

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 8. szám, 2011. augusztus



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 8. szám, 2011. augusztus

Tudta-e, ...

...életünk során közel 80.000 alkalommal eszünk, ami évente 540 kg ételt jelent egy közepes étvágyú embernél...

...hogyan évente kb. 18 kg rejtett zsírt fogyasztunk el, főként felvágottak, húsok, édességek formájában...

...ha mindennap csak 100 kcal-val többet fogyaszt el (ez 4 dkg kenyérnek vagy 2 dkg csokoládénak felel meg) mint amennyit szervezete felhasználna, akkor ez havonta kb. 30 dkg zsír raktározását jelenti, ami egy év alatt 3,6 kg testtömegnövekedést eredményez...

... habár az agy, a testtömeg nem egészen 2%-át teszi ki, energiaszükséglete kb. 20%-a a test egészének, ami azt jelenti, hogy a bevitt energia 1/5 részét használja fel testtömegünk 1/50 részére...

Egészségmegőrző táplálkozás

Európában a 65 évesnél fiatalabbak szív-érrendszeri halálzásának több mint harmada a táplálkozással van összefüggésben, ugyanígy a daganatos betegségek 30–40%-a lenne megelőzhető megfelelő étkezéssel. Az egészséges táplálkozással megnövelhető a betegségmentesen töltött évek száma, megelőzhető a betegségek egy része, így az egyénre és a társadalomra nehezedő teher jelentősen csökkenthető.

Ma már tudományosan bizonyított, hogy az elfogyasztott táplálék milyensége és összetétele alapvetően meghatározza életünk minőségét. Ebből fedezzük az életműködésünkhöz szükséges energiát, építjük újjá testünk anyagait, sejtjeit, szöveteit nap, mint nap, vagyis a megfelelő mennyiségű és minőségű élelem az egészséges, zavartalan életfunkciók záloga.

A jól kiválogatott táplálék, az élettani igényekkel összhangban lévő étrend természetes orvosság; mondhatnánk gyógyító szer. A dietetikus feladata és célja az egészségmegőrző táplálkozás megvalósításában, hogy minél több ember tisztában legyen vele – és a mindennapokban ennek ismeretében, így is cselekedjen, étkezzen – hogy mit, miért és mennyit érdemes fogyasztani, mit és miért érdemes kerülni, hogyan kell az adott ételeket elkészíteni, hogy mindenki tudja, az egészséges étel finom, élvezetes, öröm a testnek és léleknek egyaránt.

A helyes, egészséges táplálkozás nem jelenti egyetlen étel, ételismiszer tilalmát sem. Vannak azonban olyan élelmiszerek, amelyeket előnyben kell részesíteni, míg másokat csak ritkábban érdemes fogyasztani. Nincsenek különösen kiemelkedő vagy tiltandó táplálékok. Az ételek minősége, mennyisége, az elkészítés módja, a fogyasztás gyakorisága, az ételek

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 8. szám, 2011. augusztus

energia- és tápanyagtartalma, a tápanyagok aránya mind-mind befolyásolja azt, hogy étrendünk, étkezésünk mennyire szolgálja egészségünket.

Első olvasatra talán egyszerűnek hangzik, de nem az. Funkcionális élelmiszerek, antioxidánsok, transzsírsavak, alapanyagcsere: ismerősek ezek a fogalmak, de tudjuk-e mit jelentenek? Nem mindenkinek, pedig naponta fogyasztunk funkcionális élelmiszereket, gondoljunk csak a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérre. A szervezetünk számára igen hasznos antioxidánsok „megbújnak” élelmiszereinkben, főként a zöldségekben, gyümölcsökben, többek közt a C-, A-, E-vitamin vagy éppen a flavonoidok (antioxidáns növényi hatóanyagok) formájában. Tudjuk-e, hogy a transzsírsavak túlzott bevitele az ereket károsítja, és például egyes édesipari készítményekben is megtalálhatók; vagy hogy az alapanyagcsere a szervezet életfunkcióinak fenntartásához szükséges minimális energia, amelynél tartósan kevesebbet nem ajánlott fogyasztani, mert az már veszélyezteti az egészséget?

Többek közt ezeknek a fogalmaknak a „lefordításában”, a táplálkozás gyakorlati megvalósításában segít a táplálkozástudományi szakember, azaz a dietetikus.

Ki a dietetikus?

A dietetikus a táplálkozástudomány területén megszerezett ismereteit, többek közt az egészséges egyének, valamint csoportok egészségnevelése céljából alkalmazza. A megszerzett diplomával a dietetikusok – akik ma, ezen a területen a legmagasabban képzett szakemberek – végzettségüknek megfelelően különböző munkaterületeken dolgozhatnak. Társadalmi szerepük jelentős a prevenció – főként a táplálkozással összefüggő betegségek megelőzése –, az egészségmegőrzés és az egészségtudatos életmódra nevelés területén. Mivel a prevenció egészségügyi, gazdasági és társadalmi haszna sem vitatható, ezért a lakosság számára fontos lenne elérhetővé tenni a konzultáció lehetőségét a dietetikussal az alap- és szakellátásban, és az ehhez szükséges feltételrendszert (tárgyi, személyi, finanszírozási) megteremteni az egészségügyi döntéshozóknak.

Egészséges táplálkozás megvalósítása

Napjainkban sokféle, egészséges életmódra, egészséges táplálkozásra vonatkozó ígérettel, bizonytalan eredetű, ámde „biztos”-nak deklarált módszerekkel, misztikus „gyógymódokkal”, sokszor egymásnak teljes mértékben ellentmondó információval találkozunk. Ebben az olykor kaotikus állapotban a dietetikus prevenció munkája során segíti – kibogozni, kiválasztani, eldönteni, megtanulni, végrehajtani, betartani, megtartani – az egyént, a közösséget (család) az egészség megőrzésében, elérésében.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 8. szám, 2011. augusztus

A megvalósítás során a dietetikus egyik leggyakoribb tevékenysége és munkájának alapja az egyéni vagy szervezett, csoportos tanácsadás, kommunikáció a kliensekkel, ami történhet szóban (pl. interjú, megbeszélés, párbeszéd, előadás, magyarázat, tájékoztatás) és írásban (levélben, e-mailben, írásos tanácsadás keretében, étlaptervezés formájában), gyakran kombinált formában, amely a következő elemeket tartalmazza, tartalmazhatja:

- Táplálkozási és általános anamnesis (az előző időszak táplálkozási jellemzőinek és egészségi állapotának a leírása).
- Tápláltsági állapotfelmérés (testtömeg, testmagasság, derék- és csípőkörfogot, testzsírszázalék mérése, testtömeg-index kiszámítása).
- A táplálkozási és tápláltsági kockázat értékelése.
- Táplálkozási tanácsadás (egyéni és csoportos) és konzultáció (gyakorlatias tanácsok, praktikák, bevásárlási oktatás, ételkészítési műveletek betanítása).
- Étrendi anamnézis (étrendi napló) elemzését követően étrend, életmód módosításra vonatkozó tanácsok.
- Egyénre szabott étrendek kidolgozása, összeállítása (igény szerint receptgyűjtemény, a legfontosabb élelmiszerek tápanyag-összetételét bemutató táblázatok).

Magyarország lakosságának egészségügyi helyzete indokolja, hogy a dietetikus szakma előtérbe kerüljön, hiszen a dietetikus táplálkozástudományi ismeretei – egészségpedagógia, élelmiszerkémia, biokémia, élelmiszerismeret, ételkészítési technológia, táplálkozáspszichológia, táplálkozáspolitikai, epidemiológia, élelmezési menedzsment – széleskörű, tudományos bizonyítékokra épülnek.

Egészségmegőrző tevékenység esetén az egészséges táplálkozás általános javaslatai módosulnak, kiegészülnek, attól függően, hogy kinek segít a dietetikus az egészségtudatos étkezés megvalósításában. Mások az igényei:

... egy várandós kismamának...

- Bizonyított, hogy a magzati fejlődés korai szakaszában kialakuló génhibák súlyos fejlődési rendellenességhez vezethetnek. Ezért szükséges, hogy már a fogamzás előtt jelen legyenek az anya szervezetében a károsodás kivédéséhez szükséges vitaminok és nyomelemek (folsav, B₆-, B₁₂-, C-vitamin, cink). A magzati fejlődés és felnőtt-időskori krónikus betegségek között is összefüggés van. Megfigyelhető, hogy nem kielégítő magzati súlyfejlődés esetén megnő a cukorbetegség, a magas vérnyomás és a szívinfarktus előfordulásának gyakorisága.

...egy sportolónak...

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 8. szám, 2011. augusztus

- A sportteljesítmény eléréséhez vagy fenntartásához az elegendő energia- és tápanyagbevitel nélkülözhetetlen. Elégtelen felvétel eredményeként az edzés nem fejtheti ki megfelelően hatását, romlik a terheléshez történő alkalmazkodás (adaptáció). A sportétrend célja a sportolók segítése abban, hogy elkerüljék az edzés/verseny alatt a kimerültséget, a kiszáradást, a teljesítményromlást, illetve növeljék energiaszintjüket. A mennyiségi és minőségi szempontok alapján kialakított étkezés nagymértékben befolyásolhatja az edzés, a verseny hatásfokát, eredményét, a regenerálódás időszakát.

...egy „stresszes” menedzsernek...

- Az „idegnyugtató” táplálkozásra érdemes kellő gondot fordítani. Az összetett szénhidrátok növelik a szervezet szerotonin-szintjét, ami a nyugalmunkért felelős hormon. A B-vitaminok pozitívan hatnak az agy és az idegrendszer működésére. A Magnézium természetes nyugtató, stressz-oldó ásványi anyag. Többszöri étkezéssel kivédhető az alacsony vércukorszint, ami idegességet, feszültséget idéz elő a szervezetben.

...vagy éppen egy idős embernek...

- A felszívódási zavarok, illetve az életkori sajátosságokból adódó változások miatt bizonyos tápanyagokból az idő múlásával többre, míg másokból kevesebbre van szükség. Az ásványi anyagok közül a nátriumbevitelt a vese lassúbb működése miatt ajánlott csökkenteni, míg a kalciumbevitelt a rosszabb felszívódás és a csonttrikulás fokozott kockázata miatt érdemes növelni. Az esetleges memória csökkenés kivédésében a megfelelő mennyiségű folsav, niacin, C- és komplex B-vitamin fogyasztás játszik szerepet.

A dietetikus munkája során az egészségmegőrző táplálkozás megvalósításában nemcsak közvetlenül, de közvetett módon is útmutatást nyújt. A bölcsődei-, óvodai-, iskolai- és munkahelyi étkeztetés rendszerében, illetve az ápolást, gondozást, valamint rehabilitációt biztosító intézményekben is szerepet vállalva a táplálkozási szakember pozitív irányba befolyásolhatja a nyersanyag-válogatással, a menüválasztékkal, az étkezőkben elhelyezett információkkal a fogyasztók ételismeretét; a változatosságra, az egészséges való igényét (természetesen megfelelő háttér mellett).

A dietetikusok sok helyen megtalálhatók. Közvetlenül részt vesznek az egészségpolitikai döntések előkészítésében, a szakmapolitikában – „Dietetika, humán táplálkozás szakmai kollégium” –, megtalálhatók az élelmezési menedzsmentben, egészségügyi intézményekben, wellness központokban, a magánszférában, de találkozhatnak velük

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 8. szám, 2011. augusztus

előadásokon, lakossági fórumokon, egészségnapokon vagy éppen a médiában. Az egészséghez való jog alkotmányos jog. Az egészség megtartása egyéni érdek is, ezért keressenek minket, kérjék segítségünket és tudásunkat, a tudatosan táplálkozás megvalósításában.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 8. szám, 2011. augusztus

Felhasznált források:

1. <http://www.mdosz.hu/>
2. Health and Nutrition: Elements for European Action. Brussels, 2000.
3. WHO: The First Action Plan for Food and Nutrition Policy WHO European Region, 2000–2005. 2001.
4. Forgács I.: Egészségügyi rendszerek alapjai. Debreceni Egyetem, Népegészségügyi Iskola, Debrecen, 2005.
5. Antal E., Dr. Bíró L, Dr. Makara M., Szórád I., Varga M.: Legyen egyensúlyban. Tények az elhízásról és a fogyásról. Melánia Kiadó Kft. 2010.
6. Ágoston H., Böcs É., Domonkos A., Fekete K., Dr. Greiner E., Szórád I.: Táplálkozási ajánlások várandós és szoptató anyák részére. OEFI 2005

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 8. szám, 2011. augusztus

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Fekete Krisztina (dietetikus, egészségfejlesztő)

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

