

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

9. ÉVFOLYAM, 10. SZÁM – 2016. OKTÓBER

TÁPLÁLKOZÁSI TRENDEK: HOLNAP ÉS MA

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- Világszerte 1 milliárd ember éhezik, miközben a megtermelt élelmiszer harmada a szemétkerül.
- Hazánkban csupán a lakosság mintegy 20 százaléka táplálkozik egészségesen és fenntartható módon.
- 2050-re a 60 év felettek száma megduplázódik majd a 2015-ös népességhez képest.

Táplálkozási trendek: holnap és ma

A táplálkozás életünk egyik dinamikusan változó területe. Szinte naponta jelenik meg egy-egy új étrendi irányzat, vagy új élelmiszer az üzletek polcain. Szinte naponta olvashatunk a táplálkozástudomány területén publikált új kutatási eredményt, ami sokszor átkeretezi ismereteinket, átformálja véleményünket az egyes élelmiszerekkel kapcsolatban. Mindemellett van néhány olyan globális jelenség, például a globális felmelegedés, amely nem csak az étkezésünkre, de életünk minden aspektusára rányomja a bélyegét. A továbbiakban néhány, napjainkban és az elkövetkező években jellemző táplálkozási trendet mutatunk be.

Fenntartható táplálkozás

Számos globális társadalmi és környezeti jelenség hagyja „lábnyomát” az élelmiszer termelésen, valamint ennek következtében az élelmezés biztonságán is:

- A Föld túlnépesedése: az előrejelzések alapján a bolygó népessége 2020-ra eléri a 8 milliárd főt és 2050-re ez a szám várhatóan 9.1 milliárdra emelkedik majd. Ezzel a jelenlegi lélekszámhoz képest 34 százalékkal több fogyasztót kell majd elegendő, tápláló és biztonságos élelmiszerekkel ellátni.
- Elhízási világvárvány – kontra éhezés és alultápláltság: jelenleg a Földön 1,5-2 milliárd ember túlsúlyos vagy elhízott, a mérleg másik serpenyőjében pedig 1 milliárd éhező és további 1 milliárd „rejtetten alultáplált”, vagyis bőséges táplálkozás mellett is számos létfontosságú tápanyagban hiányt szenvedő egyén áll.
- Idősödő társadalom: az elmúlt évtizedekben a 60 év feletti lakosság aránya folyamatosan növekedett a világ szinte minden pontján és a következő dekádokban a trend felgyorsulása várható. 2015 és 2030 között a 60 év felettek számának 56 százalékos növekedésével számolhatunk. 2050-re pedig számuk eléri majd a 2,1 milliárd főt, ami a 2015-ös népességszám duplája.
- Globális felmelegedés és a légszennyezés növekedése.

Az étel amit megeszünk nem csak az egészségünkre, hanem a környezetre is jelentős hatással van. Az előzőekben említett hatalmas néptömegek elegendő és biztonságos élelmiszerral való ellátásához a jelenlegi élelmiszertermelés 70 százalékos növekedése szükséges, mindez csökkenő természeti erőforrások, pl. az erdő/földterületek zsugorodása, valamint a víz- és energiafelhasználás növekedése mellett. Mindeközben a megtermelt élelmiszer 33 százaléka jut a szemétkébe.

A ma asztalunkra kerülő élelmiszer előállításának felelős az erdők területcsökkenésének 80 százalékaért, felemészteti a vízfelhasználás 70 százalékát és az emberi üvegházhatású gázkibocsátás több mint 30 százaléka köthető hozzá, valamint ez a legnagyobb oka a biológiai sokféleség, az ún. biodiverzitás (fajok száma, az egyes fajokon belül az egyedek változatossága) csökkenésének.

Az élelmiszer ellátás folyamatosságának és biztonságának fenntartása két pilléren nyugszik:

1.) mezőgazdaság és élelmiszeripar ökológiai lábnyomának csökkentése, vagyis a fenntartható élelmiszertermelés

2.) az egyéni és lakossági táplálkozási szokások megváltoztatása, vagyis a fenntartható táplálkozás

Az ENSZ Élelmiszerügyi és Mezőgazdasági szervezete, a FAO definíciója szerint a fenntartható étrendek környezeti lábnyoma kicsi, hozzájárulnak az élelmiszerbiztonsághoz, valamint a jelen és a jövő generációinak egészségéhez. Védik és tiszteletben tartják a biodiverzitást és az ökoszisztémát, kulturálisan elfogadhatók, széles rétegek számára elérhetőek és megfizethetőek, biztonságosak, tápanyagtartalmuk megfelelő, továbbá biztosítják a természeti és emberi erőforrások optimális felhasználását.

A ma táplálkozása sok tekintetben eltér az ajánlásokban lefektetett irányelvektől. A fejlett országokban jellemző például a telített zsírok, cukor és só túlzott, míg az élelmi rostok elégtelen fogyasztása. A fejlődő országokban ezzel szemben az energiát szolgáltató tápanyagok gyakran tapasztalható elégtelensége mellett számos mikrotápanyag (pl. A-vitamin, jód és vas) felvételében mutatkozik hiány, bár főként az utóbbi jelenség a gazdagabb országokban is megfigyelhető. Legnagyobb ökológiai lábnyoma az állati eredetű élelmiszerekben, főként húsban gazdag étrendeknek van. Ebből adódóan a húsfogyasztás mérséklésével biztosan csökkenthető a környezetre nehezedő teher. Azonban teoretikusan, bár eltérő mértékben, de ez az állítás minden élelmiszercsoportra igaz.

A környezeti hatások mellett természetesen elsődleges az étrend kiegyensúlyozott tápanyagtartalma és a szervezet sokrétű tápanyagszükségletének kielégítése. Kutatási eredmények igazolják ugyanakkor, hogy a kettő, vagyis az egészséges és fenntartható táplálkozás egymással párhuzamosan is megvalósítható. Táplálkozásunkat, illetve az élelmiszerválasztást azonban a környezeti aspektusok és az egészségünkre gyakorolt hatás mellett számos egyéb tényező, például az élelmiszerek fizikai elérhetősége, ára, a személyes preferenciák és ízlés, családi szokások, társadalmi kultúra is befolyásolja. Sokszor ezen tényezők is közrejátszanak abban hogy a táplálkozási ajánlásokban megfogalmazott tanácsok csak mozaikosan valósulnak meg.

Fenntartható húsfogyasztás

A fenntartható táplálkozás egyik sarkalatos pontja a húsfogyasztás kérdése. A hús számos okból étrendünk fontos építőelemei közé sorolható: értékes teljes értékű fehérjeforrás, magas biológiai értékű vasat, B12-vitamint tartalmaz. Ugyanakkor jelentősen hozzájárulhat a telített zsírbevitelhez (a választott húsrésztől, illetve az elkészítés módjától függő mértékben). Továbbá az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a feldolgozott (pl. pácolt, sózott, füstölt) és vörös húsok rendszeres, napi 50-100 g mennyiséget meghaladó fogyasztását összefüggésbe hozza a vastag- és végbélrák, hasnyálmirigy-, illetve prosztatatarák kialakulásának magasabb kockázatával, bár ennek igazolására még további vizsgálatok szükségesek. Mindemellett a hús a világ számos pontján (köztük Magyarországon is) a táplálkozási kultúra központi része, mely nagyban hozzájárul az étkezés élményéhez.

A fenntarthatóság kérdésének fontosságát mi sem mutatja jobban annál, hogy egyre több nemzet (pl. Brazília, Egyesült Államok) táplálkozási ajánlásában megjelenik. A FAO a mediterrán étrendet tartja a fenntartható táplálkozási modellek egyik jó példájának. Az Európai Unióban, a WWF (World Wildlife Fund), a világ legnagyobb civil természetvédelmi szervezetének brit munkacsoportja pedig 2010-ben útjára indította a „2020 Livewell” programot. A kísérleti program pillanatnyilag három európai országban (Spanyolország, Svédország és Franciaország) zajlik. Célja az étrend módosítása által az üvegházhatású gázok kibocsátásának 25 százalékos csökkentése a teljes élelmiszer láncban 2020-ig.

A 2020 Livewell program hat alapelve:

1. Kerüljön több növényi eredetű táplálék (pl. zöldség, teljes értékű gabona) a tányérra!
2. Változatos, színes étrend.
3. Élelmiszer pazarlás csökkentése.
4. Húsfogyasztás csökkentése.
5. Nagyobb hangsúly a megbízható, környezetbarát módon előállított (pl. FairTrade) élelmiszereken.
6. Zsír-, só- és cukorfogyasztás mérséklése.

Fenntartható táplálkozás Magyarországon

Hazánkban az Országos Tudományos Kutatási Alapprogramok keretében mérték fel a fogyasztók élelmiszer fogyasztásának ökológiai lábnyomát. Itthon az ökológiai lábnyom nagy részét a húsok (29%), a tej és a tejtermékek fogyasztása adja (24%). A cereáliák (16%), a zöldségek és gyümölcsök kisebb részt képviselnek (8%). Az élelmiszer-fogyasztásból származó ökológiai lábnyom 17%-át a zsiradékok, 1%-át a cukor fogyasztása teszi ki. Magyarországon az egy főre eső ökológiai lábnyom értéke a nyugat-európai értékeknél kisebb, ez a kisebb mennyiségű élelmiszer-fogyasztással magyarázható.

A kutatás eredménye szerint a jövedelem jelentősen befolyásolja az élelmiszer-fogyasztás szerkezetét és mennyiségét. Csak a lakosság legfelső 20%-a tud fenntarthatóbb módon táplálkozni (vagyis esetükben nem növekszik a húsfélék, tojás, cukor és zsiradék fogyasztása, míg a zöldség- és

gyümölcsfogyasztás nagyobb). A közepes jövedelműek nem élnek a viszonylag magasabb jövedelem lehetőségével a fenntarthatóbb élelmiszer-fogyasztás megvalósítására, a magasabb jövedelmet többletfogyasztásra használják fel. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás csak kiegészítésként jelenik meg és nem más élelmiszercsoport fogyasztása helyett. Ugyanakkor a vizsgálat megerősítette azt is, hogy a magyar fogyasztóknak is tevékeny szerepe lehet az élelmiszer-fogyasztásból származó környezeti terhek mérséklésében. Például a táplálkozási felmérések eredményei szerint is igazolt túlzott átlagos energiabevitel csökkentésével, nem csak az egészségünknek tehetünk jót, de a természeti erőforrások mérsékeltebb használatához is hozzájárulhatunk.

Globális fogyasztói trendek

A fenntarthatóság mellett napjainkban számos egyéb olyan irányzat is érvényesül, amely befolyásolja az élelmiszerválasztást, ezen keresztül pedig az élelmiszeripar működését. A legnagyobb nemzetközi piackutató ügynökség, a **Mintel** által összeállított lista alapján 2016-ban a következő globális fogyasztói trendek tekinthetők jellemzőnek:

1. Mesterséges – az első számú közellenség: globálisan és hazánkban egyaránt jellemző a természetes, kevésbé feldolgozott, teljes értékű élelmiszerek iránti igény. Ez a fogyasztói elvárás az élelmiszeripart is ösztönzi a minél természetesebb (vagy annak tartott), a fogyasztó által könnyen azonosítható élelmiszer összetevők használatára. Jellemző példa erre, hogy a cukrot egyre többen váltják ki természetesnek és ezáltal egészségesebbnek gondolt édesítőszerrel, például szirupokkal, kókuszvirág cukorral, nyírfacukorral, esetleg melasszal, mézzel. Azonban ezek cukor- és energiataralma többségében csak hajszálnyival, sok esetben azonban semmivel sem kevesebb mint a cukoré, tápanyag-összetételük is ahhoz hasonló. Így fogyasztásukhoz szinte csak az ízben tapasztalható esetleges előnyök társulnak és esetükben ugyanúgy a hozzáadott cukrokra vonatkozó táplálkozási ajánlások az irányadók.

2. Minden helyettesíthető: amíg a hagyományos élelmiszerek helyettesítése valamilyen összetevőjét (pl. tejcukor, glutén) tekintve módosított speciális termékkel korábban egyértelműen valamilyen diétához kötődött, addig ma már teljesen természetesen épülnek be a hétköznapi élelmiszer-trendjébe. Ezt a fogyasztói trendet tükrözi az ilyen termékek választékának lendületes bővülése is. Jellemző példa erre a trendre a laktóz- és gluténmentes élelmiszerek szélesedő köre. A „minden mentes” táplálkozás világában azonban nem árt az esetleges kockázatoknak is tudatában lenni. Például a tehéntej, növényi italokkal történő kiváltásával nem csak magas biológiai értékű fehérjék, hanem értékes kalcium felvételétől is elesünk, ami hosszú távon negatívan befolyásolhatja csontjaink egészségét. A hagyományos, gluténtartalmú, teljes értékű gabonák kiváló rostforrások, ami számos gluténmentes alternatíváról nem feltétlenül mondható el. Az étrend tápanyag-összetételének optimalizálásában, az esetleges étrendi kockázatok kivédésében segít a dietetikussal történő személyes konzultáció.

3. Öko – az új valóság: a hírlevél korábbi fejezetében részletesen bemutatott fenntartható, a környezeti erőforrások kíméletes felhasználásával készült, bio-/ökológiai termelésből származó

élelmiszerek iránti igény is egyre jellemzőbbnek mondható. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a környezettudatos módon előállított élelmiszerek tápanyag összetétele (pl. energia vagy zsírtartalma) nem különbözik lényegesen a hagyományos termelésből származó termékektől. Ezek fogyasztásában is a mértékletességnek kell megnyilvánulnia.

4. Külső és belső: a fogyasztókban egyre inkább tudatosul az összefüggés, hogy a táplálkozás minősége nagymértékben hatással van az egészségünkre, azon belül pedig nem csak a fizikai állapotunkra, hanem a közérzetünkre, szellemi teljesítőképességünkre, megjelenésünkre. Ennek jegyében jelenik meg a piacon számos funkcionális összetevővel, pl. kollagénnel vagy probiotikummal dúsított élelmiszer.

5. Mindenkinek: az aktív életmód népszerűségének lassú, de ígéretes növekedésével párhuzamosan számos, a korábbi években jellemzően csak élsportolók számára elérhető speciális élelmiszer, sportital, étrend-kiegészítő vált széles körben megszerezhetővé. A kifejezetten speciális táplálkozási igényt kielégítő termékek, étrend-kiegészítők egyéni szükségességéről, alkalmazásuk módjáról ajánlott sporttáplálkozásban jártas dietetikus segítségét kérni, akik a készítmények alkalmazásának egészségi kockázatáról is tájékoztatni tudnak.

6. Igaz történet alapján: globalizált világunkban egyre érdekesebb az asztalunkra kerülő élelmiszer eredete, elkészítésének módja. Megfigyelhető ugyanakkor a fejlett minőségbiztosítási rendszerek működtetése ellenére a nagyipari élelmiszer-termelés szembeni bizalmatlanság, a kézműves, hagyományos technológiával előállított élelmiszerek növekvő népszerűsége.

7. e-Forradalom: az internet, okos telefonok, applikációk az élelmiszerek beszerzését is forradalmasították.

8. Génekbe kódolt táplálkozás: a nagyipari élelmiszertermeléssel szemben az ősi alapanyagok (pl. pszeudogabonák) és technológiák egyre nagyobb kedveltsége.

9. Közösségi élmény: a gasztronómia mint népszerű téma, a főzés, az étkezés élménye ma már a közösségi média segítségével nem csupán egyéni, de közösségi élmény lehet. (A gasztronómia az étel, az ételkészítés, az elfogyasztás mestersége és egyben kultúrája, ötvözve a társadalmi háttérrel, hagyományokkal.)

10. Asztal egy személyre: Minden korcsoportban világszerte egyre több az egyszemélyes háztartás. Felmerül tehát az igény a kis kiszerezésű, visszazárható, jól adagolható élelmiszerek iránt.

11. A zsírok rehabilitációja: A táplálkozástudományi kutatások fókuszja az elmúlt néhány évben a zsírokról áttérte a szénhidrátokra, azon belül is leginkább a cukrokra. Az étrend zsírtartalmának vonatkozásában ma már inkább a minőségi szempontok, a zsírsav-összetétel került előtérbe. Jól példázta ezt a koleszterinre vonatkozó táplálkozási ajánlások változása az Egyesült Államokban.

12. Mindent a szemnek: Hosszú évtizedekig az élelmiszeripari innováció központjában az íz állt. A közösségi média, tartalommegosztó oldalak korában azonban a látvány legalább ennyire fontos. Ez a tény pedig az élelmiszerek és azok csomagolásának megjelenését is egyre inkább befolyásolja majd.

Felhasznált irodalom:

Csutora M, Vetőné Mózner Zs: Az élelmiszerfogyasztás környezeti hatása. Élet és tudomány 2015.05.13. http://www.eletestudomany.hu/az_elelmiszer-fogyasztas_kornyezeti_hatasa

FAO: Dietary guidelines and sustainability. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/en/>

Hackman RM, Aggarwal BB, Appelbaum RS et al.: Forcasting Nutrition Research 2020. Journal of the American College of Nutrition, 2016; 33:4, 340-346, DOI: 10.1080/07315724.2014.943113

Hallström E, Carlsson-Kanyama A, Börjesson P Environmental Impact of Dietary Change: A Systematic Review. Journal of Cleaner Production 2015;91: 1-11.

Livewell report http://livewellforlife.eu/wp-content/uploads/2014/03/LiveWell_Report-Sum_2013_DTsmallpdf.com_.pdf

Mintel: Global Food and Drink Trends 2016. <http://www.mintel.com/global-food-and-drink-trends-2016>

OPDHP (Office of Disease Prevention and Health Promotion): Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee, Part D, Chapter 5, Food Sustainability and Safety <https://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/10-chapter-5/>

United Nations: World Population Ageing Report 2015. http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf

WWF. Livewell 2020 http://www.wwf.org.uk/what_we_do/changing_the_way_we_live/food/livewell_2020/

WHO: Q&A on the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat, 2015 <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/en/>

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles

táplálkozástudományi szakember)

Szűcs Zsuzsanna (dietetikus, MSc okleveles

táplálkozástudományi szakember)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles

táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
