

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

9. ÉVFOLYAM, 7. SZÁM – 2016. JÚLIUS

Elhízás – étrend-kiegészítők – energia-egyensúly

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

- hazánkban három felnőttből kettő túlsúlyos vagy elhízott?
- a friss zöldségek és gyümölcsök fogyasztása 2009-hez képest közel ötödével csökkent, holott napi ételünk felét kellene a zöldségeknek és gyümölcsöknek kitenni, és ez a mennyiség növelését kívánná meg?
- komoly problémát okoz az étrend-kiegészítők, köztük a fogyasztószeres hamisítás? A csalóka fogyasztószerekben például hashajtók, vízajtók, és stimulánsok lehetnek „valódi” hatóanyagként.
- az Országos Gyógyszerészeti- és Élelmezés-egészségügyi Intézet honlapján elérhető egy lista (negatív lista), amely az étrend-kiegészítőkben alkalmazni nem javasolt növényeket tartalmazza?

A bikini szezon és a gyors fogyás kihívásai

A bikini szezon közeledtével sokakban megéri az elhatározás, hogy ha eddig nem is sikerült felvenni a harcot a kilók ellen, most bizony szeretnék, ha a zsírpárnák gyorsan eltűnnének a kényes helyekről. Mivel a nyaralás már a nyakunkon, a problémára gyorsan gyógyírt kell találni, szinte egyik napról a másikra kellene beleférni az eddig mellőzött – sokat mutató – ruhákba. Az áhított álmalak eléréséért nem vagyunk restek számos fegyvert bevetni. Vannak, akik hirtelen koplalni kezdenek, vannak, akik napról napra maratoni edzésbe kezdenek és vannak, akik kívül helyezik magukat a cselekvésen, és passzív rezisztenciával figyelik a kilók leolvadását a különböző gyors fogyást ígérő „csodabogyók” hatására. Talán nem is lenne olyan nehéz megjósolni, hogy ki érne el az áhított célt az említett lehetőségek közül, azonban az biztosan állítható, hogy hosszú távon a végeredmény senkinél sem lenne maradandó.

Ahhoz, hogy a fogyás után elért testtömeg hosszú ideig fennmaradjon, a legtöbb esetben az életmód megváltoztatására van szükség, ami sok kitartást, odafigyelést és akaraterőt igényel. Ennél sokkal könnyebb utat kínálnak a különféle – gyors fogyást ígérő – étrend-kiegészítők. Hazánkban évről évre egyre több étrend-kiegészítő jelenik meg a piacon, melyek között adott esetben még egy szakembernek is nagy kihívást jelent eligazodni. A céljaiért mindent bevető fogyasztót viszont „könnyű táncba vinni”, hiszen ő leginkább eredményt szeretne, de vajon minden áron? Az egyre tudatosabbá váló fogyasztók számára az eredmény-orientáltság mellett egyre fontosabbá válik a termék valódi haszna, egészségre gyakorolt hatása. Ezért – bármilyen étrend-kiegészítő használata előtt – érdemes tájékozódni arról, hogy hatóanyagaik valóban olyan hatékonyak-e, mint hirdetik.

A gyors és könnyű fogyás ígérete, és ami mögötte van

Évente közel 2000 új étrend-kiegészítőt dobnak piacra, melyek között egyre több a gyógynövénytartalmú szer. Ez a fogyasztó szemszögéből ítélve megnyugvást jelenthet, mivel sokakban a természetes eredetű gyógynövény az ártalmatlansággal fonódik össze, ezáltal kisebb a gyanú, hogy az egészségre veszélyt jelent. Sajnos ez egy erős gyökeret vert tévhit, mert a hatóanyag ártalmatlanságát illetően fontos kérdés többek között, hogy milyen növényből, a növénynek melyik részéből és milyen módszerrel nyerik ki a hatóanyagot. Előfordult már olyan eset, amikor egy alapvetően növényi eredetű fogyasztó szerről kiderült, hogy véletlenül mérgező növény került bele, aminek több tucat belga nő veséje látta kárát, akiknél veseelégtelenséget okozott. A hasonló esetek elkerülése végett mindig érdemes mérlegelni, hogy mennyire szükséges az adott szer alkalmazása, milyen információk állnak rendelkezésre az ártalmatlanságát illetően, milyen a termék összetétele és a minősége. Célszerű, ha

ebben a kérdésben szakember (pl.: dietetikus) segítségét kérjük! Az étrend- kiegészítők hatalmas piacon való eligazodásban már korábbi hírlevelünkben is próbáltunk irányt mutatni (2013/10-es szám), azonban akkor átfogóan írtunk e szerek lehetséges előnyeiről, hátrányairól, alkalmazásuk létjogosultságáról. Jelen hírlevélben azonban elsősorban azokra az étrend-kiegészítőkre szeretnénk kitérni, melyeknek a testtömeg karbantartása szempontjából előnyös hatást tulajdonítanak.

Összetevő	Feltételezett hatásmechanizmus	Hatékonyság	Biztonságosság
Fukoxantin	Növeli az energiateljesítést. Gátolja a zsírsejtek differenciálódását és a zsír raktározást.	Emberekben végzett eddigi egy tanulmány alapján talán segítheti a fogyást.	Nem eléggé tanulmányozott ahhoz, hogy ezt meg lehessen állapítani.
Glükomannán	Fokozza a telítettség érzést. Lassítja a gyomor ürülését.	Segítheti a fogyást.	Rövid ideig fogyasztva biztonságos, de ilyenkor is lehetnek mellékhatásai, mint pl.: puffadás, hasmenés, székrekedés, hasi diszkomfort érzés.
Gyömbér	Lassítja a zsírok felszívódását.	Segítheti a fogyást.	Jól tolerálható.
Kapszaicin	Fokozza a szervezet hőtermelését. Szabályozza az étvágyat.	Kis mértékben segítheti a fogyást.	Nagy mennyiségben hányingert, hányást, erős hasmenést okozhat.
Koffein	Stimulálja a központi idegrendszert. Fokozza a szervezet hőtermelését és a zsírok lebontását.	Lehetséges mérsékelt hatás a testtömegre vagy az idő múlásával kisebb mértékű lehet a súlygyarapodás.	Kis dózisban biztonságos. Nagy dózisban (400 mg felett) hányingert, hányást, szapora szívverést okozhat.
Konjugált linolsav	Elősegíti a zsírsejtek elhalását.	Hosszú távon kismértékű fogyást és a testzsír csökkenését eredményezheti.	Meglehetősen biztonságos. Esetleg laza székletet, hasmenést, emésztési panaszt okozhat.
Zöld kávé kivonat	Gátolja a zsírlerakódást. Szabályozza a glükóz anyagcserét.	Kismértékű fogyást eredményezhet.	A kivonatot eddig még nem vizsgálták. (Koffein hatásait lásd fentebb.)
Zöld tea kivonat	Növeli az	Kismértékű fogyást	Magának a zöld teának a fogyasztása biztonságos DE

	energiafelhasználást. Csökkenti a zsír felszívódását.	eredményezhet.	a kivonat fogyasztása aggályokat kelt. Hányingert, székrekedést, hasi diszkomfort érzést és vérnyomás emelkedést okozhat.
--	--	----------------	---

1. táblázat A testtömeg csökkentésében hatásosnak vélt hatóanyagok

Fukoxantin

A fukoxantin egy a karotinoidok közé tartozó vegyület, mely egyes moszatok – köztük a barna moszatok – sárgás barna színét adó színanyag. Az eddigi eredmények laboratóriumi vizsgálatokon és állatokon végzett tanulmányokon alapulnak, összesen egy humán vizsgálat készült, amely a fukoxantin testtömeg csökkentésben való hatását tanulmányozta. Bár ez az egy humán vizsgálat eredményesnek bizonyult, nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a kutatást végzők közül egyik-másik szerző fukoxantin érdekeltségű cégnél dolgozik.

Glükomannán

A glükomannán a leopárdkontyvirág, más néven az ördöngyelv (*Amorphopallus konjac*) gyökerében jelen levő vízben oldható rost, konjakmannánnak is hívják. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA) álláspontja szerint a glükomannán elősegítheti a fogyást, ha fogyasztása csökkentett energiatartalmú étrenddel párosul. A hatás eléréséhez legalább napi 3 gramm rostot kellene elfogyasztani három részletben. Adott étkezés előtt 1 grammot 1-2 pohár vízzel kellene bevenni.

Gyömbér

A gyömbér (*Zingiber officinale*) mára nemcsak az italok kedvelt ízesítője, hanem önmagában is gyakran használt fűszernövény. Érdekes Ebrahimzadeh Attari V. és munkatársai kutatása, melyben a gyömbér testtömeg csökkentésben feltételezett hatásának vizsgálata mellett azt is megnézték, hogy egyes elhízásra hajlamosító génvariánsok esetén van-e különbség a gyömbér hatásában. Akik azokkal a génvariánsokkal rendelkeztek, amelyek hatására a szervezet étkezést követő hőtermelése, valamint a zsírok lebontása nagyobb mértékű, azok antropometriai adatai kedvezőbb változást mutattak a vizsgálat végén, azokhoz képest, akik nem ezzel a variánssal rendelkeznek.

Kapszaicin

A kapszaicin a paprika – többek közt a chili paprika – csípős ízt adó vegyület. Megfontolandó, hogy akik rendszeresen, hosszú időn keresztül fogyasztják a kapszaicint, érzéketlenné válhatnak rá, mivel a tartós bevitel hatására csökkenhet a csípős ingerekre adott perifériás érzékenység, vagy egy idő után a szervezet alkalmazkodik az aktív összetevők felszívódásához és/vagy anyagcseréjéhez.

Koffein

Az étrend kiegészítőkben fellelhető koffein nem csak a kávéból származhat. Kivonhatják guaranából (*Paullinia cupana*), kóladióból (*Cola nitida*) vagy a maté fa (*Ilex paraguariensis*) megszáritott leveleiből és száraiból is. (Ez utóbbi a maté tea alapanyag.) A zöld tea és egyéb teák szintén tartalmazzak koffeint. A klinikai vizsgálatokban akkor volt igazán eredményes a testtömeg csökkenés, amikor a különböző koffein tartalmú növényeket egymással kombinálva fogyasztották. Azt azért nem árt tudni, hogy aki rendszeresen „hozzájut” a koffeinhez, idővel tolerancia alakul ki benne a hatóanyaggal szemben, ezáltal esetlegesen egyéb hatásai is csökkenhetnek.

Konjugált linolsav (CLA)

A konjugált linolsav a linolsav azonos összegképletű, de eltérő szerkezetű változata (izomérje), mely főként kérődzők húsában (pl.: marha) és tejtermékekben fordul elő. Ez a fő izomér forma, melyet a táplálékok által veszünk magunkhoz a cisz-9, transz-11 forma, míg az étrend-kiegészítők általában egyenlő arányában tartalmazzák a cisz-9, transz-11 és a transz-10 cisz-12 izoformákat.

Zöld kávé kivonat

Valójában a kávébabok (*Coffea arabica*, *Coffea canephora*, *Coffea robusta*) a pörkölésig zöldek. A pörkölt szemekhez képest a zöld szemek nagyobb arányban tartalmazzak klorogénsavat. Bár a zöld kávébabok is tartalmazzak koffeint, a testtömeg-csökkentő hatást ez esetben a klorogénsavnak tulajdonítják.

Zöld tea kivonat

A zöld tea (*Camellia sinensis*) világszerte népszerű ital, melyhez számos kedvező egészségügyi hatás köthető. A zöld teában megtalálható koffein mellett a benne lévő katechinek – elsősorban az epigallokatechin – felelősek a testtömeg-csökkentő hatásért.

Az eddig feltárt tudományos bizonyítékok nem támasztják alá az alábbi anyagok testtömeg-csökkentő hatását:

Hoodia

A hoodia egy Dél-Afrikában honos szárazságtűrő növény (*Hoodia gordonii*) amit a Kalahári sivatagban élő San őslakosok (Busmanok) használnak, hagyományosan étvágycsökkentő hatása miatt. (Erre a hosszúra nyúló vadászati idő miatt van szükség.) Sajnálatos, vagy inkább érdekes módon az újabb jelentések szerint a Hoodia tartalmú étrend kiegészítők csekély mértékben vagy egyáltalán nem is tartalmazzák a növényi részeket. Nem tekinthető biztonságosnak, mellékhatása gyors szívverés, vérnyomás emelkedés, fejfájás, hányinger, hányást lehet.

Karnitin

Az L-karnitin (karnitin) a vörös húsok és tejtermékek fogyasztásával kerül a szervezetbe, illetve magában a szervezetben is termelődik. Az egészséges emberek szervezete metionin és lizin aminosavakból is elő tudja állítani ezt az aminosav-származékot. A karnitin a májban és a vesében termelődik, ugyanakkor nagy része (98 %-a) a vázizmokban és a szívizomban van jelen. Fogyasztó hatását a zsírsavak oxidációjának fokozásával magyarázzák, azonban ez az eddigi bizonyítékok alapján nem alátámasztott.

Szinefrin

A p-szinefrin vagy szinefrin a keserű narancs (*Citrus aurantium*) hatóanyaga. Kereslete akkor kezdett igazán felfelé ívelni, amikor az Amerikai Gyógyszer- és Élelmiszerellenőrző Hatóság (FDA) 2004-ben betiltotta a csikófarkfélék hatóanyagának, az efedrinnek étrend-kiegészítőkben való alkalmazását. Ekkor vált a szinefrin az „efedrin helyettesítőjévé”. Fogyasztó hatása a zsírbontás fokozásán és az étvágy csökkentésén keresztül teljesülne. Ha a fogyást nem is segíti, némi étvágycsökkentő hatással azért számolhatunk, és persze lehetséges mellékhatásaival is pl.: mellkasi fájdalom, vérnyomás emelkedés.

Taurin

A taurin egy fehérjét nem építő aminosav, melyet a szervezet is képes előállítani. Jelenleg nem áll rendelkezésre elegendő bizonyíték annak tisztázására, hogy a taurin a zsíryanycsere fokozásán keresztül segítene a fogyásban.

Elmajsolni egy kisebb banánt vs. 30 percet sétálni, avagy az energia-egyensúly

Az ételek és italok elfogyasztásával nyert energia szolgáltatja szervezetünk számára az üzemanyagot, mely az életfunkciók fenntartásához, az emésztéshez, a mozgáshoz, azaz összességében a test megfelelő működéséhez, fejlődéséhez nélkülözhetetlen. Az energia-egyensúly szempontjából az az optimális, ha a bevitt és a felhasznált energia kiegyenlíti egymást. Ebben az esetben testtömegünk nem változik, azonban ha az egyensúly valamelyik irányba eltolódik, annak testtömeg növekedés vagy csökkenés lesz a következménye. Tekintve, hogy a hazai felnőtt női lakosság 60%-a, míg a férfi lakosság 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott, a testtömeg mérséklése kívánatos. Bár sok esetben a mértéktelen táplálékfelvétel és a tápanyagarányok kedvezőtlen eltolódása, a fizikai aktivitás hiánya, az ülő életmód vezet a túlsúly vagy elhízás kialakulásához, nem hagyhatók figyelmen kívül az örökletes, a környezeti és a viselkedési tényezők sem. Jelenlegi túlsúlyunkért nem okolhatjuk felmenőinket az előnytelen genetikai hagyatékért, hiszen a genetikai felépítés nem pecsételi meg a sorsunkat, csak egy elhízásra hajlamosító környezettel való kölcsönhatásban tud érvényre jutni. Ha nem tudunk lemondani a nagy zsír- és cukortartalmú, energiadús élelmiszerekről és továbbra is rendszeresen ezeket fogyasztjuk, ha mindig „majd holnaptól” kezdünk egy kicsit többet mozogni, ha életmód váltás helyett inkább a „varázs” diéták felé fordulunk, hosszútávon nem várhatunk sikereket. A kis lépések is sokat számítanak, ha csak 10%-ot veszítünk kezdeti testtömegünkől, már az is érezhető egészségi előnyökkel jár. Bevett szokás a tévé előtt ülni falatozni a különféle sós ropogtatnivalókat. Helyettük felapríthatunk gyümölcsöket vagy zöldségeket (pl.: sárgarépát, karalábét), és készíthetünk melléjük joghurt, olívaolaj és friss fűszerek keverékéből mártogatóst. Ha például fehér zsemle helyett korpás vagy graham zsemléből készül a szendvics, nagyobb telítő értékkel számolhatunk. Ha trappista sajt helyett sovány sajttal szórjuk meg az ételt, a gyümölcsturmixot az alacsonyabb zsírtartalmú 1,5%-os tejből készítjük, vagy 12%-os tejföllel habarjuk be a főzeléket – a sok kicsi sokra megy alapon – jelentős

kalória mennyiséget spórolhatunk naponta. Ha ezek az apró változtatások rendszeres fizikai aktivitással is kiegészülnek, és életünk részévé válnak, akkor szinte észre sem vesszük az erőfeszítést, amit testtömegünk optimalizálására érdekében teszünk. Az eredmény pedig hosszútávon is garantált.

Felhasznált irodalom:

1. Csupor D. Szendrei K. Gyógynövények az étrend kiegészítőkben: Hol a helyük a terápiában?; Gyógynövények a terápiában, 2008:3 36-39.
2. Horváth J. Rendezésre szorul az étrend kiegészítők piaca. [Internet] 2016 Elérhető: http://www.pharmaonline.hu/aktualis/cikk/rendezesre_szorul_az_etrend_kiegeszitok_piaca
3. Dietary Supplements for Weight Loss Fact Sheet for Health Professionals. [Internet] 2016 [updated 2015 Apr] Elérhető: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/WeightLoss-HealthProfessional>
4. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to konjacmannan (glucomannan) and reduction of body weight. EFSA Journal 2010;8(10):1798
5. Bahmani M. et al. Obesity Phytotherapy: Review of Native Herbs Used in Traditional Medicine for Obesity. Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine 1-7, 2015, doi:10.1177/2156587215599105
6. Brown L., Cohen M. Herbs and Natural Supplements, Volume 2: An Evidence-Based Guide, 2. kötet. Ginger, Churchill Livingstone Australia; 2015
7. Ebrahimzadeh AV. et al. Effect of Zingiber officinale Supplementation on Obesity Management with Respect to the Uncoupling Protein 1 -3826A>G and β 3-adrenergic Receptor Trp64Arg Polymorphism. [Phytother Res.](#) 2015; 29(7), 1032-9.
8. Ludy MJ. et al. The Effects of Capsaicin and Capsiate on Energy Balance: Critical Review and Meta-analyses of Studies in Humans. Chem Senses. 2012; 37(2), 103–121.
9. Jeukendrup AE., Randell R. Fat burners: Nutrition supplements that increase fat metabolism. Obesity Rev. 2011;12(10), 841-851.
10. Mi az energia? [Internet] 2016 Elérhető: <http://www.eufic.org/page/hu/page/what-is-energy/>
11. Éder K. Az elhízás genetikája. Magyar Tudomány, 2010, 171. évf. 1294-1299. Elérhető: <http://www.matud.iif.hu/2010/11/02.htm>
12. Kovács B. A paprika és a kapszaicin – múlt, jelen, jövő. [Szakdolgozat] Szeged: Szegedi Tudományegyetem; 2013

IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADEMIA

HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fszt. 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)

Vincze-Bíró Andrea (dietetikus, biológus)

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, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

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