



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).

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα προγραμμάτων ιωδίωσης αλατιού σε διάφορες χώρες:



1. **Πακιστάν:** Καθολική ιωδίωση αλάτος (15–40 $\mu\text{g/g}$ αλάτι). Ένα κουταλάκι του γλυκού περιέχει 75–200 μg ιωδίου.
2. **Μπαγλαντές:** Υποχρεωτική ιωδίωση αλατιού (30–50 $\mu\text{g/g}$ αλάτι), συμπεριλαμβανομένου του αλατιού που χρησιμοποιείται σε επεξεργασμένα τρόφιμα. Ένα κουταλάκι του γλυκού περιέχει περίπου 150–250 μg ιωδίου. Επεξεργασμένα τρόφιμα όπως το ψωμί, τα προϊόντα δημητριακών, τα έτοιμα γεύματα, τα επεξεργασμένα κρέατα, το τυρί, τα αλμυρά σνακ και τα στογμιαία νουντλς περιέχουν επίσης ιώδιο λόγω της χρήσης ιωδιούχου αλατιού.
3. **Σλοβενία:** Όλο το επιτραπέζιο και οικιακό αλάτι, καθώς και το αλάτι που πωλείται στη βιομηχανία τροφίμων, υποβάλλονται σε υποχρεωτική ιωδίωση (25 $\mu\text{g/g}$ αλάτι). Το θαλασσινό αλάτι είναι η μόνη εξαίρεση και δεν είναι υποχρεωτική η ιωδίωση.
4. **Κυπριακή Δημοκρατία:** Αν και υπάρχουν υποχρεωτικά προγράμματα ιωδίωσης, το ιωδιούχο αλάτι είναι διαθέσιμο στις υπεραγορές. Ωστόσο, μόνο περίπου 1 στις 15 μάρκες που πωλούν επιτραπέζιο αλάτι προσφέρουν ιωδιούχες επιλογές.
5. **Ηνωμένο Βασίλειο:** Το ιωδιούχο αλάτι δε βρίσκεται συνήθως στις υπεραγορές του Ηνωμένου Βασιλείου, αλλά μπορεί να το συναντήσετε σε επιλεγμένες υπεραγορές. Επιπλέον, ορισμένα ροφήματα αναλακτικού γάλακτος (όπως γάλα σόγιας ή βρώμης) περιέχουν πλέον πρόσθετο ιώδιο.