

Comfort Food στο νοσοκομειακό πιάτο



Από τον
Θεόδωρο Κουτράκο, MmedSci,
Κλινικό Διαιτολόγο Διατροφολόγο,
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Το φαγητό είναι απόλαυση. Η διαπίστωση αυτή μας ακολουθεί σε όλη μας τη ζωή, είτε σε στιγμές ευδιαθεσίας, είτε σε στιγμές περισυλλογής και προβληματισμού, είτε σε στιγμές ασθένειας. Πόσες φορές δεν έχουμε στραφεί σε ένα καλό γεύμα για να αλλάξουμε διάθεση. Επίσης, ισχύει η διαπίστωση, ότι το φαγητό καλύπτει τις βιολογικές μας ανάγκες. Όταν συνδυαστούν

σωστά τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στις επιθυμητές αναλογίες μας προσφέρουν την απαραίτητη ενέργεια, τα απαραίτητα καύσιμα για να φέρουμε εις πέρας, μια συνεχώς και πιο απαιτητική καθημερινότητα. Τρίτη και τελευταία διαπίστωση, αλλά επίσης ιδιαίτερα σημαντική είναι η προετοιμασία του φαγητού σε ένα ασφαλές περιβάλλον ως προς την υγιεινή, ώστε να διασφαλίσουμε ένα φαγητό χωρίς κίνδυνο για την υγεία μας.

Όταν λοιπόν οι τρεις αυτές διαπιστώσεις συνδυαστούν μπορούμε να ισχυριστούμε ότι το φαγητό μπορεί να δράσει και ψυχοσωματικά. Να καλύτερψει μια δύσκολη ημέρα, να αλλάξει τη διάθεση μας, να μας απαλύνει το πόνο.

Η σχέση του ανθρώπου με το φαγητό αρχίζει από πολύ νωρίς και είναι ισχυρά βιωματική.

Το παιδί παρακολουθεί και μαθαίνει από το γονιό την ιερατελεστία του φαγητού. Πόσες συνταγές, πόσα φαγητά, πόσες μυρωδιές θυμόμαστε από την παιδική μας ηλικία? Φαγητά τα οποία μαγειρεύε η μητέρα μας, η γιαγιά, η γειτόνισσα, αλλά ανταγωνίζονται εμάς τους καλύτερους σεφ. Το συναισθηματικό δέσιμο με τη τροφή, μας ακολουθεί ισόβια και εκτός από την επιβίωση, πολλές φορές τη συμπεριφορά μας απέναντι στο φαγητό την οδηγεί η επιβράβευση, η παρηγοριά, η ασφάλεια, η οικειότητα. **Το λεγόμενο comfort food, ή ελληνιστί το φαγητό της θαληπής ουσιαστικά μπορεί να γίνει οποιοδήποτε φαγητό μας ανοίγει τον κόσμο των αισθήσεων και μας επιβραβεύει χαρίζοντας μας «ζεστασιά».**

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο το ότι μακροθρεπτικά συστατικά όπως ιδιαίτερα οι υδατάνθρακες αλλά και τα λιπαρά διεγείρουν σειρά ορμονών. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η σεροτονίνη, η λεγόμενη ορμόνη της διάθεσης που επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ή η γλυκαγόνη ή η χολοκυστοκινίνη, η δράση των οποίων συνδέεται με το αίσθημα του κορεσμού στο στομάχι, η γκρελίνη, η φερόμενη ως ορμόνη της όρεξης. Χαρακτηριστική είναι επίσης η άμεση και σφοδρή ανταπόκριση του σακχάρου στο αίμα κατά την κατανάλωση απλών ή επεξεργασμένων υδατανθράκων, η οποία μας επιφέρει αίσθημα κόπωσης. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά και τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως παρακάμπτουν την αντίδραση

αυτή και εξομαλύνουν τις αυξομειώσεις του σακχάρου, πετυχαίνοντας ευκολότερα ευγλυκαιμία και επηρεάζοντας την καλή μας διάθεση.



Επομένως, ένα **μπούι δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα χαμηλών λιπαρών** θα μπορούσε να δράσει ως ένα εναρκτήριο σιναίλο στον οργανισμό μας για μια δύσκολη ημέρα.

Ένα **φιλέτο Σολωμό με σάλτσα πορτοκαλιού και βραστά λαχανικά** να αναπληρώσει την χαμένη ενέργεια κατά



το πρωινό. Ένα κομμάτι **μουσακά ή παστίτσιο** με κιμά από άλιπο μοσχάρι, με μπεσαμέλι προσεγγμένη στα λιπαρά, συνοδεία λαχανικών, επεξεργασμένων έτσι ώστε να διατηρήσουν όλα τα θρεπτικά συστατικά τους αποτελεί επίσης, ένα ολοκληρωμένο τόσο γευστικό όσο και διατροφικά πλήρως μεσημεριανό.

Ένα φλιτζάνι καλή βρασμένου **ελληνικού καφέ με πλούσιο καϊμάκι**

να μας απογειώσει κατά τη διάρκεια του απογεύματος και να μας δώσει την απαραίτητη ευεξία για τη συνέχεια του απογεύματος. Ένα **πίατο σούπα με μυρωδικά και λίγα ζυμαρικά ή ρύζι** θα μπορούσε να μας κάνει να χαλαρώσουμε, θυμίζοντας μας τη σπιτική κοτόσουπα, που απολαμβάναμε σε μικρή ηλικία. **Στο Ιατρικό Αθηνών, η διαδικασία της σίτισης πραγματοποιείται σε κατάλληλες κτιριακές υποδομές με υπερσύγχρονο εξοπλισμό, ώστε να ελέγχεται από το σύστημα διαχείρισης ασφάλειας τροφίμων ISO 22000:2005, το οποίο διασφαλίζει την υγιεινή και ασφάλεια του τροφίμου.** Κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό ακολουθεί το συγκεκριμένο διεθνές πρότυπο ασφάλειας τροφίμων, το οποίο ελέγχει την ποιότητα του τροφίμου από το παραγωγό της πρώτης ύλης έως τη στιγμή που το τρόφιμο φτάνει στο δίσκο του ασθενούς. Ταυτόχρονα, **ο κορμός των επιλογών των συνταγών στηρίζεται στις αρχές της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας και της μεσογειακής διατροφής, εμπλουτισμένες με νινελιές μοντέρνας γευσιγνωσίας και τεχνολογίας.**



Το φαγητό διέπεται από την αντίληψη του comfort food και στόχος είναι ο ασθενής να νοιώθει τη ζεστασιά και την αγάπη του σπιτικού φαγητού και όχι απλά ένα νοσοκομειακό πιάτο. Ιδιαίτερη μέριμνα λαμβάνεται για τις εξατομικευμένες διατροφικές επιλογές του κάθε ασθενούς οι οποίες διέπονται από προσωπικά βιώματα και αντιλήψεις πάντα βέβαια, υπό το πρίσμα της εκάστοτε δίαιτας.

Η γνώση και η σωστή διαχείριση των γενικών αρχών της υγιεινής διατροφής, τόσο σε νοσοκομειακό όσο και σε ατομικό επίπεδο, σαφώς βοηθά στο να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα απαραίτητα καύσιμα για την κατάλληλη ώρα και να τα τοποθετήσουμε στο κατάλληλο όχημα-τρόφιμο (comfort food), το οποίο ταυτόχρονα θα μας ευχαριστήσει αλλά και θα μας ταξιδέψει. ♦



Το Ιατρικό Κέντρο Αθηνών έχει πιστοποιηθεί, σύμφωνα με το διεθνές πρότυπο ΕΛΟΤ EN ISO 22000:2005, για τις Επισιτιστικές Υπηρεσίες του, από την TÜV HELLAS.