

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 3. szám, 2013. március



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

2013. március

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 3. szám, 2013. március

## Tudta-e

- ... hogy az energiaszükséglet az évek múlásával csökken?
- ... hogy négyből egy 13-14 éves magyar gyermek túlsúlyos?
- ... hogy a felnőttekre 20 és 60 éves kora között átlagosan 4,5 kg szalad fel 10 évenként?
- ... hogy a felnőtt lakosság körében tízből hat embernek súlyfeleslege van?
- ... hogy a hazai felnőtt lakosság testtömegindexének (BMI) átlaga 27,3 kg/m<sup>2</sup>?

Bárhol a világon megosztottak a táplálkozási szakemberek és a diéta-bizniszben tevékenykedők abban, hogy mely módszerrel lehet a legeredményesebben megszabadulni a felesleges kilóktól, abban azonban nincs kétség, hogy testsúlygyarapodás akkor következik be, ha az enegiabevitel nagyobb a szervezet által felhasznált energiánál. A túlsúly, az elhízás megelőzését szolgálja az energia-egyensúlyt biztosító kiegyensúlyozott táplálkozás, amelynek eredményeként az egészséges felnőtt nem fogy és nem hízik. A testsúlygyarapodásban szerepet játszó, meghatározott biológiai tényezők ismertek, azonban megfelelő étrenddel, fizikai aktivitással kivédhetők, módosíthatók, és mindez csupán az életmód függvénye.

## MI MÚLIK AZ IDEÁLIS TESTTÖMEGEN?

Az egészség, az egészségben megélhető minőségi életevek száma. Így például az, hogy tud-e táncolni a lányával, esetleg az unokájával a szalagavatóján vagy az esküvőjén. Az elhízás (amelynek mérőszáma a testtömegindex, angol elnevezéssel a Body Mass Index - BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>) és a túlsúly (BMI = 25–29,9 kg/m<sup>2</sup>) nem csak esztétikai probléma. (A testtömegindex kiszámításánál a testtömeg kilogrammban mért értékét elosztjuk a méterben kifejezett testmagasság négyzetével.) Az elhízással és a túlsúllyal összefüggő legfontosabb egészségi problémák listáján szerepel a 2-es típusú cukorbetegség, melynek kockázata a testtömeg növekedésével együtt nő, hasonlóan a szív- és érrendszeri megbetegedésekhez és a magas vérnyomáshoz. Nő bizonyos rákos megbetegedések kockázata, továbbá légzőszervi problémákkal és ízületi kopással is számolni kell. Meg kell küzdeni a hátrányos megkülönböztetéssel és további nehézségeket jelentenek a lelki tényezők.

Tudni kell azt is, hogy egy viszonylag kis mennyiségű, mintegy tíz százalékos testsúlycsökkenés már érezhető javulást eredményez: csökken a vérnyomás, javul a vérben a trigliceridszint, nő a HDL-koleszterinszint és csökken az LDL-koleszterin szintje.

## MIN MÚLIK AZ IDEÁLIS TESTTÖMEG?

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 3. szám, 2013. március

A társadalom mellett az egyénnek (kiskorú esetén a szülőknek, gondviselőknél) is van felelőssége abban, hogyan táplálkozik és hogyan éli az életét. Az ember sokat tehet saját és családja egészségéért, ehhez viszont elegendő információ kell.

Az energia-egyensúly kérdésével az Európai Élelmiszer Információs Bizottság (The European Food Information Council) weboldala is foglalkozik, amely magyarul is elérhető az alábbi helyen: <http://www.eufic.org/index/hu/> . A saját profil létrehozását követően bárki szembesülhet a napi energiaszükségletével, sőt megismerheti, hogy egyes tevékenységek során mennyi energiát használ fel a szervezete. Az interaktív oldalon tesztelhető továbbá, hogy egy adott energiatartalom ledolgozásához hány percig kellene a kiválasztott fizikai aktivitást végezni és számos hasznos tanács található arról, hogyan csökkenthető az energiabevitel.

Így például egy 170 cm magas, 65 kg-os, alacsony fizikai aktivitással bíró 35 éves nőnek a napi energiaszükséglete 2015 kcal. Neki a 200 kcal-val egyenértékű marék mogoró vagy egy szelet meggyes pite, esetleg 3 dl vörösbor ledolgozásához nagyjából 20 percet kéne futni vagy 60 percet porszívózni esetleg 80 percet zongorázni. Az energiaszükséglet az évek múlásával csökken, így ennek a hölgynek az ötvenes évei közepére 160 kalóriával kevesebb lesz az energiaszükséglete, amennyiben minden más paramétere változatlan marad.

Természetesen mindenkinek megengedett egy-két kiadósabb étkezés, csak ennyitől senkire sem szaladnak fel a plusz kilók, de ha az energiabevitel napi szinten, rendszeresen néhány száz kalóriával több a felhasznált energiánál, akkor az idővel meg fog látszani a mérlegen.

## LÉPÉSEK AZ ENERGIA-EGYENSÚLY ELÉRÉSÉHEZ

Szánjon rá időt és vezessen egy hétig naplót arról, hogy mikor mit eszik, iszik és mennyit mozog. Jegyezze fel azt is, mennyi időt tölt a számítógép vagy a TV előtt, mennyit telefonál a fotelben ülve. Próbálja átgondolni, hol vannak azok a pontok, ahol viszonylag egyszerű váltani. Sajnos gyakran csak akkor változtatunk életvitelünkön, amikor a szervezet már egyértelműen jelzi, hogy rossz irányba mennek a dolgok. Görcsösen ragaszkodunk a megszokott dolgainkhoz, az újívi fogadalmak hamar elszállnak, pedig az életmódunk, így a táplálkozási szokásaink és a fizikai aktivitásunk csak rajtunk múlik.

### ***Heti 150 perc intenzív testmozgás***

Az egészséges életmódnak egyébként is része kell, hogy legyen hetente legalább 150 perc intenzív testmozgás, ami legegyszerűbben heti 5x30 perc valóban intenzív, pulzusemelő tevékenységet jelent.

2013. március

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

VI. évfolyam 3. szám, 2013. március

Nem kell feltétlenül edzőterembe menni mindezek megvalósításához. Nézzünk néhány konkrét példát, ahol minimális anyagi ráfordítással vagy esetleg csak némi odafigyeléssel növelhető a fizikai aktivitás. (A feltüntetett értékek a korábban bemutatott hölgyre vonatkoznak.)

- Sok embernek egyszerűbb reggelre beiktatni a mozgást, mondjuk futni félórát (330 kcal), még mielőtt beindul a nap és elsodorják a napi események. A futáshoz pedig csupán egy cipő és némi elhatározás kell, persze aki rajong a műszaki újításokért az az utóbbi években már könnyedén nyomon követheti teljesítményét a technika segítségével.
- A lift helyett lehet a lépcsőt használni, akár otthon, akár a munkahelyen (napi 10 perc 80 kcal-át éget el).
- Miért ne lehetne otthon táncrea perdülni, főleg ha 10 perc –45 kcal. Nem beszélve az olyan apró lépésekről, mint például, ha a buszról valaki egy megállóval hamarabb leszáll, vagy a bejárattól messzebb parkol a bevásárláskor.
- Napi félóra pilates fitnessz gyakorlat otthon 172 kcal minuszt jelent, s a DVD-t csak egyszer kell megvenni.

Amennyiben valakinek éppen az jelenti az extra motivációt és úgy teremthető meg a rendszeresség, ha szervezett keretek között mozog, akkor egy igazán hasznos születésnap ajándék lehet az uszodába szóló bérlet, hiszen heti 30 perc úszás (300 kcal) nemcsak az izomzatot mozgatja át, de az elmét is felfrissíti. Aki pedig gyerekkel érkezik az uszodába, az használja ki az időt és az előtérben való várakozás helyett addig amíg a gyerek a tanmedécében van, ő is ússzon egyet. Minden lehetőséget meg kell ragadni a fizikai aktivitás növelésére.

### ***Zsonglőrködés a kalóriákkal***

Az egészséges táplálkozás egyik mottója, hogy semmi sem tilos, bármit lehet enni, csak a mérték a lényeg. Nincs előnyös vagy hátrányos ételmiszer vagy étel, csak egészséges étrend elegendő testmozgással karöltve, vagy éppen egészségtelen, helytelen étrend és mozgásszegény életmód. A tudatos tervezés mellett az ételkészítés módja, az igényeknek megfelelő adagolás és a tálalás is döntő jelentőségű, ha kevesebb energiát szeretnénk felvenni. Akár otthon, akár házonkívül étkezünk, a tányér mérete mindig meghatározza az adag nagyságát. Az viszont az egyén hozzáállásán múlik, hogy féladagot kér-e, illetve tud-e nemet mondani egy újabb fogásra.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

### VI. évfolyam 3. szám, 2013. március

- Már a bevásárlásnál legyen határozott, írjon listát, próbáljon előre tervezni, ahol van rá lehetőség ott válasszon kisebb zsír- és/vagy cukortartalmú terméket és ne vásároljon olyan ételt, amiről tudja, hogy a gyengéje. Főként, soha ne menjen éhesen bevásárolni. Felmérések szerint azok az emberek, akik bevásárló-listával mennek az üzletbe, kevesebb ételt dobanak ki, mint a spontán vásárlók, így ezzel az apró lépéssel a családi kasszában is megtakarítás érhető el. A leggyakrabban egyébként azért kerül szemébe az étel, mert többet vesznek a tányérra, mint amennyit elfogyasztanak, többet készítenek, mint amennyi szükséges, illetve nem fogyasztják el időben, így megromlik.
- Az éhség rossz tanácsadó, ne hagyjon ki étkezést. Megéri 10 perccel korábban felkelni, hogy ne maradjon el a reggeli sem, mert egy nagy rosttartalmú reggelit követően nem lesz éhes. A reggeli kedvenc kakaócsigát hagyja meg hétvégére, hétköznapokon cserélje le müzlivel. Jó ha tudják a szülők, hogy a reggeli kihagyása nem csupán táplálkozás-élettani szempontból rossz, hanem az iskolai teljesítmény szempontjából is kedvezőtlen.
- Kutatások kimutatták, hogy a túlsúlyos emberek hajlamosak gyorsan enni. Lassan egyen, minden falatot alaposan rágjon meg és adja át magát az evés örömeinek. Ne várja meg, amíg úgy érzi, jóllakott. Az étkezéskor ne legyen TV előtt. Amennyiben az esti filmhez hozzátartozik a nassolás, akkor a sózott olajos magvak vagy a csipsz helyett zöldséget és gyümölcsöt rakjon a tálba.
- Vásárláskor figyelje az élelmiszercímkéket, az egyes élelmiszereken feltüntetett Irányadó Napi Beviteli Értékek (INBÉ) segítségével könnyebben eligazodik. Az Irányadó Napi Beviteli Érték mindig egy adag energiatartalmát és egyes benne található tápanyagok mennyiségét fejezi ki az irányadó napi beviteli érték százalékában. Bár a tényleges viszonyítási alap egy átlagos férfi esetében 2500 kcal, 120 g cukor, 95 g zsír, 30 g telített zsírsav és 6 g só, egy átlagos nőnél pedig 2000 kcal, 90 g cukor, 70 g zsír, 20 g telített zsírsav és 6 g só lenne, a túlzott fogyasztás elkerülése érdekében a felnőtt INBÉ százalékoknál minden felnőttnél a nőkre vonatkozó értékekkel kalkulálnak.
- Naponta legalább 400 g zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon, ez nagyjából öt adaggal érhető el. A napi ötszöri zöldség és gyümölcsfogyasztást népszerűsítő programban - mely a világ számos országában fut - egy egységet tesz ki például 1 közepes alma, körte vagy banán, 2 darab kiwi, 7 szem koktélpáradicsom, esetleg 3 púpozott evőkanál zöldborsó vagy kukorica.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## Hírlevél

VI. évfolyam 3. szám, 2013. március

- A teltségérzet könnyen növelhető, ha étkezés előtt egy pohár vizet iszunk. Egy felnőtt átlagos napi folyadékszükséglete 1,5-2 liter, ami megfelel nagyjából 6-8 pohárnyi folyadéknak. Közismert és igaz a mondás, miszerint a víz a legjobb szomjoltó, azonban nem szabad addig várni a folyadékfogyasztással, amíg megszomjazik az ember, mivel a szomjúság a fejfájáshoz, a fáradsághoz és a szédüléshez hasonlóan a kiszáradás jelei. A változatos italválasztás segíthet abban, hogy elfogyasszuk a szervezetünk számára szükséges folyadékmennyiséget. Ha alkalmanként egy-egy pohár üdítővel vagy gyümölcslével tesszük ízessé vízfogyasztásunkat, azok cukor- és energiatartalmát vegyük figyelembe étrendünk összeállításánál.
- Gondoljuk meg kétszer, mikor fogyasztunk alkoholt, mivel 1 g alkohol elégetésekor 29 kJ, azaz 7 kcal szabadul fel a szervezetben. Egy korsó sör alkoholtartalomtól függően körülbelül 200 kcal-t jelent a napi energiabevitelben, ami egy átlagos férfi energiaszükségletének a 8 %-át teszi ki.
- Az idegességet, a feszültséget ne étkezéssel vezesse le. A stresszel való megküzdésnek oly sok technikája van, amit el lehet sajátítani.
- Amennyiben korábban étellel jutalmazta magát, akkor azt váltsa ki valami mással, pl. zenehallgatással, sétával, társalgással.

### Felhasznált irodalom:

1. <http://www.eufic.org/> (2013. március 4.)
2. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2009, OÉTI, 2009. <http://www.oeti.hu/?m1id=16&m2id=169> (2013. március 4.)
3. <http://www.oecd.org/els/health-systems/49712491.pdf> (2013. március 4.)
4. Rodler I.: Kalória- és tápanyagtáblázat. Medicina könyvkiadó Zrt. Budapest, 2008.
5. Thomas B., Bishop J.(Eds.): Manual of Dietetic Practice. Blackwell, Oxford, 2007.
6. Hark L., Deen D.(Eds.): Nutrition for Life, Dorling Kindersley, London, 2006.

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

VI. évfolyam 3. szám, 2013. március

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

**kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**szerkesztőbizottság:**

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Koszonits Rita (dietetikus)

**lektorálta:**

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1135 Budapest, Petneházy u. 57. fsz. 5.

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)

[www.facebook.com/TeritekenAzEgeszseg](https://www.facebook.com/TeritekenAzEgeszseg)