

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 6. szám, 2011. 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 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

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 6. szám, 2011. június

Tudta-e,...

...hogyan felnőtteknél és egy éves kor feletti gyermekeknél napi 130 grammra becsülik azt a szénhidrát mennyiséget, ami fedezi az agy glükózsükségletét.

...hogyan várandósság és szoptatás időszakában 100-200 mg omega-3 zsírsavra van szüksége pluszban az anyáknak.

...hogyan a szervezet víztartalmának már 1%-os vesztese is a fizikai- és szellemi teljesítmény, a hőszabályozás, valamint a szív- és érrendszeri funkciók csökkenését okozhatja; míg 10%-os veszteség halálos is lehet.

...hogyan azok az alacsonyabb zsír- és telített zsíradéktartalmú étrendek, amelyekben a napi energiabevitel 45-60%-ka szénhidrátokból származik, csökkentik a metabolikus tényezőkön alapuló krónikus betegségek kockázatát.

Félúton az új európai táplálkozási irányelvek kidolgozása felé

Az Európai Bizottság kérésére az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA), a meglévő bizonyítékok és az elmúlt években közzétett nemzeti és nemzetközi ajánlások figyelembe vételével átdolgozza az 1993-ban kiadott európai étrendi referencia értékekre vonatkozó ajánlásokat. Az étrendi referencia értékek a tápanyagok bevitelének az optimális mértékét jelentik, amely egy egészséges életmód részét képezve hozzájárul a megfelelő egészségi állapothoz. A megújult referencia értékek olyan európai táplálkozási irányelvekkel szolgálnak majd, amelyek az élelmiszerek címkézésének vagy a népegészségügyi célpontok kijelölésének alapját képezhetik. Az EFSA Diétás Termékek, Táplálkozás és Allergia Bizottsága jelenleg a **szénhidrátok**, az **élelmi rostok**, a **zsírok**, valamint a **víz fogyasztására vonatkozó referencia értékeket** készítette el. Az ezekre vonatkozó európai ajánlást a tagállamokkal, a tudományos közösségekkel, valamint az egyéb érintett szervekkel történő alapos konzultációt követően bocsájtották ki, hogy a legérthetőbb, a legfrissebb és a legátfogóbb információkkal szolgáljon az európai döntéshozóknak.

Előtérben a krónikus betegségek megelőzése

Az egyre növekvő tendenciát mutató krónikus betegségek, mint a cukorbetegség, a csontritkulás, a szív- és érrendszeri-, illetve a rákos betegségek és a helytelen táplálkozás kapcsolata mindenki számára világossá vált az elmúlt években. Az átdolgozott referencia értékek előtérbe helyezik a felsorolt betegségek kialakulásában szerepet játszó tápanyagok,

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 6. szám, 2011. június

mint a szénhidrátok, az élelmi rostok, valamint a zsírok beviteli ajánlásait is, ellentétben a régi, főként tápanyaghiányos betegségekre összpontosító irányelvekkel.

Tág határok között a zsírok bevitel

Az EFSA munkabizottsága az ajánlott zsírbevitt a napi energiabevitt 20-35%-ban határozta meg, külön értékhatárokat kialakítva a speciális szükséglettel rendelkező csecsemőknek, valamint fiatal gyermekeknek. A tág érték tartomány és a magas felső határérték arra is rámutat, hogy az emelkedett zsiradékbevitt, a fogyasztott élelmiszerek típusától és az aktivitás szintjétől függően, még összeegyeztethető lehet a jó egészségi állapottal és a normál testtömeeggel.

Az ajánlás kiemeli, hogy a **telített zsírsavak**, valamint a **transz-zsírsavak** nagy mennyiségű bevitt a vér koleszterinszintjének emelkedéséhez, valamint szívbetegegekhez vezethet, így felhívja a figyelmet ezek csökkentésére, illetve az egyszeresen- és többszörösen telítetlen zsírsavakkal történő helyettesítésükre az étrendben.

Az EFSA nem határozta meg a koleszterin, az egyszeresen-, valamint a többszörösen telítetlen zsírsavak mennyiségét, illetve az ómega-3 és ómega-6 zsírsavak arányát sem. Egyedül a szívbetegegekre különösen előnyös hatással bíró, hosszú szénláncú **ómega-3 zsírsavak** bevittére tett ajánlást: napi 250 mg-ot, amelyet akár már 20 gramm lazac is biztosíthat.

Összevont ajánlás a szénhidrátokra

Az EFSA a szénhidrátok kapcsán specifikus értékek helyett, egy bevitt referencia tartományt adott meg, amely az egyéves kor feletti gyermekeknek, valamint a felnőtteknek egyaránt értendő. Ez a tartomány a napi energiabevitt 45-60%-a, amely a keményítőtartalmú élelmiszerekből származó szénhidrátokra, valamint a cukrokra együttesen vonatkozik.

Az EFSA bár elismeri, hogy a cukros ételek és italok gyakori fogyasztása kapcsolatba hozható a fogszuvasodással, valamint a testtömeg-növekedéssel, ám nem talált elegendő és megfelelő bizonyítékot ahhoz, hogy külön határozza meg a **hozzáadott cukrok** felső bevitt határértékét. Álláspontja szerint a lehetséges, egészségre gyakorolt hatások főként az **élelmiszerfogyasztási mintákkal** – milyen élelmiszereket, mekkora mennyiségben fogyasztunk -, mintsem a hozzáadott cukrok bevitt mennyiségével hozhatók összefüggésbe.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 6. szám, 2011. június

Az EFSA az **élelmi rostok** napi bevitelét, a megfelelő bélműködés fenntartásához szükséges mennyiség alapján, 25 g-nak ítélte meg felnőttek esetében. Ezen felül kihangsúlyozta, hogy az emelkedett élelmi rostbevitel csökkenti a szívbetegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, valamint az elhízás kockázatát.

Azonban nem talált döntő bizonyítékot a **glükémiás index** és **glükémiás terhelés** testtömeg-csökkentésben, valamint metabolikus tényezőkön alapuló krónikus betegségekben betöltött szerepét illetően, így ez a terület további vizsgálatokat igényel.

Elegendő vizet ételekből, italokból

Az EFSA mérsékelt aktivitást és külső hőmérséklet feltételezve, nőknél 2, férfiaknál 2,5 literben határozta meg a víz ajánlott napi bevitelét, amely magában foglalja az összes italból, valamint ételből felvett mennyiséget. A csecsemőknek, a gyermekeknek, valamint a várandósság és szoptatás időszakában lévő hölgyeknek ettől eltérő beviteli értéket állított fel. Hangsúlyozta, hogy a megfelelő mennyiségű vízbevitel szervezetünk összes funkciójához elengedhetetlen.

A lakosság számára érthetően - középpontban a tiszta, gyakorlatias üzenet

Az EFSA célja a tápanyagbeviteli értékek minél érthetőbb, az adott ország nyelvére történő fordítása, ami az **élelmiszer alapú táplálkozási irányelvekkel** valósítható meg. Ezeknek az irányelveknek a létrehozása minden ország saját feladata. Az élelmiszer alapú táplálkozási útmutatóknak figyelembe kell venniük az adott országra specifikus, táplálkozással kapcsolatos betegségeket; az étkezésben mutatkozó regionális vagy országok közötti különbségeket; az irányelvekbe illeszthető élelmiszereket; az élelmiszerfogyasztási mintákat; valamint a legérthetőbb grafikai megjelenítéseket is. A legfőbb elvárás azonban az egyszerűen értelmezhető, tiszta üzenet, valamint a gyakorlati megvalósíthatóság. Az EFSA fontosnak tartja az érintett felek - mint például az élelmiszeripar - bevonását is az irányelvek létrehozásának folyamatába, hogy általuk is közvetíthetővé váljanak a fogyasztók egészségéhez, valamint a betegségek megelőzéséhez vezető tanácsok.

Jövőbeni célok

Az EFSA célja – a makrotápanyagokat követően - a vitaminokra, valamint az ásványi anyagokra vonatkozó beviteli értékek kidolgozása. A jelenlegi ajánlásokban módosítások

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 6. szám, 2011. június

várhatóak, hisz vannak bizonytalanságok a szénhidrátok (különösen a cukor), az élelmi rost, valamint a zsírok optimális beviteli mennyiségének megállapításában is. A legjelentősebb szerepet azonban az egyes országok kapják majd, hisz a beviteli értékek közvetítése a lakosság számára nem kis feladat. Már jelenleg is szemtanúi lehetünk ezirányú aktivitásoknak Európában - például az új osztrák táplálkozási piramis, illetve az Egyesült Államokban az új amerikai táplálkozási irányelvek vagy a táplálkozási piramis alternatívájaként megjelent táplálkozási tányér (Eating plate) kidolgozása kapcsán.

Felhasznált források:

1. URL: <http://www.eufic.org/article/en/page/FTARCHIVE/artid/New-nutrition-guidelines-Europe-halfway-there/>
2. URL: <http://ec.europa.eu/food/fs/sc/scf/out89.pdf>
3. URL: <http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/nda100326.htm?wtrl=01>
4. URL: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1462.htm>
5. URL: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1461.htm>
6. URL: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459.htm>
7. URL: <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1460.htm>
8. URL: <http://www.efsa.europa.eu/en/events/event/af090907.htm>
9. URL: <http://www.cnpp.usda.gov/dgas2010-dgacreport.htm>

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Tóth Bernadett (dietetikus)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 6. szám, 2011. június

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu