

## Διαιτητικές Προσλήψεις

Οι διαιτητικές προσλήψεις αναφοράς ή τα DRI για συντομία είναι μια σειρά τιμών που καθορίζουν τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες, τις ελάχιστες ημερήσιες ανάγκες και τις μέγιστες ανεκτές ημερήσιες ποσότητες για κάθε θρεπτικό συστατικό. Αναπτύχθηκαν από το Ινστιτούτο Ιατρικής των Εθνικών Ακαδημιών στα μέσα της δεκαετίας του '90. Ο Καναδάς και το Ηνωμένο Βασίλειο έχουν παρόμοιες διαιτητικές τιμές αναφοράς.

Υπάρχουν DRI για βιταμίνες, μέταλλα, λίπος, πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, υδατάνθρακες και ακόμη και πρόσληψη νερού. Τα DRIs είναι πραγματικά χρήσιμα για τους διαιτολόγους που σχεδιάζουν δίαιτες επειδή αυτές οι αξίες τους βοηθούν να σχεδιάσουν καλά ισορροπημένα σχέδια γεύματος έτσι ώστε οι καταναλωτές και οι πελάτες να είναι πιο πιθανό να πάρουν όλες τις θρεπτικές ουσίες χρειάζονται καθημερινά.

Τα DRI βασίζονται στην ηλικία και το φύλο. Δεν είναι όλα τα θρεπτικά συστατικά τα ίδια. Για παράδειγμα, τα DRIs για το σίδηρο χρειάζεται να διαφέρουν σημαντικά ανάλογα με την ηλικία και το φύλο, ενώ το DRI για το σελήνιο είναι περίπου το ίδιο για όλους τους εφήβους και τους ενήλικες. Επίσης, τα DRI έχουν υπολογιστεί για γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουν επειδή συνήθως απαιτούν λίγο περισσότερο από τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

Ποιες είναι οι αξίες που συνθέτουν τα DRI;

Ουσιαστικά υπάρχουν τέσσερις τιμές αναφοράς που συγκροτούν τα DRI. Είναι γνωστές ως EAR, RDA, AI και UL.

**Η εκτιμώμενη μέση απαίτηση (EAR)** για κάποιο θρεπτικό συστατικό είναι η τιμή πρόσληψης που καλύπτει τις ανάγκες του 50% των ατόμων μίας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας και φύλου

Χρησιμοποιείται κυρίως από τους διαιτολόγους όταν πρέπει να σχεδιάσουν δίαιτες για μεγάλες ομάδες και ερευνητές διατροφής. Δεν είναι κάτι που πρέπει να ανησυχεί ο μέσος καταναλωτής.

**Η συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη (RDA)** είναι η μέση ημερήσια πρόσληψη ενός θρεπτικού συστατικού που θεωρητικά καλύπτει τις ανάγκες σχεδόν όλων των ατόμων (97-98%) ενός υγιή πληθυσμού μίας συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας και φύλου

**Η Επαρκής Πρόσληψη (AI)** θρεπτικού συστατικού είναι η έμμεσα εκτιμώμενη πρόσληψη που θεωρείται επαρκής για μια συγκεκριμένη ομάδα υγιών ατόμων

Για παράδειγμα, δεν υπάρχει RDA για πρόσληψη καλίου, αλλά είναι σίγουρα ένα ζωτικής σημασίας ορυκτό. Το AI έχει οριστεί σε 4,7 γραμμάρια την ημέρα, το οποίο είναι ένας στόχος για το καθημερινό διαιτολόγιο

**Το ανεκτό ανώτερο επίπεδο πρόσληψης (UL)** είναι η ημερήσια πρόσληψη ενός θρεπτικού συστατικού που θεωρείται ότι δεν θα έχει ανεπιθύμητες επιδράσεις στην υγεία όλων σχεδόν των ατόμων του γενικού πληθυσμού.

Το UL είναι σημαντικότερο για τη χρήση συμπληρωμάτων. Δεν είναι συνηθισμένο να παρακάνετε οποιαδήποτε θρεπτική ουσία απλώς καταναλώνοντας τρόφιμα. Αλλά πολλά θρεπτικά συστατικά μπορεί να γίνουν επικίνδυνα εάν απορροφηθούν σε μεγάλες ποσότητες με την πάροδο του χρόνου. Ένα παράδειγμα ενός σημαντικού UL είναι για τη βιταμίνη Α. Η καθημερινή κατανάλωση περισσότερων από 3.000 μικρογραμμάρια την ημέρα μπορεί να οδηγήσει σε τοξικότητα βιταμίνης Α και ηπατικά προβλήματα. Και οι γυναίκες που είναι έγκυες και παίρνουν πάρα πολύ βιταμίνη Α σε καθημερινή βάση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εμφανίσουν ορισμένες γενετικές ανωμαλίες.