



Συμπληρωματικό υλικό για την άσκηση B3:

Πληροφορίες για τα προγράμματα εμπλουτισμού ιωδίου:

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) παρέχει κατευθυντήριες γραμμές για να βοηθήσει τις χώρες να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν αποτελεσματικά τα προγράμματα εμπλουτισμού τροφίμων.

Τα προϊόντα τροφίμων για τα προγράμματα εμπλουτισμού ποικίλουν, από βασικά προϊόντα όπως αλεύρι, ζάχαρη, και αλάτι που διατίθενται στις λιανικές αγορές για χρήση από τους καταναλωτές έως επεξεργασμένα τρόφιμα που εμπλουτίζονται κατά την παραγωγή. Τα βασικά προϊόντα ταιριάζουν καλύτερα σε **μαζικά προγράμματα ενδυνάμωσης**, που προορίζονται να φθάσουν σε ολόκληρο τον πληθυσμό. Αντίθετα, ορισμένες επεξεργασμένες τροφές είναι ιδανικές για **στοχευμένες πρωτοβουλίες εμπλουτισμού**, που απευθύνονται σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες.

Η επιλογή του αλατιού ως στρατηγική ενδυνάμωσης βασίζεται σε διάφορους παράγοντες:

- Το αλάτι καταναλώνεται ευρέως από όλους
- Η κατανάλωση αλατιού παραμένει σταθερή όλο το χρόνο
- Η παραγωγή αλατιού συνήθως περιορίζεται σε συγκεκριμένες γεωγραφικές περιοχές
- Η τεχνολογία ιωδίωσης αλατιού είναι εύκολη στην εφαρμογή και οικονομικά αποδοτική σε χώρες χαμηλού εισοδήματος



- Η προσθήκη ιωδίου στο αλάτι δεν επηρεάζει το χρώμα, τη γεύση ή την οσμή του
- Η ποιότητα του ιωδιούχου αλατιού μπορεί να παρακολουθείται σε επίπεδο παραγωγής, λιανικής και νοικοκυριού

(Αναφορά: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας:

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43412/9241594012_eng.pdf?sequence=1
)

Ακολουθεί ένα παράδειγμα από τη Δανία (2024):

Από το 2000, ο εμπλουτισμός με ιώδιο του οικιακού αλατιού και του αλατιού που προστίθεται στο ψωμί και στα προϊόντα αρτοποιίας είναι υποχρεωτικός. Το επίπεδο εμπλουτισμού ιωδίου στο αλάτι ήταν αρχικά 13 mg ιωδίου/g άλατος. Το 2019, αυξήθηκε σε 20 mg ιωδίου/g άλατος για να διασφαλιστεί η διατροφή με ιώδιο στον γενικό πληθυσμό της Δανίας.

Εκτός από την υποχρεωτική ιωδίωση του οικιακού αλατιού και του αλατιού που προστίθεται στο ψωμί και στα προϊόντα αρτοποιίας, ο εθελοντικός εμπλουτισμός με ιώδιο σε συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων απιτρέπεται στη Δανία. Αυτά περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, ροφήματα με βάση το γάλα και τις αντίστοιχες εναλλακτικές με φυτική προέλευση (18 mg ιωδίου/g), και αλάτι που προσίθεται ως συστατικό σε διάφορα προϊόντα διατροφής (27-50 mg ιωδίου/g).