

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 1. szám, 2008. január



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 a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Idén, a megújulás jegyében megváltozott külsővel indítjuk útjára hírlevelünket, amely – mint az MDOSZ által szervezett újságíróknak szóló tréning is – a Táplálkozási Akadémia nevet kapta. Az azonos elnevezést az indokolta, hogy mind a hírlevélnek, mind az újságíróknak szóló tréningnek a fő célja a média képviselők oktatása. A hagyományokat megtartva továbbra is a táplálkozástudomány olyan témáiról írunk hírlevelünkben, amelyek széles érdeklődésre tarthatnak számot, és segítik Olvasóinkat a hiteles informálódásban.

Mindig nagy jelentősége van azoknak a kutatásoknak, amelyek több szempontból, összefüggéseiben vizsgálják az életmódot meghatározó tényezőket, köztük a táplálkozást is. Általánosan ismert, hogy étrendünk összetétele kihat fogunk állapotára, az viszont már kevésbé, hogy étkezéseink időtartama és gyakorisága is befolyásolhatja egyes fogbetegségek, így a fogszuvasodás kialakulását. Hírlevelünkéből megtudható, hogy miként lehet – testünk és egyben fogaink egészségét szem előtt tartva – bevezetni a legmegfelelőbb életviteli/étkezési szokásokat.

*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

I. évfolyam 1. szám, 2008. január

### Fogkímélő táplálkozás

A szervezetünkbe kerülő étel útjának első állomása a száj. Itt megy végbe – többek között – az élelem felaprítása, amelynek alapvető jelentősége van az emésztés, a táplálék felszívódása, és ennek következtében egészségünk szempontjából. A szájban zajló folyamatok főszereplőinek, a fogaknak az épsége, megtartása ezért kulcsfontosságú. Sokan talán úgy gondolják, hogy ez mindössze azon múlik, hogy mennyi édességet fogyasztunk, és milyen rendszerességgel mosunk fogat. Az újabb tudományos eredmények szerint azonban nem elég csupán ezekre a szempontokra figyelni, mivel táplálkozásunknak, életmódunknak más jellemzői is hatással vannak fogaink állapotára.

### „Savas erők”

A fogakat nagymértékben károsítja, ha savas környezetbe kerülnek, ugyanis pH 5,7 alatt a fogzománc sérülékenyebb lesz. A savak többsége a fogak lepedékein megtelepedő baktériumoktól származik, melyek – az ételekben és italokban található – szénhidrátok fermentálásával savakat állítanak elő.

A szájban jelenlévő savak másik része viszont közvetlenül a savakat tartalmazó táplálékokból származik. A gyümölcsök – magas rost-, vitamin-, ásványi anyag- és egyéb biológiailag hasznos tápanyagtartalmuk miatt – a

kiegyensúlyozott étrend fontos részét képezi. A fogakra nézve viszont (különösen a citrusfélék) korántsem ennyire kedvezőek, mivel savtartalmuk szerepet játszhat azok romlásában. Savakat tartalmazhatnak a gyümölcsökön kívül más ételek, italok is, mint pl. a szénsavas italok, savanyúságok.

*Fontos szem előtt tartani, hogy leginkább azok az ételek és italok okozhatnak fogszuvasodást, amelyek sokáig maradnak a szájban, illetve amelyeket hosszú időn keresztül majszolunk, szürcsölünk.*

### Az ételek tapadása, mint rizikó

Szénhidrátokat (cukor és keményítő típusút) egy sor ételféleség tartalmazhat: gyümölcslevek, aszalt gyümölcsök, üdítőitalok, édességek, kekszek, cukrászsütemények, pékáruk stb. Bizonyított, hogy a szénhidrátbevitel és a fogszuvasodás kialakulása között összefüggés van, a különböző típusú szénhidrátok ebben betöltött szerepe azonban nem ennyire egyértelmű. Önmagában a cukorbevitel és a fogszuvasodás kialakulása közötti közvetlen kapcsolatot ma már több európai országban megkérdőjelezzik. Egy holland tanulmány úgy találta, hogy az ételek szájban tartózkodásának ideje sokkal fontosabb a fogak szuvasodása szempontjából, mint az ételek cukortartalma. A kutatók cukoroldat, valamint különböző ételek fogakra

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 1. szám, 2008. január

gyakorolt hatását vetették össze, és arra a következtetésre jutottak, hogy azok a szénhidrát-tartalmú ételek, amelyek könnyen tapadtak a fogakra, sokkal inkább vezettek fogszuvasodáshoz, mint a cukoroldat. Furcsa módon viszont ezek a ragadós élelmiszerek nem szükségképpen azok voltak, amelyeket általában annak gondolunk. A karamell például gyorsabban elolvadt és eltűnt a szájból, mint néhány keményítőtartalmú étel (többek között a kenyér). Habár ezáltal az utóbbi – olykor hagyományos és alapvető – ételféleségek könnyen képesek fogszuvasodást okozni, egészségünk megőrzése érdekében és élvezeti értékük miatt mégsem mondhatunk le róluk. Érdeemes viszont megszívlelni az alábbi tanácsot:

*Naponta legfeljebb 6 alkalommal fogyasszunk szénhidrátot tartalmazó ételt vagy italt.*

### **A romlás útja**

Fogszuvasodás akkor jön létre, ha a már eddigiekben említett tényezők – szuvasodásra hajlamos fog, szénhidrát, szénhidrátok fermentációjával savakat előállító baktérium – egyidejűleg vannak jelen. Mindemellett a fogzománcban lévő mészsók kioldásához (a demineralizációhoz) elég idő is kell úgy, hogy közben ne legyen lehetősége működésbe lépnie a szervezet természetes védelmi mechanizmusainak (a remineralizációnak) helyrehozni a „sérülést”.

### **Fogaink védő közege**

A nyál nemcsak a falatok pépesítésében és a keményítő lebontásában vesz részt, hanem fontos szerepe van a savak közömbösítésében is; ezen kívül ásványi anyagokat juttat vissza a fogakba, és gyorsítja a száj ételmaradékoktól való megtisztítását. Ezáltal a nyáltermelésnek nagy jelentősége van a fog romlásának megelőzésében. Segíthet, ha étkezés után vizet iszunk, vagy kiöblítjük a szánkat, hogy eltávolítsuk a fogak között maradt ételt és italt.

*Lényeges, hogy legalább két órát várjunk az étel- és italfogyasztások között, hogy a nyálnak legyen ideje kifejteni jótékony hatását.*

### **A fluor**

A tudósok szerint sok országban a fogszuvasodásra vonatkozó diétás szabályok jelentősége már egyre inkább csökken, miután elterjedtté vált a megfelelő szájhigiéncia, a fluoridos fogkrémek és szájvizek használata. A fluorid – amelyet a fogszuvasodás elleni védelem egyik leghatékonyabb eszközének tartanak – fő forrása az ivóvíz (általában 0,05-14 mikrogram/liter fluoridtartalommal). A fluorid sokféle élelmiszerben megtalálható, de leggazdagabb forrásainak a tea és azok a tengeri halak számítanak, amelyek halszálkával együtt fogyaszthatóak. A termőtalaj fluortartalmától függően is változó lehet azonban a nyersanyagok fluortartalma; ismert,

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 1. szám, 2008. január

hogy vannak jellegzetesen fluorszegény területek.

eltávolítását, s ezzel csökkentik a fogszuvasodás kifejlődésének mértékét.

### „Fogbarát” ételek és termékek

Egyes élelmiszerek kalcium-, foszfor-, valamint tejfehérje tartalmuknál fogva mérséklik a fogak ásványi anyag veszteségét, s így csökkentik a fogszuvasodás rizikóját. Ezek közé tartoznak például a kemény sajtok, amelyek mindemellett fokozzák a nyál elválasztást, és ezzel a fogak védelmét. Egy kis darab sajt fogyasztása az étkezés végén tehát ellensúlyozhatja a szénhidrát tartalmú ételekből származó savak károsító hatását. (Figyeljünk azonban a mennyiségre, mivel a sajt nagy energiatartalmú élelmiszer, és mértéktelen fogyasztása könnyen súlygyarapodáshoz vezethet!) A tejben szintén megtalálhatóak a sajtoknál már említett „fogvédő” ásványi anyagok, illetve a tejfehérje. Ezeken kívül tartalmaz tejcukrot (laktózt) is, ami viszont – más cukrokhoz képest – kevésbé hajlamos fogszuvasodást előidézni.

A fogakra nézve kedvezőek lehetnek azok a cukormentes rágógumik is, amelyek mesterséges édesítőszerekkel készülnek, mivel az édes íz és a rágás egyaránt fokozzák a nyál elválasztást. Bizonyos rágógumik ezen felül tartalmazhatnak ásványi anyagokat is (pl. kalciumot, foszfort, fluort), amelyek erősítik a fogak védelmét. Gyermekekkel kapcsolatban végzett vizsgálatok arról számolnak be, hogy az étkezés után elrágott cukormentes rágógumik felgyorsítják az ételmaradékok szájból való

### Fogrontó manócskától a fogtündérékig...

A gyermekek fogzatának a fejlődését már születés előtt, az anyaméhben töltött időszak alatt befolyásolja az anya táplálkozása, de ezen belül is az utolsó két hónap kalcium-, foszfor-, és D-vitamin-ellátottságnak van nagy jelentősége.

Az újszülöttek és csecsemők számára a legideálisabb táplálás a szoptatás. A mellről tápláló anya kiegyensúlyozott táplálkozása mellett az anyatejben – a D-vitamin kivételével – megfelelő mennyiségben megtalálhatóak a fogak fejlődéséhez szükséges tápanyagok, ezen kívül a csecsemő későbbi fogzatának kialakulását a szopás közben kifejtett aktív izommunka is segíti.

Az ún. „cumisüveg szindróma” – vagyis hosszú időn keresztül, cukortartalmú folyadék fogyasztása cumisüvegből az elalvás előtt nagyon könnyen a fogak korai szuvasodásához vezethet. Különösen káros, ha a csecsemő a gyümölcslével, csecsemőtápszerrel, tejjel, stb. teli cumisüveggel együtt kerül ágyba, mivel alvás közben a nyáltermelés – s így a fogak védelme – nagymértékben csökken, az édes folyadék viszont a fogak köré gyűlik, és huzamosabb ideig tökéletes környezetet teremt a fogszuvasodás kialakulásához. Nagyon fontos tehát, hogy minden szülő már korán helyes étkezési szokások kialakítására

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 1. szám, 2008. január

törekedjen gyermekénél. Mindemellett már az első tejfogak megjelenésével kezdjük el a gyermekeket megbarátkoztatni a szájápolással, használunk a koruknak megfelelő, speciális fogkrémet.

### „Hány még a harminckettő?”

„Már csak tizenkettő”- hangzik az öreg juhász válasza a mesében. A kor előrehaladtával sajnos a valóságban sem sokkal rózsásabb a helyzet. A fogak elvesztése, és ennek következtében a tökéletlen rágás a 65 év feletti korosztályban jellemzően gondot jelent, mindez pedig az emésztés nehezítettségét vonja maga után. Az idős korrall együtt járó – az ízlelőbimbók számának csökkenéséből adódó –

tompuló ízézés, az étvágytalanság, valamint krónikus betegségek még tovább nehezítik az idős emberek táplálkozását. Gyakran szociális és anyagi problémák miatt pedig a rendszeres, kb. fél évente tanácsos fogorvosi ellenőrzés is elmarad.

Az eddig leírtakból is kitűnik, hogy fogaink épségét életünk során számtalan tényező befolyásolja, s ezért mindig törekednünk kell arra, hogy ezek között összhangot teremtsünk. Reméljük, hogy hírlevelünk segítséget jelent majd a különböző szempontok közötti eligazodásban, a fogkímélő táplálkozási szokások megteremtésében.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 1. szám, 2008. január

## Irodalomjegyzék:

URL:<http://www.ujdieta.hu/index.php?content=322> (2008. január 21.)

URL:[http://www.eski.hu/new3/kiadv/nover/2001/200103/nover2001\\_03.htm](http://www.eski.hu/new3/kiadv/nover/2001/200103/nover2001_03.htm) (2008. január 21.)

URL:<http://www.eufic.org/article/en/expid/basics-dental-health/> (2008. január 21.)

## IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA  
hírlevél

### kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

### szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György  
Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Szász-Gyöző 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)