

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

10. ÉVFOLYAM, 3. SZÁM – 2017. MÁRCIUS

LÁTHATATLAN ÉTKEZÉS – avagy kifinomult érzékek az asztalnál

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

- a lutein és zeaxanthin a szemben is megtalálhatók és a látás egészségét szolgálják?
- az ómega-3 zsírsavak hozzájárulnak a szemszárazság elleni védelemhez?
- táplálásnál a szíkontraszt jobban kiemeli az ételt, italt?

A Betegségek Nemzetközi Osztályozása (BNO) szerint a látásteljesítmény alapján 4 kategóriát különböztetünk meg: normál látás, mérsékelt látásromlás, súlyos látásromlás, vakság. A látássérülés olyan látásromlás, amely orvosi kezeléssel, műtéttel vagy átlagos szemüveggel nem javítható és tartósan, súlyos mértékben befolyásolja az egyén mindennapi életét (pl. bevásárlás, ételkészítés), az életminőségét, az egészségi állapotát, a különböző sérülések kockázatát. Alapja általában valamilyen szemészeti vagy idegrendszeri betegség (pl. szürkehályog, zöldhályog, időskori makuladegeneráció). Magyarországon évente több mint 6000 fővel nő az új, súlyosan látássérült személyek száma.

Tápanyagok, hatóanyagok és a szem egészsége

A **lutein és zeaxanthin** a karotinoidok csoportjába tartozó természetes színanyagok, amelyek megtalálhatók a szemben is, ám idővel csökken a mennyiségük. Védik a szemet a nap káros sugaraitól (UV-ellen) és csökkentik a szürkehályog, valamint a makuladegeneráció kockázatát. Fő forrásaik pl. a kukorica, spenót, kelkáposzta, brokkoli, cukkini, borsó, fűszerpaprika, kivi, narancs.

A szürkehályog kockázatát mérsékelheti a **C-vitamin** is, melyet számos zöldség (pl. zöldpaprika, petrezselyemzöld) és gyümölcs (pl. kivi, fekete ribiszke) tartalmaz.

A **béta-karotin** az A-vitamin előanyaga, antioxidáns, amely a makuladegeneráció folyamatát lassíthatja. A szervezetben átalakul A-vitaminná, így segít megelőzni a szemszárazságot és a farkasvakságot. Az A-vitamin és a béta-karotin megfelelő bevitele csökkenti a szemfertőzések kockázatát. Jó béta-karotin forrás a sárgarépa, sütőtök, spenót, kajsziabarack, sárgadinnye; A-vitaminban bővelkedik a máj, tojás, tengeri halak, stb.

A **cink**, amely a szemben is megtalálható, a májban tárolt A-vitamint segít eljuttatni a retinához. Cinkben gazdag a hús, máj, tojás, hüvelyesek magja.

Az **ómega-3-zsírsavak** a szervezet számára nélkülözhetetlen többszörösen telítetlen zsírsavak, amelyek védenek a szemszárazság ellen. Jó forrásaik a tengeri halak, diófélék, repce- és lenmagolaj, chia mag (asztékszályamag).

A flavonoidok nagy csoportjába tartozó **katechinek** a növények másodlagos anyagcseretermékei. Antioxidáns, gyulladáscsökkentő hatásuk révén csökkenthetik a szürkehályog és makuladegeneráció kockázatát. Megtalálhatók a zöld és fekete teában, vörösborsban, csokoládében, stb.

Élethelyzetek

Hogyan segíthetünk egy látássérült személynek az étteremben vagy a kórházban?

Olvassuk fel az étlapon található ételeket, így könnyítve meg a rendelést, választást. Értesítsük, ha az étel megérkezett, és mondjuk el, hová helyezték. Szóban, az óramutató módszert használva jelezzük, hogy mi található a tálcán/tányéron – pl. a hús 6 óránál (itt lehet a legkönnyebben felvágni), vagy az evőeszközök a tányér jobb vagy bal szélén, esetleg a tányér felett. Kérdezzünk rá, hogy tudunk-e valamiben segíteni, ahelyett például, hogy felajánljuk a hús felaprítását. Látássérülteknek a színkontraszt is fontos lehet, pl. ha egy sötét tányéralátétet helyezünk a fehér tányér alá, könnyebben körvonalazódik a tányér széle. A meleg italokat lehetőség szerint tegyük, illetve kérjük zárható pohárba/csészébe, és tájékoztassuk, hogy ez hol található a tálcán.

Hasznos tippek látássérülteknek:

Vásárlás

Érdeemes előre megtervezni, hogy mit szeretnénk enni a következő héten, ezért készítsünk bevásárlólistát a szükséges nyersanyagokból. A hentesnek jelezzük, hogy szeletelje vagy kockázza fel a húst, mielőtt megvásárolnánk. A görögdinnyét kopogtassuk, a sárgadinnyét szagoljuk, a narancsot kissé nyomkodjuk meg. Választhatunk megtisztított, felkockázott friss gyümölcsöket vagy salátákat, de kereshetünk konzerves, gyorsfagyasztott változatokat is.

A konyhában

Minden konyhai eszköznek legyen meg a helye, és tartsunk rendet, mert így hatékonyabb és biztonságosabb a főzés. A gyakran használt kellékek könnyen elérhető magasságban legyenek. A felbontott termékeket helyezzük a polcon előre, a zárt, fel nem bontott árukat pedig ezek mögé. Címkézzük fel a hűtőben vagy spájzban található polcokat, vagy akár az élelmiszereket is. A ragasztószalagra írhatunk nagyobb betűkkel, vagy használhatunk színes matricákat, tapintható címkéket is.

Mérés és töltés

Használjunk olyan bögréket/poharakat, amelyek kiemelik a kontrasztot, pl. sötét színű italokat fehér bögrébe. A világos poharat tartsuk sötét háttér elé, és így töltsünk bele világos folyadékot, vagy fordítva. Jelöljük nagyobb betűvel a bögrén a mértékegységet. Hideg folyadékok esetében a mennyiség ellenőrzésére használhatjuk a mutatóujjunkt, illetve folyadékszint jelzőt a pohár/csésze peremére helyezve (az eszköz segédeszközboltban kapható). Ha az egész tenyerünkbe tartjuk a poharat, érezni fogjuk a hőmérséklet-változást, miközben a folyadék szintje emelkedik. Amikor az innivalót beletöltjük a pohárba, figyeljük az ezt kísérő hang megváltozására, amint a folyadék eléri a pohár tetejét. A víz melegítésére alkalmasabbak a „hangot” adó vízforraló készülékek. Amikor forró vizet töltünk, soha ne tartsuk kézben a poharat, inkább helyezzük az asztalra vagy a pultra – a pohár/csésze alá tehetünk egy peremes tálcát, így ha véletlenül melléfolyik, ez felfogja a folyadékot.

Ízesítés

Ugyanannyi mennyiségű só nehezebb, mint a bors. A sószórónak a teteje általában nagyobb lyukú. A sószóró más, „lazább”, hangot ad, ha megrázzuk, mint a borsszóró. Otthon használjunk különböző alakú só- és borsszórót, vagy jelöljük az egyiket pl. egy gumigyűrűvel. Ha izesíteni akarunk, szórjunk egy kevés sót a tenyerünkbe, és az ujjunkkal tapogassuk ki a mennyiséget, illetve egy csipetnyit szedjük a másik kezünkkel.

Sütés, főzés

Használjunk hosszú, könyökig érő sütőkesztyűt. A sütés befejezésnél húzzuk ki a sütőrácsot, és így vegyük ki az edényt (ne nyúljunk be a sütőtérbe az edényért). Jó szolgálatot tehet a „beszélő” vagy nagy betűkkel/számokkal ellátott sütő-óra, ételhőmérő. A tűzhely vagy mikrohullámú sütő gombok mellett jelöljük színes kidomborodó pöttyökkel a gyakran használt hőfokokat és az elzáró funkciót. A nyomógombos készülékek használata is megfontolandó.

Vágás, aprítás

Gyümölcsök, zöldségek hámozásához használjunk hámozót vagy kisebb kést, és jól megvilágított felületen vágjunk, szeleteljünk. Használjunk érdes felületű vágódeszkát, aminek a színe az élelmiszer színével kontrasztos. Érdemes olyan vágódeszkát beszerezni, amelynek eltérő színű a széle és a közepe. Létezik olyan kesztyű is, ami a vágásnak ellenáll. A zöldségek, gyümölcsök aprításához használjunk aprítógépet.

Étkezés

Az ölünkbe tegyünk szalvétát, a tányér alá tálcát vagy tányéralátétet. Fontos a fent említett kontraszt kihasználása, pl. világos színű tányér/pohár alá sötét alátétet tegyünk, és világos folyadékot/ételt öntsünk bele. Kerülni kell a több színű, díszített tányérokat/poharakat. A világítás ez esetben is fontos, győződjünk meg arról, hogy a lámpa fénye a szemmagasság alatt világítson. Ha egy csészét akarunk a csészealjra visszatenni, előbb keressük meg a csészealjat az egyik kezünkkel, majd helyezük rá a csészét a másik kezünkkel. Időközönként ellenőrizzük az étel elrendezését a tányéron, ehhez használjuk a kés és a villa hegyét. Ha az ételek a tányér széle felé csúsztak, toljuk vissza a közepére. Tekintsük a szilárd ételleket pl. krumplipürét „támasztéknak”, hogy egy másik ételt a villára csúsztassunk. Számos eszköz kényelmesebbé teheti az étkezést, ételkészítést, pl. öblös, peremes lapostányér, nagy peremű mélytányér, csúszásmentes, színes nyelű evőeszközök, „beszélő” konyhamérleg, forrásjelző, folyadékszint jelző, stb.

Látás nélkül is egészségesen

Gyakran könnyebb megoldásnak tűnik az étteremben étkezés, az étel házhozszállítás, vagy akár a fagyasztott félkész vagy késztermékek melegítése. Ezek a választások hosszú távon azonban könnyen maguk után vonhatják az egyhangú táplálkozást, elhízást vagy bizonyos tápanyaghiányokat. Az OKOSTÁNYÉR® táplálkozási ajánlás szerint a napi étkezés fele zöldségből és gyümölcsből álljon, ami lehet friss, előre megtisztított, aprított gyümölcs, vagy zacskóban kapható konyhakész saláta, fagyasztott zöldségek/gyümölcsök, alacsony sótartalmú zöldségkonzervek. Számos gyümölcs nem

igényel különleges előkészítést a mosáson kívül, pl. szőlő, eper, málna, banán, stb. A húsokból, tejtermékekből válasszuk a soványat, alacsony zsírtartalmút.

Globális Teadélután

A 2017. március 13-19. között hatodik alkalommal, nemzetközi összefogással, világszerte megrendezésre kerülő Nutrition and Hydration Week (Táplálkozás és Hidratáció Hét) célja, hogy különböző csatornákon keresztül felhívja a figyelmet megfelelő táplálkozás és folyadékpótlás fontosságára. A programhoz 2015-ben csatlakozva a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége immár harmadik éve szervezte meg a Globális Teadélutánt, amelynek idén március 16-án a Vakok Állami Intézete adott otthont. A Szövetség együttműködve az Unilever Food Solutions-szal az intézmény látássérült lakói számára biztosított teát és teasüteményt, amelynek felszolgálásában a Vakok Állami Intézetének szakemberei által érzékenyítő program keretében felkészített önkéntes dietetikus hallgatók is közreműködtek. A rendezvényt a megfelelő táplálkozás és hidratáció témájához kapcsolódó rövid előadás kísérte, valamint a dietetikus szakemberek és a látássérült résztvevők közötti interaktív beszélgetés színesítette.

Felhasznált irodalom:

1. World Health Organization. Visual impairment and blindness. Fact Sheet N°282. 2014.
2. A Nemzeti Erőforrás Minisztérium szakmai protokollja a felnőttkorban látássérültté vált személyek rehabilitációjáról. Egészségügyi Közlöny LXI. évfolyam 7. szám. 2011. március 29. 1532–43.
3. Maureen A. D. Hints for Easier Eating and Pouring [Internet] . 2017. [cited 2017 Febr 20]. Available from: <http://www.visionaware.org/info/everyday-living/essential-skills/eating-techniques/hints-for-easier-eating-and-pouring/1235>
4. Vision Australia. Caring for patients who are blind or have low vision [Internet].2012. [cited 2017 Febr 20]. Available from: <http://www.visionaustralia.org/services/family-friends-and-carers/caring-for-patients-who-are-blind-or-have-low-vision#mealtimes>
5. The Foundation of the American Academy of Ophthalmology. Healthy Eyes, Healthy Body. 2011; 9-11.
6. MedlinePlus. Lutein [Internet]. 2015. [updated 2015 Aug 08; cited 2017 Febr 20]. Available from: <https://medlineplus.gov/druginfo/natural/754.html>
7. Academy of Nutrition and Dietetics. 5 Top Foods for Eye Health Internet]. 2016. [updated 2016 Jul 12; cited 2017 Febr 20]. Available from: <http://www.eatright.org/resource/health/wellness/preventing-illness/5-top-foods-for-eye-health>
8. Garden-Robinson, J., Stastny, S., Kjera, C., McNeal, K., Wang, S. Cooking and Eating With Low Vision. NDSU Agriculture. 2013. Available from: <https://www.ag.ndsu.edu/food/vision-resources/presentations/cooking-and-eating-with-low-vision>

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)

Bartha Kinga Orsolya (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 ÁTVEZETŐ.

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