

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 2. szám, 2006. február



Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Tisztelt Olvasó!

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

A tavalyi év folyamán – a szezonális témák mellett – elindítottunk egy sorozatot: életkori sajátosságok alapján közelítettük meg a kiegyensúlyozott táplálkozás fogalmát. Írtunk az óvodáskorúak, az iskoláskorú gyermekek, valamint a serdülőkorúak táplálkozásáról, legutóbb (2005. októberben) pedig az idősekkel foglalkoztunk. Ebben a lapszámban a középkorúaknak kívánunk hasznos tanácsokat adni.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak. Kérjük, hogy amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket, forrásként jelölje meg hírlevelünket!

A szerző nevére való hivatkozáshoz kérje a szerző személyes beleegyezését!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és tájékoztattak minket a megjelenések várható időpontjáról.

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

Jó munkát kíván:
a szerkesztőség

KÖZÉPKORÚAK TÁPLÁLKOZÁSA

A VÁLTOZÓKOR JELLEMZŐI

A középkorú emberek életvitelében, szokásaiban, egészségi állapotában még jelen vannak a felnőttkori sajátosságok, de már tapasztalhatóak az időskor egyes jelei is. Ebben az átmeneti állapotban mind a nők, mind a férfiak szervezetében - külső jegyek formájában megmutatkozó - átalakulások történnek, ezeket pszichés változások kísérik.

Ebben az életszakaszban az emberek nagy részének romlik az egészségi állapota, sokan elhíznak, a nők pedig a változókor (klimax, menopauza) kellemetlen tüneteit tapasztalják magukon. Az állapotromlás megakadályozása, az egészségi állapot javítása, valamint a tünetek enyhítése érdekében mindenkinél életmódbeli változtatásokra lenne szükség.

A változókorban már nem könnyű befolyást gyakorolni a kialakult szokásokra és életmódra, azonban még mindig nagyobb sikereket érhetünk el e téren, mint időskorban. A nők általában fogékonyabbak az újra, mind az ízek, a nyersanyagok, az élelmiszerek, mind az ételkészítési technológiák terén. A férfiakra inkább jellemző, hogy ragaszkodnak a „jól bevált” ételekhez, és gyakran nem veszik jó néven az újításokat. Általában a nőkre hárul az a feladat, hogy párjukkal olyan új ízelet, élelmiszereket ismertessenek meg, amelyek - részét képezve a kiegyensúlyozott étrendnek - segítik egészségük megővését.

Vannak, akik azzal védekeznek, hogy 50 évesen sincs semmi bajuk, így nekik nincs is szükségük életmódbeli változtatásra, illetve ebben a korban már olyan mindegy, hogy mit eszik az ember. Azonban nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy **a fiatal korban elkövetett táplálkozási hibák, a hiányos fizikai aktivitás nem azonnal okoznak panaszokat, hanem csak évek múltán, a közép- vagy az időskor idején.** Változtatni azonban sohasem késő. **Az időskori betegségek súlyossága nagymértékben csökkenthető,**

illetve egyes betegségek el is kerülhetnek, ha a középkorúak megfelelő életvitelt folytatnak.

A KÖZÉPKORÚ NŐK

A középkorú nők egészségi állapotot befolyásoló problémái közül a legjellemzőbbek a már meglévő elhízás és a további súlygyarapodás, a csontritkulás, a rossz közérzet és súlyos esetben a depresszió.

A nők többségére jellemző, hogy fiatal korukban bármit képesek megtenni az ideális alak érdekében: egészséges(ebb) életmódot folytatnak, sportolnak, fogyókúráznak. A kor előrehaladtával ez az igényük csökken, a család, az otthon és a munka kerül előtérbe. Azonban az egészséges életmód nemcsak fiatal-, hanem minden életkorban fontos, ugyanis az idült betegségek rizikótényezői bármikor kifejthetik káros hatásukat. A középkorú nőknek sem szabad lemondani a szépségről és az egészségről, hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy mennyi ideig élnek aktív életet.

Túlsúly, elhízás

Az időskori betegségek kialakulásáért felelős, a korcsoportot érintő egyik legnagyobb kockázati tényező a túlsúly, illetve az elhízás. Ennek oka részben a kevésbé aktív életmód, és a változókor, vagyis a menopauza megjelenése.

A menopauzában lévő nők alakja megváltozik, derék-hastájon megvastagodnak, és a mellek is nagyobbakká válnak, a mirigyes állományt zsír- és kötőszövet váltja fel.

A túlsúly kialakulásában közrejátszik, hogy az alpanyagcsere szintje lecsökken, vagyis a szervezetnek kevesebb energiára és tápanyagra van szüksége, mint korábban. Ha az étkezésünk során ezt nem vesszük figyelembe, akkor pár év alatt több kilóval is nőhet a testsúlyunk. Az ilyenkor észbekapó nők egy része gyors fogyókúrába kezd, amittől azonban végleges, vagy hosszú távú megoldást hiába remélnek. A gyors, villámszerű divatfogyókúrák ugyanis a már egyébként is

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 2. szám, 2006. február

felborult hormonrendszert csak még inkább összezavarják, következményük a gyors visszahízás. A villámdiéták a középkorúak esetében azért is veszélyesebbek, mert a hirtelen fogyás következményeként létrejövő csonttömegvesztés az erre az életkorra jellemző csontritkulás (osteoporosis) esélyét is nagymértékben fokozza. A gyors, szélsőséges tápanyagbevitellel járó fogyókúrák helyett **inkább a kevesebb energiát tartalmazó, de kiegyensúlyozott, arányos tápanyag-elosztást biztosító táplálkozást válasszuk.** A túlsúly kialakulásának elkerülése, mérséklése érdekében nemcsak a napi energiamennyiséget kell kismértékben csökkenteni, hanem **a megfelelő mennyiségű testmozgásra is kellő figyelmet kell fordítani.** A fizikai aktivitás formáját mindenki a saját egészségi állapotához, teherbírásához, lehetőségeihez mérten válassza meg. Az úszás, futás, kerékpározás, kirándulások, az otthon vagy csoportban végzett torna egyaránt jótékony hatású.

Depresszió

A változó korú nők mintegy $\frac{3}{4}$ részénél kialakul a depresszió enyhébb vagy súlyosabb formája. Gyakran panaszkodnak alvási zavarokra, ingerlékenységre. Súlyos esetben a depresszió orvosi kezelést igényel, azonban enyhe formája kedvező irányba befolyásolható a helyes életmóddal is.

A testmozgás - amellyel, hogy megakadályozza, vagy legalább csökkenti a súlygyarapodás mértékét - a felszabaduló endorfinok (a hormonok egy fajtája) segítségével javítja a hangulatot, ezáltal csökkenthető a rosszkedv, megakadályozható a depresszió kialakulása. **Ugyancsak jótékony hatású a megfelelő mennyiségű (a napi étrend kb. 55 energia %-át kitevő) szénhidrát fogyasztása.** Szénhidrát hiányában ugyanis nem tud megfelelő mennyiségű szerotonin (hírvivőanyag) termelődni, s ez nagymértékben hozzájárul a depresszió kialakulásához. **A csökkentett szénhidrát-tartalmú diéták tehát semmiképp sem ajánlottak.**

Egyes élelmiszerek, mint pl. a banán vagy a csokoládé fogyasztása ugyancsak kedvezően befolyásolja a szerotonin szintet. A csokoládé heti

1-2 alkalommal, kis adagban történő fogyasztása pozitív lehet, az egészségi állapotot nem befolyásolja károsan, és megfelelő energiát tartalmazó, kiegyensúlyozott étrendbe illesztésük a testsúlyt sem növeli. **A csokik széles választékából a minőségi, magas kakaótartalmúakat ajánlott választani, amelyek polifenoltartalmuk (az antioxidánsok egy csoportja) révén még a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében is szerepet játszhatnak.**

Az édességek, nasik fogyasztásával azonban vigyázni kell, mert a depressziós emberek hajlamosak a túlzásba vitt nassolásra. Mindez komoly súlygyarapodást eredményezhet, amitől súlyosbodik a depressziós állapot. Így kialakul egy soha véget nem érő ördögi kör.

KÖZÉPKORÚ FÉRFIAK

A középkorú férfiakat ugyanúgy fenyegeti az elhízás veszélye, mint a nőket. A súlytöbblet sokszor nem hirtelen alakul ki, hanem szépen, lassan, fokozatosan. Azonban évi 1-2 kiló plusz 10 év alatt már 10-20 kilót jelent, ami nagymértékben növeli bizonyos betegségek - pl. a cukorbetegség, vagy a szív- és érrendszeri betegségek - kialakulásának kockázatát, valamint súlyosbítja a már fennálló betegségeket.

Kockázati tényezők

A szív- és érrendszeri (kardiovaszkuláris) betegségek hazánkban a vezető halálokok közé tartoznak. A középkorú és az idős férfiaknál nagyobb arányban fordulnak elő, mint a nőknél. A kockázati tényezők általában már fiatal korban jelen vannak, az évek múlásával halmozódnak, súlyosbodnak. A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában környezeti, genetikai tényezők is szerepet játszanak, amelyeket sokszor nem lehet kikerülni. **Bizonyos kockázati tényezők megváltoztatásával / elhagyásával azonban a betegségek kialakulásának esélye csökkenthető (ilyen a dohányzás, a mozgásszegény életmód, az elhízás, a magas vérnyomás, a magas vérzsírszint, a túlzott alkoholfogyasztás).**

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 2. szám, 2006. február

A férfiak esetében is fontos, hogy a testmozgás formája, mennyisége és intenzitása igazodjon az egészségi állapothoz, teherbíráshoz. Ha az illető korábban nem végzett rendszeres testmozgást, akkor mindenképp fokozatosan, lépésről lépésre kezdje el.

Szív- és érrendszeri betegségek megelőzése

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának csökkentése érdekében **a táplálkozásban nagy hangsúlyt kell fektetni a túlzott zsírbevitel elkerülésére, a megfelelő kalcium-, magnézium-, szelén-, C-vitamin-, B6-vitamin-, E-vitamin-, polifenol- és a megfelelő mennyiségű élelmi rost fogyasztására.** Az élelmi rostokhoz leginkább bőséges zöldség-, gyümölcs- és teljes őrlésű gabonakészítmények fogyasztásával jut a szervezetünk. Fontos, hogy naponta legalább 25 g rostot tartalmazzon étrendünk. Az említett élelmiszercsoportoknak naponta többször kell szerepelniük táplálkozásunkban.

Az étrend zsírtartalma ne lépje túl a 30 energia%-ot (2500 kcal tartalmú étrend esetén kb. 83 g). A magyar táplálkozási szokásokat figyelembe véve mindenképp érdemes a telített zsírsavak bevitelét csökkenteni, az egyszerűen és a többszörösen telítetlen zsírsavak javára. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy az állati eredetű zsírokat kisebb mennyiségben, a növényi eredetű zsiradékokat valamint a tengeri halakat pedig nagyobb mennyiségben fogyasszuk. A mediterrán országokban, ahol magas a hal és a növényi olajok, elsősorban az olívaolaj fogyasztása, kevesebb a szív- és érrendszeri megbetegedések száma is, amihez valószínűleg még a magas zöldség- és gyümölcsfogyasztás is hozzájárul. Statisztikai adatokkal kimutatható, hogy azokban az országokban (pl. Japán), ahol az étrend telített

zsírsavtartalma kisebb, szintén kevesebb a lakosság szív-érrendszeri okok miatti halálozása, és alacsonyabb a vérplazma koleszterin szintje.

A koleszterinszint csökkentéséhez érdemes a sovány húsokat választani a zsírosokkal szemben, mivel az utóbbinak magasabb a koleszterintartalma. Ét elkészítéshez mindenképp a növényi olajok felhasználása a javasolható, mivel azok mindegyike koleszterinmentes.

Az elsősorban a férfiakat fenyegető szív- és érrendszeri betegségek megelőzése érdekében **törekedni kell a normál testtömeg megtartását vagy elérését megcélzó étrendre, aminek legfőbb jellemzője a max. 30 energia %-nyi zsír, és legalább 55 energia% szénhidrát fogyasztása.** A bőséges teljes őrlésű gabona-, gyümölcs- és zöldségfogyasztással biztosítható a min. 25 g/nap élelmi rost bevitel. A tej- és húskészítmények közül az alacsony zsírtartalmúakat, az ételkészítéshez használt zsiradékok közül pedig a növényi eredetűeket kell előnyben részesíteni. A bőséges polifenoltartalmú zöldségek és gyümölcsök mellett a minőségi vörösbor és a minőségi, magas kakaótartalmú csokoládé is beilleszthető az étrendbe. Két utóbbi esetében azonban hangsúlyozandó, hogy csak mértékletes fogyasztásuk előnyös, mivel a túlzott alkoholfogyasztás nemhogy csökkenti, hanem növeli a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, míg a gyakori és nagy mennyiségű csokoládéfogyasztás a magas energiatartalma miatt hozzájárulhat a túlsúly kialakulásához. Ennek elkerülése érdekében a csokoládét hetente 1-2 alkalommal, alkalmanként 30 g-os mennyiségben ajánlott fogyasztani.

A modern táplálkozástudományi kutatások a **borról** és a **csokoládéról** is bebizonyították, hogy kismértékű fogyasztásuk előnyös a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében. A vörösborban lévő antioxidánsok egy csoportja (polifenolok) megakadályozzák a koleszterin lerakódását az erekben. Külföldi vizsgálatok igazolták, hogy akik rendszeresen, de csak mértékletes mennyiségben (napi 1-2 dl) fogyasztottak minőségi vörösborot, azoknál kisebb volt a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának esélye, mint akik egyáltalán nem ittak alkoholt, vagy akik ettől nagyobb mértékben fogyasztották azt. A polifenolok jelenléte nem az alkoholnak, hanem a kékszőlőnek

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VII. évfolyam 2. szám, 2006. február

köszönhető, tehát a szív- és érrendszeri betegségek csökkentésének érdekében nem általában véve alkoholt, hanem minőségi vörösbort érdemes fogyasztani (de csakis mértékletesen!).

Ugyanilyen kedvező hatású anyagok találhatóak az étcsokiban is. A csokoládé a polifenolok csoportjába tartozó flavonoidokat tartalmaz, amelyek szerepet játszanak a vérrögök képződésének csökkentésében, ezáltal hozzájárulnak a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzéséhez. Egyes kutatások szerint a tejszokoládéban lévő polifenolok kevésbé hasznosulnak, mint az étcsokoládéban lévők, így a kedvező hatás elérése érdekében mindenképpen az utóbbiak fogyasztása a javasolható. A csokoládé zsírsavösszetétele szintén kedvező a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében, ugyanis 1/3 része egyszerűen telítetlen olajsav, ami nem növeli, sőt egyes esetekben inkább csökkenti a vér koleszterinszintjét. Az olajsav mellett ugyancsak jelentős mennyiségben található a csokoládéban a telített zsírsavakhoz tartozó sztearinsav és palmitinsav is. A sztearinsavról bebizonyosodott, hogy nem emeli a vér koleszterinszintjét, mérsékli a vérlemezkék összecsapódását, gátolja a vérrög kialakulását, és egy része egyszerűen telítetlen olajsavvá alakul. A palmitinsavval kapcsolatban megfigyelték, hogy csupán a magas koleszterinszintű emberekben okoz további koleszterinszint emelkedést, normál vérszintű egyéneknél hatása közömbös. Természetesen fontos betartani a táplálkozástudományi szakemberek javaslatait: kizárólag minőségi csokoládét fogyasszunk, lehetőleg főétkezések után, s egyszerre csak kis mennyiséget, hetente maximum 1-2 alkalommal.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Ágoston Helga (dietetikus)
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

A cikkek szerzője:

Ágoston Helga

A szerző nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerző személyes beleegyezését!

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel. / Fax: 06 1 374-1347
Tel.: 06 1 269-2910
e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu
www.diet.hu

főszerkesztő:

Marsiczki Tímea

szerkesztőség:

1013 Budapest, Váralka u. 3.
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561
e-mail: timea.marsiczki@pragent.hu
www.pragent.hu