

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 12. szám, 2010. 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.

Így december táján, amikor minden az ünnepi étkekről és italokról szól, amikor nehéz a mértéktartás otthon és vendégségben egyaránt, ismét terítékre kerülnek az alábbi kérdések: A kísértések idején mi a teendő? Hogyan lehet kompenzálni, ha nem tudunk ellenállni a mama mákos bejglijének azon felül, hogy gondolatban megduplázzuk a tornaórák számát? Ezekben a kérdésekben segít eligazodni a jelen hírlevél, a praktikus tanácsokon kívül néhány alapvető, az energiaegyensúlyhoz, az ideális testtömeghez és a napi energiaszükséglethez kapcsolódó fogalom tisztázása mellett.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

2010. december

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 12. szám, 2010. december

Az ideális testtömeg fenntartása nagyon fontos az ember egészsége szempontjából, mivel mind a soványság, mind az elhízás számos egészségi kockázattal jár. Amennyiben testtömegünk ideális, akkor az azt jelenti, hogy az étellel és itallal felvett energia a mindennapjaink során nagyjából azonos a felhasznált energiával. Egészségünk megőrzéséért sokat teszünk, ha ideális testtömegünket megtartjuk, illetve ha ismét elérjük azt kiegyensúlyozott táplálkozással és rendszeres testmozgással.

Egyrészt az egészségben megélhető, minőségi évek száma a tét, másrészt viszont tisztában kell lenni azzal is, hogy a helytelen életmód következtében kialakuló szív- és érrendszeri megbetegedések, a 2-es típusú diabetes vagy a hipertónia éveket vesz el az emberek életéből.

Energiaegyensúly – mindenek az alapja!

A táplálkozás alapvető életszükséglet. Táplálékaink kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozás esetén tartalmazzák mindazokat az anyagokat, amelyekre szervezetünknek szüksége van a létezéshez, az élethez.

Energiaegyensúly akkor alakul ki az egészséges felnőtt szervezetében, amikor a megevert, azaz a felvett energia azonos a leadott, azaz a felhasznált energiával. Energiaegyensúlyt biztosító

kiegyensúlyozott táplálkozás estében tehát sem hízás, sem fogyás nem történik.

Amikor több energiát veszünk fel, mint amennyit felhasználunk, akkor a szervezet számára felesleges energia zsír formájában elraktározódik, s amennyiben a túltáplálás tartós, akkor **testsúlygyarapodás** következik be.

Testtömeg csökkenés abban az esetben valósul meg, ha az energia leadás nagyobb lesz, mint az energia bevitel.

Ideális testtömeg – a számok tükrében

Testtömegünk változásáról számos esetben kapunk visszajelzést. Az előszobai tükör és a fürdőszobai mérleg mellett így az ünnepek táján előkerülnek az alkalmi ruhák a szekrény mélyéről. Az pedig, hogy fel lehet-e húzni a kis fekete ruha cipzárját vagy be lehet-e gombolni a legfelső gombját az alkalmi ingnek azon múlik, tudtuk-e tartani a súlyunkat vagy fogytunk, netán híztunk tavaly óta.

A **testtömeg index** vagy más néven **Body Mass Index** (BMI) az a mutató, mely eligazít az optimális testtömeg, a túlsúly vagy az elhízás kategóriái között. A BMI a testtömeg kilogrammban és a testmagasság méterben mért négyzetének hányadosa.

Az ideális testtömeg kiszámítása:

BMI= testtömeg [kg] / testmagasság [m²]

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 12. szám, 2010. december

Értékelése felnőttek esetében:

<18,5	sovány
18,5 - 24,9	normál
25 – 29,9	túlsúlyos
≥ 30	elhízott

A testtömeg index alkalmazása néhány esetben nem lehetséges, így többek között nem használható nagyon idős embereknél, vagy kidolgozott izmokkal rendelkezőknél. Említést érdemel még, hogy az ázsiai vagy az afrikai rasszhoz tartozó emberek esetében a BMI határértékei másképpen alakulnak, náluk már elhízottnak számít a 26-os BMI-vel rendelkező személy.

A **derékkörfogat** lemérése igen egyszerű, de megbízható módszere az elhízás megítélésének. Férfiak estében 102 cm, míg nőknél 88 cm felett igen jelentős a kockázata az elhízáshoz köthető társbetegségek kialakulásának. Fokozott rizikóval kell számolni férfiaknál 94 cm, illetve nőknél 80 cm feletti derékkörfogat esetén. (Az ázsiai embereknél itt is alacsonyabb határértékek vannak érvényben.)

A fentiek alapján bárki kiszámolhatja ideális-e a testtömege vagy sem. Amennyiben túlsúly vagy elhízás áll fent, akkor érdemes segítséget kérni háziorvostól, dietetikustól és együtt elgondolkodni az életmódváltásról.

Ezek után a következő kérdés az, hogy mik is azok az energiát szolgáltató tápanyagok és mennyi energiára van szüksége a szervezetnek.

Táplálék, azaz élet és energia

Táplálékaink sokfélesége ellenére elmondható, valamennyi táplálékunk eltérő arányban, de hét alapkomponenst foglal magában: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket és vizet.

A bevitt energia az ételekben és italokban található **energiát** **szolgáltató tápanyagok** égésekor szabadul fel a szervezetben az alábbiak szerint: 1 g zsírból 38 kilojoule (kJ, ejtsd: kilodzsúl), azaz 9 kilokalória (továbbiakban: kcal), 1 g szénhidrátból 17 kJ, azaz 4 kcal, 1 g fehérjéből 17 kJ, azaz 4 kcal és 1 g alkoholból 29 kJ, azaz 7 kcal.

A hivatalos mértékegység ugyan a joule (ennek ezerszerese a kJ), de a gyakorlatban sokszor a kilokalóriát használják (1 kcal = 4,2 kilojoule). Amikor a napi szóhasználatban kalóriát hallunk, akkor mindig a kilokalóriára gondoljuk! A csomagolt élelmiszereken a kJ értéket tüntetik fel.

A napi szükséges energia

A napi energiaszükséglet meghatározásánál az első lépcső az **alapanyagcsere** kiszámítása, melynél

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 12. szám, 2010. december

figyelembe veszik a nemet, az életkort és az aktuális testtömeget. A szervezetnek erre az energiamennyiségre feltétlenül szüksége van az alapvető életfunkciók ellátásához!

Életkor [év]	kcal / nap
Férfi	
18 – 30	15,3 x testtömeg + 679
30 - 60	11,6 x testtömeg + 879
Nő	
18 - 30	14,7 x testtömeg + 496
30 – 60	8,7 x testtömeg + 829

A **napi energiaszükséglet** kiszámításánál az alapanyagcserét kell alapul venni, s megszorozni azt a fizikai aktivitás függvényében az egyén életvitelének és nemének megfelelő faktoral.

NÉZZÜNK EGY HÖLGYET...

Például egy irodai munkát végző 33 éves 160 cm magas és 60 kg testtömegű hölgy alapanyagcseréje a fenti képlet alapján:

$$8,7 \times 60 + 829 = 1351 \text{ kcal/nap}$$

Napi energiaszükséglete könnyű fizikai munka esetén 2108 kcal/nap. Az ő esetében ez az a limit, aminél nem ehet többet, mert ha növeli az energia bevitt, akkor fokozni kell a fizikai aktivitást is, különben borul az energiaegyensúly, s a

felvett, de fel nem használt energia pedig elraktározódik zsír formájában.

Mégis mit lehet tenni ha, az ünnepek idején ez a hölgy többet evett és ivott a napi energiaszükségleténél?

Először is le kell szögezni, hogy egy-két kiadós ünnepi vacsorától senki sem fog elhízni. A sok kicsi sokra megy alapján viszont napi 100-200 extra kcal is idővel meglátszik, s ennyit elégetni, azaz lemozogni nem is olyan egyszerű.

kb. 100 kalória	kb.100 kalóriával egyenértékű testmozgás 60 kg testtömeg esetén
-----------------	---

2,2 dl cukros,
szénsavas üdítő

30 perc háztartási munka

1,5 dl vörös bor

10 perc futás (9 km/óra)

fél marék
mogyoró (17g)

35 perc járás (4 km/óra)

1 db kis banán
(kb. 10 dkg)

15 perc kertásás

kb. 200 kalória	kb. 200 kalóriával egyenértékű testmozgás 60 kg testtömeg esetén
-----------------	--

meggyes pite
(110g)

55 perc kerékpározás (9
km/óra)

7 db sós keksz
(7g/darab)

40 perc teniszezés

3,3 dl12%-os
gyümölcslé

45 perc mellúszás (1,2
km/óra)

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 12. szám, 2010. december

2 db
baromfivirslis 25 perc röplabdázás

Mindezek alapján már könnyen megérthető, miért is van az, hogy az egészséges életmód két meghatározó és elválaszthatatlan tényezője a kiegyensúlyozott táplálkozás ÉS a rendszeres testmozgás.

Stratégiák, amikor valaki többet evett a kelleténél:

Mozogni, mozogni, mozogni

Ilyenkor többet kell mozogni, mint amennyit szoktunk! **Napi legalább 30 perc testmozgás** az egészséges életmód része (lenne) egyébként is. A mozgás jótékony hatása közismert és soha nincs késő elkezdeni!

Annyi lehetőség van mozogni az edzőtermeken kívül is és sajnos az sem elég, ha a jóga dvd ott pihen a polcon. Miért ne lehetne uszodabérletet kérni születésnapra vagy egy megállóval hamarabb leszállni a buszról. A lift helyett a lépcsőt használni otthon és munkahelyen egyaránt, így máris közelebb vagyunk a napi szükséges 10 ezer lépéshez.

Ki kell mozdulni otthonról, elővenni a kerékpárt, netán azzal menni munkába. Elvinni a gyereket hógolyózni, hóembert építeni, szánkózni, ha van hó. A kutyasétáltatásnál a hosszabb utat

választani, a bevásárláskor a bejáratától messzebb parkolni, mert minden kicsi számít. Amikor pedig otthon vagyunk, be lehet kapcsolni a rádiót és táncolni egy kicsit, ha jó szám megy.

Jól enni és jól lenni

Gondolta volna, hogy egy adag töltött káposzta (581 kcal) egy szelet diós (263 kcal) és egy szelet mákos bejglivel (249 kcal), s 2,5 dl 12%-os gyümölcslével (150 kcal) megközelítőleg 1243 kcal az elkészítés módjától és az adag méretétől függően.

Fontos megjegyezni, hogy az egészséges táplálkozás nem azt jelenti, hogy vannak ételek, amiket tilos enni és vannak, amelyek egy másik listára kerültek. **Nincs jó vagy rossz étel**, csak helytelen étrend és mozgásszegény életmód. Lehet töltött káposztát is enni, azonban nem mindegy, hogy az év 365 napján ilyen kiadós az étkezésünk, vagy az év néhány napján.

Egy ilyen kalóriadús ebéd után a nap hátralévő részében elég egy könnyű vacsora, s másnap is jó lenne kicsit visszafogni magunkat. Mindezek mellett ilyenkor érdemes megfogadni, s aztán meg is tartani az egészséges táplálkozás néhány ajánlását:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 12. szám, 2010. december

1. Így például **naponta legalább 3x fogyasztani zöldséget, gyümölcsöt.**

Minimum napi 400 g az elérendő cél.

2. Napi folyadékszükségletünk 1,5-2 liter, ami a pohár méretétől függően **napi 6-8 pohár folyadékkal** egyenlő. Nem csak nyáron vagy sportoláskor kell odafigyelni a megfelelő folyadékpótlásra. A fejfájás, a szédülés, a fáradtság is jele lehet a szervezet kiszáradásának, éppen ezért soha ne várjuk meg, amíg szomjasak leszünk. Folyadékpótlásra pedig tökéletes választás a víz. Amennyiben az ásványvizet preferáljuk, nem szabad leragadni egy termékénél, hanem váltogatni kell azokat.

3. Végül, de nem utolsó sorban, **ilyenkor se hagyjuk ki a reggelit.**

Az egészséges, kiegyensúlyozott étrend legfontosabb szabálya a **változatosság**. Akkor táplálkozunk helyesen, ha valamennyi alapvető élelmiszercsoportból minél többfélét fogyasztunk a megfelelő arányban. Semmi sem tilos tehát, mindent lehet enni, csak a mérték a lényeg.

Kísértések idején

Nézzük, mit tehetünk, amikor legközelebb vendégségbe vagy étterembe megyünk. Hogyan lehet megelőzni a túlzott energia felvételt?

Az egészséges táplálkozás sokak számára egyfajta vezeklésként írható le,

pedig nem kell lemondani a gasztronómiai élvezetekről!

A tányér és ezzel együtt **az adag mérete döntő!** Egyrészt egy kisebb tányéron a kevesebb sem tűnik olyan kevésnek. Másrészt ugyanaz az adag étel szétterítve (ahol lehetséges) sokkal többnek látszik a tányéron, mint egy kis halomban tálalva. Ahol van kisadag, ott éljünk vele!

Válasszunk tudatosan, amikor van rá módunk. A grillezett ételek jó döntésnek bizonyulnak és köret helyett is lehet salátát kérni. Merjünk kiállni az igényeinkkel, egy jó vendéglátó/vendéglős biztosan teljesíti a kéréseinket. Az érdekeinket senki sem fogja képviselni helyettünk.

Lassan együnk, minden falatot alaposan rágjunk meg és adjuk át magunkat az evés örömének.

Meg kell tanulni **nem-et mondani**. Ne feledjük, nem bűn a tányéron hagyni az ételből. Főleg akkor, amikor nem tudjuk befolyásolni az adag nagyságát.

Mindig az első lépés a legnehezebb

A változás az élet része, mégis olyan nehezen változtatunk a táplálkozási szokásainkon, az életmódunkon, pedig az egészségünk szempontjából igen nagy a jelentősége annak, hogy ki hogyan él. S ebben az egyénnek is van felelőssége.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 12. szám, 2010. december

Felhasznált források:

1. Hark L., Deen D.(Eds.): Nutrition for Life, Dorling Kindersley, London, 2006.
2. „Korszerű és egészséges iskolai büfé” Ajánlások a döntéshozók számára, MDOSZ kiadvány, 2006. <http://www.mdosz.hu/mdiskolaknak.html#bufe> (2010. november 29.)
3. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2009, OÉTI, 2009. <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> (2010. november 29.)
4. Dr. Rodler Imre: Tápanyag táblázat. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 2005.
5. Dr. Rodler Imre: Kalória- és tápanyagtáblázat. Medicina könyvkiadó Zrt. Budapest, 2008.
6. Thomas B., Bishop J.(Eds.): Manual of Dietetic Practice. Blackwell, Oxford, 2007.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Koszonits Rita (MDOSZ Szerkesztő Bizottság tagja)

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.mdosz.hu