

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

II. évfolyam 4. szám, 2009. április



**Tisztelt Olvasó!**

A **Táplálkozási Akadémia** 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!***

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.

Hazánkban a felnőtt lakosság jelentős része valamilyen reumatológiai problémával küzd. A köztudatban még nem terjedt el kellőképpen, hogy – habár a mozgásszervi betegségeket megszüntető „csodadiéta” nincs – a különböző kezelések, gyógyszerek és megfelelő mozgás mellett az ízületi fájdalmak a táplálkozási szokások áthangolásával is enyhíthetőek. Ezzel összefüggésben áprilisi hírlevelünk a legfontosabb tudományosan alátámasztott eredményeket ismerteti.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

II. évfolyam 4. szám, 2009. április

### Ízelítő ízületeink védelméről

A reumás megbetegedések, melyek az ízületek, az izmok, az inak merevségét és fájdalmát okozzák, a világon minden hetedik embert érintenek. Hazánkban is sokak életére van hatással mozgásszervi probléma, és szinte mindannyiunk ismeretségi körében találunk valakit, aki reumás megbetegedésben szenved. Ennek alapján érthető, hogy az interneten, a különböző magazinok, könyvek hasábjain miért foglalkoznak olyan gyakran az ízületek egészségét ígérő diétákkal és étrend-kiegészítőkkel. Sokakban megfogalmazódik azonban a kérdés: Melyik állításnak lehet hinni? Hírlevelünkben összegyűjtöttük azokat a tudományosan igazolt, táplálkozással összefüggő szempontokat, amelyeket érdemes figyelembe venni mindenkinek, aki táplálkozása révén is támogatni akarja ízületei egészségét, vagy a már kialakult ízületi betegségek tüneteinek szeretne enyhíteni.

### „Rozsdásodó” és gyulladt ízületek

Az ízületeket érintő leggyakoribb reumás betegségek egyike az ízületek felületének kopásával járó **degeneratív ízületi betegség (artrózis, oszteoartrózis, OA)**, amely sok esetben áll a ropogó ízületek hátterében, 40 év felett enyhébb-súlyosabb formában egyre inkább előfordul, 70 éves korra pedig már majdnem mindenkinél észlelhető.

Az ízületi megbetegedések másik nagy csoportja az **ízületi gyulladás (arthritis)**, amelynek több mint 100 fajtáját különböztethetjük meg, s melyek közül önálló jelentőségű a **reumatoid arthritis (RA)**. A legtöbbször fiatal nőknél jelentkező RA (más néven PCP, azaz primaer chronicus polyarthritis) ismeretlen eredetű, fokozódó sokízületi gyulladás, melynél a betegség kezdetét jelző gyakori tünet a sokízületi fájdalom, a kéz reggeli ízületi merevsége, a visszatérő inahüvelygyulladás. Az ízületek – leggyakrabban a kéz és láb ízületek – felszíne és az ízületet befedő izmok is begyulladnak, duzzanat és fájdalom lép fel. Sok esetben a panaszok enyhébbek, 1-2 ízületet érintenek, de ritkán előfordul, hogy a gyulladás aktívvá válik, több ízületre áttérjed, ami a munkaképesség elvesztéséhez is vezethet.

A többi ízületi betegség vagy nagyon ritka, vagy valamilyen első betegséget követ, illetve más betegség kísérő tünete.

### Csökkenő terhelés

Az egyik legfontosabb kapcsolat az étrend és az ízületek egészsége között – az ízületekre nehezedő nyomást alapvetően meghatározó – **testtömeg**. A túlsúly extra terhelést ró a testtömeget tartó hátra, a csípőre, a térdre, a bokára, a lábra, ezért már egy kisebb súlycsökkenés is nagy könnyebbséget jelenthet ezeknek az ízületeknek. Elhízásnál mindemellett megváltozik a **test statikája**: így pl. hasi elhízás

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

II. évfolyam 4. szám, 2009. április

(és az ezzel gyakran együtt járó laza hasizom) esetén a testsúly eloszlása átalakul, amit a szervezet az ágyéki gerinc görbületének fokozódásával kompenzál, s ez egyre nagyobb terhet jelent a gerincnek. Azok számára tehát, akik túlsúlyosak és testtömeg-tartó ízületi problémájuk van – RA és OA esetében is –, a súlycsökkentés döntő fontosságú, és többet segíthet, mint néhány étrend-kiegészítő fogyasztása. RA-ben ráadásul a túl sok **testzsír** növelheti a gyulladást és az ízületi fájdalmat a szervezetben. Mindezt alátámasztja az a tény, hogy az egészségesebb testtömeget elérve sok esetben javulnak a vérenek a gyulladással összefüggő – pl. CRP – laboreredményei.

### Mozgásban tartó zsiradékok

Az elfogyasztott zsiradéknak nem csupán a mennyisége, hanem a fajtája is befolyásolhatja szervezetünkben a gyulladás és fájdalom mértékét. Az összes zsiradékbevitelünkön belül legfontosabb csökkenteni – az elsősorban állati eredetű élelmiszerekben lévő – telített zsiradékok arányát, mivel ezek növelhetik a gyulladást, az ízületi fájdalmat. Mindemellett a növényi olajok között is vannak magasabb telített zsírsavtartalmúak (pl. a pálmaolaj, a kókuszolaj), amelyek fogyasztását érdemes háttérbe szorítani. A sok omega-6 telítetlen zsírsavat tartalmazó zsiradékok szintén elősegíthetik a gyulladást a szervezetben, ezért az ezekben bővelkedő élelmiszerek (pl. a kukorica-, vagy napraforgóolajok, vagy az alapvetően ezekből

készült margarinok) fogyasztásakor figyeljünk a mennyiségre! **Ízületeink védelme szempontjából kitüntetett szerep jut a többszörösen telítetlen hosszú láncú omega-3 zsírsavaknak, amelyek legjobb forrásai a tengeri halak, így ezekből együnk rendszeresen, hetente legalább 1-3 alkalommal.** (Gyermekvállalást tervező, valamint várandós vagy szoptató nők részére maximum heti két adag olajos hal az ajánlott mennyiség. Azoknak a nőknek, akik nem terveznek terhességet, valamint férfiak részére viszont az ajánlás maximum négy adag hal hetente.) Az olívaolajban, repceolajban nagyobb mennyiségben jelen lévő egyszeresen telítetlen zsírsavak „semleges” hatásúak az ízületi gyulladásokra nézve, ezért részesítsük előnyben az ezekből nagyobb mennyiséget tartalmazó élelmiszereket (pl. olívaolaj alapú margarinokat, kevert olajokat). Amint testünk sejtjei természetüknél fogva megújulnak, az egyszeresen telítetlen zsírsavak eltávolítják a sejtből az omega-6 zsírsavakat, csökkentve ezzel a gyulladást. Legyünk türelmesek, mivel a folyamat néhány hétig is eltarthat anélkül, hogy bármilyen észrevehető hatás mutatkozna. Emlékezzünk azonban arra, hogy minden zsiradék ugyanannyi energiát képvisel, ezért testtömegünk, s ezáltal ízületeink egészsége szempontjából is a zsiradékfogyasztás korlátozása mindenképpen fontos! (A zsiradékokról bővebben olvashat előző havi hírlevelünkben.)

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

II. évfolyam 4. szám, 2009. április

### Vasban gazdag ételek

A fáradtság általános tünet RA-ben, aminek a hátterében gyakran vérszegénység (anémia) áll. Együnk rendszeresen vasban gazdag ételeket, hogy a vashiányos anémia kialakulását megelőzzük! Legjobban hasznosuló vasforrásaink állati eredetűek – a húsok, az olajos hal, a tojás –, de a hüvelyesek, a zöld leveles növények, valamint a vassal dúsított élelmiszerek is hozzájárulhatnak a megfelelő vasbevitelhez. A nagy mennyiségű vasat tartalmazó májat és májkészítményeket – nagy koleszterin- és A-vitamintartalmuk miatt – 10-14 napnál gyakrabban nem ajánlott az étrendbe iktatni. A vas könnyebben felszívódik, ha C-vitamin is jelen van, ezért mindig fogyasszunk a nagy vastartalmú ételek mellé zöldséget vagy gyümölcsöt!

### Kalcium és D-vitamin

A kalcium megfelelő mennyisége elengedhetetlen ízületeink egészsége szempontjából, mivel a kalciumhiány könnyen a csontok törékennyé válásához, **oszteoporózishoz** vezet. Az arthritiszos betegek – különösen a menopauza után lévő nők – hajlamosak az oszteoporózisra, ezért fontos szerepeltetni étrendjükben napi fél liter tejet, vagy joghurtot, illetve ezzel egyenértékű kalciumot tartalmazó tejterméket. Ezek az élelmiszerek egyben jó forrásai a csontképződéshez szükséges D-vitaminnak is, ami a táplálékokkal felvett kalcium és foszfor

megkötéséhez szükséges. A D-vitamin hiánya gyermekekben **angolkórt**, felnőttekben **oszteomaláciát**, azaz csontlágulást okoz. D-vitamin hiány esetén az arthritisz is gyorsabban súlyosbodik, ami gyakrabban fordul elő télen, amikor a D-vitamin testben való termelődéséhez szükséges napfényből kevesebb jut a bőrre.

### Köszvény

Testünk működésének egyik természetes mellékterméke az elpusztult sejtek, valamint a táplálékkal felvett sejtek magjának (purintartalmának) lebontásakor felszabaduló húgysav. Ha a húgysav szintje a szervezetben valamilyen oknál fogva megemelkedik, az ízületekben lerakódó húgysav erős fájdalmat okoz, amit köszvénynek nevezünk. A köszvényes rohamok ismétlődése idővel tartósan is károsíthatja az ízületeket, s ez krónikus arthritisz kialakulásához vezethet. A köszvény diétás kezelésének a **túlsúly fokozatos csökkentése** az egyik leghatásosabb módja. Fontos azonban tudni, hogy a látványos, gyors fogyást ígérő kúrák, böjtök károsak, emelik a húgysavszintet, rontják az állapotot. Lényeges **betartani az alkoholfogyasztásra vonatkozó korlátokat**, mivel a túlzott alkoholfogyasztás gátolja a húgysav kiválasztását. A húgysav lerakódását az ízületekben **bőséges (napi 3,5 l) folyadék fogyasztásával** lehet mérsékelni. Purinürítő hatásuk miatt az alkalikus gyógyvizek, a csalántea jótékony hatásúak. Mindemellett – bár a húgysavszint befolyásolása kapcsán az ételek

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

II. évfolyam 4. szám, 2009. április

purintartalmának ma már kevésbé tulajdonítanak jelentőséget – figyeljünk a **kiegyensúlyozott táplálkozásra**, kerüljük a húsok, a húsfélék, a halak túlzott fogyasztását!

### Korlátozó diéták és ételallergia

A RA-ben jelentkező fájdalom és gyulladás befolyásolására elkezdett koplalás végletes megoldás, ami könnyen hiánytünetek, és súlyos állapotok kialakulásához vezethet, ezért nem tanácsos belekezdeni. A kellő szakértelemmel összeállított ovo-lakto (tejet, tejterméket, tojást is tartalmazó) vegetáriánus étrend azonban segíthet a tünetek enyhítésében.

A RA kialakulása az immunrendszer működésében bekövetkezett változások eredménye, ami az élelmiszerallergiához olykor megtévesztésig hasonló tüneteket is produkálhat. Fontos tehát, hogy reumatikus problémánkkal is a megfelelő szakembereket (orvosokat, gyógytornászokat, dietetikusokat) keressük fel, akik olyan diagnosztizáló módszereket alkalmaznak munkájuk során, ami pontos és megbízható, a sikeres kezelést megalapozó eredményt ad.

### Étrend-kiegészítők

Az általános vitamin- és ásványianyag kiegészítés erősíthet, hasznos háttérrel biztosíthat az ízületi betegségben, de nagy dózisu (1000 mg) C-vitamin pl. kifejezetten ronthatja a RA tüneteit.

Azoknál, akiknél nem valósítható meg a rendszeres halfogyasztás, étrend-kiegészítővel pótolhatjuk a halolajat. Olyan készítményt válasszunk, amely hatékony, **összesen 500-750 mg** mennyiségben tartalmaz **EPA és DHA** halolajakat. A növényi eredetű omega-3 zsírsavak, melyek pl. lenmagból származnak, nem olyan jótékony hatásúak, mint a halolajok, kevésbé csökkentik a szervezetben a gyulladást.

### „Gyulladást csökkentő” étrend

A kutatások azt mutatják, hogy a már említett egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakat, mérsékelt mennyiségű sovány húst és sok zöldséget, gyümölcsöt tartalmazó diéta a heti rendszeres halfogyasztás mellett képes csökkenteni a testben a gyulladást azáltal, hogy segíti a szervezetet megszabadítani a gyulladást okozó anyagoktól. Ehhez azonban az kell, hogy naponta legalább négy adag zöldséget – elsősorban frissen, de lehet gyorsfagyasztott vagy konzerv is – és legkevesebb két adag gyümölcsöt elfogyasszunk. (Egy adag kb. egy maroknyi, vagy néhány evőkanálnyi mennyiséggel azonos.) Válasszunk különböző színű zöldségeket, hogy minél többféle olyan növényi hatóanyag kerüljön a szervezetünkbe, ami segít mérsékelni a gyulladást!

A hírlevél összefoglalójaként befejezésül következzen néhány arany szabály, amelyeket ha betartunk, remélhetőleg „minden porcikánk meghálálja” majd:

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

II. évfolyam 4. szám, 2009. április

1. Étrendünk legyen változatos és kiegyensúlyozott, hogy **testtömegünket** az ajánlott határok között tarthassuk, és a szervezetünk számára szükséges tápanyagok megfelelő arányban legyenek.
2. Fordítsunk figyelmet arra, hogy az izületeink számára is kedvező típusú zsiradékok kellő mennyiségben legyenek táplálékunkban, különös tekintettel a halolajra.
3. Együnk sok **zöldséget és gyümölcsöt!**
4. Rendszeresen **mozogjunk!**

### Felhasznált források:

Betegségenciklopédia 1. Kötet (Szerk.: Dr. Kornya László). Springer Tudományos Kiadó Kft., Budapest, 2002.

Dr. Rodler Imre: Tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2005.

Veresné Bálint Márta: Gyakorlati dietetika. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2006.

URL:<http://www.bda.uk.com/foodfacts/0409Arthritis.pdf> (2009.04.28.)

URL:<http://www.arc.org.uk/arthritis/patpubs/6010/6010.asp> (2009.04.28.)

URL:<http://www.doki.net/tarsasag/mra/betegtajekoztato.aspx>(2009.04.28)

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

II. évfolyam 4. szám, 2009. április

## IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

### kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

### szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)

### lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

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

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