

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 11. szám, 2011. november



**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 11. szám, 2011. november

## Tudta-e,...

...hogyan hazánkban a cukor- és a gabonafélék fogyasztása az elmúlt években jelentősen csökkent, miközben a túlsúly és elhízás előfordulási gyakorisága növekedett?

...hogyan nem csupán az édes ízt, hanem az édes ízt kedvelő embereket is kellemes érzéssel és jellemmel ruházzuk fel?

...hogyan a hozzáadott pozitív értékekkel rendelkező (funkcionálisnak is nevezett) élelmiszerek piaca a legdinamikusabban fejlődő élelmiszeripari ágazat?

...hogyan a genetika szintjén mi magunk is befolyásolhatjuk az egészségünket érintő folyamatokat, hiszen életmódunk, környezetünk is hatással van génjeink kifejeződésére?

Köztudott tény, hogy Magyarországon – a többi fejlett országgal egyetemben – a túlsúly és az elhízás aránya egyre növekvő tendenciát mutat. Hazánk felnőtt lakosságának közel kétharmada túlsúlyos vagy elhízott, amely önmagában is megröszérvényesítő tény, azonban jelenlegi növekedési sebesség mellett a jövőképe még elkésérvényesítőbb adatokkal szolgálhat.

### **Milyen tényezők állnak a háttérben?**

A helytelen táplálkozási szokások mellett a fizikai aktivitás csökkenése, gyakorta teljes hiánya, valamint a stresszes, rohanó életmód játsszák a legnagyobb szerepet, amelyek tulajdonképpen jelenkorunk és jövőnk körülményeit (ülő/irodai munka, sok túlóra, televízió, számítógép, mint szabadidős tevékenységek, anyagi jólétre és kényelemre való törekvés) tükrözik. A túlsúly és az elhízás előfordulási gyakoriságáért felelős táplálkozási tényezőket a legutóbbi országos reprezentatív táplálkozási felmérés eredményei között kereshetjük. A magyar felnőtt lakosság átlagos energia-bevitele csekély mértékben, de meghaladja a könnyű fizikai munkának megfelelő ajánlott értéket, amely a jelentősen csökkent fizikai aktivitás mellett a túlsúly és az elhízás egyik legfőbb okának tekinthető. A makrotápanyagokat nézve elmondható, hogy az összes zsírbevitel szolgáltatja az átlagos lakossági étrend energia-tartalmának 36-39%-át, amely jóval meghaladja az ajánlott 30 energia%-ot. A fehérjebevitel aránya megfelelő, azonban a lakosság szénhidrátbevitelének 44-48 energia%-kal még mindig az ajánlott mennyiség (55-65 energia%) alatt található, a kevés összetett szénhidrát (leginkább keményítő) miatt.

A hozzáadott cukor mennyisége a felső határként megjelölt 10 energia% alatt van és folytonos csökkenést mutatott az elmúlt években. Ez utóbbi adat megcáfolja azt a köztudatban élő tévhitet, miszerint a túlzott cukorfogyasztás miatt hízik a lakosság.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

IV. évfolyam 11. szám, 2011. november

Miközben a statisztikák a helytelenül táplálkozó, ezáltal egyre betegedő társadalomról árulkodnak, a jövő olyan új táplálkozási irányokat tartogat számunkra, amelyek segíthetnek minket elindítani az egészségesebb élet útján. Ezek közül jelenlegi hírlevelünkben az új édesítőszerekről, a hozzáadott pozitív értékkel rendelkező (funkcionális) élelmiszerekről, valamint a személyre szabott tápanyagbevitelt célzó nutrigenomikáról és nutrigenetikáról osztunk meg néhány gondolatot.

### **Az anyatejjel szívjuk magunkba**

Az édes íz az anyatej révén már születésünktől kezdve biztonsággal és kellemes kedélyállapottal társul, ám manapság gyakran keveredik a büntudat érzésével a már említett elhízással vélt kapcsolata miatt. A kellemes testi-lelki állapot megtapasztalása iránti törekvés emberi mivoltunkból eredően szükségszerű, az elmúlt években ezért több édesítőszer (ami alatt nem csak a mesterséges édesítőszereket értjük) is résztvevőjévé vált étrendünknek. Az energiát nem tartalmazó, valamint a kisebb mértékű, elhúzódóbb vércukor-emelkedést eredményező energiát adó édesítőszerek és az ezekkel készült élelmiszerek kezdetben csak a cukorbetegek diétájának részét képezték, ám lassan az energia-bevitelt kontrolláló, fogyókúrázó vagy karcsú vonalaikat megőrizni kívánó emberek étrendjében is szerepet kaptak.

### **Az édes íz biztonságos forrásai**

Ahogy szélesedett az édesítőszerek piaca, egyre több támadás érte egy-egy, már engedélyezett fajtájukat és számos vizsgálat kívánta megcáfolni fogyasztásuk biztonságát. Ennek eredményeképpen ez év májusában az Európai Bizottság arra kérte az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatalt (EFSA), hogy teljes körű felülvizsgálatot végezzen a mesterséges édesítőszerek és kiemelten az aszpartám fogyasztásának biztonságát illetően. Alapos felülvizsgálatot követően azonban az EFSA nem talált megfelelő és elegendő bizonyítékot ahhoz, hogy felülírja az aszpartám, vagy egyéb, az Európai Unióban engedélyezett mesterséges édesítőszerek biztonságos használatára vonatkozó szabályozását, így hivatalosan is igazolást nyert, hogy az engedélyezett édesítőszerek továbbra is biztonsággal fogyaszthatóak.

### **Jázminkakóca és nyírfacukor**

Egyre nagyobb teret hódítanak a piacra újonnan bekerülő, a cukornál kisebb energiataralommal bíró édesítőszerek. A nyírfacukor (xilit) édesítőereje például a cukoréval azonos, míg energiamennyisége kétharmada a cukorénak. Az Európai Unióban

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

IV. évfolyam 11. szám, 2011. november

engedélyezett édesítőszer legújabb tagja, a sztevia (jázminpakóca) előtt is ígéretes jövő áll, hisz 200-300-szor édeesebb a cukornál, miközben energiamentesnek tekinthető. 2008-ban az Egyesített FAO/WHO Élelmiszer-Adalékanyag Szakértői Bizottság (JECFA) 0-4 mg/testtömegkg-ban határozta meg az elfogadható napi beviteli értékét, ami 240 mg napi mennyiségnek felel meg egy 60 kg-os nő, vagy 280 mg-nak egy 70 kg-os férfi esetében. Ezt a mennyiséget az EFSA 2010-ben megerősítette, mint biztonságos napi beviteli (Acceptable Daily Intake, ADI) értéket, míg ez év novemberében az EU végleges szabályozói engedélyt adott a sztevia-alapú édesítőszer használatára.

Összességében elmondható, hogy az édesítőszer fogyasztására ugyanúgy vonatkozik a táplálkozás egészségét jellemző mondás, hogy a változatosság gyönyörködtet. Az édesítőszer fajtáiról és alkalmazásáról bővebben korábbi, édesítőszerokről szóló hírleveleinkben (2010/4 és 2011/5 szám) olvashatnak.

### **Hozzáadott pozitív értékkel rendelkező élelmiszerek**

Ahogy az édes ízt kölcsönző termékek, úgy a hiánybetegségek kiküszöbölésére is alkalmas, táplálkozási előnyökkel és élvezeti értékekkel rendelkező élelmiszerek piaca is állandó fejlődésben van. A hozzáadott pozitív értékkel rendelkező (gyakran „funkcionális”-ként emlegetett) élelmiszerek nem kapszulák vagy porok, ellenben olyan mindennapi élelmiszerek, amelyek jótékonyan hatnak a test egy vagy több megcélzott működésére. Ide tartoznak mindenképp először a biológiailag kiemelkedően előnyös összetevőkkel rendelkező nemesítéssel, vagy más módon kiválasztott természetes élelmi anyagok, továbbá például a vitaminokkal, ásványi anyagokkal dúsított üdítőitalok; a kalciummal, vassal, szelénnel, folsavval, cinkkel kiegészített gabonatermékek, pékáruk; a probiotikus kultúrával erjesztett tejtermékek; a kedvezőbb zsírsav-összetételű, illetve növényi szterollokkal dúsított margarinkok; az ómega-3 zsírsavakban gazdag tojások; valamint az újdonságként számon tartott gabonafélékkel erjesztett gyümölcsitalok. Az élelmiszeripar ezen ágazata fejlődik a legdinamikusabban, 10 év alatt közel 70 milliárd dollárral növekedett éves forgalmuk. Míg az élelmiszeripar más területein 2-3 százalékos éves növekedéssel számolnak az elemzők, a funkcionális élelmiszerek piacán 5-10 százalékos bővülést jövendölnek.

### **A jövő vívmányai**

Minden ember egyedi és megismételhetetlen, így a táplálkozástudomány legfőbb és legjelentősebb vívmánya a személyre szabott tápanyag-beviteli ajánlások létrehozása. Ennek megvalósítását célozzák meg a táplálkozástudomány innovatív irányai, a nutrigenomika és a nutrigenetika. A nutrigenomika által feltárható a tápanyagok DNS-re,

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 11. szám, 2011. november

fehérjékre és anyagcsere folyamatokra gyakorolt hatása, míg a nutrigenetika révén megismerhető, hogy genetikai felépítésünk hogyan képes befolyásolni a táplálkozás és betegségek közti kölcsönhatást, illetve hogy miként hatnak génjeink egyes tápanyagok hasznosulására. A nutrigenomika akár az elsődleges megelőzés eszközevé is válhat, ugyanis amennyiben az egyén genetikai felépítését már a korai életkorban megismerjük, táplálkozását időben a helyes irányba tudjuk terelni. Jelenleg is léteznek már olyan éttermek Európában, ahol olyan rendszerekkel állítják össze az ajánlott menüsört, amelyek alkalmazkodnak energiaszükségletünkhöz. Ám nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy a jelenben és a jövőben is a dietetikus lesz az a szakember, aki szaktudásával és tapasztalatával a legszélesebb körű és legmegalapozottabb tanáccsal tud szolgálni a személyre szabott tápanyagbevitelt és az ehhez illeszkedő étrendet illetően.

## Felhasznált források:

1. OÉTI: Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2009, „Fókuszban az egészség”*Sajtóanyag*. URL: <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> (2011.11.06.)
2. M. Szeitz-Szabó, L. Bíró, Gy. Bíró and J. Sali: Dietary survey in Hungary, 2009. Part I. Macronutrients, alcohol, caffeine, fibre. *Acta Alimentaria, Vol. 40 (1), pp. 142–152 (2011)*
3. EUFIC: Stevia: természetes édesítő, lehetőségekkel. *FOOD TODAY 10/2009*
4. EUFIC: Funkcionális élelmiszerek. *FOOD TODAY 12/1999*
5. MDOSZ Sajtótréning 2011. Henter Izabella: Futurológia a konyhában és a világ ételmezésében
6. MDOSZ Sajtótréning 2011. Lichthammer Adrienn: Anyánk főztje
7. MDOSZ Táplálkozás Akadémia hírlevél 2011/05
8. MDOSZ Táplálkozás Akadémia hírlevél 2010/04
9. MDOSZ Táplálkozási Akadémia hírlevél 2011/03

## **IMPRESSZUM:**

### **TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

hírlevél

**kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

### **szerkesztőbizottság:**

Prof. Dr. Bíró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

Hírlevél

IV. évfolyam 11. szám, 2011. november

Tóth Bernadett (dietetikus)

**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.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)