

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 6. szám, 2008. június



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.

Beköszöntött a nyár, és az erősödő napsugárzás miatt egyre több figyelmet kell fordítanunk nemcsak bőrünk, hanem szemünk védelmére is. De vajon elég-e csupán feltenni a napszemüveget ahhoz, hogy óvjuk látásunkat? Júniusi hírlevelünkből megtudhatja, hogy életmódunknak/étkezésünknek mely tényezői játszanak szerepet szemünk egészségének megőrzésében.

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 6. szám, 2008. június

„Enni és Látni - valók”

A táplálkozás és a szem egészségének kapcsolata

Sokan vallják azt, hogy a szem a lélek tükre, de talán kevesen gondolnák, hogy részben életmódunké is. A táplálkozással összefüggő betegségek – többek között az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség – egyre nagyobb arányú megjelenésének, valamint az életkor kitolódásának következtében manapság egyre többen küzdenek látásproblémával. Habár a látás károsodása közvetlenül nem veszélyezteti az életet, mégis – súlyosságától függően – komoly korlátozást jelenthet a függetlenségre, a mobilitásra, a teljesítőképességre, az élet minőségére nézve.

Vegyük sorra, mit tehetünk azért, hogy minél tovább megőrizzük szemünk egészségét!

Sárgarépa: vicc vagy tény?

A kisgyermekes magyar családoknál hallható „Egyél sárgarépát, hogy tudjál fütyülni!” biztatás valóságtartalmának tudományos hátterét eddig még nem sikerült igazolni. Úgy tűnik viszont, hogy a külhonban több helyen ismert tradicionális tanács, miszerint „Egyél sok sárgarépát, hogy jól láss a sötétben!”, szakmai berkekben is megállja a helyét. A sárgarépa ugyanis **béta-karotint** tartalmaz, amelyet szervezetünk képes **A-vitaminná** alakítani. Az A-vitamin a látás épségének fenntartásához elengedhetetlen. Hiányának korai jele az

alacsony intenzitású fényhez való romló alkalmazkodás (farkasvakság, hemeralopia). A megfelelő A-vitamin ellátottság érdekében törekedjünk a változatos, vegyes táplálkozással! Étrendünkben kapjanak helyet a **karotinoid-tartalmú** növényi eredetű táplálékok is, pl. *kajszibarack, sárgadinnye, sütőtök, paradicsom, spenót, brokkoli, kukorica*. Mindemellett – túlzásoktól mentesen – szerepeltessük étrendünkben a nagyobb A-vitamintartalmú állati eredetű élelmiszereket is: *belsőségeket* (10-14 naponként egyszer), *tojássárgáját* (másod- harmadnaponta), *tejet és tejtermékeket* (naponta), *tengeri halakat* (hetente legalább egyszer). Ha a fenti szempontokra figyelünk, nagyobb az esély arra, hogy kevésbé romlik a szürkületben, sötétben látás és a színérzékelés, és ezzel együtt csökkenhet a látás elvesztésének kockázata öregkorban.

Szabadgyökök és gyökfogók

A fejlettebb országokban a látáskárosodások két fő oka a szürkehályog és a korfüggő makula degeneráció (az éleslátás helyének, azaz a szem sárgafoltjának elfajulása). Mindkét állapot kialakulásánál összefüggést találtak a növekvő korral, az elhízással és a cukorbetegséggel.

A fő rizikót valószínűleg az oxidatív károsodás jelenti. Testünk sejtjei – így a szem sejtjei is – normális működésük során termelnek úgynevezett szabad gyököket. Idővel azonban – ha a normális közömbösítő folyamatok nem

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 6. szám, 2008. június

kielégítőek – ezek a részecskék károsíthatják a szöveteket és a szerveket, amely előidézhetik a korosodással együtt járó látáskárosodást.

Több kutatás alátámasztja azt a hipotézist, miszerint a károsító szabadgyököket hatástalanító ún. antioxidáns tápanyagok – különösen az **A-, C-, E-vitamin**, valamint a **karotinoid pigmentek, a lutein és a zeaxantin** – segíthetnek megelőzni vagy késleltetni az öregkori vakság megjelenésének ezen formáit.

Az említett két színanyag – a lutein és a zeaxantin – a szem retinájában is nagy koncentrációban megtalálható. Feltételezések szerint ezeknek a színanyagoknak a nagyobb vérszintje megvédheti a retinát a fény károsító hullámhosszú sugárzásától. A lutein és a zeaxantin bizonyos élelmiszer nyersanyagokban nagyobb mennyiségben megtalálhatóak, pl. a *kukoricában, a spenótban, tojássárgájában*.

Látható tehát, hogy mint a legtöbb krónikus állapot, így a szürkehályog és a makula degeneráció megelőzése is összefüggésben van az egészséges táplálkozással.

Hályog által homályosan...

A szürkehályog (cataracta) kialakulását a szemlencse elszürkülése jellemzi. A szemlencse – amely normális állapotban átlátszó – a szem színes része, a szivárványhártya (írisz) mögött található. Alapvetően vízből és fehérjékből áll, és a retina (ideghártya, amely a szem legbelső burka)

sárgafoltjára fókuszálja a fénysugarakat. Legtöbb embernél a szürkehályog lassan alakul ki, és fokozatosan károsítja a látást. Szerencsére a cataracta viszonylag egyszerű sebészeti beavatkozással gyógyítható.

A makulátlan látás helye

Arra, hogy megfelelően tudjunk olvasni, írni, sötétben vezetni, valamint, hogy felismerjük a színeket, a legélesebb látás helye, a már fentebb említett sárgafolt tesz képessé bennünket. Ennek a területnek az elfajulása (makula degeneráció) a látás fokozatos, fájdalommentes elvesztéséhez vezet, amely viszont – a szürkehályoggal ellentétben – többnyire nem gyógyítható. Kialakulása kapcsán a táplálkozás jelentőségéről már beszéltünk. Léteznek azonban egyéb, károsító tényezők is, melyeket fontos megismerni, hogy tenni tudjunk a megelőzésért:

- Tartós napsugárzás.
- Dohányzás.
- Bizonyos keringési problémák, mint pl. a magas vérnyomás

Szemünk fénye

Sokan talán nem is gondolnák, de már egy születendő gyermek szemfejlődésére is hatással lehet a várandós édesanya táplálkozása. Kiemelten fontos az anya étrendjének zsírsavösszetétele. Az egyik többszörösen telítetlen zsírsav (az ún. **dokozahexaénsav, röviden DHA**), ugyanis a

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 6. szám, 2008. június

terhesség utolsó hónapjaiban felhalmozódik az embrió agyában, és szerepet játszik az agy és a retina (ideghártya) fejlődésében. Az anyatejnek is magas a DHA tartalma, ezért a koraszülöttek esetében – ahol kimarad a méhen belüli fejlődésnek ez a szakasza – a DHA pótlásában sokat segíthet a szoptatás, vagy a DHA tartalmú tápszerek. Az állapotos és a szoptató anyák számára ezért is különösen fontos a DHA-ban gazdag *tengeri halak* (pl. *makréla, hering, lazac*) fogyasztása.

Látástól vakulásig

Földünk éhezés sújtotta részein a látás elvesztése és az alultápláltság összetartozó fogalmak. A fejlődő országokban a megelőzhető gyermekkori vakság vezető okaként tartják számon az A-vitamin hiányt, amely a szaruhártya kiszáradásához, átlátszatlanná válásához és így vaksághoz vezet. A világon minden évben 250.000-500.000 gyermek vakul meg az A-vitamin hiánya miatt, akiknek a hetven százaléka a vakság kialakulásától számított 1 éven belül meghal. Az A-vitamin hiány megelőzése fontos feladatot jelent ebben a térségben nemcsak a vakság, hanem – az A-vitaminnak a szervezet védekező rendszerére kifejtett pozitív hatása révén – a gyermekbetegségek, és a halálozás csökkentése miatt is.

Szemmel tartott egészség

Ahhoz, hogy látásunkat sokáig a legjobb állapotában megőrizzük, összefoglalóul tanácsos figyelembe venni az alábbi ajánlásokat:

- Naponta együnk kellő mennyiségű gyümölcsöt és zöldséget, minél nagyobb arányban a sötétsárga és mélyzöld színűeket.
- Használjunk ultraibolya sugárzás ellen védő napszemüveget, hogy megvédjük szemünket a károsító sugartól.
- Ellenőriztessük rendszeresen egészségi állapotunkat, különösen olyan betegségekre nézve, melyek növelik a degeneratív szembetegségek kialakulásának kockázatát (pl. magas vérnyomás).
- Ne dohányozzunk!
- Rendszeresen járjunk szemvizsgálatra.

Reméljük, hogy a hírlevelünkben olvasottak egyfelől több okot szolgáltatnak majd arra, hogy odafigyeljünk táplálkozásunkra, és jobban vigyázzunk „szemünk világára”.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 6. szám, 2008. június

Irodalomjegyzék:

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

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

URL:http://www.hki.org/programs/vitamin_a.html (2008.06.24.)

URL:<http://www.eufic.org/article/en/artid/eye-health/> (2008.06.24.)

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
www.diet.hu