

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 12. szám, 2008. december



**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.

Közeledik az év vége, mely a szilveszteri ünnepléssel zárul, s ilyenkor a szeszes italokból rendszerint több fogy, mint más napokon. A lakosságnak szóló táplálkozási ajánlások között az alkoholfogyasztásra vonatkozóan is található útmutatás. De vajon tudjuk-e alkalmazni ezeket az ismereteket a gyakorlatban? Decemberi hírlevelünkben az alkoholról, annak szervezetünkre kifejtett hatásairól olvashatnak.

*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 12. szám, 2008. december

### „A bódító nedű”, avagy az alkohol

Hamarosan búcsúztatjuk az évet, és ezzel hagyományosan együtt jár Szilveszterkor az éjféle koccintás. Bár az alkoholról sokat lehet olvasni, a köztudatban gyakran összerosódnak a mennyiségre és minőségre vonatkozó, a szervezetre gyakorolt jótékony és a romboló hatásokról szóló információk. Sokan nem tudják, hogy 1-2 pohár (nők esetében 1 dl, férfiaknál 2 dl) pezsgő elfogyasztásával már szinte kimerítették az egészségi szempontból ártalmatlannak tartható alkohol napi mennyiségét. Az alábbi összefoglaló segítheti Önt abban, hogy a szilveszteri jókedv közepette is „tisztá fejfel” kezdje el az újesztendőt.

### **C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH**

Az alkohol, vagy más néven etil-alkohol a cukortartalmú növényi (pl. sör, bor, pálinka) és állati nedveknek (pl. kumisz, méhsör) élesztőgombák okozta erjedésekor keletkezik. Színtelen, víztiszta, égető ízű folyadék, melynek nagy az energiasűrűsége. Az alkohol **1 grammja 7,1 kcal** energiát ad a szervezetnek. (Összehasonlításképpen a fő tápanyagok jellemzői: 1 g fehérjéből és 1 g szénhidrátból 4,1 kcal, 1 g zsiradékból 9,3 kcal energia szabadul fel a szervezetben.)

Az éhgyomorral fogyasztott alkohol csökkenti a vércukorszintet, és emeli a vérnyomást. Hatására

a bőr kipirul, melegebbé válik, és a megnövekedett hőképződés és hőleadás emeli az alpanyagcserét. Erőteljes vízhajtó hatása befolyásolja a szervezet ásványi anyag háztartását. Az alkohol lebontása alapvetően a májban történik, mely összefüggésben van a zsírsavak égetésével. Minél nagyobb az alkoholfogyasztás mértéke, annál inkább nő a szabad zsírsavképződés, és ezáltal a vér triglicerid-szintje (vérzsír-szintje).

### **A józanság fokozatai**

A legjobb hangulatú ünneplés, mulatás mellett is érdemes emlékezni a következő felsorolásra, amely a különböző töménységű és mennyiségű alkoholos italok, valamint azok szervezetre gyakorolt hatásainak összefoglalója.

**A kevés, híg alkoholos ital (1 dl bor vagy 2 dl sör)** fogyasztása többnyire fokozza a gyomornedv elválasztást, az étvágyat, kóros elváltozást azonban nem okoz az idegrendszerben.

**Kis mennyiségű alkoholos ital (1-2,5 dl bor vagy 2-5 dl sör)** bevitele mellett már csökken az érzékszervek működése, károsul az izommunka koordináltsága, csökkennek az agyi gátlások és a koncentrációképesség.

**Közepes mennyiségű alkoholos ital (4,5-8 dl bor vagy 9-17 dl sör)** ivását követően gyengül az izomerő, a mozgások szabálytalanná válnak, jellemző az önkritika elvesztése, a vidámság, bőbeszédűség.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 12. szám, 2008. december

**Nagy mennyiségű alkoholos ital (2 l bor vagy 4 l sör vagy 3 dl pálinka)** elfogyasztása után bizonytalan járás, hányás, mély alvás, akaratgyengeség, erőszakos magatartás jelentkezhetnek.

**Igen nagy mennyiségű alkoholos ital (3 l bor vagy 5 l sör vagy 0,5 l pálinka)** ivása viszont már heveny mérgezést okoz, mély kábulatot és eszméletvesztést von maga után, életveszélyt jelent.

### Az alkohol, mint sportital?

A maratoni futókat – abban a hitben, hogy ezzel sportteljesítményüket javítják – az 1900-as évek elején még brandyvel itatták. Elvileg az alkohol a teljesítményfokozók közé tartozhatna, hiszen nagy az energiatartalma és képes gyorsan felszívódni, de valójában mégis csökkenti a sportteljesítményt. Ennek oka egyfelől, hogy a nagyobb mennyiségű alkoholbevitel kedvezőtlenül hat a reakcióidőre, a kéz-szem koordinációra, az egyensúlyozásra. Másfelől az alkohol csökkenti az izomerőt, gyorsaságot, az izmok és a szív-érrendszer állóképességét. Az alkoholfogyasztás vízajtó hatású, jelentős vizeletmennyiséget eredményez, folyadék- elvonást vált ki a szervezetben, így a sportoló hamarabb megszomjazik. (Egyes sportolók sörivással próbálják pótolni a szervezet folyadék- és szénhidrátvesztését, mellyel azonban nem érik el a kívánt hatást. A sör szénhidrát-tartalma ugyanis nem jelentős, energiatartalma nagyrészt az alkoholból származik, melyet az izmok szinte

egyáltalán nem tudnak hasznosítani.) Mindemellett a sportolás utáni regeneráció-idő is megnyúlik az alkoholfogyasztás következtében.

Még manapság is akadnak sportolók, akik úgy vélik, hogy az alkohol magabiztossá tesz, és fontos szerepe van a verseny előtti drukk leküzdésében. Tény, hogy az alkohol bizonyos mennyiségének elfogyasztása – idegrendszerre kifejtett hatása miatt – egyes sportágakban (pl. lövészet, íjászat, öttusa, stb.) doppinglistán szerepel. Más sportágaknál azonban – mint ahogyan a fentiekből is kiderül – az alkohol egyértelműen kedvezőtlenül befolyásolja a sportteljesítményt.

### Jó szívű franciák

A különböző sajtokat, libamájat, kacsasültet, stb. felvonultató hagyományos francia konyha bővelkedik koleszterinben és telített zsiradékokban, amely – a franciáknál elterjedt dohányzás és mozgásszegény életmód mellett – a szív-érrendszeri betegségek szempontjából fokozott kockázatot jelent. A szív-érrendszerrel összefüggő halálozások száma azonban – más, hasonló kockázatú országokhoz viszonyítva – a franciáknál jóval kevesebb. Ez az ún. **francia-paradoxon**, melynek magyarázatát sokan a franciákra jellemző rendszeres, mértékletes vörösborfogyasztásban látják. A kis mennyiségű alkoholnak önmagában is van egyfajta szívvédő hatása, mivel emeli a vér jótékony HDL-koleszterinszintjét, és csökkenti a vérrögök kialakulásának esélyét. A borban – kiváltképp a

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 12. szám, 2008. december

vörösborban – azonban mindemellett sok olyan polifenol típusú antioxidáns (flavonoidok és rezveratrol) is található, amely a szív-érrendszerre további védő hatást fejt ki, s amelynek nagyon jó a szervezetben való hasznosulása. A vörösbor gátolhatja a káros LDL-koleszterin oxidációját, az érfalon való lerakódását, valamint a vérlemezkék összecsapódását. Az eddigi tudományos vizsgálatok alapján elmondható, hogy a jó minőségű vörösborok mérsékelt fogyasztásával a 45 év feletti férfiak és az 55 év feletti nők esetében csökkenhet a koszorúér-betegség kialakulásának kockázata. Mindezek alapján azonban az egész lakosságra vonatkozó, a vörösbor rendszeres fogyasztását szorgalmazó ajánlás nem indokolt, mivel a mérsékelt fogyasztást nem lehet garantálni, valamint meggyőző, teljes körű tudományos felmérésekre is szükség van még.

### Hazai helyzetkép

A különböző évi élelmiszermérlegek adatai alapján elmondható, hogy hazánkban az egy főre jutó szeszesital vásárlás évi mennyisége 100 %-os alkoholban kifejezve viszonylag stabil, 10-11 l /fő/év, ami napi szinten kb. 31 g-nak felel meg. Ez a mennyiség meghaladja a nemzetközi ajánlásokban megfogalmazott mérsékelt alkoholfogyasztás (20 g/nap) határértékét. Az adatok azonban csak átlagértékek, vagyis a lakosság egy része ennél nagyobb mennyiségű alkoholt is fogyaszt. (Mindemellett az

átlagértékek számolásánál csak a kereskedelemben eladott italok mennyiségével kalkuláltak, így ehhez még hozzáadódik az otthon készített és fogyasztott italok alkoholtartalma is.)

### Megfontolandó tanácsok és kockázatok

1. Aki alkoholos italt iszik, csak mértékkel tegye, aki nem, az ne építse ki ezt a szokást!
2. Alkoholt tartalmazó italokat kizárólag kis mennyiségben, étkezéshez fogyasszunk, így lassabb az alkohol felszívódása. A tisztázatlan eredetű, ellenőrizetlen minőségű, mennyiségi alkoholfogyasztás helyett kívánatosabb a minőségi borok mérsékelt mennyiségben való, kulturált fogyasztása.
3. A mértékletesség **férfiak** számára naponta legfeljebb **20 ml** tiszta alkoholnak megfelelő mennyiséget jelent (4 dl sört vagy 2 dl l bort vagy 4 cl égetett szeszesitalt.)
4. **Nők** esetében a mértékletesség naponta maximum **10 ml** tiszta alkoholnak megfelelő mennyiség (a fenti példák fele engedhető meg: 2 dl sör vagy 1 dl bor vagy 2 cl égetett szeszesital). Fontos azonban megemlíteni, hogy nők egy részénél már a mérsékelt alkoholfogyasztás mellett is megnőhet a mellrák kockázata. Valószínűsíthető, hogy a heti 1-3 alkalommal történő

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

I. évfolyam 12. szám, 2008. december

mérsékelt alkoholfogyasztás nem jár  
ilyen veszéllyel. A gyermekekre vágyó,  
várandós és szoptató nőknek viszont  
legjobb, ha kerülnek az alkoholos italt,  
hogy ne tegyék ki gyermeküket  
különböző kockázatoknak!

5. A mérsékelnél nagyobb mértékű alkoholvás **mindkét nemben** növeli a közlekedési-, és munkahelyi balesetek előfordulási gyakoriságát. A krónikus alkoholfogyasztóknál a hozzászokás veszélye miatt szervi- (máj, hasnyálmirigy, szívizom) és idegrendszeri károsodások, pszichés zavarok kialakulásával is számolni kell. A hosszú időn át tartó nagy mennyiségű alkohol fogyasztása fokozza az agyvérzés, az idült májbetegség, az erőszakos cselekedetek, öngyilkosság, valamint néhány daganatos megbetegedés (szájüreg-, garat-, nyelőcső-, vastagbélrák) kialakulásának veszélyét.

6. **Fiatalok** számára még a mérsékelt alkoholfogyasztás sem ajánlott, mivel az esetleges kockázatcsökkentő hatásnál jóval erőteljesebb a rendszeres iváshoz való hozzászokás veszélye. **Gyermekek számára az alkoholfogyasztás tilos!**

7. **Teljes alkoholtilalom** javasolt még azoknak, akiknek a családjában már előfordult alkoholprobléma, vagy bizonyos gyógyszerekkel való kezelés

alatt állnak, valamint a nagy koncentrációt igénylő tevékenységet folytatók (pl. autóvezetők) részére.

Az elmondottakból kitűnik tehát, hogy az alkoholfogyasztás nem tekinthető ugyan az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen, egészségvédő elemének, de – megfelelő feltételek mellett, kellő önmérséklettel – része lehet annak.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége ezúton kíván a Táplálkozási Akadémia Hírlevél minden kedves olvasójának békés, boldog új esztendőt!

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

I. évfolyam 12. szám, 2008. december

## Felhasznált források:

Dr. Boros Szilvia: Sporttáplálkozás. KREA-FITT Kft, Budapest, 2008.

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

Dr. Zajkás Gábor: Magyarország Nemzeti Táplálkozáspolitikája, 2004.

Prof. Dr. Biró György: Tápanyag-beviteli referencia-értékek. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2004.

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

## 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)