



GYERMEKEK EGÉSZSÉGE  
PROGRAM

## Legyen az Ön gyermeke is egészséges! A zsiradékok és konyhasó helye étrendünkben

### Tájékoztató anyag szülők számára

#### Szerepük, élettani hatásuk

A zsír a szervezet legjobban raktározható „tartalék tápanyaga”. Több mint kétszer annyi energiát tartalmaz, mint ugyanannyi szénhidrát, vagy fehérje. Az állati eredetű zsírok és a növényi olajok energiaértéke egyforma. A zsiradékoknak lényeges szerepük van a zsírolékony (A-, D-, E-, K-) vitaminok hasznosulásában, a nemi hormonok képződésében, a megfelelő ütemű növekedésben és fejlődésben. Főleg a növényi olajokban található létfontosságú (ómega-6, ómega-3) zsírsavakból fontos biológiailag aktív anyagok képződnek. (Az ómega-3 zsírsavak kiváló forrásai a tengeri halak is.)

A konyhasó nátriumból és klórból áll. A nátrium létfontosságú szervezetünk számára. Szükség van rá a vérnyomás, a víz-háztartás, és a sav-bázis folyamatok egyensúlyban tartásához, nélkülözhetetlen továbbá az idegek és izmok zavartalan működéséhez.

#### Szükséglet

Az egészségmegőrzést segítő felnőtteknek szóló táplálkozási ajánlások azt hangsúlyozzák, hogy az elfogyasztott energia legfeljebb 30%-a származzon zsírból, ami egy normál súlyú, átlagos fizikai aktivitású felnőtt személy esetén napi kb. 6-8 dkg zsiradékfogyasztást jelent. Az ajánlott mennyiség betartása érdekében sokat tehetünk már azzal is, ha pl. reggelinél figyelünk arra, hogy a kenyeret vékonyan kenjük meg vajjal vagy margarinnal, esetleg vásárláskor ezek zsírszegény (light margarin, vajkrém) változatát választjuk. Kenőzsiradékból 4-6 éves kor között legfeljebb 1dkg, 7 éves kortól max. 2dkg a megfelelő adag.

Gyermekeknek életkortól függően elegendő lenne napi 2-5 g (maximum 1 teáskanálnyi) konyhasó elfogyasztása. Ennek nagy része (70-77%) az élelmiszeripari termékekkel (pl. húskészítmények, sajtok, kenyerek), kisebb hányada pedig az otthon elkészített ételkkel kerül szervezetünkbe. Ha ételünket egyáltalán nem sóznánk meg, akkor is hozzájutnánk a szervezet egészséges működéséhez szükséges nátrium mennyiséghez a nyersanyagok révén.

#### A túlzott fogyasztás veszélyei

Hazánkban a kívánatosnál lényegesen több, és nem a megfelelő minőségű zsiradékot fogyasztjuk, ami például elhízáshoz, és annak következtében kialakuló egyéb egészségi problémákhoz, többek között anyagcsere-, szív- és keringési-, valamint daganatos betegségekhez, ízületi panaszokhoz vezethet, akár már gyermekkorban is. A szülőknek különösen nagy felelősségük van abban, hogy a gyerekeiknek mit készítenek, milyen példát mutatnak.

Külön említést érdemelnek a transz-zsírsavak, amelyek túlzott mennyiségben a szervezetbe kerülve emelik a vér koleszterin szintjét, ezért növelik a szív- és keringési betegségek kockázatát. Magyarországon ma már rendelet szabályozza az élelmiszerek transz-zsírsav tartalmát, ennek következtében a hazai táplálkozási ajánlásban szereplő mennyiségek betartása esetén nem jelent az élelmiszerek fogyasztása egészségi kockázatot.

A magas vérnyomás egyik legfontosabb kockázati tényezője a magas sóbevitel, de növeli a szív és keringési rendszer, valamint a vese megbetegedéseinek gyakoriságát is. Nátriumot nagyrészt olyan élelmiszerekkel fogyasztunk, amelyekhez már a gyártás során konyhasót adnak (kenyérfélék, felvágottak, sajtok, juhtúró), mert ezzel segítenek azokat megóvni a



## GYERMEKEK EGÉSZSÉGE PROGRAM

romlástól, vagy egyszerűen így szoktuk meg az ízűket (pl. ropi, chips, sósmogyoró). Törekedjünk azoknak az alapanyagoknak a használatára, melyeknek alacsony a nátriumtartalmuk. Ezek közé tartoznak a zöldségek, gyümölcsök, a natúr müzlik, pelyhek, a lisztek, a tojás, hús, hal, a hüvelyesek, és a tej, valamint a savanyított tejtermékek (túró, kefir, joghurt). Az ezekből készült ételeket csak kevés sóval ízesítsük!

### Választék

Az elfogyasztott állati- és növényi eredetű zsiradékmennyiség élelmiszerekkel, élelmi anyagokkal kerül a szervezetünkbe. Kevésbé vehető észre, úgynevezett „rejtett zsírként” pl. a sajtokban, édes és sós kekszekben, süteményekben, felvágottakban.

A növényi olajok nem tartalmaznak koleszterint, E-vitaminban dúsak, és szobahőmérsékleten folyékonyak. Míg a finomított étolajokat (pl. napraforgó, repce) jellemzően sütéshez, főzéshez használjuk, addig a hidegen sajtolt fajtákat (pl. olivaj, tökmagolaj, lenmagolaj) nyers salátákhoz, mártásokhoz, hidegkonyhai készítményekhez ajánljuk. A fritőz olajok általában pálma-, illetve kókuszolajból, illetve ezek keverékéből állnak. Elsősorban bő zsiradékban sütéshez használhatók, mert magasabb hőfokon kevésbé károsodnak. Fontos azonban, hogy kerülni kell a sütéshez használt zsiradékok sokszor való felhasználását, a sütőolaj túlhevítését (180-190 °C felett), mert ebben az esetben egészségkárosító anyagok keletkezhetnek. A margarin növényi olaj alapú zsiradék, amely az egészségvédő táplálkozásba beilleszthető.

Az állati eredetű zsiradékok csoportjába elsősorban a vaj, sertészsír, baromfiszírok tartoznak. Közös jellemzőjük, hogy szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotúak, több-kevesebb koleszterint is tartalmaznak, avasodásra kevésbé hajlamosak, és hosszabb ideig eltarthatók. Ezeknek is helye van étrendünkben, de túlzott mértékű fogyasztásuk nem kívánatos.

A kereskedelemben többféle konyhasó kapható, melyek az eredet, szemcsefinomság, tisztaság, adalékanyagok tekintetében különbözhetnek ugyan egymástól, de nátrium-klorid tartalmuk lényegében megegyezik. A konyhasó az összetapadás megakadályozására magnézium-karbonátot, és egyes hiányállapotok (pl. golyva, fogszuvasodás) elkerüléséhez hozzájárulva értékes adalékanyagokat (pl. jódot, fluort) is tartalmazhat.

### Praktikus tanácsok

- Vásárláskor hasonlítsuk össze a termékek zsírtartalmát, és válasszuk az alacsonyabb zsírtartalmút.
- A magasabb zsírtartalmú élelmiszerekből, mint pl. torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtók, kolbászok, szalámik, majonéz, ne mindennap fogyasszunk.
- Használjunk minél kevesebb zsiradékot és részesítsük előnyben a zsírszegény ételkészítési módokat (pl. grillezés, sütőzacskóban sütés, főzés, párolás).
- Rántott szelet, vagy egyéb bő zsírban sült étel legfeljebb hetente-kéthetente szerepeljen az étrendben.
- Salátákhoz hidegen sajtolt növényi olajat használjunk. Ezekkel azonban nem érdemes sütni-főzni, mert értékes zsírsavak hő hatására tönkremennek, és elveszítik aromájukat, csökken az élvezeti értékük is.
- Vásárláskor ellenőrizzük az élelmiszer címkéjét, és válasszuk az alacsonyabb sótartalmú terméket!
- A készételeket ne sózzuk meg addig, amíg meg nem kóstoltuk!
- A vajás, margarinos kenyeret, és a hozzá kínált zöldségeket (pl. zöldpaprika, paradicsom, uborka, retek) soha ne sózzuk meg, hogy a gyermekek megszokják, élvezzék ezek eredeti ízét.
- A főzéshez felhasznált só mennyiségét úgy is mérsékelni tudjuk, ha ízesítéshez a só mellett sokféle friss és száraz fűszernövényt használunk.

## Legyen Ön és gyermeke is aktív tagja a GYERE Programnak!

További információk:

<https://www.facebook.com/pages/GYERE-Program> <http://www.mdosz.hu/gyere-program-dunaharaszti.html>

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2016 • Minden jog fenntartva!