

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 8. szám, 2012. 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

V. évfolyam 8. szám, 2012. augusztus

Tudta-e

... hogy felnőtt korban az emberi szervezet több mint 60%-a víz.

... hogy testünk vízkészletének 1-2%-os vesztesége már működési zavart okozhat.

... hogy amíg étel nélkül akár hetekig, folyadék nélkül csupán napokig vagyunk képesek életben maradni. Természetesen ezt az időtartamot a nyári kánikula tovább csökkenti.

... hogy nyári hőségben folyadékszükségletünk akár többszörösére is nőhet szervezetünk téli igényeihez képest.

Nagy melegben a nem megfelelő folyadékfogyasztás igen rövid idő, akár néhány óra leforgása alatt is problémákat okozhat. Egy egyszerű enyhe fejfájástól, szédüléstől az erős rosszulétiig széles skálán jellemezhetők a tünetek, sőt akár eszméletvesztés is előfordulhat. A kellemetlenségek elkerülése érdekében érdemes egy kis figyelmet fordítani a megfelelő folyadékfogyasztásra mind a szokásos nyári hétköznapokon mind nyaraláskor, de hőségriadó idején főképp.

Miért fontos szervezetünk számára a megfelelő folyadékbevitel:

Az emberi szervezet működése során számos igen fontos szerep jut a víznek. A nyári hőség során vízháztartásunk kényes egyensúlya könnyen felborulhat, melynek oka főképp a test hűtését szolgáló nagymértékű izzadás. Az emiatt kialakuló megnövekedett vízvesztéséget feltétlenül pótolnunk kell az általában szükséges napi folyadékigényünkön felül. Ez a többlet vízigény egyénenként eltérő, befolyásolja például a külső hőmérséklet, a testtömeg, a párologtató testfelület, azaz a bőrfelszín nagysága, a fizikai aktivitásunk stb.

Ha nem iszunk eleget, szervezetünk az alábbi kiszáradási tünetekkel figyelmeztet minket:

- fejfájás, szédülés
- fáradékonyság, gyengeség, csökkent teljesítőképesség mind szellemileg, mind fizikálisan
- csökkent koncentrációképesség
- izomgörcsök
- szapora légzés, szívdobogás érzet
- nyugtalanság, zavartság

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 8. szám, 2012. augusztus

Ha ilyen problémát észlelünk magunkon, feltétlenül jusson eszünkbe, hogy talán keveset ittunk. A folyadékhiány pótlásával viszonylag gyorsan orvosolhatjuk a problémákat és megszüntethetjük a panaszokat.

Vannak, akik fokozottan veszélyeztetettek a hőségben:

Nagyobb odafigyelést igényelnek ilyenkor a gyerekek, idősek, várandós nők, hiszen ők érzékenyebbek a melegre, valamint terhesség és szoptatás idején megnő a szükséges folyadék mennyisége. Folyadékháztartásuk könnyebben felborul, már kisebb folyadékhiányra is érzékenyebben reagálnak. Nehezíti helyzetüket, hogy alapvetően hajlamosabbak rá, hogy túl keveset igyanak. A gyermekek könnyen belefeledkeznek a játékba, elnyomják a szomjúságérzetet, és sokszor eszükbe sem jut az ivás. Emellett persze a kánikula ellenére is aktívak, és szívesen szaladgálnak a szabadban naphosszat, ezzel fokozva az izzadsággal történő folyadékvesztést. Az öregedési folyamatok természetes részeként idős korra csökken a szomjúságérzet, így még ez sem figyelmeztet, hogy inni kellene. Emiatt a két korcsoport esetében feltétlenül ajánlott tudatosan odafigyelni a folyadékfogyasztásuk kontrolálására, és rendszeresen itallal kínálni, vagy figyelmeztetni, emlékeztetni őket, hogy igyanak egy-egy pohár vizet. Súlyosbíthatja azonban a problémát, hogy mind az idősek, mind a gyermekek gyengébb immunrendszerük miatt könnyen kapnak el hányással, hasmenéssel járó megbetegedéseket, melyeknek szintén kedvez a nyár. Ilyenkor a forróság, a hasmenéses állapot (akár lázzal) együtt igen könnyen vezethet súlyos kiszáradáshoz is. A mosatlan, vagy nem kellően megmosott gyümölcsök, zöldségek is okozhatnak ilyen megbetegedéseket, emellett a hűtést igénylő élelmiszereink is könnyen romlásnak indulnak, ha a melegben az asztalon felejtjük. Ügyeljünk ezek elkerülésére, és alaposan mossuk meg a zöldségeket, főzelékeket, illetve aminek a hűtőben a helye, az mihamarabb kerüljön oda. Kismamáknál e téren számíthatunk ugyan tudatos odafigyelésre, de az ő esetükben a terhesség utolsó heteiben könnyen kialakuló vizenyő is komplikálhatja a problémát. Ilyenkor feltétlenül be kell tartani az orvos utasításait a folyadékfogyasztással kapcsolatban.

A kiemelten érzékeny csoportokba tartozóknak hőségriadó idején egyaránt nem ajánlott a feltétlenül szükségesnél hosszabb időt a napon tölteni, kiváltképp a déli órákban. Igyekezzenek ilyenkor árnyékban, hűvösebb szobában maradni, és inkább csak a reggeli, késő délutáni vagy kora esti órákban tartózkodjanak a szabadban.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 8. szám, 2012. augusztus

Mit és mennyit igyunk a tikkasztóan forró napokon:

Az átlagos napi folyadékigényünk 1,5-2,0 liter, melyet italokkal fedezünk. Összességében csaknem ugyanennyi vizet nyerünk ételleinkből és az anyagcsere kémiai folyamatainak eredményeként. Nyári időben folyadékszükségletünk nagymértékben nőhet, a körülményektől, a fizikai munkától, testfelülettől függően akár 4-5 litert (vagy akár többet) is könnyedén elfogyasztunk ilyenkor. Természetesen a legjobb a tudatos, kiegyensúlyozott folyadékfogyasztás, így még a szomjúságérzet kialakulása előtt megelőzhető a probléma, de ha már szomjasnak érezzük magunkat, feltétlenül igyunk. Nem szabad elnyomni az érzést, és elodázni, halogatni az ivást. Sokan azért nem mernek inni, mert félnek hogy olyan helyeken jön rájuk vizezési inger, ahol ez kellemetlenséget okozhat, például utazáskor, tömegközlekedéskor, vagy egyéb illemhellyel nem, vagy nem megfelelően ellátott helyen. Az ilyen irányú problémákat nem célszerű a folyadékfogyasztásunk radikális csökkentésével kiküszöbölni, hiszen ha elájulunk az említett helyeken, az sem okoz kisebb kellemetlenséget.

A legideálisabb ital ilyenkor az egyszerű víz, ásványvíz, esetleg cukor nélkül készített zöldtea, gyümölcsstea. Ezeket akár kevés citromlével ízesíthetjük. Ihatunk natúr zöldség-, és gyümölcsleveket is. A különböző cukros üdítőitalokat, vagy a cukorral készített teákat a folyadékbevitelünk változatossá tétele érdekében fogyaszthatjuk, de csak naponta legfeljebb 1-2 pohárnyi mennyiségben. A tej, és a tejes italok ugyanilyen mennyiségig, akár egyszerűen lehűtve, vagy gyümölcsturmixként szintén hozzájárulhatnak napi folyadékszükségletünk fedezéséhez, hiszen a tej 87-89 %-a víz. Az alkoholos italok viszont egyáltalán nem ideálisak, hiszen fokozzák az izzadást és a vizelet kiválasztást, így növelik folyadékvesztésünket. Enyhén vízajtó hatásúak a különféle koffein tartalmú italok, ennek ellenére mértékletesen azért fogyaszthatók.

Mivel az izzadás során nem csak vizet, hanem sót is veszítünk (ami az izzadság ízén érezhető is), nem árt tudni, hogy szélsőséges esetekben akár sópótlásra is szükség lehet. Alapvetően ételleinkkel az ízesítésük révén még több sót is fogyasztunk, mint amennyit szervezetünk igényel, így általában a túlzott sófogyasztás és annak káros következményei inkább jelentenek problémát napjainkban. Ennek ellenére előfordulhat, hogy nagy hőségben, főleg valamilyen fizikai aktivitás, sportolás vagy nehezebb fizikai munka végzése esetén nem csak folyadékpótlásról, de sópótlásról is gondoskodnunk kell. Ezt egyszerűen megtehetjük ételleink, vagy akár ízesített italaink minimális sózásával. Fontos azonban kiemelni, hogy ez

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 8. szám, 2012. augusztus

körültekintést igényel, és csak ritkán van rá szükség, azaz nem kell nyáron sem a szokásosnál sósabban étkeznünk.

Persze nem csak inni, enni is kell:

Már tudjuk, mire is kell figyelniünk italaink esetében, de most lássuk, mi kerüljön az asztalra. Általában a nyári étkezés kevesebb problémát vet fel, mint a hőség miatti folyadékpótlás. Egyrészt mert a kívánatostól eltérő étkezés ilyen időben sem vezet rövid idő alatti rosszulletekhez, súlyos tünetekhez, másrészt alapvetően az emberek ilyenkor többé-kevésbé ösztönösen is a megfelelő ételeket választják.

Célszerű könnyen emészthető ételek mellett dönteni, ne adjunk szervezetünknek plusz munkát nehezen emészthető ételek fogyasztásával, éppen eléggé terhelő ilyenkor az akár 35-40°C-os hőmérséklet. Ugyanezen okból kifolyólag kerüljük a túl nagy ételadagokat, még inkább érvényesüljön inkább a „többször-keveset” elv. Általában ilyenkor nem is kívánjuk a nehéz, zsíros ételeket, a meleg hatására étvágyunk is csökken, így ezt nem nehéz betartani. Fontos emellett, hogy étrendünk összeállításánál figyeljünk a változatosságra és idényszerűségekre is, mely szintén nem okoz nagy problémát, hisz az évszak rengeteg friss zöldség- és főzelékféléket, illetve gyümölcsöt kínál számunkra. Remek választás ilyenkor egy-egy friss zöldségekből összeállított saláta joghurtos, vagy kefirös öntettel, vagy akár savanyúságként fogyasztva. A zörs főzelékféléket minimális zsiradék felhasználással, kíméletes formában készíthetjük akár hagyományos főzelékként, párolva, töltve illetve rakottan is. A sovány húsfélék és tejtermékek kiválóan illeszkednek az említett ételféleségekhez, és elfogyasztásukat követően sem érezzük majd elnehezültnek magunkat. Lehűtött gyümölcs, vagy gyümölcssaláta, illetve gyümölcsleves vitamindús enyhülést és felfrissülést adhat nekünk a tikkasztó időben, emellett a lédús gyümölcsök víztartalma sem elhanyagolható tényező.

Ezeket szempontokat betartva enyhíthetjük a kánikula okozta fáradékonyságot, bágyadtságot, és megőrizhetjük frissességünket, szellemi és fizikai teljesítőképességünket.

Felhasznált irodalom:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 8. szám, 2012. augusztus

1. Rodler Imre: Új tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2006.
2. Dr. Kukovics Sándor : A tej szerepe a humán táplálkozásban. Melánia Kiadó, Budapest, 2009.
3. Barna Mária: Táplálkozás-Diéta. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1999.
4. Veresné Bálint Márta: Gyakorlati dietetika. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2006.
5. MDOSZ Táplálkozás és Tudomány Hírlevél, 2006. október (VII. évf. 10. szám)
6. Tápanyag-beviteli referencia-értékek. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2004.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

V. évfolyam 8. szám, 2012. augusztus

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Duli Viktória (dietetikus)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (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