

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május



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

2012. május

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

Felkészülés a bikini szezonra

Tudta-e...?

..., hogy a nem megfelelő táplálkozás, a túlsúly és az inaktivitás növeli a magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek, stroke, cukorbetegség és különböző rákfajták kialakulásának esélyét?

..., hogy a túlsúlyból leadott 5-10%-os testsúlyvesztés csökkenti a különböző betegségekre való hajlam kialakulását?

..., hogy heti ötszöri 30 perces mérsékelt testmozgással (pl. tempós gyaloglás, mintegy 5 km/óra), kevés híján 1000 kcal energiát is elégethet?

..., hogy a férfiak fele, a nők közel 40%-a nem fogyaszt naponta zöldséget, gyümölcsöt?

..., hogy a férfiak csaknem kétharmada, a nők mintegy fele túlsúlyos, vagy elhízott?

Készüljünk a nyárra!

Ahhoz, hogy a nyári szezonra csúcsmódba hozzuk magunkat, ez alkalommal ne divatdiétát válasszunk, változtassunk inkább az életmódunkon. Ahhoz, hogy a leadott kilók hosszútávon is távolmaradjanak, egészségesen és tudatosan kell táplálkoznunk és mindennapjainkban helyet kell kapjon a testmozgás, a sport is. Hogy mit is jelent a tudatos és egészséges fogyókúra? Azt, hogy minden makro- és mikrotápanyag felhasználásának megfelelő arányban jut be a szervezetünkbe. Makrotápanyagok az energiát biztosító tápanyagaink, azaz a fehérje, a zsír és a szénhidrátok. A mikrotápanyagok, azaz a vitaminok és ásványi anyagok nem szolgáltatnak energiát szervezetünk számára, viszont nélkülözhetetlenek szervezetünk zavartalan működéséhez, így az energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz is.

A téli hónapok alatt, a kevesebb testmozgás és talán az ünnepi menük miatt is, testsúlyunk gyarapszik pár kilóval, rendszerint az évek múlásával egyre többel. Ebben az anyagcserénk is szerepet játszik, hiszen az életkorunk előrehaladtával mérséklődik, így mindig jobban oda kell figyelni arra, mit és mennyit eszünk, illetve mikor és mennyit mozgunk. Minden 10 kcal feleslegesen bevitt energia 1 g zsír elraktározását eredményezi.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

Ahhoz, hogy fogyjunk, napi 500 kcal-val kevesebb energiát kell a szervezetünkbe juttatnunk, mint amennyi a testméretek, kor, nem, fizikai aktivitás szerint szükséges lenne. Nők esetében, napi 1200 kcal, férfiak esetében átlagosan napi 1500 kcal energia bevitel garantál testsúlycsökkenést. A fogyás egészséges üteme heti 0,5-1 kg. Soha ne rövidtávra tervezzünk fogyókúrát. Negatív energiamérleg esetén az alpanyagcsere 10%-kal is csökkenhet. Ez az állapot azután is megmarad, miután étkezésünk visszatért a normálisra. Így lehetséges az, hogy a korábban bevitt energiamennyiség nem csak a leadott kilók visszatérését, de plusz kilók lerakódását is eredményezheti, kialakul tehát a jójó effektus. Többek között ezért is ellenjavalltak a különböző divatdiéták, de a jójó effektuson kívül különböző vitamin- és tápanyaghiányos állapotokhoz is vezethetnek. Ráadásul sok esetben nem a zsírtömegünkből, hanem az izomtömegünkből is veszítünk egy-egy ilyen gyors fogyást ígérő diéta alkalmával.

Fogyókúránkat természetesen sok minden befolyásolja. Ilyen tényezők a szociális helyzet, az életminőség, a kulturális hovatartozás, a lakhely, az életkor, a nem és a fizikai aktivitás mértéke. Ezért is érdemes dietetikushoz fordulni, hiszen a személyre szabott diéta kialakításában nagy segítségünkre lehet egy szakember.

Amit a mérlegen látunk, nem mindig utal arra, hogy fogynunk kell. Két ember rendelkezhet ugyanazzal a testsúllyal úgy, hogy az egyiküknek például nincs szüksége fogyókúrára. A testsúlyunkat meghatározza a csontszerkezetünk és izomzatunk is a zsírszöveten túl. Ezek együttesen teszik ki súlyunkat. Így egy 100 kilós ember lehet izmos vagy lehet kövér is. Ahhoz, hogy meghatározzuk elérni kívánt testsúlyunkat, figyelembe kell vennünk néhány paramétert, mint a BMI (body mass index), azaz a testtömegindex, a testzsírszázalék és a derékkörfogat.

Mért BMI érték (kg/m ²)	Kategória
<18,5 kg/m ²	kórosan sovány
18,5-24,9 kg/m ²	kívánatos testtömeg, normális
25-29,9 kg/m ²	túlsúly
30-34,9 kg/m ²	I. fokú elhízás
35-39,9 kg/m ²	II. fokú elhízás
> 40 kg/m ²	III. fokú elhízás (morbid)

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

Mért haskörfogat érték (cm)	Kategória
Férfi	
<94	normális
94-102	fokozott kockázat
>102	jelentősen fokozott kockázat
Nő	
<80	normális
80-88	fokozott kockázat
>88	jelentősen fokozott kockázat

De hogyan is néz ki az egészséges fogyókúra?

A napi meghatározott energia mennyiséget osszuk el legalább 4-5 étkezésre, ez nagyjából 2,5-3 óránkénti étkezési periódusokat jelent. Napközben lehetőség szerint nagyobb legyen az energia bevitel, mint az esti órákban. A reggeli kihagyhatatlan étkezés. Kutatások alapján kapcsolat állhat fenn a reggeli elhagyása és a testsúly gyarapodása között.

Természetesen nem mindegy, hogy mit eszünk. Fogyókúra idején igyekezzünk a szükségesnél nem több energiát szolgáltató, zsírszegény, rostban és összetett szénhidrátokban gazdag, azonban hozzáadott cukrokban szegény étrendet kialakítani. Figyeljünk arra, hogy naponta öt alkalommal együnk zöldséget és gyümölcsöt, változatos formában és természetesen az idénynek megfelelően. Mérsékeljük az elfogyasztott ételek adagnagyságát. Tartsuk magunkat és étkezéseinket szigorú kontroll alatt! Önkiszolgáló éttermekben is lehetőség szerint szabjunk határt az étvágyunknak és ne menjünk vissza több körben is a pulthoz se ételért, se üdítőért. Abban az esetben, ha nehezen tudjuk eldönteni, milyen étel lenne jó választás, vagy az adagokat nem tudjuk megfelelően kontrollálni, 1-2 étkezést helyettesíthetünk energia-kontrollált ételekkel, mint például egyes fogyókúrás müzli szeletek, turmixok.

A diétában leggyakrabban a bevitt zsír mennyiségét csökkentjük, azonban újabban napvilágot láttak a csökkentett szénhidrát- és megnövelt fehérjetartalmú diéták is. Szénhidrátszegény diéta idején a glikogén raktárak lebomlanak, látványos és gyors súlyvesztést eredményezve, azonban egyéves periódust vizsgálva nem eredményez a szénhidrátokban jelentősen szegény diéta nagyobb súlyvesztést, mint a zsírszegény és rostokban, összetett szénhidrátokban gazdag diéta. Sok esetben az emelkedett fehérjebevitel megterheli a szervezetet, nem ajánlott többek között vese betegségben, vagy csontritkulásban szenvedőknek.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

Pontosan mit is együnk?

A húсок, húskészítmények és halak esetében mindig zsírszegényt válasszunk. Részesítsük előnyben a szárnyas- és vadhúсоkat, folyami vagy tengeri halakat. Természetesen marha- és sertéshús is kerülhet az asztalunkra, de a látható zsíradékot igyekezzünk a leggondosabban eltávolítani róluk.

A tej és tejtermékek csoportjából is válasszuk a zsírszegényeket. Napi fogyasztásuk elengedhetetlen, de természetesen ebben az esetben is mértékletesnek kell lennünk. Napi egy joghurt, egy pohár tej és 3-4 dkg sovány sajt, vagy 4-5 dkg sovány túró elfogyasztása mindenképpen szükséges szervezetünk számára. A tej és tejtermékek fogyasztása a kalcium bevitele miatt is fontos. A kalcium egyrészt csontjaink erősségéhez járul hozzá, de hiányának szerepe lehet a testsúly növekedésében is.

Zsírok olajok tekintetében törekedjünk a változatosságra. Kenőzsíradékok esetében használhatunk vaját, vagy margarint, de bármelyiket is használjuk, vásároljunk light terméket. A főzéshez használt olaj mennyiségét csökkentjük a minimumra. Teflon edényben való főzésnél elég egy teáskanálnyi olaj is ahhoz, hogy ízletes étel kerüljön az asztalra. Olajok esetében is fontos a változatosság, használjunk bátran repce-, olíva-, lenmag-, mogyoró-, kukoricacsíra- vagy szójaolajat. Mindegyik más zsírsavakban gazdag, így biztosak lehetünk abban, hogy szervezetünk a zsírsavakból is megfelelően ellátott lesz.

A gabonamagvak és őrlményeik esetében mindig válasszuk a teljes kiőrlésűeket, akár lisztről, akár kenyérről van szó. Lehetőség szerint szénhidrátok minden étkezésünkben szerepeljenek, meghatározott mennyiségben, hiszen a szénhidrátok szervezetünk fő energia-forrásai. Természetesen minőségi válogatást ebben az esetben is tennünk kell, hiszen a már sokat emlegetett cukrok bevitelét a lehető legkisebb mértékűre kell csökkentenünk. Ezek felszívódása gyors, glikémiás indexük tehát magas és szervezetünk számára legtöbbször extra energiát jelentenek. Az összetett szénhidrát-tartalmú nyersanyagok lassúbb, elhúzódóbb felszívódásúak, így a szervezet számára hosszútávon szolgáltatnak energiát, ráadásul megfelelő folyadék fogyasztás mellett, telítő értékük is nagy, így sokkal kevesebb étellel is jól tudunk lakni.

Rizs esetében is, ha tehetjük, készítsünk barna vagy basmati rizst, esetleg vadrizst. Már egy csésze barna rizs fedezi a napi rostszükségletünk (30 g) 14%-át, úgyhogy már csak ezért sem érdemes kihagyni az étrendünkből.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

Ami nassolást illeti, természetesen fogyókúra idején sem teljesen tilos, hiszen a diéta nem vezeklés és nem kíván életre szóló áldozatokat! Csupán mértékletességre és odafigyelésre int bennünket. Hetente egy alkalommal bűnözhetünk a diétánk alatt. Természetesen itt is lehetőségünk van egészségesen vétkezni! Válasszunk étcsokoládét, gyümölcsös, túrós, joghurtos finomságokat, és csak ritkán kerüljön tejszínhabos csokoládétorta az asztalunkra.

Természetesen az ételek elkészítése is fontos szerepet játszik a diéta sikerességében. Igyekezzünk kevés olaj felhasználásával készíteni az ételeinket, hetente maximum egy alkalommal fogyasszunk bundázott, bő olajban sült ételt. Ha lehet, főzzük, pároljuk a nyersanyagokat, esetleg grillezzük, készíthetjük az ételeinket sütőzacskóban is. A zöldségek nagy részét ne bundázva, vagy főzve, párolva fogyasszuk, együnk nyersen szendvicsek mellé, salátaként, vagy köretként. Gyümölcsök esetében is inkább a nyersét válasszuk, ne vásároljunk konzerveket, befőtteket, pláne olyanokat, amelyek cukorral vannak tartósítva.

Miért is light?

A light termékek a hagyományos termékekhez képest 30%-kal alacsonyabb energia tartalmúak. Azonban nem mindegy, hogy melyik makrotápanyag mennyiségét csökkentik le az adott élelmiszerben. Amennyiben zsírtartalom szempontjából light a termék, cukorból akár még többet is tartalmazhat a kívánatosnál és sokszor sótartalmuk is magas.

Az alacsony zsírtartalom felirat a termékeken rendszerint azt jelenti, hogy 10 dkg élelmiszerben a zsírtartalom nem haladhatja meg a 3 g-ot. A szendvicsszörpök és light sajtok esetében azonban ez az arány megváltozik, ugyanis ebben az esetben 10 dkg termékben 40 g zsírtartalom megengedett.

Tehát mindig olvassuk el figyelmesen a címkéket, hogy azok a bizonyos light termékek, mégis melyik összetevőjük estében lightok!

Édesítőszer

A fogyókúrák fontos és néha elengedhetetlen kellékei. Az édesítőszer esetében megkülönböztetünk energiát adó és energiát nem adó édesítőszereket.

A mesterséges édesítőszer energiaértéke elhanyagolható, nem jelentenek energia többletet a szervezet számára, és nem emelik a vércukorszintet sem. Megfelelő kiegészítő a testtömeg

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

csökkentő diétának. Ebbe a csoportba tartozik a szacharin, az aszpartam, az aceszulfám-K, a ciklamát, a taumatin, sztevia is. Ez a két utóbbi, természetes anyag, melyeket növényekből vonnak ki. A sztevia, mely a cukornál 200-300-szor édesebb, az Európai Unióban 2011. vége óta engedélyezett édesítőszer, így várhatóan egyre több termékben találkozhatunk majd alkalmazásával. Üdítőitalok, saláták édesítése mellett – mivel magas hőmérsékleten is megtartja ízét – sütemények készítéséhez is felhasználható.

A másik csoportba a cukorpótlók tartoznak, melyek energiát adó édesítőszer. Energiaértékük megegyezik a cukoréval, azonban a felszívódásuk, illetve hasznosulásuk eltérő és ezzel együtt a glikémiás indexük alacsonyabb. Ezek a készítmények jól alkalmazhatóak azoknál a termékeknél, vagy ételeknél, ahol a cukor tömege nélkülözhetetlen, mint pl. süteményekben, lekvároknak, csokoládéknak. Ebbe a csoportba tartozik a fruktóz, szorbit és a nyírfacukor is. Ez utóbbi energia értéke kétharmada a cukorénak. Nagy mennyiségű fogyasztásuk haspuffadást, hasmenést okozhat, ezért napi 30-50 g-nál nagyobb mennyiségben nem ajánlott fogyasztásuk. Testsúlycsökkentő diétába leginkább a nyírfacukor illeszthető be, hiszen a szorbit és a fruktóz energiaértéke azonos a cukoréval.

A nélkülözhetetlen víz

Fogyókúra idején sem szabad megfeledkeznünk a megfelelő hidratáltságról. A folyadékfogyasztás talán még az étkezéseknél is sokkal fontosabb, hiszen víz nélkül, még megfelelő körülmények között is maximum egy hétig bírja ki a szervezetünk, míg étel nélkül, természetesen megfelelő fizikai adottságok mellett, több hétig is élhetünk.

Természetesen az első számú szomjoltónak a tiszta víz tekintendő. Lehetőség szerint ne válasszunk cukrot is tartalmazó üdítőitalokat. Ha mégis engedünk a csábításnak, ezekből mindig a csökkentett cukortartalmú, vagy light változatot részesítsük előnyben. Az ásványvizek választéka is igen széles manapság, sok ízesített ásványvízzel is találkozhatunk a boltokban, azonban jó, ha itt sem lankad a figyelmünk és megnézzük mit is mutatnak a címkék. Sok esetben nagy a szénhidrát-tartalmuk, de ezek között is akad, amelyet édesítőszerrel, vagy alacsony szénhidrát-tartalommal dobnak piacra. A gyümölcslevek tekintetében is igyekezzünk 100%-osat választani, hiszen a különböző nektárok, italok gyümölcstartalma alacsony, hozzáadott cukortartalma viszont, magas. Ráadásul 1 pohár friss 100%-os gyümölcslével kiváltja egy nyers gyümölcs elfogyasztását. A 100%-os gyümölcsleveknek is van energia tartalmuk, mértéktelen fogyasztásuk nem illeszthető be a testsúlycsökkentő diétába.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

Naponta 1,5-2 liter mennyiségben ajánlott folyadékot fogyasztani, ám ez természetesen nemtől, kortól, éghajlati viszonyoktól, egészségi állapottól és fizikai aktivitástól is függ. Intenzív sport, lázas állapot, forróság idején, de szoptatás és várandósság alatt is megemelkedik a folyadék szükséglet.

A víz oldószer a szervezetben: pl. vízdékony vitaminok, továbbá közreműködik a tápanyagok szállításában a sejtekhez, az anyagcsere folyamatok során létrejött bomlástermékek, salakanyagok eltávolításában, a sejtekben az ozmózis-nyomás és a sav-bázis egyensúly fenntartásában, a testhőmérséklet szabályozásában.

Érdeemes megjegyeznünk, hogy nem akkor van szüksége a szervezetünknek folyadékra, amikor szomjúságot érzünk, az a legutolsó fázis. A fejfájás, szédülés, koncentráció képesség csökkenés, depressziós hangulat az első jelei annak, hogy szervezetünknek vízre van szüksége. Ez már a szervezet folyadékkészletének 1-2%-os csökkenésénél bekövetkezhet.

A kiszáradás jelei, következményei: anyagcserezavar, fáradékonyság, gyengeség, kimerültség, szédülés, fejfájás, zavartság, dekoncentráció, keringési zavar, izomgörcsök, salakanyag lerakódás, öregedési folyamat felgyorsulása, halál. Tartós folyadékszegénység elősegítheti a vesekő kialakulását.

Mozgás

Amennyiben nem tartunk diétát, azonban rendszeresen, intenzíven sportolunk, 5% testsúlycsökkenés érhető el.

Azonban a fogyás úgy a legeredményesebb, ha a diétát és a helyes étrendet rendszeres testmozgással egészítjük ki.

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát már 30 perc, közepes intenzitású mozgás is segít csökkenteni, amit a hét 5 napján végzünk.

A súlyvesztésben nagy segítségünkre lehet, heti 5 alkalommal 60 perc közepes intenzitású vagy élénk testmozgás, de már heti 3 alkalom is eredményes lehet.

Súlyfenntartás céljából napi 60-90 percnyi közepes intenzitású edzésre van szükség, megfelelő energiabevitel mellett.

Tippek

- ✓ egy étkezésen belül ne szedjünk több alkalommal a tányérunkra

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

- ✓ együnk lassan
- ✓ lehetőség szerint ne tartsunk otthon édességet
- ✓ éhesen ne menjünk vásárolni
- ✓ vezessünk táplálkozási naplót
- ✓ legyen segítségünk, ha tehetjük, forduljunk szakemberhez

Irodalomjegyzék:

1. Rodler Imre: Új tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2006..
2. Journal of the American Dietetic Association: Position of the American Dietetic Association: Weight Management. 2009;109(2):330-346.
3. Veresné Bálint Márta: Gyakorlati dietetika. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2006
4. MDOSZ Tudományos Életmódtanácsok Hírlevél 2011/5

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 5. szám, 2012. május

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Györki Niké (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

www.mdosz.hu