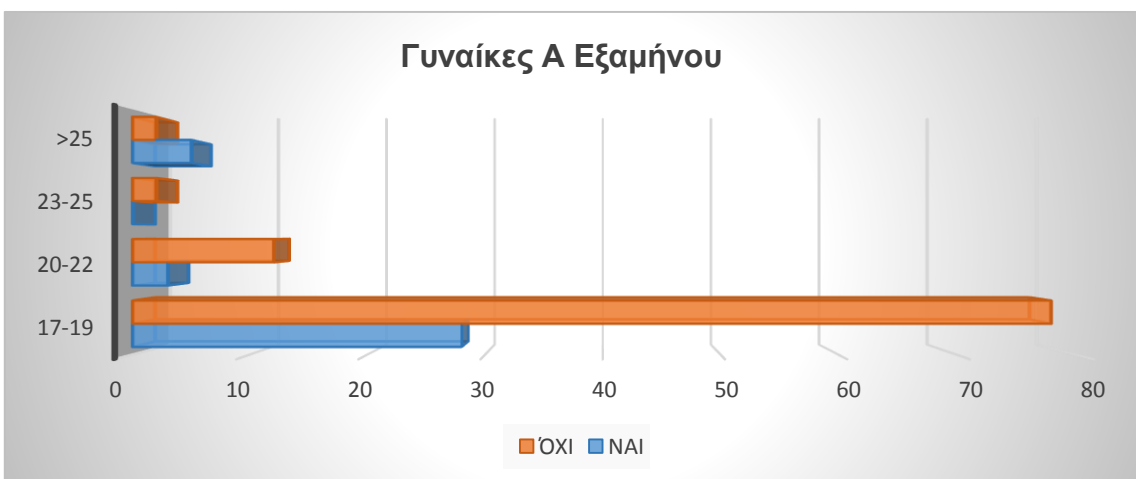
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, **το 25% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει γλυκά και το 75% δε νιώθει στέρηση.**



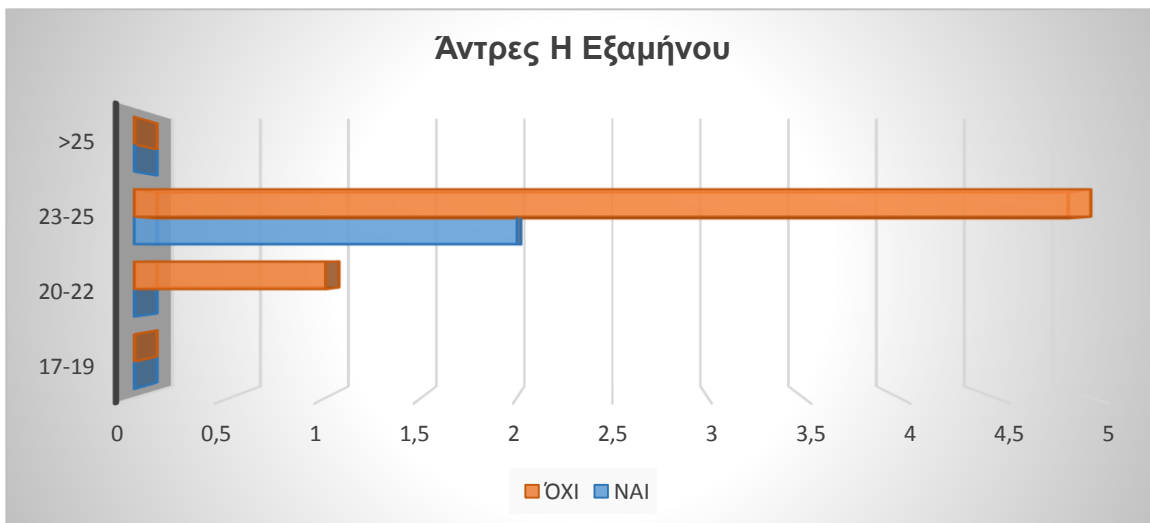
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, **το 31% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει γλυκά και το 69% δε νιώθει στέρηση.**



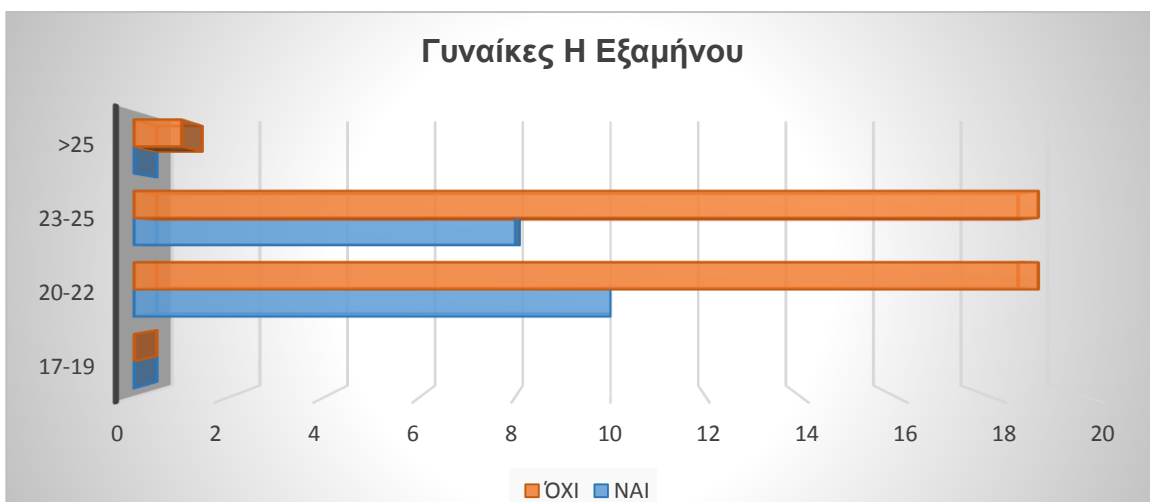
- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:
- 17-19 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **16** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση**.



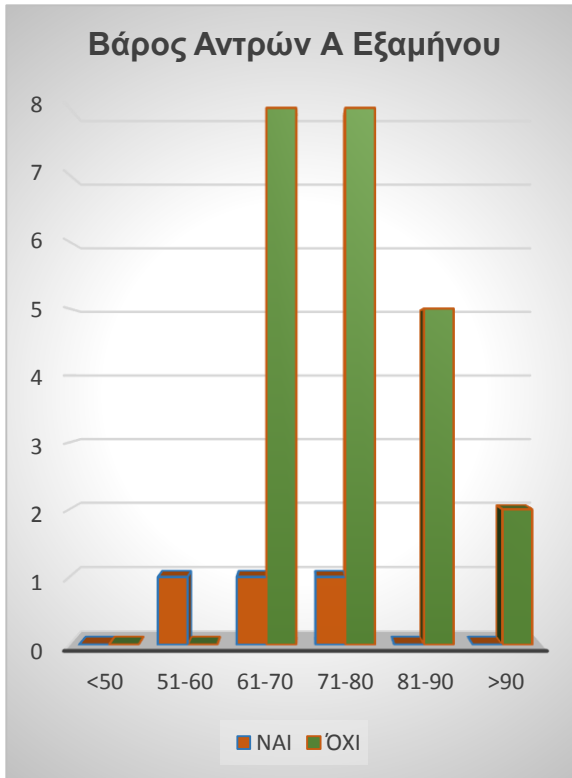
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:
- 17-19 ετών: **28** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **78** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **3** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **12** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **5** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **νιώθουν στέρηση** και **5** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:
- 20-22 ετών: **10** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **19** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **8** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **19** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση**.

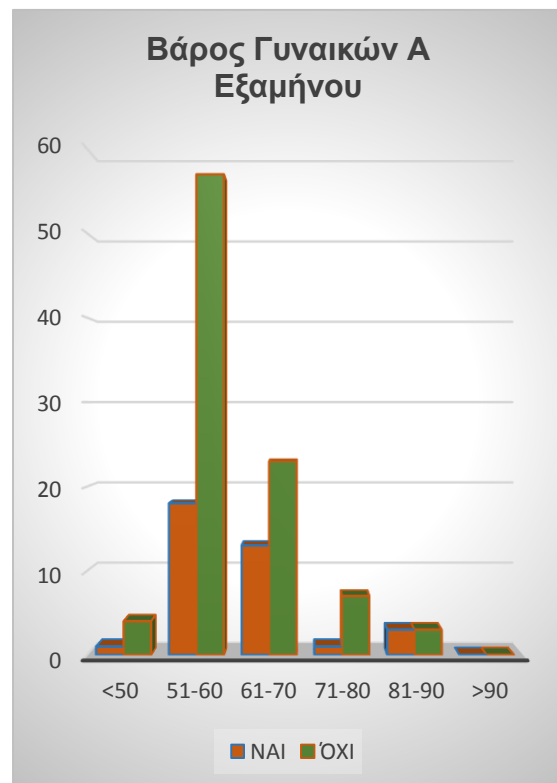


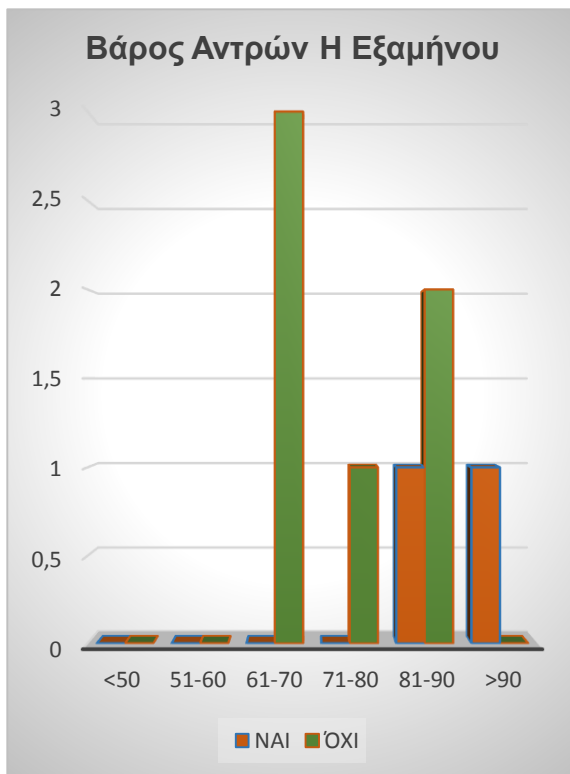
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:

- 51-60 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.
- 61-70 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:

- Κάτω των 50 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **4** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 51-60 kg: **18** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **57** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 61-70 kg: **13** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **23** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **7** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.



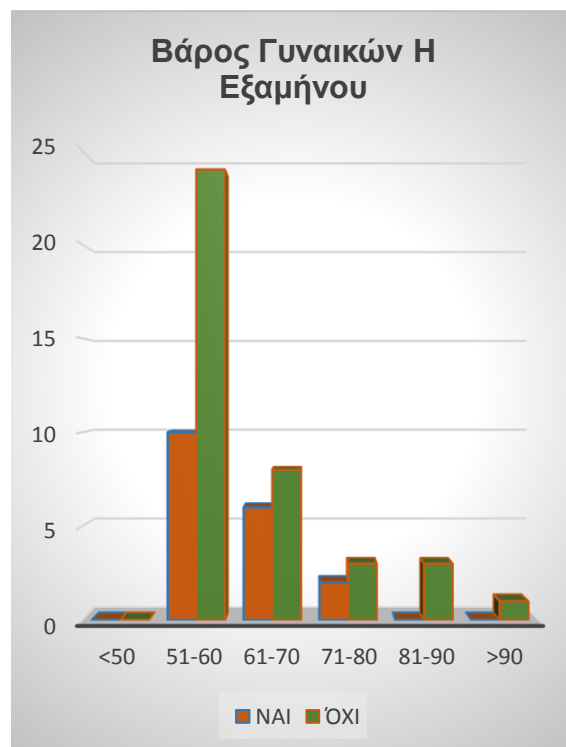


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:

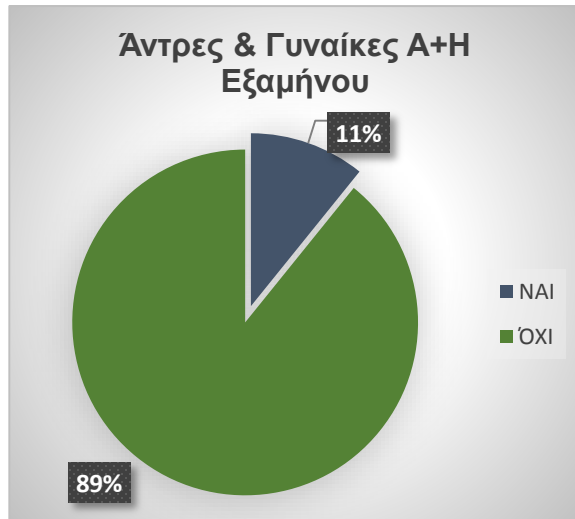
- 61-70 kg: **3** άντρες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 71-80 kg: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**
- 81-90 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση.**
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση**

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης γλυκών:

- 51-60 kg: **10** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **24** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 61-70 kg: **6** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **8** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 71-80 kg: **2** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση.**

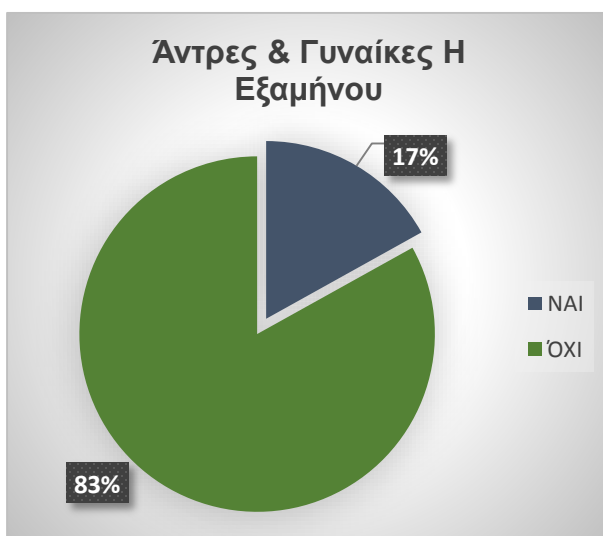
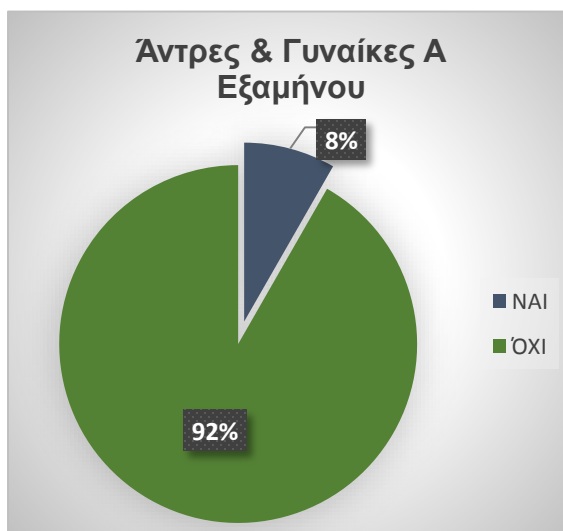


## Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΑΜΥΛΑ



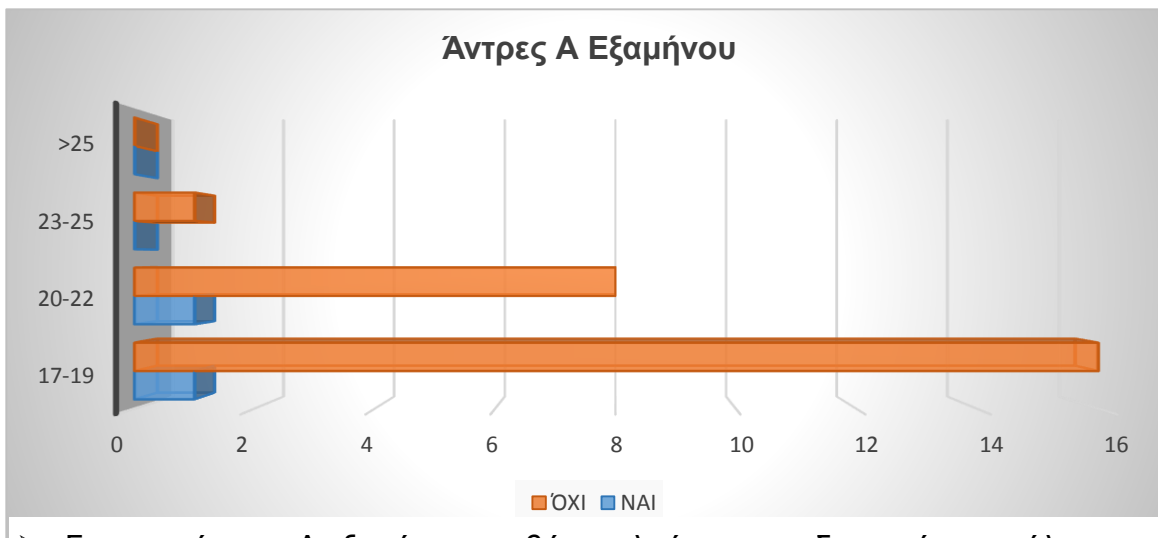
- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **11%** νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει άμυλα και το **89%** δε νιώθει στέρηση

- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **8%** νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει άμυλα και το **92%** δε νιώθει στέρηση.

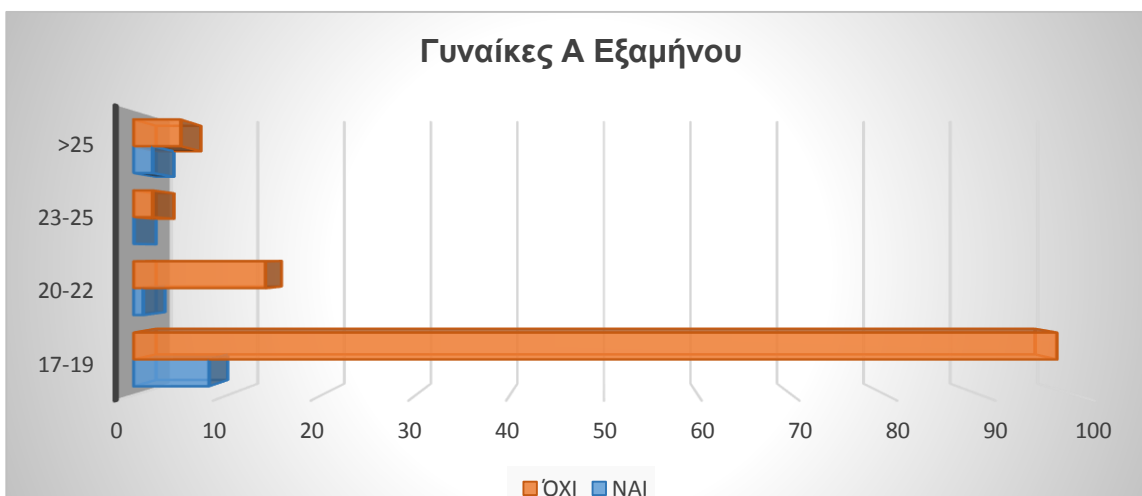


- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **17%** νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει άμυλα και το **83%** δε νιώθει στέρηση.

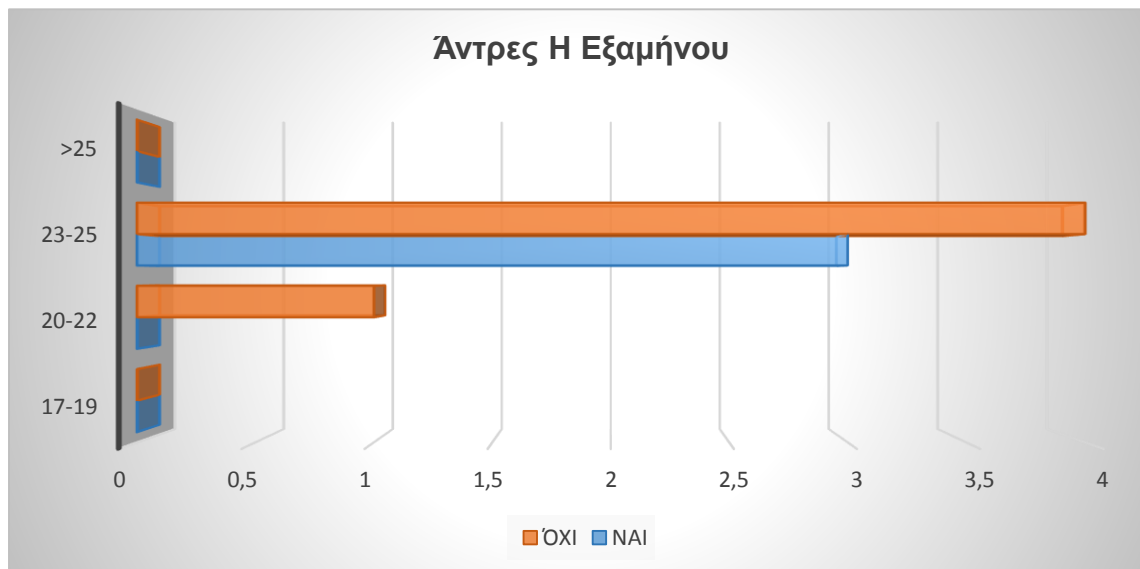




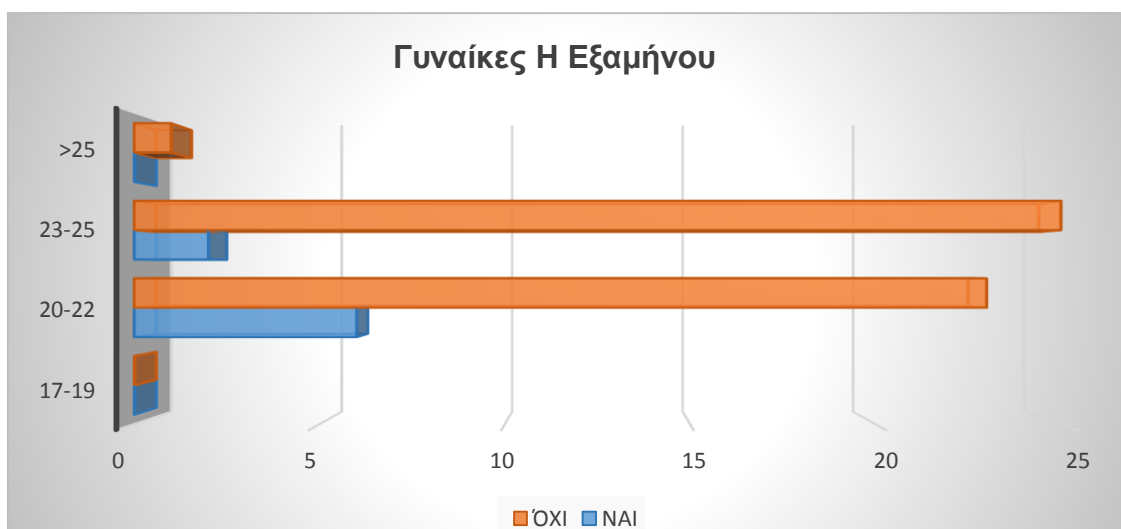
- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:
- 17-19 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **16** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.



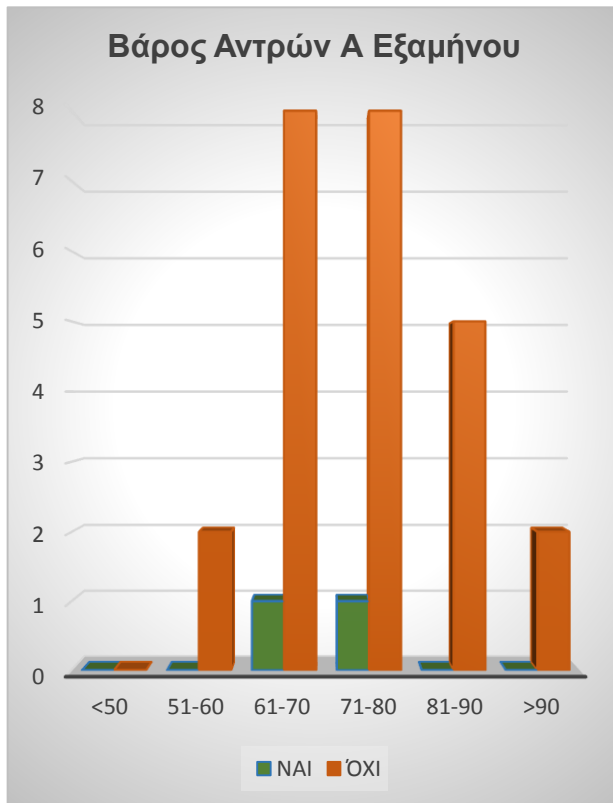
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:
- 17-19 ετών: **8** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **98** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **14** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **5** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **3** άντρες **νιώθουν στέρηση** και **4** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.

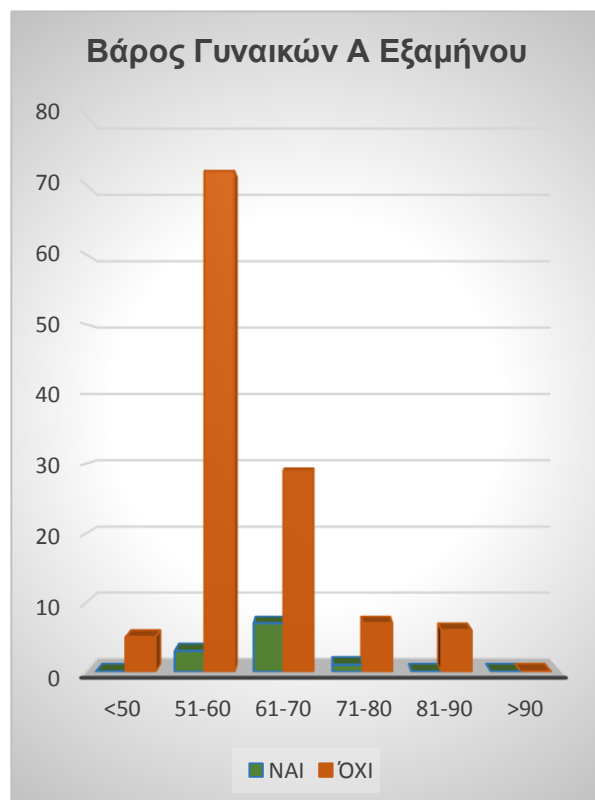


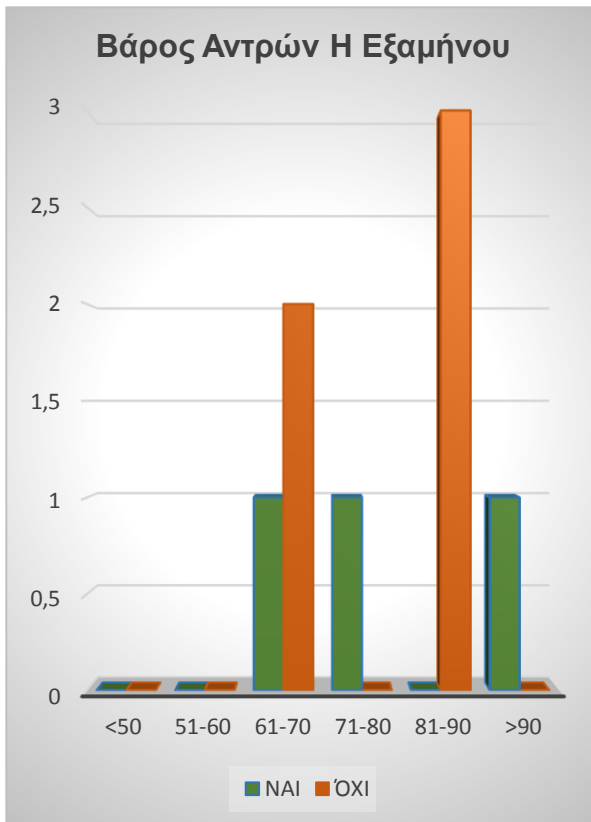
- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:
- 20-22 ετών: **6** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **23** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **25** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση**.



- Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:
- 51-60 kg: **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 61-70 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 71-80 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 81-90 kg: **5** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.

- Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:
- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 51-60 kg: **3** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **72** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 61-70 kg: **7** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **29** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 71-80 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **7** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 81-90 kg: **6** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.



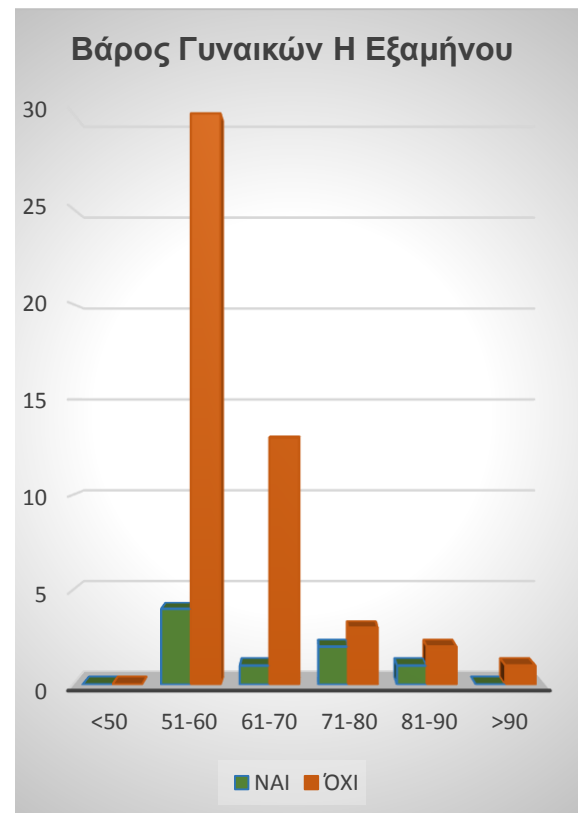


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:

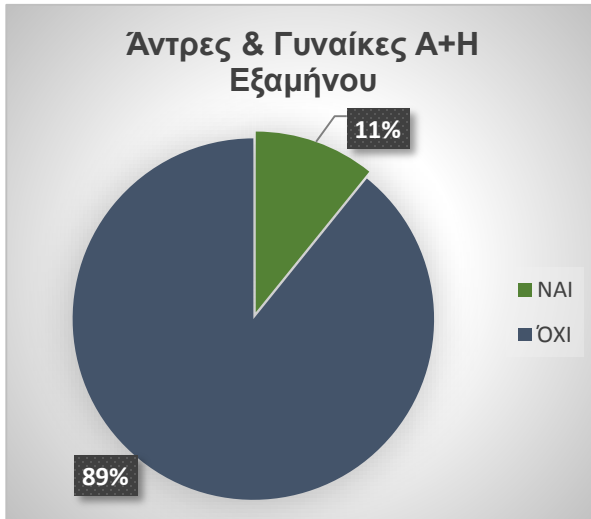
- 61-70 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αμύλων:

- 51-60 kg: **4** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **30** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 61-70 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **13** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 71-80 kg: **2** γυναίκες **νιώθει στέρηση** και **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση**.

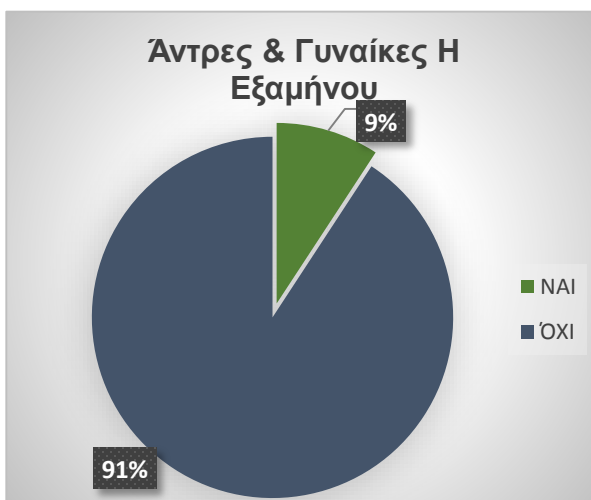
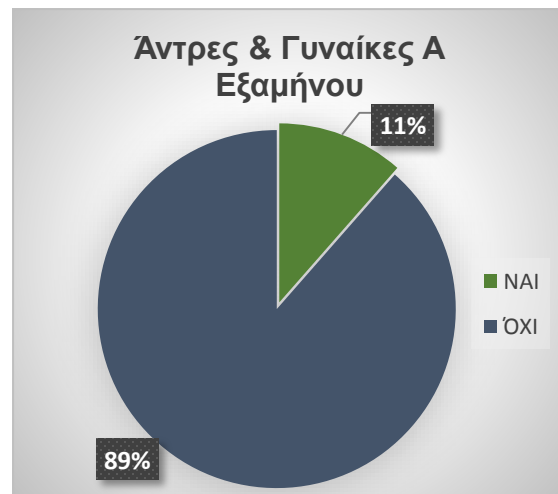


## Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚΣ

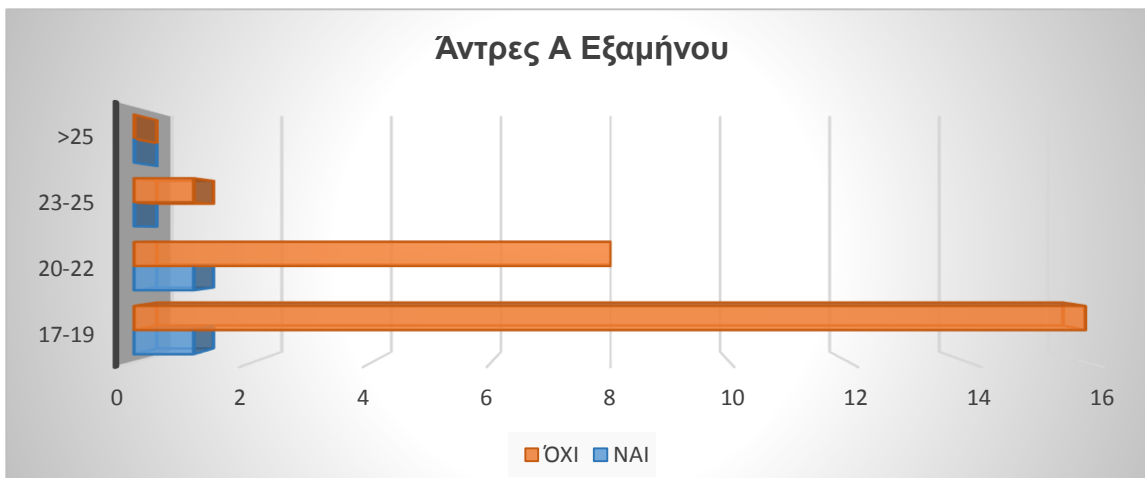


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το **11%** νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει αλμυρά σνακ και το **89%** δε νιώθει στέρηση.

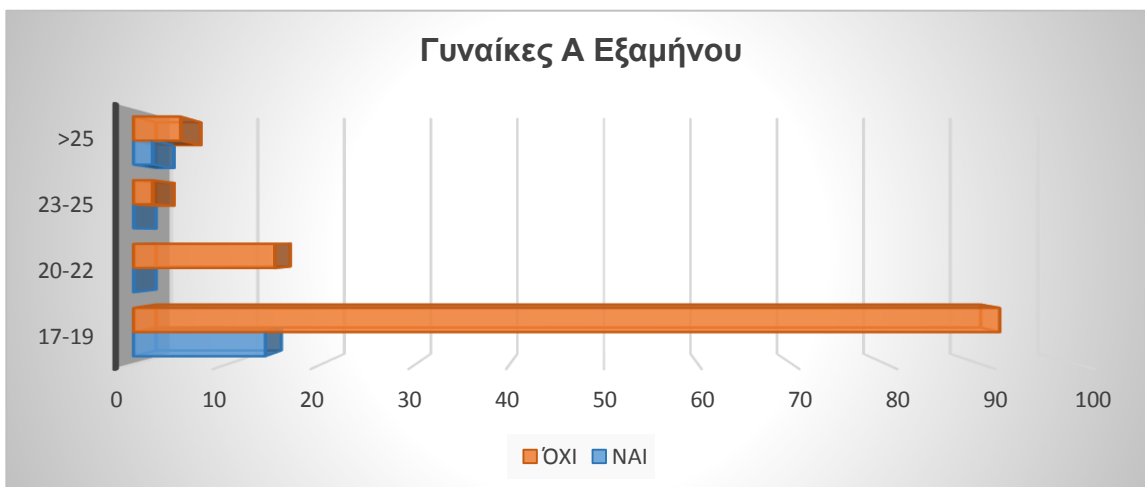
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **11%** νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει αλμυρά σνακ και το **89%** δε νιώθει στέρηση.



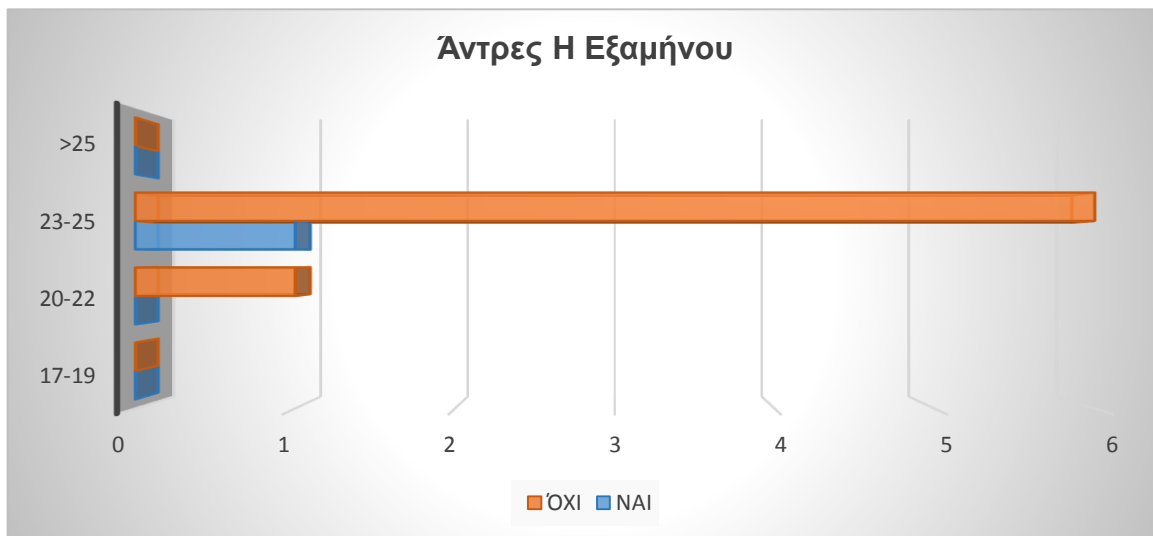
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **9%** νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει αλμυρά σνακ και το **91%** δε νιώθει στέρηση.



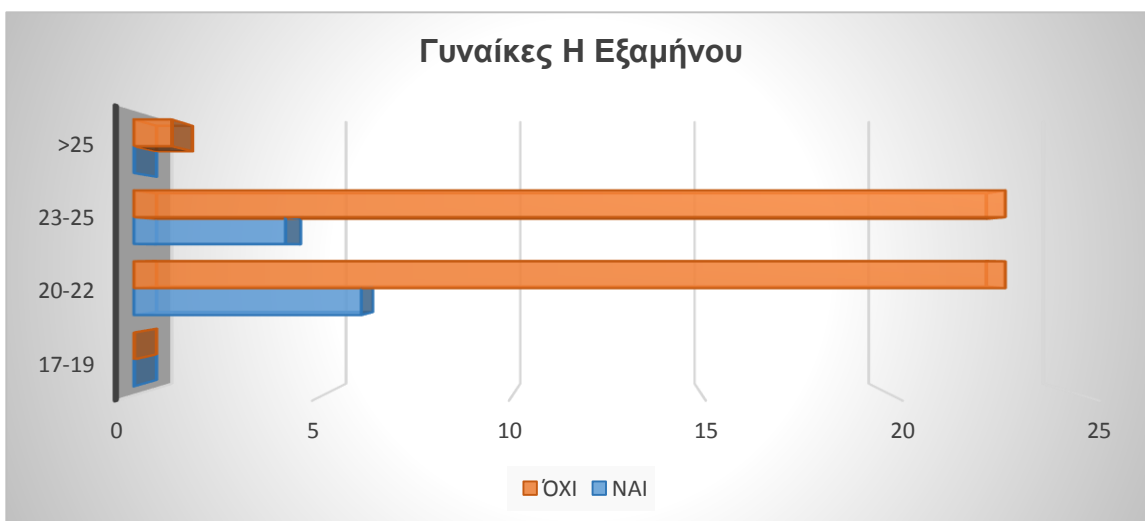
- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:
- 17-19 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **16** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.



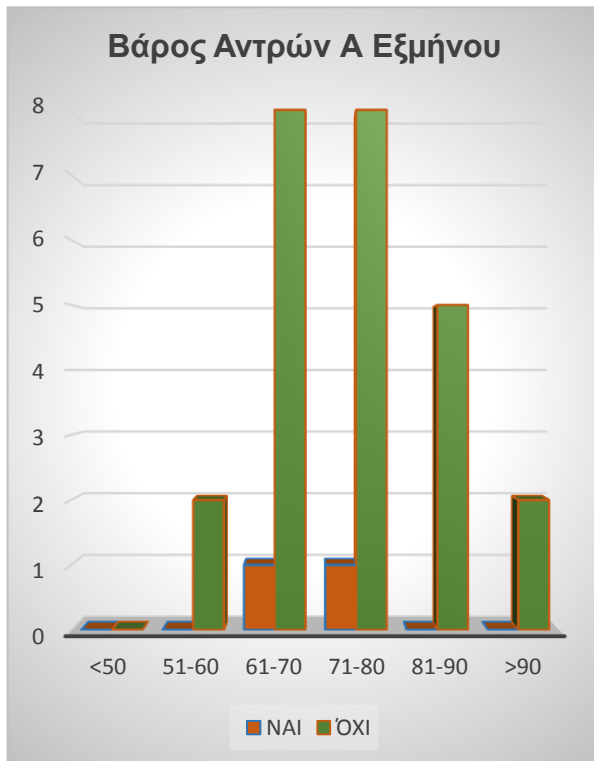
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:
- 17-19 ετών: **14** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **92** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **15** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **5** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **6** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:
- 20-22 ετών: **6** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **23** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **4** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **23** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση**

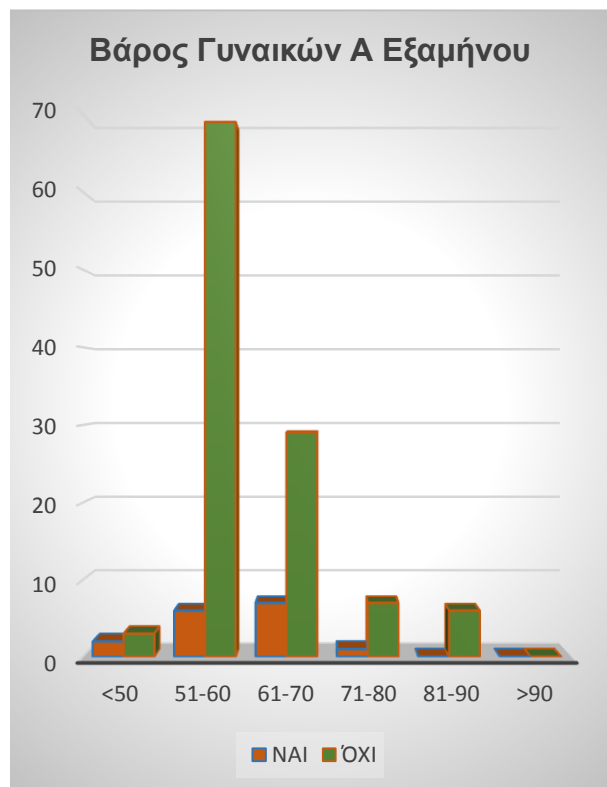


➤ Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:

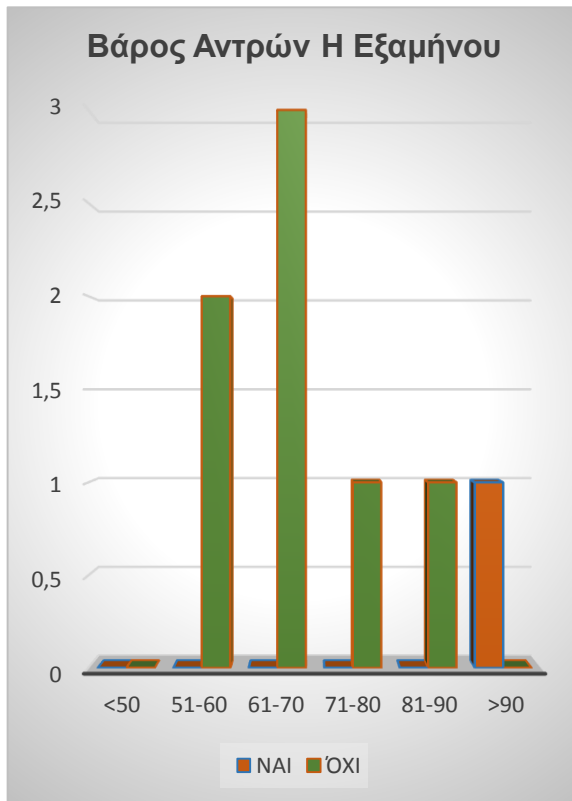
- 51-60 kg: **2** άντρες **δε** νιώθουν στέρηση.
- 61-70 kg: **1** άντρας **νιώθει** στέρηση και **8** άντρες **δε** νιώθουν στέρηση.
- 71-80 kg: **1** άντρας **νιώθει** στέρηση και **8** άντρες **δε** νιώθουν στέρηση
- 81-90 kg: **5** άντρες **δε** νιώθουν στέρηση.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δε** νιώθουν στέρηση.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:

- Κάτω των 50 kg: **2** γυναίκες **νιώθουν** στέρηση και **3** γυναίκες **δε** νιώθουν στέρηση.
- 51-60 kg: **6** γυναίκες **νιώθουν** στέρηση και **69** γυναίκες **δε** νιώθουν στέρηση.
- 61-70 kg: **7** γυναίκες **νιώθουν** στέρηση και **29** γυναίκες **δε** νιώθουν στέρηση.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **νιώθει** στέρηση και **7** γυναίκες **δε** νιώθουν στέρηση.
- 81-90 kg: **6** γυναίκες **δε** νιώθουν στέρηση





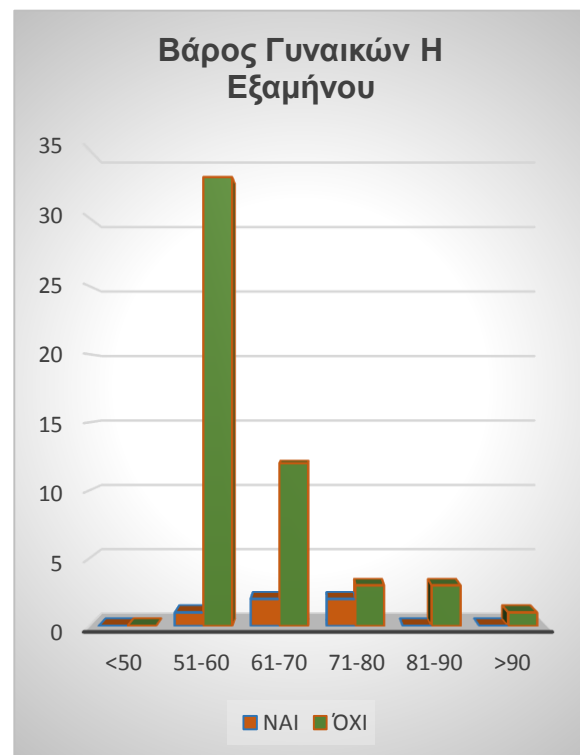


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:

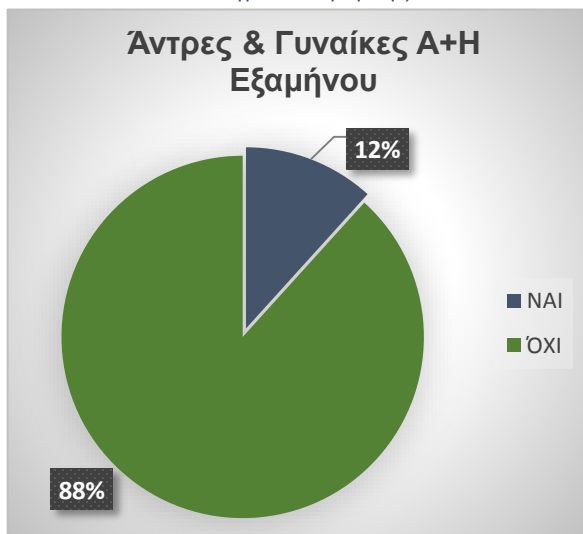
- 61-70 kg: **3** άντρες **δε νιώθουν στέρωση**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **δε νιώθει στέρωση**.
- 81-90 kg: **2** άντρες **νιώθουν στέρωση** και **1** άντρας **δε νιώθει στέρωση**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρωση**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης αλμυρών σνακ:

- 51-60 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρωση** και **33** γυναίκες **δε νιώθουν στέρωση**.
- 61-70 kg: **2** γυναίκες **νιώθουν στέρωση** και **12** γυναίκες **δε νιώθουν στέρωση**.
- 71-80 kg: **2** γυναίκες **νιώθει στέρωση** και **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρωση**.
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρωση**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρωση**.

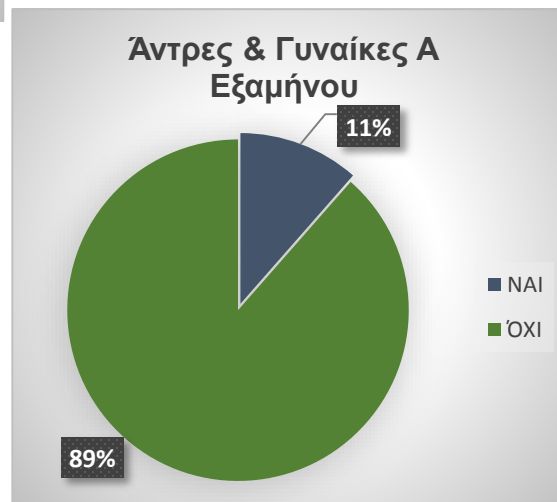


## Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

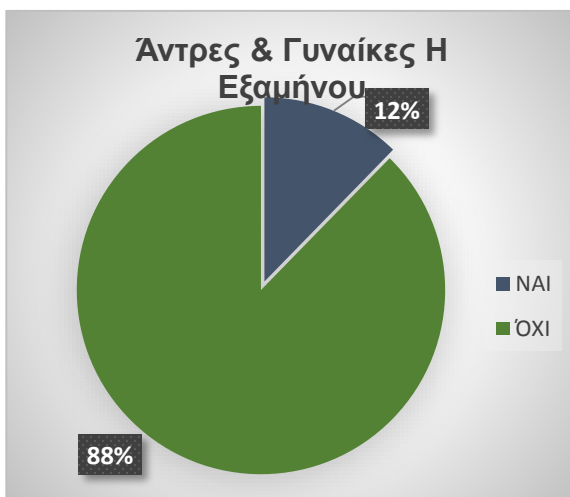


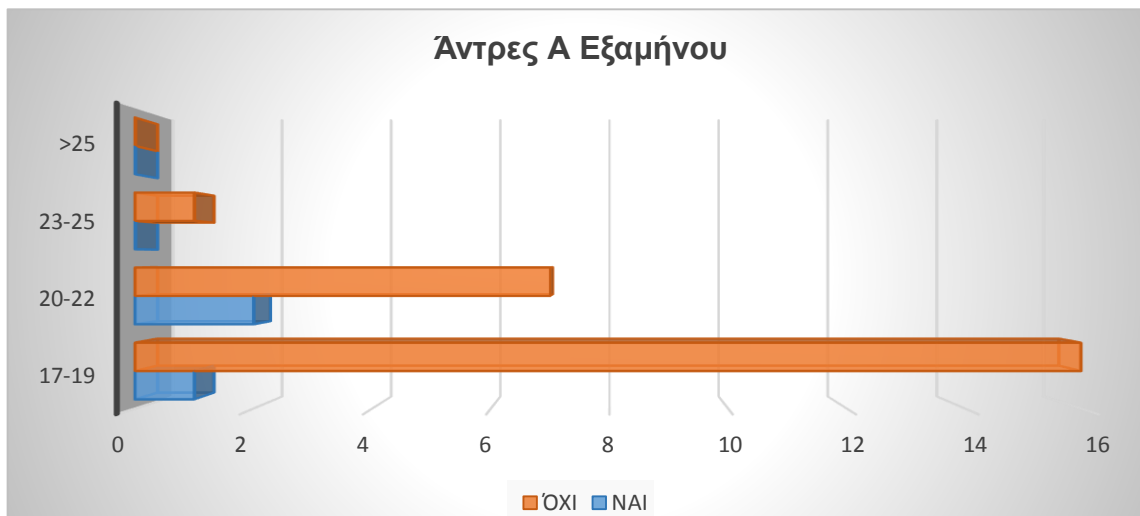
- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το 12% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει λιπαρές τροφές και το 88% δε νιώθει στέρηση.

- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το 11% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει λιπαρές τροφές και το 89% δε νιώθει στέρηση.

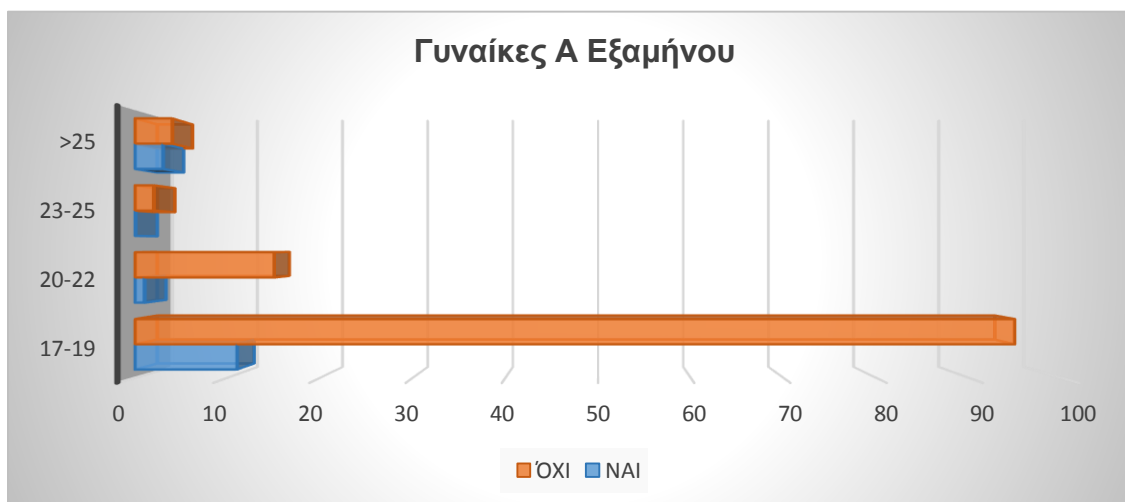


- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το 12% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει λιπαρές τροφές και το 88% δε νιώθει στέρηση.

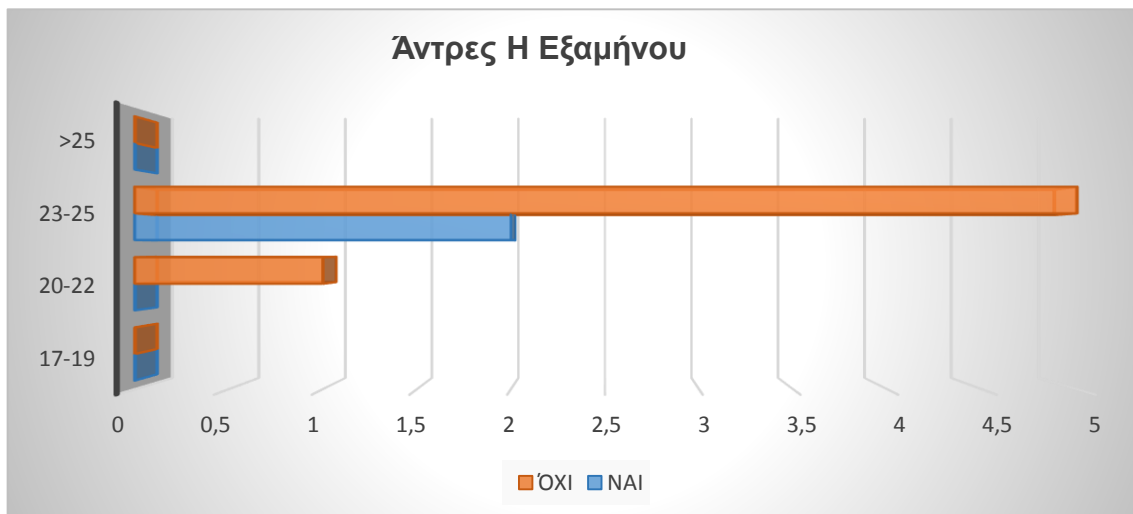




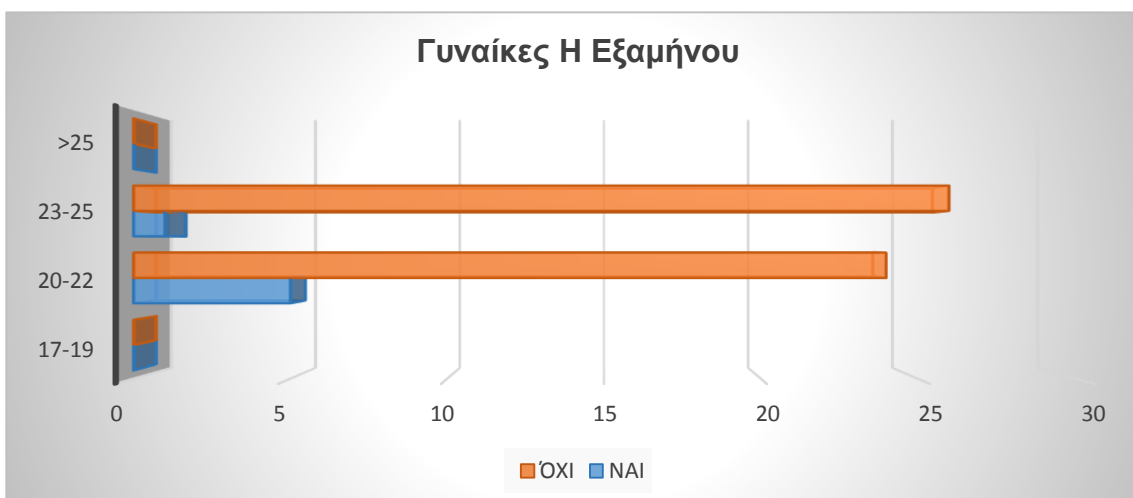
- Για τους άντρες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:
- 17-19 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **16** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **2** άντρες **νιώθουν στέρηση** και **7** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.



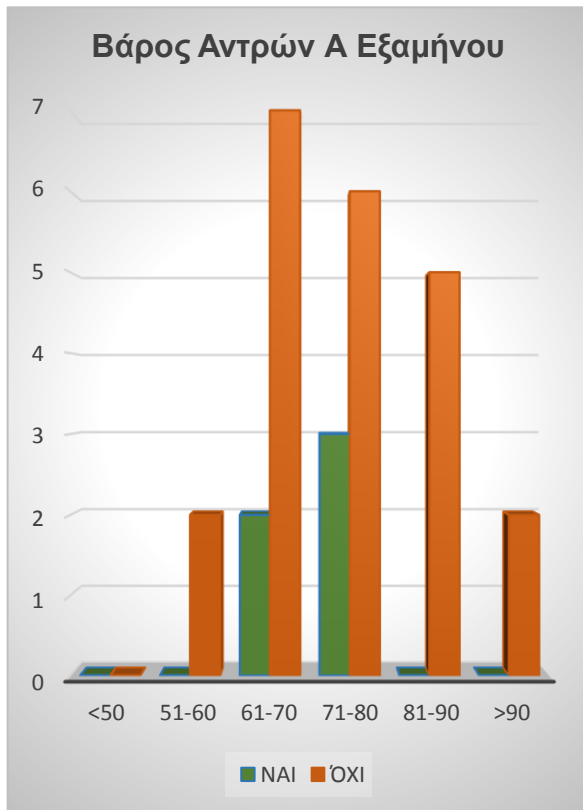
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:
- 17-19 ετών: **11** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **95** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **15** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **3** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **4** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **νιώθουν στέρηση** και **5** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **24** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **26** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση**.

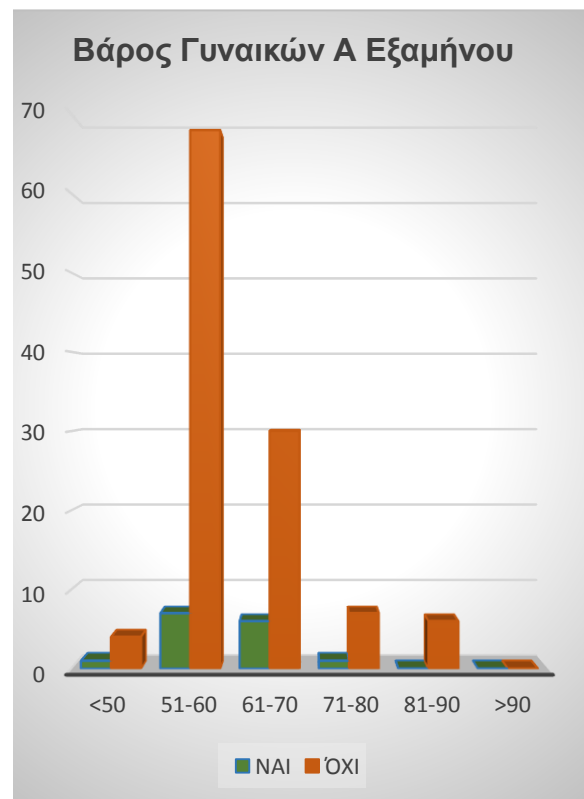


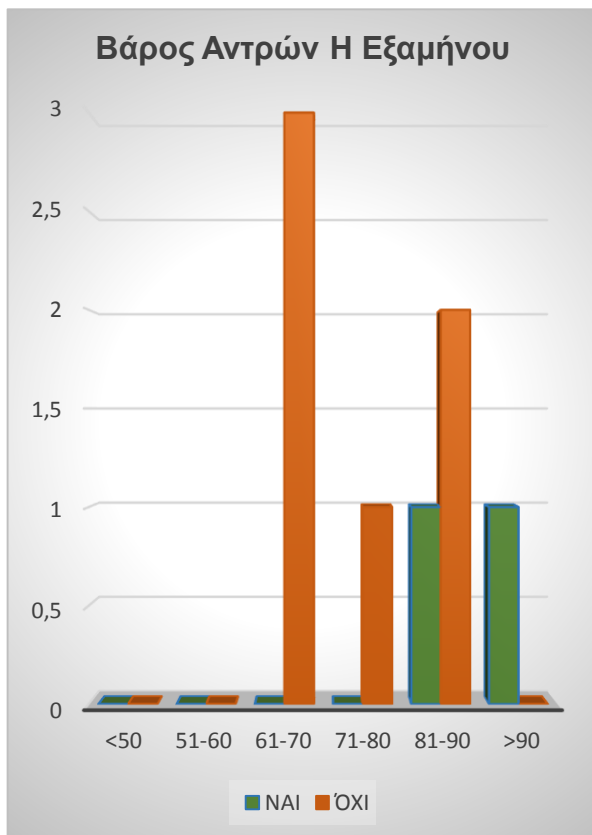
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δε νιώθουν στέρση**.
- 61-70 kg: **2** άντρες **νιώθουν στέρση** και **7** άντρες **δε νιώθουν στέρση**.
- 71-80 kg: **3** άντρες **νιώθουν στέρση** και **6** άντρες **δε νιώθουν στέρση**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δε νιώθουν στέρση**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δε νιώθουν στέρση**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:

- Κάτω των 50 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρση** και **4** γυναίκες **δε νιώθουν στέρση**.
- 51-60 kg: **7** γυναίκες **νιώθουν στέρση** και **68** γυναίκες **δε νιώθουν στέρση**.
- 61-70 kg: **6** γυναίκες **νιώθουν στέρση** και **30** γυναίκες **δε νιώθουν στέρση**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρση** και **7** γυναίκες **δε νιώθουν στέρση**.
- 81-90 kg: **6** γυναίκες **δε νιώθουν στέρση**.



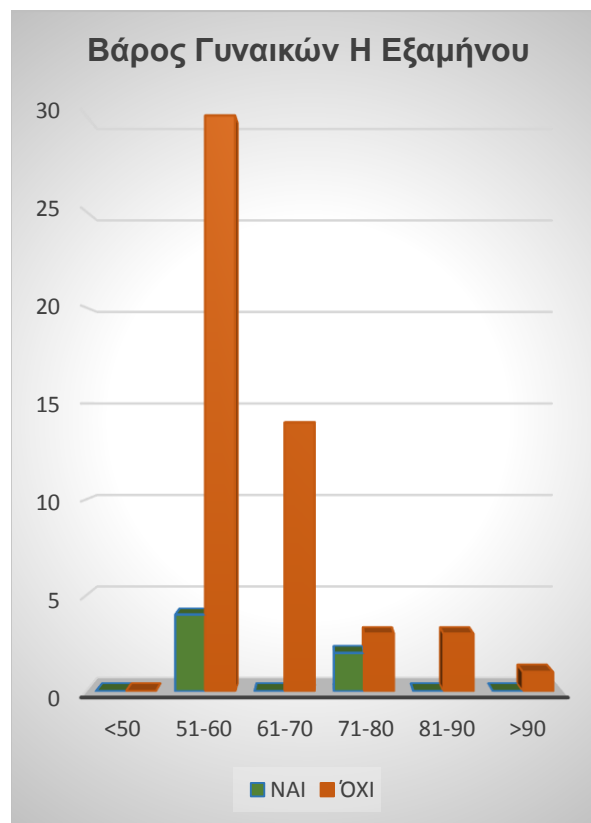


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:

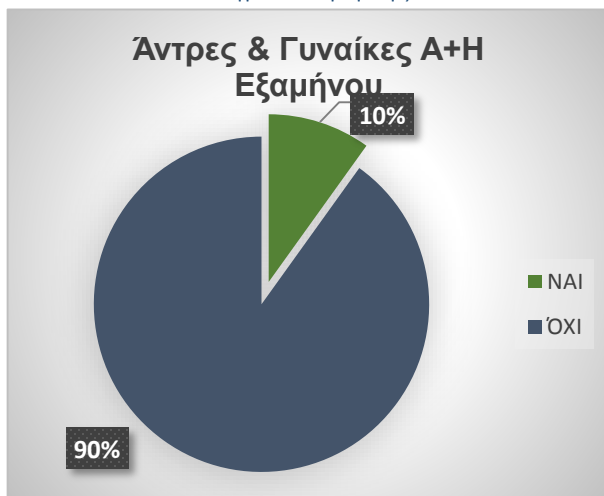
- 61-70 kg: **3** άντρες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 71-80 kg: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση.**
- 81-90 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση.**
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση.**

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης λιπαρών τροφών:

- 51-60 kg: **4** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **30** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 61-70 kg: **14** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 71-80 kg: **2** γυναίκες **νιώθει στέρηση** και **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 81-90 kg: **3** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση.**

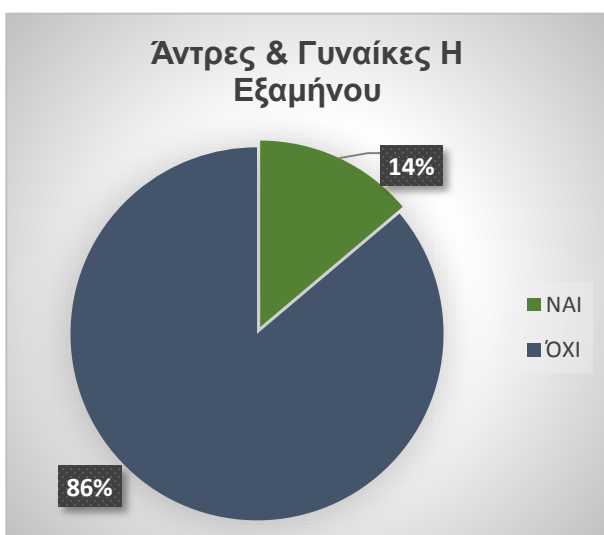
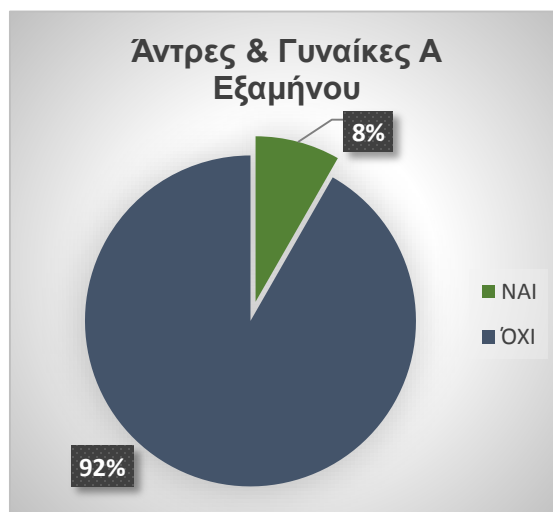


## Withdrawal/Αίσθημα στέρησης-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

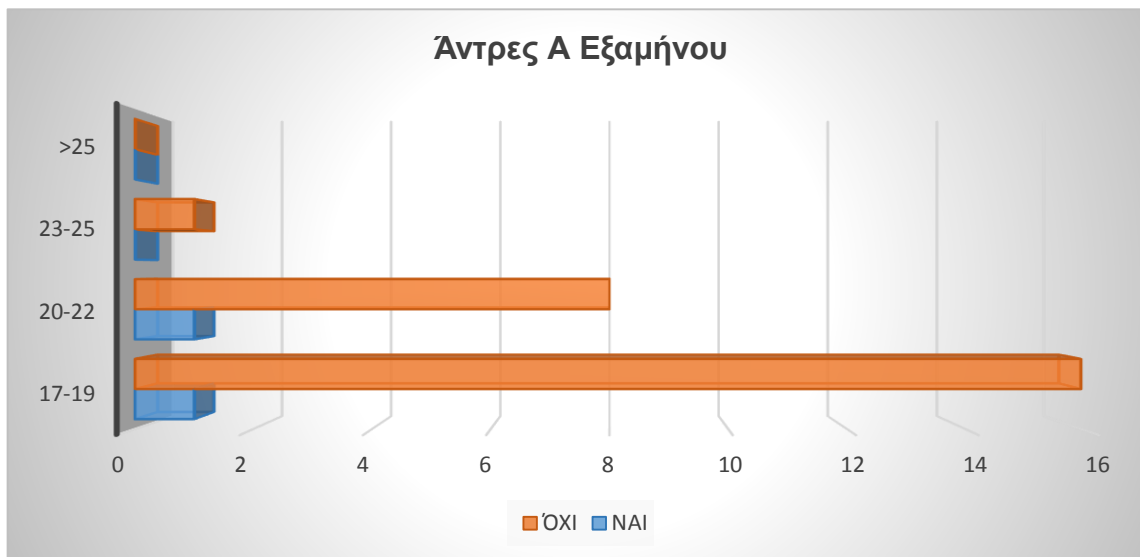


- Από ολόκληρο το δείγμα μας, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, το 10% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει ανθρακούχα ποτά και το 90% δε νιώθει στέρηση

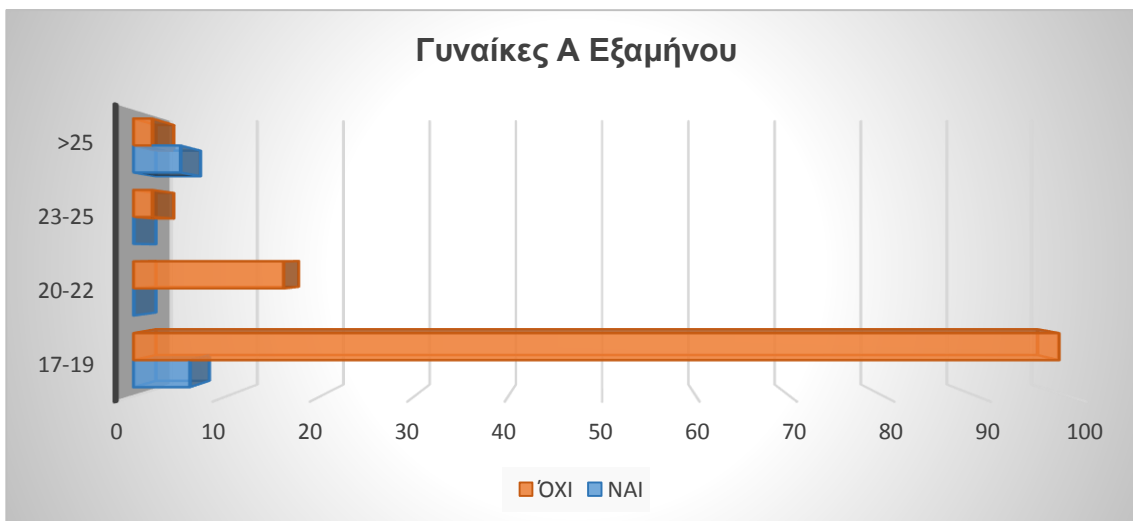
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το 8% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει ανθρακούχα ποτά και το 92% δε νιώθει στέρηση.



- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το 14% νιώθει στέρηση όταν δεν καταναλώνει ανθρακούχα ποτά και το 86% δε νιώθει στέρηση.

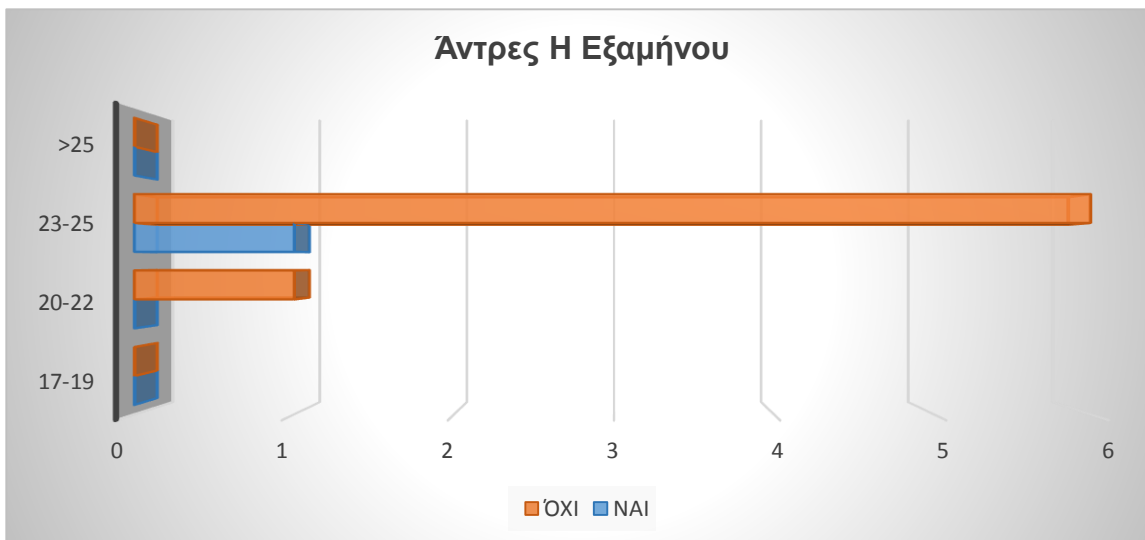


- Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:
- 17-19 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **16** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.

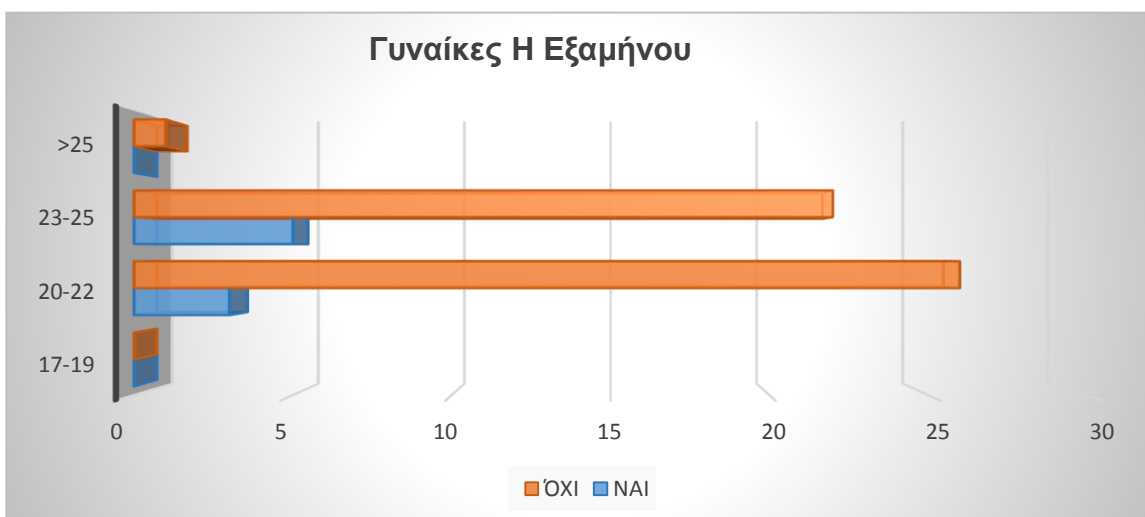


- Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:
- 17-19 ετών: **6** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **99** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 20-22 ετών: **15** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **5** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.

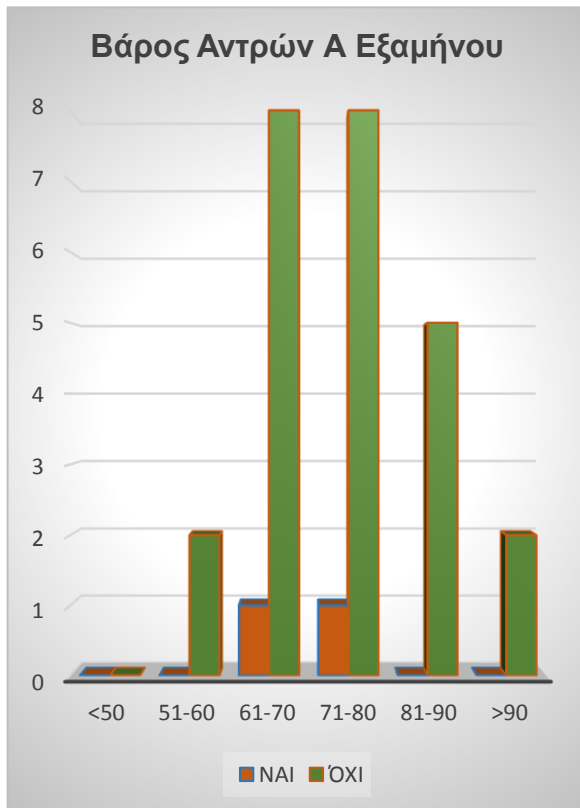




- Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **6** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει ηλικίας, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:
- 20-22 ετών: **3** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **26** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - 23-25 ετών: **5** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **22** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση**.

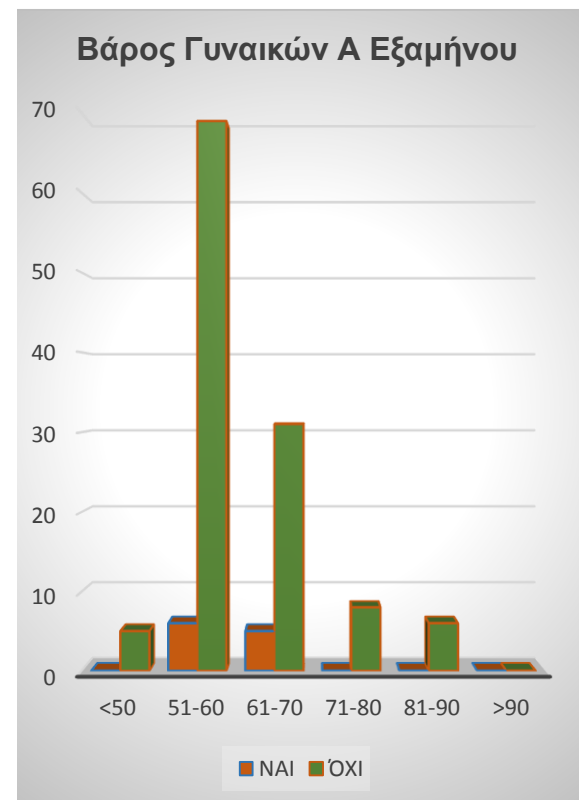


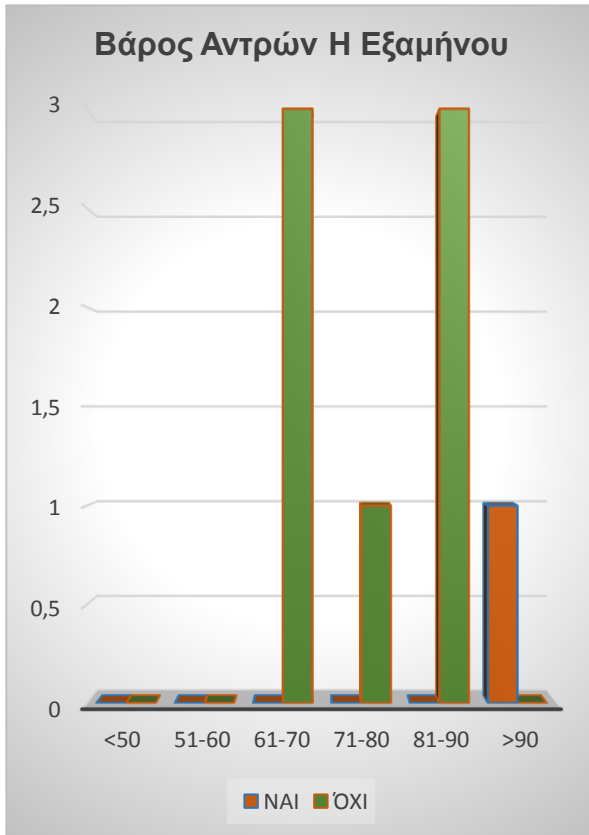
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 61-70 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση** και **8** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δε νιώθουν στέρηση**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:

- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 51-60 kg: **6** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **69** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 61-70 kg: **5** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **31** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.
- 81-90 kg: **6** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση**.



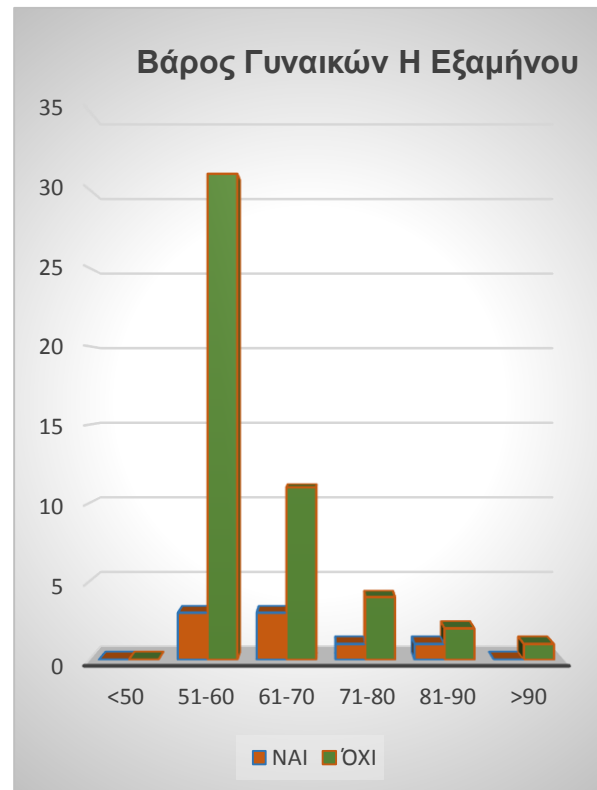


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:

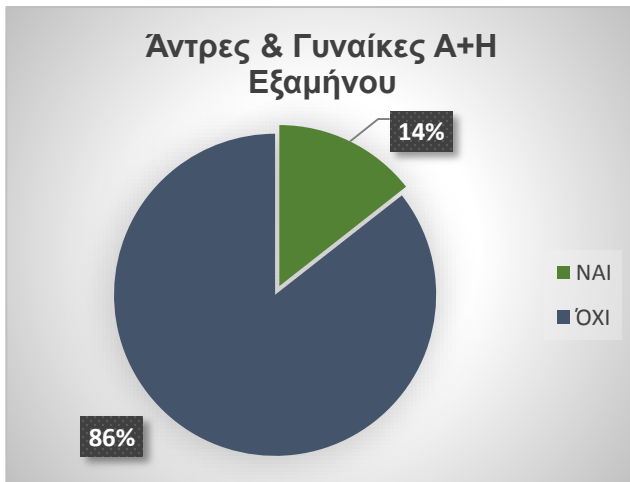
- 61-70 kg: **3** άντρες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 71-80 kg: **1** άντρας **δε νιώθει στέρηση.**
- 81-90 kg: **3** άντρες **δε νιώθουν στέρηση.**
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **νιώθει στέρηση.**

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου και βάσει σωματικού βάρους, με τη διακοπή κατανάλωσης ανθρακούχων ποτών:

- 51-60 kg: **3** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **31** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 61-70 kg: **3** γυναίκες **νιώθουν στέρηση** και **11** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **4** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **νιώθει στέρηση** και **2** γυναίκες **δε νιώθουν στέρηση.**
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δε νιώθει στέρηση.**

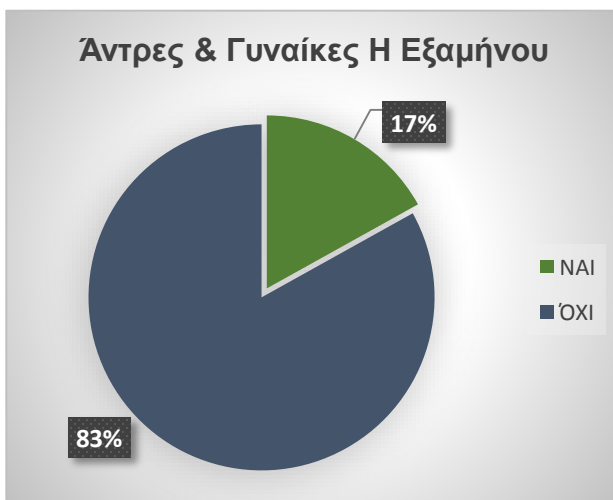


## Clinical Significant Impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΓΛΥΚΑ

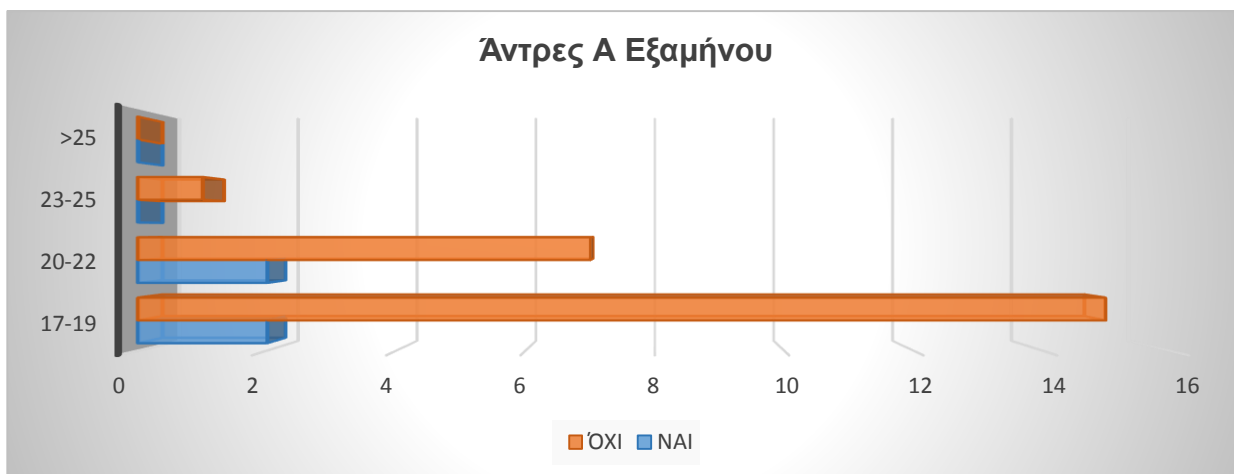


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, μόνο **το 14% εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση γλυκών, ενώ το 86% δεν εμφανίζει.**

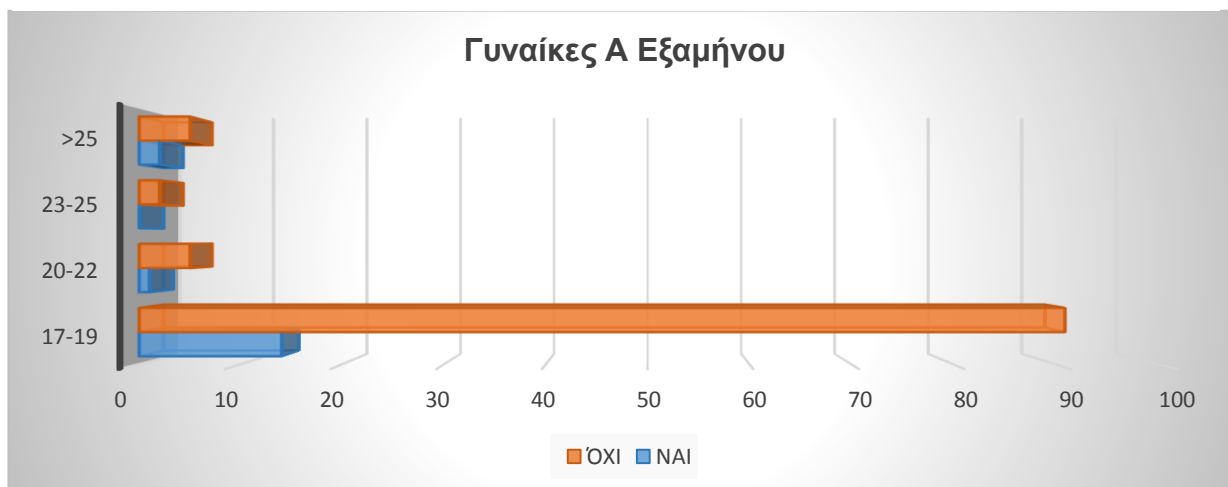
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, **το 13% εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση γλυκών, ενώ το 87% δεν εμφανίζει.**



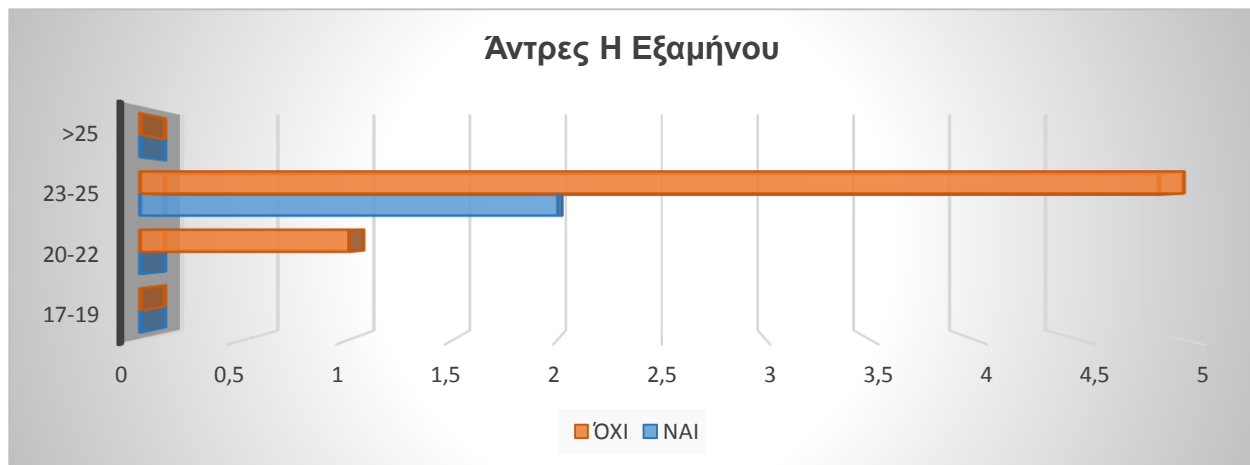
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, **το 17% εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση γλυκών, ενώ το 83% δεν εμφανίζει**



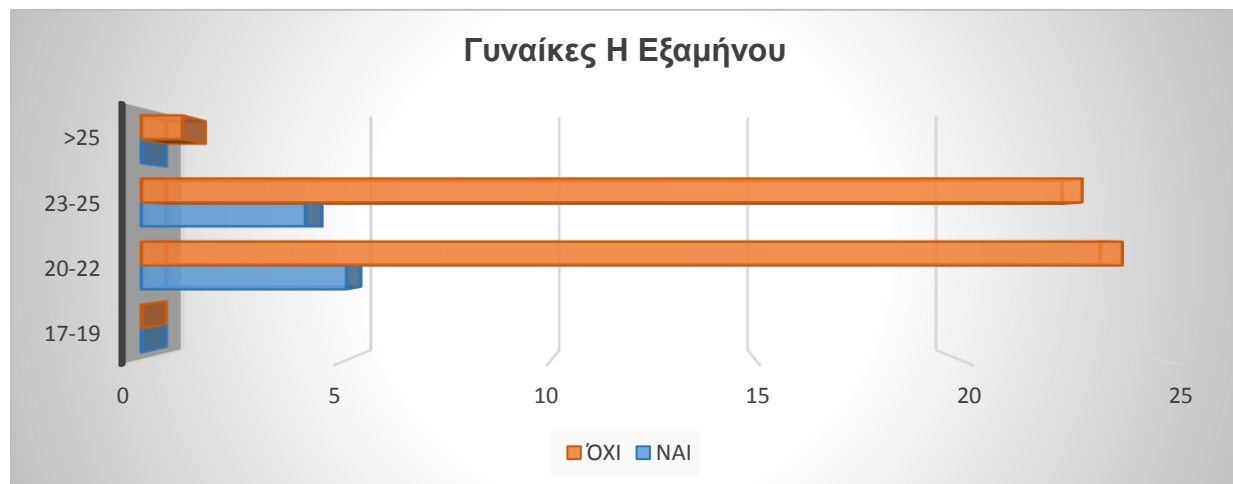
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **15** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.



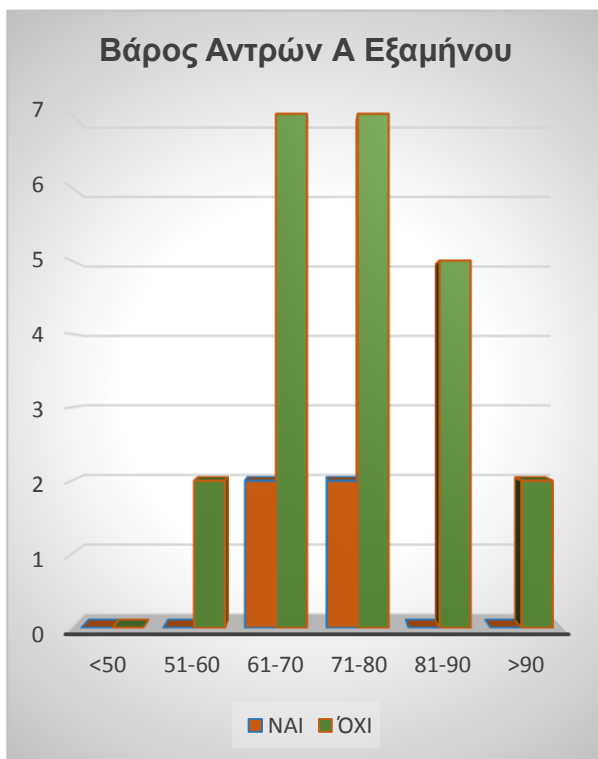
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **14** γυναίκες **εμφανίζουν** και **91** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **15** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **5** **δεν εμφανίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **εμφανίζουν** και **24** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **23** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

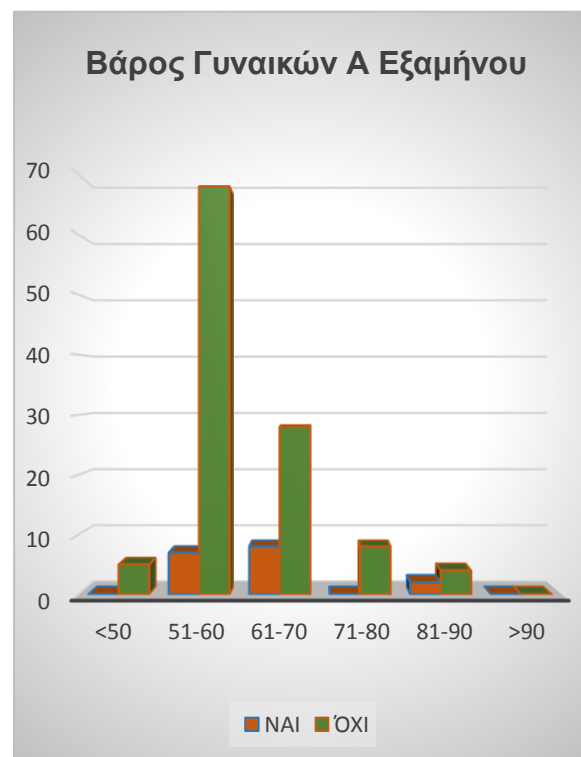


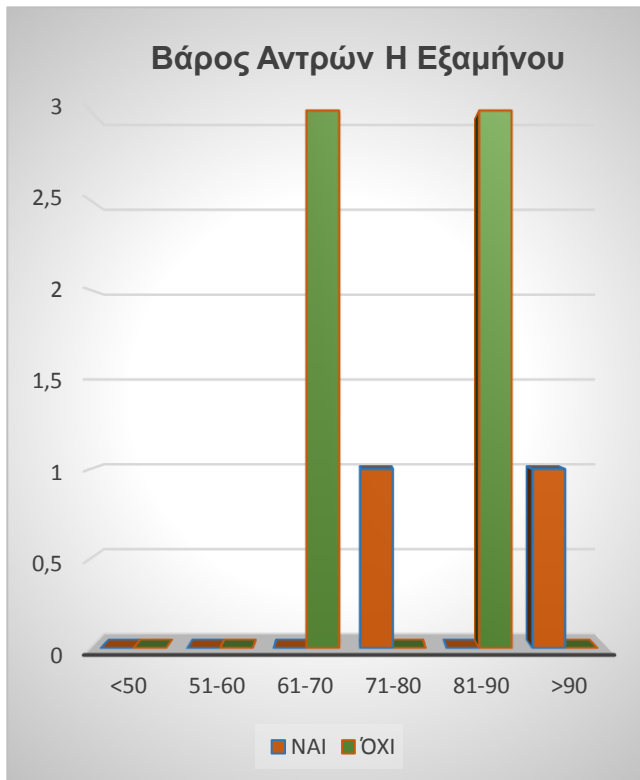
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 51-60 kg: **7** γυναίκες **εμφανίζουν** και **68** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **8** γυναίκες **εμφανίζουν** και **28** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



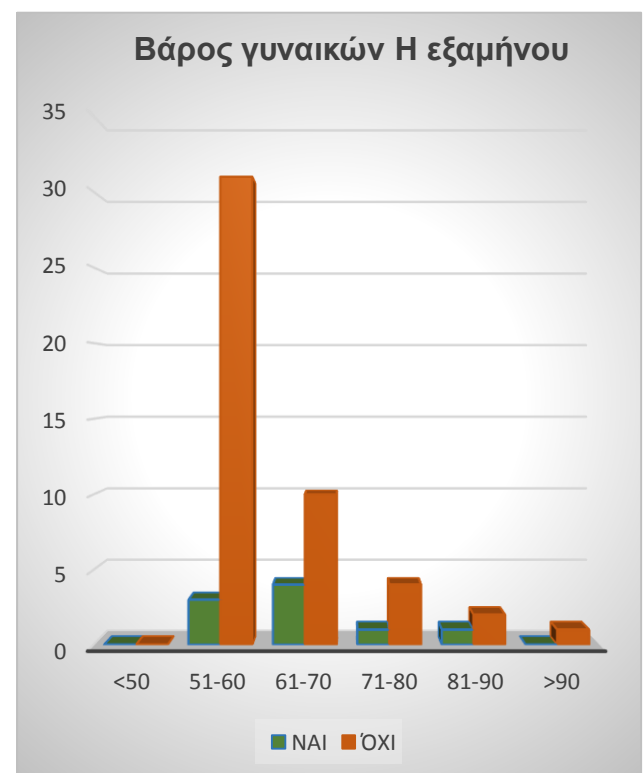


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.

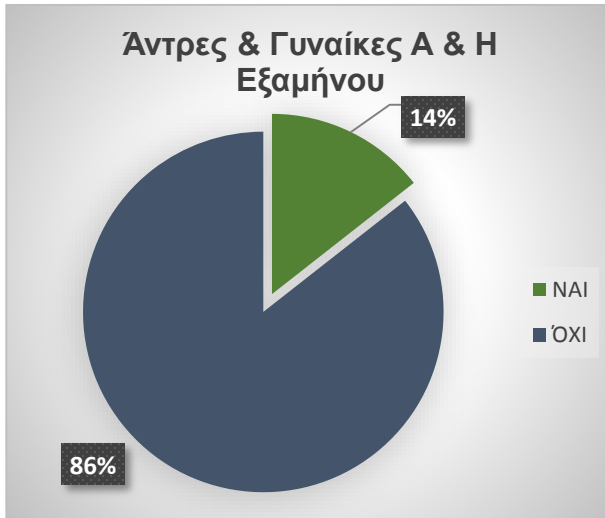
➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση γλυκών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **3** γυναίκες **εμφανίζουν** και **31** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **10** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.



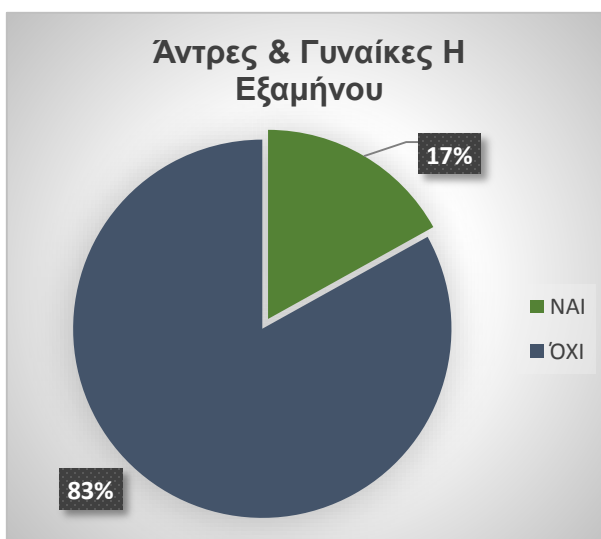
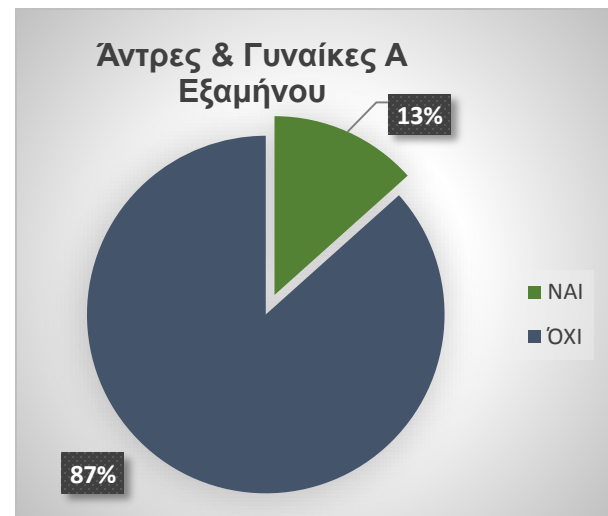


## Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΑΜΥΛΑ

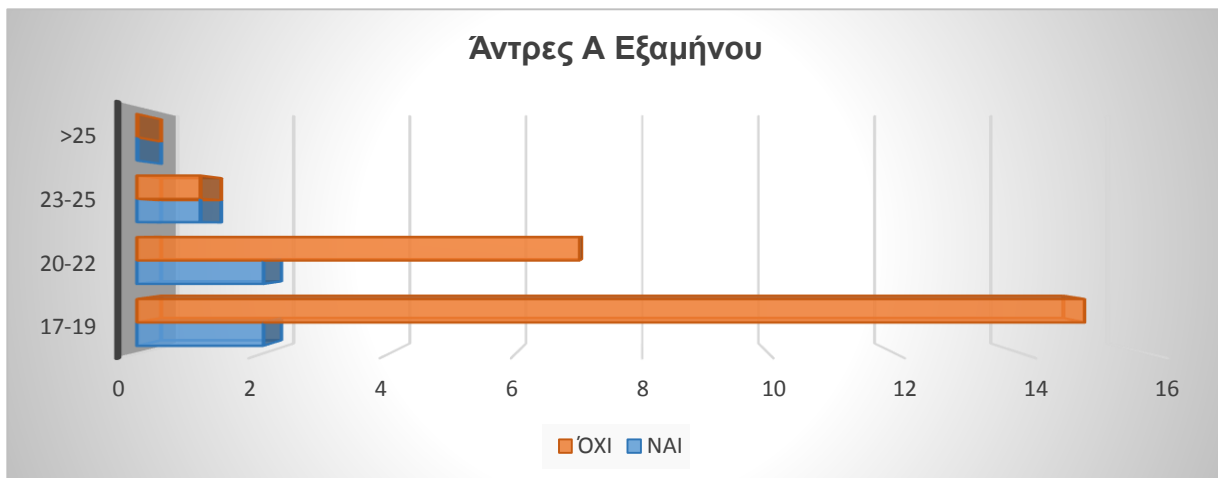


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, μόνο **το 14% εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση αμύλων**, ενώ **το 86% δεν εμφανίζει**.

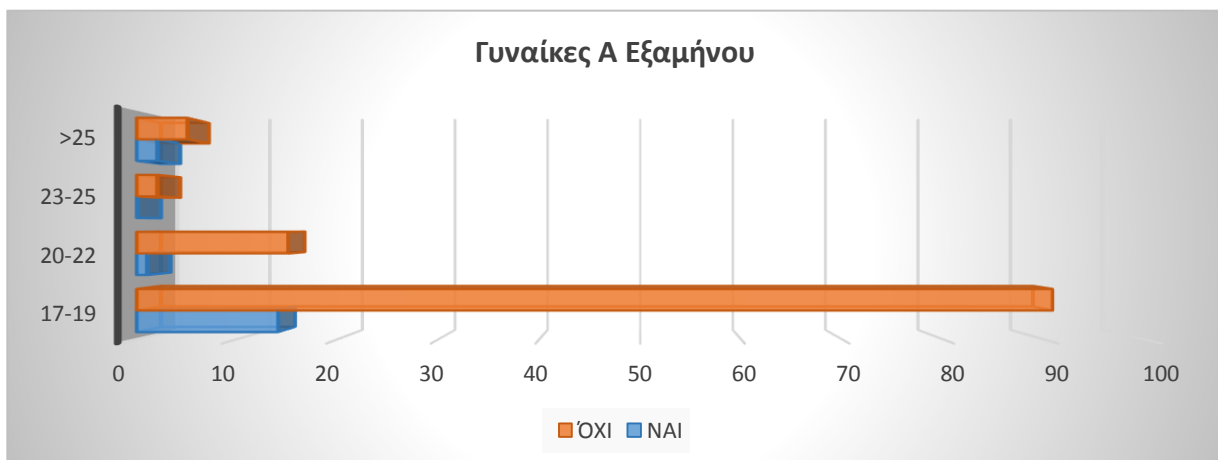
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, **το 13% εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση αμύλων**, ενώ **το 87% δεν εμφανίζει**.



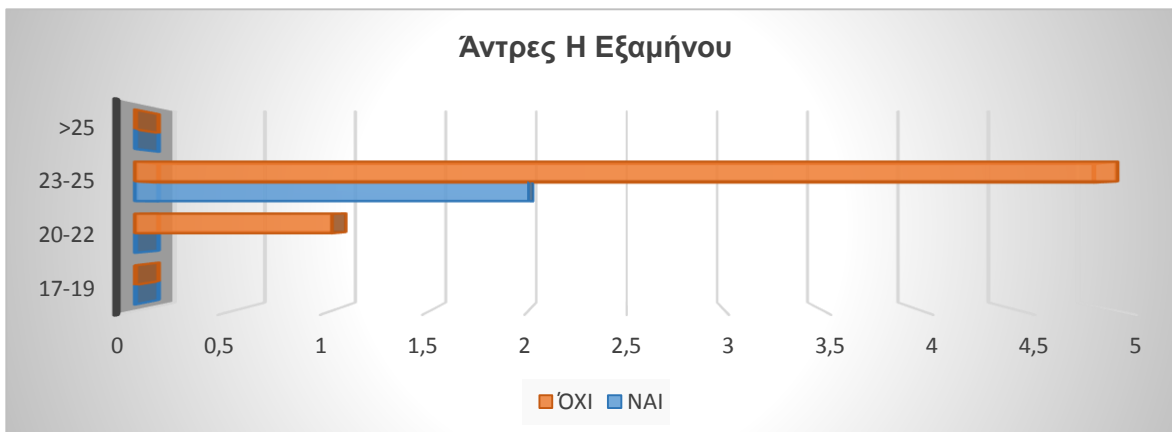
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, **το 17% εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση αμύλων**, ενώ **το 83% δεν εμφανίζει**.



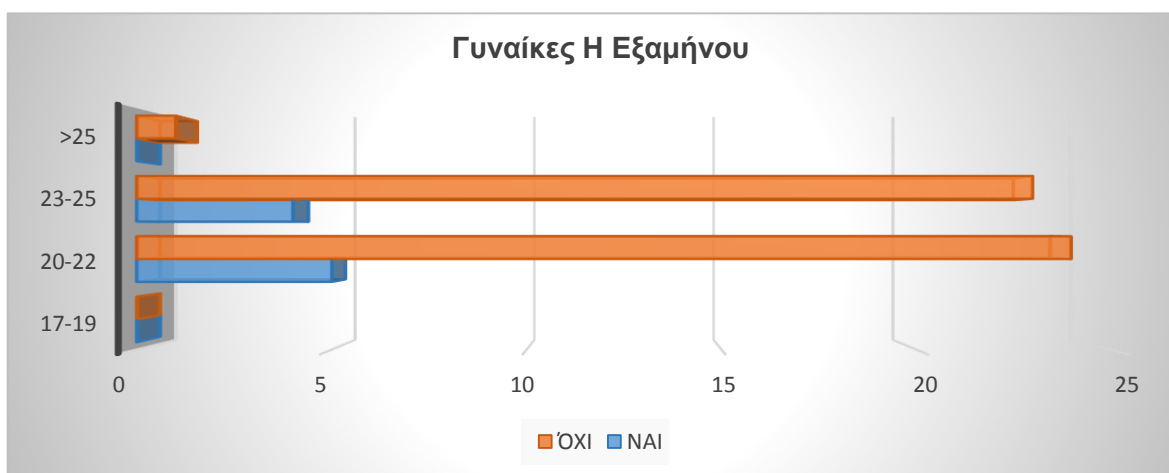
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **15** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.



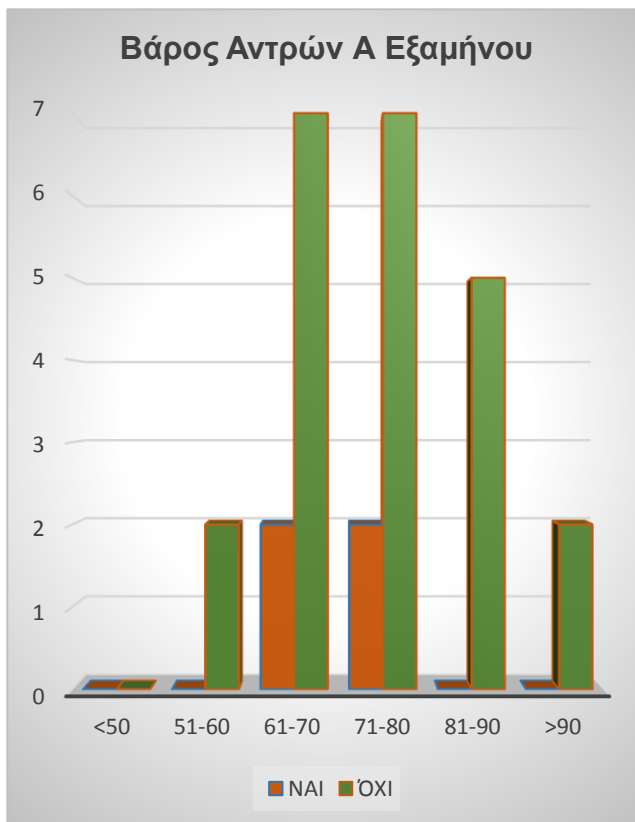
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **14** γυναίκες **εμφανίζουν** και **91** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **15** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **5** **δεν εμφανίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **εμφανίζουν** και **24** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **23** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

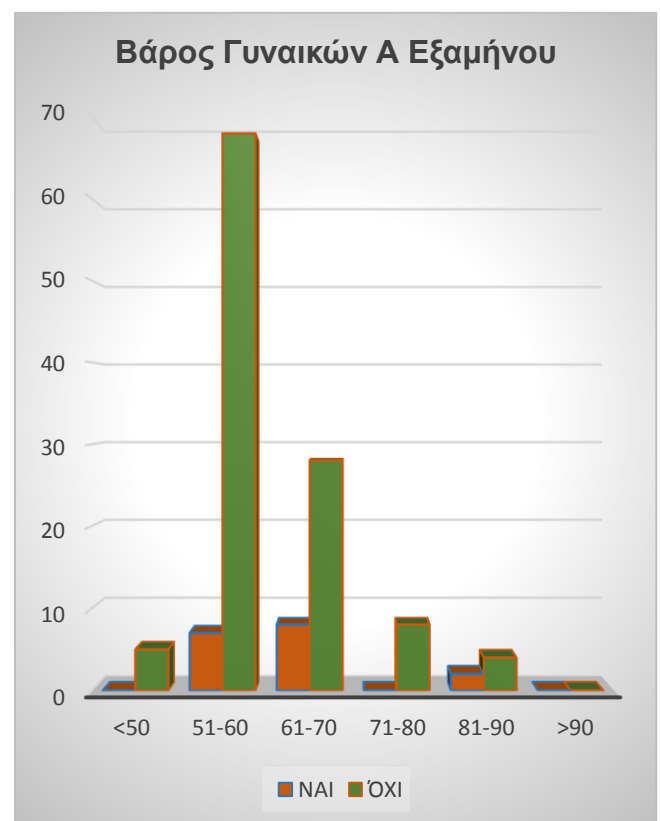


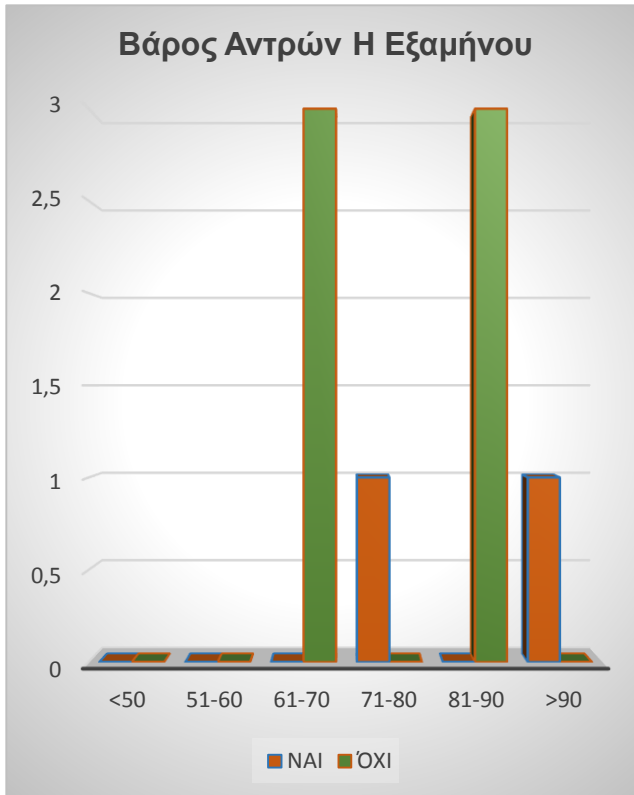
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 51-60 kg: **7** γυναίκες **εμφανίζουν** και **68** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **8** γυναίκες **εμφανίζουν** και **28** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



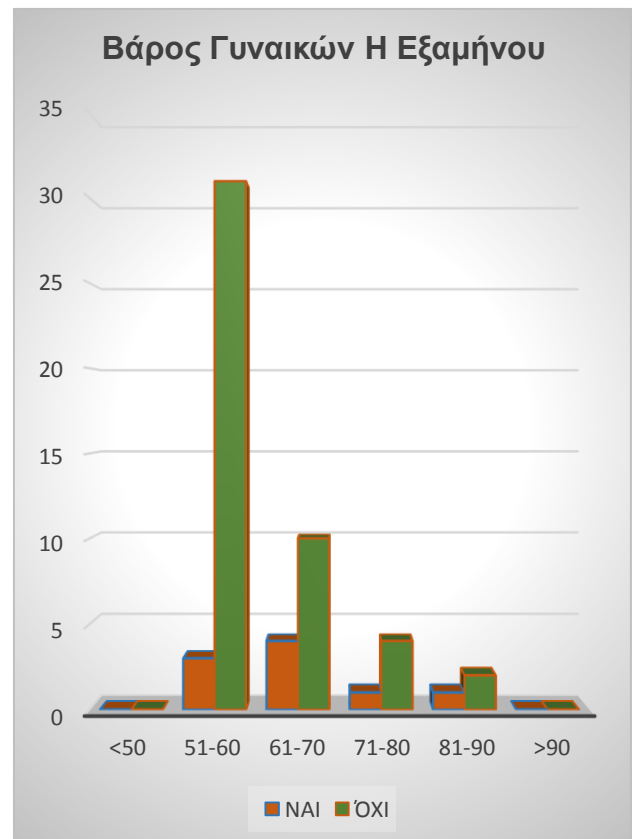


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

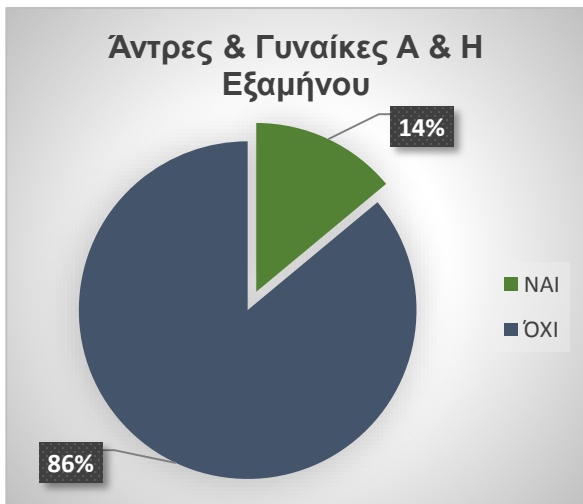
- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αμύλων, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **3** γυναίκες **εμφανίζουν** και **31** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **10** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

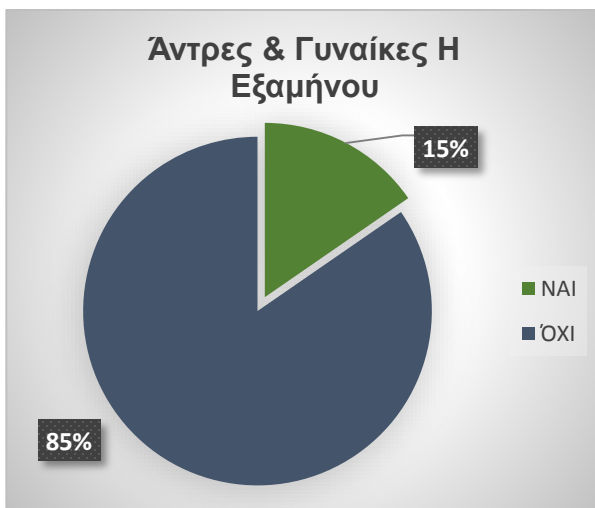
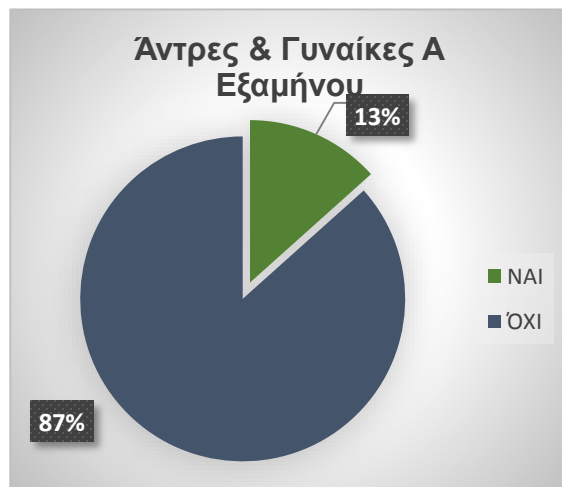


## Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ

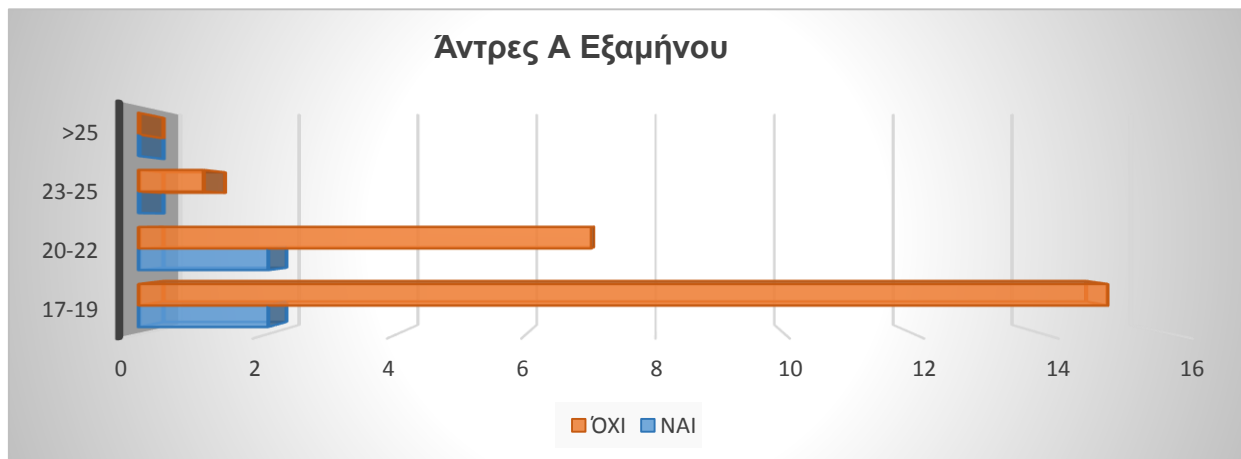


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες Α και Η εξαμήνου, μόνο το **14%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, ενώ το **86%** δεν εμφανίζει

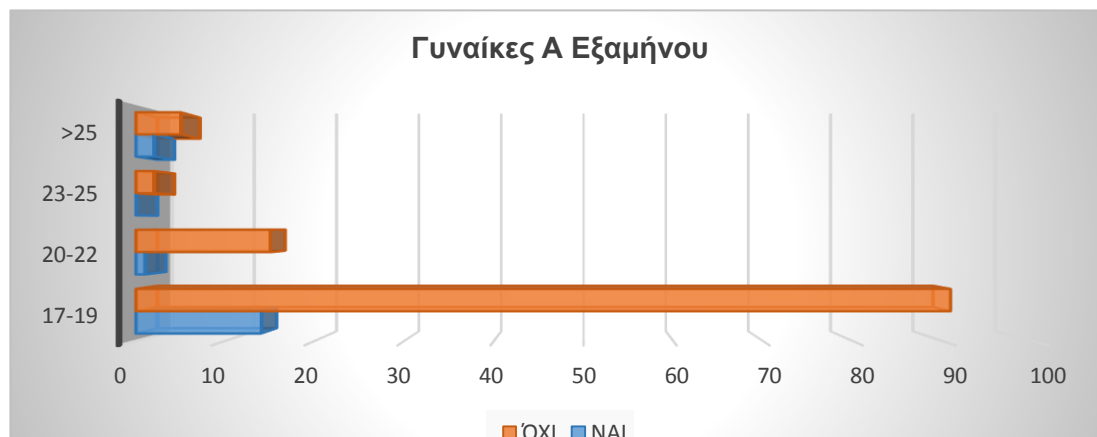
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Α εξαμήνου, το **13%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, ενώ το **87%** δεν εμφανίζει.



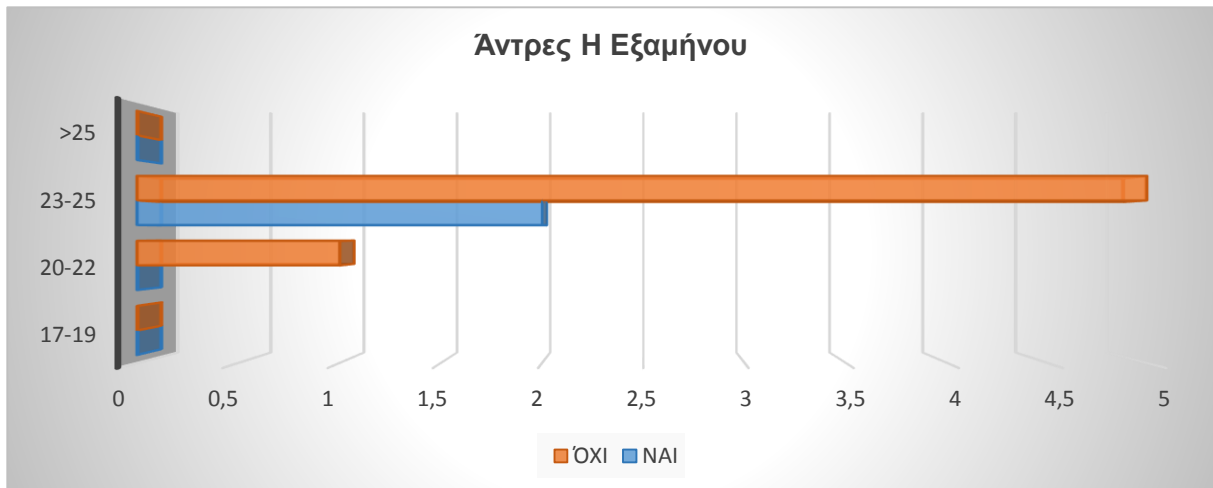
- Από τους άντρες και τις γυναίκες Η εξαμήνου, το **15%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, ενώ το **85%** δεν εμφανίζει.



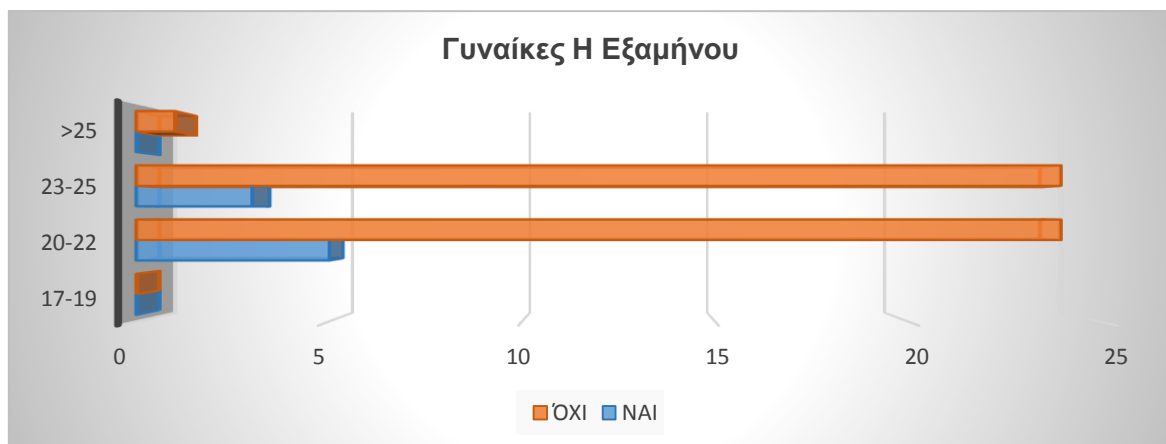
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **15** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.



- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **14** γυναίκες **εμφανίζουν** και **91** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **15** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.

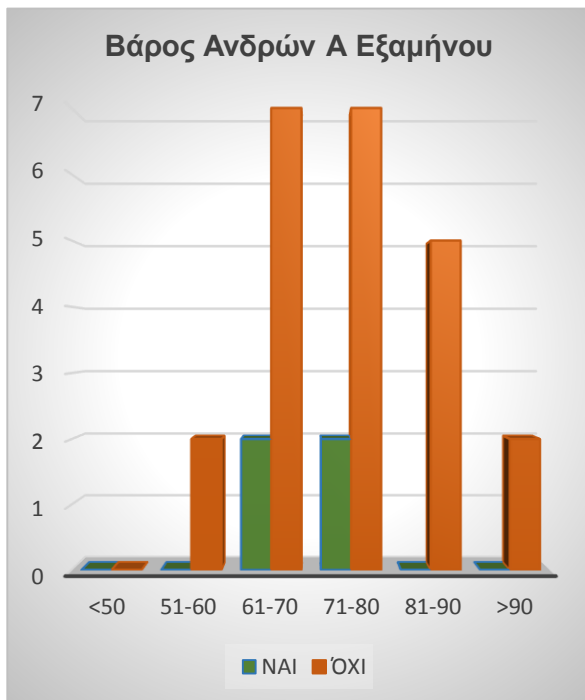


- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **5** **δεν εμφανίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **εμφανίζουν** και **24** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **3** γυναίκες **εμφανίζουν** και **24** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



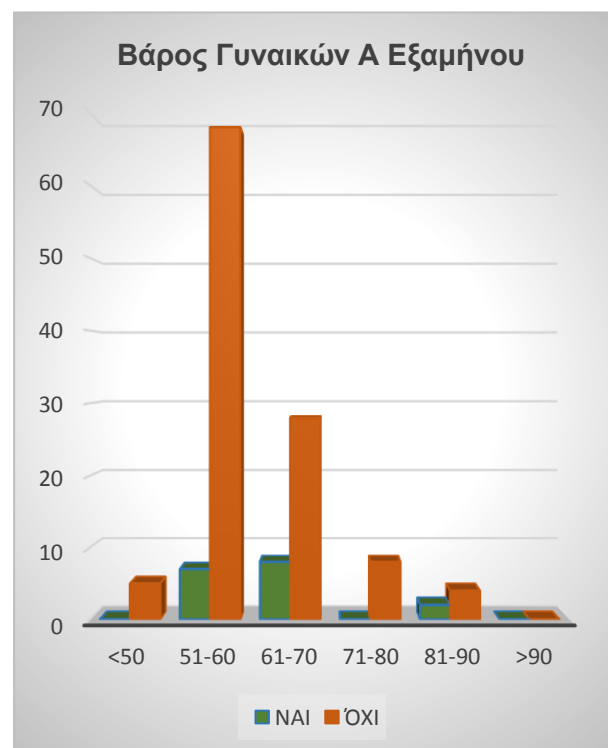


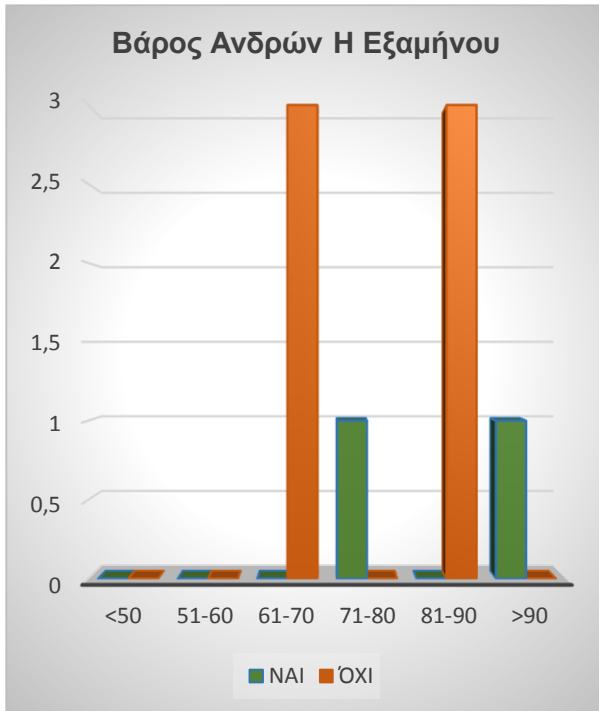
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 51-60 kg: **7** γυναίκες **εμφανίζουν** και **68** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **8** γυναίκες **εμφανίζουν** και **28** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



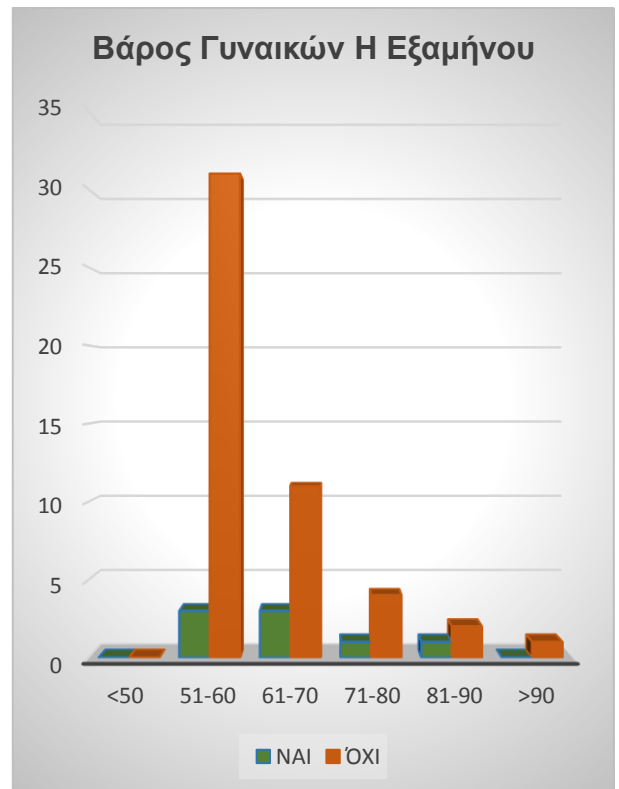


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

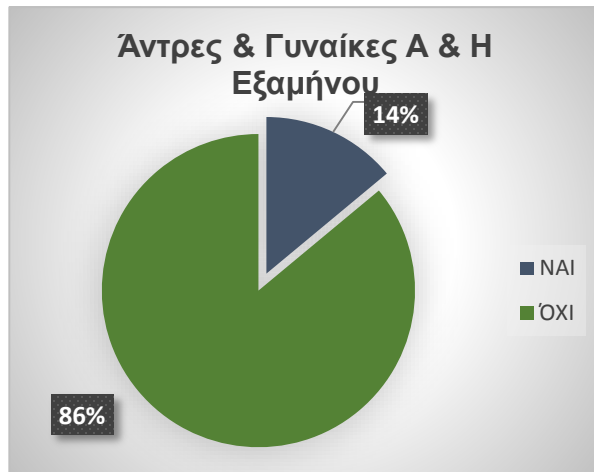
- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση αλμυρών σνακ, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **3** γυναίκες **εμφανίζουν** και **31** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **3** γυναίκες **εμφανίζουν** και **11** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

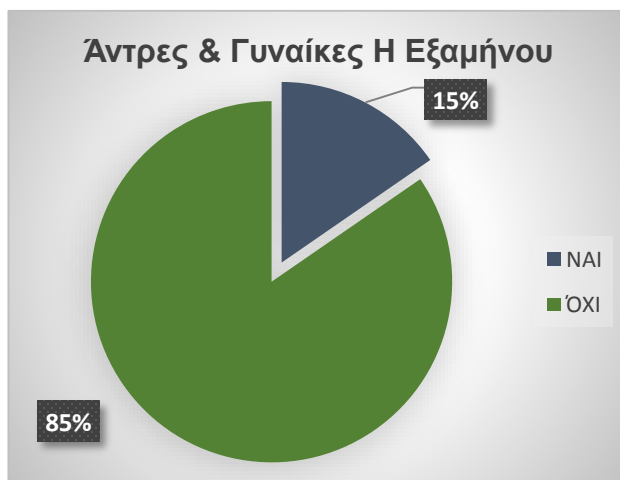
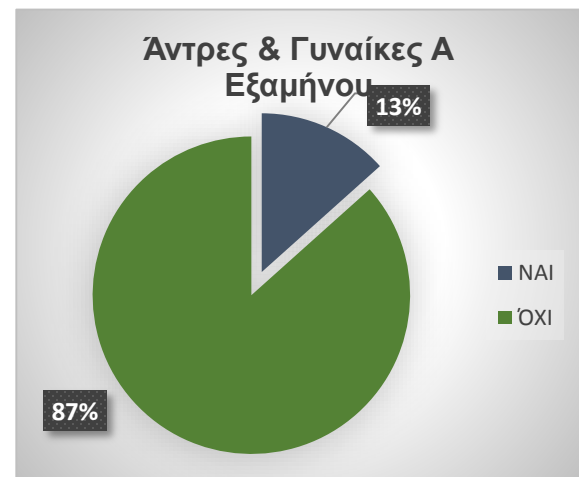


## Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

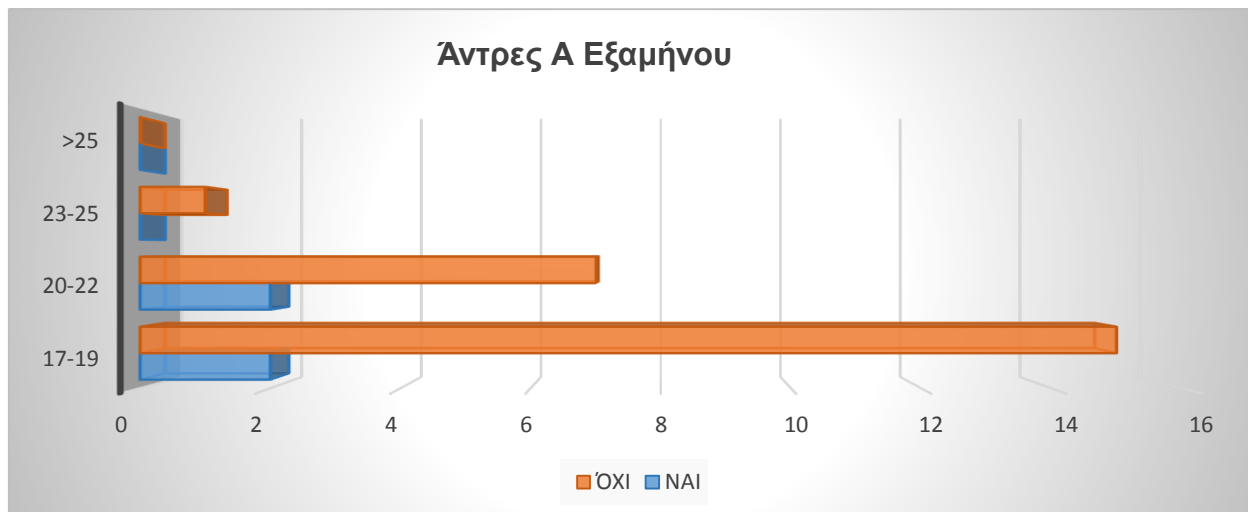


- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, μόνο το **14%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, ενώ το **86%** δεν εμφανίζει.

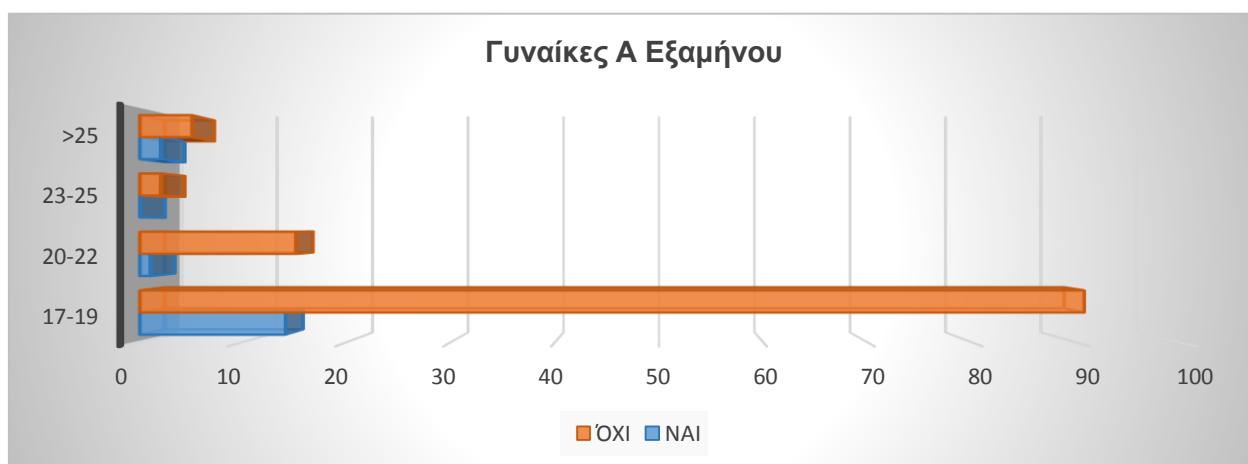
- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **13%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, ενώ το **87%** δεν εμφανίζει



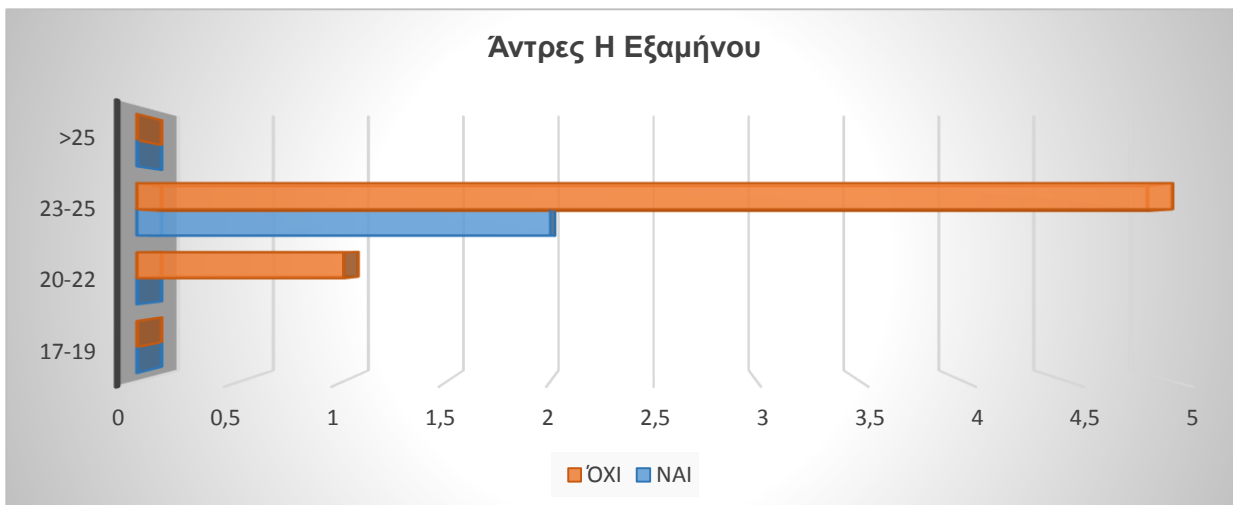
- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **15%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, ενώ το **85%** δεν εμφανίζει



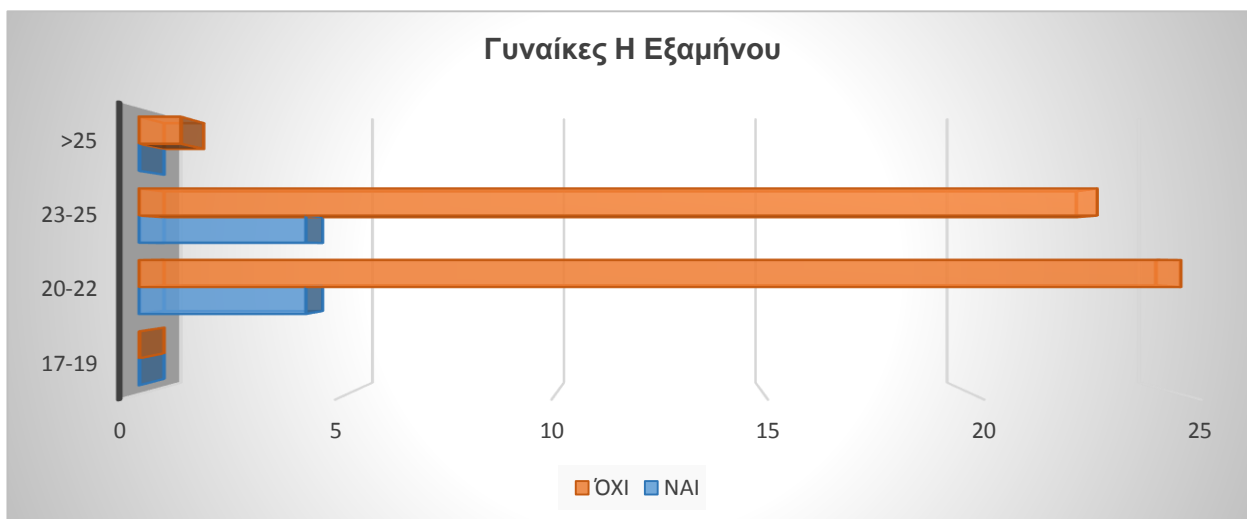
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **15** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.



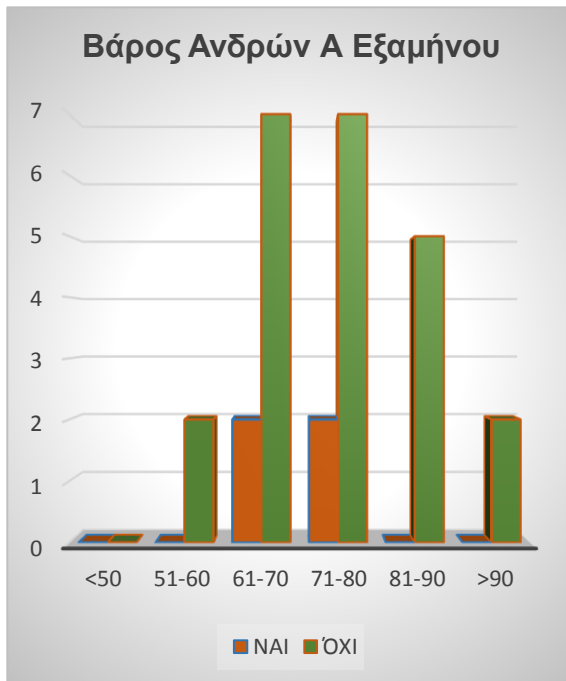
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **14** γυναίκες **εμφανίζουν** και **91** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **15** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **5** **δεν εμφανίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **25** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **23** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

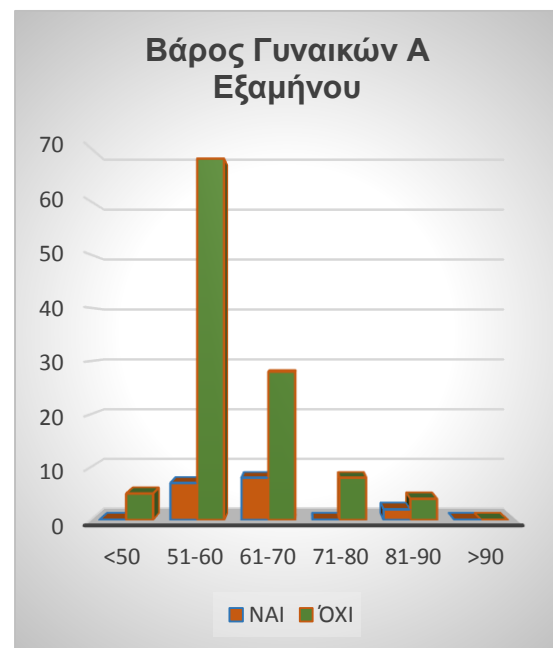


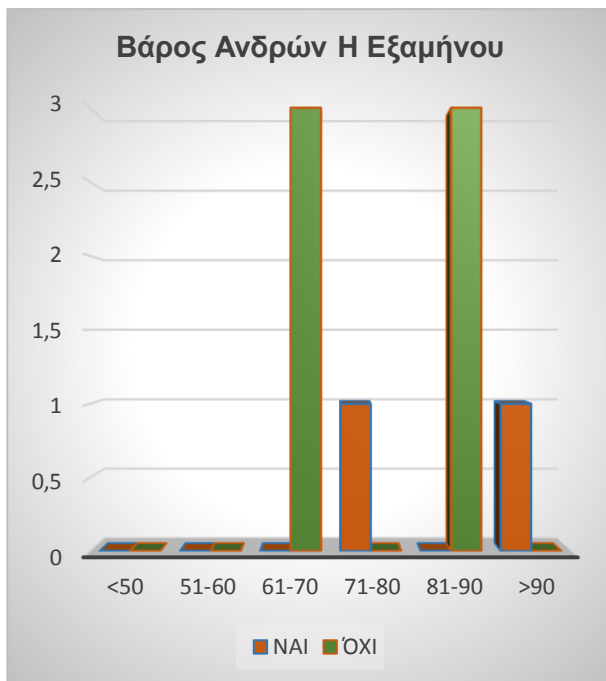
➤ Για τους άντρες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν εμφανίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 51-60 kg: **7** γυναίκες **εμφανίζουν** και **68** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **8** γυναίκες **εμφανίζουν** και **28** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



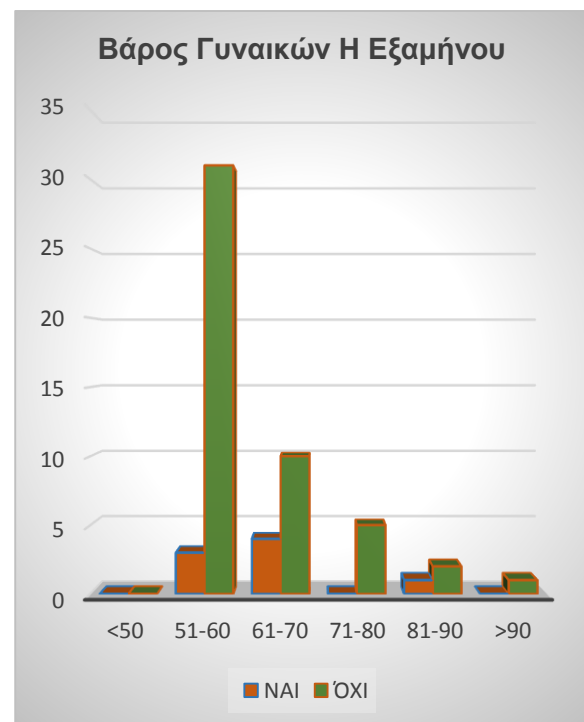


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

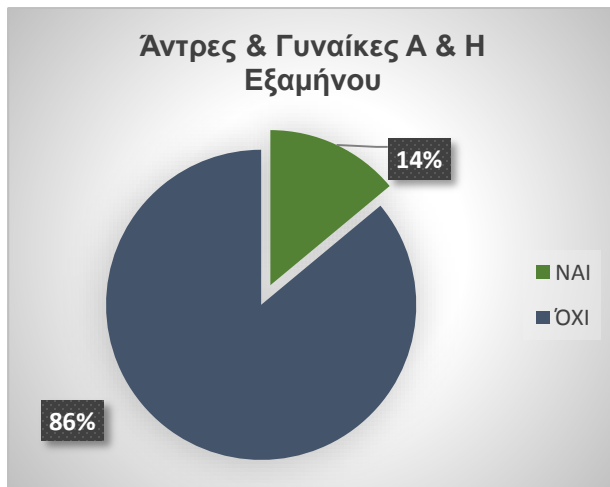
- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**

➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση λιπαρών τροφών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **3** γυναίκες **εμφανίζουν** και **31** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **10** δεν **εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

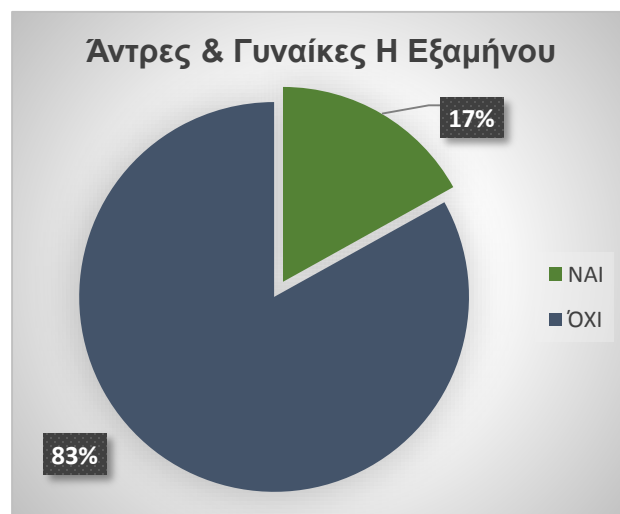
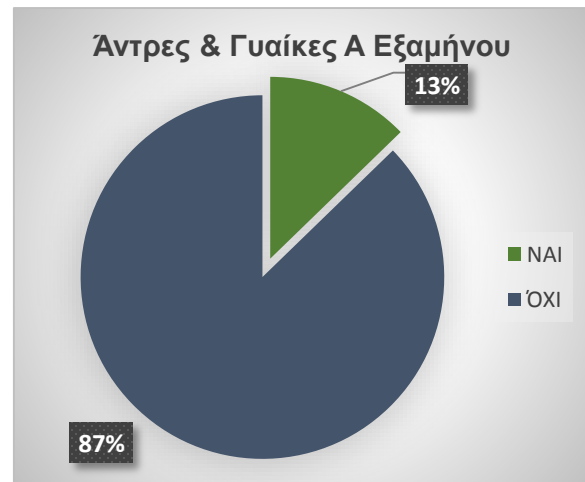


## Clinical significant impairment/Κλινικά συμπτώματα-ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ



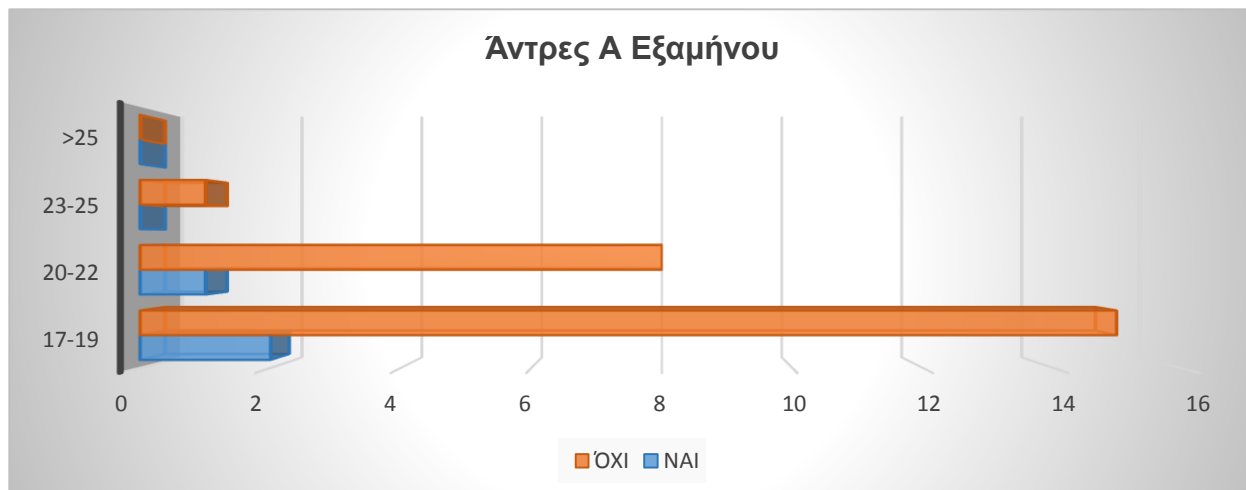
- Από το συνολικό μας δείγμα, δηλαδή άντρες και γυναίκες A και H εξαμήνου, μόνο το **14%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, ενώ το **86%** δεν εμφανίζει.

- Από τους άντρες και τις γυναίκες A εξαμήνου, το **13%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, ενώ το **87%** δεν εμφανίζει

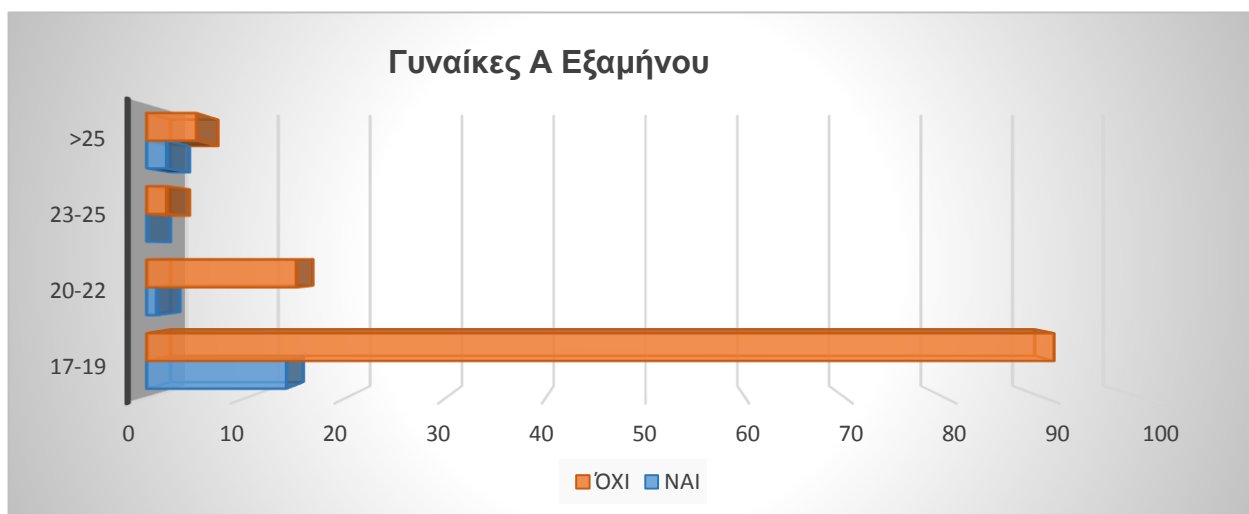


- Από τους άντρες και τις γυναίκες H εξαμήνου, το **17%** εμφανίζει κλινικά σημαντικές δυσλειτουργίες από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, ενώ το **83%** δεν εμφανίζει.

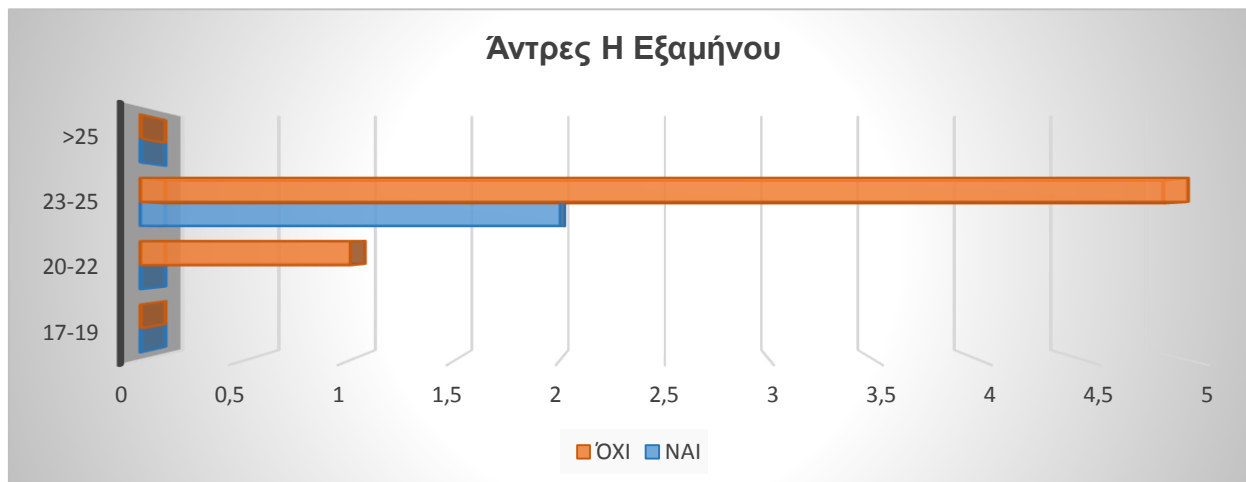




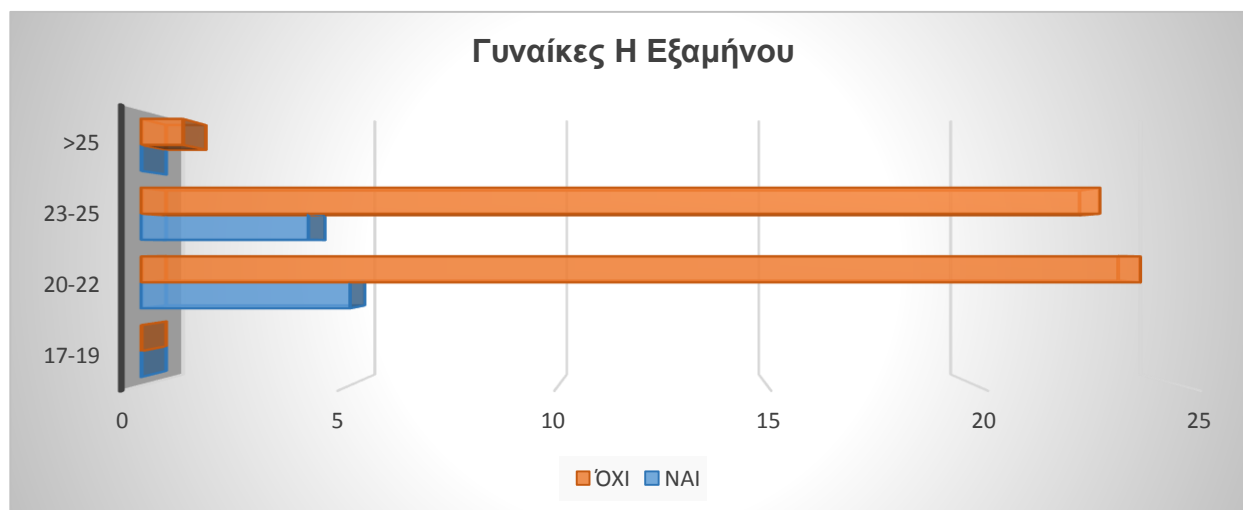
- Για τους άντρες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **15** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **1** άντρας **εμφανίζει** και **8** **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**



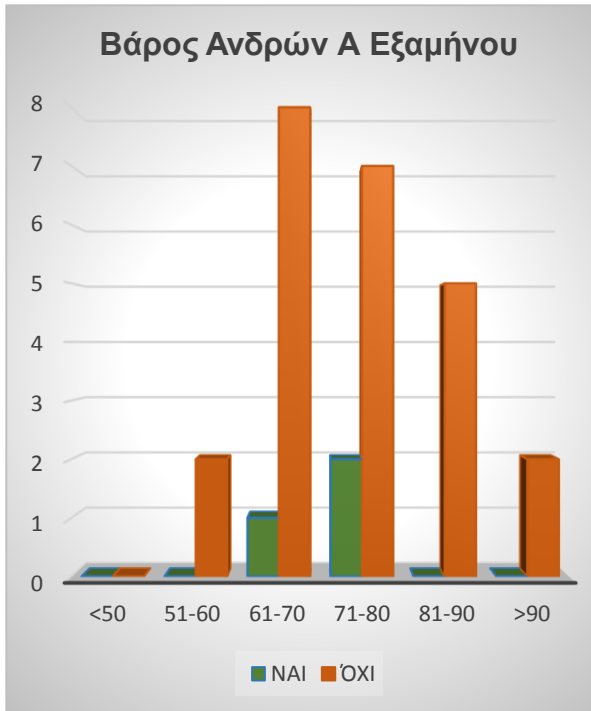
- Για τις γυναίκες A εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 17-19 ετών: **14** γυναίκες **εμφανίζουν** και **91** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 20-22 ετών: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **15** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



- Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **1** άντρας **δεν εμφανίζει**.
  - 23-25 ετών: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **5** **δεν εμφανίζουν**.



- Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση την ηλικία, έχει ως εξής:
- 20-22 ετών: **5** γυναίκες **εμφανίζουν** και **24** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - 23-25 ετών: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **23** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
  - Άνω των 25 ετών: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

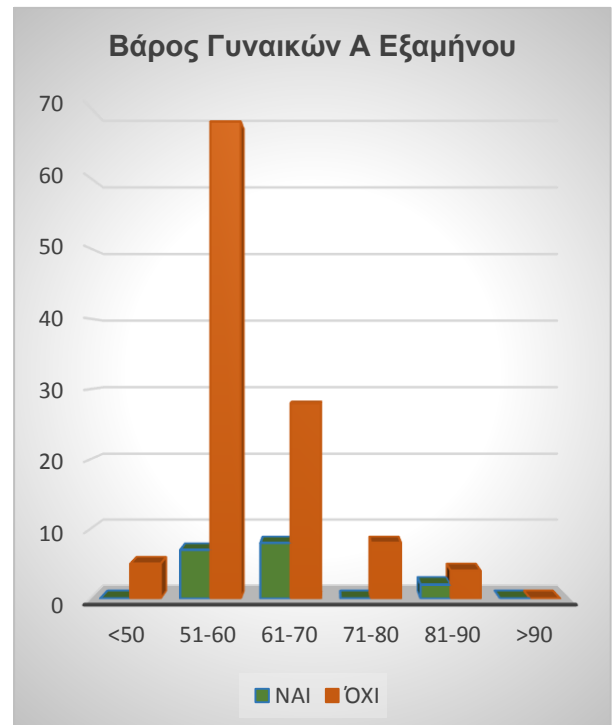


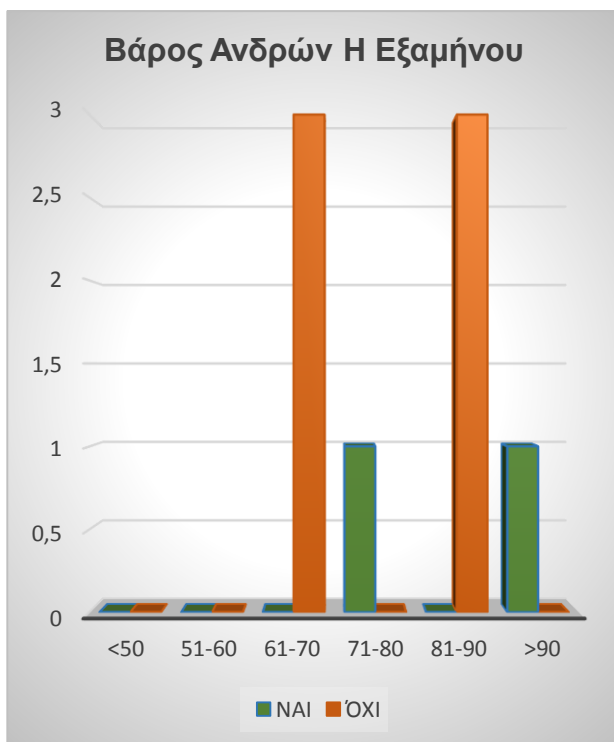
➤ Για τους άντρες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **1** άντρας **εμφανίζει** και **8** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **2** άντρες **εμφανίζουν** και **7** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **5** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **2** άντρες **δεν εμφανίζουν**.

➤ Για τις γυναίκες Α εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειτουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- Κάτω των 50 kg: **5** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 51-60 kg: **7** γυναίκες **εμφανίζουν** και **68** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **8** γυναίκες **εμφανίζουν** και **28** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **8** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **2** γυναίκες **εμφανίζουν** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.



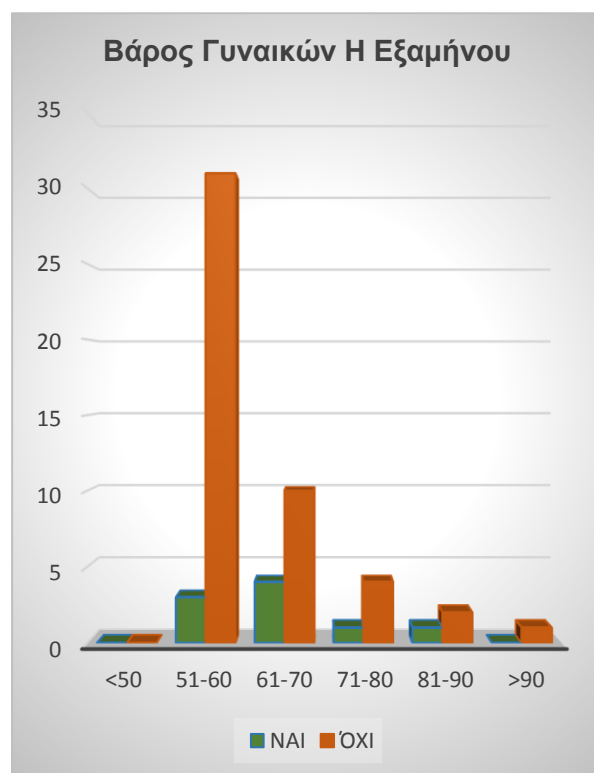


➤ Για τους άντρες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 61-70 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.
- 81-90 kg: **3** άντρες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** άντρας **εμφανίζει**.

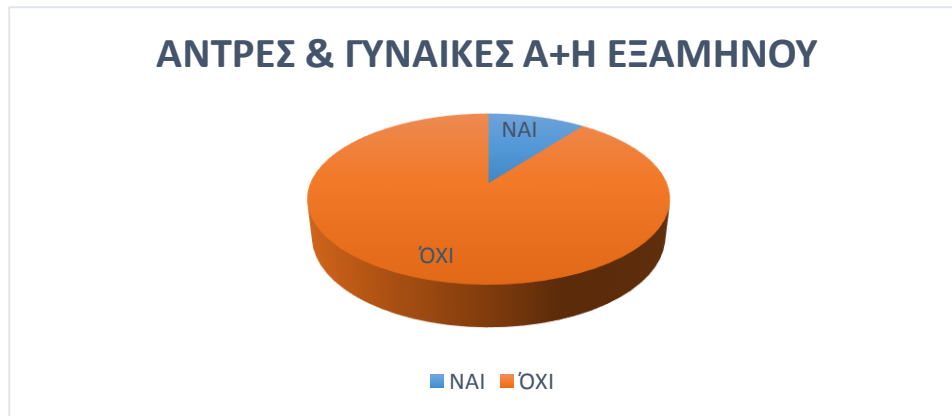
➤ Για τις γυναίκες Η εξαμήνου, η εμφάνιση κλινικά σημαντικών δυσλειουργιών από την κατανάλωση ανθρακούχων ποτών, με βάση το σωματικό βάρος, έχει ως εξής:

- 51-60 kg: **3** γυναίκες **εμφανίζουν** και **31** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 61-70 kg: **4** γυναίκες **εμφανίζουν** και **10** **δεν εμφανίζουν**.
- 71-80 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **4** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- 81-90 kg: **1** γυναίκα **εμφανίζει** και **2** γυναίκες **δεν εμφανίζουν**.
- Άνω των 90 kg: **1** γυναίκα **δεν εμφανίζει**.

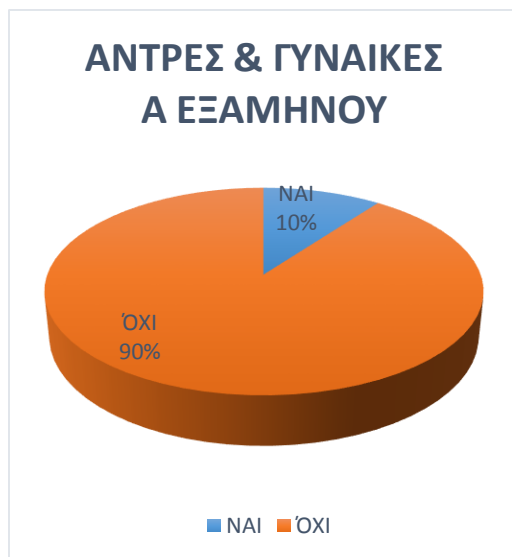


## Αποτελέσματα Εξαρτήσεων

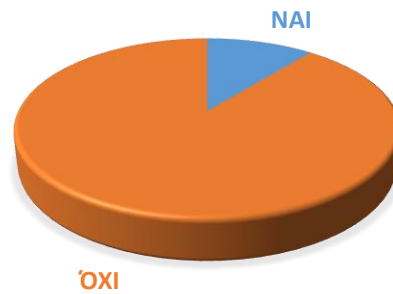
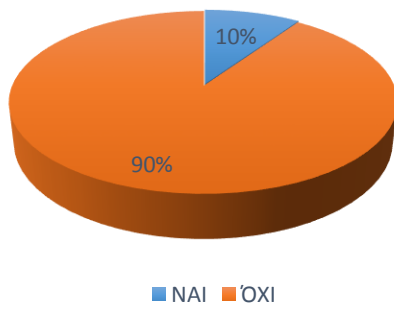
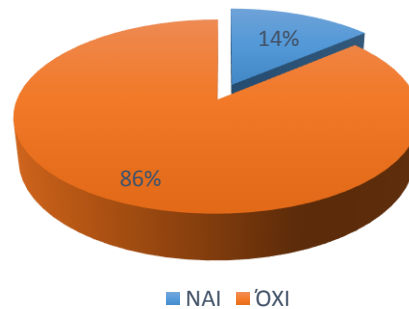
## ΓΛΥΚΑ



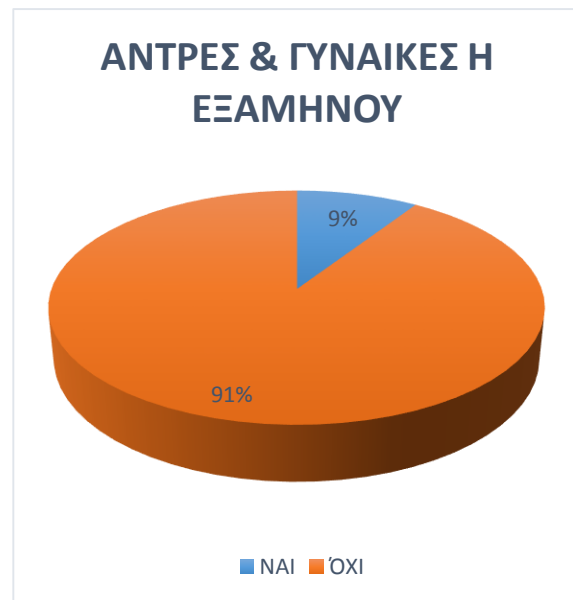
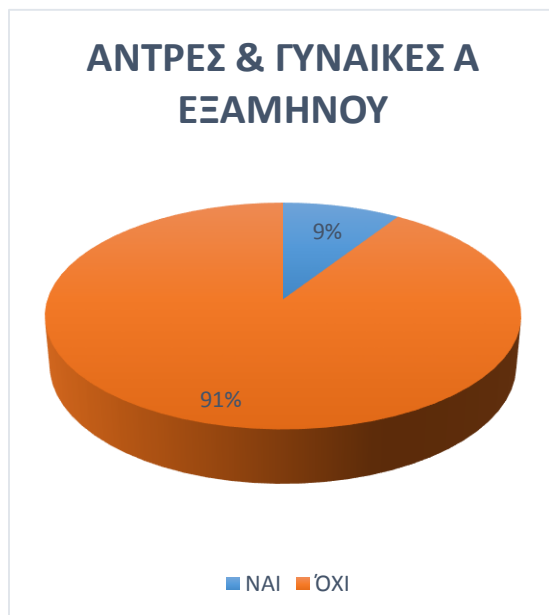
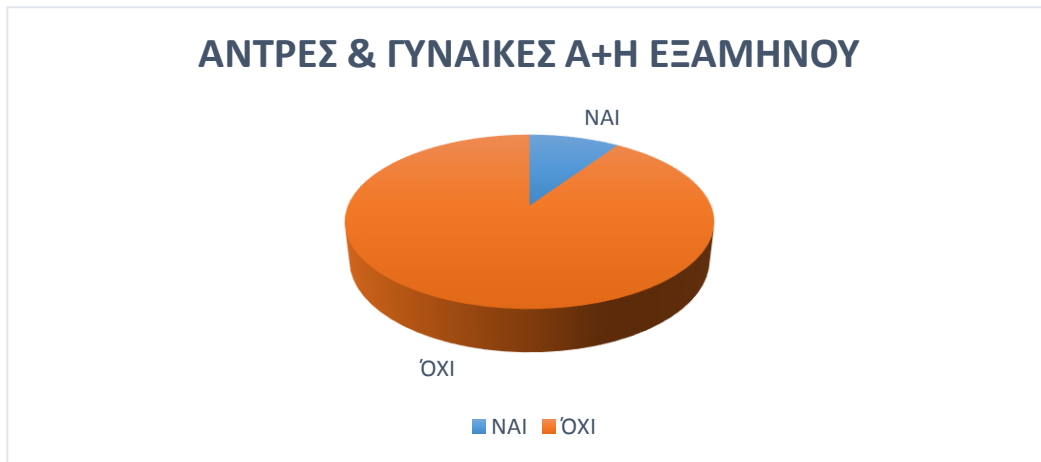
|     |     |
|-----|-----|
| ΝΑΙ | 23  |
| ΌΧΙ | 199 |



ΑΜΥΛΑ

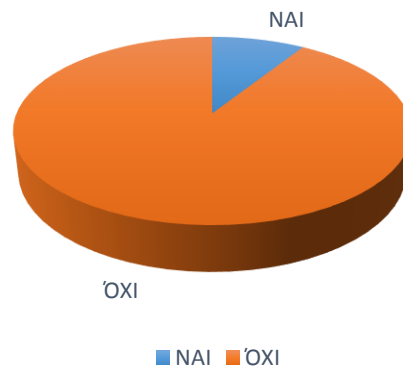
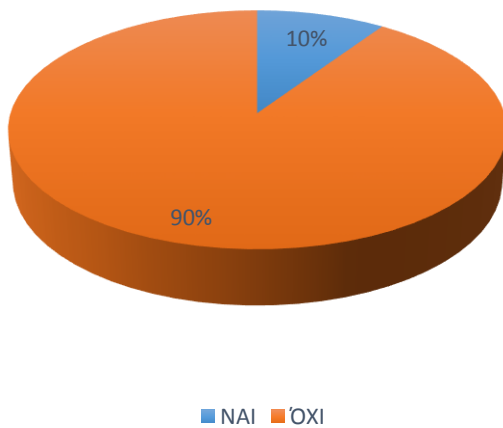
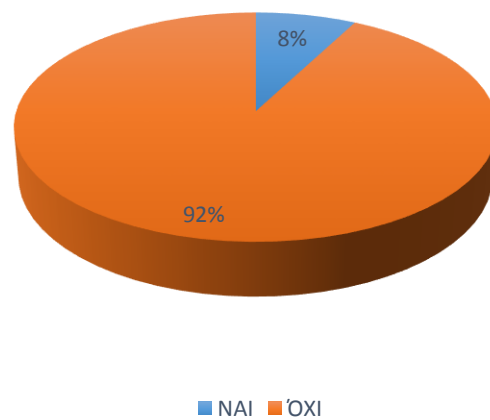
**ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ Α+Η ΕΞΑΜΗΝΟΥ****ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ Α ΕΞΑΜΗΝΟΥ****ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ Η ΕΞΑΜΗΝΟΥ**

## ΑΛΜΥΡΑ ΣΝΑΚ



## ΛΙΠΑΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

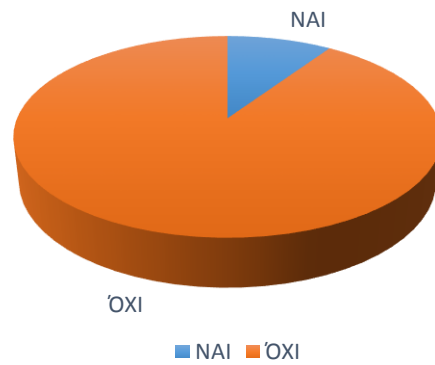
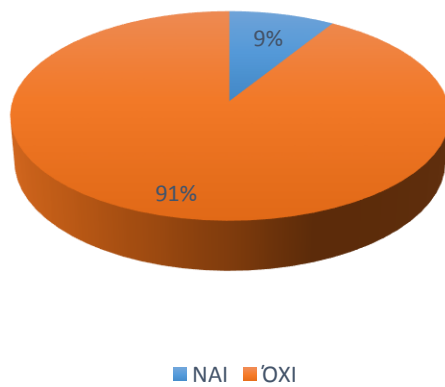
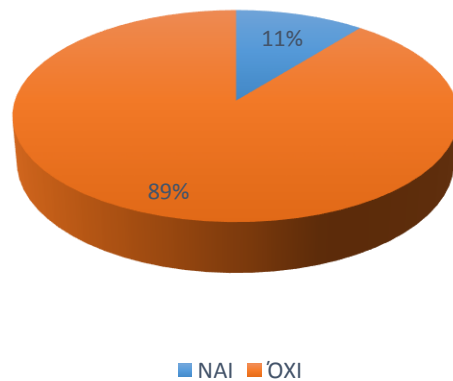
## ΑΝΤΡΕΣ &amp; ΓΥΝΑΙΚΕΣ Α+Η ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ Α  
ΕΞΑΜΗΝΟΥΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ Η  
ΕΞΑΜΗΝΟΥ

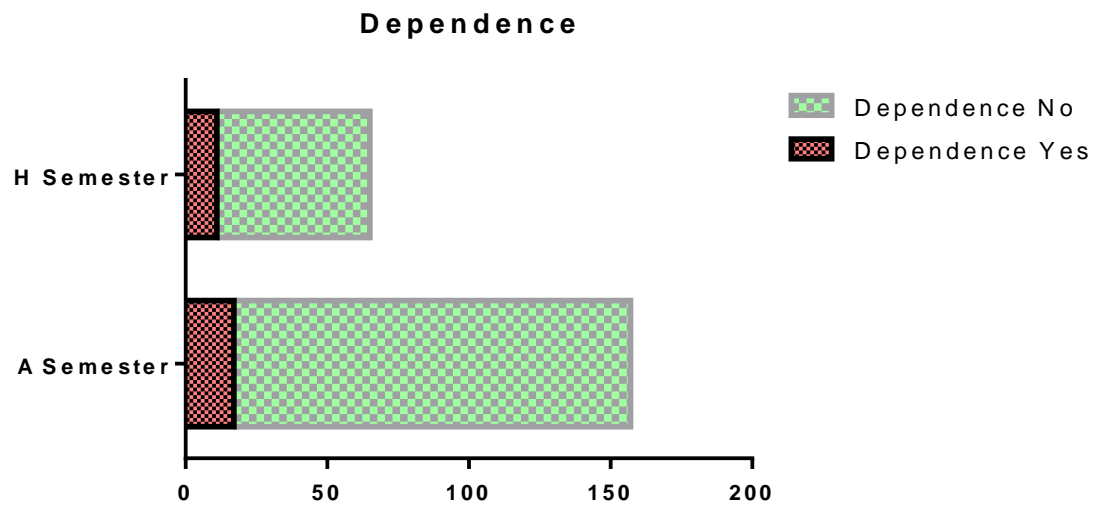


## ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

## ΑΝΤΡΕΣ &amp; ΓΥΝΑΙΚΕΣ Α+Η ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ  
Α ΕΞΑΜΗΝΟΥΑΝΤΡΕΣ & ΓΥΝΑΙΚΕΣ Η  
ΕΞΑΜΗΝΟΥ

## Συσχετίσεις Αποτελεσμάτων



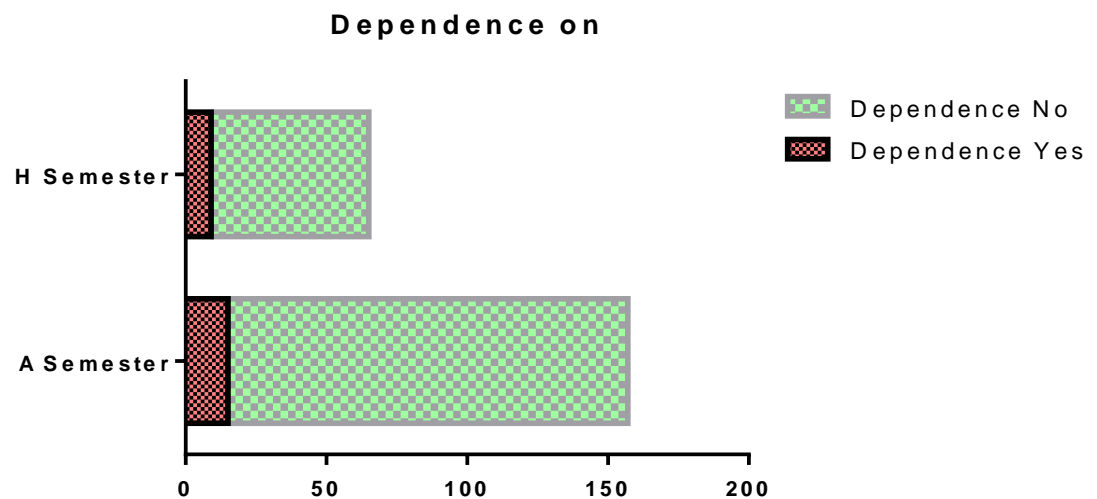
|   |                |               |       |
|---|----------------|---------------|-------|
| Chi-square with Yates' correction       |                |               |       |
| Chi-square, df                          | 1.046, 1       |               |       |
| z                                       | 1.023          |               |       |
| P value                                 | 0.3065         |               |       |
| P value summary                         | ns             |               |       |
| One- or two-sided                       | Two-sided      |               |       |
| Statistically significant? (alpha<0.05) | No             |               |       |
|   |                |               |       |
| Data analyzed                           | Dependence Yes | Dependence No | Total |
| A Semester                              | 17             | 140           | 157   |
| H Semester                              | 11             | 54            | 65    |
| Total                                   | 28             | 194           | 222   |

Δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξάρτηση των τροφών που μελετήθηκαν στην παρούσα ερευνητική διαδικασία μεταξύ των φοιτητών του Α και του Η Εξαμήνου ( $p > 0,05$ )



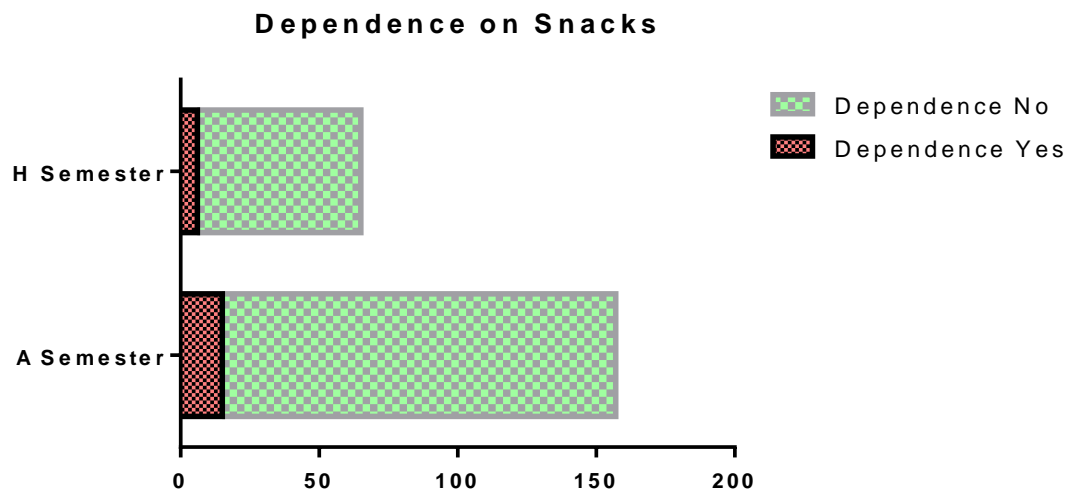
|   |                |               |       |
|---|----------------|---------------|-------|
| Chi-square with Yates' correction       |                |               |       |
| Chi-square, df                          | 0.01285, 1     |               |       |
| z                                       | 0.1134         |               |       |
| P value                                 | 0.9097         |               |       |
| P value summary                         | ns             |               |       |
| One- or two-sided                       | Two-sided      |               |       |
| Statistically significant? (alpha<0.05) | No             |               |       |
|   |                |               |       |
| Data analyzed                           | Dependence Yes | Dependence No | Total |
| A Semester                              | 16             | 141           | 157   |
| H Semester                              | 7              | 58            | 65    |
| Total                                   | 23             | 199           | 222   |

Δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξάρτηση των γλυκών μεταξύ των φοιτητών του Α και του Η Εξαμήνου ( $p > 0,05$ )



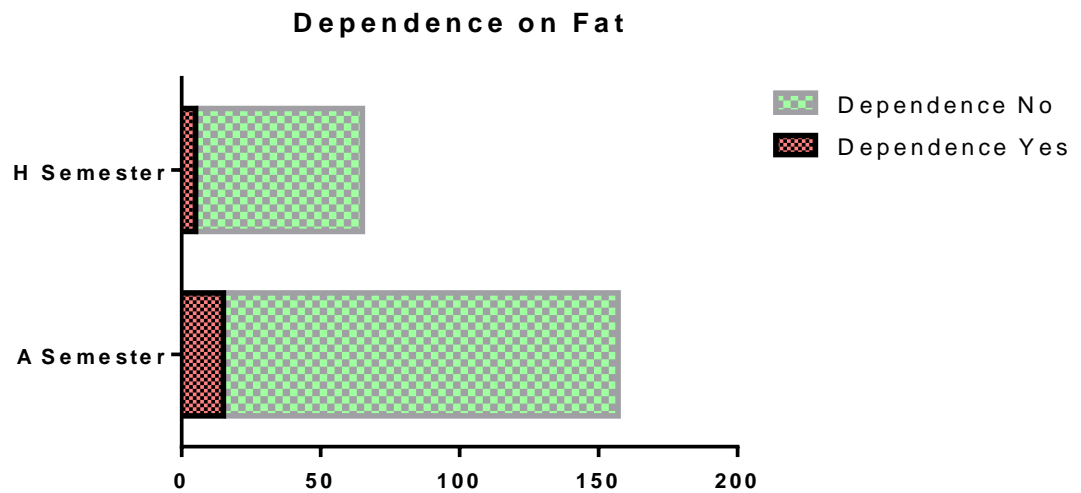
|   |                |               |       |
|---|----------------|---------------|-------|
| Chi-square with Yates' correction       |                |               |       |
| Chi-square, df                          | 0.4895, 1      |               |       |
| z                                       | 0.6996         |               |       |
| P value                                 | 0.4841         |               |       |
| P value summary                         | ns             |               |       |
| One- or two-sided                       | Two-sided      |               |       |
| Statistically significant? (alpha<0.05) | No             |               |       |
|   |                |               |       |
| Data analyzed                           | Dependence Yes | Dependence No | Total |
| A Semester                              | 15             | 142           | 157   |
| H Semester                              | 9              | 56            | 65    |
| Total                                   | 24             | 198           | 222   |

Δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξάρτηση των αμύλων μεταξύ των φοιτητών του Α και του Η Εξαμήνου ( $p > 0,05$ ).



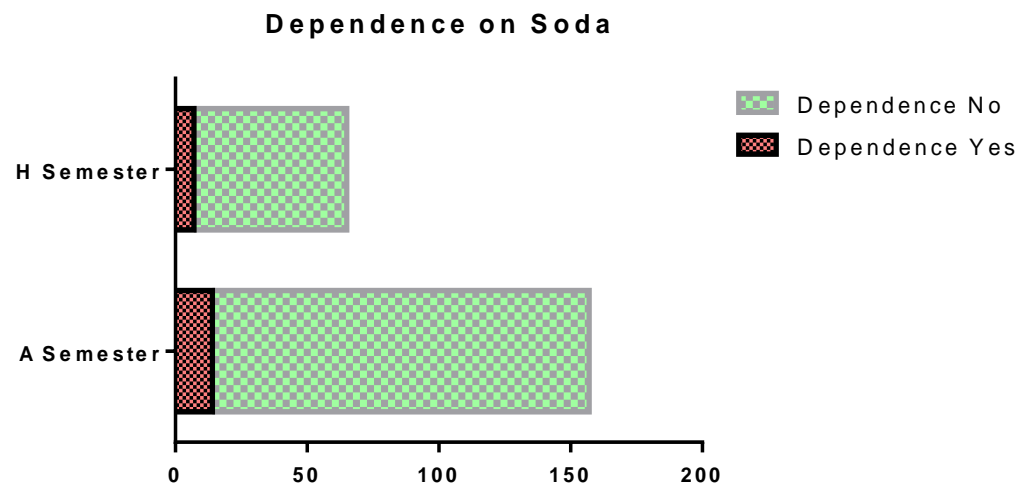
|   |                |               |       |
|---|----------------|---------------|-------|
| Chi-square with Yates' correction       |                |               |       |
| Chi-square, df                          | 0.03136, 1     |               |       |
| z                                       | 0.1771         |               |       |
| P value                                 | 0.8594         |               |       |
| P value summary                         | ns             |               |       |
| One- or two-sided                       | Two-sided      |               |       |
| Statistically significant? (alpha<0.05) | No             |               |       |
|   |                |               |       |
| Data analyzed                           | Dependence Yes | Dependence No | Total |
| A Semester                              | 15             | 142           | 157   |
| H Semester                              | 6              | 59            | 65    |
| Total                                   | 21             | 201           | 222   |

Δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξάρτηση των αλμυρών σνακ μεταξύ των φοιτητών του A και του H Εξαμήνου ( $p > 0,05$ ).



|   |                |               |       |
|---|----------------|---------------|-------|
| Chi-square with Yates' correction       |                |               |       |
| Chi-square, df                          | 0.03361, 1     |               |       |
| z                                       | 0.1833         |               |       |
| P value                                 | 0.8545         |               |       |
| P value summary                         | ns             |               |       |
| One- or two-sided                       | Two-sided      |               |       |
| Statistically significant? (alpha<0.05) | No             |               |       |
|   |                |               |       |
| Data analyzed                           | Dependence Yes | Dependence No | Total |
| A Semester                              | 15             | 142           | 157   |
| H Semester                              | 5              | 60            | 65    |
| Total                                   | 20             | 202           | 222   |

Δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξάρτηση των λιπαρών τροφών μεταξύ των φοιτητών του Α και του Η Εξαμήνου ( $p > 0,05$ ).



|   |                |               |       |
|---|----------------|---------------|-------|
| Chi-square with Yates' correction       |                |               |       |
| Chi-square, df                          | 0.03136, 1     |               |       |
| z                                       | 0.1771         |               |       |
| P value                                 | 0.8594         |               |       |
| P value summary                         | ns             |               |       |
| One- or two-sided                       | Two-sided      |               |       |
| Statistically significant? (alpha<0.05) | No             |               |       |
|   |                |               |       |
| Data analyzed                           | Dependence Yes | Dependence No | Total |
| A Semester                              | 14             | 143           | 157   |
| H Semester                              | 7              | 58            | 65    |
| Total                                   | 21             | 201           | 222   |

Δεν παρατηρείται στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξάρτηση των ανθρακούχων ποτών μεταξύ των φοιτητών του A και του H Εξαμήνου ( $p > 0,05$ ).

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ:

Η διατροφή έχει αναγνωρισθεί από την αρχαιότητα ότι συμβάλει θετικά στην σωματική, ψυχική, διανοητική ευεξία του ανθρώπου. Επηρεάζεται σημαντικά, από πολιτιστικούς – θρησκευτικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς παράγοντες και συμβαδίζει σε μεγάλο βαθμό με τον τρόπο ζωής στην εκάστοτε κοινωνία.

Πολλοί φοιτητές κατά την διάρκεια των σπουδών τους εγκαταλείπουν τον τόπο μόνιμης κατοικίας τους, αυτονομούνται χωρικά και αποκτούν την ευθύνη της διατροφής τους. Οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής, η οικονομική δυσχέρεια, και η αδυναμία παρασκευής του γεύματός τους μπορούν να θεωρηθούν παράγοντες που δύνανται να επηρεάσουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Οι C. K. Moore, M. E. Fitch-Hilgenberg et.al χρησιμοποιώντας το Body – Image Ideals Questionnaire (BIQ) έδειξαν ότι εισακτέοι σε κολλέγιο άλλαξαν πέντε – οκτώ διατροφικές συνήθειες και υπήρξε σημαντική μεταβολή στο σωματικό τους βάρος ( $p < 0.0001$ ).

Οι Angeliki Papadaki, George Hondros et al έδειξαν ότι ενώ οι φοιτητές που δεν αλλάζουν τόπο κατοικίας, δεν μεταβάλλουν τις καταναλωτικές τους συνήθειες στην διατροφή τους, οι φοιτητές που μετακινούνται σε άλλη πόλη εντός της Ελλάδας για σπουδές, αλλάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες με μη επιθυμητό τρόπο. Συγκεκριμένα, υπήρξε μια σημαντική μείωση στην εβδομαδιαία κατανάλωση φρέσκων φρούτων, μαγειρεμένων και ωμών λαχανικών, ψαριών, θαλασσινών, όσπριων και ελαιόλαδου, ενώ μια αύξηση στην πρόσληψη ζάχαρης, αλκοολούχων ποτών και στο ελληνικό σουβλάκι.

Σε μελέτη σε φοιτητές Ιατρικής στην Βόρεια Ελλάδα παρατηρήθηκε αυξημένη χρήση έτοιμου φαγητού από ταχυφαγεία από τους άνδρες, ενώ οι γυναίκες καταναλώνουν πιο συχνά φρούτα και λαχανικά και στη προσπάθεια να ελέγξουν το βάρος τους είναι καλύτερα ενημερωμένες για την θρεπτική αξία των τροφίμων που καταναλώνουν.

Αντίθετα οι Kin-Kit Li, Rebecca Y. Concepcion et al δεν παρατήρησαν σημαντικές διαφορές στην διατροφή των φοιτητών μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Σε μελέτη στην Γαλλία μεταξύ 1744 φοιτητών τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 13,5% των ανδρών και το 7,8% των γυναικών ήταν υπέρβαροι ( $\Delta\text{ΜΣ} > 25$ ), ένα εύρημα πολύ υψηλότερα από τις εθνικές στατιστικές, η οποίες κυμαίνονται στο 9,9% των ανδρες και το 8,6% των γυναικών. Το ένα τρίτο των φοιτητών δήλωσαν ότι τρέφονται ανθυγιεινά, κυρίως λόγω του χρόνου και οικονομικών δυσκολιών. Όσον αφορά τις διατροφικές συμπεριφορές, το 51,5% των μαθητών δήλωσε ότι παραλείπει γεύματα, και το 80% ανέφεραν κατανάλωση ανθυγιεινών σνακ μεταξύ των γευμάτων. Μόνο 42% των φοιτητών καταναλώνουν τουλάχιστον γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως συνιστάται. Η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση τουλάχιστον 5 φρούτων ή λαχανικών αναφέρθηκε σε 23% των ανδρών και 30% των γυναικών. Περίπου 82% των ανδρών και 68% των γυναικών έτρωγαν τουλάχιστον τρία αμυλούχα τρόφιμα ανά ημέρα. Η έρευνα διαπίστωσε επίσης ότι η κατανάλωση λίπους και γλυκών ήταν υψηλότερη μεταξύ των ανδρών.



Στην παρούσα μελέτη ερευνήσαμε πέρα από την τεκμηριωμένη ανασκοπικά αλλαγή των διατροφικών συνηθειών κατά την διάρκεια των σπουδών, την ύπαρξη διατροφικής εξάρτησης των φοιτητών Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας σε κάποιο είδος τροφής, αλλά και ειδικότερα σε συγκεκριμένους τύπους τροφών, όπως τα άμυλα, τα αλμυρά σνακ, τα ανθρακούχα ποτά, οι λιπαρές τροφές και τα γλυκά.

Με την χρήση της YFAS διαπιστώσαμε όχι μόνο την διατροφική εξάρτηση των φοιτητών, αλλά και την παρουσία ή μη συγκεκριμένων συμπτωμάτων, όπως η απώλεια ελέγχου στην κατανάλωση τροφών, την αποτυχημένη προσπάθεια να μειώσουν την κατανάλωση τροφών, την διάθεση του ελεύθερου χρόνου τους στην κατανάλωση τροφών, την εγκατάλειψη άλλων δραστηριοτήτων, αλλά και την συνέχιση μη επιθυμητών διατροφικών συνηθειών παρόλο των διαπιστωθέντων προβλημάτων στην ευεξία τους.

Το σύνολο των φοιτητών που διαπιστώθηκε με εξάρτηση σε κάποιο είδος τροφής ήταν 28 από τους 222, ποσοστό 12,6% ενώ δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην εξάρτηση σε καμία από τις κατηγορίες τροφών μεταξύ των φοιτητών του πρώτου και του όγδοου εξαμήνου ( $p > 0,05$ ).

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι επιμέρους συσχετίσεις των συμπτωμάτων της κλίμακας YFAS. Χαρακτηριστικό είναι ότι ποσοστό 10% των φοιτητών του Α εξαμήνου παρουσιάζουν απώλεια ελέγχου στην κατανάλωση γλυκών, ενώ μόλις το 2% των φοιτητών του Η εξαμήνου ( $p = 0.02$ ).

Η οικονομική κρίση δύναται να έχει επηρεάσει θετικά τις διατροφικές συνήθειες των φοιτητών. Σε έρευνα στην Γαλλία διαπιστώθηκε ότι οι φοιτητές με εισόδημα  $< 300$  ευρώ ετοιμάζουν μόνοι τους τα γεύματά τους και δεν καταναλώνουν τρόφιμα από την καντίνα του Πανεπιστημίου.

Συμπερασματικά το ποσοστό 12,6% των φοιτητών που παρουσιάζουν εξάρτηση σε κάποια τροφή μπορεί να θεωρηθεί υψηλό. Διατροφικές παρεμβάσεις θα πρέπει να ενθαρρύνονται ώστε να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή και τρόπο ζωής.

Επιπλέον έρευνα θα πρέπει να διεξαχθεί ώστε να συσχετισθεί η διατροφική εξάρτηση με τον Δείκτη Μάζα Σώματος των φοιτητών.

Η συνέχιση της έρευνας και η συλλογή ενός αριθμητικά μεγαλύτερου πληθυσμού θεωρείται απαραίτητη.

Οι συσχετίσεις μεταξύ των συμπτωμάτων της κλίμακας YFAS θα πρέπει να αναλυθούν περαιτέρω.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μπουγά Ελένη, Πανεπιστήμιο Πατρών, Τμήμα Χημείας. Διπλωματική εργασία με θέμα « Ένζυμα μεταβολισμού του υαλουρονικού οξέος και καρκίνος του παχέως εντέρου» 2007.
2. Μακρή Νάνσυ. Δημοσίευση 5 Σεπτεμβρίου 2005 στο Ελληνικό portal 'iatronet' Διαθέσιμο στο: <http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/652/pepsi-aporrofisi-tis-trofis.html> με θέμα «Πέψη και απορρόφηση της τροφής».
3. Φορέας ΙΕΛ, Πηγή: "Στους ρυθμούς της καρδιάς" (έκδοση του ελληνικού ιδρύματος καρδιολογίας) Εκδότης Π.Τούτουζας,1997.
4. Χρύσου Π. Γιάννης. Δημοσίευση 17 Σεπτεμβρίου 2004 στο ελληνικό portal <http://www.iatronet.gr/diatrofi/threptikes-oyesies/article/598/oi-prwtenes.html> με θέμα «Οι πρωτεΐνες».
5. Elahi D, Muller DC Carbohydrate metabolism in the elderly. Eur J Clin Nutr 2000, 54:S112-S120.
6. Trumbo P, Yates AA, Schlicker S, Poos M. Dietary reference intakes. Vitamin A, K, arsenic, boron, chromium, manganese, molybdenum. J Am Diet Assoc 2001 Mar;101(3):294-301.
7. Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program (N-CEP). Expert Panel on Detection Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel (11)). Jama 2001.285(19): 2486-2497.
8. Αντώνης Ζαμπέλας. «Η διατροφή στα στάδια της ζωής» Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2003
9. Μαιευτική και Γυναικολογική Νοσηλευτική. Σειρά εκπαιδευτικής πιστοποίησης στη Νοσηλευτική. Έκδοση ΕΛΛΗΝ,2006.
10. Mahan LK, Escott-Stump S (eds) Krause's food, nutrition and diet therapy (10th edn). Saunders Company. USA 2000.
11. Edwin I. Bierman, M.D., chairman, Margaret J. Albrink, M.D. and other members of the Committee on food and Nutrition. Report's topic: Principles of Nutrition and Dietary Recommendation for Patients and Diabetes. Available in [diabetes.diabetesjournals.org/content/20/9/633.short](http://diabetes.diabetesjournals.org/content/20/9/633.short). Mallitus,1971.
12. Κατσιλάμπρος Ν. Μακρυλάκης Κ. Σακχαρώσης Διαβήτη και ποιότητα ζωής. Ειδική έκδοση για την υγεία πασ την Ιατρική σχολή του Havard. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης. Αθήνα 2004.
13. Osborn, Wraa, Watson. Παθολογική-Χειρουργική Νοσηλευτική, Τόμος 1, Εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, 2012.
14. Priscilla Lemone, Karen Burke. Παθολογική-Χειρουργική Νοσηλευτική. Τόμος 2. Έκδοση 3<sup>η</sup> Παγός Δημήτριος, Αθήνα, 2006.

15. Suzan C.Dewit, Παθολογική- Χειρουργική Νοσηλευτική Νοσηλευτική. Εκδόσεις Πασχαλίδη. Αθήνα, 2009.
16. Dr Έλενα Σαμπατάκου 'HIV και Διατροφή'. Διαθέσιμο στο [www.humanism.gr/Food.html](http://www.humanism.gr/Food.html). 2008
17. Σαπουντζή – Κρέπια Δ.Χρόνια. Ασθένεια και Νοσηλευτική Φροντίδα, Μια ολιστική προσέγγιση: Εκδόσεις Έλλην 2004.
18. Σούρας Δ. 'Περί ορέξεως'. Εκδόσεις Κάκτος, 2007.
19. Γιανοπούλου Α. Ψυχιατρική Νοσηλευτική. Εκδόσεις Έλλην. Αθήνα 2004.
20. Antony P.Winston, Simon Gowers κ.α. 'Οδηγίες για την διατροφική αντιμετώπιση της νευρικής ανορεξίας'. Διαθέσιμο στο [www.youth-health-gr/gr/documents/anorexia-gr.pdf](http://www.youth-health-gr/gr/documents/anorexia-gr.pdf). Ιούλιος 2005.
21. Courtney Mary Moone, Διαιτολογία. Εκδόσεις Βήτα, 3<sup>η</sup> Έκδοση. 2003.
22. Turell S.L, Ron D, Healthier G. Adolescents with Anorexia Nervosa, Multiple Perception, of Discharge Readiness. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 18(3),116-126.2005.
23. Παναγιώτα Κυπραίου. 'Νευρογενής Βουλιμία'. Διαθέσιμο στο [www.psychotherapeia.net.gr](http://www.psychotherapeia.net.gr).
24. Χριστίνα Φοντόρ. 'Πρακτικοί τρόποι μείωσης της βουλιμίας'. Διαθέσιμο στο [www.eligast.gr](http://www.eligast.gr).
25. Ελένη Π.Ανδρέου. 'Περί παχυσαρκίας'. Διαθέσιμο στο [www.mazi.org.cy](http://www.mazi.org.cy)( Ιδρυμα Διατροφικών Διαταραχών).
26. Σταύρος Τ.Πλέσσας. 'Ειδικές Δίαιτες'. Εκδόσεις Φάρμακον 1994.
27. Φαρμασέρ Β-Λίλλυ Α.Ε.Β.Ε 'Λύσεις ευεξίας' σελ. 7-9. 2006
28. Ελένη Π.Ανσδρέου. Ανακοίνωση συνδέσμου διαιτολόγων Κύπρου. Διαθέσιμο στο [www.cydiabet.gr](http://www.cydiabet.gr) 14-02-2006.
29. Ν.Α Κατσιλάμπρος, Κ. Τσίγκος. ' Παχυσαρκία, η πρόληψη και η αντιμετώπιση μιας παγκόσμιας επιδημίας'. Εκδόσεις Βήτα,2000.
30. National Eating Disorders Association (NEDA) Διαθέσιμο στο: [www.NationalEatingDisorders.org](http://www.NationalEatingDisorders.org).
31. American Psychiatric Association (APA) Διαθέσιμο στο: [www.healthyminds.org](http://www.healthyminds.org)
32. Μαρία Κουφάκη Πρότυπο Διατολογικό Κέντρο Ελέγχου Ρύθμισης Μεταβολισμού 'Βουλιμική Υπερφαγία' 2011. Διαθέσιμο στο: [www.dietmet.gr](http://www.dietmet.gr)
33. Ανθούλα Ιωάννη 'Τι είναι σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας (NES) και πως το αντιμετωπίζουμε;' 2012. Διαθέσιμο στο [www.diatrofi.gr](http://www.diatrofi.gr)
34. Nora Kearny, Alison Richardson 'Νοσηλεύοντας ασθενείς με καρκίνο, Αρχές και Πρακτική' 2006, Εκδόσεις Έλλην

35. Dr Θεόδωρος Ντολάτζας, 'Ο γιατρός συμβουλεύει...' «Σύγχρονη Προληπτική Ιατρική». σελ.493. Τόμος 3. Έκδοση 2002
36. Dr Θεόδωρος Ντολάτζας, 'Ο γιατρός συμβουλεύει...' «Σύγχρονη Προληπτική Ιατρική». Σελ.74. Τόμος 1. Έκδοση 2002
37. Πέτσιος Δημήτριος Msc, 6 συμβουλές για διατροφή στην άθληση. Δημοσίευση 24/12/2009 στο ελληνικό portal 'iatronet'. Διαθέσιμο στο [www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/10404/6-symvoyles-gia-diatrofi-stin-athlisi.html](http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/10404/6-symvoyles-gia-diatrofi-stin-athlisi.html).
38. Dr Θεόδωρος Ντολάτζας, 'Ο γιατρός συμβουλεύει...' «Σύγχρονη Προληπτική Ιατρική». Σελ.12. Τόμος 1. Έκδοση 2002.
39. Δημήτριος Γρηγοράκης. Σύλλογος ατόμων με σκλήρυνση κατά πλάκας. 'Διατροφή στη ΣΚΠ'. Διαθέσιμο στο [www.msassociationhellas.org](http://www.msassociationhellas.org)
40. Νεστορή Βασιλική. 'ΣΚΠ και ευεργετικές τροφές'. Διαθέσιμο στο [www.diatrofologia.gr](http://www.diatrofologia.gr)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



## Yales Food Addiction Scale

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Κασιγιάννη Μαρία

Κολορίζος Αποστόλης

Το παρόν ερωτηματολόγιο είναι κομμάτι της Πτυχιακής μας εργασίας (έρευνα) με θέμα 'Η διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών των φοιτητών της Νοσηλευτικής του ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας, που μελετήθηκε και διαμορφώθηκε σε συνεργασία με τον ελκικούρο καθηγητή κ. Στεφανόπουλο Νικόλαο. Θα σας παρακαλούσαμε τις ερωτήσεις να τις απαντήσετε με πλήρη ειλικρίνεια για την εγκυρότητα και αξιοπιστία του συνόλου των απαντήσεων! Σας ευχαριστούμε για τον πολύτιμο χρόνο σας.

**ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Είστε:

- Άνδρας  
 Γυναίκα

Σε ποια ηλικιακή κατανομή ανήκετε;

- 17-19  
 20-22  
 23-25  
 25 και άνω

Εξάμηνο φοίτησης:

- Α'  
 Η'

Πού κατοικείται μόνιμα;

- Σε μεγάλο αστικό κέντρο  Σε χωριό  
 Σε κομόπολη  Στην πρωτεύουσα

Ποιο είναι το ύψος σας;

- 1.40 – 1.50  1.71 – 1.80  
 1.51 – 1.60  1.81 – 1.90  
 1.61 – 1.70  1.91 και άνω

Ποιο είναι το βάρος σας;

- 40 και κάτω  71 – 80  
 51 – 60  81 – 90  
 61 – 70  90 και άνω

Τα στοιχεία που καταχωρήσατε στον παρόν ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμα και θα χρησιμοποιηθούν σαν σύνολο απαντήσεων από όλους του φοιτητές που αφορά αυτή η έρευνα.

Σας ενημερώνουμε για την ευκολία σας πώς: α. Γλυκά όπως (παγωτά, σοκολάτες, κέικ, κ.οκ)

β. Άμυλα όπως (άσπρο ψωμί, ρύζι, μακαρόνια κ.οκ)

γ. Αλμυρά σνάκς όπως (πατατάκια, κράκερς, κ.οκ)

δ. Λιπαρές τροφές όπως (μπριζόλα, μπέικον, πίτσα, κ.οκ)

ε. Ανθρακούχα ποτά όπως (σόδα, coca cola)

Κυκλώστε έναν από τους παρακάτω αριθμούς σύμφωνα με την προτίμησή σας.

| ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ  | Ποτέ | 1 φορά το μήνα | 2-4 φορές το μήνα | 2-3 φορές την εβδομάδα | 4 και άνω φορές την ημέρα |
|--|------|----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| 1 α. Όταν ξεκινάω να τρώω γλυκά, καταλήγω να έχω φάει πολύ περισσότερο από αυτό που είχα προγραμματίσει.         | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Όταν ξεκινάω να τρώω άμυλα καταλήγω να έχω φάει πολύ περισσότερα από αυτά που είχα προγραμματίσει.            | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Όταν ξεκινάω να τρώω αλμυρά σνάκς, καταλήγω να έχω φάει πολύ περισσότερο από αυτά που είχα προγραμματίσει.    | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Όταν ξεκινάω να τρώω λιπαρές τροφές, καταλήγω να έχω φάει πολύ περισσότερο από αυτές που είχα προγραμματίσει. | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Όταν ξεκινάω να πίνω ανθρακούχα ποτά, καταλήγω να έχω πει πολλά περισσότερα από αυτά που είχα προγραμματίσει. | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 2 α. Συνεχίζω να καταναλώνω γλυκά, ακόμη κι όταν έχω χορτάσει.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Συνεχίζω να καταναλώνω άμυλα, ακόμη κι όταν έχω χορτάσει.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Συνεχίζω να καταναλώνω αλμυρά σνάκς, ακόμη κι όταν έχω χορτάσει.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Συνεχίζω να καταναλώνω λιπαρές τροφές, ακόμη κι όταν έχω χορτάσει.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Συνεχίζω να καταναλώνω ανθρακούχα ποτά, ακόμη κι όταν δεν θέλω να πω άλλα.                                    | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 3. Τρώω μέχρι το σημείο που θα νιώθω «άσχημα»(π.Χ. τάση για εμετό).  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |



| ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ  | Ποτέ | 1 φορά το μήνα | 2-4 φορές το μήνα | 2-3 φορές την εβδομάδα | 4 και άνω φορές την ημέρα |
|--|------|----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| 4α. Το να μην τρώω γλυκά ή να τα μειώσω είναι κάτι που με απασχολεί.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Το να μην τρώω άμυλα ή να τα μειώσω είναι κάτι που με απασχολεί.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Το να μην τρώω αλμυρά σνάκς ή να τα μειώσω είναι κάτι που με απασχολεί.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Το να μην τρώω λιπαρές τροφές ή να τις μειώσω είναι κάτι που με απασχολεί.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Το να μην πίνω ανθρακούχα ποτά ή να τα μειώσω είναι κάτι που με απασχολεί.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 5. Πολλές φορές νιώθω κούραση μετά από υπεράξια, χάνοντας έτσι χρόνο από τις δραστηριότητές μου.                     | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 6α. Κατά την διάρκεια της ημέρας καταναλώνω γλυκά.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Κατά την διάρκεια της ημέρας καταναλώνω άμυλα.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Κατά την διάρκεια της ημέρας καταναλώνω αλμυρά σνάκς.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Κατά την διάρκεια της ημέρας καταναλώνω λιπαρές τροφές.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Κατά την διάρκεια της ημέρας πίνω ανθρακούχα ποτά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 7α. Όταν δεν έχω γλυκά που επιθυμώ, βγαίνω να τα αγοράσω ακόμη κι όταν στο σπίτι μου έχω κι άλλες επιλογές.          | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Όταν δεν έχω άμυλα που επιθυμώ, βγαίνω να τα αγοράσω ακόμη κι όταν στο σπίτι μου έχω κι άλλες επιλογές.           | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Όταν δεν έχω αλμυρά σνάκς που επιθυμώ, βγαίνω να τα αγοράσω ακόμη κι όταν στο σπίτι μου έχω κι άλλες επιλογές.    | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Όταν δεν έχω λιπαρές τροφές που επιθυμώ, βγαίνω να τις αγοράσω ακόμη κι όταν στο σπίτι μου έχω κι άλλες επιλογές. | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Όταν δεν έχω ανθρακούχα ποτά που επιθυμώ, βγαίνω να τα αγοράσω ακόμη κι όταν στο σπίτι μου έχω κι άλλες επιλογές. | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |

| ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ   | Ποτέ | 1 φορά το μήνα | 2-4 φορές το μήνα | 2-3 φορές την εβδομάδα | 4 και άνω φορές την ημέρα |
|---|------|----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| 8α. Υπάρχουν στιγμές που ξεκινάω να τρώω γλυκά αντί να δουλέψω ή να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Υπάρχουν στιγμές που ξεκινάω να τρώω άμυλα αντί να δουλέψω ή να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Υπάρχουν στιγμές που ξεκινάω να τρώω αλμυρά σνάκς αντί να δουλέψω ή να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Υπάρχουν στιγμές που ξεκινάω να τρώω λιπαρές τροφές αντί να δουλέψω ή να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Υπάρχουν στιγμές που ξεκινάω να πίνω ανθρακούχα ποτά αντί να δουλέψω ή να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 9α. Υπάρχουν στιγμές που καταναλώνω γλυκά τόσο συχνά και σε τόσες μεγάλες ποσότητες που μετά με κάνουν να νιώθω τόσο άσχημα, που ούτε μπορώ να δουλέψω, ούτε να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου ή τους φίλους μου, ακόμη και να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.         | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Υπάρχουν στιγμές που καταναλώνω άμυλα τόσο συχνά και σε τόσες μεγάλες ποσότητες που μετά με κάνουν να νιώθω τόσο άσχημα, που ούτε μπορώ να δουλέψω, ούτε να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου ή τους φίλους μου, ακόμη και να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.          | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Υπάρχουν στιγμές που καταναλώνω αλμυρά σνάκς τόσο συχνά και σε τόσες μεγάλες ποσότητες που μετά με κάνουν να νιώθω τόσο άσχημα, που ούτε μπορώ να δουλέψω, ούτε να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου ή τους φίλους μου, ακόμη και να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Υπάρχουν στιγμές που καταναλώνω λιπαρές τροφές τόσο συχνά και σε τόσες μεγάλες ποσότητες που μετά με κάνουν να νιώθω τόσο άσχημα, που ούτε μπορώ να δουλέψω, ούτε να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου ή τους φίλους μου, ακόμη και να κάνω άλλες δραστηριότητες που μου αρέσουν. | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Υπάρχουν στιγμές που καταναλώνω ανθρακούχα ποτά τόσο συχνά και σε τόσες μεγάλες ποσότητες που μετά με κάνουν να νιώθω τόσο άσχημα, που ούτε μπορώ να δουλέψω, ούτε να περάσω χρόνο με την οικογένειά μου ή τους φίλους μου.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |

| ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ  | Ποτέ | 1 φορά το μήνα | 2-4 φορές το μήνα | 2-3 φορές την εβδομάδα | 4 και άνω φορές την ημέρα |
|--|------|----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| 10α. Υπάρχουν στιγμές στην ζωή μου που αποφεύγω επαγγελματικές ή κοινωνικές περιστάσεις, στις οποίες διαθέτουν γλυκά, γιατί φοβάμαι ότι θα φάω υπερβολικά  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Υπάρχουν στιγμές στην ζωή μου που αποφεύγω επαγγελματικές ή κοινωνικές περιστάσεις, στις οποίες διαθέτουν άμυλα, γιατί φοβάμαι ότι θα φάω υπερβολικά.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Υπάρχουν στιγμές στην ζωή μου που αποφεύγω επαγγελματικές ή κοινωνικές περιστάσεις, στις οποίες διαθέτουν αλμυρά σνάκς, γιατί φοβάμαι ότι θα φάω υπερβολικά   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Υπάρχουν στιγμές στην ζωή μου που αποφεύγω επαγγελματικές ή κοινωνικές περιστάσεις, στις οποίες διαθέτουν λιπαρές τροφές, γιατί φοβάμαι ότι θα φάω υπερβολικά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Υπάρχουν στιγμές στην ζωή μου που αποφεύγω επαγγελματικές ή κοινωνικές περιστάσεις, στις οποίες διαθέτουν ανθρακούχα ποτά, γιατί φοβάμαι ότι θα πίνω υπερβολικά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 11α. Έχω συμπτώματα στέρησης όπως ταραχή, ανησυχία ή άλλα οργανικά συμπτώματα όταν ελάττωνα ή σταματούσα να τρώω γλυκά.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.) | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Έχω συμπτώματα στέρησης όπως ταραχή, ανησυχία ή άλλα φυσικά συμπτώματα όταν ελάττωνα ή σταματούσα να τρώω άμυλα.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)     | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |

| ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ  | Ποτέ | 1 φορά το μήνα | 2-4 φορές το μήνα | 2-3 φορές την εβδομάδα | 4 και άνω φορές την ημέρα |
|--|------|----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| γ. Έχω συμπτώματα στέρησης όπως ταραχή, ανησυχία ή άλλα φυσικά συμπτώματα όταν ελάττωνα ή σταματούσα να τρώω αλμυρά σνάκς.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)    | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Έχω συμπτώματα στέρησης όπως ταραχή, ανησυχία ή άλλα φυσικά συμπτώματα όταν ελάττωνα ή σταματούσα να τρώω λιπαρές τροφές.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Έχω συμπτώματα στέρησης όπως ταραχή, ανησυχία ή άλλα φυσικά συμπτώματα όταν ελάττωνα ή σταματούσα να πίνω ανθρακούχα ποτά.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.) | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 12α. Καταναλώνω γλυκά για να καταπραίνω δυσάρεστα συναισθήματα, την ανησυχία ή το άγχος μου.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)                                  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Καταναλώνω άμυλα για να καταπραίνω δυσάρεστα συναισθήματα, την ανησυχία ή το άγχος μου. .(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)                                  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Καταναλώνω αλμυρά σνάκς για να καταπραίνω τα συναισθήματα, την ανησυχία ή το άγχος μου.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)                                    | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Καταναλώνω λιπαρές τροφές για να καταπραίνω τα συναισθήματα, την ανησυχία ή το άγχος μου.(Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)                                  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |

| ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ   | Ποτέ | 1 φορά το μήνα | 2-4 φορές το μήνα | 2-3 φορές την εβδομάδα | 4 και άνω φορές την ημέρα |
|---|------|----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| ε. Καταναλώνω ανθρακούχα ποτά για να καταπραΐνω τα συναισθήματα, την ανησυχία το άγχος μου. (Παρακαλώ μην συμπεριλάβετε συμπτώματα στέρησης που δημιουργούνται από ελάττωση σε καφεϊνούχα ροφήματα όπως τσάι, καφέ κ.λπ.)     | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 13α. Έχω εντοπίσει ότι έχω αυξημένη επιθυμία να καταναλώσω γλυκά όταν σταματάω. Η ελαττώνω να τρώω από αυτά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Έχω εντοπίσει ότι έχω αυξημένη επιθυμία να καταναλώσω άμυλα όταν σταματάω ή ελαττώνω να τρώω από αυτά.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Έχω εντοπίσει ότι έχω αυξημένη επιθυμία να καταναλώσω αλμυρά σνάκς όταν σταματάω ή ελαττώνω να τρώω από αυτά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Έχω εντοπίσει ότι έχω αυξημένη επιθυμία να καταναλώσω λιπαρές τροφές όταν σταματάω ή ελαττώνω να τρώω από αυτές.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Έχω εντοπίσει ότι έχω αυξημένη επιθυμία να πίνω ανθρακούχα ποτά όταν σταματάω ελαττώνω να πίνω από αυτά.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 14. Οι διατροφικές μου συνήθειες μου προκαλούν σημαντική θλίψη.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 15. Αντιμετωπίζω σημαντικά προβλήματα με την απόδοσή μου στις διάφορες δραστηριότητες (καθημερινή ρουτίνα, κοινωνικές δραστηριότητες, οικογενειακές δραστηριότητες, δυσκολίες υγείας) λόγω του φαγητού και της διατροφής μου. | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 16. Οι διατροφικές μου συνήθειες μου προκαλούν σημαντικά ψυχολογικά προβλήματα όπως κατάθλιψη, ανησυχία, απέχθεια ή ενοχή.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 17. Οι διατροφικές μου συνήθειες μου προκαλούν σημαντικά οργανικά προβλήματα στην υγεία μου ή μου κάνουν ένα ήδη οργανικό πρόβλημα που έχω χειρότερο  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 18. Συνεχίζω να καταναλώνω τα ίδια είδη τροφής ή την ίδια ποσότητα τροφής ακόμη κι αν έχω συναισθηματικά ή οργανικά προβλήματα.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 19. Υπερκαταναλώνω τροφές έτσι ώστε να μειώσω τα αρνητικά συναισθήματα ή να αυξήσω την ευχαρίστηση.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |

| ΤΟΥΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΥΣ 12 ΜΗΝΕΣ  | Ποτέ | 1 φορά το μήνα | 2-4 φορές το μήνα | 2-3 φορές την εβδομάδα | 4 και άνω φορές την ημέρα |
|--|------|----------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| 20. Διαπιστώνω, ότι τρώγοντας την ίδια ποσότητα φαγητού δεν μειώνονται τα αρνητικά μου συναισθήματα        | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 21α. Θέλω να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω γλυκά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Θέλω να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω άμυλα.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Θέλω να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω αλμυρά σνάκς.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Θέλω να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω λιπαρές τροφές.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Θέλω να μειώσω ή να σταματήσω να πίνω ανθρακούχα ποτά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 22α. Προσπαθώ να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω γλυκά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| β. Προσπαθώ να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω άμυλα   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| γ. Προσπαθώ να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω αλμυρά σνάκς.   | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| δ. Προσπαθώ να μειώσω ή να σταματήσω να τρώω λιπαρές τροφές  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| ε. Προσπαθώ να μειώσω ή να σταματήσω να πίνω ανθρακούχα ποτά.  | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 23. Πέτυχα να μειώσω ή να σταματήσω τα συγκεκριμένα είδη φαγητού που ήθελα                                 | 0    | 1              | 2                 | 3                      | 4                         |
| 24. Πόσες φορές το προηγούμενο χρόνο προσπάθησες να μειώσεις ή να σταματήσεις να τρώς συγκεκριμένα φαγητά: |      |                |                   |                        |                           |

25. Παρακαλώ κυκλώστε όλες από αυτές τις τροφές που έχετε πρόβλημα:

|           |                   |                       |                        |
|-----------|-------------------|-----------------------|------------------------|
| Παγωτό    | Σοκολάτα          | Μήλα                  | Ντόνατς                |
| Μπρόκολο  | Μπισκότα          | Κέϊκ                  | Ψωμί                   |
| Μαρούλι   | Μακαρόνια         | Φράουλες              | Ρύζι                   |
| Κράκερς   | Πατάτες τηγανιτές | Καρότα                | Μπριζόλα               |
| Μπανάνες  | Πίτσα             | Μπέικον               | Καραμέλες              |
| Πατατάκια | Cheeseburger      | Ανθρακούχα αναψυκτικά | Κανένα από τα παραπάνω |

26. Παρακαλώ γράψτε με οποδήποτε άλλο φαγητό που έχετε πρόβλημα και δεν αναγράφεται παραπάνω.