

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 4. szám, 2007. április



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 hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

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 cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Hírleveleink ez évi, múlttal foglalkozó témái után fordítsuk most figyelmünket kicsit a jelenre: áprilisi írásunkban a XXI. század emberének jellegzetes táplálkozási szokásait vesszük sorra. Megvizsgáljuk, hogy dietetikai szempontból összehasonlítva milyen hasonló és eltérő vonások fedezhetőek fel különböző étkezési alternatívák között, illetve, hogy a változó élethelyzetek mennyiben befolyásolhatják a táplálkozási magatartást. Reméljük, hogy olvasóink közül sokakat – az elmélkedésen túl – ezzel életmódjuk ártértékelésére is ösztönzünk.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

## Mérsékelhető-e „súlyos örökségünk”? –

### Korunk táplálkozási dilemmái

#### Felgyorsult világ, lelassult emberek

A 3. évezred elejére életmódunk – már az 50 évvel ezelőtti helyzethez viszonyítva is – nagymértékben megváltozott. A technika vívmányainak segítségével időt és fáradságot takarítunk meg a munkahelyen, a háztartásban, és a szabadidőnkben egyaránt. Világszerte nő az ülő munkát végzők tábora, a háztartási munkagépek elterjedése, az inaktív szabadidős tevékenységek (tévésés, videózás, számítógépezés) népszerűsége. Általánossá vált, hogy „kényelmesebben” élünk, sokkal kevesebbet mozgunk, és többet fogyasztunk, mint amire szervezetünknek – az aktivitási szintje mellett – igénye lenne.

Az ebből adódó egészségügyi problémák (elhízás, szív-érrendszeri-, daganatos megbetegedések, stb.) kapcsán napjainkban egyre több előítélet és találgatás lát napvilágot arra vonatkozóan, hogy ezek kialakulásáért különböző élelmiszerek a felelősek. A tévesen elterjedt „egészséges illetve egészségtelen étel” felosztás helyett a dietetikus szakma szeretne „tisztá vizet önteni a pohárba”, ezért közéletünk egy kisebb felmérést, amelyben számok nyelvén kifejezve lehetővé válik a különböző étkezési lehetőségek, ételek összehasonlítása (lásd 4. oldal).

### Egyéni életvitel

Az életmód változásában globálisan megfigyelhető tendenciák mellett mindannyian másként élünk, s ezzel együtt étkezési szokásaink is eltérőek. Egyéni felelősségünk, hogy megismerjük szervezetünk szükségleteit, tájékozódjunk az ezt kielégítő választási lehetőségekről, és mindezeket figyelembe véve döntsünk saját étkezésünket illetően. Sokakban talán fel sem merül, hogy testünk energia- és tápanyag szükségletét alapvetően befolyásolja a nemünk, a korunk, a testtömegünk (ezen belül az izomhányad), a magasságunk, fizikai aktivitásunk, de kihat rá az alvásidőnk, valamint testünk állapota is.

### Élethelyzetek

Vannak időszakok életünk során, amikor szervezetünk megváltozott állapota, vagy a módosuló életkörülmények következményeként másképpen étkezünk, illetve mozgunk, mint azelőtt.

Nők esetében gyakran láthatunk példát erre terhesség idején, amikor a hormonális hatásra kialakuló „megkívánás” és – étkezésre valamelyest enyhülő – émelygés miatt lesz a szükségesnél indokolatlanul nagyobb az energiabevitel. A szülést követő szoptatási időszakban viszont inkább már az újszülött életritmusához igazodó – saját igényeket háttérbe szorító – rendszertelen, kapkodó

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 4. szám, 2007. április

étkezés jelent gondot az anyukáknál, amely akár hízás mellett is tápanyaghiányos állapot kialakulásához vezethet. A felcseperedő, új ízekkel ismerkedő apróság mellett, a későbbiekben nem ritkán a tányéron hagyott maradékok eltüntetése eredményez a nőknél felesleges súlygyarapodást.

Van, aki aktív sportolást abbahagyva, vagy a dohányzásról való leszokást követően kénytelen először szembesülni a túlsúly problémájával. Akár egy munkahelyváltás is teremthet olyan helyzetet, amelynél az addigi gyaloglást felváltja az autózás, a lépcsőzést a liftezés, s ezzel az energiefelhasználás lecsökken, aminek hosszú távon meglátszik majd a következménye: többet nyomunk a mérlegen.

Korunk előrehaladtával szintén változnak szükségleteink, melyhez igazodnunk kell:

Alapanyagcserénk, amely a szervezet életfunkcióinak (pl. állandó testhőmérséklet) fenntartásához szükséges energia, 30 év felett tízévenként átlag 2-4 %-kal csökken. Tehát pl., aki számára 30 évesen még napi 2000 kcal volt az ideális, annak 40 évesen már csak 40-80 kcal-val kevesebbet célszerű fogyasztania, vagy többet kell mozognia, ha súlyát meg akarja őrizni. Talán sokak számára elhanyagolhatónak tűnik ez a csekély energiakülönbség, de ha arra gondolunk, hogy elég rendszeresen, naponta csak 100 kcal-val több energiát juttatni szervezetünkbe, mint ami indokolt lenne (pl. 4-5 db keksz, vagy 3-4 szelet

kolbász, 2 dl üdítő formájában), egy év során ez 5 kg súlytöbbletté növi ki magát.

## A választás szabadsága

A lassan gyarapodó kilók következménye egy idő után már nemcsak esztétikai, hanem egészségügyi probléma is, melyből egyedüli kiutat az életmódváltás jelent. A megvalósítás, az évek során kialakult szokások, izlés áthangolása azonban korántsem egyszerű. Nem lehet mindenkire egyformán érvényes sémákban gondolkodni, hanem kizárólag egyénre szabottan. A siker kulcsa mindenképpen a – belső indítást követő –, lehetőségekhez mért változtatásokban rejlik, amelyhez a rendszert mindenkinek a saját igényeit szem előtt tartva kell kiépítenie. Ebben a folyamatban a dietetikus szakmai koordinálása sok esetben nélkülözhetetlen. A kúra-jellegű megszorítások és korlátozások helyett a hosszú távra szóló tervezésben segít, ha átgondoljuk a legfontosabb változtatási pontokat.

Ideális esetben napunk legnagyobb energiahányadot képviselő, s egyben – mivel többnyire otthonunkon kívül költjük el – legnehezebben befolyásolható étkezése az ebéd. Az adott kereteken belüli döntés azonban ekkor is a mi kezünkben van, ezért fontos mérlegelni.

Nézzük meg néhány konkrét példán, hogy ebédre milyen étkezési lehetőségek, ételek közül választhat egy irodai munkát végző városi ember.

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 4. szám, 2007. április

	Pizzéria	Kínai konyha	Görög konyha	Gyorsétterem	Főzelékbár	Hagyományos magyar konyha	„Hideg ebéd”
<b>Étel</b>	Bolognai pizza	Kínai tészta sült zöldségekkel	Gyros pitával	Hamburger	Sárgaborsó főzelék	Rakott burgonya	Fasírtos szendvics sajttal
Adag	1 (100 g)	1 (250 g)	1 (180 g)	1 (1 db)	1 (300 ml)	1 (350 g)	1 (1 db)
Energia (kcal)	233	403	314	255	379	559	489
Fehérje (g)	8,5	17,6	18,2	13	18,9	21	28,8
Zsír (g)	10,1	10,3	11,6	9	6,8	28	19,2
Szénhidrát (g)	25,4	66	33,7	30	59,7	54	47
<b>Étel</b>	Milánói makaróni	Kínai savanyú gombás ragu	Görög saláta	Sült hasábburgonya	Paradicsomos burgonyafőzelék	Jókai bablevés	Sajtos, párizsis szendvics
Adag	1 (200 g)	1 (100 g)	1 (200 g)	1 (114 g)	1 (250 ml)	1 (300 ml)	1 (1 db)
Energia	445	125	338	340	351	959	364
Fehérje	20,6	5,2	8,7	5	7,5	42	16
Zsír	18,1	4,6	29,9	17	13,2	70	20
Szénhidrát	49,8	14,9	7,9	42	50,3	37	29

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 4. szám, 2007. április

A felvillantott alternatívákból kitűnik, variációk sora állhat rendelkezésünkre ahhoz, hogy igényeinknek megfelelő menüt állítsunk össze, miközben sok esetben nincs jelentős különbség az otthon elkészített és az éttermi ételek energiaértékei között. Ami alapvető fontosságú azonban, az a változatosság és az adag kérdése. A mennyiség ugyanis sokszor nem látványos, hanem rejtett formában lépi túl a kívánt kereteket. Egy ráadás öntet például nagymértékben megnövelheti az adott étel energiaértékét. Élünk fogyasztói jogainkkal, és jelezzük az étteremben, ha valamilyen kívánságunk van, mert lehet, hogy teljesítése nem ütközik akadályba. Minél sokszínűbben étkezünk, többféle jó minőségű nyersanyagból készülő ételt választunk, annál nagyobb eséllyel jutunk hozzá a naponta szükséges tápanyagokhoz.

## **Megelőzés: információ**

A megfelelő életmód-változtatás kiindulópontja mindig a megbízható forrásból származó tájékozódás, hiszen helyes döntéseket csak hiteles információk alapján tudunk hozni. Az élelmiszerek közötti eligazodásban, az egészségtudatosság kialakításában ezért nagy segítséget jelenthet az élelmiszereken található – a gyártók által garantált, valóságnak megfelelő adatokat tartalmazó – címkék tanulmányozása.

Erre legújabb példa az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása alapján, táplálkozási szakértők által kidolgozott egységes, informatív jelölési rendszer, amelynek a bevezetését – a 2006. nyarán Brüsszelben tett közös megállapodás értelmében – a világ legjelentősebb élelmiszeripari cégei vállalták. Ennek lényege, hogy közérthető ikonokkal és táblázatokkal illusztrálják az adott mennyiségű élelmiszer tápértékeit, valamint az ezekre vonatkozó Irányadó Napi Beviteli Értéket, mely megmutatja, hogy konkrét élelmiszerrel elfogyasztott tápanyagok mekkora részét képezik az egy napra javasolt mennyiségnek.

A táplálkozással összefüggő betegségek megelőzése ezen kívül még sokféle eszközzel támogatható: a prevenció, vagyis a gyermekek időben elkezdett oktatása, valamint a lakosság folyamatos tájékoztatása továbbra is elsődleges feladata kell, hogy legyen az egészségügynek, melyben a dietetikusok szakmai felügyelete elengedhetetlen.

Az élelmiszerfogyasztással kapcsolatos összevetések, számolgatások közepette se feledjük azonban, hogy akkor megfelelően összeállított az étrend és kielégítő a mozgás, ha élvezzük azt. Csakis az örömteli étkezés és mozgás összhangja lehet alapja egy harmonikus életnek.

# TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 4. szám, 2007. április

## Irodalomjegyzék:

Bencsik Klára – Gaálné Labáth Katalin: Szakácskönyv az egészségért, Rittler – Jajczay Bt., Budapest , 2000.

Rodler Imre: Tápanyag táblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2005.

URL:<http://www.hazipatika.com/services/recipe/collect> (2007. április 19.)

## IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY  
hírlevél

### kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

### szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

### lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel.: 06 1 269-2910

Tel. / Fax: 06 1 374-1347

e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)

### szerkesztőség:

Szigeti Györgyi

1013 Budapest, Váralja u. 3.

Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561

e-mail: [gyorgyi.szigeti@pragent.hu](mailto:gyorgyi.szigeti@pragent.hu)

[www.pragent.hu](http://www.pragent.hu)