

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 2. szám, 2008. február



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.

Az élet számos területén tapasztalható, hogy – a belső értékek mellett – a külső is befolyásolhatja az érvényesülést. Megjelenésünk szempontjából a szép bőr, haj és köröm meghatározó jelentőségű, s mindehhez a megfelelő táplálkozás kellő alapokat biztosíthat. Hírlevelünkéből kiderül, hogy étrendünknek melyek azok a legfontosabb összetevői, amelyek a bőr egészségét, védelmét és regenerálódását leginkább szolgálják.

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 2. szám, 2008. február

Táplálkozásunk indikátora: a bőr

folyamán végig törekedünk az egyenletes folyadékfogyasztásra.

Az emberiség történelme során a bőr szépségének megőrzésére a mézes számartejben fürdő ókori uralkodónő – Kleopátra – óta számtalan praktikát lejegyeztek már. Az újabbnál újabb kozmetikumok, szépítő kezelések és beavatkozások alkalmazásának népszerűsége napjainkban is töretlen. Bőrünk azonban nem csupán esztétikai, hanem védelmi szempontból is lényeges szervünk, hiszen a külső és a belső környezet (a test) határát képezi. Ahhoz, hogy a bőr összes feladatát elláthassa, – a megfelelő ápolás mellett – szüksége van több olyan létfontosságú összetevőre, amelyhez elsősorban a táplálkozás révén juthat hozzá. Tekintsük át a kiegyensúlyozott étrend leglényegesebb bőrvédő alkotóit.

Az „örök fiatalság” vize

A lányok és nők legtöbbszörének álma a mitesszerektől és pattanásoktól, illetve a szarkalábaktól, ráncoktól mentes szép bőr. Bár az idő kerekét nem lehet visszafelé forgatni, de bőrünk sokáig meg fogja hálálni, ha kellő figyelmet fordítunk nemcsak külső, hanem belső táplálására is. Ennek egyik alapja a megfelelő **folyadékellátottság**, amely simábbá „varázsolja” a bőrt, és segíti célba juttatni a bőr számára hasznos összetevőket. Ne várjuk meg a tényleges szomjúságérzés jelentkezését (a száj, bőr kiszáradását), hanem napunk

Vitaminok, avagy a szép bőr ABC-je

A bőr sejtjeinek az osztódását és érését, a haj táplálását az **A-vitamin /retinol/** segíti. Hiányában a bőr pikkelyesen hámlóvá válhat. Mivel zsírban oldódó vitamin, megfelelő felszívódásához legalább 5 g zsiradék bevitelére van szükség. Ügyelni kell azonban arra, hogy feleslegesen nagy mennyiségben (pl. étrendkiegészítők túlzott fogyasztása miatt) ne kerüljön a szervezetünkbe, mert az súlyos májkárosodással járhat, várandósoknál pedig a magzat fejlődési rendellenességéhez vezethet! A-vitaminban különösen gazdag a máj és egyéb belsőségek, a tojássárgája, a tengeri halak és a tejtermékek. Sok színes zöldségben (parajban, kelkáposztában, sárgarépában, stb.) és gyümölcsben (sárgabarackban, sárgadinnyében, stb.) az A-vitaminnak csupán az előanyagai lelhetők fel, amelyekből azonban testünk képes A-vitamint előállítani.

A **B-vitamin csoport** tagjaira általánosan jellemző, hogy vízben oldódnak, és az anyagcsere folyamatokhoz – a fehérjék, zsírok és szénhidrátok átalakításához – szükséges enzimek elengedhetetlen alkotói.

B2-vitamint az ember bélfőrája is termel, így hiányát jelző bőrtünet – a száj szegleteinek berepedése, bőrkiütés/pörsenés – többnyire csak a bélbaktériumok pusztulása miatt,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 2. szám, 2008. február

általában hosszan tartó, széles spektrumú antibiotikumos kezelést követően alakul ki. Több szempontból is lényeges megjegyezni, hogy antibiotikumok alkalmazása mellett pre- és probiotikumok fogyasztásával gondoskodjunk a bélflóra helyreállításáról. A B2-vitamin egyik legjobb forrásai a tej, tejtermékek. A hosszabbra nyúló hétvégi reggeliknél azonban jó, ha figyelünk arra, hogy ne maradjon a tej napsütötte helyen, mivel a fényérzékeny B2 vitamin könnyen lebomlik!

A **B3-vitamin /niacin/** hiánya és – egyéb toxikus tünetek mellett – túladagolása is bőrrendellenességek kialakulásához vezet. Jellegzetes niacin-hiány okozta betegség a pellagra, ami a napfénynek kitett bőrterületek sötét színű elváltozásával jár együtt. A niacin nagyobb mennyiségben megtalálható a húsfélékben, belsőségekben, barna kenyérben, burgonyában, tojásban, stb. Elegendő fehérjebevitel mellett aminosavból (triptofánból) az emberi szervezet is képes előállítani niacint.

Bőrünk épségének megőrzéséhez a **B5-vitamin /pantoténsav/** jelenléte is elengedhetetlen. Vegyes táplálkozás során – húсок, szárazhüvelyesek, zöldségek, gyümölcsök fogyasztásával – megfelelő mennyiség jut belőle szervezetünkbe, így önálló hiánytünetet nem vált ki. Táplálkozási elégtelenségnél, idült alkoholizmus esetén, felszívódási zavaroknál azonban más vitaminokkal együtt kialakulhat pantoténsav hiány is.

Kevés **B6-vitamin /piridoxin/** esetén bőrgyulladás, valamint a bőr berepedése tapasztalható. B6-vitamin hosszú időn át fennálló nagy dózisú fogyasztása viszont a kezek és a láb idegeinek károsodását okozza. Nagyobb fehérjefelvétellel egyidejűleg a B6-vitamin fokozottabb beviteléről is gondoskodni kell. Kiegyensúlyozott táplálkozás esetén ez nem jelent gondot, mivel a nagyobb fehérjetartalmú nyersanyagok jelentős része – pl. a halak, sovány húсок, máj – egyben jó B6-vitamin forrás is, és mindezek mellett számos növényi eredetű táplálék – szárazhüvelyesek, banán, szilva, avokádó, stb. – is bővelkedik ebben a vitaminban.

A **B8-vitamin /biotin/** hiányának jellegzetes bőrtünetei a hajhullás és kiterjedt bőrgyulladás (pikkelyesen hámló bőr), ami viszont csak nagyon ritkán, sok nyers tojásfehérje rendszeres fogyasztásával összefüggésben alakul ki. A nyers tojásban lévő egyik vegyület (avidin) ugyanis megköti a biotint. Magas (100°C körüli) hőmérséklet – főzés és sütés – hatástalanítja az avidint és így a biotin képes hasznosulni. A B8-vitamin legjobb forrásai a tojássárgája, sovány húсок, tej, teljes kiőrlésű pékáruk, szárazhüvelyesek, olajos magvak, zöldségek és gyümölcsök.

A friss zöldségekben és gyümölcsökben fellelhető, vízdékony és hőérzékeny **C-vitaminnak /aszorbinsavnak/** a szervezet védekező rendszerében betöltött jelentősége

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 2. szám, 2008. február

közismert. Emellett azonban a bőr rugalmasságának és nedvességének megtartásában is döntő szerepe van, mert részt vesz a bőr elasztikus anyagának, a kollagének a képzésében. Indokolatlanul nagy mennyiségű fogyasztása viszont nem ajánlott, mivel vesekőképződéshez vezethet.

Bőrünk a **D-vitamin /kalciferol/** képzésének és raktározásának a helye is egyben. Tojás, tej és tejtermékek, halmájolaj fogyasztásával hozzájárulhatunk szervezetünk megfelelő D-vitamin ellátásához, de önmagában ez kevés, mivel a D-vitamin megfelelő hasznosulásához szükség van a napfény hatására is. Eggyel több ok, amiért érdemes minél többet szabad levegőn tartózkodni!

A **K-vitamin /fillokinon/** a véralvadás szabályozásán keresztül a bőr sebgyógyulásában tölt be fontos szerepet. Megfelelő táplálkozás és bélfóra mellett általában kellő mennyiségben kerül szervezetünkbe. K-vitamint termelnek a testben lévő bélbaktériumok is. Elsősorban a zöld növényekben – brokkoliban, káposztában, fejes salátában – található nagyobb mennyiségben. Hiánya csecsemőkben és koraszülöttekben (a bélbaktériumok csekély száma miatt), valamint antibiotikumos kezelés mellett, a bélfóra pusztulásának következtében fordulhat elő.

„Bőrépítő” ásványi anyagok

A bőr számára nélkülözhetetlen ásványi anyagok – a **kalcium, cink, réz, vas** – részt vesznek a bőr sejteinek kialakításában, s mindemellett hozzájárulnak a megfelelő enzimműködéshez is. A bőrünk színét meghatározó melanin (festékanyag) előállításához a réz, cink, vas mellett **kobalt, nikkel** és aminosavak (elsősorban tirozin) szükségesek. A cink mindemellett hajunk állapotát szintén befolyásolja. A köröm és haj megváltozása azonban utalhat a **szelén** hiányára és egyben a fehérjeszegény táplálkozásra is, mivel a szelén elsősorban fehérje gazdag élelmiszerekben (húsban, tojásban, stb.), valamint tengerből származó ételekben fordul elő.

A biológiai óra

Nőknél a menopauza beköszöntével (a változó korrallal) együtt jár az ösztrogénszint-csökkenés, amely változásokat idéz elő a bőrben is. Tudatos táplálkozással azonban kissé késleltethetjük ezt a folyamatot. A **szója** rendszeres étrendbe iktatásával ugyanis – a benne található izoflavonoidoknak köszönhetően – alacsony szinten tovább fenntartható az ösztrogén aktivitás. A gyakran választott szintetikus hormonkezelésekkel szemben mindez kevesebb negatív mellékhatást von maga után.

Az évek előrehaladtával azonban előbb-utóbb a bőr szerkezete is óhatatlanul megváltozik. A környezetből származó szennyeződések, az

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 2. szám, 2008. február

ultraibolya sugárzás, stressz, hiányos táplálkozás, dohányzás, alkohol és drog használat az évek során a bőrön is kiütöznek szárazság, petyhüdség, vérerek, pigmentáció formájában. A szervezet fehérjetartalmának csökkenésével együtt átalakul a bőr rugalmasságát adó kollagén szerkezete és összetétele is. A bőr elvékonyodik, minden 10 évben a teljes vastagságának megközelítőleg 7 %-át elveszíti.

A fertőzés kapui

A bőr kisebb-nagyobb sérüléseinek minél előbbi regenerálódását megtámogathatjuk a megfelelően átgondolt táplálkozással. A szervezet kielégítő **fehérje**ellátottsága, illetve egyes aminosavak (különösen az **arginin** és a **glutamin**) jelenléte elengedhetetlen a bőr kollagén képződéséhez, a bőrnövekedéshez és a sebgyógyuláshoz. Hosszú ideig ágyhoz kötött, alultáplált betegeknél nem ritka, hogy testükön felfekvés (a fekély egy sajátos formája) alakul ki, leggyakrabban – a tartós nyomásnak kitett – csipő, sarok, és könyök területein. A felfekvések gyógyulását a nagy energia- (az alultápláltságtól és a felfekvés stádiumától függően átlagosan 30-40 kcal/kg) és fehérjetartalmú, és a már említett speciális aminosavakkal dúsított táplálás nagymértékben elősegíti.

A bőrregenerációval együtt járó nagyobb energiaigény biztosításához kellő mennyiségű **szénhidrátra** (a szervezet által felhasználhatóvá alakított szőlőcukorra) is szüksége van testünknek. Felesleges mennyiségben azonban a cukor – ami pl. szabályozatlan cukorbetegség esetén tapasztalható – már növelheti a bőrfertőzés rizikóját. Ezért minden cukorbetegnek fokozottan ügyelnie kell a bőrére, és a jelentéktelennek tűnő bőrsérüléseket is megfelelő gondossággal kell kezelnie.

A **zsírok és zsírsavak** a bőr felső rétegének alkotói, és a sejtmembránok képződésében vesznek részt. Az **egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak** a sebgyógyulás és a gyulladásos reakciók esetében jelentenek segítséget.

A fentiekből is látható tehát, hogy bőrünk szépsége és egészsége szervesen összekapcsolódik a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozással. A gyógyításért elkötelezett egészségügy mellett ezt ma már a szépségipar egyre több szereplője is felismeri. Talán nincs is messze az idő, amikor az emberek – a kozmetikusuk és a bőrgyógyászuk mellett – bizalommal fordulnak majd dietetikushoz is, hogy „jól érezzék magukat a bőrükben”.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 2. szám, 2008. február

Irodalomjegyzék:

URL: <http://www.eufic.org/page/en/> (2008.02.25.)

Pamela Stuppy, MS, RD, LD: Today's CPE: Nurturing Skin From the Inside Out, Today's Dietitian Vol. 8. No. P. 12

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

Szerk.: Dr. Hajós Gyöngyi – Dr. Zajkás Gábor: A táplálkozás egészségkönyve, Kossuth Kiadó, Budapest, 2000.

Dr. Katona Beatrix: A táplálkozás jelentősége a felfekvések gyógyulásában, Új Diéta, 4, 2, 2002.

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
www.diet.hu