

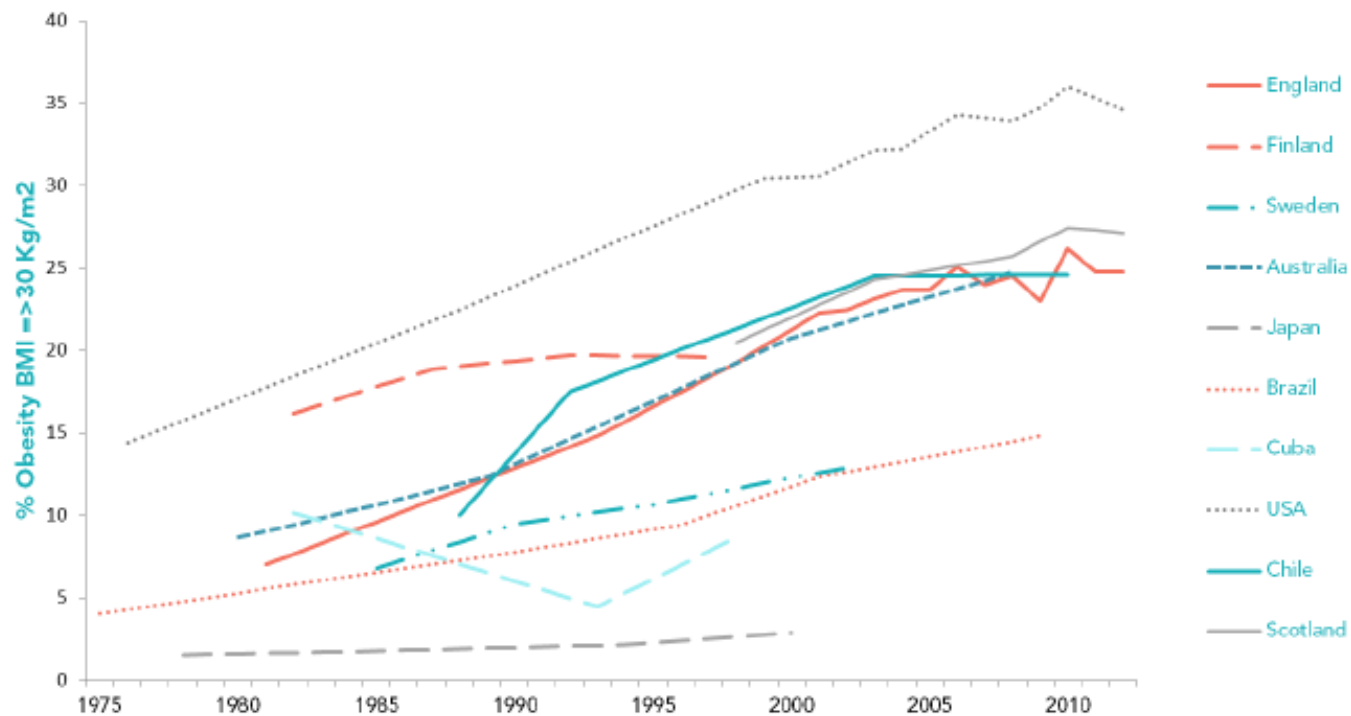
**“Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση της
αποτελεσματικότητας προσωποποιημένων
διατροφικών παρεμβάσεων αλλαγής τρόπου ζωής”**

Δρ. Γιώργος Μοσχώνης
Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

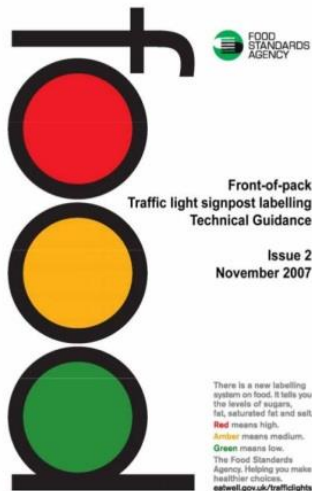
Επιπολασμός Παχυσαρκίας

WORLD
OBESITY

Changes in % adult obesity prevalence over time in selected countries around the Globe



Παρεμβάσεις Πρόληψης Παχυσαρκίας



FACTSHEET 4

Physical activity guidelines for

ADULTS (19-64 YEARS)



1. Adults should aim to be active daily. Over a week, activity should add up to at least 150 minutes (2½ hours) of moderate intensity activity in bouts of 10 minutes or more – one way to approach this is to do 30 minutes on at least 5 days a week.
 2. Alternatively, comparable benefits can be achieved through 75 minutes of vigorous intensity activity spread across the week or combinations of moderate and vigorous intensity activity.
 3. Adults should also undertake physical activity to improve muscle strength on at least two days a week.
 4. All adults should minimise the amount of time spent being sedentary, sitting for extended periods.
- Individual physical and mental capabilities should be considered when interpreting the guidelines.

Examples of physical activity that meet the guidelines

Moderate intensity physical activities will cause adults to get warmer and breathe harder and their hearts to beat faster, but they should still be able to carry on a conversation. Examples include:

- Brisk walking
- Cycling

Vigorous intensity physical activities will cause adults to get warmer and breathe much harder and their hearts to beat rapidly, making it more difficult to carry on a conversation. Examples include:

- Running
- Sports such as swimming or football

Physical activities that strengthen muscles involve using body weight or working against a resistance. This should involve using all the major muscle groups. Examples include:

- Exercising with weights
- Carrying or moving heavy loads such as groceries

Minimising sedentary behaviour may include:

- Reducing time spent watching TV, using the computer or playing video games
- Taking regular breaks at work
- Breaking up sedentary time such as swapping a long bus or car journey for walking part of the way

What are the benefits of being active daily?

- Reduces risk of a range of diseases, e.g. coronary heart disease, stroke, type 2 diabetes
 - Helps maintain a healthy weight
 - Helps maintain ability to perform everyday tasks with ease
 - Improves self-esteem
 - Reduces symptoms of depression and anxiety
- For further information: Start Active, Stay Active: A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers (2011)



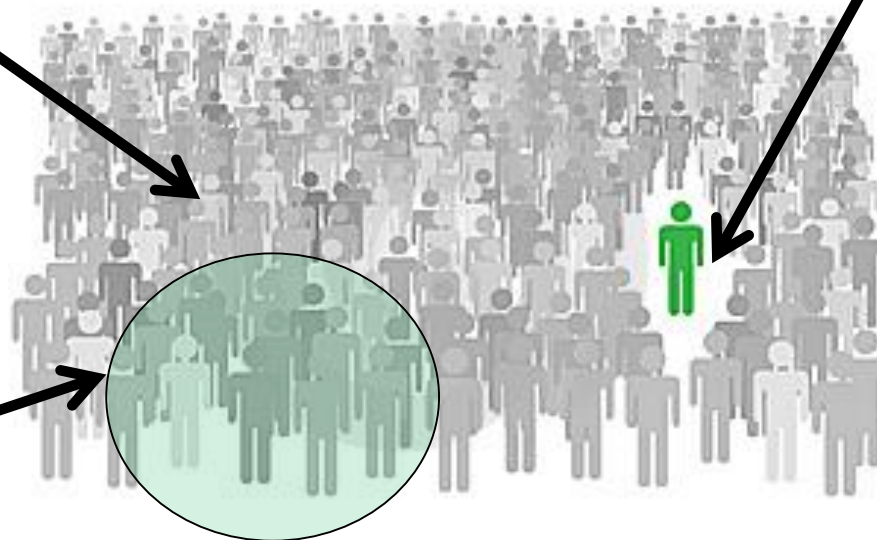
© Crown copyright 2011. ISBN 1 847 10 110 0. July 11 (2010 edn)

Personalised nutrition

**Population
dietary
advice**

**Gene based individual
dietary advice**

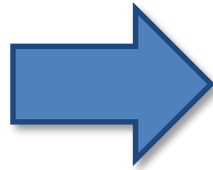
**Clustered
dietary advice**



Μήπως η Εξατομικευμένη Διατροφική Παρέμβαση είναι πιο Αποτελεσματική;



“One size fits all”

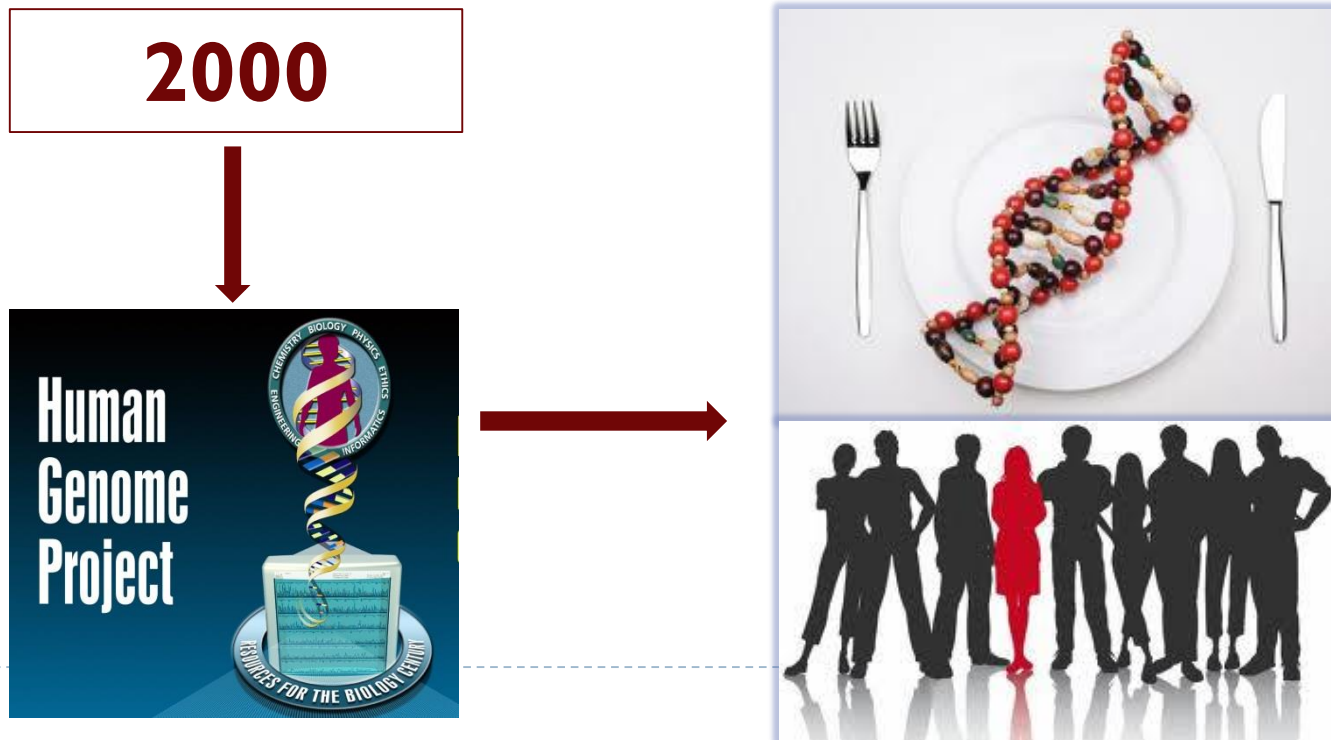


Personalised nutrition

Background

Personalised nutrition: the concept?

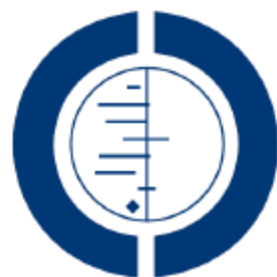
“Personalised nutrition is the tailoring of dietary advice to suit an individual based on their genetic make-up.”



Scientific background

Effects of communicating DNA-based disease risk estimates on risk-reducing behaviours (Review)

Marteau TM, French DP, Griffin SJ, Prevost AT, Sutton S, Watkinson C, Attwood S, Hollands GJ



THE COCHRANE
COLLABORATION®

Authors' conclusions

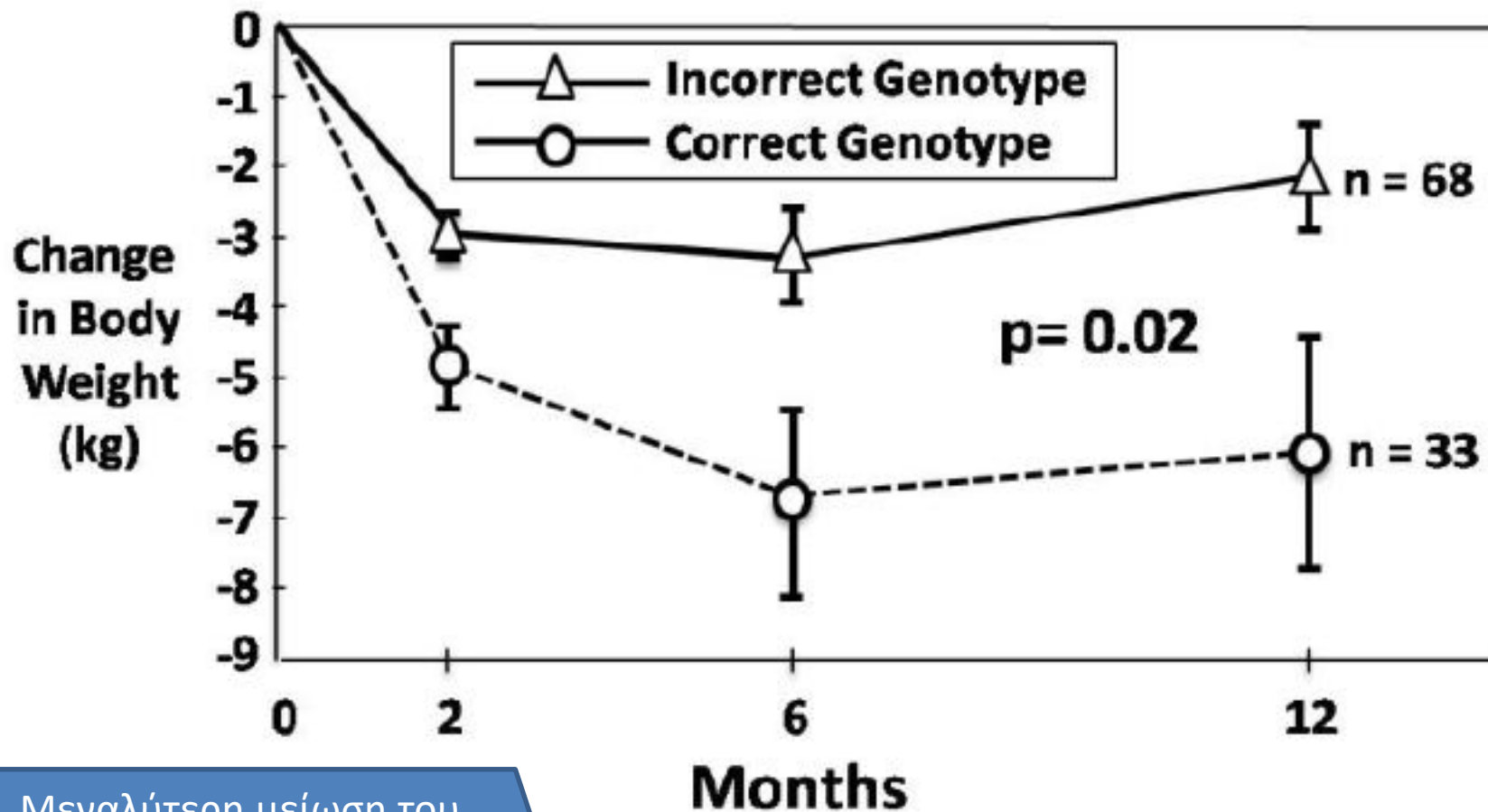
Mindful of the weak evidence based on a small number of studies of limited quality, the results of this review suggest that communicating DNA-based disease risk estimates has little or no effect on smoking and physical activity. It may have a small effect on self-reported diet and on intentions to change behaviour. Claims that receiving DNA-based test results motivates people to change their behaviour are not supported by evidence. Larger and better-quality RCTs are needed.

Genetic Phenotype Predicts Weight Loss Success: The Right Diet Does Matter

4

Mindy Dopler Nelson, Stanford Univ, Palo Alto, CA; Prakash Prabhakar, Venkateswarlu Kondragunta, Interleukin Genetics, Waltham, MA; Kenneth S Kornman, Interleukin Genetics, Waltham, CA; Christopher Gardner, Stanford Univ, Palo Alto, CA

Background/Introduction: Recent evidence demonstrates there is no one weight loss diet that is most effective for everyone. Genetic heterogeneity may offer a partial explanation to differential responses to different diets. Genotype patterns of single nucleotide polymorphisms (SNPs) associated with obesity and weight loss have been identified. **Objective:** To determine whether genotype patterns associated with macronutrient metabolism will predict weight loss success in response to low-carbohydrate vs. low-fat diets. **Design:** This is a secondary analysis of data from 101 Caucasian women in the A TO Z weight loss study who provided DNA from buccal cells. The analysis included diet assignments, weight loss results, and anthropometric and lipid panel values. Functional SNPs relevant to weight loss and responsive to macronutrient composition in the diet were analyzed. Women in the original A TO Z study were



Μεγαλύτερη μείωση του Σωματικού βάρους στα άτομα που ακολούθησαν την «κατάλληλη δίαιτα» για το «σωστό γονότυπο»

Παρεμβάσεις Πρόληψης Παχυσαρκίας

Preventive Medicine 62 (2014) 167–178



Contents lists available at ScienceDirect

Preventive Medicine

journal homepage: www.elsevier.com/locate/ypmed



Review

Improving diet and physical activity to reduce population prevalence of overweight and obesity: An overview of current evidence



Samantha K. Stephens*, Linda J. Cobiac, J. Lennert Veerman

The University of Queensland, School of Population Health, Brisbane, Queensland, Australia

Description of intervention categories.

Intervention category	Focus of reviews included in category
Behaviour	Behaviour-specific interventions where the primary aim was to change behavioural outcomes
Community	Any intervention (i.e. physical activity, diet, or targeting overweight or obesity) delivered in a community setting.
Diet	Dietary interventions where the primary aim was to change dietary outcomes
Obesity	Overweight or obesity interventions where the primary aim was to achieve weight loss or weight maintenance. ^{a,b}
Pharmaceutical	Pharmaceutical interventions where the primary aim was for the treatment or prevention of overweight or obesity.
Physical activity	Physical activity interventions where the primary aim was to change physical activity outcomes.
Policy	Any intervention (i.e. physical activity, diet, or targeting overweight or obesity) delivered in a policy-level setting.
School	Any intervention (i.e. physical activity, diet, or targeting overweight or obesity) delivered in a school setting.
Surgical	Surgical interventions where the primary aim was for the treatment or prevention of overweight or obesity.
Technology/internet-based	Any intervention (i.e. physical activity, diet, or targeting overweight or obesity) delivered via the primary use of technology or internet-based interventions. ^b
Workplace	Any intervention (i.e. physical activity, diet, or targeting overweight or obesity) delivered in a workplace setting.

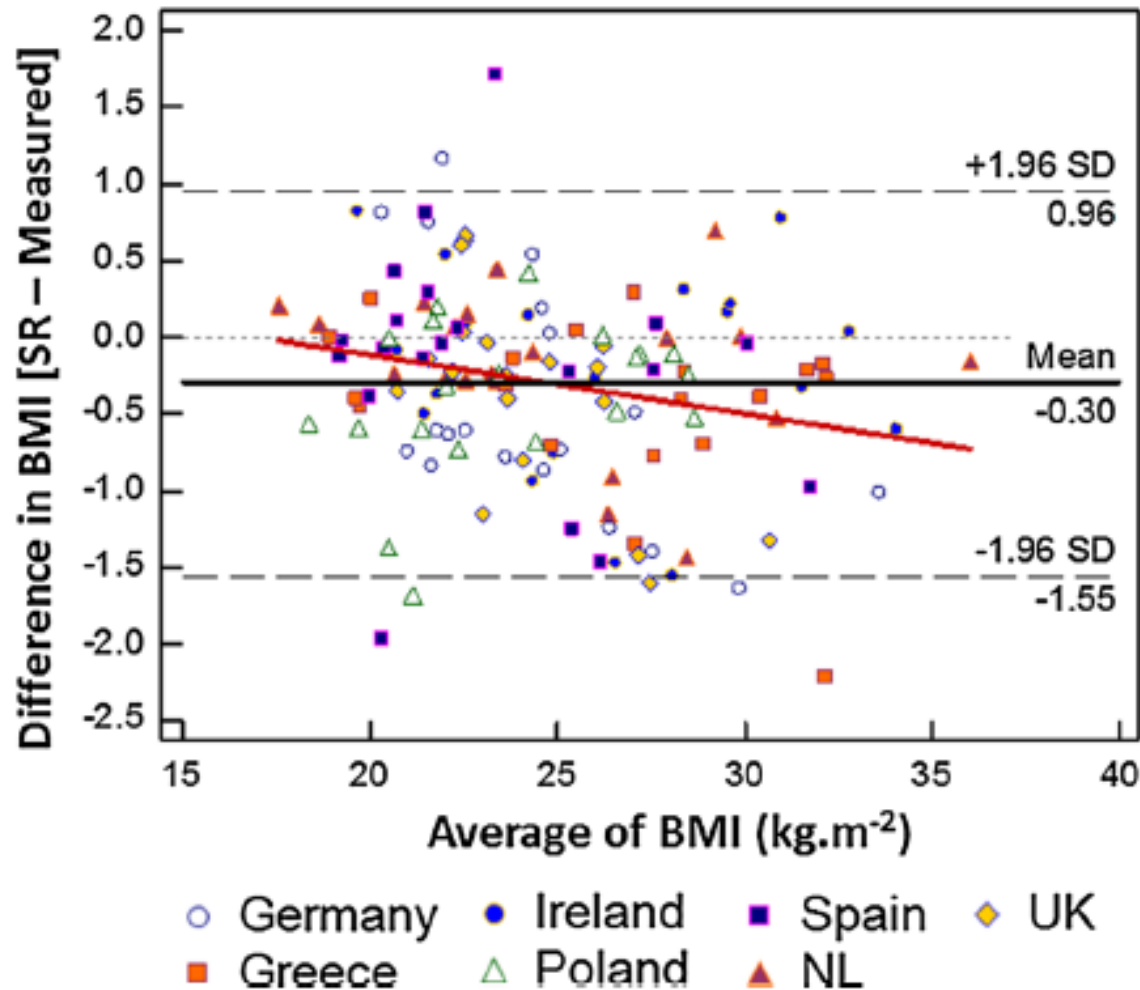
^a Reviews examining interventions with physical activity or diet component were included in this category if the primary aim was the prevention or treatment of overweight or obesity.

^b Multi-component interventions were included in this category.

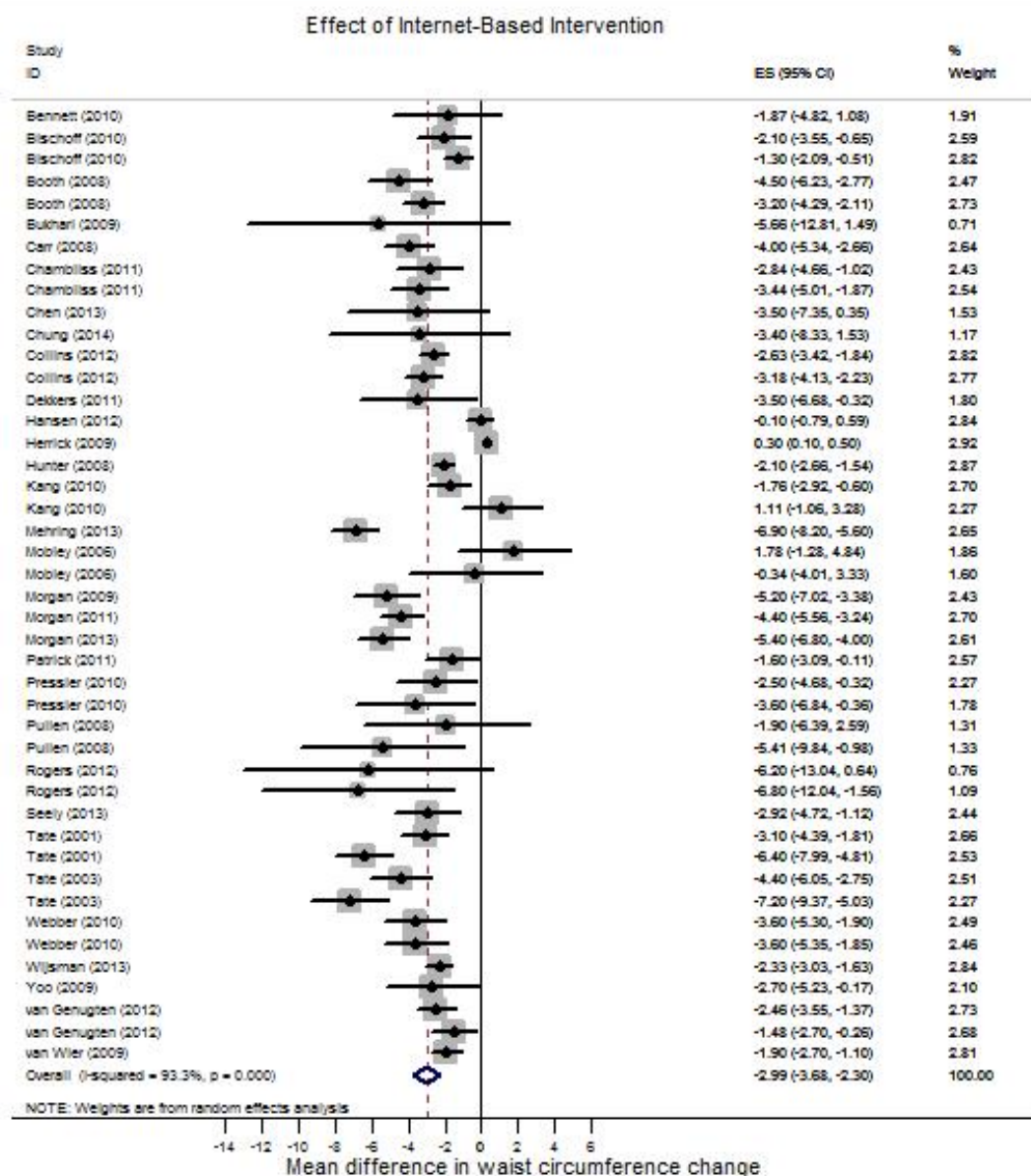
Πλεονεκτήματα Διαδικτυακής Παρέμβασης

- Χαμηλό κόστος εφαρμογής
- Προσέγγιση απομακρυσμένων περιοχών
- ↑ ποσοστό συμμετοχής
- ↑ βαθμός προσκόλλησης στην παρέμβαση

Εγκυρότητα Πληροφοριών/ Δεδομένων σε Διαδικτυακές Μελέτες



Αποτελεσματικότητα Διαδικτυακών Παρεμβάσεων



Study	Average baseline weight (kg)	Average weight loss using completer data (kg)	Weight loss based on completer data (%)
Bennett	101	2.7	2.7%
Cussler *	84.6	4.6	5.4%
Gold	90.2	3.4	3.8%
Harvey-Berino *	91.1	7.6	8.3%
Hunter **	87.4	1.3	1.5%
McConnon **	97.5	1.3	1.3%
Rothert **	92.2	2.8	3.0%
Tate	77.4	4.1	5.3%
Womble	93.4	1.9	2.0%

Arem, H. and M. Irwin, A review of web-based weight loss interventions in adults. *Obes Rev*, 2011. 12(5): p. e236-43.



**«Εξατομικευμένη διατροφή: Μία ολοκληρωμένη ανάλυση των
ευκαιριών και των προκλήσεων»
“Personalized nutrition: An integrated analysis of opportunities
and challenges”**

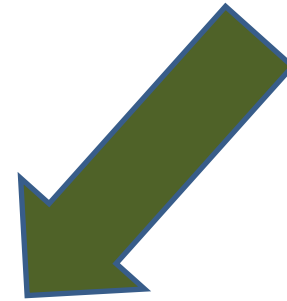
April 2011 – April 2015

This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration. (Contract n°265494)



Εξατομικευμένη
Παρέμβαση

Διαδικτυακή
Παρέμβαση



food4me.org

Food4Me consortium			
1	University College Dublin	14	Wageningen University
2	Ulster University	15	LEI-Wageningen University Research
3	Maastricht University	16	Philips Netherlands
4	Newcastle University	17	Technical University Munich
5	University of Oslo	18	NuGO-A Association
6	University of Navarra	19	Keller and Heckman
7	Lund University	20	Philips UK
8	University of Reading	21	Vitas
9	Crème Global Software Ltd.	22	HLK
10	European Food Information Council	23	Porto University
11	National Food and Nutrition Institute, Warsaw	24	Bio-Sense
12	TNO Quality of Life	25	BSM Nutritional Products Ltd.
13	Harokopio University Athens	26	University of Bradford

Σκοπός

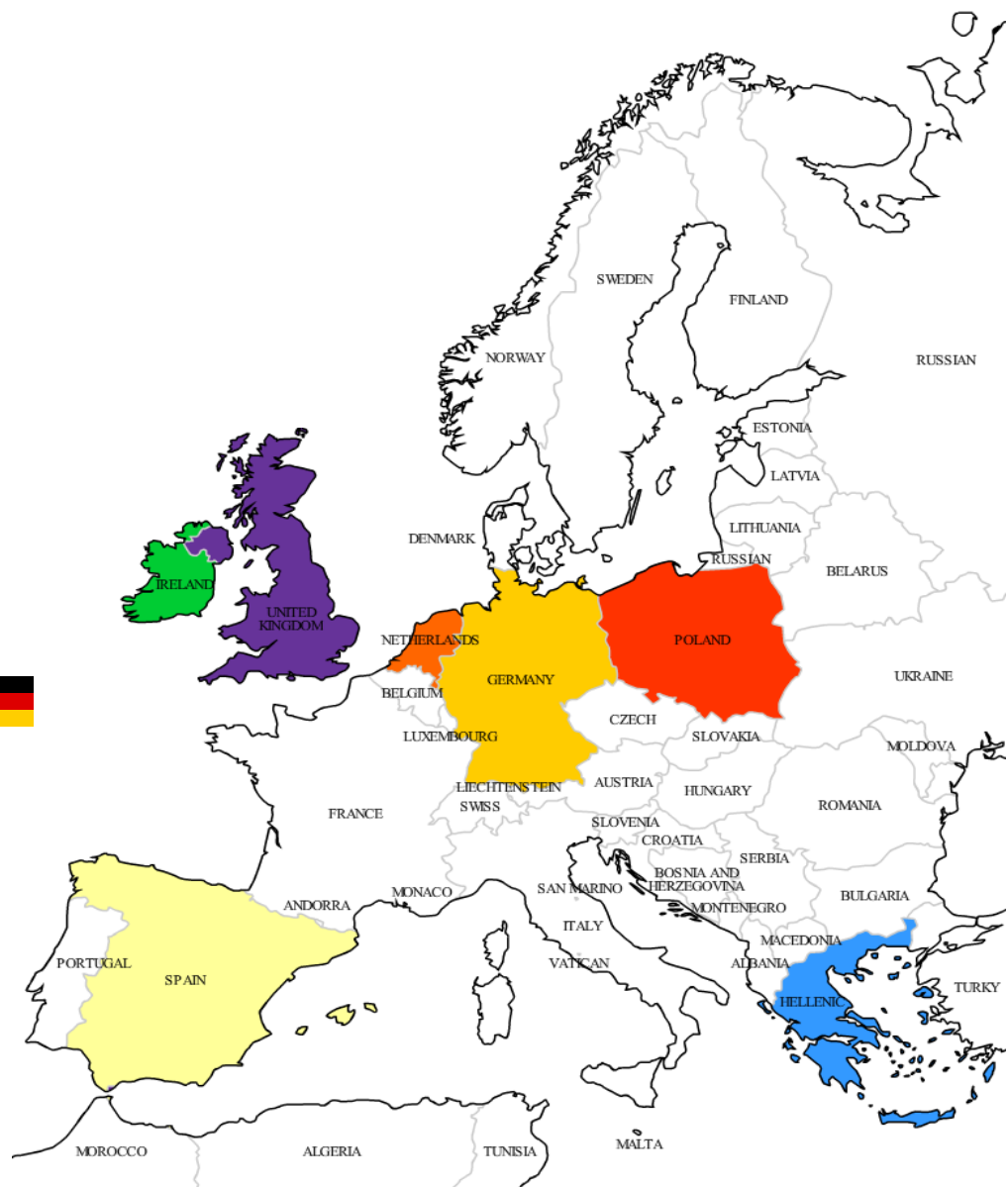
- Να εξετάσει την αποτελεσματικότητα μίας web-based παρέμβασης, εξατομικευμένης βάσει των ατομικών χαρακτηριστικών και του γενετικού προφίλ των συμμετεχόντων ως προς:
 - ✓ Διατροφικές συνήθειες
 - ✓ Φυσική δραστηριότητα
 - ✓ Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά
 - ✓ Αιματολογικοί δείκτες

Ερευνητικά Κέντρα



1. University College Dublin (Ireland) 
2. Maastricht University (The Netherlands) 
3. University of Navarra (Spain) 
4. University of Reading (UK) 
5. National Food and Nutrition Institute Warsaw (Poland) 
6. Harokopio University Athens (Athens) 
7. Technische Universitaet Muenchen (Germany) 

Coordinated by:
Newcastle University



Ερευνητικά ερωτήματα

Είναι η εξατομικευμένη διατροφική συμβουλευτική περισσότερο αποτελεσματική από τις γενικές διατροφικές οδηγίες;

Είναι οι πληροφορίες σχετικά με τον φαινότυπο και τον γονότυπο περισσότερο αποτελεσματικές σε σχέση με την μεμονωμένες διατροφικές συμβουλές;

Είναι το διαδίκτυο ένα αποτελεσματικό μέσο παρέμβασης;



Περισσότερη ανατροφοδότηση συνεπάγεται και μεγαλύτερη συμμόρφωση;

Παροχή εξατομικευμένων συμβουλών διατροφής



Τυχαιοποίηση σε 4 ομάδες:



Διάρκεια παρέμβασης: **6 μήνες**

Τυχαιοποίηση σε 4 ομάδες:



Επιπλέον τυχαιοποίηση σε 2 επίπεδα παρέμβασης ανάλογα με την ανατροφοδότηση που λάμβαναν οι συμμετέχοντες:

1. Low intensity ομάδα
2. High intensity ομάδα

Τυχαιοποίηση σε 4 ομάδες:



Τυχαιοποίηση σε 4 ομάδες:



Ερευνητικό πρωτόκολλο



ONLINE ΕΓΓΡΑΦΗ

Οι ενδιαφερόμενοι έκαναν εγγραφή στην ιστοσελίδα του Food4Me
<http://www.food4me.org>

Ηλικία, φύλο, πρόσβαση στο διαδίκτυο, εγκυμοσύνη, τροφικές δυσανεξίες και αλλεργίες

1st SCREENING QUESTIONNAIRE

2nd SCREENING QUESTIONNAIRE

Δημογραφικά χαρακτηριστικά, ιατρικό ιστορικό, ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και διατροφικές πληροφορίες

Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (FFQ) για την εκτίμηση της συνήθους διατροφικής πρόσληψης

SCREENING FFQ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ, πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις, άρχισαν να φορούν το PAM (Physical Activity Monitor) και συνέλλεξαν δείγμα γενετικού υλικού & αίματος

BASELINE FFQ, ΔΕΙΜΑΤΑ ΑΙΜΑΤΟΣ & DNA

Αποκλεισμός από τη μελέτη λόγω: εγκυμοσύνης, θηλασμού, ανάγκης συγκεκριμένης διαίτας λόγω προβλήματος υγείας ή τροφικής δυσανεξίας/ αλλεργίας, μη πρόσβασης στο διαδίκτυο

ΜΗΝΑΣ 3 FFQ & ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Οι συμμετέχοντες στην *high intensity* ομάδα συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ και πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις τον ΜΗΝΑ 1 & 2

Στους συμμετέχοντες δόθηκε μια εξατομικευμένη αναφορά (με βάση τη διατροφή, φαινότυπο και γονότυπο), ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης

ΜΗΝΑΣ 6 FFQ & ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Ερευνητικό πρωτόκολλο



ONLINE ΕΓΓΡΑΦΗ

Οι ενδιαφερόμενοι έκαναν εγγραφή στην ιστοσελίδα του Food4Me
<http://www.food4me.org>

Ηλικία, φύλο, πρόσβαση στο διαδίκτυο, εγκυμοσύνη, τροφικές δυσανεξίες και αλλεργίες

1st SCREENING QUESTIONNAIRE

2nd SCREENING QUESTIONNAIRE

Δημογραφικά χαρακτηριστικά, ιατρικό ιστορικό, ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και διατροφικές πληροφορίες

Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (FFQ) για την εκτίμηση της συνήθους διατροφικής πρόσληψης

SCREENING FFQ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ, πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις, άρχισαν να φοράνε το PAM (Physical Activity Monitor) και συνέλλεξαν δείγμα γενετικού υλικού & αίματος

BASELINE FFQ, ΔΕΙΜΑΤΑ ΑΙΜΑΤΟΣ & DNA

Αποκλεισμός από τη μελέτη λόγω: εγκυμοσύνης, θηλασμού, ανάγκης συγκεκριμένης διαίτας λόγω προβλήματος υγείας ή τροφικής δυσανεξίας/ αλλεργίας, μη πρόσβασης στο διαδίκτυο

ΜΗΝΑΣ 3 FFQ & ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Οι συμμετέχοντες στην *high intensity* ομάδα συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ και πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις τον ΜΗΝΑ 1 & 2

Στους συμμετέχοντες δόθηκε μια εξατομικευμένη αναφορά (με βάση τη διατροφή, φαινότυπο και γονότυπο), ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης

ΜΗΝΑΣ 6 FFQ & ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Online εγγραφή

food4me.org

Search... OK

Home About Expected outcomes Research News Partners Contact

latest news

Personalised Nutrition

Studies have shown that individuals respond differently to various nutrients. For example, omega-3 polyunsaturated fatty acids, the 'healthy fats' found in oily fish that are believed to protect against cardiovascular disease, have been found to be more beneficial in individuals with a particular genetic make-up (Ferguson et al., 2010). The point is, we are all different, and so the way we respond to our diet is also different. Such research suggests that blanket public dietary advice is not the most effective technique for improving public health.

[Read more](#)

An integrated analysis of opportunities and challenges for personalised nutrition.

Food4Me will consider all aspects of personalised nutrition; from investigating consumer understanding to producing technologies for implementation and investigating gene expression in response to diet.

[Read more about the food4me project](#)

Home About Expected outcomes Research News Partners Contact

© Copyright 2011 food4me
This project is supported by the European Commission under the Food, agriculture and fisheries, and biotechnology Theme of the 7th Framework Programme for Research and Technological Development.

Web-based randomised controlled trial

Ενημέρωση, συγκατάθεση συμμετοχής & screening ερωτηματολόγια

food4me.org

Home About Expected outcomes Research News Partners Contact

Country of Residence

☐ Germany ☐ Greece ☐ Ireland ☐ Netherlands

☐ Norway ☐ Poland ☐ Spain ☐ U.K. (incl. Northern Ireland)

New Volunteers

If you would like to have some more information about participating in the Food4Me study, please click [here](#).

Volunteer Login

User ID:

Volunteer Information (1/4)

Food4Me - An Exploration of Personalised Nutrition

You are invited to participate in a research study funded by the European Union. This study is being conducted across eight European countries by leading scientists in the field of nutrition. Please read the following study information. If you have any questions that are not covered in either the information below or on our website food4me.org, please do not hesitate to contact one of the researchers in your locality:

Country	Contact Email Address
Germany	Food4me@tum.de
Greece	food4me@hua.gr
Ireland	Food4me@ucd.ie
Netherlands	food4me@massbiochbiology.nl
Norway	Food4me-norway@medisin.uio.no
Poland	food4me@sz.waw.pl
Spain	voluntarios@umav.es
UK	Food4me@reading.ac.uk

Background of the Study

It is widely accepted that nutrition has a large impact on health and is a key factor in contributing to the development of many chronic conditions, such as cardiovascular disease, obesity and diabetes.

At a population level, healthy eating guidelines aimed at disease prevention are general and not specific to individuals. In contrast, personalised nutrition offers healthy eating advice that is tailored to suit an individual based on their personal health status, their lifestyle and/or their genes.

We will examine the application of personalised nutrition through the delivery of individualised dietary advice via the internet. The internet enables extensive communication without the impediment of distances and time schedules. This facilitates a more convenient way of accessing a wider range of the population. As there is still much to learn about personalised nutrition, this study will examine all potential benefits and also any limitations to such a service.

This study has been evaluated and approved by the Human Research Ethics Committee at University College Dublin.

Please tick this box to confirm that you have read and understand the above information: ☒ [Next >](#)

1. Sign up (info)
2. Screening and consent 1
3. Screening and consent 2

food4me.org

Home About Expected outcomes Research News Partners Contact

Sign Up to Food4Me

Thank you for your interest in the Food4Me study.

Before you join the study, we need to have some information about you to determine your suitability.

About You

Last name:

First name:

Age:

Gender: ☐ Male ☐ Female

Email:

Are you pregnant/lactating or planning to become pregnant in the next year? ☐ Yes ☐ No

Are you on a therapeutic diet or receiving any dietary advice from a health professional for any reason, including advice for weight loss, diabetes, Coeliac disease, Crohn's disease etc.? ☐ Yes ☐ No

Do you have a food intolerance or food allergy? If yes, what? ☐ Yes ☐ No

Details:

Do you have regular access to the internet? ☐ Yes ☐ No

Do you agree that this information can be used for the purposes of carrying out the study? ☐ Yes ☐ No

[Submit >](#)

Ερευνητικό πρωτόκολλο



Screening: Συλλογή δεδομένων

Δεδομένα	Χρονική στιγμή	
	First screening	Second screening
Δημογραφικά χαρακτηριστικά (όνομα, ηλικία, φύλο)	☒	☒
Πληροφορίες σχετικά με τα κριτήρια αποκλεισμού από τη μελέτη (εγκυμοσύνη, θηλασμός, ανάγκη συγκεκριμένης δίαιτας λόγω προβλήματος υγείας ή τροφικής δυσανεξίας/ αλλεργίας, μη πρόσβαση στο διαδίκτυο)	☒	☒
1 ^η online συγκατάθεση συμμετοχής	☒	
Επιπλέον δημογραφικά χαρακτηριστικά (διεύθυνση, εθνικότητα)		☒
Ερωτηματολόγιο κατάστασης υγείας (σωματικό βάρος, ύψος, ιατρικό ιστορικό, κάπνισμα, έκθεση στον ήλιο)		☒
Διατροφικές επιλογές και συνήθειες		☒
Αντιλήψεις σχετικά με την υγεία		☒
2 ^η online συγκατάθεση συμμετοχής		☒
Online Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (FFQ)		☒

Ερευνητικό πρωτόκολλο



ONLINE ΕΓΓΡΑΦΗ

Οι ενδιαφερόμενοι έκαναν εγγραφή στην ιστοσελίδα του Food4Me
<http://www.food4me.org>

Ηλικία, φύλο, πρόσβαση στο διαδίκτυο, εγκυμοσύνη, τροφικές δυσανεξίες και αλλεργίες

1st SCREENING QUESTIONNAIRE

2nd SCREENING QUESTIONNAIRE

Δημογραφικά χαρακτηριστικά, ιατρικό ιστορικό, ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και διατροφικές πληροφορίες

Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (FFQ) για την εκτίμηση της συνήθους διατροφικής πρόσληψης

SCREENING FFQ

Αποκλεισμός από τη μελέτη λόγω: εγκυμοσύνης, θηλασμού, ανάγκης συγκεκριμένης διαίτας λόγω προβλήματος υγείας ή τροφικής δυσανεξίας/ αλλεργίας, μη πρόσβασης στο διαδίκτυο

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ, πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις, άρχισαν να φοράνε το PAM (Physical Activity Monitor) και συνέλλεξαν δείγμα γενετικού υλικού & αίματος

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ

BASELINE FFQ,
ΔΕΙΜΑΤΑ ΑΙΜΑΤΟΣ &
DNA

ΜΗΝΑΣ 3 FFQ &
ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Οι συμμετέχοντες στην *high intensity* ομάδα συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ και πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις τον ΜΗΝΑ 1 & 2

Στους συμμετέχοντες δόθηκε μια εξατομικευμένη αναφορά (με βάση τη διατροφή, φαινότυπο και γονότυπο), ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης

ΜΗΝΑΣ 6 FFQ &
ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Online FFQ: Κατηγορίες Τροφίμων

[Extranet](#)[Food4Me](#)[Edit Details](#) | [Log Out](#)[Home](#)[Instructions](#)[Info](#)[Physical Activity](#)[FAQ](#)[About](#)

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Please click on each of the items listed below and then answer each question. To read the instructions again, click [here](#) (opens in a new window)

[Cereal](#)[Bread and Savoury Biscuits](#)[Potatoes, Rice and Pasta](#)[Meat and Fish](#)[Dairy Products](#)[Fats and Spreads](#)[Sweets and Snacks](#)[Soups, Sauces, and Spreads](#)[Drinks](#)[Fruit](#)[Vegetables](#)[Dietary Habits](#)[Save & Exit](#)[Submit FFQ](#)

Online FFQ: Κατηγορίες Τροφίμων

[Extranet](#)[Food4Me](#)[Edit Details](#) | [Log Out](#)[Home](#)[Instructions](#)[Info](#)[Physical Activity](#)[FAQ](#)[About](#)

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Please click on each of the items listed below and then answer each question. To read the instructions again, click [here](#) (opens in a new window)

[Cereal](#)[Bread and Savoury Biscuits](#)[Potatoes, Rice and Pasta](#)[Meat and Fish](#)[Dairy Products](#)[Fats and Spreads](#)[Sweets and Snacks](#)[Soups, Sauces, and Spreads](#)[Drinks](#)[Fruit](#)[Vegetables](#)[Dietary Habits](#)[Save & Exit](#)[Submit FFQ](#)

Επιλογή της συχνότητας κατανάλωσης

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Please click on each of the items listed below and then answer each question. To read the instructions again, click [here](#) (opens in a new window)

[Cereal](#)

[Bread and Savoury Biscuits](#)

[Potatoes, Rice and Pasta](#)

How often would you have consumed each of the following in the past month?

Portion size	Never (<1 per month)	1-3 per month	Once a week	2-4 per week	5-6 per week	Once a day	2-3 per day	4-5 per day	6+ per day
Potatoes - mashed, instant, roast	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potatoes - boiled, jacket	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potato dishes e.g. salads, dauphinoise	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chips	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
White rice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brown rice, buckwheat and barley groats	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
White pasta, noodles and other grains e.g. cous cous, polenta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wholemeal pasta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lasagne, moussaka, ravioli and tortellini, filled dumplings	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza, calzone	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Springrolls	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potato or Plain Dumplings	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Portion size	Never (<1 per month)	1-3 per month	Once a week	2-4 per week	5-6 per week	Once a day	2-3 per day	4-5 per day	6+ per day

[Meat and Fish](#)

[Dairy Products](#)

[Fats and Spreads](#)

[Sweets and Snacks](#)

[Soups, Sauces, and Spreads](#)

[Drinks](#)

[Fruit](#)

[Vegetables](#)

[Dietary Habits](#)

Save & Exit

Submit FFQ

Επιλογή της συχνότητας κατανάλωσης

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Please click on each of the items listed below and then answer each question. To read the instructions again, click [here](#) (opens in a new window)

[Cereal](#)

[Bread and Savoury Biscuits](#)

Potatoes, Rice and Pasta

How often would you have consumed each of the following in the past month?

	Portion size	Never (<1 per month)	1-3 per month	Once a week	2-4 per week	5-6 per week	Once a day	2-3 per day	4-5 per day	6+ per day
Potatoes - mashed, instant, roast	Small	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potatoes - boiled, jacket	Medium	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potato dishes e.g. salads, dauphinoise		☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chips		☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
White rice	Medium	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brown rice, buckwheat and barley groats	Medium	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
White pasta, noodles and other grains e.g. cous cous, polenta		☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wholemeal pasta		☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lasagne, moussaka, ravioli and tortellini, filled dumplings		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza, calzone		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Springrolls		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potato or Plain Dumplings		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Portion size	Never (<1 per month)	1-3 per month	Once a week	2-4 per week	5-6 per week	Once a day	2-3 per day	4-5 per day	6+ per day

[Dietary Habits](#)

Save & Exit

Submit FFQ

Επιλογή του μεγέθους μερίδας

Wholemeal Pasta

Choose your usual portion size for this food group



☐ Very Small	☐ Small	☐ Small / Medium	☐ Medium	☐ Medium / Large	☐ Large	☐ Very Large
-------------------------------------	--------------------------------	---	---------------------------------	---	--------------------------------	-------------------------------------

Pizza, Calzone

Choose your usual portion size for this food group



☐ Very Small	☐ Small	☐ Small / Medium	☐ Medium	☐ Medium / Large	☐ Large	☐ Very Large
-------------------------------------	--------------------------------	---	---------------------------------	---	--------------------------------	-------------------------------------

Επιπλέον ερωτήσεις διατροφικών συνηθειών

Dietary Habits

In the past month, were there any OTHER foods which you ate more than once a week?

Please also indicate your usual portion size.

Name of food	Number times eaten each week	Usual serving size

In the past month, how often did you add salt to food while cooking?

In the past month, how often did you add salt to food at the table?

In the past month, did you regularly use a salt substitute
(e.g.: LoSalt)?

If yes, what brand?

In the past month, how often did you eat fried food?

In the past month, what did you do with the visible fat on your meat?

During the past month, on average, how many times per week did you eat the following types of foods?

Please also indicate your usual portion size.

Type of food	Times per week	Usual portion size
Vegetables (not including potatoes)		
Salads		
Fruit and fruit products (not including fruit juice)		
Fish and fish products		
Meat, meat products and meat dishes (including bacon, ham and chicken)		

Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής

In the past 6 months, have you taken any vitamin or mineral supplements?

Full name

(e.g. Centrum Advanced Multivitamin, Seven Seas Cod Liver Oil, Tesco Folic Acid 400 ug)

Amount per occasion

(e.g. 1 tablet ,
2 capsules,
1 teaspoon (5ml),
2 teaspoon (10ml),
3 teaspoons (15ml)

How often

Example:	Centrum Select 50+	2		Once per day
		tablet(s)		



Ερευνητικό πρωτόκολλο



ONLINE ΕΓΓΡΑΦΗ

Οι ενδιαφερόμενοι έκαναν εγγραφή στην ιστοσελίδα του Food4Me
<http://www.food4me.org>

Ηλικία, φύλο, πρόσβαση στο διαδίκτυο, εγκυμοσύνη, τροφικές δυσανεξίες και αλλεργίες

1st SCREENING QUESTIONNAIRE

2nd SCREENING QUESTIONNAIRE

Δημογραφικά χαρακτηριστικά, ιατρικό ιστορικό, ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά και διατροφικές πληροφορίες

Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (FFQ) για την εκτίμηση της συνήθους διατροφικής πρόσληψης

SCREENING FFQ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΗ ΜΕΛΕΤΗ

Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ, πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις, άρχισαν να φοράνε το PAM (Physical Activity Monitor) και συνέλλεξαν δείγμα γενετικού υλικού & αίματος

BASELINE FFQ, ΔΕΙΜΑΤΑ ΑΙΜΑΤΟΣ & DNA

ΜΗΝΑΣ 3 FFQ & ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Αποκλεισμός από τη μελέτη λόγω: εγκυμοσύνης, θηλασμού, ανάγκης συγκεκριμένης διαίτας λόγω προβλήματος υγείας ή τροφικής δυσανεξίας/ αλλεργίας, μη πρόσβασης στο διαδίκτυο

Οι συμμετέχοντες στην *high intensity* ομάδα συμπλήρωσαν το online FFQ, το ερωτηματολόγιο ΦΔ και πραγματοποίησαν ανθρωπομετρήσεις τον ΜΗΝΑ 1 & 2

Στους συμμετέχοντες δόθηκε μια εξατομικευμένη αναφορά (με βάση τη διατροφή, φαινότυπο και γονότυπο), ανεξάρτητα από την ομάδα παρέμβασης

ΜΗΝΑΣ 6 FFQ & ΔΕΙΓΜΑ ΑΙΜΑΤΟΣ

Προετοιμασία πακέτων για τους εθελοντές





Ημερολόγιο Χρονοδιάγραμμα για την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας

Κωδικός Εθελοντή

G033

Αγαπητέ Εθελοντή,

Σας ευχαριστούμε μια ακόμη φορά για τη συμμετοχή σας στη μελέτη Food4Me!

Παρακάτω θα βρείτε το ημερολόγιο με τις ημερομηνίες των μετρήσεών σας. Να θυμάστε πως σε δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις σας ακολουθώντας το πλάνο αυτό, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την κλινική ομάδα Food4Me του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

Σημείωση: στα Αθήνα μια αναφορά με λεπτομερή ανατροφοδότηση σε περίπου 2 εβδομάδες μετά την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Αριθμός σειράς μετρήσεων	Προγραμματισμένη ημερομηνία	Είδος μέτρησης
Μήνας 0	Κυριακή 9 Μαρτίου 2013	Συλλέξετε το δείγμα ούρων σας από το κουτί που σας δίνουμε. Συλλέξτε τα δείγματα αίματός σας. • Μετρήστε το βάρος και το ύψος σας. • Μετρήστε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας. • Συμπληρώστε το Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων. • Συμπληρώστε το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας. • Μετρήστε το βάρος και το ύψος σας. • Μετρήστε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας.
Μήνας 1	Κυριακή 14 Απριλίου	

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Μετά τη λήψη του δείγματος αίματος, την εξέταση κατεύθυναν τις καρτέλες σε άλλα γραπτά τις ανοιχτές σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 με 4 ώρες.



PHILIPS

Προσοχή:
Μη σπάσετε τα 6
μεταλλικά δοντάκια
του υποδοχέα USB.



Ημερολόγιο Χρονοδιάγραμμα για την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας

Κωδικός Εθελοντή

G033

Αγαπητέ Εθελοντή,

Σας ευχαριστούμε μια ακόμη φορά για τη συμμετοχή σας στη μελέτη Food4Me!

Παρακάτω θα βρείτε το ημερολόγιο με τις ημερομηνίες των μετρήσεών σας. Να θυμάστε πως σε δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις σας ακολουθώντας το πλάνο αυτό, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την κλινική ομάδα Food4Me του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

Σημείωση: στα Αθήνα μια αναφορά με λεπτομερή ανατροφοδότηση σε περίπου 2 εβδομάδες μετά την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Αριθμός σειράς μετρήσεων	Προγραμματισμένη ημερομηνία	Είδος μέτρησης
Μήνας D	Κυριακή 9 Μαρτίου 2013	Συλλέγετε το δείγμα ούρων σας από το κουτί που σας δίνουμε. Συλλέγετε τα δείγματα αίματός σας. • Μετράνε το βάρος και το ύψος σας. • Μετράνε τις περιφερικές μάζες, ισχίου και μηρού σας. • Συμπληρώνετε το Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων. • Συμπληρώνετε το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας.
	Κυριακή 14 Απριλίου	• Μετράνε το βάρος και το ύψος σας. • Μετράνε τις περιφερικές μάζες, ισχίου και μηρού σας.

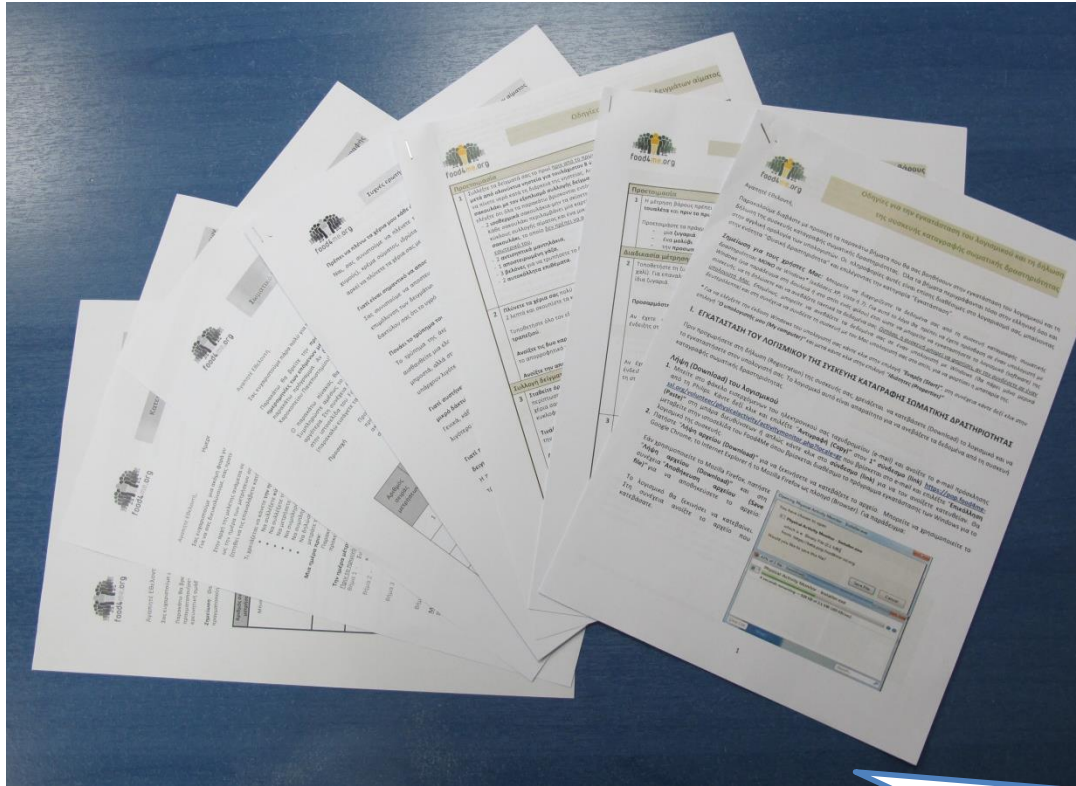
ΠΡΟΣΟΧΗ!
Μετά τη λήψη του δείγματος αίματος, την αλυσίδα κατευθύνει τις καρτέλες σε άλλα γραπτά τις ανοιχτές για θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 με 4 ώρες.



PHILIPS

Προσοχή:
Μη σπάσετε τα 6
μεταλλικά δοντάκια
του υποδοχέα USB.

Οδηγίες προς τους συμμετέχοντες



- Γραπτές οδηγίες
- Βίντεο με οδηγίες διαθέσιμα στους συμμετέχοντες στην ιστοσελίδα του Food4Me

Γραπτές οδηγίες προς τους συμμετέχοντες



Οδηγίες για τη μέτρηση του βάρους

Προετοιμασία

- 1 Η μέτρηση βάρους πρέπει να γίνεται πάντα το πρωί, μετά την τουαλέτα και πριν το πρωινό σας γεύμα.

Προετοιμάστε τα πράγματα που χρειάζεστε:

- μια ζυγαριά
- ένα μολύβι
- την προσωπική σας φόρμα καταγραφής

Διαδικασία μέτρησης του βάρους σας

- 2 Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε ένα λείο, επίπεδο πάτωμα (όχι σε χαλί). Για επαναληπτικές μετρήσεις χρησιμοποιείτε πάντα την ίδια ζυγαριά.

Προσαρμόστε προσεκτικά τη ζυγαριά στο μηδέν.



Οδηγίες για τη μέτρηση του ύψους

Προετοιμασία

- 1 Σας συνιστούμε η μέτρηση ύψους να γίνεται πάντα το πρωί και πριν το πρωινό σας γεύμα.

Προετοιμάστε τα πράγματα που χρειάζεστε:

- ένα φύλλο χαρτί
- ένα μικρό κομμάτι (για παράδειγμα ένα χάρτινο κομμάτι χαρτομάντιλα ή ένα κομμάτι παπουτσιών)
- ένα μολύβι
- τη μεζούρα
- την προσωπική σας φόρμα καταγραφής

- 2 Κολάψτε το φύλλο χαρτί στον τοίχο σε σημείο υψηλότερο από το επίπεδο της μύτης σας.

Βγάλτε τα παπούτσια σας.

Πάρτε μαζί σας το μικρό κομμάτι και το μολύβι.



Διαδικασία μέτρησης του ύψους σας

3 Σηκωθείτε ευθεία με τα πόδια σας και την πλάτη σας ευθεία.



Οδηγίες για τη συλλογή δειγμάτων αίματος

Προετοιμασία

- 1 Συλλέξτε τα δείγματα σας το πρωί πριν από το πρωινό σας γεύμα μετά από ολονύκτια νηστεία για τουλάχιστον 8 ώρες. Μπορείτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της νηστείας. Ανοίξτε το σακουλάκι με τον εξοπλισμό συλλογής δειγμάτων αίματος και ελέγξτε ότι όλα τα παρακάτω βρίσκονται εντός αυτού:
 - 2 ισοθερμικά σακουλάκια-μην τα σκίσετε ή τα κόψετε: Κάθε σακουλάκι περιλαμβάνει μία καρτέλα συλλογής με 5 κύκλους συλλογής αίματος και ένα μικρό θρανικό σακουλάκι, το οποίο δεν πρέπει να αφαιρεθεί από το εσωτερικό του.
 - 2 αντισηπτικά μαντηλάκια,
 - 1 αποστειρωμένη γάζα,
 - 3 βελόνες για να τρυπήσετε το δάκτυλό σας,
 - 2 αυτοκόλλητα επιθέματα.



- 2 Πλύνετε τα χέρια σας πολύ καλά με σαπούνι και ζεστό νερό για 1-2 λεπτά και σκουπίστε τα καλά με μια καθαρή πετσέτα.



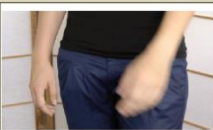
Τοποθετήστε όλο τον εξοπλισμό σε μια καθαρή επιφάνεια τραπεζιού.

Ανοίξτε τις δύο καρτέλες συλλογής αίματος. Μην ακουμπάτε το απορροφητικό χαρτί που βρίσκεται στο εσωτερικό.

Ανοίξτε την αποστειρωμένη γάζα.

Συλλογή δειγμάτων αίματος

- 3 Σταθείτε όρθιος/α (αλλά τοποθετήστε από πίσω μια καρτέλα σε περίπτωση που νιώσετε την ανάγκη να καθίσετε) και τριψέτε τα χέρια σας για 10 με 20 δευτερόλεπτα για να αυξήσετε την κυκλοφορία του αίματος.



Τινάζτε το χέρι σας προς τα κάτω αρκετές φορές για να αυξήσετε την κυκλοφορία του αίματος.

Ανοίξτε τη βελόνα περιστρέφοντας το μπλε καπάκι.



Ανοίξτε το αντισηπτικό μαντηλάκι και καθαρίστε το άκρο του δακτύλου σας. Προηγήστε να τρυπήσετε το μεσαίο δάχτυλο, τον δακτύλιο ή το μικρό δάχτυλο.

Ακουμπήστε τη βελόνα στο άκρο του δακτύλου σας και πιέστε τη σταθερά μέχρι να ακούσετε ένα κλικ. Μια μικρή σταγόνα αίματος θα εμφανιστεί στο σημείο που τρυπήσατε το δάκτυλό σας.

Σκουπίστε την πρώτη σταγόνα αίματος με τη γάζα.



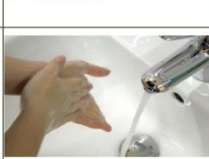
Οδηγίες για τη συλλογή κυττάρων από το μάγουλο

Προετοιμασία

- 1 Συλλέξτε το δείγμα κυττάρων το πρωί πριν από το πρωινό σας γεύμα, καθώς υπολείμματα φαγητού μετά από ένα γεύμα μπορεί να μολύνουν το δείγμα. Ανοίξτε το σακουλάκι με τον εξοπλισμό και ελέγξτε ότι όλα τα παρακάτω βρίσκονται εντός αυτού:
 1. Το πακέτο που περιέχει μια μπατονέτα, ένα σωληνάριο και ένα καπάκι,
 2. Το σακουλάκι με την κάψουλα έλξης (Dri-Capsule),
 3. Το αυτοκόλλητο με τον barcode.



- 2 Πλύνετε τα χέρια σας πολύ καλά με σαπούνι και ζεστό νερό για 1-2 λεπτά και σκουπίστε τα καλά με μια καθαρή πετσέτα.



Τοποθετήστε όλο τον εξοπλισμό σε μια καθαρή επιφάνεια τραπεζιού.

Συλλογή δείγματος κυττάρων

- 3 Ανοίξτε το πακέτο που περιλαμβάνει την μπατονέτα, το σωληνάριο και το καπάκι.

Βγάλτε έξω την μπατονέτα.



Προσοχή: Προσέξτε ώστε το άλλο άκρο της μπατονέτας να μην έρθει σε επαφή με οποδήποτε άλλο πέρα από τα κύτταρα του μάγουλού σας!

Όταν είστε έτοιμοι, τριψέτε με την μπατονέτα το εσωτερικό μέρος του μάγουλού σας για περίπου 1 λεπτό ασκώντας σταθερή πίεση.

Τοποθετήστε κατευθείαν την μπατονέτα πίσω στο σωληνάριο.



Οδηγίες για τη μέτρηση των περιφερειών μέσης, ισχίου και μηρού

Προετοιμασία

- 1 Αν ακολουθήσετε τα παρακάτω βήματα, θα μπορείτε να μετρήσετε μόνος/ή σας τις περιφέρειες μέσης, ισχίου και μηρού σας.

Σας συνιστούμε να κάνετε τις μετρήσεις το πρωί μετά την τουαλέτα και πριν το πρωινό σας γεύμα.

Προετοιμάστε τα πράγματα που χρειάζεστε:

- τη μεζούρα
- ένα στυλό
- την προσωπική σας φόρμα καταγραφής

Διαδικασία μέτρησης περιφέρειας μέσης

- 2 Πάρτε τη μεζούρα που σας στείλαμε και τοποθετήστε τη γύρω από τα σημεία του σώματος που θα μετρήσετε, όπως περιγράφεται παρακάτω. Αν είναι δυνατόν, κάντε τις μετρήσεις σε γυμνό δέρμα.

Σταθείτε όρθιος/α και βρείτε το χαμηλότερο πλευρό σας



Οδηγίες για την καταγραφή της σωματικής δραστηριότητας

Στο πλαίσιο της αξιολόγησης της φυσικής σας δραστηριότητας, σας ζητάμε να φοράτε καθημερινά μια μικρή συσκευή καταγραφής της σωματικής σας δραστηριότητας. Αυτή η συσκευή θα μετράει την ένταση και τη διάρκεια των κινήσεων σας. Οι πληροφορίες αυτές θα μας βοηθήσουν να παρακολουθήσουμε την πρόοδό σας και να σας παρέχουμε ακριβείς και εξατομικευμένες συμβουλές σε σχέση με το επίπεδο της φυσικής σας δραστηριότητας.

Χρήση της συσκευής καταγραφής της σωματικής δραστηριότητας

- 1 Ανοίξτε το κουτί σας και βεβαιωθείτε ότι περιέχει όλα τα παρακάτω αντικείμενα:

- τη συσκευή καταγραφής σωματικής δραστηριότητας
- το σκαφάκι για να κρατάτε τη συσκευή στο λαβύρι
- τη θήκη της συσκευής για τη ζώνη ή το στήθος
- τον υποδοχέα USB



Σημείωση: Σας συνιστούμε να προσέχετε τη συσκευή σας, καθώς κάθε εθελοντής θα λάβει μόνο μία.

Πώς να ξεκινήσετε

- 2 Εγκαταστήστε την εφαρμογή λογισμικού που απαιτείται για να δώσετε τη συσκευή καταγραφής σωματικής δραστηριότητας και να ανεβάζετε τα δεδομένα σας στην ιστοσελίδα του Food4Me. Πρέπει να έχετε ήδη λάβει ένα email πρόσκλησης από το no-perly@philips.com που θα σας καθοδηγήσει στην εγκατάσταση της εφαρμογής. Μπορείτε να την εγκαταστήσετε σε περισσότερες από έναν υπολογιστές. Αυτή η εφαρμογή λειτουργεί μόνο σε WINDOWS.

- 3 Δηλώστε τη συσκευή σας: Στο email πρόσκλησης, θα βρείτε επίσης ένα link για τη δήλωση της συσκευής (registration link), το οποίο θα σας καθοδηγήσει μέσα από μια σειρά βημάτων.

Διαλέξτε έναν κωδικό πρόσβασης. Μπορεί να είναι ο ίδιος ή διαφορετικός από τον κωδικό σας για την ιστοσελίδα Food4Me.

Σημείωση: Θα χρειαστεί να συμπληρώσετε το βάρος και ύψος σας, ώστε το επίπεδο της φυσικής σας δραστηριότητας να προσαρμόζεται με ακρίβεια. Για να μετρήσετε το βάρος και το ύψος σας, ακολουθήστε τις οδηγίες που περιγράφονται στο ένθετο της ιστοσελίδας του Food4Me ή στις οδηγίες που περιγράφονται στο πακέτο που σας στείλαμε.

Μόλις έχετε εγκαταστήσει την εφαρμογή και έχετε δηλώσει τη συσκευή σας επιτυχώς, θα δείτε ένα μικρό εικονίδιο στη γραμμή εργασιών στο κάτω μέρος της οθόνης σας. Για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία, πρέπει να συνδέσετε τη συσκευή καταγραφής σωματικής δραστηριότητας στον υπολογιστή σας.

Μετά την δήλωσή της αφήστε τη συσκευή συνδεδεμένη στον υπολογιστή έτσι ώστε να φορτίσει η μπαταρία για πρώτη φορά. Όταν το κόκκινο φως στη βάση της συσκευής γίνει πράσινο, η μπαταρία θα έχει πλέον φορτίσει.

Μπορείτε τώρα να φοράτε στη συσκευή καταγραφής σωματικής δραστηριότητας!





Ημερολόγιο Χρονοδιάγραμμα για την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας

Κωδικός Εθελοντή

G033

Αγαπητέ Εθελοντή,

Σας ευχαριστούμε μια ακόμη φορά για τη συμμετοχή σας στη μελέτη Food4Me!

Παρακάτω θα βρείτε το ημερολόγιο με τις ημερομηνίες των μετρήσεών σας. Να θυμάστε πως σε δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις σας ακολουθώντας το πλάνο αυτό, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την κλινική ομάδα Food4Me του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

Σημείωση: στα Αθήνα μια αναφορά με λεπτομερή ανατροφοδότηση σε περίπου 2 εβδομάδες μετά την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Αριθμός σειράς μετρήσεων	Προγραμματισμένη ημερομηνία	Είδος μέτρησης
Μήνας D	Κυριακή 9 Μαρτίου 2013	Συλλέξτε το δείγμα ούρων σας από το κουτί που σας δίνουμε. Συλλέξτε τα δείγματα αίματός σας. • Μετρήστε το βάρος και το ύψος σας. • Μετρήστε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας. • Συμπληρώστε το Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων. • Συμπληρώστε το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας. • Μετρήστε το βάρος και το ύψος σας. • Μετρήστε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας.
Μήνας E	Κυριακή 14 Απριλίου	

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Μετά τη λήψη του δείγματος αίματος, την εξέταση κατεύθυναν τις καρτέλες σε άλλα γραπτά τις ανοιχτές σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 με 2 ώρες



PHILIPS

Προσοχή:
Μη σπάσετε τα 6
μεταλλικά δοντάκια
του υποδοχέα USB.

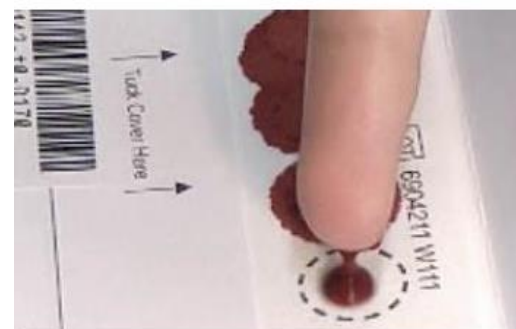
Συλλογή δειγμάτων αίματος



- 2 καρτέλες συλλογής
- 10 σταγόνες αίμα από το δάκτυλο

Αιματολογικοί δείκτες σχετιζόμενοι με τη διατροφή που αξιολογήθηκαν:

- ✓ Γλυκόζη νηστείας
- ✓ Ολική χοληστερόλη
- ✓ Καροτενοειδή
- ✓ Ω3 λιπαρά οξέα





Ημερολόγιο Χρονοδιάγραμμα για την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας

Κωδικός Εθελοντή

G033

Αγαπητέ Εθελοντή,

Σας ευχαριστούμε μια ακόμη φορά για τη συμμετοχή σας στη μελέτη Food4Me!

Παρακάτω θα βρείτε το ημερολόγιο με τις ημερομηνίες των μετρήσεών σας. Να θυμάστε πως σε δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις σας ακολουθώντας το πλάνο αυτό, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την κλινική ομάδα Food4Me του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου.

Σημείωση: στα Αθήνα μια αναφορά με λεπτομερή ανατροφοδότηση σε περίπου 2 εβδομάδες μετά την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Αριθμός σειράς μετρήσεων	Προγραμματισμένη ημερομηνία	Είδος μέτρησης
Μήνας 0	Κυριακή 9 Μαρτίου 2013	Συλλέξετε το δείγμα ούρων σας από το κουτί που σας δίνουμε. Συλλέξτε τα δείγματα αίματός σας. • Μετρήστε το βάρος και το ύψος σας. • Μετρήστε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας. • Συμπληρώστε το Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων. • Συμπληρώστε το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας. • Μετρήστε το βάρος και το ύψος σας. • Μετρήστε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας.
Μήνας 1	Κυριακή 14 Απριλίου	

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Μετά τη λήψη του δείγματος αίματος, την εξέταση κατεύθυναν τις καρτέλες σε άλλα γραπτά τις ανοιχτές σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 με 4 ώρες.



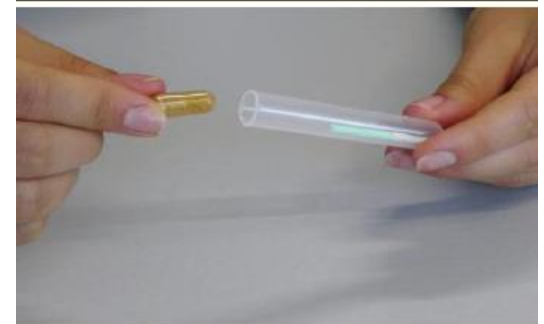
PHILIPS

Προσοχή:
Μη σπάσετε τα 6
μεταλλικά δοντάκια
του υποδοχέα USB.

Συλλογή γενετικού υλικού



Κύτταρα από το
εσωτερικό της
παρειάς



Γονιδιακές ποικιλομορφίες

Genes	Nutritional influences associated with some variations of this gene
MTHFR	Benefit by increasing intake of the vitamin folate .
FTO	Greater need to maintain a healthy body weight and engage in physical activity .
TCF7L2	Improved weight loss when following a low fat diet compared to other weight loss diets.
ApoE(e4)	Greater need to maintain healthy cholesterol levels , by decreasing saturated fat intake .
FADS1	Benefit by increasing intake of the healthy omega-3 fat found in oily fish.



Ημερολόγιο Χρονοδιάγραμμα για την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας

Κωδικός Εθελοντή

G033

Αγαπητέ Εθελοντή,

Σας ευχαριστούμε μια ακόμη φορά για τη συμμετοχή σας στη μελέτη Food4Me!

Παρακάτω θα βρείτε το ημερολόγιο με τις ημερομηνίες των μετρήσεών σας. Να θυμάστε πως σε δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις σας ακολουθώντας το πλάνο αυτό, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την κλινική ομάδα Food4Me του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

Σημείωση: στα Αθήνα μια αναφορά με λεπτομερή ανατροφοδότηση σε περίπου 2 εβδομάδες μετά την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Αριθμός σειράς μετρήσεων	Προγραμματισμένη ημερομηνία	Είδος μέτρησης
Μήνας 0	Κυριακή 9 Μαρτίου 2013	Συλλέγετε το δείγμα ούρων σας από το κουτί που σας δίνουμε. Συλλέγετε τα δείγματα αίματός σας. • Μετράμε το βάρος και το ύψος σας. • Μετράμε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας. • Συμπληρώνετε το Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων. • Συμπληρώνετε το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας. • Μετράμε το βάρος και το ύψος σας. • Μετράμε τις περιφερικές μέσες, ισχίου και μηρού σας.
Μήνας 1	Κυριακή 14 Απριλίου	

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Μετά τη λήψη του δείγματος αίματος, την εξέταση κατεύθυνση τις καρτέλες σε άλλα γρανάζια τις ανοιχτές για θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 με 4 ώρες.



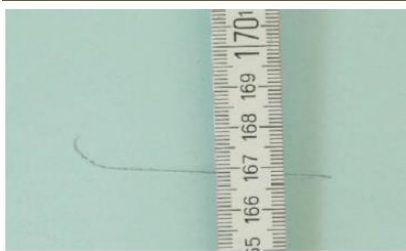
PHILIPS

Προσοχή:
Μη σπάσετε τα 6
μεταλλικά δοντάκια
του υποδοχέα USB.

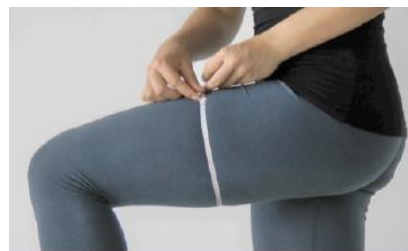
Ανθρωπομετρήσεις



Σωματικό βάρος



Ύψος



Μέσης

Ισχίου

Μηρού

Περιφέρειες



Ημερολόγιο Χρονοδιάγραμμα για την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας

Κωδικός Εθελοντή

G033

Αγαπητέ Εθελοντή,

Σας ευχαριστούμε μια ακόμη φορά για τη συμμετοχή σας στη μελέτη Food4Me!

Παρακάτω θα βρείτε το ημερολόγιο με τις ημερομηνίες των μετρήσεών σας. Να θυμάστε πως σε δεν μπορείτε να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις σας ακολουθώντας το πλάνο αυτό, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την κλινική ομάδα Food4Me του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου.

Σημείωση: στα Αθήνα μια αναφορά με λεπτομερή ανατροφοδότηση σε περίπου 2 εβδομάδες μετά την πραγματοποίηση των μετρήσεών σας.

Σας ευχαριστούμε πολύ!

Αριθμός σειράς μετρήσεων	Προγραμματισμένη ημερομηνία	Είδος μέτρησης
Μήνας 0	Κυριακή 9 Μαρτίου 2013	Συλλέγετε το δείγμα ούρων σας από το κουτί που σας δίνουμε. Συλλέγετε τα δείγματα αίματός σας. • Μετράμε το βάρος και το ύψος σας. • Μετράμε τις περιφερικές μάζες, ισχίου και μηρού σας. • Συμπληρώνετε το Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων. • Συμπληρώνετε το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας. • Μετράμε το βάρος και το ύψος σας. • Μετράμε τις περιφερικές μάζες, ισχίου και μηρού σας.
Μήνας 1	Κυριακή 14 Απριλίου	

ΠΡΟΣΟΧΗ!
Μετά τη λήψη του δείγματος αίματος, την αλυσίδα κατευθύνει τις καρτέλες σε άλλα γραπτά τις αναζητεί για θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 2 με 3 ώρες.



PHILIPS

Προσοχή:
Μη σπάσετε τα 6
μεταλλικά δοντάκια
του υποδοχέα USB.

Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας:

Physical Activity Monitor (PAM) by Philips



My Profile
Set up your personal profile

Why? @CJ Your monitor will be personalized with the following details. [Read more](#)

* Gender ☐ Male ☐ Female

* Date of birth 1980 2 24 year/month/day

* Height 183 cm

* Weight 79 kg

* Preferred wearing position
What does this mean?

☐ Pocket ☐ Belt ☐ Chest ☐ Necklace



Οι συμμετέχοντες φορούσαν το PAM καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης (τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν τις μετρήσεις) & έκαναν upload τα δεδομένα τους τις ημέρες των μετρήσεων

Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας

Questionnaire, codes, and method of calculation of scores on habitual physical activity

1) What is your main occupation?	1 — 3 — 5
2) At work I sit never/seldom/sometimes/often/always	1 — 2 — 3 — 4 — 5
3) At work I stand never/seldom/sometimes/often/always	1 — 2 — 3 — 4 — 5
4) At work I walk never/seldom/sometimes/often/always	1 — 2 — 3 — 4 — 5
5) At work I lift heavy loads never/seldom/sometimes/often/very often	1 — 2 — 3 — 4 — 5
6) After working I am tired very often/often/sometimes/seldom/never	5 — 4 — 3 — 2 — 1
7) At work I sweat very often/often/sometimes/seldom/never	5 — 4 — 3 — 2 — 1
8) In comparison with others of my own age I think my work is physically much heavier/heavier/as heavy/lighter/much lighter	5 — 4 — 3 — 2 — 1
9) Do you play sport? yes/no If yes: —which sport do you play most frequently? —how many hours a week? <1/1-2/2-3/3-4/>4 —how many months a year? <1/1-3/4-6/7-9/>9 If you play a second sport: —which sport is it? —how many hours a week? <1/1-2/2-3/3-4/>4 —how many months a year? <1/1-3/4-6/7-9/>9	Intensity 0.76 — 1.26 — 1.76 Time 0.5 — 1.5 — 2.5 — 3.5 — 4.5 Proportion 0.04 — 0.17 — 0.42 — 0.67 — 0.92 Intensity 0.76 — 1.26 — 1.76 Time 0.5 — 1.5 — 2.5 — 3.5 — 4.5 Proportion 0.04 — 0.17 — 0.42 — 0.67 — 0.92
10) In comparison with others of my own age I think my physical activity during leisure time is much more/more/the same/less/much less	5 — 4 — 3 — 2 — 1
11) During leisure time I sweat very often/often/sometimes/seldom/never	5 — 4 — 3 — 2 — 1
12) During leisure time I play sport never/seldom/sometimes/often/very often	1 — 2 — 3 — 4 — 5
13) During leisure time I watch television never/seldom/sometimes/often/very often	1 — 2 — 3 — 4 — 5
14) During leisure time I walk never/seldom/sometimes/often/very often	1 — 2 — 3 — 4 — 5
15) During leisure time I cycle never/seldom/sometimes/often/very often	1 — 2 — 3 — 4 — 5
16) How many minutes do you walk and/or cycle per day to and from work, school and shopping? <5/5-15/15-30/30-45/>45	1 — 2 — 3 — 4 — 5
Calculation of the simple sport-score (I_9): (a score of zero is given to people who do not play a sport) $I_9 = \sum_{i=1}^2 (\text{intensity} \times \text{time} \times \text{proportion})$ $= 0/0.01-<4/4-<8/8-<12/\geq 12$	1 — 2 — 3 — 4 — 5

Calculation of scores of the indices of physical activity:

Work index = $[I_1 + (6 - I_2) + I_3 + I_4 + I_5 + I_6 + I_7 + I_8]/8$

Sport index = $[I_9 + I_{10} + I_{11} + I_{12}]/4$

Leisure-time index = $[(6 - I_{13}) + I_{14} + I_{15} + I_{16}]/4$

Παρέμβαση: Συλλογή δεδομένων

Δεδομένα	Χρονική στιγμή				
	Μήνας 0 (έναρξη)	Μήνας 1	Μήνας 2	Μήνας 3	Μήνας 6
Online Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (FFQ)	✓	✓	✓	✓	✓
Ανθρωπομετρήσεις (σωματικό βάρος, ύψος, περιφέρειες μέσης, ισχίου και μηρού)	✓	✓	✓	✓	✓
Γενετικό υλικό (κύτταρα παρειάς)	✓				
Αιματολογικοί δείκτες (καρτέλες συλλογής αίματος)	✓			✓	✓
Αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας	✓	✓	✓	✓	✓

Επιπλέον συλλογή δεδομένων
μόνο στους High intensity

Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Γενικές συστάσεις για τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα

Βάλτε **ποικιλία** στη διατροφή σας!

Συμπεριλάβετε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, πολλά φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και ψάρια.

Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, αλατιού, ζάχαρης και τροφίμων που είναι πλούσια σε θερμίδες.



- Η ποικιλία στη διατροφή σας μπορεί να είναι ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε ή και να βελτιώσετε την υγεία σας, καθώς επίσης και για να διασφαλίσετε τη βέλτιστη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Διατηρήστε την ισορροπία μεταξύ **ενεργειακής πρόσληψης** και **ενεργειακής δαπάνης**



Φαγητό
& ποτό

Φυσική
Δραστηριότητα

- Για να διατηρήσετε το παρόν σωματικό σας βάρος (εφόσον αυτό είναι φυσιολογικό), η ενεργειακή σας πρόσληψη από το φαγητό και το ποτό και η ενεργειακή σας δαπάνη μέσω της φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να είναι σε ισορροπία.
- Για άτομα τα οποία είναι υπέρβαρα, προτείνεται αύξηση της φυσικής δραστηριότητας με ταυτόχρονη μείωση της ενεργειακής πρόσληψης.

Καταναλώνετε τουλάχιστον 5 μερίδες **φρούτων και λαχανικών** κάθε μέρα



- Καταναλώνετε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών κάθε ημέρα. Η ποσότητα αυτή αντιστοιχεί σε τουλάχιστον 400 γραμμάρια φρούτων και λαχανικών, λαμβάνοντας υπόψη ότι μία μερίδα αντιστοιχεί σε περίπου 80 γραμμάρια (αυτό είναι περίπου όσο ένα μέτριο μήλο ή το μέγεθος μιας γροθιάς).
- Τα όσπρια μπορούν επίσης να συμπεριληφθούν στις 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- Βάλτε στη διατροφή σας ποικιλία φρούτων και λαχανικών, σε διάφορα χρώματα (κόκκινα, πράσινα, κίτρινα, μωβ, πορτοκαλί).
- Μπορείτε να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας τόσο φρέσκα όσο και κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα ή μαγειρευτά λαχανικά και φρούτα (βραστά ή ψητά). Επιλέγете προϊόντα χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Μία εναλλακτική πρόταση είναι και τα αποξηραμένα φρούτα, ωστόσο η μερίδα θα πρέπει να είναι η μισή από αυτήν των αντίστοιχων φρέσκων.

Βάλτε **ποικιλία** στη διατροφή σας!

Συμπεριλάβετε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, πολλά φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και ψάρια.

Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος, αλατιού, ζάχαρης και τροφίμων που είναι πλούσια σε θερμίδες.

Διατηρήστε την ισορροπία μεταξύ **ενεργειακής πρόσληψης** και **ενεργειακής δαπάνης**

Καταναλώνετε τουλάχιστον 5 μερίδες **φρούτων και λαχανικών** κάθε μέρα

Καταναλώνετε προϊόντα **ολικής άλεσης** κάθε μέρα

Καταναλώνετε 2-3 μερίδες **ψαριού** την εβδομάδα, εκ των οποίων τουλάχιστον η μία να είναι από **λιπαρό ψάρι**

Καταναλώνετε 3 μερίδες **γαλακτοκομικών προϊόντων** χαμηλών σε λιπαρά την ημέρα

Περιορίστε την πρόσληψη κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος και προτιμήστε **άπαχο** κρέας και **άπαχα** προϊόντα κρέατος

Χρησιμοποιείτε **ελαιόλαδο** ως την κύρια πηγή λίπους στη διατροφή σας

Το **νερό** είναι το ποτό πρώτης επιλογής

Περιορίστε την κατανάλωση **τροφίμων που είναι πλούσια σε θερμίδες**

Περιορίστε την πρόσληψη **αλατιού**

Αυξήστε τη **φυσική σας δραστηριότητα** στα 30 λεπτά τουλάχιστον την ημέρα

Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης		Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
		Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες		☒	☒	☒	☒	☒	☒
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης συστατικών	Ομάδα Τροφίμων	Ο μέσος αριθμός των μερίδων σας		Συνιστώμενη ποσότητα			
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:	Φρούτα και λαχανικά		[προσθέστε τιμή] την ημέρα		Τουλάχιστον 5 την ημέρα		
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας							
- Περιφέρεια μέσης							
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας	Προϊόντα ολικής άλεσης		[προσθέστε τιμή] την ημέρα		Τουλάχιστον 50g την ημέρα		
- PAM							
- Ερωτηματολόγιο Baecke	Γαλακτοκομικά προϊόντα		[προσθέστε τιμή] την ημέρα		3 την ημέρα		
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή βιοδεικτών							
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή προφίλ	Λιπαρά ψάρια		[προσθέστε τιμή] την εβδομάδα		Τουλάχιστον 1 την εβδομάδα		
Επίπεδο 0:							
• Μη εξατομικευμένες οδηγίες	Κόκκινο κρέας		[προσθέστε τιμή] την εβδομάδα		Όχι περισσότερο από 3 την εβδομάδα		

Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

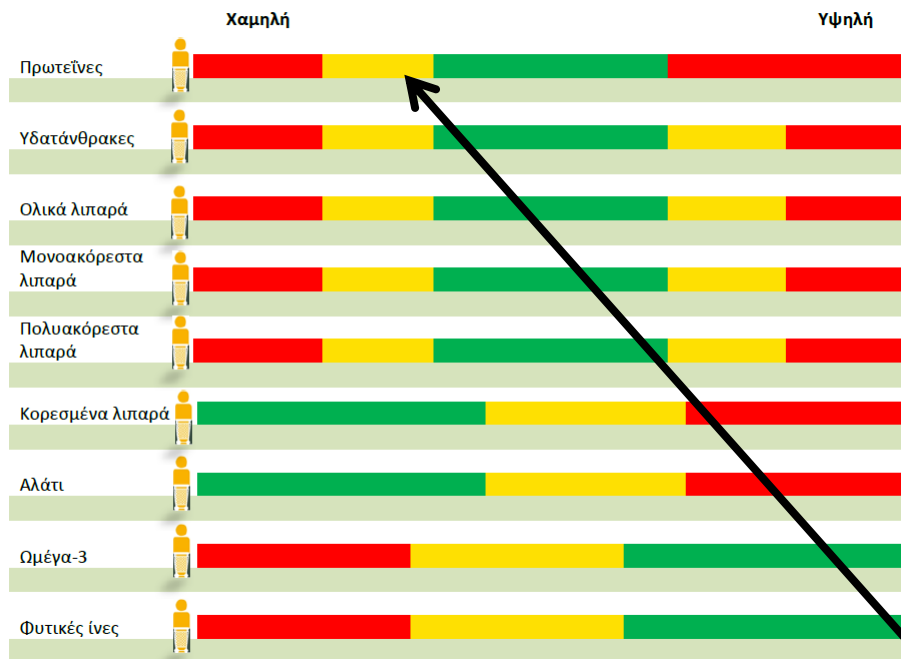
Nutritional Intake

Show all nutrients ☒

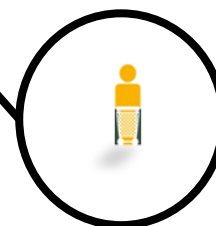
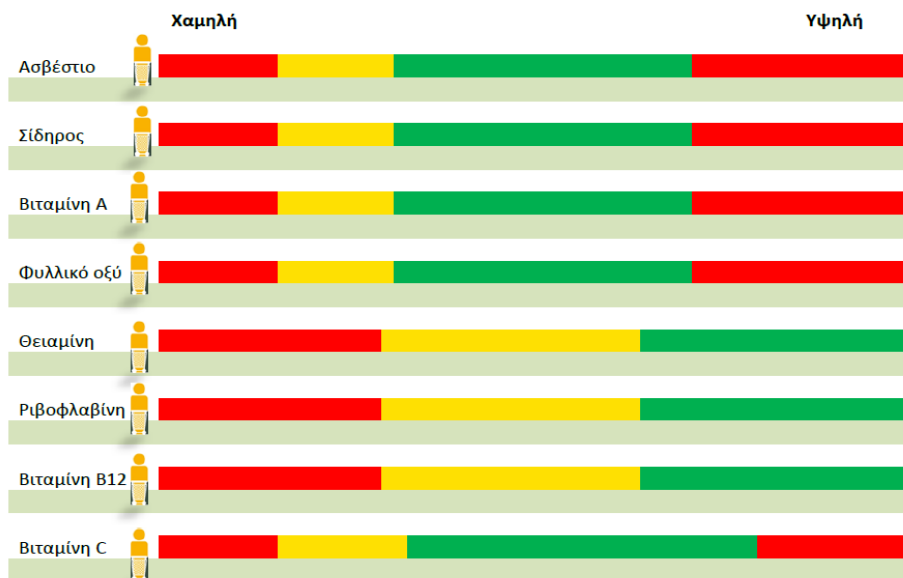
Regroup nutrients: ☐

'Show Energy as Fraction of Total Energy: ☒

Nutrient		Daily Intake (Food & Supps)		Daily Intake (Food Only)		Cereal	Bread and Savoury Biscuits	Potatoes, Rice and Pasta	Meat and Fish	Dairy Products	Fats and Spreads	Sweets and Snacks	Soups, Sauces, and Spreads	Drinks	Fruit	Veget- ables	Eggs	Supple- ments
ENERGY	KCAL	2928.91		2928.91		<u>7.0%</u>	<u>9.5%</u>	<u>12%</u>	<u>10%</u>	<u>14%</u>	<u>8.8%</u>	<u>11%</u>	<u>2.3%</u>	<u>4.8%</u>	<u>2.8%</u>	<u>14%</u>	<u>2.9%</u>	-
ENERGY	KJ	12287.16		12287.16		<u>7.1%</u>	<u>9.6%</u>	<u>12%</u>	<u>10%</u>	<u>14%</u>	<u>8.6%</u>	<u>11%</u>	<u>2.3%</u>	<u>5.1%</u>	<u>2.8%</u>	<u>13%</u>	<u>2.8%</u>	-
TOTAL FAT	%	44.98	HI	44.98	HI	<u>3.2%</u>	<u>2.3%</u>	<u>4.3%</u>	<u>11%</u>	<u>17%</u>	<u>19%</u>	<u>13%</u>	<u>2.4%</u>	<u>1.9%</u>	<u>0.2%</u>	<u>21%</u>	<u>4.6%</u>	-
SAT FAT	%	16.81	HI	16.81	HI	<u>1.8%</u>	<u>1.9%</u>	<u>3.5%</u>	<u>12%</u>	<u>23%</u>	<u>25%</u>	<u>10.0%</u>	<u>2.7%</u>	<u>3.4%</u>	<u>0.1%</u>	<u>12%</u>	<u>4.6%</u>	-
TRANS	%	0.54	OK	0.54	OK	-	-	<u>2.7%</u>	<u>23%</u>	<u>32%</u>	<u>31%</u>	<u>8.0%</u>	<u>1.2%</u>	-	-	<u>0.0%</u>	<u>1.1%</u>	-
MONO FAT	%	18.33	OK	18.33	OK	<u>3.1%</u>	<u>1.7%</u>	<u>3.3%</u>	<u>12%</u>	<u>12%</u>	<u>17%</u>	<u>12%</u>	<u>2.1%</u>	<u>1.0%</u>	<u>0.0%</u>	<u>32%</u>	<u>4.3%</u>	-
POLY FAT	%	7.56	OK	7.56	OK	<u>5.1%</u>	<u>4.6%</u>	<u>5.6%</u>	<u>7.7%</u>	<u>15%</u>	<u>14%</u>	<u>21%</u>	<u>1.6%</u>	<u>2.8%</u>	<u>0.3%</u>	<u>20%</u>	<u>2.8%</u>	-
OMEGA-3	%	0.73	OK	0.71	OK	<u>4.1%</u>	<u>4.3%</u>	<u>5.3%</u>	<u>27%</u>	<u>17%</u>	<u>10%</u>	<u>5.8%</u>	<u>2.9%</u>	<u>0.3%</u>	<u>2.1%</u>	<u>15%</u>	<u>3.9%</u>	<u>1.5%</u>
PROTEIN	%	16.11		16.11		<u>4.7%</u>	<u>8.2%</u>	<u>9.1%</u>	<u>33%</u>	<u>22%</u>	<u>0.1%</u>	<u>6.4%</u>	<u>1.1%</u>	<u>2.4%</u>	<u>1.0%</u>	<u>7.4%</u>	<u>4.9%</u>	-
PROTEIN	g/kg	1.97	OK	1.97	OK	<u>4.7%</u>	<u>8.2%</u>	<u>9.1%</u>	<u>33%</u>	<u>22%</u>	<u>0.1%</u>	<u>6.4%</u>	<u>1.1%</u>	<u>2.4%</u>	<u>1.0%</u>	<u>7.4%</u>	<u>4.9%</u>	-
CARB..RATE	%	36.64	LO	36.64	LO	<u>15%</u>	<u>20%</u>	<u>24%</u>	<u>1.4%</u>	<u>8.8%</u>	<u>0.1%</u>	<u>13%</u>	<u>2.1%</u>	<u>1.9%</u>	<u>7.4%</u>	<u>6.6%</u>	<u>0.0%</u>	-
SUGARS	%	13.09	OK	13.09	OK	<u>13%</u>	<u>4.3%</u>	<u>2.6%</u>	<u>1.2%</u>	<u>23%</u>	<u>0.1%</u>	<u>20%</u>	<u>3.5%</u>	<u>4.2%</u>	<u>19%</u>	<u>9.9%</u>	<u>0.1%</u>	-
ALCOHOL	g)0	0.00		0.00		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SALT	g	6.92	HI	6.92	HI	<u>4.8%</u>	<u>22%</u>	<u>5.8%</u>	<u>13%</u>	<u>23%</u>	<u>2.5%</u>	<u>6.8%</u>	<u>8.6%</u>	<u>1.4%</u>	<u>0.2%</u>	<u>7.0%</u>	<u>5.1%</u>	-
DF	g	42.12	OK	42.12	OK	<u>12%</u>	<u>16%</u>	<u>14%</u>	<u>1.3%</u>	<u>0.7%</u>	-	<u>6.6%</u>	<u>2.0%</u>	-	<u>9.2%</u>	<u>38%</u>	-	-
CA	mg	1279.76	OK	1273.76	OK	<u>3.9%</u>	<u>6.9%</u>	<u>5.1%</u>	<u>3.1%</u>	<u>54%</u>	<u>0.3%</u>	<u>4.7%</u>	<u>1.7%</u>	<u>6.8%</u>	<u>1.3%</u>	<u>9.7%</u>	<u>2.2%</u>	<u>0.5%</u>
FOLATE	mcg	805.01	OK	405.01	OK	<u>5.7%</u>	<u>5.2%</u>	<u>4.5%</u>	<u>5.3%</u>	<u>7.4%</u>	-	<u>1.7%</u>	<u>1.0%</u>	<u>1.7%</u>	<u>1.7%</u>	<u>14%</u>	<u>2.2%</u>	<u>50%</u>
FE	mg	18.94	OK	18.94	OK	<u>15%</u>	<u>15%</u>	<u>11%</u>	<u>15%</u>	<u>1.9%</u>	<u>0.1%</u>	<u>9.0%</u>	<u>2.1%</u>	<u>10%</u>	<u>2.5%</u>	<u>15%</u>	<u>4.6%</u>	-
CAROTENE	mcg	5402.79		5402.79		-	<u>0.0%</u>	<u>1.1%</u>	<u>17%</u>	<u>1.9%</u>	<u>2.5%</u>	<u>0.7%</u>	<u>14%</u>	<u>0.1%</u>	<u>1.6%</u>	<u>61%</u>	<u>0.2%</u>	-
RIBOFLAVIN	mg	28.04	OK	3.04	OK	<u>1.3%</u>	<u>0.3%</u>	<u>0.4%</u>	<u>1.8%</u>	<u>3.6%</u>	<u>0.1%</u>	<u>0.4%</u>	<u>0.2%</u>	<u>0.9%</u>	<u>0.2%</u>	<u>1.2%</u>	<u>0.6%</u>	<u>89%</u>
THIAMIN	mg	27.29	OK	2.29	OK	<u>1.1%</u>	<u>1.2%</u>	<u>1.4%</u>	<u>1.1%</u>	<u>0.8%</u>	-	<u>0.7%</u>	<u>0.2%</u>	<u>0.2%</u>	<u>0.2%</u>	<u>1.5%</u>	<u>0.1%</u>	<u>92%</u>
VITA..A-RE	mcg	2320.98	OK	2320.98	OK	-	<u>0.4%</u>	<u>1.2%</u>	<u>40%</u>	<u>10.0%</u>	<u>10%</u>	<u>1.4%</u>	<u>7.0%</u>	<u>0.6%</u>	<u>0.6%</u>	<u>24%</u>	<u>4.6%</u>	-
VITAMIN B6	mg	28.52	OK	3.52	OK	<u>1.9%</u>	<u>0.8%</u>	<u>1.8%</u>	<u>2.4%</u>	<u>0.8%</u>	-	<u>0.4%</u>	<u>0.2%</u>	<u>0.2%</u>	<u>0.7%</u>	<u>3.0%</u>	<u>0.2%</u>	<u>88%</u>
VITAMIN B12	mcg	41.73	OK	11.73	OK	<u>0.2%</u>	<u>0.0%</u>	<u>0.7%</u>	<u>17%</u>	<u>7.6%</u>	<u>0.1%</u>	<u>0.2%</u>	<u>0.1%</u>	<u>0.5%</u>	-	<u>0.0%</u>	<u>1.7%</u>	<u>72%</u>
VITAMIN C	mg	366.25	OK	116.35	OK	-	<u>0.0%</u>	<u>2.7%</u>	<u>0.8%</u>	<u>1.4%</u>	-	<u>0.2%</u>	<u>0.9%</u>	<u>2.3%</u>	<u>7.1%</u>	<u>16%</u>	-	<u>68%</u>



Η πρόσληψή σας σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία



Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑

Το σωματικό βάρος, ο ΔΜΣ σας και η Περιφέρεια Μέσης σας

Το ύψος σας: μέτρα

Το βάρος σας: κιλά

Ο ΔΜΣ σας: _____ κιλά/μέτρα²

Ελλυτοβαρής
<18,5

Υγιής
18,5-24,9

Υπέρβαρη
25-29,9

Παχύσαρκη
>30



ΔΜΣ = Δείκτης Μάζας Σώματος. Δείκτης αξιολόγησης του σωματικού σας βάρους σε σχέση με το ύψος σας.

Υγιής
< 88 εκατοστά

Πάνω από το επιθυμητό
> 88 εκατοστά

Η περιφέρεια μέσης σας: εκατοστά



Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Πόσο σωματικά δραστήρια είστε:

Συνιστάται
οπωσδήποτε
βελτίωση

Συνιστάται
βελτίωση

Καλό, συνεχίστε στο ίδιο
επίπεδο

Το συνολικό σας επίπεδο σωματικής
δραστηριότητας:

Από τη συσκευή καταγραφής σωματικής δραστηριότητας/ Από το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας



Όταν δεν υπήρχαν δεδομένα από το
PAM στους Low intensity

Πόσο σωματικά δραστήρια είστε:

Στην εργασία:

Από το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας



Κατά την ενασχόληση με άθλημα:

Από το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας



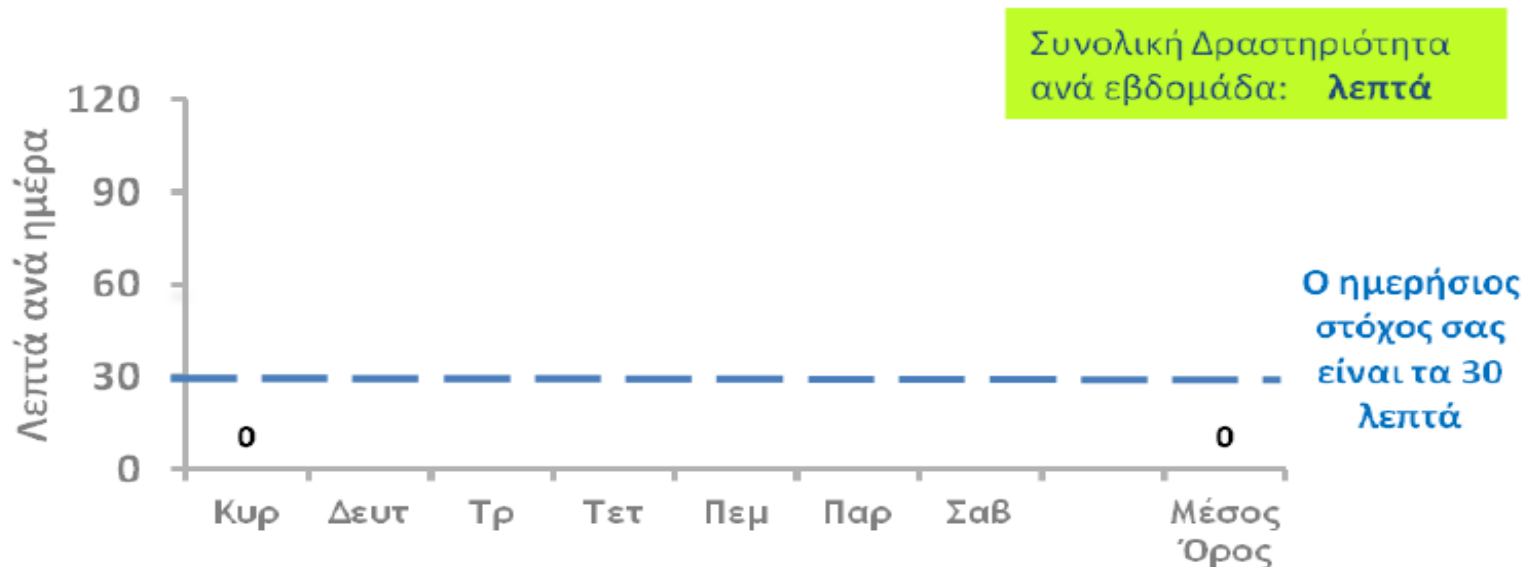
Στον ελεύθερο χρόνο:

Από το Ερωτηματολόγιο Φυσικής Δραστηριότητας



Επιπλέον ανατροφοδότηση
στους High intensity

Πόσο δραστήρια είστε



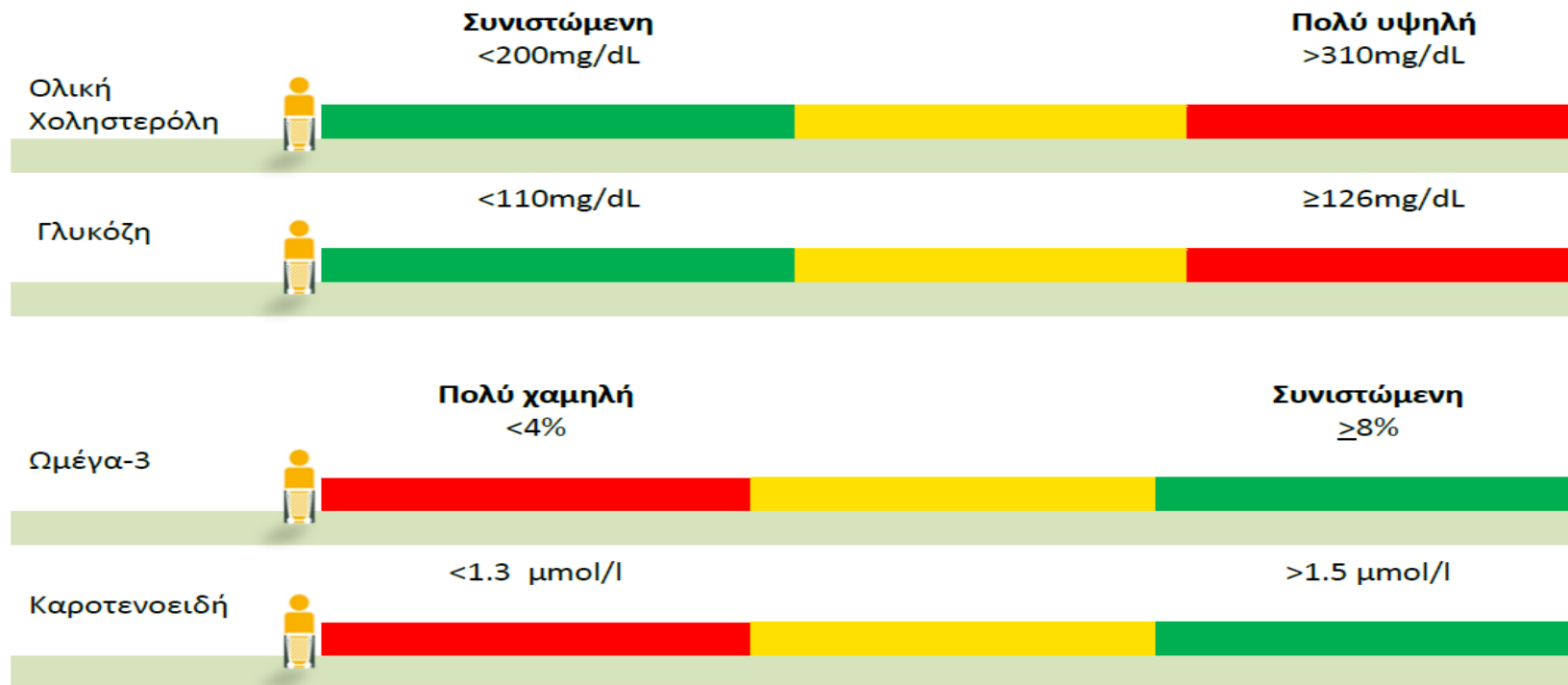
Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Τα αποτελέσματα αυτά βασίζονται στα δείγματα αίματός σας. Αντιπροσωπεύουν τους κύριους αιματολογικούς δείκτες που σχετίζονται με τη διατροφή και αξιολογούμε στη συγκεκριμένη μελέτη.



Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

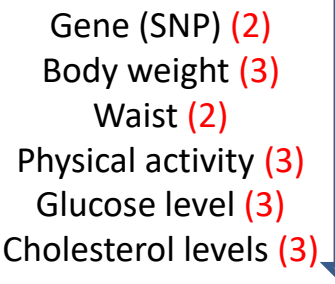
Είδος ανατροφοδότησης ανά επίπεδο παρέμβασης

Είδος ανατροφοδότησης	Επίπεδο 1		Επίπεδο 2		Επίπεδο 3	
	Low	High	Low	High	Low	High
Σύγκριση της ημερήσιας κατανάλωσης των μερίδων από τις ομάδες τροφίμων με τις συνιστώμενες	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση της ημερήσιας πρόσληψης επιλεγμένων θρεπτικών συστατικών	☑	☑	☑	☑	☑	☑
Ανθρωπομετρικά δεδομένα:						
- Σωματικό βάρος, Δείκτης Μάζας Σώματος	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Περιφέρεια μέσης			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση Φυσικής δραστηριότητας						
- PAM	☑	☑	☑	☑	☑	☑
- Ερωτηματολόγιο Baecke		☑		☑		☑
Αξιολόγηση των σχετιζόμενων με τη διατροφή αιματολογικών δεικτών			☑	☑	☑	☑
Αξιολόγηση του σχετιζόμενου με τη διατροφή γενετικού προφίλ					☑	☑

Επίπεδο 0:

- Μη εξατομικευμένες οδηγίες διατροφής και φυσικής δραστηριότητας

Γονίδια	Επιδράσεις στη διατροφή σχετιζόμενες με ποικιλομορφίες του συγκεκριμένου γονιδίου	Έχετε τη γονιδιακό ποικιλομορφία που μπορεί να τροποποιηθεί μέσω αλλαγών στη διατροφή;
MTHFR	Άνθρωποι με μια συγκεκριμένη ποικιλομορφία αυτού του γονιδίου μπορούν να ωφεληθούν αυξάνοντας την πρόσληψή τους σε φυλλικό οξύ, το οποίο βρίσκεται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Η αύξηση της πρόσληψης φυλλικού οξέος έχει συσχετιστεί με βελτίωση παραγόντων που συνδέονται με την καρδιαγγειακή υγεία σε αυτά τα άτομα.	Προσθέστε πληροφορίες για ναι/όχι
FTO	Μια συγκεκριμένη ποικιλομορφία αυτού του γονιδίου σχετίζεται με μεγαλύτερη ανάγκη για διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και για ενασχόληση με σωματική δραστηριότητα. Ένα υγιές βάρος σε συνδυασμό με άσκηση πιθανόν να προσφέρει επιπρόσθετα οφέλη υγείας σε αυτά τα άτομα.	
TCF7L2	Μια συγκεκριμένη ποικιλομορφία αυτού του γονιδίου σχετίζεται με καλύτερη απώλεια βάρους όταν ακολουθείται μία χαμηλή σε λιπαρά δίαιτα συγκριτικά με άλλες δίαιτες απώλειας βάρους. Η μείωση του διαιτητικού λίπους πιθανόν να ενισχύσει την απώλεια βάρους σε αυτά τα άτομα.	
ApoE(e4)	Μια συγκεκριμένη ποικιλομορφία αυτού του γονιδίου σχετίζεται με μεγαλύτερη ανάγκη για διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης. Η μείωση της πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών έχει συσχετιστεί με βελτίωση της χοληστερόλης και παραγόντων που συνδέονται με την καρδιαγγειακή υγεία σε αυτά τα άτομα.	
FADS1	Άνθρωποι με μια συγκεκριμένη ποικιλομορφία αυτού του γονιδίου μπορούν να ωφεληθούν αυξάνοντας την πρόσληψή τους στα ωφέλιμα ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια. Η αύξηση της πρόσληψης ωμέγα-3 λιπαρών έχει συσχετιστεί με βελτίωση παραγόντων που συνδέονται με την καρδιαγγειακή υγεία σε αυτά τα άτομα.	



324 πιθανές εξατομικευμένες συστάσεις
διατροφής & τρόπου ζωής

Algorithms for Decision Trees Level 1



Vitamin B12

Total Vitamin B12 Intake (Supplements & Food)

LOW

Vitamin B12 intake from food

Low
L1.14.001

L1.14.001

Πως μπορείτε να αυξήσετε την πρόσληψη βιταμίνης B12:

- Προσπαθείτε να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία
- Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη B12
- Τρώτε περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά. Προσπαθείτε να καταναλώνετε 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα
- Αυξήστε την κατανάλωση αυγών. Τα αυγά αποτελούν εξαιρετική πηγή θρεπτικών συστατικών και η προετοιμασία τους είναι εύκολη και γρήγορη

Algorithms for Decision Trees Level 1



Vitamin B12

L1.14.002

Η συνολική σας πρόσληψη βιταμίνης B12 είναι μεταξύ των συνιστώμενων επιπέδων. Αυτό είναι αποτέλεσμα της λήψης συμπληρωμάτων, καθώς η πρόσληψη βιταμίνης B12 μέσω της διατροφής σας είναι κάτω από τα συνιστώμενα επίπεδα. Πρέπει να προσπαθήσετε να αυξήσετε την πρόσληψη βιταμίνης B12 μέσω της διατροφής σας:

- Ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία
- Αυξήστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη B12
- Τρώτε περισσότερα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά. Προσπαθείτε να καταναλώνετε 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα
- Αυξήστε την κατανάλωση αυγών. Τα αυγά αποτελούν εξαιρετική πηγή θρεπτικών συστατικών και η προετοιμασία τους είναι εύκολη και γρήγορη

(Supplements & Food)

RECOMMENDED

Vitamin B12 intake from food

Low

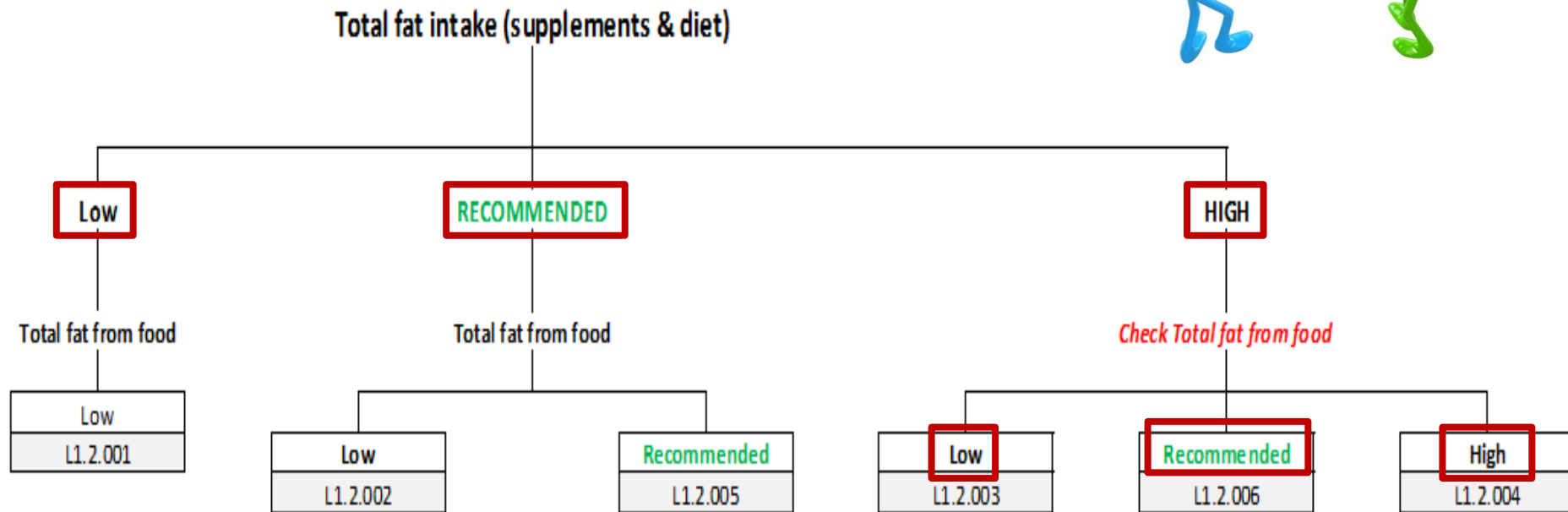
L1.14.002

Recommended

L1.14.003

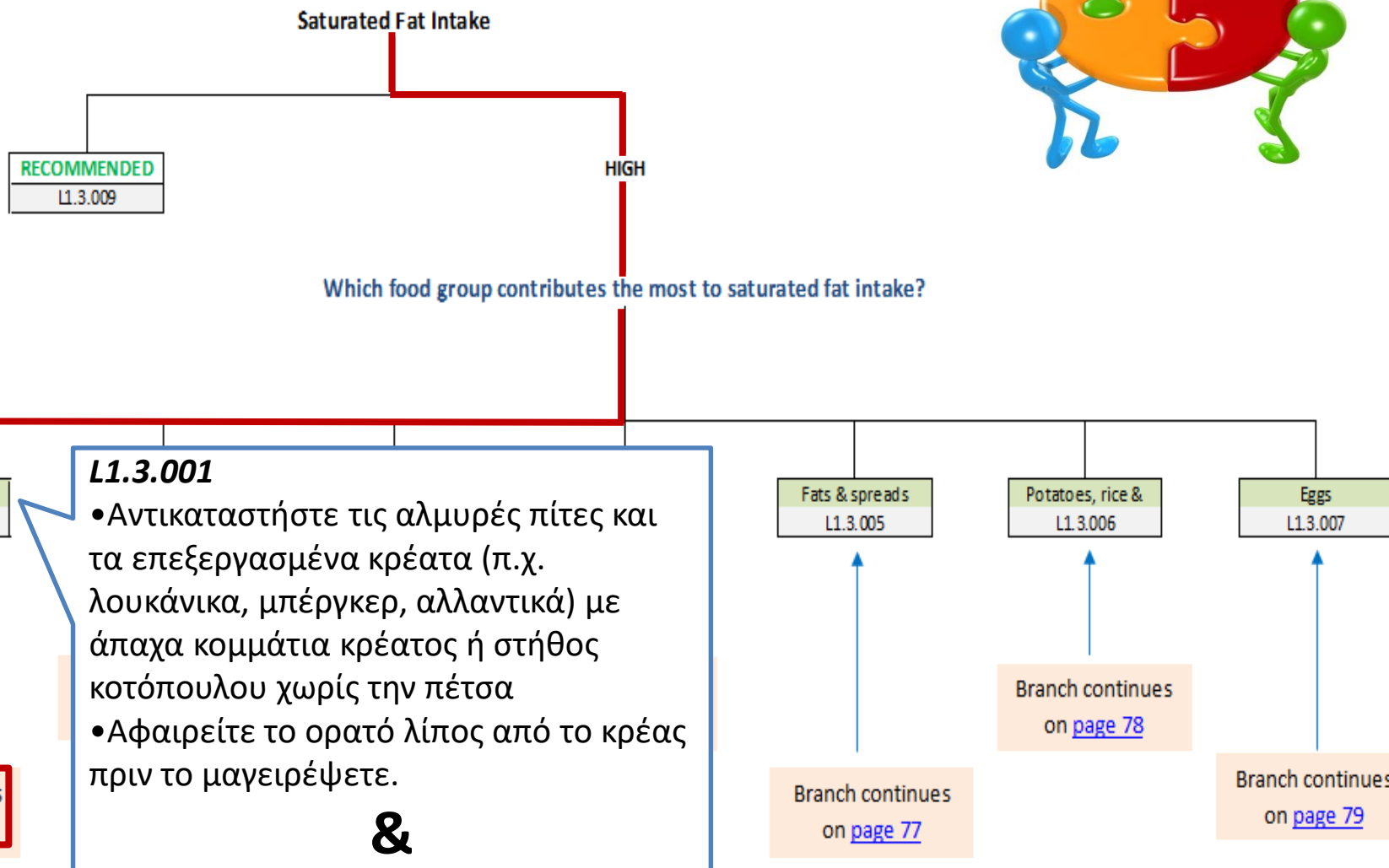
Algorithms for Decision Trees Level 1

Total Fat

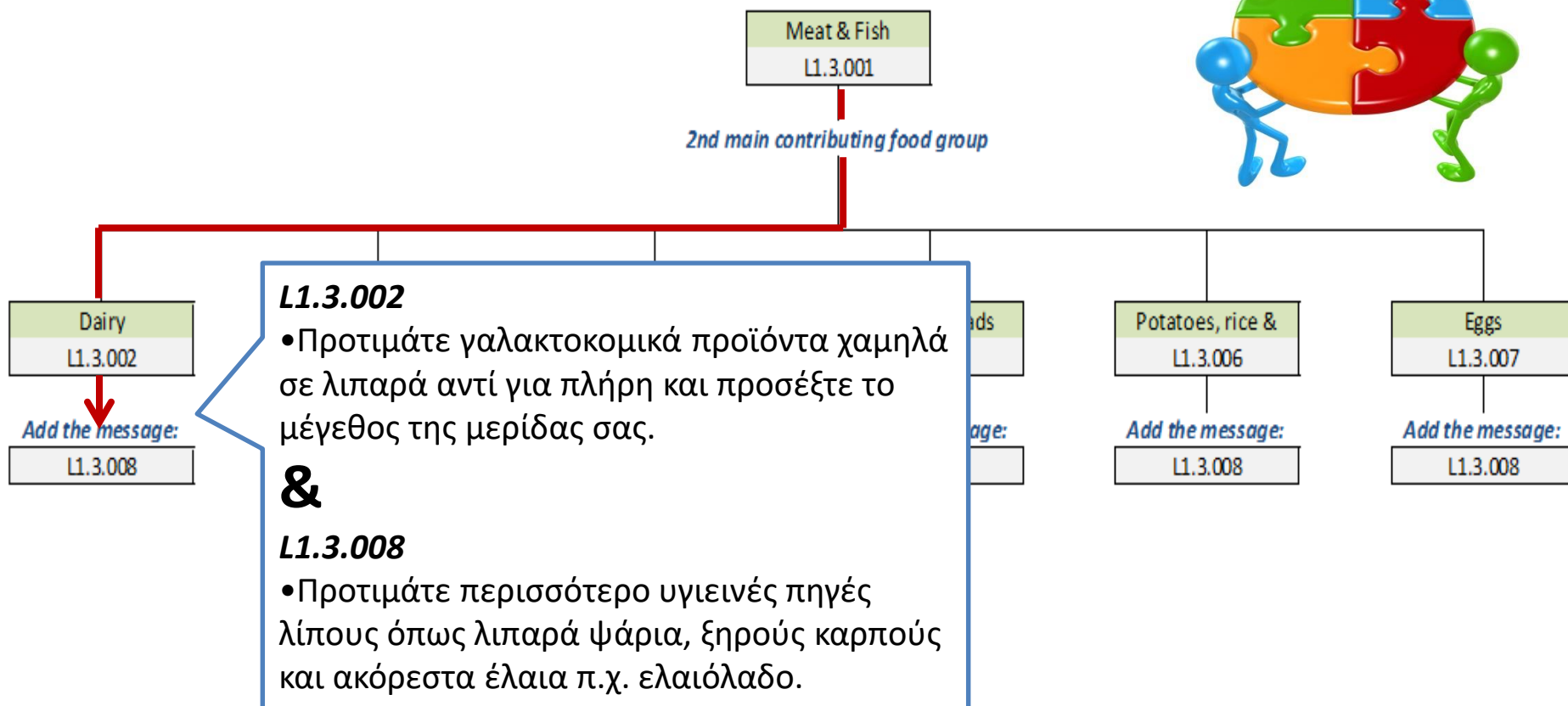


Algorithms for Decision Trees Level 1

Saturated Fat



Algorithms for Decision Trees Level 1



Remember if dairy is the 2nd highest contributing food group to saturated fat intake, check which dairy food is the main contributor:

- If it is high fat cheese, then add message [L1.3.002.1](#), to the saturated fat feedback to the participant
- If it is medium fat cheese, then add message [L1.3.002.2](#), to the saturated fat feedback to the participant
- If it is whole/full-fat milk, then add message [L1.3.002.3](#), to the saturated fat feedback to the participant

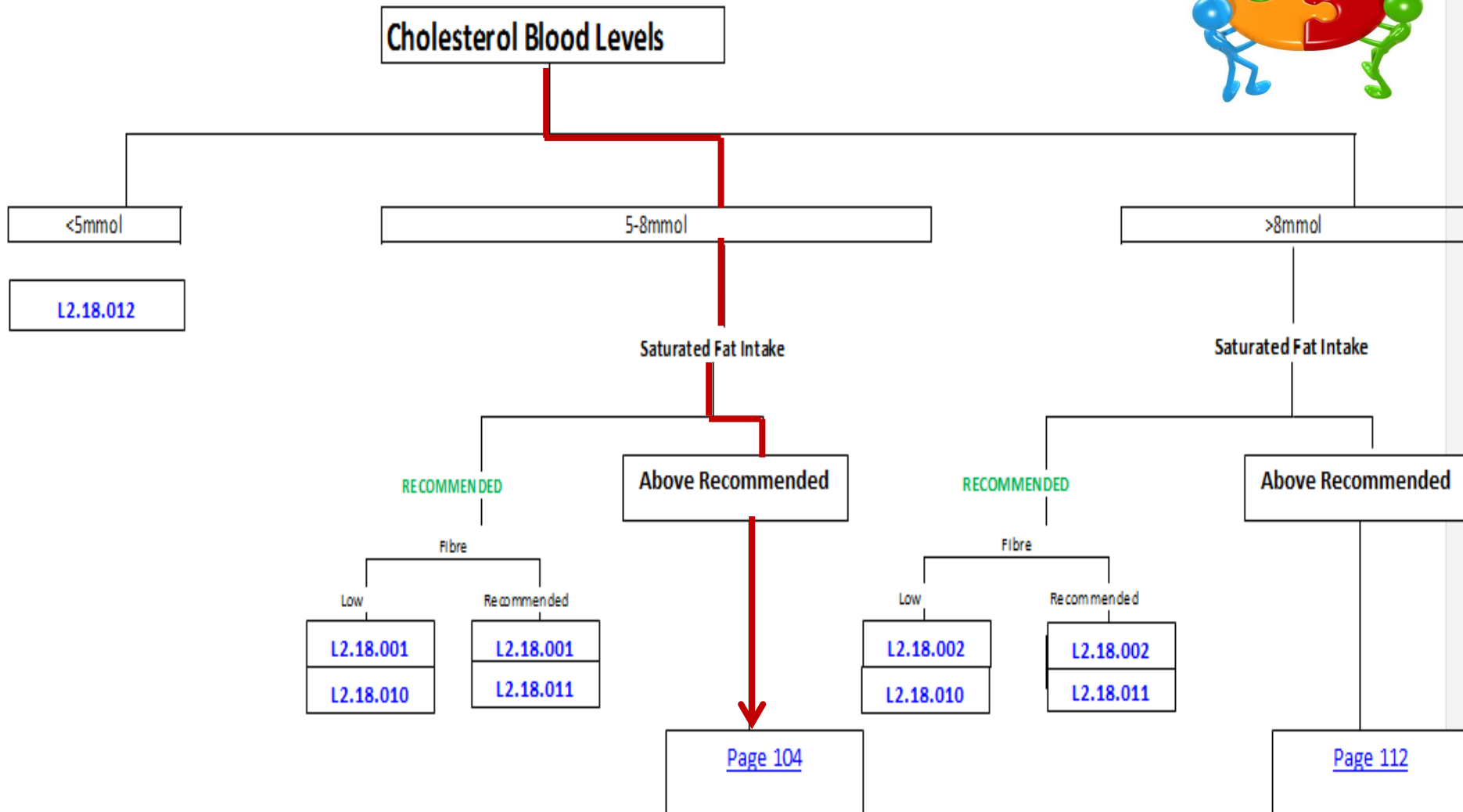
L1.3.002.2

- Προτιμάτε τυριά που είναι χαμηλά σε λιπαρά όπως κότατζ, ανθότυρο ή κατίκι.

Algorithms for Decision Trees Level 2



Cholesterol Bloods



Algorithms for Decision Trees Level 2

Cholesterol (5-8mmol/L/l)- High sat fat.



Which food group contributes the most to saturated fat intake?

Meat & Fish; Dairy; Soups & Sauces

Fats & spreads; Potatoes, Rice & Pasta; Eggs

L2.18.001

- Τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα σας είναι ελαφρώς αυξημένα. Για να μειώσετε τη χοληστερόλη σας, πρέπει να βάλετε σαν στόχο να διατηρήσετε χαμηλή την πρόσληψη κορεσμένου λίπους και το σωματικό σας βάρος σε υγιή επίπεδα.
- Προτιμάτε πιο ωφέλιμα λιπαρά που περιέχονται σε τροφές όπως λιπαρά ψάρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους (π.χ. ηλιόσπορους), ή ακόρεστα έλαια όπως ελαιόλαδο.

&

L2.18.003

- Αντικαταστήστε σφολιατοειδή, πίτες, και επεξεργασμένα κρέατα όπως αλλαντικά, λουκάνικα, προ-τηγανισμένο κοτόπουλο κ.α., με άπαχα κρέατα και στήθος κοτόπουλου χωρίς την πέτσα.
- Αφαιρείτε το ορατό λίπος από τα κρέατα πριν το μαγείρεμα

Meat & Fish

L2.18.001

L2.18.003

2nd main contributing food group

Go to
[Page 104](#)

Algorithms for Decision Trees Level 2

Cholesterol, (5-8mmol/L/l) Meat and fish



Meat & Fish

2nd main contributing food group



Dairy
[L2.18.004](#)

Fibre Intake

Low

Recommended

[L2.18.010](#)

[L2.18.011](#)

[L2.18.012](#)

L2.18.004

- Προτιμάτε τα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, αντί για τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και δίνετε προσοχή στο μέγεθος των μερίδων σας

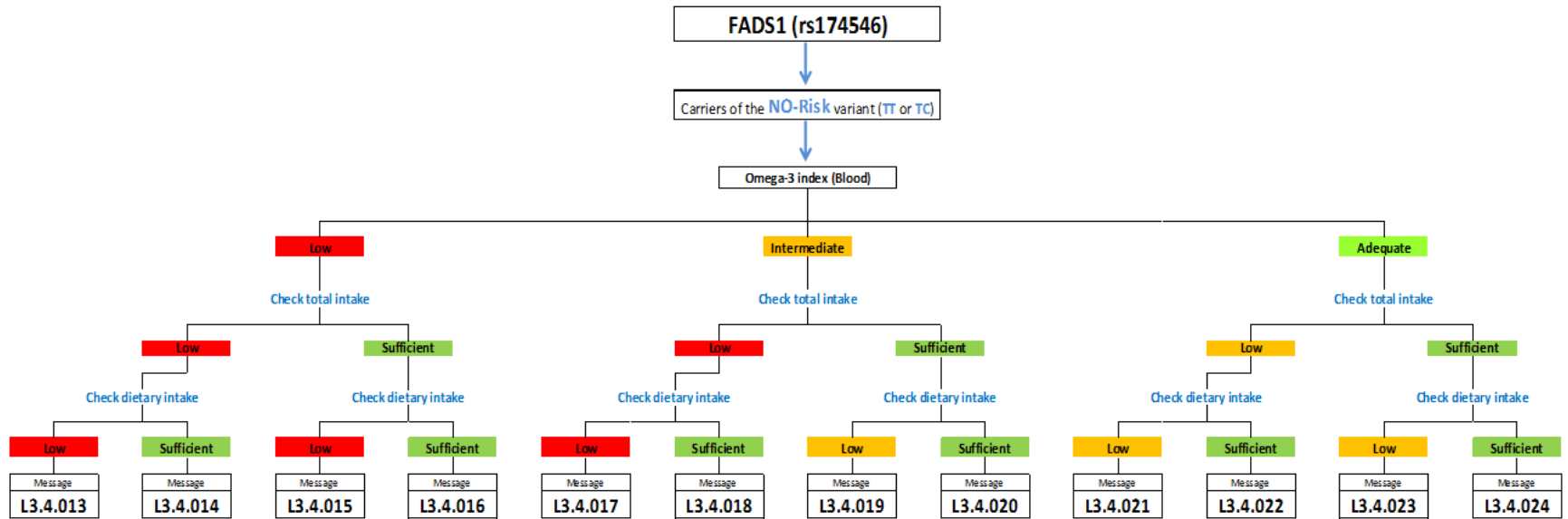
&

L2.18.011

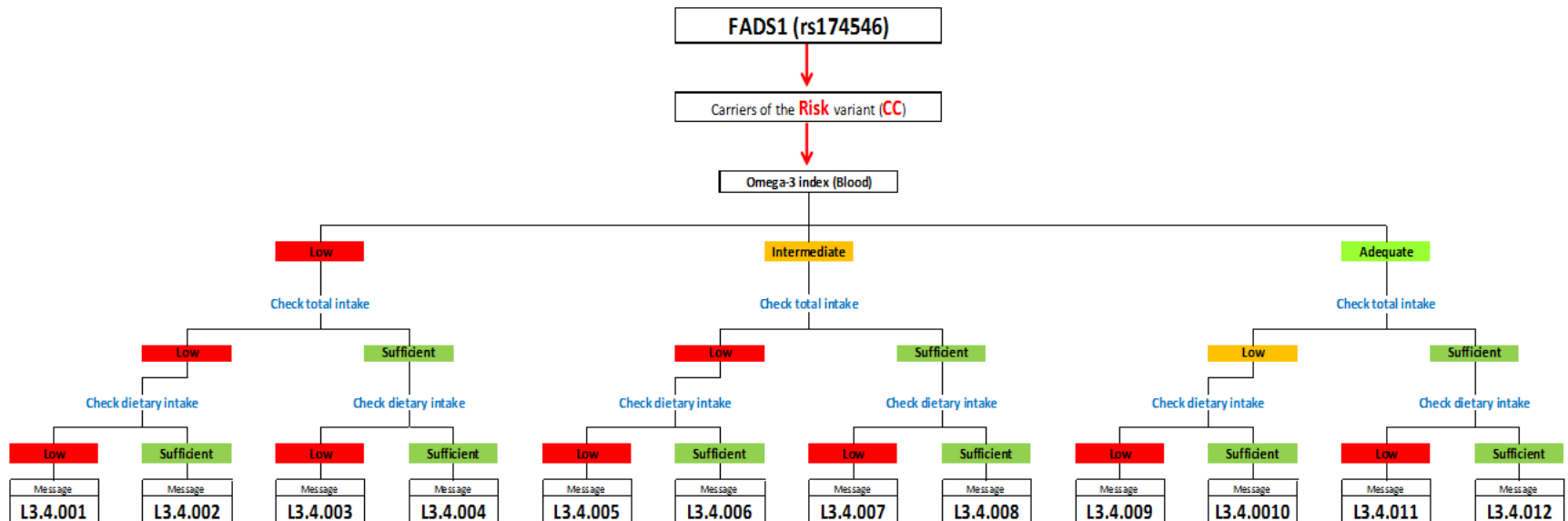
- Συνεχίστε να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες

Algorithms for Decision Trees Level 3

Omega-3 + NO Genetic RISK decision tree: month 0, 3, 6

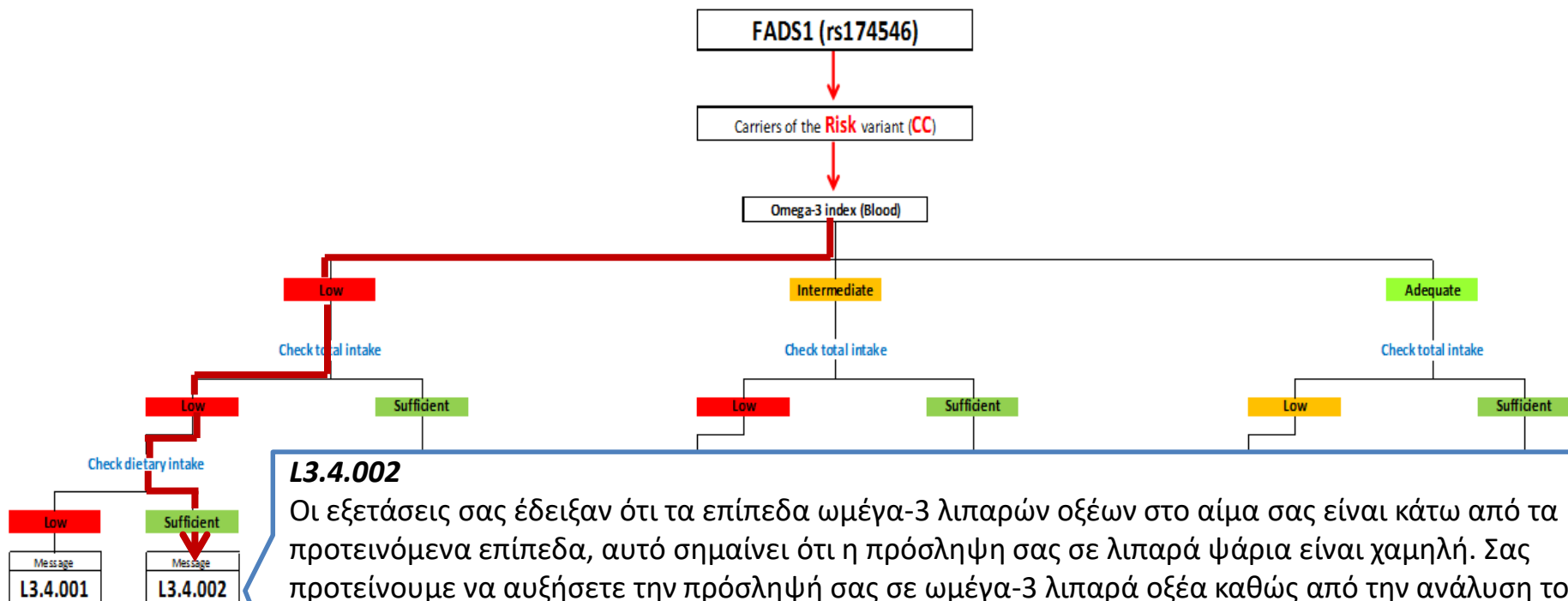


Omega-3 + Genetic Risk decision tree: month 0, 3, 6



Algorithms for Decision Trees Level 3

Omega-3 + Genetic Risk decision tree: month 0, 3, 6



L3.4.002

Οι εξετάσεις σας έδειξαν ότι τα επίπεδα ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στο αίμα σας είναι κάτω από τα προτεινόμενα επίπεδα, αυτό σημαίνει ότι η πρόσληψη σας σε λιπαρά ψάρια είναι χαμηλή. Σας προτείνουμε να αυξήσετε την πρόσληψή σας σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα καθώς από την ανάλυση του γενετικού σας υλικού βρέθηκε ότι μπορεί να σας ωφελήσει.

Πώς να αυξήσετε την πρόσληψη των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων:

- Προσπαθήστε να αυξήσετε την ποσότητα λιπαρών ψαριών που καταναλώνετε και στοχεύετε σε τουλάχιστον μία μερίδα* την εβδομάδα με διάφορους συνδυασμούς, όπως:
Δοκιμάστε σαλάτα με σολομό και βραστές πατάτες ως μια υγιεινή επιλογή.
Δοκιμάστε σαρδέλα στη σχάρα ή φούρνου με ντομάτα.
- Να θυμάστε πώς μόνο ο φρέσκος τόνος και όχι κονσερβοποιημένος θεωρείται λιπαρό ψάρι.
- Εάν δεν σας αρέσουν τα λιπαρά ψάρια, δοκιμάστε να λάβετε συμπληρώματα διατροφής με ωμέγα-3.

PERSONALISED NUTRITION REPORT FOR:

[PARTICIPANT CODE]	[PARTICIPANT NAME]
--------------------	--------------------

YOUR FOOD4ME NUTRITIONIST:

REPORT NUMBER:

DATE:

Your personalised nutrition report is based on the nutritional information that you provided for the food4me pre-sample and your

[A message](#)
[Section 1](#)
[Section 2](#)
[Section 3](#)
[Section 4](#)
[Section 5](#)

Genes	Nutritional influences associated with some variations of this gene	Do you have the genetic variation that can be modified by dietary change?
MTHFR	People with a specific variation of this gene can benefit by increasing their intake of the vitamin folate. Increasing folate intake (found in green leafy vegetables) has been associated with an improvement in factors relating to cardiovascular health in these individuals.	No
FTO	A specific variation of this gene is associated with a greater need to maintain a healthy body weight and engage in physical activity. A healthy weight combined with exercise may provide added health benefits for these individuals.	Yes
ADRB2	People with a specific variation of this gene are more sensitive to the effects of salt in the diet. Reducing salt intake may improve blood pressure in these individuals.	No
TCF7L2	A specific variation of this gene is associated with improved weight loss when following a low fat diet compared to other weight loss diets. Reducing dietary fat may enhance weight loss in these individuals.	No
ApoE(e4)	A specific variation of this gene is associated with a greater need to maintain healthy cholesterol levels. Decreasing saturated fat intake has been associated with an improvement in cholesterol and factors relating to cardiovascular health in these individuals.	Yes
FADS1	People with a specific variation of this gene can benefit by increasing their intake of the healthy omega-3 fat found in oily fish. Increasing omega-3 intake has been associated with an improvement in factors relating to cardiovascular health in these individuals.	Yes

To return to the start of your report, click [here](#)

Section 4: Your Personalised Nutrition Advice

Your Weight and Physical Activity Recommendations

Your BMI is above the healthy range, indicating that you are overweight for your height. We strongly recommend that you try to reduce your weight; a weight loss of 0.5-1.0kg (1-2lbs) a week is a realistic goal. Aim to reduce your calorie intake by 500kcal a day. Your physical activity level is very good; continuing to be physically active will help you to reduce your weight. The following list contains suggestions to help you

A message from your nutritionist

Dear Robert, at the moment your diet is good. You are meeting the recommended intakes for many key nutrients. However there is room for improvement and I have provided some tips to help you do this, in section 4 of this report. These improvements will benefit your health. Good luck and remember, for each section you will find additional information on the food4me website.

To go straight to your personalised nutrition advice, click [here](#)

Section 1: How your diet compares to recommendations

Food Group	Number of Portions	Your amount	Guideline amount
Fruit and vegetables		3	At least 5 a day
Wholegrains		2	At least 4 a day
Dairy products		3	3 a day
Oily Fish		1	At least 1 a week

- Avoid snacking on foods high in sugar and fat - swap these for fruit
- Choose foods that are low-fat
- Maintain your physical activity, to maintain weight loss 60-90 minutes of moderate physical activity most days a week is recommended

For more information on physical activity, click [here](#)

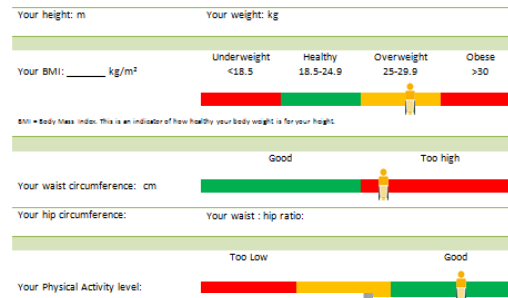
Your dietary goals

As it is very difficult to try to improve all of your nutrient profile at once, we have selected your top 3 targets to focus on until your next assessment:

Target	Sources	Goals and Tips
Saturated fat	Hard spreads e.g. butter, lard; pastries, cakes and biscuits; full-fat dairy foods; fatty meats Your main contributing food groups: 1 st Dairy Products 2 nd Fats and spreads	How to reduce your saturated fat intake: • Choose low-fat dairy products • Switch to use unsaturated fats like sunflower, olive or rapeseed oil and low-fat spreads instead of butter • Try to use smaller amounts of spreads and oils • Swap processed meats e.g. burgers, sausages and chicken goujons for lean meats and skinless chicken breast • Trim the fat off meat before cooking it
Salt	Processed foods e.g. pies, meats, pizza, ready meals, soups Your main contributing food groups: 1 st Meat and Fish 2 nd Bread and Savoury Biscuits	How to reduce your salt intake: • Reduce your intake of processed meats and pies; swap salami, ham and bacon for turkey or beef • Watch out for smoked meats and fish - they are incredibly high in salt • Breads contain a lot of 'hidden' salt • Next time your shopping try comparing the salt levels in different brands and go for the one with less salt • Cut back on the amount of salt you add at the table, try to use pepper to season your food instead of salt
Calcium	Dairy products, green leafy vegetables	How to increase your intake of calcium: • You should be aiming to increase your intake of low-fat dairy products as these are the richest

Section 2: Your Physical Characteristics

Based on the body measurements and physical activity that you recorded, your physical characteristics have been rated below:



/ login page on the Food4me

Οι διατροφικοί σας στόχοι

<u>Στόχος</u>	<u>Πηγές</u>	<u>Στόχοι και Συμβουλές</u>
---------------	--------------	-----------------------------

Προσθέστε

Κατονομάστε τα τρόφιμα

•Μήνυμα από το δέντρο αποφάσεων

Οι κύριες για εσάς εμπλεκόμενες ομάδες τροφίμων:

1° (προσθέστε μόνο αν είναι κάτι για να μειωθεί)

2°

Προσθέστε

Κατονομάστε τα τρόφιμα

•Μήνυμα από το δέντρο αποφάσεων

Οι κύριες για εσάς εμπλεκόμενες ομάδες τροφίμων:

1° (προσθέστε μόνο αν είναι κάτι για να μειωθεί)

2°

Προσθέστε

Κατονομάστε τα τρόφιμα

•Μήνυμα από το δέντρο αποφάσεων

Οι κύριες για εσάς εμπλεκόμενες ομάδες τροφίμων:

1° (προσθέστε μόνο αν είναι κάτι για να μειωθεί)

2°

Αποτελέσματα



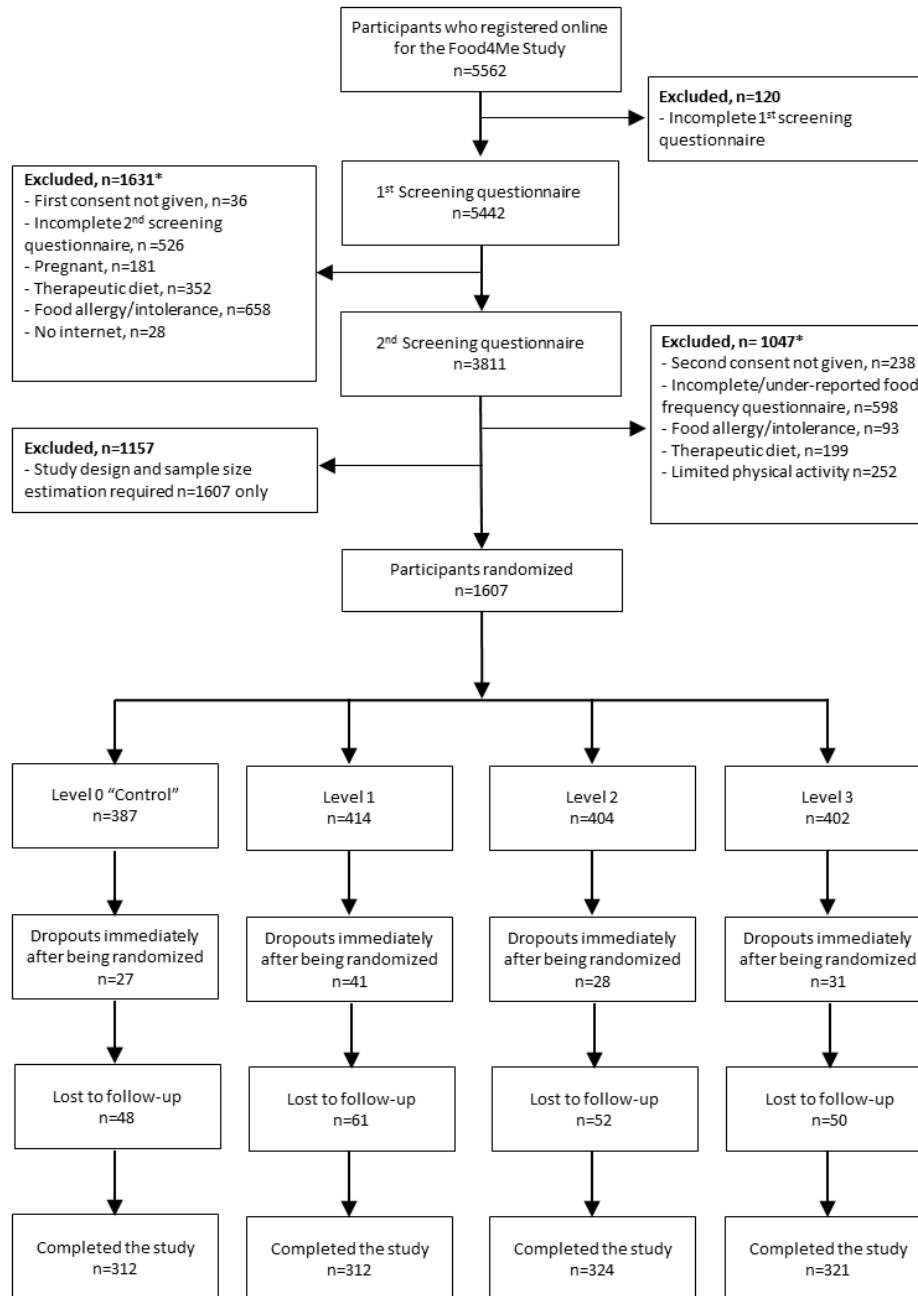
CONSORT diagram for the Food4Me Study

Enrollment

Allocation

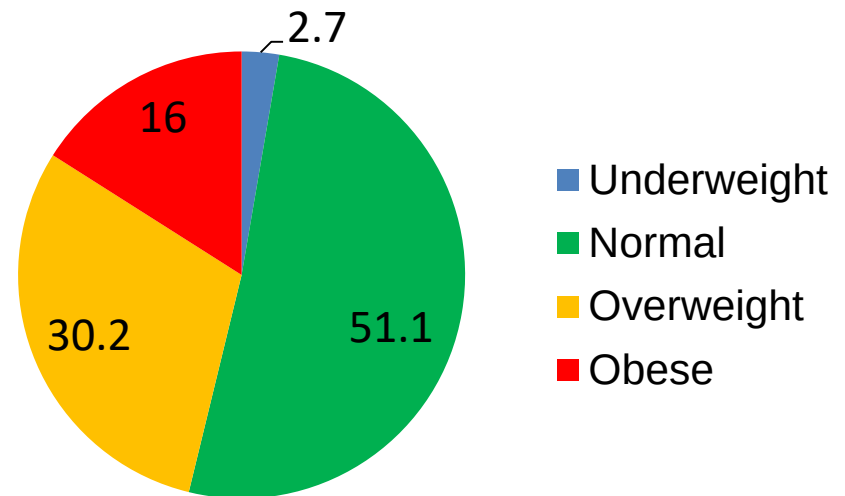
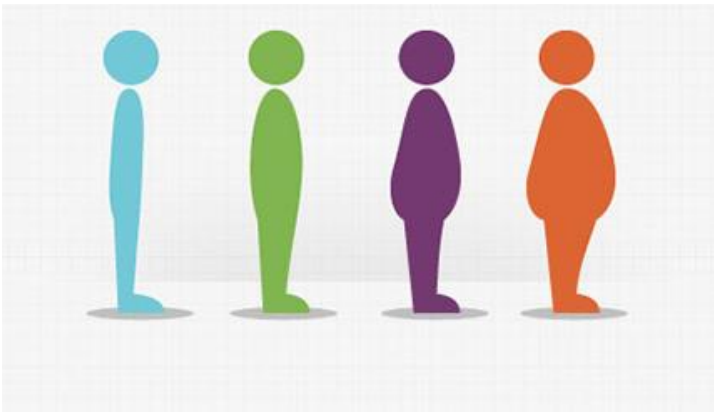
Follow-up

Analysis



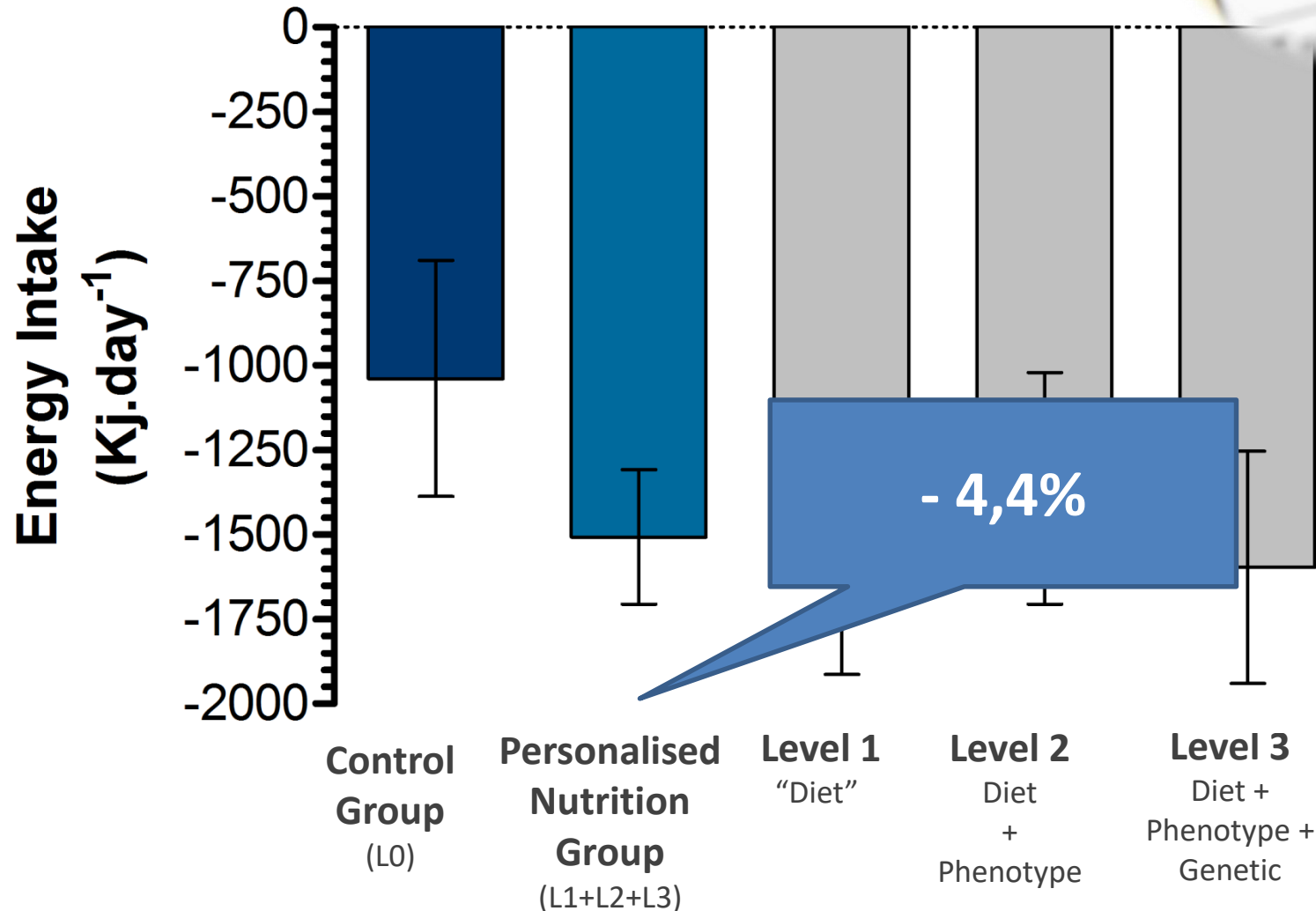
Περιγραφικά χαρακτηριστικά

	Mean (SD) / %
Total (n)	1607
Sex - female (%)	60.9
Age range; mean (years)	18-79; 39.8 (13.1)
Ethnicity (% white)	96.7



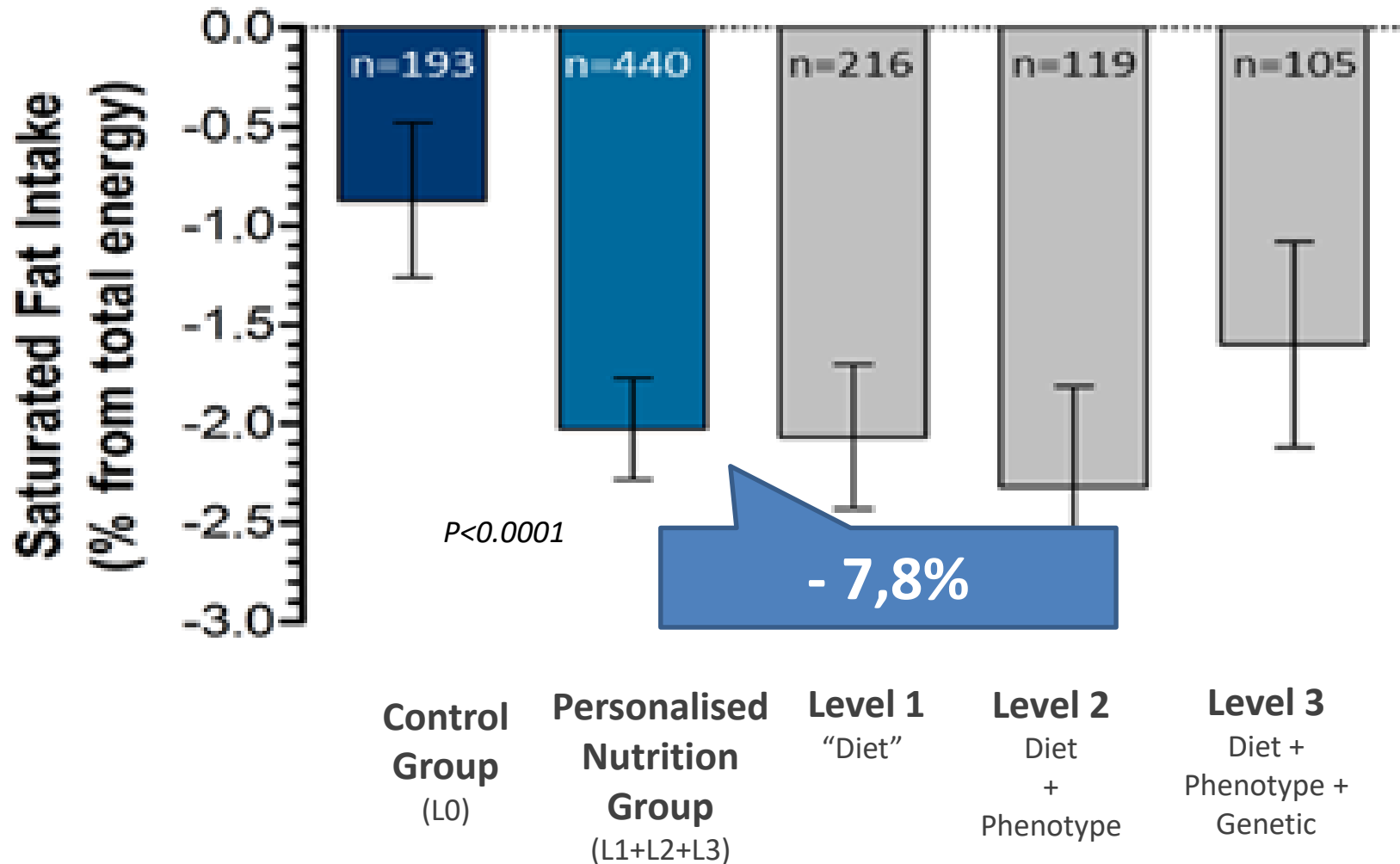
Variables	Control (Level 0)	Level 1	Level 2	Level 3
Total (n)	360	373	376	371
Sex - female (%)	56.7	58.2	58.9	60.7
Age (years)	39.4 (13.3)	39.7 (12.9)	40.2 (12.8)	40.2 (13.1)
Age range (years)	18 to 72	18 to 79	18 to 68	18 to 73
Ethnicity (%)				
White (%)	95.6	97.3	98.0	95.8
Other ethnic groups (%)	4.4	2.7	2.0	4.2
Anthropometrics				
Height (cm)	171.2 (9.3)	171.3 (9.4)	170.7 (9.3)	171.2 (9.5)
Weight (kg)	74.3 (15.2)	74.1 (16.6)	74.8 (15.9)	75.4 (15.4)
BMI (kg.m ⁻²)	25.4 (4.7)	25.2 (5.0)	25.6 (17.6)	25.7 (4.8)
Waist circumference (cm)	85.6 (13.9)	84.5 (13.8)	86.1 (14.0)	86.5 (13.4)
Weight status (%)				
Underweight	2.2	2.7	2.9	2.4
Normal weight	50.3	56.3	51.1	47.5
Overweight	33.1	25.7	27.4	35.3
Obese	14.4	15.3	18.6	14.8
Central obesity	23.4	22.1	25.6	26.4
Smoking behaviour (%)				
Current smokers	13.7	12.3	9.2	13.5
Ex-smokers	24.6	26.3	26.7	23.6
Non-smokers	61.7	61.4	64.1	62.9
Physical activity				
Physical Activity Level (PAL)	1.71 (0.2)	1.76 (0.2)	1.72 (0.2)	1.73 (0.2)
Medical history				
Disease history †	47.0	40.3	46.0	41.5
Medication‡	31.0	26.1	31.7	30.9

Ενεργειακή πρόσληψη (6 μήνες)



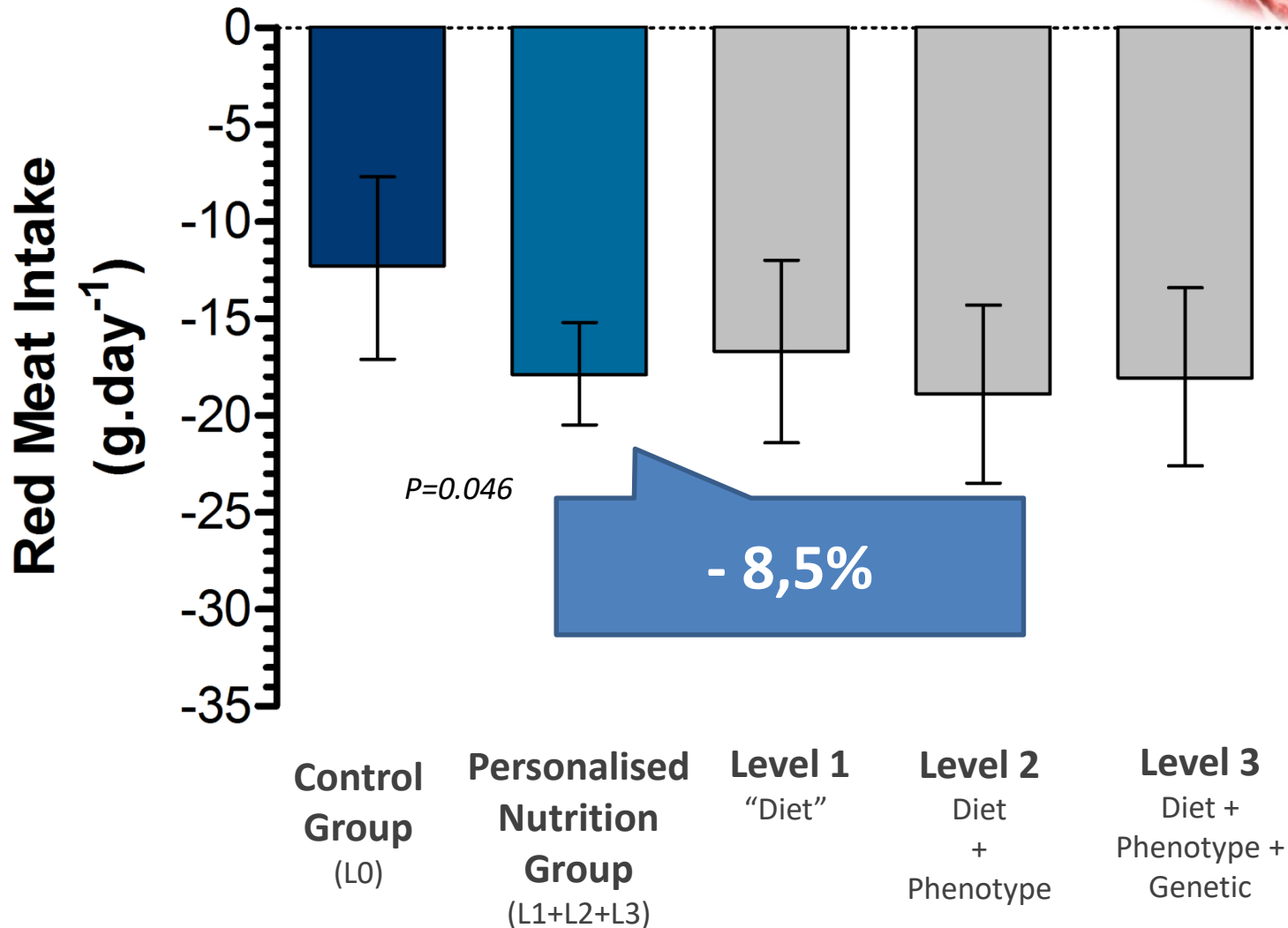
Celis-Morales, C., et al., *Effect of personalized nutrition on health-related behaviour change: evidence from the Food4me European randomized controlled trial*. Int J Epidemiol, 2016.

Κορεσμένο λίπος (6 μήνες)



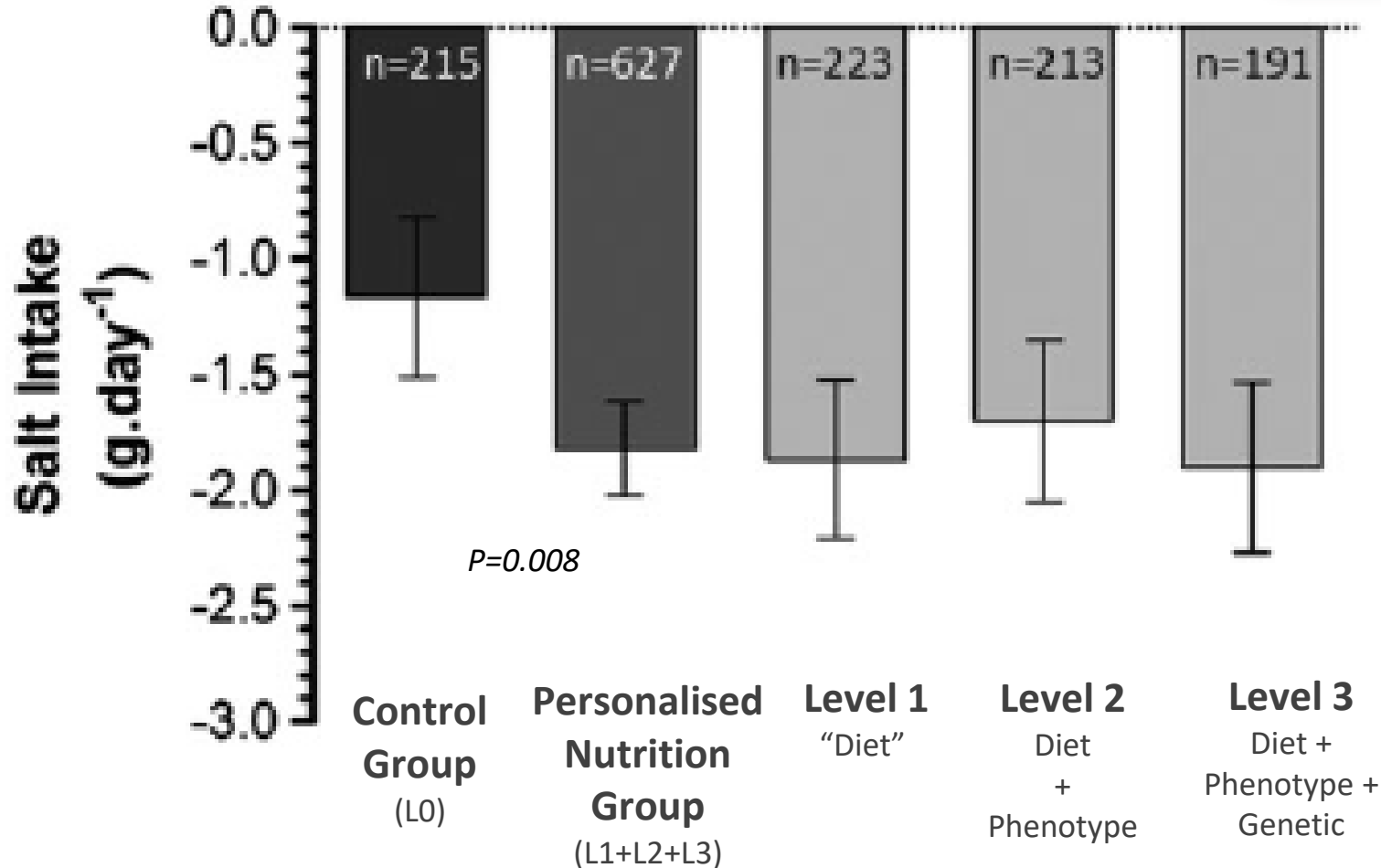
Celis-Morales, C., et al., *Effect of personalized nutrition on health-related behaviour change: evidence from the Food4me European randomized controlled trial*. Int J Epidemiol, 2016.

Κόκκινο κρέας (6 μήνες)



Celis-Morales, C., et al., *Effect of personalized nutrition on health-related behaviour change: evidence from the Food4me European randomized controlled trial*. Int J Epidemiol, 2016.

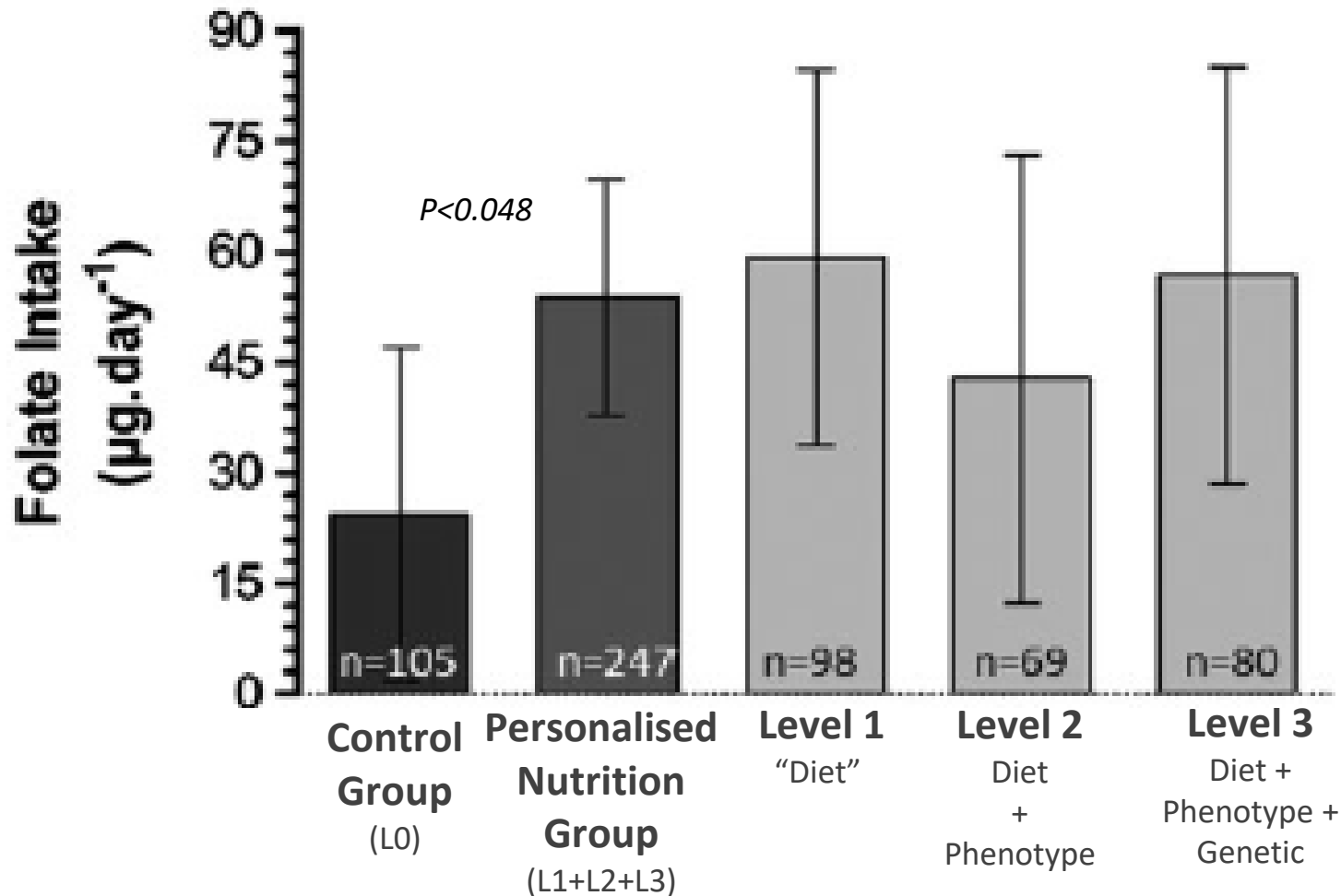
Αλάτι (6 μήνες)



Φυλλικό οξύ (6 μήνες)

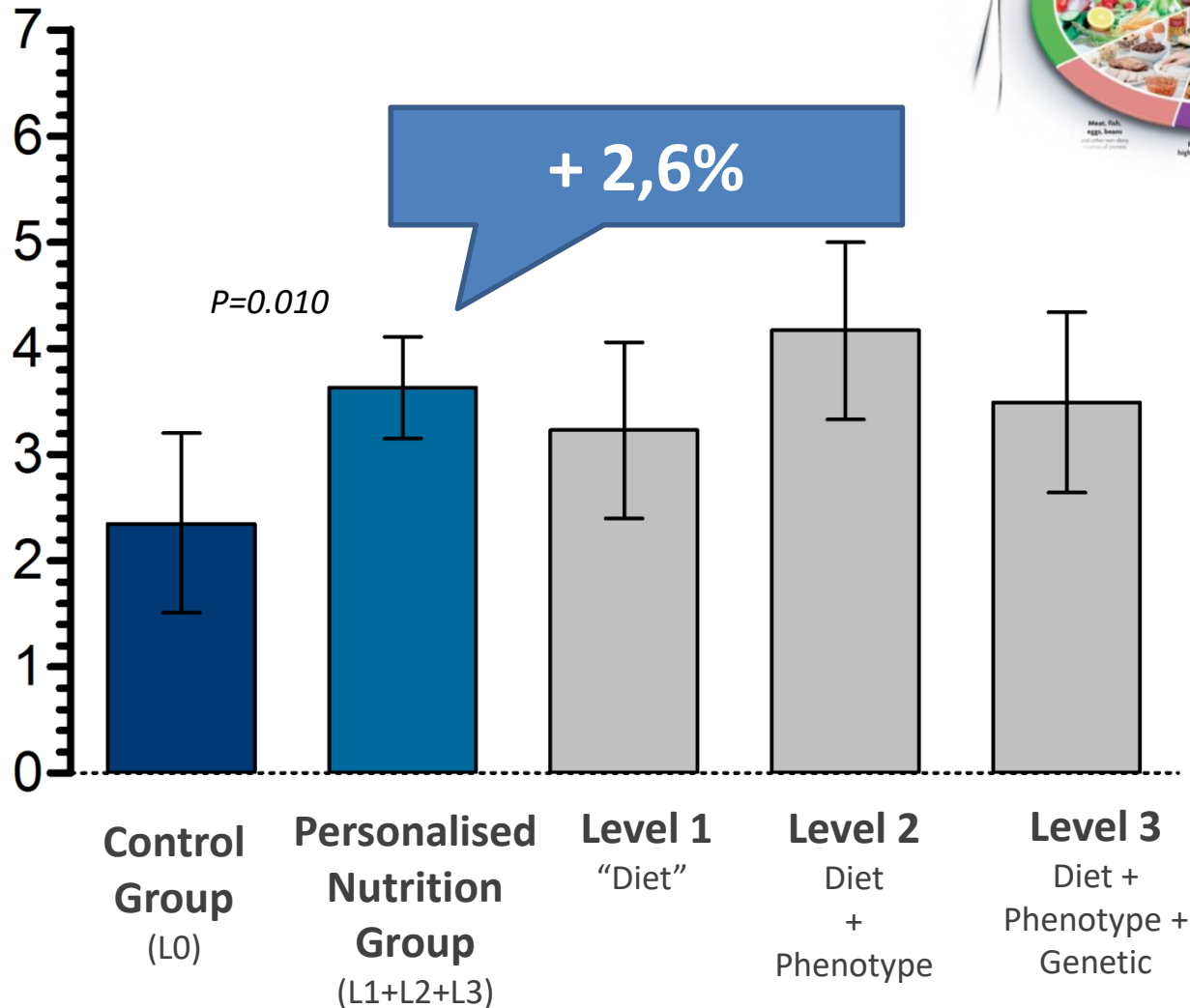


vs.



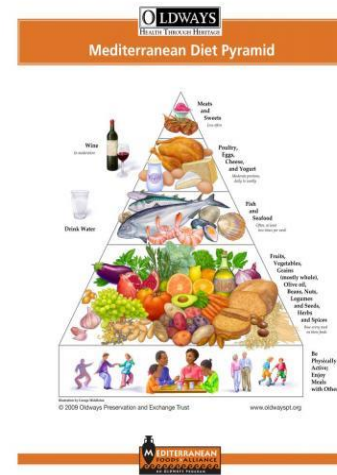
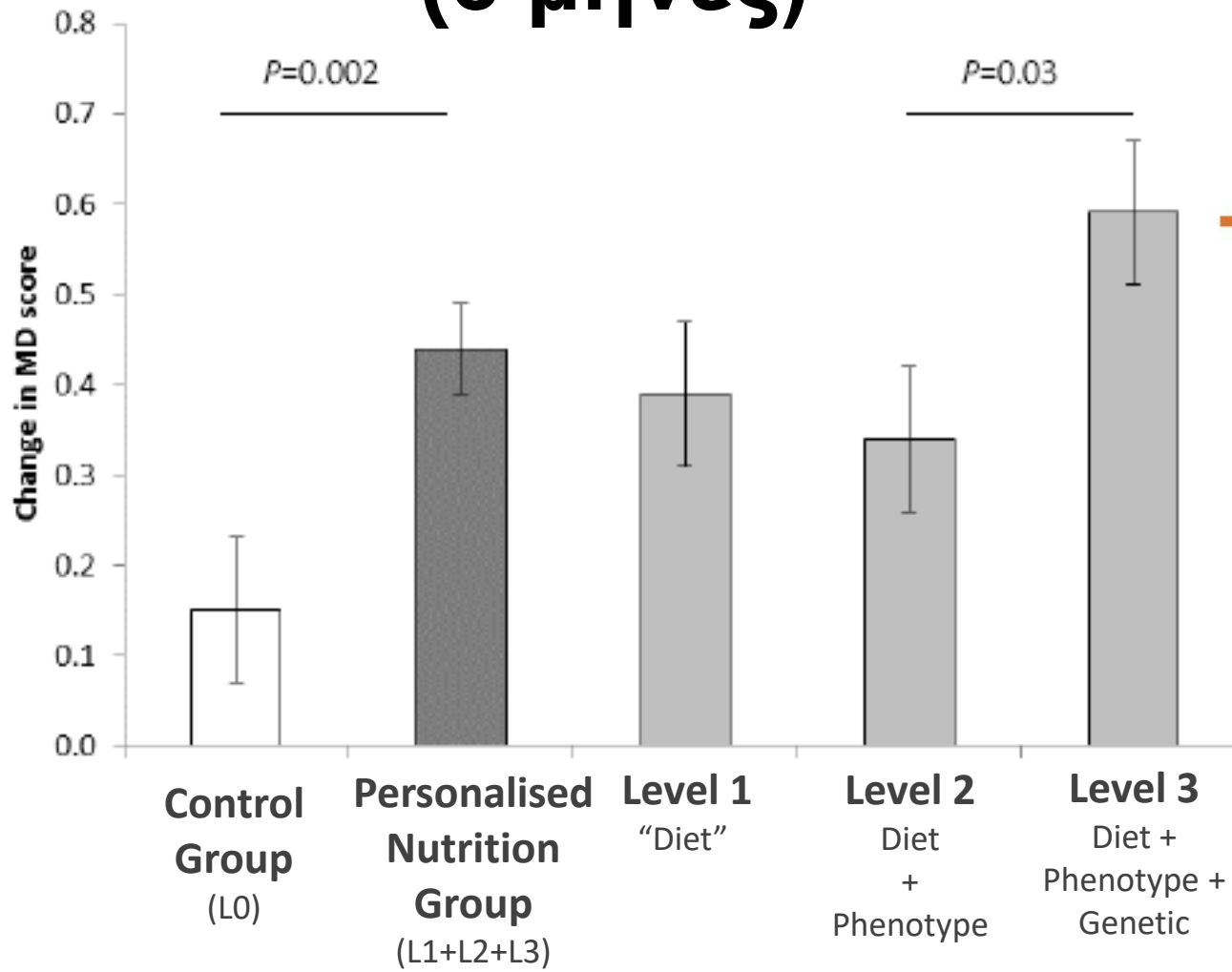
Healthy Eating Index (6 μήνες)

Healthy Eating Index



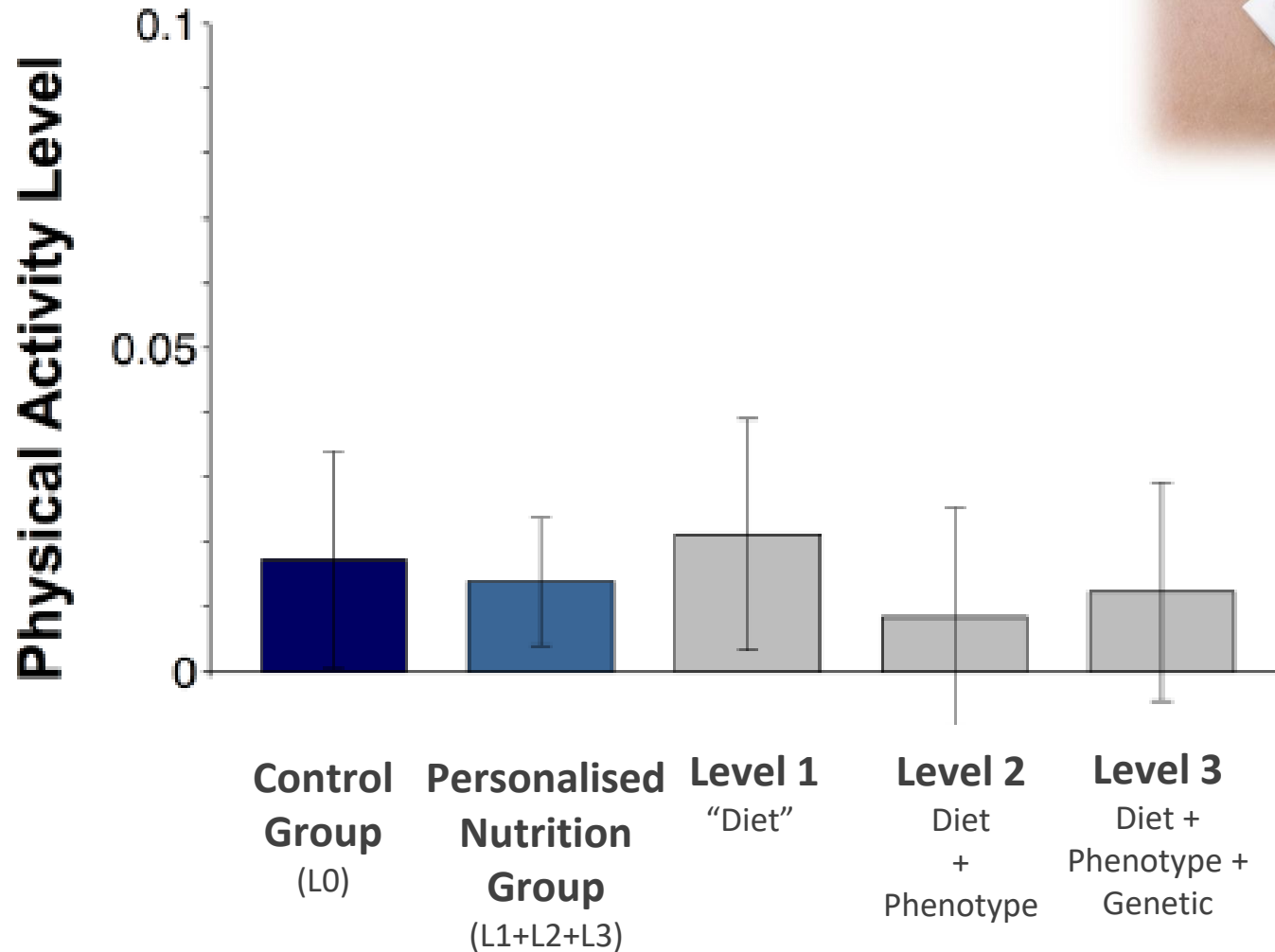
Celis-Morales, C., et al., *Effect of personalized nutrition on health-related behaviour change: evidence from the Food4me European randomized controlled trial*. Int J Epidemiol, 2016.

Mediterranean Diet score (6 μήνες)

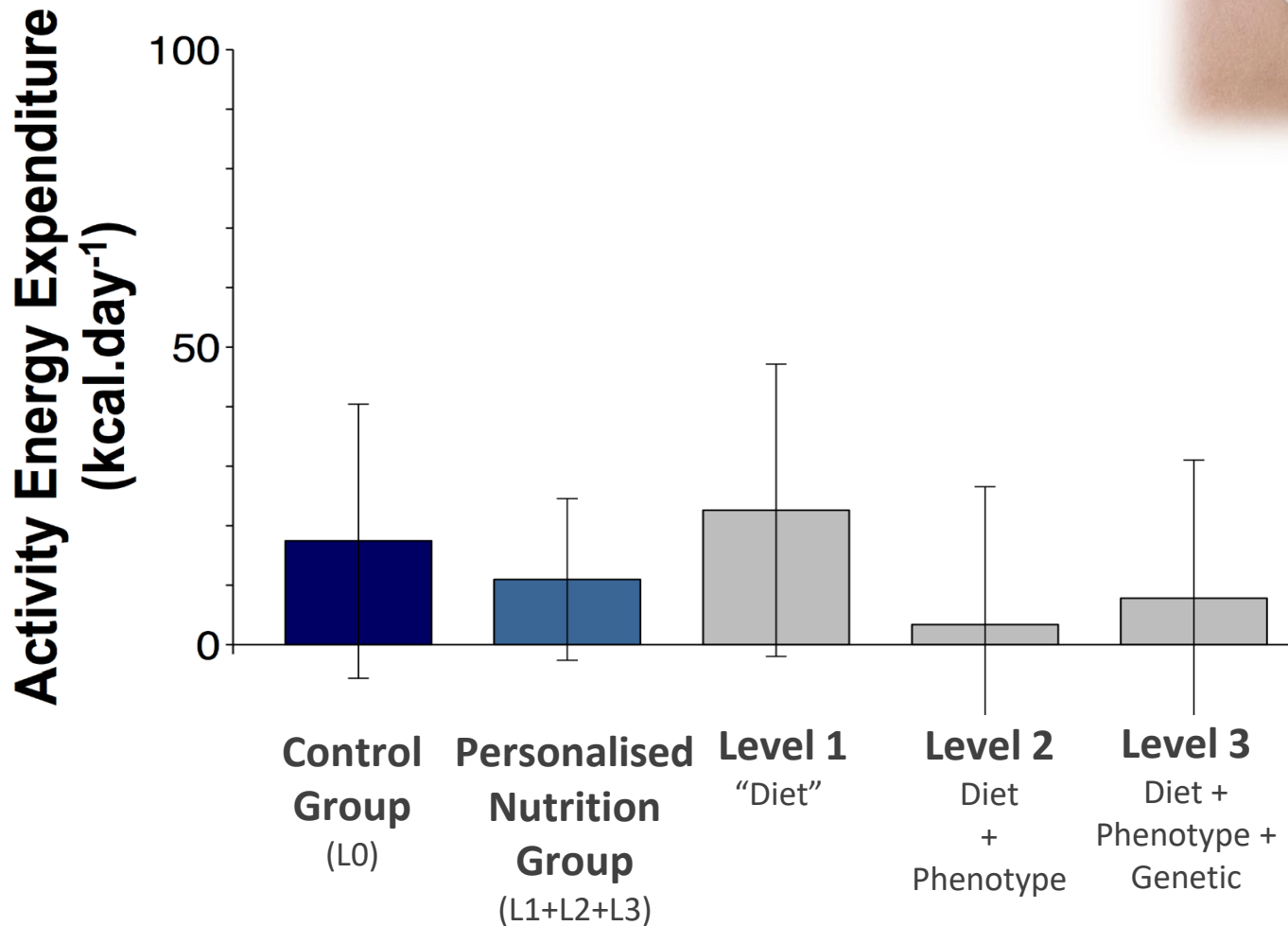


Livingstone, K.M., et al., *Effect of an Internet-based, personalized nutrition randomized trial on dietary changes associated with the Mediterranean diet: the Food4Me Study*. Am J Clin Nutr, 2016. **104**(2): p. 288-97.

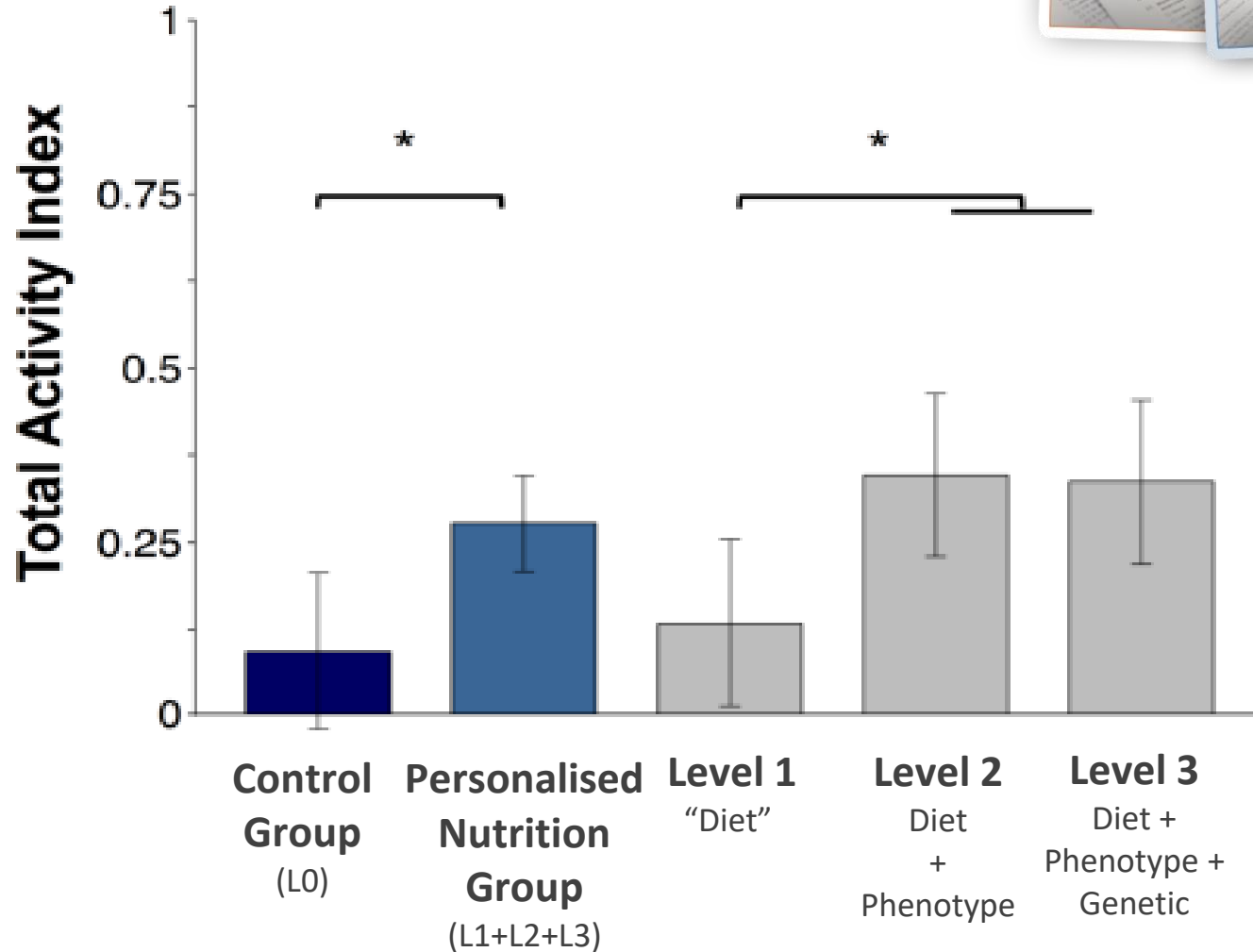
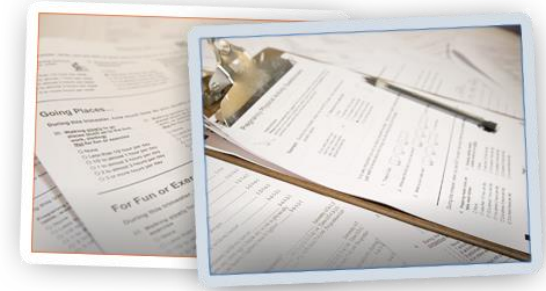
Φυσική Δραστηριότητα- (6 μήνες)



Φυσική Δραστηριότητα- (6 μήνες)

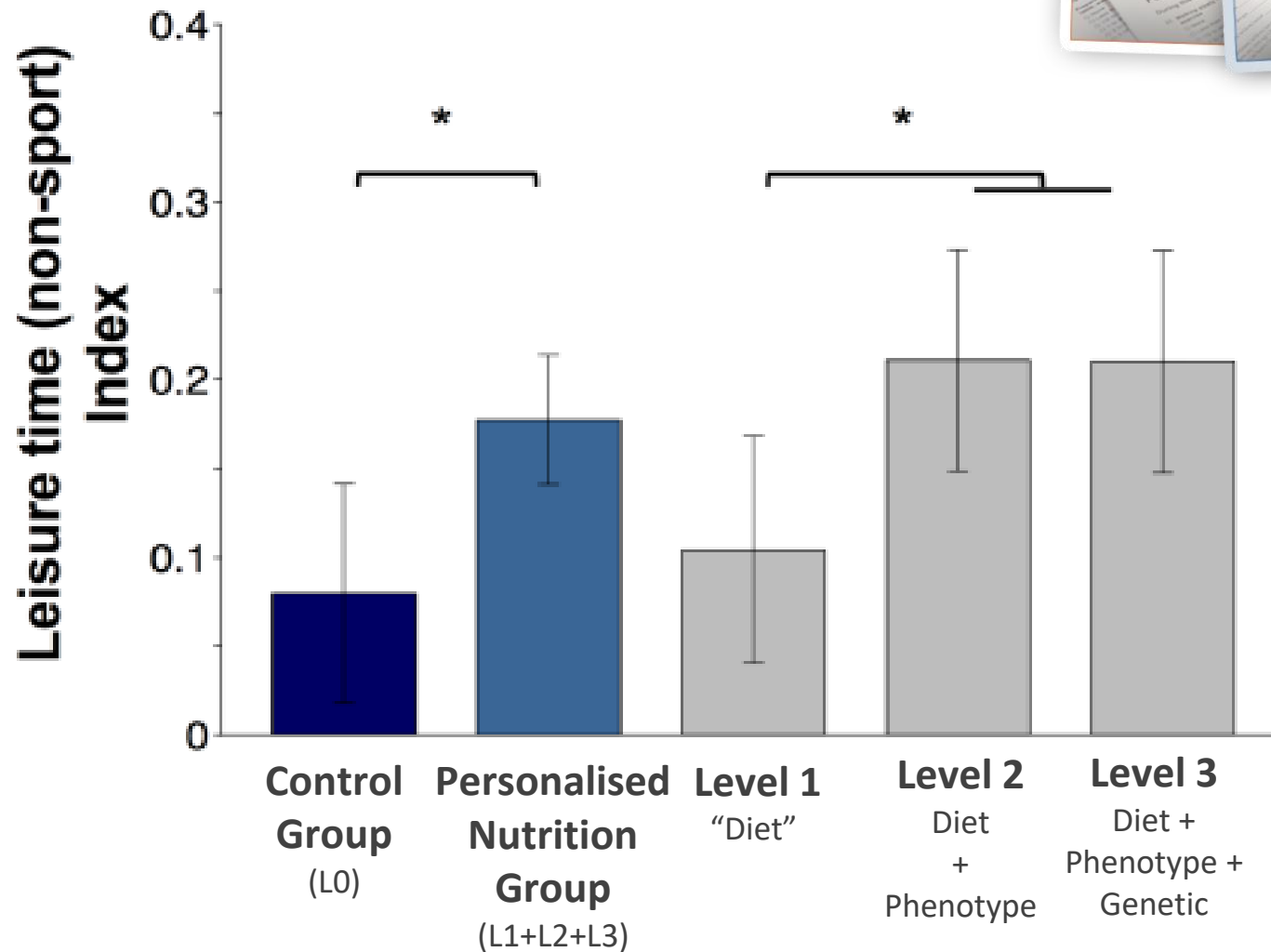
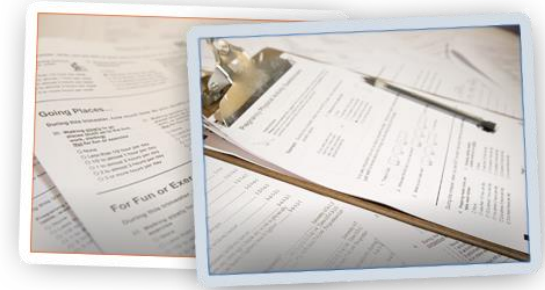


Φυσική Δραστηριότητα- (6 μήνες)

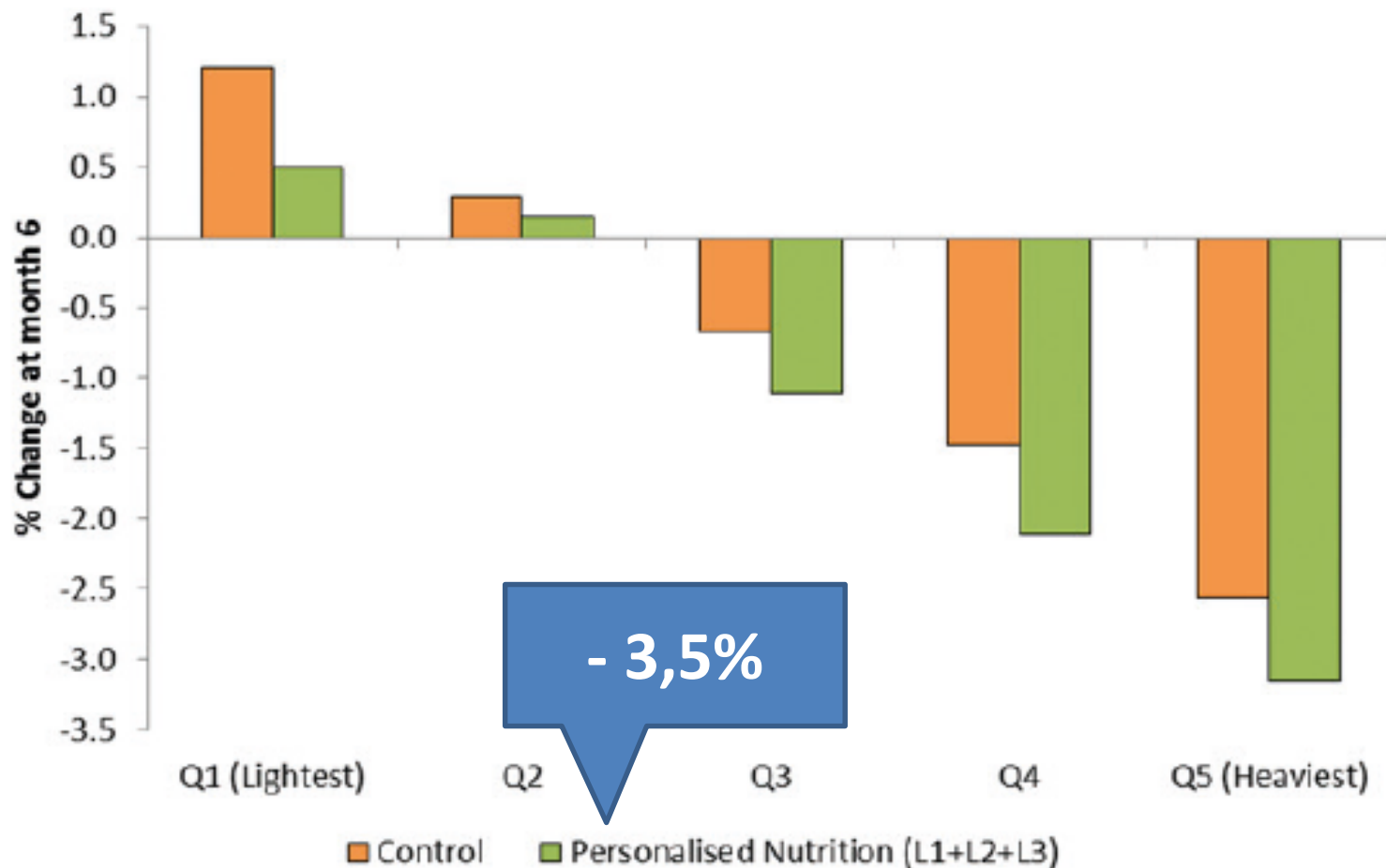


Marsaux, C.F., et al., Effects of a Web-Based Personalized Intervention on Physical Activity in European Adults: A Randomized Controlled Trial. J Med Internet Res, 2015. 17(10): p. e231.

Φυσική Δραστηριότητα- (6 μήνες)



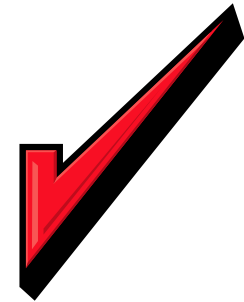
Μεταβολές Σωματικού Βάρους μετά από 6 μήνες Παρέμβασης



Food4Me – towards personalised nutrition?



Level 1: Personalised dietary analysis



Level 2: Personalised phenotype analysis



Level 3: Personal genomic analysis



Συμπεράσματα

Η
εξατομικευμένη
παρέμβαση είναι
αποτελεσματική

Κανένα πρόσθετο
όφελος βάσει
φαινότυπου ή
γονότυπου

Η διαδικτυακή
παρέμβαση είναι
αποτελεσματική



<https://www.youtube.com/watch?v=yUn9QgXWb-w>



food4me



Μεταφόρτ



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement n° 265494



0:04 / 15:13



Food4Me Video on White Paper

Επόμενο

Αυτόματη αναπαραγωγή ⓘ

or 400 subscribers with the channel

How to use our understanding of food

ΤΕΛΟΣ

