

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

9. ÉVFOLYAM, 5. SZÁM – 2016. MÁJUS

TÁPLÁLKOZZUNK OKOSAN!

TISZTELT OLVASÓ!

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

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!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E, HOGY

- A legtöbb áldozatot szedő krónikus betegségek 70-80 százalékának kialakulásában az egészségtelen táplálkozás fontos szerepet játszik.
- Az egészséges táplálkozás nem a lemondásról szól, kulcsa a változatosság, melyben minden ételismiszer helyet kaphat ésszerű adagokban.
- Napi ételmünk felét ajánlott zöldségek és gyümölcsök formájában elfogyasztanunk. A burgonya nem számítható be a javasolt napi zöldségmennyiségbe.

Miért van szükség táplálkozási ajánlásokra?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint a krónikus, nem fertőző betegségek 2012-ben világszerte 38 millió halálesetért, az összes haláleset közel hetven százalékáért voltak felelőssé tehetőek. Ezen belül a halálozás 46 százalékát szív- és érrendszeri betegségek, 22 százalékát pedig különböző daganatok okozták. A cukorbetegség további másfél millió áldozatot szedett.

Hazánkat is a világszerte megfigyelhető mértékben érintik az úgynevezett civilizációs betegségek. A túlsúly és az elhízás a felnőttek 65 százalékát sújtja, tíz gyermekből 2-3 rendelkezik kisebb-nagyobb mértékű súlyfelesleggel. A halálesetek feléért itthon is a szív-és érrendszeri események (pl. stroke, szívinfarktus), valamint negyedéért a daganatos betegségek okolhatók. A cukorbetegséggel élők száma óvatos becslések szerint 7-800 ezerre tehető, de a rejtett eseteket is figyelembe véve akár az 1 milliót is elérheti.

A fent leírt jelenségek alapvetően négy életmódtényezőhöz vezethetők vissza: a helytelen táplálkozáshoz, az inaktivitáshoz, a dohányzáshoz, valamint a túlzott alkoholfogyasztáshoz. A táplálkozás minőségének hatalmas jelentősége van, hiszen egyes becslések szerint a krónikus betegségek 70-80 százaléka az egészségtelen étrend talaján alakul ki. Az egészséges táplálkozásnak minden életkorban alapvető jelentősége van. Szerepe elvitathatatlan a testi-lelki egészség, jó szellemi és fizikai teljesítőképesség megőrzése, az optimális növekedés, továbbá az egészséges öregedés szempontjából. A táplálkozási ajánlások közel hozzák a táplálkozástudományi kutatások eredményeit a lakosság minden egyes tagjához, hiszen érthető és könnyen alkalmazható formában mutatják meg, hogyan is célszerű kialakítanunk napi étrendünket.

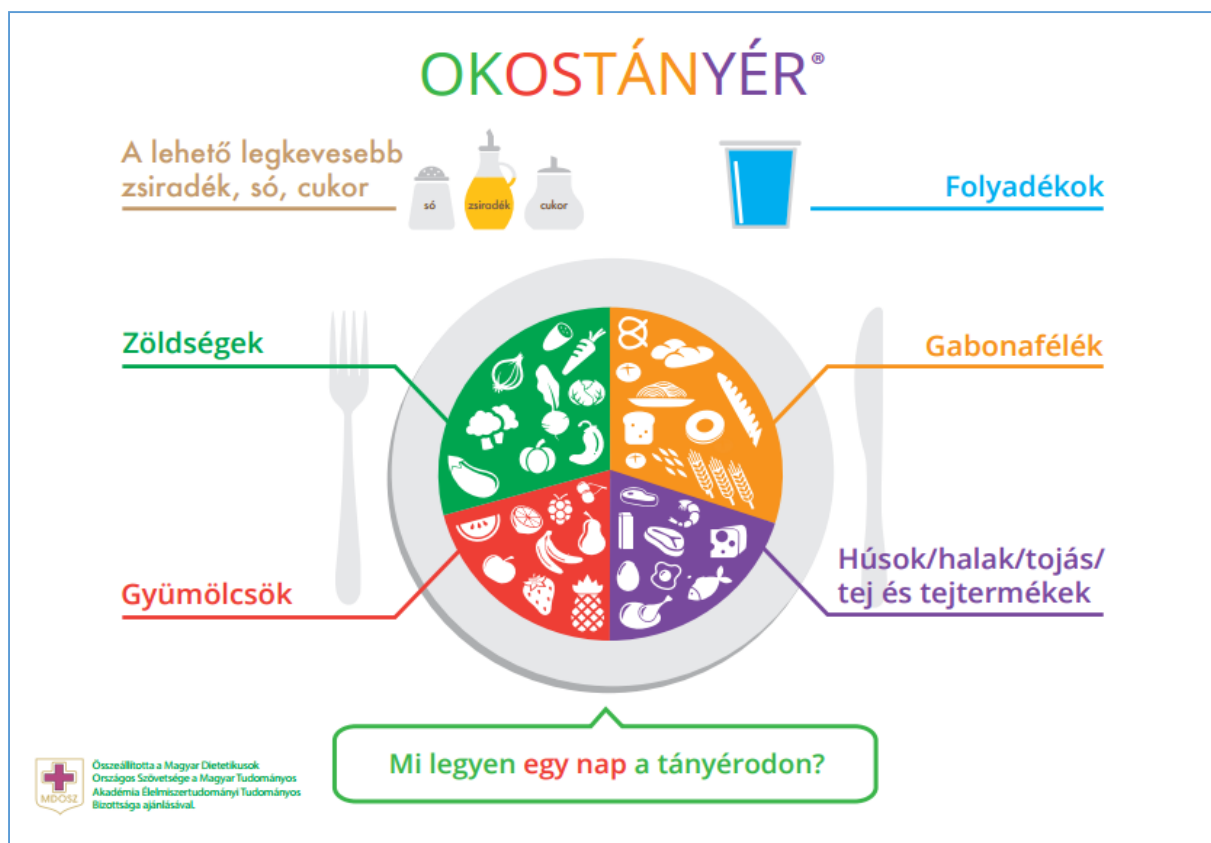
Előzmények

Az első hivatalos hazai étrendi javaslat 1987-ben a Magyar Tudományos Akadémia Ételmiszer-tudományi Komplex Bizottsága, az Országos Ételmérés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság közös állásfoglalásaként fogalmazódott meg. Ezt még két, nem hivatalos ajánlás követte: 1996-ban a Szívbarát Program Ételmiszer-útmutatója, illetve a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében, az Országos Egészségfejlesztési Intézet és Országos Ételmérés és Táplálkozástudományi Intézet által 2004-ben készített javaslat, amely élvezte a Belgyógyászati Szakmai Kollégium ajánlását. A nemzetközi és a hazai útmutatók kapcsán egyaránt bevett gyakorlat, hogy a lakosság könnyebb tájékozódását a javaslatok képi megjelenítése is segíti. Az évek során számos forma látott napvilágot, melyek közül talán legismertebb a piramis, de ide sorolható a magyar ajánlásokat szemléltető szívárvány, illetve háziki is. Az utolsó hazai étrendi útmutató publikálása óta eltelt évtizedek tudományos eredményei megteremtették az igényt és a lehetőséget egy új ajánlás megfogalmazására. Erre az igényre válaszolva alkotta meg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége táplálkozási irányelvét, amely az OKOSTÁNYÉR® nevet kapta.

Mit és hogyan együnk?

Az egészséges táplálkozás nem ördögösség, és számos út vezet a megfelelő megoldáshoz. Magas szintű tudományos bizonyítékok szólnak a változatosság előnyei mellett, vagyis arról hogy az egészséges táplálkozás megvalósításához nincs szükség egyes élelmiszercsoportok kizárására az étrendből. Ehelyett a különböző élelmiszerek rugalmas kombinációjával válik kézzelfoghatóvá a hétköznapi szintjén az egyéni igények, preferenciák, kulturális hagyományok figyelembevételével az egészséges táplálkozás. Az OKOSTÁNYÉR® végigvezet bennünket az alapvető élelmiszercsoportokhoz (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak és tojás) kapcsolható táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik. Így ad iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről. Az egészséges életmódnak a rendszeres fizikai aktivitás elválaszthatatlan része, ezért bár szoros értelemben nem tartozik a táplálkozás tárgykörébe, de a javasolt mozgásmennyiség is helyet kapott a legfrissebb ajánlásban.

1. ábra: OKOSTÁNYÉR®



Top 10 OKOSTÁNYÉR® tipp

1. Együnk minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségféléket, például sárgarépat, paradicsomot vagy brokkolit, változatos formában: nyersen, főve, párolva, zöldséglének, salátának vagy szendvicsskrémnek elkészítve.
2. Tízóráira, uzsonnára, desszertként kiváló választás a gyümölcs.
3. Heti 2-3 alkalommal elpogtathatunk 1-1 kis maréknyi nem sózott olajos magvat, például mandulát, diót, tökmagot. Remekül kiegészítheti a tízórait vagy uzsonnát.
4. Naponta egyszer együnk teljes értékű gabonaféléket, például kenyér, péksütemény, müzli, levesbetét vagy köret formájában.

5. Minden nap szerepeljen az étrendünkben tej vagy tejtermék! A tejtermékek, pl. sajtok, joghurtok, tejföl közül zsírtartalmuk alapján válasszunk. Kerüljön nagyobb hangsúly a sovány alternatívákra, pl. Óvári vagy Tolnai sovány sajt, 12%-os tejföl.
6. Hetente legalább egyszer kerüljön az asztalunkra tengeri hal, de jó választás a busa, a pisztráng és a kecsge is.
7. Igyunk meg naponta 8 pohár (2-2,5 dl/pohár) folyadékot. Ebből legalább 5 pohár ivóvíz legyen.
8. Vásárláskor olvassuk el az élelmiszerek címkéjét! Hasonlítsuk össze a termékek zsír-, só- és cukortartalmát. Helyezzünk nagyobb hangsúlyt az alacsonyabb értékekkel rendelkező termékekre!
9. Hetente legfeljebb kétszer fogyasszunk desszertet, édességet! Törekedjünk a felhasznált cukormennyiség csökkentésére!
10. Csak alkalmanként csemegézzünk a nagy zsírtartalmú fogásokból, élelmiszerekből, mint például a kolbászok, szalámi-félék, tejszínes mártások és desszertek, majonéz.

1 napi mintaétrend – egészséges felnőttek számára, 2000 kcal napi energiabevitelt véve alapul

Reggeli: kapos túrókrém, Graham kenyér, zöldpaprika, tej

Tízórai: körte, mandula

Ebéd: brokkolikrémleves, paradicsommal sült csirkemell burgonyapürével és lilakáposzta salátával

Uzsonna: petrezselymes joghurt, zsenge karalábé és sárgarépa csíkok, félbarna kenyér

Vacsora: tonhalkrémes korpás kifli, 100%-os narancslé

Reggeli:

Kapos túrókrém, Graham kenyér, zöldpaprika, tej

Hozzávalók 4 főre

félzsíros tehéntúró (kb. 1 kis doboz)	240 g
12%-os tejföl (kb. 1 kis pohár)	120 g
friss kapor	ízlés szerint
Graham kenyér (kb. 4 vékony szelet)	250 g
zöldpaprika (2 nagy db)	240 g
tej 1,5%-os	1,2 l

Elkészítés: A tehéntúrót elkeverjük a tejföllel, majd ízesítjük a friss apróra vágott kaporral. Graham kenyérrre kenve tálaljuk, mellé zöldpaprikát és tejet kínálunk.

Egy adag energia- és tápanyagtartalma: Energia: 461 kcal; Zsír: 12,9 g; Szénhidrát: 57,6 g; Fehérje: 27,9 g

Tízórai:

Körte, mandula

Hozzávalók 4 főre

natúr, sótlan mandulabél (kb. 4 kis maréknyi)	80 g
körte (4 közepes db)	600 g

Elkészítés: A körte megmosásán kívül külön előkészítést és elkészítést nem igényel.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma: Energia: 202 kcal; Fehérje: 6,1 g; Zsír: 10,9 g; Szénhidrát: 19,4 g

Ebéd:

BrokkolikréMLEVES

Hozzávalók 4 főre

margarin (kb. 2 csapott evőkanál)	25 g
vöröshagyma (1 közepes fej)	80 g
fokhagyma	2-3 gerezd
brokkoli	400 g
főzőtejszín 10%-os	4 dl
szerecsendió, bors, só	ízlés szerint

Elkészítés: A megtisztított vöröshagymát apróra vágjuk és a zúzott fokhagymával együtt a megolvasztott margarinon üvegesre pároljuk, majd hozzáadjuk a brokkolit és adagnagyságnak megfelelő mennyiségű vízzel felöntjük. A brokkolit sóval, borssal és szerecsendióval ízesítjük. Amikor a brokkoli megfőtt, botmixerrel pürésítjük és tejszínnel besűrítjük.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma: Energia: 175 kcal; Zsír: 14,8 g; Szénhidrát: 5,7 g; Fehérje: 4,6 g

Paradicsommal sült csirkemell burgonyapürével és lilakáposzta salátával

Hozzávalók 4 főre

Paradicsommal sült csirkemell

csirkemell (4 tenyérnyi szelet)	400 g
paradicsom (3 közepes db)	250 g
trappista sajt	100 g
petrezselyemzöld, rozsmaring, kakukkfű, bors	ízlés szerint

Burgonyapüré

burgonya	1 kg
1,5%-os tej	3 dl
margarin (4 teáskanál)	40 g
só	1 mokkáskanál

Vöröskáposzta saláta

vöröskáposzta (kb. fél fej)	400 g
vöröshagyma (kb. 2 evőkanál)	40 g
ecet (kb. 1 evőkanál)	10 g
cukor (kb. 3 teáskanál)	15 g
köménymag	ízlés szerint

Elkészítés

Paradicsommal sült csirkemell: A megtisztított szeletekre vágott csirkemelleket befűszerezzük és egy alufóliával kibélelt tepsibe fektetjük. A csirkemellek tetejére szeletelt paradicsomot és reszelt sajtot teszünk. 180 fokos sütőben 40 percig lefedve sütjük, majd az alufóliát eltávolítva további 10 percig sütjük.

Burgonyapüré: A megtisztított kockára vágott burgonyát sós vízben megfőzzük. Leszűrjük, margarint és tejet adunk hozzá, majd burgonyanyomóval áttörjük.

Lilakáposzta saláta: A megtisztított vöröshagymát és káposztát lereszeljük. Cukorból, köménymagból és ecetből kevés víz hozzáadásával páclevet készítünk, és a káposztára öntjük. Hűtőszekrényben 2-3 órán keresztül érleljük.

Egy adag energia- és tápanyagtartalma: Energia: 654 kcal; Zsír: 25 g; Szénhidrát: 64,9 g; Fehérje: 40,6 g

Uzsonna:

Petrezselymes joghurt, zenge karalábé- és sárgarépacsikok, félbarna kenyér

Hozzávalók 4 főre

karalábé (kb. 1 közepes db)	120 g
sárgarépa (kb. 2 szál)	200 g
joghurt (kb. 1 nagy pohár)	400 g
petrezselyemzöld (1 kis csokor)	20 g
só (kb. csipetnyi)	2 g

őrölt bors (kb. késhegynyi)	0,4 g
félbarna kenyér (4 db ujjnyi vastag fél szelet)	160 g

Elkészítés: Megtisztítjuk a karalábét és a sárgarépát, majd hosszúkás darabokra szeleteljük. A joghurtot összekeverjük a finomra vágott petrezselyemzölddel, egy kevés sóval és őrölt borssal. A zöldségsíkok a petrezselymes joghurtba mártogatva fogyaszthatók félbarna kenyérral.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma: Energia: 203 kcal; Fehérje: 8,8 g; Zsír: 4,2 g; Szénhidrát: 32,1 g

Vacsora:

Tonhalkrém korpás kifli, narancslé

Hozzávalók 4 főre

olajos tonhal (kb.4 evőkanál)	120 g
margarin, 35%-os (kb. 4 teáskanál)	40 g
majonéz (kb.4 teáskanál)	40 g
lilahagyma (kb. 8 evőkanál)	120 g
zöldpaprika (kb. 8 evőkanál)	120 g
citromlé (kb.4 kávéskanál)	8 g
korpás kifli	4 db
narancslé (100%-os)	8 dl

Elkészítés: A tonhalról lecsöpögtetjük az olajat, majd villával összetörjük. Margarinnal és majonézzel kikeverjük, ezt követően apróra vágott lilahagymával, zöldpaprikával és friss citromlével ízesítjük. Az így elkészült tonhalkrémmel megkenjük a kiflit, és narancslevet kínálunk mellé.

Egy adag energia- és tápanyagtartalma: Energia: 399 kcal; Fehérje: 14,7 g; Zsír: 14,5 g; Szénhidrát: 50,7 g

Az OKOSTÁNYÉR elnyerte a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottságának ajánlását. Az útmutató elérhető az MDOSZ honlapján: www.mdosz.hu

Felhasznált irodalom:

1. MDOSZ: OKOSTÁNYÉR® <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> (letöltve: 2016. május 19.)
2. Rodler I. (szerk.): Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára (2004.) <http://www.fao.org/3/a-as6840.pdf> (letöltve: 2016. április 12.)
3. Szűcs Zs: OKOSTÁNYÉR® – új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára (2016.) Új Diéta, 2016. 3. szám
4. WHO: Global Health Observatory Data, NCD Morbidity and Mortality, letöltve: 2016.05.15. http://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/

IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Szűcs Zsuzsanna (dietetikus, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A
HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL
SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
