

MDG*i*F  
MDG ACHIEVEMENT FUND

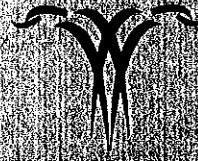


United Nations  
ALBANIA

Ministria e  
Shëndetit



Ministria e  
Bujqësisë,  
Ushqimit dhe  
Bashkëpunimit  
Rural



INSTITUTI QENDRORE  
I STATISTIKËS

# Dieta më të mira për shëndetin

Monitorimi i diversitetit dietik në Shqipëri  
për të përmirësuar gjendjen e Ushqyemes



Tiranë 2012

## Pikat kryesore

- Dieta e shumëllojshme dhe e larmishme mes një grupi të ushqimeve të ndryshme është thelbësore për shëndetin e mirë, rritjen dhe zhvillimin e përshtatshëm dhe për parandalimin e sëmundjeve.
- Të dish se çfarë janë gratë është thelbësore për të kuptuar sa e përshtatshme është dieta e të gjithë familjes.
- Monitorimi i modeleve të diversitetit dietik të grave dhe fëmijëve të vegjël mund të përdoret për të hartuar dhe vlerësuar politikak dhe programet bujqësore, shëndetësore dhe ato të ushqyerjes.
- Janë të disponueshme instrumentet matëse të certifikuara për të gjurmuar diversitetin dietik të grave dhe fëmijëve të vegjëel, të cilët janë më shumë të rrezikuar nga problemet e ushqyerjes.
- Instrumentet matëse të diversitetit dietik janë të lehta për t'u përdorur dhe të dhënat mblidhen dhe analizohen lehtë, duke i bërë këto instrumente ideale për t'u përdorur në studimet dhe sistemet e informimit.

## Rëndësia e një diete të shumëllojshme

Dieta e mirë gjatë gjithë jetës është thelbësore për shëndetin, rritjen dhe zhvillimin e mirë dhe parandalimin e sëmundjeve. Dieta që nuk siguron ushqimin e mjaftueshëm për të plotësuar nevojat e njeriut, që nuk siguron larminë e përshtatshme të ushqimeve ose që siguron më shumë ushqim nga sa ka nevojë njeriu mund të shkaktojë dobësim të shëndetit dhe kushteve mjekësore. Një dietë e alternuar, me ushqimet e përshtatshme mund të ndihmojë në shmangien ose parandalimin e disa problemeve të rënda shëndetësore që i shkakton dieta e varfër ose ushqyerja e varfër.

Gjatë periudhave të rritjes së shpejtë, si gjatë shtatzënisë dhe laktacionit, rritjes së hershme të foshnjës dhe fëmijës dhe gjatë periudhave të caktuara të disa sëmundjeve, është veçanërisht e rëndësishme të konsumohen sasi të mjaftueshme të vitaminave dhe mineraleve të nevojshme për rritjen dhe zhvillimin e mirë. Foshnjat, fëmijët e vegjël dhe gratë janë më të rrezikuar nga mungesa e vitaminave dhe mineraleve kryesore.

Foshnjat e ushqyera vetëm me gjë gjatë gjashtë muajve të parë i marrin të gjitha vlerat ushqyese që u nevojiten për t'u rritur dhe për të qenë të shëndetshëm, por, kur fillojnë të hanë ushqim, kanë nevojë për një dietë që të përfshijë një gamë të gjerë të frutave dhe zarzavateve drithërave dhe produkteve shtazore. Konsumimi i sasisë së mjaftueshme të vitaminave dhe mineraleve (mikroushqyesve) është tejet i rëndësishëm, jo vetëm për rritjen e fëmijëve por edhe për shëndetin e vajzave gjatë adoleshencës, shtatzënisë dhe laktacionit. Shumë studime kanë treguar se dieta e larmishme e pasur me fruta dhe zarzavate është një masë shumë e rëndësishme për të parandaluar disa kancera, sëmundje kardiovaskulare, obesitetin, rezultatet e një shtatzënie të varfër dhe kushtet e shkaktuara nga mungesa e mikroushqyesve. Anemia ferodeficitare, një problem nutricional i përhapur mes fëmijëve të vegjël dhe vajzave të moshës riprodhuese, mund të shkaktojë pasoja të rënda shëndetësore, si rezistenca e ulët ndaj sëmundjeve, funksione të varfra riprodhuese, shtim të rrezikut të vdekjes gjatë shtatzënisë dhe vdekjes dhe zhvillim të dobët fizik dhe mendor të fëmijëve. Përveç hekurit, mikroushqyes të tjerë si vitamina A, folati, kalciumi dhe iodi janë veçanërisht të rëndësishëm për një shëndet të mirë. Mënyra më e mirë për të plotësuar nevojat për makro dhe mikroushqyesit thelbësorë është të sigurohet një

dietë e ekuilibruar që të përfshijë një larmi me ushqime të ndryshme.

Institucionet qeveritare dhe kombëtare përgjegjëse për shëndetin dhe mirëqenien e popullatës kanë nevojë për informacion të vlefshëm dhe të përditësuar/ në kohë timely lidhur me modelet dietike dhe gjenjen e ushqyerjes për të hartuar politika dhe programe për të përmirësuar ushqyerjen. Është veçanërisht e rëndësishme të kuptohet si ushqehen foshnjat dhe fëmijët e vegjël dhe në qoftë se gratë hanë llojet e ushqimeve të shëndetshme dhe të larmishme, të nevojshme për të nxitur shtatzëninë dhe ushqyerjen me gji të shëndetshme dhe për të parandaluar sëmundjet e lidhura me ushqyerjen.

Në Shqipëri, praktikatat e ushqyerjes së foshnjës dhe fëmijës së vogël, përfshirë diversitetin dietik, janë monitoruar në Studimin Demografik dhe Shëndetësor dhe në studime të tjera për ushqyerjen, duke përdorur instrumente dhe metoda të certifikuara, të hartuara nga Kombet e Bashkuara. Është po aq e rëndësishme të monitorohet dieta e vajzave të moshës riprodhuese, por aktualisht nuk ekziston një ambient i programuar për ta bërë këtë.

Ky relacion rekomandon një instrument të thjeshtë, me kosto të ulët për monitorimin e diversitetit dietik të grave që tregon se sa mirë dieta po i plotëson nevojat ushqyese të tyre. Instrumenti shërben si tregues i dietës së familjes dhe aftësisë ekonomike të saj për të ngrënë një dietë të shumëllojshme. Ky instrument është i thjeshtë dhe me kosto të ulët përdorimi dhe mund të integrohet lehtësisht në studimet kombëtare dhe në sistemet e informimit rutinë dhe të planifikuara në Shqipëri.

## Monitorimi i diversitetit dietik – pse është i rëndësishëm

Dieta tradicionale shqiptare është e pasur në pjata me bazë ushqimet bimore, përpos produkteve të mishit dhe bulmetit. Megjithatë, studimet tregojnë se konsumi i frutave dhe zarzavateve në Shqipëri është nën nivelet e dëshiruara për një shëndet të mirë dhe mund të përmirësohet. Urbanizimi dhe trysnitë e reja socio-ekonomike në të dyja familjet rurale dhe urbane, si edhe ndryshimi i stilit të jetesës mes popullsisë së varfër urbane, i detyrojnë familjet t'u drejtohen ushqimeve të komoditetit me përmbajtje të lartë karbohidratesh, sheqeri dhe yndyre për të plotësuar nevojat e tyre të përditshme me ushqim. Kjo lloj diete dhe stili sedentar i jetesës në zonat urbane konsiderohen si faktorët kryesorë të rrezikut për mbipeshën dhe sëmundjet kronike, kushte që janë rritur ndjeshëm në Shqipëri në të dy, të rriturit dhe fëmijët.<sup>1)</sup>

Ka disa arsye përse është dëshirohet monitorimi i diversitetit dietik të grave, si edhe të fëmijëve e vegjël. Së pari e më kryesorja, monitorimi i diversitetit dietik të grave siguron informacion të rëndësishëm nëse cilësia e dietës është e përshtatshme për shëndetin e mirë dhe mirëqenien e tyre. Kjo njohuri është e nevojshme për të marrë vendime lidhur me politikat dhe programet në sektorët bujqësorë dhe shëndetësorë për të përmirësuar ushqimin e grave dhe sigurimin e ushqimit.

Për më tepër, të dish se çfarë ha gruaja, është çelësi për të kuptuar dietën e të gjithë familjes dhe kjo ndihmon për të përcaktuar ushqimin e familjes dhe gjendjen shëndetësore. Ndjekja e cilësisë së dietës së gruas nëpërmjet monitorimit të rregullt do t'u mundësojë nutricionistëve, personelit shëndetësor, ekspertëve agrarë dhe të tjerëve të kuptojnë në qoftë se dhe në ç'mënyrë po ndryshon dieta e njerëzve dhe do të ndihmojë të identifikohen modelet që janë të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien; ose do t'i ndihmojë të ndjekin përmirësimet afatgjata. Ky informacion është thelbësor për politikat e ushqimit dhe ushqyerjes si promovimi i kopshteve në qytet, përmirësimi i disponueshmërisë së frutave dhe zarzavateve të freskëta në tregun vendas, edukimi për dietat e shëndetshme dhe përmirësimi i shëndetit të gruas dhe gjendjes socio-ekonomike.

1) Shapo L et al. 2004. Diabeti Tipi 2 në qytetin e Tiranës, Shqipëri: Rritja e shpejtë në një Vend në Tranzicion. Mjekësia e Diabetit 21;1:77-83.

## Monitorimi i diversitetit dietik të grave në Shqipëri – si kryhet?

Treguesit e diversitetit dietik janë certifikuar në rang ndërkombëtar me qëllimin për të vlerësuar nëse foshnjat, fëmijët e vegjël dhe gratë, segmentet më vulnerabël të popullsisë në drejtim të ushqyerjes, po konsumojnë një dietë të përshtatshme në mikroushqyes. Udhëzuesi i OBSH/UNICEF-it për treguesit e Ushqyerjes së Foshnjës dhe Fëmijës së Vogël<sup>2)</sup> përfshin një tregues për diversitetin dietik minimal i cili është pjesë e një treguesi më të gjerë të dietës minimale të pranueshme (diversiteti dietik plus shpeshtësia e ushqyerjes). Këta tregues të foshnjës dhe fëmijës së vogël janë inkorporuar në Studimet Demografike dhe Shëndetësore (SDSh) në një numër vendesh, përfshirë Shqipërinë. Kërkimi është kryer edhe në matjen e diversitetit dietik të vajzave të moshës riprodhuese, duke përdorur një numër të grupeve të ndryshme ushqimore, përfshirë treguesin e 9 grupeve ushqimore të përshtatshme ushqyese të dietës<sup>3)</sup>. Kërkimi hulumtoi kombinimet e ndryshme të grupeve të ndryshme ushqimore, përfshirë treguesin e 9 grupeve ushqimore të përshkruar në këtë relacion, që janë përdorur në SDSh-të e vendeve të ndryshme (por ende jo në Shqipëri) dhe në Iniciativën e USAID-it Ushqje të Ardhmen si tregues impakti.

Monitorimi i diversitetit dietik të grave është i thjeshtë, me kosto të ulët, kërkon shumë pak kohë dhe mund të përfshihet në sistemet e survejimit dhe studimet e shëndetit, ushqyerjes, standardeve të jetesës së familjes në nivel kombëtar dhe nën-kombëtar. Tregues është një pikë e llogaritur për çdo grua; shtohet numri i grupeve ushqimore nga nëntë grupet që janë konsumuar gjatë 24 orëve të fundit. Vështrimi i dietës së një dite të vetme ka treguar se siguron një tablo të modelit dietik që pasqyron mjaftueshëm dietën tipike të grave të një niveli të popullsisë dhe shmang paragjykimin që mund të shfaqet nga mosmbajtja mend e një periudhe

- 2) Grupi i Punës për Treguesit e Ushqyerjes së Foshnjës dhe Fëmijës së Vogël. 2006. Treguesit e vlerësimit të praktikave të ushqyerjes së foshnjës dhe fëmijës së vogël. Pjesat II Matja. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599290\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599290_eng.pdf)
- 3) Arimond M, Wiesmann D, Becquey E, Carriquiry A, Daniels MC, Deitchler M, Fanou-Fogny N, Joseph ML, Kennedy G, Martin-Prevel Y, Torheim LB. Treguesit e thjeshtë të grupit ushqimor parashikojnë përshtatshmerinë e mikroushqyesve të dietës së gruas në 5 ambiente të ndryshme të burimeve të pakta. *J Nutr* 2010;140: 2059S-69S.

më të gjatë. 24 hours. Po kështu, SDSh e vështron dietën e fëmijës së vogël në një ditë të vetme për të vlerësuar përshtatshmërinë e dietës.

Nëntë grupet ushqimore që janë përfshirë në pikët e diversitetit dietik jepen më poshtë.

Grupet ushqimore përfshirë në pikët e Diversitetit Dietik të Grave

Drithëra, rrënjë dhe zhardhokë

Zarzavate me gjethe jeshile të errët

Fruta dhe zarzavate të pasura me vitaminën A (*kungulli, karrota, kajsia*)

Fruta dhe zarzavate të tjera

Mish organik

Mish i freskët dhe peshk

Veze

Fasule, arra dhe fara

Qumësht dhe produkte të qumështit

## Diversiteti dietik i grave në tri zona vulnerabël të Shqipërisë

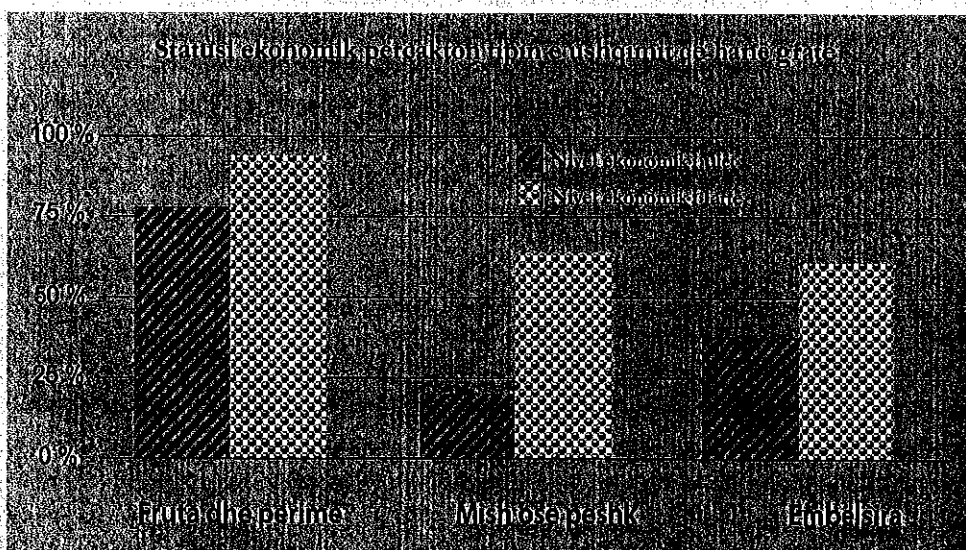
Studimi i Vlerësimit Bazë të Ushqyerjes dhe Sigurimit të Ushqimit, "Shqipëria-Pakësimi i Kequshqyerjes në Fëmijët", synoi gjashtë rrethe ubane dhe rurale të Shqipërisë së Veriut (Prefekturën e Kukësit dhe Shkodrës) dhe dy bashki peri-urbane të Tiranës (Kamza dhe Paskuqan). Këto zona janë të banuara nga grupe të populltës me të ardhura të ulëta, që janë vulnerabël ndaj sigurimit të ushqimit dhe ushqyerjes.

Në këtë studim, diversiteti dietik u mat për të gjithë të intervistuarit, por ishte me interes të veçantë se si dieta e grave pasqyronte gjendjen ekonomike të familjes dhe aftësinë për të pasur akses në larminë e ushqimeve.

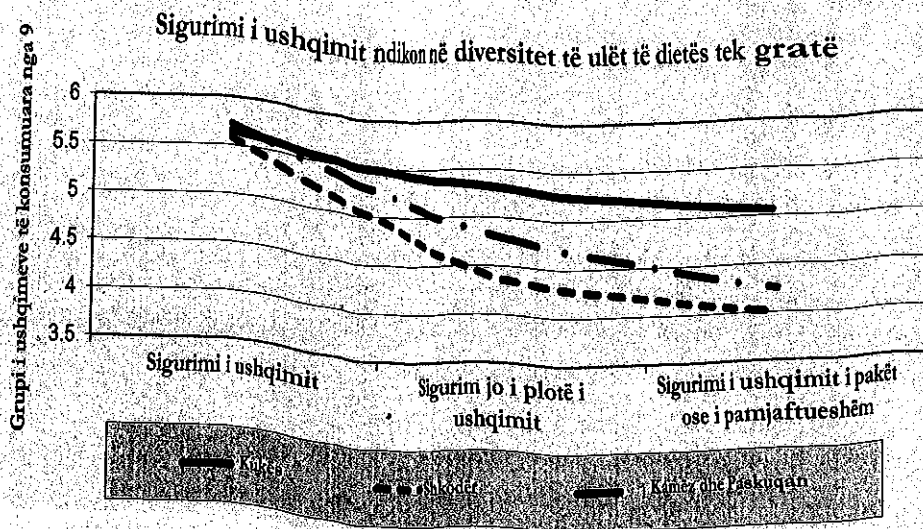
Treguesi i diversitetit dietik të grave u përsi në Studimin BNFS për të:

- Vlerësuar larminë e ditës së gruas;
- Identifikuar nëngrupet me diversitet të ulët dietik; dhe
- Hulumtuar lidhjen ndërmjet karakteristikave të familjes dhe diversitetit dietik të gruas.

Një gjetje shumë e rëndësishme e BNFS ishte lidhja ndërmjet *diversiteti dietik të gruas dhe sigurimit të ushqimit*. Grafiku më poshtë pasqyron pikët mesatare të diversitetit dietik sipas nivelit të sigurimit të ushqimit nga familja në të tri rajonet e studimit.



Këto rezultate tregojnë se si pikët e diversitetit dietik të grave, sikurse tregohen nga numri i grupeve ushqimore të konsumuara, bien ndërkohë që familja e ka më të pasigurt ushqimin. Vërehet se diversiteti dietik mes grave që e kanë të pasigurt ushqimin me banim në Kukës nuk ka rënë aq shumë da në rajonet e tjera. Kjo mund të jetë për shkak të ruajtjes më të madhe të ushqimit dhe prodhimit të ushqimit në shtëpi në atë zonë – një zbutës i pakësimit të aksesit ekonomik në ushqim që mund të *njebet si strategji politike për të përmirësuar dietën në Shqipëri.*



Konsumi i ushqimeve nga grupe të caktuara ushqimore tregoi se ka lidhje me fuqinë blerëse, sikurse e tregon grafiku më poshtë. Gratë që banojnë në familje të vetë-përcaktuara me të ardhura të ulëta kanë më pak mundësi të hanë fruta, zarzavate, mish, peshk, ose ëmbëlsira<sup>4)</sup> sesa gratë që banojnë në familje me nivel më të lartë ekonomik.

Një tjetër gjetje e studimit është se në përgjithësi, gratë kanë më pak kontroll në shpenzimet e familjes për ushqim sesa në nevojat e tjera të shtëpisë. Megjithatë, gratë nga familje që mund të sigurojë ushqimin jo vetëm që kanë një dietë më të larmishme, por kanë edhe më shumë mundësi të marrin vendime për blerjen e ushqimit, çka ka implikime të rëndësishme në cilësinë e dietës së të gjithë pjesëtarëve të familjes.

4) Kumtesa e Grupit Teknik të Përnës "Inventari i të Dhënave dhe Rishikimi Kritik i të Dhënave të Sigurimit të Ushqimit dhe Ushqyerjes në Shqipëri", 2011.

## Rekomandimet e politikave për monitorimin e diversitetit dietik të grave në Shqipëri

Ky relacion rekomandon vazhdimin e monitorimit të rregullt të diversitetit dietik të foshnjave dhe fëmijëve të vegjël plus monitorimin e diversitetit dietik të grave në studimet dhe aktivitetet kërkimore kombëtare dhe nën-kombëtare. Të dish se çfarë kanë gratë është çelësi për të kuptuar dietën e të gjithë familjes, prandaj disponueshmëria në kohë e informacionit për dietën e gruas do t'i ndihmojë vendim-marrësit të hartojnë dhe vlerësojnë politikat dhe programet e bujqësisë, ushqimit, shëndetit dhe ushqyerjes prej të cilave do të përfitojnë familjet dhe komuniteti.

Aktualisht në Shqipëri, *ka një mungesë të të dhënave lidhur me larminë dhe diversitetin e ushqimit që konsumohet*<sup>5)</sup> çka mund të adresohet pjesërisht nëpërmjet mbledhjes së informacionit për diversitetin dietik të grave. Në studimin e Baseline Nutrition and Food Security është testuar një tregues i thjeshtë, i certifikuar i diversitetit dietik të grave i cili ofron informacion tejet të dobishëm për cilësinë e dietës së grave dhe lidhjen me mjetet e familjes për të pasur akses dhe për të blerë ushqime të përshtatshme, të shumëllojshme. Ky instrument përdoret lehtë dhe mund të integrohet në studimet kombëtare dhe rajonale ose të kryhet në zoant e zgjedhura vulnerable dhe me pamundësi për të siguruar ushqimin.

Në Shqipëri, ekzistojnë mekanizma të ndryshme për mbledhjen e të dhënave në nivel kombëtar ku mund të përfshihet një instrument që mat diversitetin dietik të grave, për shembull Studimi Demografik dhe Shëndetësor (SDSh), Studimet e Majtes së Standardeve të Jetesës, Studimi i Grupit të Treguesve të Shumëfishtë (SGTSh), anketa e Buxhetit të Familjes dhe censusi bujqësor. Përpos këtyre, në studimet e paplanifikuara për shëndetin ose ushqyerjen mund të shtohet një modul për diversitetin dietik të grave, çka do të bënte të kuptoheshin në mirë përcaktorët e kequshqyerjes (të dy, nën dhe mbiushqyerja) dhe zgjidhjet për të përmirësuar ushqyerjen dhe shëndetin.

Në dispozicion është edhe Udhëzuesi i Përdoruesit të Instrumentit të Diversiteti Dietik të Grave.

5) Raporti i Grupit Teknik të Punës "Inventari i të Dhënave dhe Rishikimi Kritik i të Dhënave për Sigurimin e Ushqimit dhe Ushqyerjen në Shqipëri", 2011

MDG:IF  
MDG ACHIEVEMENT FUND

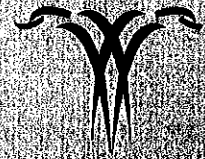


United Nations  
ALBANIA

Ministria e  
Shëndetësisë



Ministria e  
Bujësisë,  
Ubrimit dhe  
Mburoshies së  
Konsumatorit



Instituti Kombëtar i Statistikës

# Better diets for health

Monitoring dietary diversity in Albania  
to improve nutritional status



Tirana, 2012

## Key points

- A diet that is varied and diverse across a number of different food groups is essential for good health, proper growth and development and for prevention of disease.
- Knowledge on what women are eating is a key to understanding the nutritional adequacy of their diet and can provide important insight on the diet of the entire family.
- Monitoring patterns in the dietary diversity of women and young children can be used to formulate and evaluate agriculture, health and nutrition policies and programmes.
- Validated measurement tools are available for tracking the dietary diversity of young children and women, who are most at risk for nutritional problems.
- Dietary diversity measurement tools are simple to use and the data are easy to collect and analyze, making them ideal tools to be inserted into national surveys and information systems.

## The importance of a varied diet

Good diets throughout life are fundamental for health, for proper growth and development and for prevention of disease. Diets that do not provide enough food to meet people's needs, that do not provide an adequate variety of foods or that provide more food than people need may all lead to potentially debilitating health and medical conditions. A varied, nutritionally adequate diet can help prevent some very serious health problems caused by poor nutrition.

Nutrient requirements increase during, certain times. During pregnancy and lactation, early infant and child growth and during periods of certain illnesses, it is especially important to consume adequate amounts of the vitamins and minerals needed for good health and development. Infants, young children and women are at the most risk for deficiencies of essential vitamins and minerals.

Infants who are exclusively breastfed for the first six months of life get all the nutrients they need to grow and be healthy, but as they begin eating food, they need a diet that includes a wide variety of fruits and vegetables, cereals and animal products. Consuming adequate amounts of vitamins and minerals (micronutrients) is extremely important not only for child growth but also for women's health in adolescence and during pregnancy and lactation. Many studies have shown that a diverse diet rich in fruits and vegetables is a very important prevention measure against some cancers, cardiovascular diseases, obesity, poor pregnancy outcomes and conditions caused by micronutrient deficiencies. Iron deficiency anaemia, a common nutritional problem among young children and women of reproductive age, can result in serious health consequences, such as lower resistance to disease, poor reproductive functions, increased risk of death in pregnancy and childbirth and poor physical and mental development in children. In addition to iron, other micronutrients such as vitamin A, folate, calcium and iodine are particularly critical for good health. The best way to ensure meeting needs for essential nutrients is to have a balanced diet that includes a variety of different foods.

Governments and national institutions responsible for the health and well-being of their populations require valid and timely information on dietary patterns and nutritional status in order to formulate policies and programmes for improving nutrition. It is particularly critical to understand how infants and young children

are being fed and whether women are eating the kinds of healthy and diverse foods necessary to promote healthy pregnancies and breastfeeding and to prevent nutrition-related diseases.

In Albania, infant and young child feeding practices, including dietary diversity, have been monitored in the Demographic and Health Survey and in other nutrition surveys, using validated tools and methods developed by the United Nations. It is equally important to monitor the diets of women of reproductive age, but currently there is no routine venue for doing so.

This brief recommends a simple, low-cost tool for monitoring the dietary diversity of women that can indicate how well their diet is meeting their nutritional needs. The tool also provides an indication of the diet of their families and their economic ability to eat a varied diet. This tool is simple and inexpensive to use, and can be easily inserted in routine and planned national surveys and information systems in Albania.

## Monitoring dietary diversity – why it is important

The traditional Albanian diet is rich in dishes based on plant foods, in addition to meat and dairy products. Nevertheless, studies show that fruit and vegetable intake in Albania is below desirable levels for good health and could be improved. Urbanization and new socioeconomic pressures on both rural and urban families, as well as lifestyle changes among the urban poor, force many families to turn to convenience foods containing high levels of carbohydrate, sugar and fat in order to meet their daily food needs. This type of diet and more sedentary lifestyles in urban settings are considered major risk factors for overweight and chronic diseases, conditions that have been increasing sharply in Albania in both adults and children<sup>1)</sup>.

There are several reasons why monitoring dietary diversity for women, as well as for young children, is desirable. First and foremost, monitoring women's dietary diversity provides important information on whether the quality of their diets is adequate for their good health and well-being. This knowledge is necessary for making policy and programme decisions in the agriculture and health sectors to improve women's food and nutrition security.

Moreover, knowing what women are eating is a key to understanding the diet of the entire family and helps provide an indication of the family's food and nutrition situation. Tracking the quality of women's diets through regular monitoring will enable nutritionists, health providers, economists, agricultural experts and others to understand if and how people's diets are changing and will help identify patterns that are harmful to health and well-being or to track improvements over the long run. This information is essential for food and nutrition policy work, such as promoting urban gardens, improving availability of fresh fruits and vegetables in local markets, nutrition education on healthy diets, and improving women's health and socio-economic status.

1) Shapo L et al. 2004. Type 2 Diabetes in Tirana City, Albania: A Rapid Increase in a Country in Transition. *Diabetic Medicine* 21;1:77-83.

## Monitoring women's dietary diversity in Albania – how is it done?

Indicators of dietary diversity have been internationally validated for the purpose of assessing whether infants, young children and women, the most nutritionally vulnerable segments of the population, are consuming a diet that is adequate in micronutrients. The WHO/UNICEF Guide on Infant and Young Child Feeding indicators<sup>2)</sup> includes an indicator for minimum dietary diversity which is part of a broader indicator on the minimum acceptable diet (dietary diversity plus frequency of feeding). These infant and young child indicators have become incorporated into the Demographic and Health Surveys (DHS) in a number of countries, including Albania. Research has also been carried out on the measurement of dietary diversity of women of reproductive age, using a number of different food groups including the 9-food group indicator of nutrient adequacy of the diet<sup>3)</sup>. This research investigated various different food group combinations, including the nine-food group indicator described in this brief, which have used been in the DHS in several countries (but not yet in Albania) and by the USAID Feed the Future Initiative as an impact indicator.

Monitoring women's dietary diversity is simple, low-cost, takes very little time and can be included in surveillance systems and surveys on health, nutrition or living standards of households at national or sub-national level. The indicator is a score that is calculated for each woman by adding up the number of food groups out of a total of nine that were consumed during the previous 24 hours. Looking at the diet of a single day has been shown to provide a picture of diet patterns that sufficiently reflects the typical diet of women at a population level and avoids bias that may be introduced with poor recall over a longer period of time. Similarly, the DHS looks at the diet of young children from a single day for assessing the adequacy of their diets.

- 2) Working Group on Infant and Young Child Feeding Indicators. 2006. Indicators for assessing infant and young child feeding practices. Part II Measurement. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599290\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599290_eng.pdf)
- 3) Arimond M, Wiesmann D, Becquey E, Carriquiry A, Daniels MC, Deitchler M, Fanou-Pogny N, Joseph ML, Kennedy G, Martin-Prevel Y, Torheim LE. Simple food group diversity indicator predicts micronutrient adequacy of women's diets in 5 diverse, resource-poor settings. *J Nutr* 2010; 140: 2059S-69S.

### The nine food groups

Food groups include:

Grains (cereals)

Dark green leafy vegetables

Vitamin A rich fruits and vegetables

Other fruits and vegetables

Organic meats

Flesh and skin of poultry

Eggs

Beans (including soybeans)

Milk and milk products

The nine food groups included in the dietary diversity score are shown below.

Food groups included in the Women's Dietary Diversity Score

Grains, roots and tubers

Dark green leafy vegetables

Vitamin A-rich fruits and vegetables (*pumpkin, carrots, apricots*)

Other fruits and vegetables

Organ meats

Flesh meat and fish

Eggs

Beans, nuts and seeds

Milk and milk products

## Women's dietary diversity in three vulnerable areas of Albania

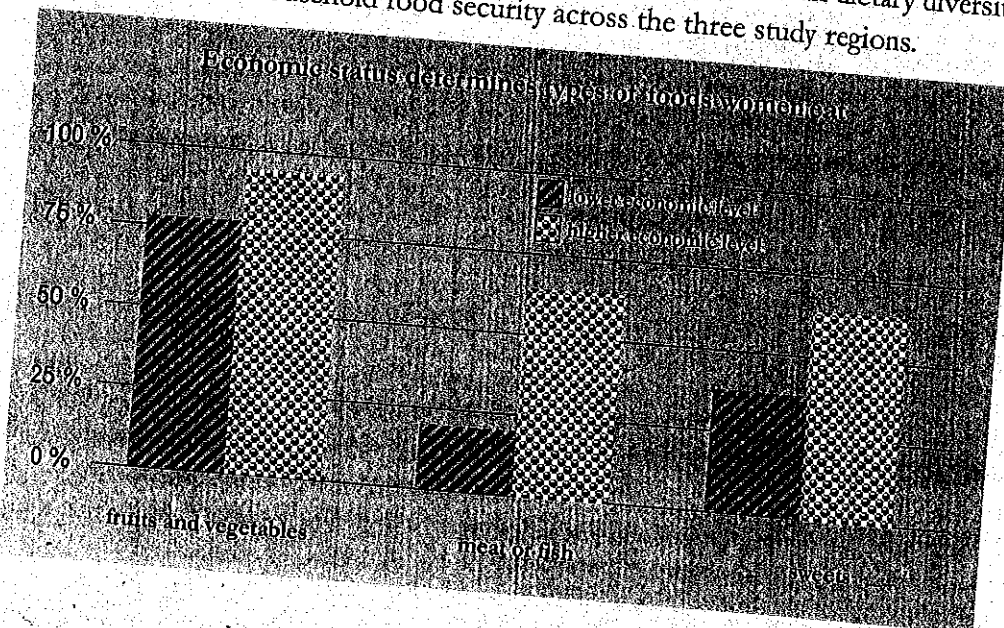
A Baseline Nutrition and Food Security survey (BNFS), carried out in 2010 under the Joint Programme on Nutrition "Albania- Reducing Malnutrition in Children", targeted six urban and rural districts of Northern Albania (Kukes and Shkodra Prefectures) and two peri-urban municipalities of Tirana (Kamze and Paskuqan). These areas are home to low income population groups who are particularly vulnerable to food and nutrition insecurity.

In this study, the dietary diversity was measured for all respondents, but of special interest was how women's diets reflected households' economic situation and ability to access a variety of foods.

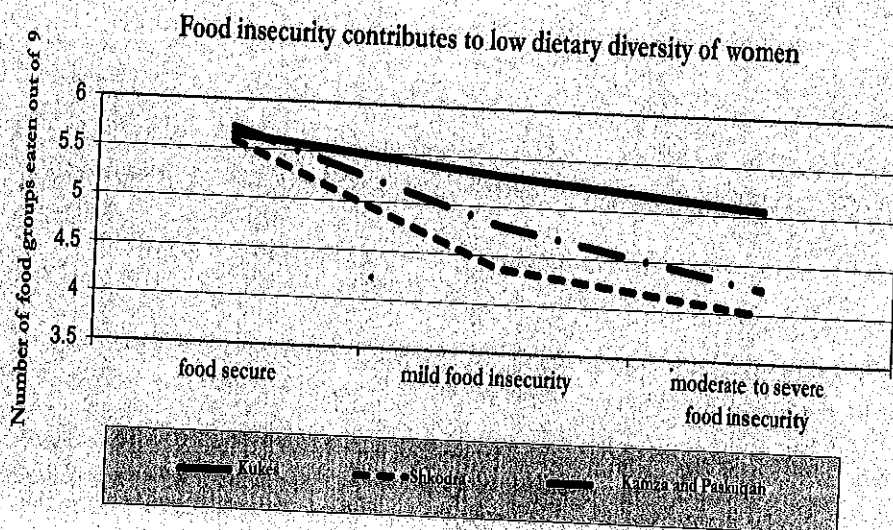
The women's dietary diversity indicator was included in the BNFS Survey to:

- assess the variety of women's diets;
- identify sub-groups with low dietary diversity; and
- investigate the association between household socio-economic characteristics and women's dietary diversity.

A very important finding of the Albanian BNFS was the *relationship between women's dietary diversity and food security*. The following graph plots the mean dietary diversity score by level of household food security across the three study regions.



These results show how the women's dietary diversity score, as indicated by the number of food groups eaten, goes down as households become more severely food insecure. It is notable that the dietary diversity among food insecure women living in Kukes did not drop as much as in the other regions. This may be due to the greater use of food preservation and home food production in that area – a policy strategy for improving diets in Albania.



Consumption of foods from certain food groups was shown to be linked to purchasing power, as shown by the graph below. Women living in households self-defined as lower income are less likely to eat fruits, vegetables, meat, fish or sweets<sup>4)</sup> than women living in households with a higher economic level.

A relevant finding from the study is that overall, women have less control over household spending on food than on other household needs. However, those from food secure households not only have more diverse diets but are more likely to make decisions on food purchases, which has important implications for the quality of the diet of all household members.

<sup>4)</sup> The questionnaire gathers information on additional food groups not included in the nine food group indicator for nutrient adequacy that is useful as additional information on consumption and diets.

## Policy recommendations for monitoring women's dietary diversity in Albania

This brief recommends continued regular monitoring of infant and young child dietary diversity with the addition of routine monitoring of women's dietary diversity in national and subnational surveys and research activities. Knowledge on what women are eating is a key to understanding the diet of the entire family, therefore timely availability of information on women's diets will assist decision makers in the design and evaluation of agricultural, food, health and nutrition policies and programmes that will benefit families and communities.

At the present time in Albania, there is a *data gap concerning the variety and diversity of food being consumed*<sup>5)</sup> which can be addressed in part through the collection of women's dietary diversity information. A simple, validated indicator of women's dietary diversity has been tested in the Baseline Nutrition and Food Security survey and provides extremely useful information on the quality of women's diets and associations with their households' means to access and purchase a diverse range of foods. This tool is simple to use and can be easily inserted into national and regional surveys or carried out in selected vulnerable and food insecure areas.

In Albania there are several mechanisms for data collection at national level in which a tool to measure women's dietary diversity could be included, for example the Demographic and Health Survey (DHS), Living Standards Measurement Surveys, Multiple Indicator Cluster Survey (MICS), Household Budget surveys and the agricultural census. In addition, ad hoc surveys on health or nutrition could easily insert a module on women's dietary diversity which may lead to greater understanding of the determinants of malnutrition (both under- and over-nutrition) and solutions to improve nutrition and health.

An accompanying Users' Guide on the Women's Dietary Diversity Tool is available.

5) Technical Working Group Paper "Data Inventory and Critical Review of Food and Nutrition Security Data in Albania", 2011