

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. 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 hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

2011. január

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

Fókuszban a vér és a táplálkozás néhány összefüggése

E havi Táplálkozási Akadémiai hírlevelünk célja, természetesen a teljesség igénye nélkül, hogy egyes hematológiai betegségeket és az azzal összefüggő étrendi, életviteli tanácsokat közérthető módon bemutassuk.

A hematológia szó görög eredetű („vértan, a vér tudománya”), a vér alakos elemeivel foglalkozó tudomány, az orvostudomány specializálódásával jött létre, mely a köznyelvben is egyre elterjedtebb kifejezés. Korábban kevesebbet érdekelt a hematológia szó és jelentése, azonban rögtön meghatványozódik ez az érdeklődés, ha valaki közvetlen kapcsolatba kerül e bonyolult, de annál érdekesebb szakterülettel. Ha a hematológia szót meghalljuk, azonnal a vashiányos anémiára gondolunk, de ezek mellett számos más vérképzőszervi betegség létezik, mint például a hemokromatózis, a különféle leukémiák, az aplasztikus anémia, és ide tartoznak a véralvadási zavarok is.

Tudta-e?

- A fogamzóképes korban lévő nőknek napi 15 mg vas bevitelére van szükségük a táplálékkal, ennek kb. **10%-a** szívódik fel! Férfiaknak és a változó korban túl lévő nőknek 10-12 mg elegendő.
- A növényi eredetű élelmi anyagokban lévő vasvegyületek kémiai szerkezete eltér az állati eredetű vastól!
- Az élelmi rostok gátolják a vas felszívódását.
- A vashiányos vérszegénység 80%-ban a női nemet érinti!
- A véralvadásban szerepet játszó K-vitamin szükségletét embernél 50%-ban a táplálék K-vitaminja, 50 %-ban a bélbaktériumok által előállított K-vitamin fedezi.

Az embernek átlagosan 80 ml/kg vére van, ami a testtömeg 8 %-a. Tehát például egy 70 kg-os embernek 5600 ml vére van. A vér alkotórészeit két csoportba soroljuk: **vérplazma** és **alakos elemek**. A vérképzés a csontvelőben folyik, de egyes fehérvérsejtek (limfociták) a lépben, nyirokcsomókban, sőt a bélfalban is képződnek. Az alakos elemek három csoportra oszthatók: vörsvérsejtek, fehérvérsejtek és vérlemezek.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

A mai kor népbetegsége?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint világszerte 1,3 milliárd ember, azaz a Föld lakosságának mintegy 30 %-a szenved **vérszegénységben**. Elsősorban Dél-Ázsia és Afrika érintett, főként a gyermekek és a szülőképes nők. Fontos tény, hogy az anémia, azaz a vérszegénység gyakran többféle okból ered, a felmérések szerint 500-600 millió ember vérszegénységét a vashiány okozza, ennek 80%-a a női nemet érinti! Ha a vasraktárak telítettségét is figyelembe vesszük, akkor az emberiségnek több mint fele vashiányos.

A vas felszívódását különböző anyagok segíthetik, illetve gátolhatják. Az áttekinthetőség érdekében táblázatban foglaljuk össze a gátló és segítő tényezőket.

Vas felszívódást gátolják	Vas felszívódását elősegítik
Túlzott rostbevitel	Folsav
Egyes fehérjék: tehéntejfehérje, albumin, szójafehérje	Állati fehérje (húsok, húskészítmények)
Fitátok (gabonafélékben, diókban, hüvelyesekben, korpában találhatóak)	Aszkorbinsav, azaz C-vitamin
Polifenolok	
Ásványi anyagok: réz, cink, mangán, foszfor, kalcium	
Foszfátok, oxalátok	

Vashiányra veszélyeztetettek a csecsemők, a kisgyermekek, a serdülők, a terhesek, erős havi vérzés esetén az aktív korban lévő nők, és a vas rosszabb felszívódása, hasznosulása miatt az idősek és a vegetáriánusok. Anyatejjel táplált csecsemőknél vashiánnyal 4-6 hónapos korig nem kell számolni, hiszen az anyatejből a vas felszívódása rendkívül jó hatásfokú, a tehéntejből lényegesen rosszabbul szívódik fel. A tehéntejjel táplált csecsemőkben gyakran léphet fel a vékonybélben kismértékű vérzés, mely vasvesztiséget eredményez. Mindezek a tények is az anyatej-táplálás fontosságát támasztják alá.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

Az étrend fontossága

A vérszegénység megelőzésben nagy szerepet kap a helyesen összeállított étrend, mely megfelelő mennyiségben és arányban tartalmaz minden olyan makro- és mikrotápanyagot, melyre az emberi szervezetnek szüksége van. A hosszú ideig tartó egyoldalú táplálkozást folytatóknál, a drasztikus fogyókúrázóknál és a vegán étrenden élőknel gyakrabban kialakulhat ez a betegség. Ezért is annyira fontos hangsúlyoznunk az egészséges, kiegyensúlyozott, rendszeres, változatos táplálkozást, mely nagyban hozzájárul ahhoz, hogy szervezetünk hosszú éveikig jól működjön.

Ha a betegség kiderült, a táplálkozás mellett a gyógyszeres kiegészítés is elkerülhetetlen. Ha a vérszegénység lassan, fokozatosan alakul ki, nagyfokú anémia is fennállhat anélkül, hogy az panaszt okozna. Éppen ezért nagyon fontos, hogy, ha kiderült a vérszegénység, a betegek komolyan vegyék és gondosan tartsák is be a táplálkozási alapelveket és az orvos utasításait, hiszen hosszú távon így érhető el pozitív eredmény.

Felvetődhet lehetőségként az élelmiszerek vastartalmának növelése (dúsítása), de ezzel kapcsolatban számos nehézségbe ütközünk. A vas nagyon reaktív anyag, azaz nagyon könnyen reakcióba lép más anyagokkal, így az ételek, élelmiszerek elszíneződését is előidézhetheti.

Javasolt vasbeviteli értékek különböző életkorokban és állapotokban:

Csecsemőkorban (4-12 hónap):	6-8 mg/nap
Kisgyermekkorban:	8-10 mg/nap
10 év feletti fiúk és férfiak részére:	10-12 mg/nap
10-50 éves lányok, nők részére:	15 mg/nap
51 évtől:	10-12 mg/nap
Terhesség esetén a második trimeszterben:	+5-10 mg/nap
Terhesség esetén a harmadik trimeszterben:	+10-15 mg/nap
Szoptató nők	20 mg/nap

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

Legfontosabb étrendi tanácsok:

- 🌍 Lehetőleg minden főétkezés tartalmazzon húst, belsejét vagy húskészítményt.
- 🌍 Minden étkezés tartalmazzon C-vitamint, mely a legtöbb gyümölcsben, főként a citrusfélékben megtalálható: narancs, citrom, lime, grapefruit, nagyon magas a paprika C-vitamintartalma is!
- 🌍 Nagyobb mennyiségű kávé, tea fogyasztása nem javasolt.
- 🌍 Túlzott rostbevitel kerülendő.
- 🌍 A nagy fitát- tartalmú nyersanyagok felhasználásának mérséklése.
- 🌍 Az E 385-ös tartósítószer (EDTA) kerülése!

Gyűjtsd a vasat!

Mint már korábban említettük, a növényekben lévő vasvegyületek kémiai szerkezete eltér az állati eredetű vasétól, ugyanis a növényekben úgynevezett nem-hem vas formájában van jelen, míg a májban, vörös húsookban (marha, sertés, vad), halban, tojásban, szárnyasokban úgynevezett hem kötésben található meg. Utóbbinak körülbelül 15%- a szívódik fel, míg a növényekből körülbelül 3-5%. A nem-hem vas felszívódása javítható, ha valamilyen hem vasat tartalmazó húsfélével, vagy C-vitamin- tartalmú ételmiszerrel együtt fogyasztjuk. A spenótban, sóskában viszonylag nagy: 4-4,6 mg/100 g a vastartalom, mégis – nagy oxálsav tartalma miatt – rosszabb a hasznosulása.

15 mg vasat tartalmaznak a következő összeállítások:

- ✓ 15 dkg sertés vagy pulykamáj
- ✓ 5 dkg libamáj
- ✓ 20 dkg kacsahús, 8 dkg aszalt paradicsom
- ✓ 10 dkg fehérbab, 5 dkg szárnyas májkrém, 5 dkg szárított sárgabarack
- ✓ 5 dkg pisztácia, 10 dkg házinyúl, 10 dkg vöröslencse

Köztudott, hogy a máj raktározza a vasat, ezért az ebből készült ételekben található a legtöbb és legjobban felszívódó vas, ennek ellenére heti egy alkalomnál többször nem ajánlatos fogyasztani.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

Fókuszban a folát és a B₁₂-vitamin

Vérszegénység alakul ki folát vagy B₁₂-vitamin hiánya esetén is. Táplálékunkban folát van, amely átfogja az összes foláthatású vegyületet, folsavat jellemzően gyógyszerek, esetleg étrend-kiegészítők tartalmaznak. 1 mikrogramm táplálékfolát 0,5 mikrogramm szintetikus folsavval egyenlő. Ritkán fordul elő a B₁₂-vitamin hiánya, de ha huzamosabb ideig fennáll a szervezetben, súlyos, akár irreverzibilis folyamatokat generálhat, főként az emésztőrendszerben, de akár az idegrendszerben is. B₁₂-vitamin csak állati eredetű táplálékokkal kerülhet be a szervezetbe.

A foláthiány leggyakoribb okai:

- a táplálékkal történő bevitel elégtelensége
- a csökkent felszívódás
- megnövekedett igény például terheseknél, rosszindulatú daganatos betegségekben vagy krónikus gyulladásos betegségekben
- az alkohol csökkenti a folátszintet, ezért az alkoholistáknál gyakori jelenség

A folát legnagyobb mennyiségben a májban, élesztőben, zöldségekben és főzelékfélékben (spenót, sóska, kelkáposzta, kelbimbó, fejes saláta, sütőtök, cékla, paradicsom), szárazhüvelyesekben, búzacsírában, szójababban, teljes kiőrlésű lisztből készült pékárukban, olajos magvakban, diófélékben, banánban, narancsban, sárgadinnyében található. A folát hőre nagyon érzékeny, sütés, főzés, hosszas melegen tartás következtében 30-90%-a elpusztulhat. Ezért fontos a kíméletes ételkészítés, minél több nyers saláta és gyümölcs fogyasztása.

Ha a fehérvérsejtekkel van a baj

A fehérvérsejtek (leukociták) védik a szervezetet a fertőzésektől és az idegen anyagoktól.

A szervezet naponta normálisan 100 milliárd fehérvérsejtet termel. A túl kevés és a túl sok fehérvérsejt egyaránt betegségre utal. Ha a fehérvérsejtszám emelkedett, az jelezhet fertőzést, gyulladást, de okozhatja daganat, baleset, stressz, esetleg bizonyos gyógyszerek is.

A leukémiák a vér sejtjeinek daganatos betegségei. A daganatos sejtek más szervekben is megjelenhetnek, így a lépben, májban, nyirokcsomóban, vesékben és az agyban. A leukémiáknak négy fő csoportjuk van aszerint, hogy a lefolyás milyen gyors, és, hogy melyik fehérvérsejt-típus érintett.

2011. január

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

Ha csontvelő transzplantációra kerül sor, a betegeket felkészítik a dietetikusok, hogy étrendjükben változások fognak bekövetkezni a transzplantáció után. Ahogyan a kezelések hatására csökken a szervezet fehérvérsejtjeinek száma, úgy csökken a védekező képessége is. Ezért nemcsak az étkezésükben történnek változások, hanem ruházkozásukban, utazási szokásukban is, és állattartási szokásaiknak is meg kell változniuk. Ezek az óvintézkedések nagyban hozzájárulnak a fertőzések elkerüléséhez.

A étkezésekkel kapcsolatban a legfontosabb szabály, hogy kerülni kell minden olyan ételt, élelmiszert, mely fertőződött vagy fertőződhetett valamilyen mikroorganizmussal. Éppen ezért nyers, vagy nem kellőképpen hőkezelt húst, pl. tatár bifszteket, véres bélszínt, házi húskészítményt: hurkát, disznósajtot nem fogyaszthat hosszabb időn keresztül a beteg, de fővetlen füstölt hűtött ételeket, kolbászt, sonkát vagy kemény, pácolt szalámit: téliszalámit, paprikás szalámit sem ehet.

Mosatlan nyers gyümölcsöket és zöldségeket, pörköletlen nyers olajos magvakat, nem pasztörözött, nyers gyümölcs- és zöldségleveket szintén nem fogyaszthat a beteg, de mindezeket hőkezelt állapotban, tehát sütve, főzve, párolva – lehetőleg minél változatosabb formában – viszont igen. Felvetődhet a kérdés, hogy mivel a gyümölcsök és zöldségek főtt állapotban már nem tartalmazznak annyi vitamint, mint nyersen, szükséges-e valamilyen étrend-kiegészítőt fogyasztani. Erről a kérdéstről minden esetben célszerű transzplantációs és infektológus szakemberrel konzultálni. Ezért is annyira fontos, hogy minél változatosabban, minél több zöldség és gyümölcs felhasználásával készítsék el az ételeket. A friss salátaöntetek, melyek nyers tojást tartalmazhatnak, ugyanúgy gondot okozhatnak, mint a lágy tojás vagy a bundás kenyér. A tojást csak keményre főzve, az újraforrástól számított 10 perc után fogyaszthatja el a beteg.

A tejtermékek közül fogyasztható minden pasztörözött tej és tejtermék, kereskedelmileg steril, fogyasztásra kész és koncentrált folyékony tápszer, natúr, nem nemespenésszel érlelt sajt. Ezzel szemben az ízesített pl. chili paprikás, élőflórát tartalmazó tejtermékeket, nem pasztörözött vagy nyers tejet, tejterméket, sérült csomagolású vagy lejárt fogyaszthatóságú terméket ne vásároljanak meg. Egyesek szerint egy antibiotikum kezelés után a hasmenéseket csökkenti a probiotikumot tartalmazó élelmiszer, és fogyasztása hatékonynak tűnik a fertőzések megelőzésében. A probiotikum használatát a csontvelő transzplantált betegekben még nem vizsgálták. Ugyanakkor alkalmazásával kapcsolatban fertőzésekről számoltak be, ezért transzplantáció után e szerek alkalmazása kerülendő.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

Noha az utcai árusoknál vásárolt, előre elkészített élelmiszerek fogyasztása fejlett országokban nem jár semmiféle kockázattal, azonban az élelmiszer előkészítés szigorú higiénés körülményei nem garantáltak, ezért kifejezetten fontos lenne, hogy ebben az időszakban ne a gyorsétkezdékben, vendéglőkben, utcai árustól vásárolják meg a meleg ételt.

Az emberek energia- és tápanyagszükséglete egészségesen is nagyon fontos, de ez a szükséglet betegségben fokozottabb odafigyelést igényel. A megfelelő tápláltsági állapotban lévő beteg könnyebben viseli az egészségromlásával járó nehézségeket és nagyobb eséllyel, gyorsabban épülhet fel betegségéből.

Felhasznált források:

1. Dr. Ángyán Lajos: Bevezetés az ember élettanába II, Hotter- Minerva Kft., Pécs, 1996.
2. Dr. Bíró György, Dr. Lindner Károly: Tápanyagtáblázat, Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest, 1998.
3. URL: http://kozegeszsegtan.sote.hu/fileadmin/media/FOK/1011_1_FOKGY08_taplalkozas.pdf
4. Simon Gézáné: A csontvelő transzplantált betegek étrendje, Új Diéta 2003/1 12. oldal
5. Veresné Bálint Márta: Gyakorlati dietetika Semmelweis Egyetem, Budapest, 2006.
6. URL: <http://www.diethealthclub.com/types-of-diet/leukemia-diet.html>
7. MSD orvosi kézikönyv a családban, Melania Kiadói Kft, Budapest, 1998.
8. Takács Sándor: Az élet aminjai: a vitaminok, Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest, 2006.
10. Tápanyag-beviteli referencia-értékek. Medicina, Budapest, 2004.
11. Dr. Benyó Gábor: Biztonságos élet transzplantáció után, Egyesített Szent István és Szent László Kórház Gyermekhematológiai és Óssejt- transzplantációs Osztály, Budapest, 2010.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 1. szám, 2011. január

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Bencsikné Mohari Veronika (MDOSZ Tudományos 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