

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

11. ÉVFOLYAM, 08. SZÁM – 2018. AUGUSZTUS

### Mediterrán étrend

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

**HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ**

**ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES**

**INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ**

**EGÉSZSÉGES**

**TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

**LEGÚJABB TUDOMÁNYOS**

**KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

#### **TISZTELT OLVASÓ!**

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 szerkesztő bizottsághoz, 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?

- A mediterrán étrend 2010-ben és 2013-ban felkerült az UNESCO Szellemi Kulturális Örökségének a listájára, azaz a világörökség részévé nyilvánították.
- 1993-ban publikálták Amerikában, a Harvard Egyetem Közegészségügyi Kara (Harvard School of Public Health) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) közös munkájának eredményeként, az első mediterrán táplálkozási piramist, amely idén ünnepli a 25 éves évfordulóját.
- Az amerikai U.S. News & World Report hírportál egészségügyi szakértőkből (dietetikusok, orvosok, táplálkozástudományi szakemberek) álló csoportja 2018-ban a DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diétával együtt ismét a legjobb diétának rangsorolta a mediterrán étrendet.
- A jelenlegi statisztikai adatok szerint a mediterrán táplálkozást folytató népek körében a legmagasabb a várható élettartam.
- A mediterrán térségben szimbolikus jelentőségű olajfák közül előfordul olyan 1000 évesnél is öregebb példány, amely még mindig hoz termést.

A mediterrán diétát a világ egyik legegészségesebb étrendjeként tartják számon a táplálkozástudósok, emberek milliói pedig a legfinomabbnak rangsorolják. Egyre növekszik az érdeklődés a mediterrán táplálkozási mód iránt, amely napjainkban népszerűbb, mint valaha. Vajon mi a mediterrán étrend titka? Érdekes mediterrán táplálkozástudományi utazásra invitáljuk az Olvasókat augusztusi Hírlevelünkben, tartsanak velünk!

### ***A mediterrán térség***

Ezernyi különbözőséget keretbe foglaló, változatos és sokszínű a mediterrán régió. Civilizációk bölcsője, vallások keresztútján fekvő, eseménydús történelmi múltú, geostratégiaileg fontos terület, tele természeti erőforrásokkal (1). Régen úgy tartották, hogy a mediterrán világ határa ott húzódik, ahol még megterem az olajfa. A legáltalánosabban elfogadott nézet szerint a régió definiálása során azokat az országokat sorolják ide, amelyek a Mediterráneummal (a Földközi-tengerrel) határosak. A mediterrán térségben három kontinens találkozik, az alábbi országok tartoznak ide:

- Északi Mediterrán térség: Olaszország, Görögország, Franciaország, Spanyolország, Monaco, Portugália, Málta, Albánia, Bosznia-Hercegovina, Horvátország, Montenegró, Szlovénia
- Keleti Mediterrán térség: Ciprus, Törökország, Szíria, Libanon, Izrael, Jordánia, Gázai Övezet
- Déli Mediterrán térség: Marokkó, Algéria, Tunézia, Egyiptom, Líbia

Portugália ugyan nem rendelkezik mediterrán tengerparttal, azonban a kulturális és környezeti jellegzetességei miatt mégis mediterrán országgént definiálják. A régió, Portugália területét is beleértve, kb. 3 millió km<sup>2</sup> kiterjedésű (2). A különböző gyarmati múlt (olasz, spanyol, francia, brit) eltérő hatása és gyakorlata mind hozzájárult a Földközi-tenger medencéjének történelmi, kulturális, gazdasági és életviteli, ezen belül táplálkozási komplexitásához.

### ***Mediterrán diéta***

A több országot összefogó mediterrán étrend a táj és a konyha összefüggő kapcsolatának eredménye (3). A mediterrán étrendnek része a „földtől az asztalig” szemlélet. Az UNESCO reprezentatív listája komplex módon úgy jellemzi a mediterrán diétát, mint a növénytermesztést, a betakarítást, a halászatot, az állattenyésztést, a tartósítást, a feldolgozást, az elkészítést és kiemelten az ételek elfogyasztását magába foglaló készségek, tudás, valamint hagyományok összességét (4, 5).

A mediterrán diétának évezredek hagyományai vannak, azonban a Földközi-tenger területén élő lakosság étrendjét összefogó táplálkozási jellemzők meghatározására csak a XX. század derekától használatos. AB Keys amerikai táplálkozástudós nevéhez fűződik a kifejezés megalkotása, aki munkásságával hozzájárult a táplálkozási betegségek és a nyugati életmód közötti kapcsolat bizonyításához, valamint tudományos alapot biztosított a tradicionális mediterrán étrend egészségre gyakorolt hatásairól. Keys 1959-ben a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében hatásos

életmódról írt könyvének a következő címet adta: „Hogyan kell jól enni és egészségesnek maradni - a mediterrán módszer”. A mediterrán táplálkozás elnevezés is az ő nevéhez köthető, ami 1975-ben feleségével közösen kiadott szakácskönyvükben olvasható előszőr.

A mediterrán étrend egy gyűjtőfogalom, több változata létezik, ugyanis a Földközi-tenger medencéjében élő népek kultúrája, hagyományai, szokásai, vallása és életmódja is különböző. Más összetételű a termőtalaj, különbségek vannak a növénytermesztés, az állattenyésztés és az ételkészítés technikái között, ennek következtében a táplálkozási szokásokban is eltérések mutatkozhatnak. Ráadásul nemcsak nemzetenként vannak különbségek, hanem országokon belül is.

A térség sokszínű étkezési kultúrája mellett a mediterrán táplálkozás jellegzetes és meghatározó vonásai azonban minden helyi változatban jelen vannak. A mediterrán stílusú diéta alapja a növényi eredetű táplálékok bősége, a nagy mennyiségben fogyasztott teljes kiőrlésű gabonatermékek, zöldség- és gyümölcsfélék, valamint elengedhetetlen összetevő az olívaolaj. Az étrendben rendszeresen szerepelnek hüvelyesek, olajos magvak és fűszernövények. A mediterrán népek mérsékeltebben fogyasztanak tejet, tejtermékeket, előnyben részesítik a szárnyas húsokat a vörös húsokkal szemben, valamint gyakran kerülnek halak és a tenger gyümölcsei az asztalukra. A mediterrán diétának szerves része még a rendszeres, de mértéktartó borfogyasztás is (6).

### **Mediterrán táplálkozási ajánlások**

A mediterrán étrend alapját egyrészt olyan egészségre gyakorolt, kedvező hatással bíró életmódbeli tényezők alkotják, mint a rendszeres testmozgás, a kielégítő pihenés, a vidámság és az étkezés élvezete. Másrészt pedig a mediterrán típusú táplálkozásban szezonálisan elérhető, hagyományos, helyi termékek, a változatosság és a fenntartható, környezettudatos élelmiszerfogyasztás szerepelnek. A különböző élelmiszercsoportok és egyes élelmiszerek ajánlott fogyasztási gyakoriságát az 1. táblázat foglalja össze.

Élelmiszercsoport	Fogyasztási gyakoriság
Zöldségek	≥ 2 adag/főétkezés mindenféle szín és állag (főtt/nyers)
Gyümölcsök	1-2 adag/főétkezés mindenféle szín és állag (nyers/főtt)
Kenyér / Tészta / Rizs / Kuskusz / Egyéb gabona(termékek) (előnyben részesítve a teljes kiőrlésűeket)	1-2 adag/főétkezés
Olívaolaj	Minden főétkezéshez
Tejtermékek (előnyben részesítve az alacsony zsírtartalmúakat)	2 adag/nap
Olíwabogyó / Diófélék / Olajos magvak	1-2 adag/nap
Gyógynövények / Fűszernövények / Fokhagyma / Hagymafélék / Ízek változatossága	Naponta
Tojás	2-4 adag/hét
Halak és tenger gyümölcsei	≥ 2 adag/hét
Hüvelyesek	≥ 2 adag/hét
Fehér húsok	2 adag/hét
Burgonya	≤ 3 adag/hét
Vörös húsok	< 2 adag/hét
Feldolgozott húskészítmények	≤ 1/hét
Édességek	≤ 2/hét

**1. táblázat** Különböző élelmiszercsoportok, illetve élelmiszerek ajánlott fogyasztási gyakorisága a mediterrán táplálkozás alapján (saját szerkesztés, 7)

Az Egyesület Államok 2015-ben kiadott, 2020-ig érvényes Táplálkozási Ajánlásában az élelmiszeralapú mennyiségi és minőségi javaslatokban a mediterrán és lakto-ovo vegetáriánus táplálkozás alapelvei egyaránt megtalálhatók. Az amerikai ajánlás szerint az egészséges táplálkozás a különböző élelmiszercsoportok rugalmas kombinációjával válik valóra a hétköznapok szintjén az egyéni igények, preferenciák és kulturális hagyományok figyelembevételével. A mediterrán jellegű diétában a különböző élelmiszercsoportok napi és heti javasolt fogyasztási mennyiségét a 2. táblázat mutatja be az Amerikai Táplálkozási Ajánlás alapján.

<b>ENERGIASZÜKSÉGLET</b>	<b>1400 kcal étrend</b>	<b>2000 kcal étrend</b>	<b>2600 kcal étrend</b>	<b>3200 kcal étrend</b>
<b>ÉLELMISZERCSOPORT</b>	<b>Az egyes élelmiszercsoportok mennyisége</b>			
<b>ZÖLDSÉGEK (g/hét)</b>	<b>375 g</b>	<b>625 g</b>	<b>875 g</b>	<b>1000 g</b>
Sötétzöld színű zöldségek (g/hét)	250 g	375 g	625 g	625 g
Piros és narancssárga színű zöldségek (g/hét)	750 g	1375 g	1750 g	1875 g
Hüvelyesek (bab- és borsófélék) (g/hét)	125 g	375 g	625 g	750 g
Keményítő tartalmú zöldségek (g/hét)	875 g	1250 g	1750 g	2000 g
Egyéb zöldségek (g/hét)	625 g	1000 g	1375 g	1750 g
<b>GYÜMÖLCSÖK (g/nap)</b>	<b>375 g</b>	<b>625 g</b>	<b>625 g</b>	<b>750 g</b>
<b>GABONAFÉLÉK (g/nap)</b>	<b>140 g</b>	<b>168 g</b>	<b>252 g</b>	<b>280 g</b>
Teljes kiőrlésű (g/nap)	70 g	84 g	126 g	140 g
Finomított (g/nap)	70 g	84 g	126 g	140 g
<b>TEJTERMÉKEK (ml/nap)</b>	<b>625 ml</b>	<b>500 ml</b>	<b>625 ml</b>	<b>625 ml</b>
<b>FEHÉRJÉBEN GAZDAG ÉLELMISZEREK (g/hét)</b>	<b>112 g</b>	<b>182 g</b>	<b>210 g</b>	<b>224 g</b>
Halak és tenger gyümölcsei (g/hét)	168 g	420 g	476 g	476 g
Vöröshúsok, szárnyasok, tojás (g/hét)	532 g	728 g	868 g	924 g
Olajos magvak, szója termékek (g/hét)	84 g	140 g	140 g	168 g
<b>OLAJOK (g/nap)</b>	<b>17 g</b>	<b>27 g</b>	<b>34 g</b>	<b>51 g</b>

**2. táblázat** Élelmiszercsoportok hetenkénti, illetve napi fogyasztásra ajánlott mennyisége mediterrán stílusú étkezésben, négyféle energiaszükségletű csoportnál, az Amerikai Táplálkozási Ajánlás alapján (részlet, az eredeti angolszász mértékegységek grammra, illetve milliliterre vannak átszámolva) (saját szerkesztés, 8)

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 2016-ban közzétett legújabb táplálkozási ajánlásában a piramist – hasonlóan az amerikai ajánláshoz – a gyakorlatiasabb megközelítésű tányér formára váltották fel. Az OKOSTÁNYÉR® a mediterrán táplálkozás számos elemét tartalmazza, a főbb üzenetek azonosak: Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan! Fogyassz minden nap zöldségféléket, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat! Légy aktív (9)!

## ***A mediterrán konyha jellemző alapanyagai a különböző ételcsoportokban***

### **Zöldségek és gyümölcsök**

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás a mediterrán országokban többszöröse a hazai fogyasztásnak. A mediterrán népek gasztronómiája bővelkedik a legkülönbözőbb zöldség- és gyümölcsfélékben. A zöldségeknek és gyümölcsöknek különösen értékes a vitamin-, ásványi anyag- és rosttartalma, valamint bővelkednek biológiailag aktív anyagokban, például antioxidánsokban, polifenol jellegű vegyületekben, fitoszterinekben. A mediterrán táplálkozás igazán színes, átvitt értelemben és a szó szoros értelmében is. A zöldség- és gyümölcsválaszték rendkívül színgazdag, piros, fehér, a zöld különféle árnyalatai, lila, mélykék, citrom- és narancssárga színű növények mind megtalálhatók az étrendben. A hüvelyesek mellett gyakran szerepel cukkini, padlizsán, paradicsom, paprika, fokhagyma, olajbogyó, spenót, articsóka és spárga a mediterrán menüben. A Földközi-tengernél élők kedvelik a kesernyesebb ízű salátaféléket, előszeretettel fogyasztják a radicchiot, a cikóriát, az endíviát és a rukkolát. A zöldségeket leggyakrabban nyersen, salátának elkészítve fogyasztják, főleg olívaolajos öntetekkel. Közkeleten elkészítési mód a grillezés és a rövid ideig tartó párolás, melynek során csak roppanásra, ahogyan az olaszok mondják, „al dente” (fogkeményre) készítik a zöldségeket. A hőkezelés miatti tápanyagvesztés így minimálisra csökkenthető.

Mindenféle gyümölcsöt fogyasztanak a csonthéjasoktól kezdve a bogyós gyümölcsökön át a citrus- és dinnyefélékig. Kedvelt gyümölcsök az eper, a meggy, a barackfélék, a dinnye, a narancs, a citrom, a szilva, a szőlő és a füge. A gyümölcsöket is főként nyersen, jórészt feldolgozatlan formában fogyasztják, önmagában vagy gyümölcssalátának, desszertnek. Gyakran használnak olajos magvakat, diót, mandulát, mogyorót, pisztáciát, fenyőmagot, szezámot salátákhoz, köretekhez és desszertekhez. Ezeknek a magvaknak előnyös a zsírsavösszetételük, nagyrészt egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavakat, valamint ásványi anyagokat tartalmaznak (6, 10).

### **Gabonafélék**

A mediterrán diéta egyik alapvető ételcsoportja a teljes kiőrlésű gabonából készített kenyerek és pékáruk, valamint a durumlisztből készült tészta, amelyek gazdagok ételrostokban, vitaminokban (pl. B-vitaminok, E-vitamin, folsav) és ásványi anyagokban (pl. kálium, magnézium, foszfor, cink). Egyes nemzetek étkezésére azonban jellemző a fehér kenyér is. A tésztaételeket a zöldségekhez hasonlóan nem főzik sokáig, csak félkeményre, így enyhébben emeli meg a vércukorszintet. Míg Olaszországban jellemző a bőséges tésztafogyasztás, addig Észak-Afrikában a kuskusz, Törökországban a bulgur (török rizsnek is nevezik, hántolt és párolt teljes búzaszemből, vagy búzatöretből készült főtt kásaféle) fogyasztása a meghatározó (6).

### **Zsiradékok**

A Mediterráneumban különösen jellemző az olívaolaj fogyasztása. Állati zsiradékok és margarin helyett szinte kizárólag olívaolajat használnak, melyből az extra szűz és szűz változatokat részesítik előnyben. Extra szűznek a legmagasabb minőségű olívaolajat nevezik, amelyet néhol folyékony aranyknak is hívnak, savassági szintje 0,8% alatti. A 2% alatti savasságú, de ugyanúgy tökéletes aromájú, ízű és színű olívaolajat hívják szűz olívaolajnak. Ezeknek a hidegprezéssel sajtolt olajoknak a legkedvezőbb a beltartalmi értéke. Nagy mennyiségű egyszerűen telítetlen zsírsavakat és jelentős antioxidáns hatást biztosító vegyületeket (pl. fenoloidok, A- és E-vitamin) is tartalmaznak (11). Olívaolajjal ízesítik a salátákat, zöldségeket, meglocsolják vele az ételleket tálalás előtt, de sütés-főzéshez is használják. Az extra szűz olívaolaj füstpontja 210°C körül van, tévhit, hogy egyáltalán nem használható hőközléshez (12). Azonban fontos tudni, hogy túl sokáig és/vagy túl magas hőfokra (>185-210°C) történő hevítés hatására aromaváltozás és tápanyagvesztés lép fel. Alacsonyabb Celsius-fokon, rövid ideig tartó melegkonyhai használathoz, például magas víztartalmú ételcsoportok, mint zöldségek, halak sütéséhez megfelelő lehet (13). A szűz és extra szűz olívaolaj nem javasolt bő olajban sütéshez, például rántott hús készítéséhez.

### **Húsok és halak**

A tradicionális mediterrán étrendben hetente legalább egyszer, de inkább többször fogyasztanak halakat és tenger gyümölcseiből készült fogásokat. Portugália és Spanyolország a két legnagyobb halfogyasztó nemzet az EU-ban. A halak könnyen emészthető, teljes értékű fehérjéket, vitaminokat (pl. D-, E-, B-vitaminok), ásványi anyagokat (pl. kalcium, foszfor, vas, jód) tartalmaznak és legjobb forrásai az esszenciális omega-3 zsírsavaknak. Főként levesként, sütvé (serpenyőben, sütőben), grillezve vagy

sokszor borban párolva készítik el a halételeket. Egy régi mediterrán mondás szerint „a halnak 3-szor kell úsznia, először a vízben, aztán olajban, majd végül borban”. A mediterrán térség legismertebb tengeri halai a tőkehal, lazac, tonhal, ördöghal, szardella, márna, durbincok, Szent Péter hala (más néven kakashal) és a szardínia. Édesvízi halak közül pontyot és pisztrángot használnak fel ételeik alapanyagaként egyes nemzetek, például Spanyolországban (6).

Heti többször szerepelnek a mediterrán étrendben a soványabb, fehér húsok (pl. baromfi), a vörös húsok (pl. sertés, marha) és a zsírban dús húskészítmények (pl. szalámi) viszont hetente csak egyszer-kétszer kerülnek az asztalra.

### **Tej és tejtermékek**

A Földközi-tenger térségében a tej- és tejtermékek közül kiemelt fontossággal bírnak a különféle sajtok, valamint leginkább még joghurtokat fogyasztanak, illetve használnak az ételek készítéséhez. Legtöbbször előételként, saláták alkotórészeként, desszertként vagy zöldségekkel, gyümölcsökkel együtt tálalják.

### **Fűszernövények**

A mediterrán konyha gazdag ízvilágához a jellegzetes fűszernövények a bennük található illóolajok révén is hozzájárulnak. A nagy mennyiségű zöldfűszer használatának köszönhetően kevesebb sót tesznek az ételeikbe. Kedvelt zöldfűszereik az oregánó, a bazsalikom, a rozmaryn, a majoranna, a kakukkfű és a zsálya (10).

### **Gombák**

Több mediterrán nemzet konyhaművészetének fontos részét képezik a gombák. Igazi ínycsengés az igen intenzív ízű és illatú szarvasgomba, amelynek fehér és fekete változata is létezik. Népszerű gombaféle a porcino (tinóru-félékhez sorolt vargánya) is, ami sokkal erőteljesebb ízű a termesztett gombákhoz képest (6).

### ***A mediterrán étrend táplálkozás-élettani jelentőségei a tudomány szemszögéből***

A táplálkozás magas életminőséget megteremtő értékét a Földközi-tenger medencéjében élő ember már az ókorban is érezte és tapasztalta. A mediterrán étrend egészségre gyakorolt üdvös hatását hozzávetőlegesen fél évszázada pedig már a tudomány is bizonyítja. A legtöbbet kutatott étrendek közé tartozik a mediterrán diéta, amelynek előnyös szerepe számos betegség megelőzésében ma már evidencia. A mediterrán étrenddel kapcsolatos első tudományos bizonyítékok szintén AB Keys és munkatársai nevéhez köthetők. Hét különböző földrajzi elhelyezkedésű országban, Amerikában, Hollandiában, Finnországban, Olaszországban, Jugoszláviában, Görögországban és Japánban tanulmányozták a szív-érrendszeri megbetegedések előfordulását és halálozási gyakoriságát. Az 1954-ben kezdődő vizsgálat az első országokon és kultúrákon átívelő prospektív (utánkövetéses) kutatás volt a világon, amely meggyőző epidemiológiai bizonyítékokat szolgáltatott az étrendi tényezők és a halálozás között. A Keys-féle ún. „Seven Countries Study” 25 éves nyomon követésének ideje alatt bebizonyították, hogy a déli mediterrán országokban alacsonyabb volt a kardiovaszkuláris betegségek száma (14). Az ezt követő évtizedekben több, nagy populációra kiterjedő vizsgálatban is elemezték az étrend és a szív-érrendszeri betegségek közötti kapcsolatot.

A 21. századba átlépve az elmúlt időszak egyik legnagyobb vizsgálata a Spanyolországban végzett PREDIMED tanulmány volt, mely elnevezés a "PREvención con DIeta MEDiterránea", azaz „Megelőzés mediterrán étrenddel” címből ered. 7447 fő bevonásával, közel öt éven keresztül folyt a kutatás, melynek során megállapították, hogy a mediterrán étrend extra szűz olívaolajjal vagy olajos magvak (dió, mandula, mogyoró) keverékével kiegészített kétféle változata szignifikánsan, 30%-kal csökkentette a kardiovaszkuláris események számát, a nemzetközi ajánlás szerinti zsírszegény étrendet követőkkel szemben. Azt is megfigyelték, hogy az egészséges étrend kedvezően befolyásolta az idősebb emberek agyműködését és mentális állapotát (15). Az eredményeket 2013-ban tették közzé, azonban az elmúlt években a vizsgálat tudományos módszertana megkérdőjeleződött. A kutatásban résztvevő szakemberek az idén elismerték, hogy történtek protokoll-sértések, például voltak nem véletlenszerűen kiválasztott (randomizált) vizsgálati személyek és étrendi előírások. Ezért a korábban közzétett tanulmányt visszavonták, a kutatók felülvizsgálták az elemzéseket és 1588 résztvevő mintáit kivették a statisztikai adatokból. 2018-ban újra publikálták a kutatást, melynek a végső megállapítása így is

ugyanaz maradt, miszerint a mediterrán diéta csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát és az azokból származó halálozások mértékét (16).

Számos epidemiológiai vizsgálat kimutatta, hogy a mediterrán diétának helye van nemcsak a kardiovaszkuláris, hanem egyéb krónikus betegségek, az elhízás, daganatos betegségek, 2-es típusú diabétesz, valamint neurodegeneratív betegségek (pl. Alzheimer-kór) prevenciójában és kezelésében is. A metabolikus szindróma, amelyet (hasi) elhízás, kóros vérzsír összetétel, magas vérnyomás és a szénhidrátháztartás zavarának (magas vércukorszint, inzulinrezisztencia vagy már kialakult diabétesz) együttes előfordulása jellemez, megelőzhető, sőt egyes elemei is jól kezelhetők a mediterrán típusú táplálkozással (17, 18, 19).

Több vizsgálatot is végeztek azzal kapcsolatban, hogy a mediterrán étrend más földrajzi területen is előnyösnek bizonyulna-e. Angliában a rosszindulatú daganatos betegségek kutatására szervezett European Prospective Investigation of Cancer (EPIC)-Norfolk vizsgálatban közel 24 000 angol felnőtt 12 évig tartó utánkövetéses megfigyelése azt bizonyította, hogy a spanyolországi PREDIMED vizsgálat eredményei északibb tájakon is megismételhetők. Az imponáló statisztikai adatok azt mutatják, hogy ha a szigetországban mindenki a tradicionális mediterrán étrendet fogyasztaná, akkor évente majdnem 20 ezerrel kevesebben halnának meg kardiovaszkuláris betegségekben (20). A bizonyítékok alapján elmondható, hogy a mediterrán jellegű táplálkozás a régiótól távol eső területeken, közösségekben is megvalósítható (21).

S hogy tudományos szempontból mi a mediterrán diéta „titka”? Előnyös táplálkozás-élettani hatásait az érendi összetevők kombinációjának tulajdonítják a kutatási eredmények alapján (18). Jelentős mennyiségű élelmi rost, vitaminok és ásványi anyagok szerepelnek a mediterrán táplálkozásban a teljes kiőrlésű gabonák, gyümölcsök, zöldségek étrendbe illesztésének köszönhetően. Alacsony a telített zsírok bevitel, miközben nagy a telítetlen zsírok fogyasztása. Az olívaolaj mindennapos használatával az egyszerűen telítetlen ómega-9 zsírsavak, míg a tengeri halak, diófélék rendszeres alkalmazásával az esszenciális, többszörösen telítetlen ómega-3 zsírsavak jutnak be a szervezetbe. A zöldségek, gyümölcsök és a vörösbor antioxidáns hatású anyagainak szintén fontos szerepük van a betegségek megelőzésében.

### ***Eltűnőben van a mediterrán étrend?***


A gyorséttermek elterjedése, a rohanó, stresszes életmód, a túlevés, a mozgásszegénység a mediterrán régióban is felütötte a fejét. A globalizáció, az ételmarketing és az életmódbeli változások átírták a mediterrán fogyasztási mintákat, kedvezőtlen irányba való elmozdulásuknak pedig egészségügyi következményei vannak. 2018-ban az Egészségügyi Világszervezet (WHO) bemutatta a gyermekkori elhízás előfordulását monitorozó COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) tanulmányát, amelyből kiderül, hogy a ciprusi gyerekek a legelhízottabbak Európában, őket szorosán követi Olaszország, Spanyolország és Görögország. A WHO szerint a gyerekek esetében ezekben a déli országokban már nem is igazán beszélhetünk mediterrán diétáról, napjainkban a svéd gyermekek táplálkozása közelebb áll a mediterrán étrendhez, mint a régióban lakóké (22). Remélhetőleg a felnövekvő és az utánuk következő nemzedékek visszatálnak arra a mediterrán ritmusra, amely jellemző (volt) a mediterrán vidékre. A mediterrán étrend öröksége jelentős előnyöket kínál a mai társadalomnak a jólét, az életminőség és az egészség szempontjából. Egyéb intézkedések mellett szakemberek és döntéshozók a kedvezőtlen folyamatok megfékezése érdekében 2019. május 15-17. között Palermóban világkonferenciát rendeznek a mediterrán diéta felélesztéséről.

### ***Lehet egy kicsit mediterrán Magyarország is***

A mediterrán diéta az egészséges táplálkozás szempontjain túl művészi és ünnepi kategóriába helyezi a táplálkozás folyamatát. A mediterrán táplálkozás étkezési kultúrát is jelent, aminek szertartása van és a közösségi élet egyik színtere. Azonban a mediterrán étrend több mint kiegyensúlyozott táplálkozás, egy egészséges, értékes és élvezetes életmód, amelyhez a közös étkezések mellett a rendszeres testmozgás, a társas kapcsolatok fontossága, a tánc szeretete, a napfény és a tenger élvezete, valamint az ebéd utáni jóleső szieszta is hozzátartozik. Érdemes átadni magunkat ennek a jellegzetes életstílusnak, s ha a szieszta bevezetése nem is fog eljönni Magyarországra, hazánk „tengere” a Balaton, valamint gyönyörű tavaink, folyóink elkényeztetnek minket édesvízi mediterrán lüktetésükkel. Ha a mediterrán diéta

minden elemét nem is tudjuk átültetni a magyar táplálkozási szokásokba, megvalósítható a mediterrán stílusú étkezés a saját konyhánkban is magyar ízekkel kombinálva úgy, hogy a hozzávalókat friss, szezonális, hazai alapanyagokból válogatjuk össze. Az OKOSTÁNYÉR® és a mediterrán diéta táplálkozási ajánlásait követve tányérunk okos és mediterrán is lesz egyben, így biztosak lehetünk benne, hogy jó úton haladunk az egészségmegőrzés céljai felé.

### **Felhasznált irodalom**

1. Siposné Kecskeméthy K. A mediterrán térség jelentősége a Szövetség számára. In: Hadseregek a Mediterráneumban. Mediterrán Világ Szimpózium III. Veszprém konferencia. Veszprém. Pannon Egyetem MFTK-HM Zrínyi Kht–Zrínyi Kiadó. 2009:1–12.
2. Margat J, Valee M. Mediterranean vision on water, population, and the environment for the 21st century. Blue Plan. 2000. January. 62.
3. Kovács LE. A magyar és az európai kulturális örökség megjelenése a tradicionális táplálkozáskultúrában. Módszertani tanulmány. Debreceni Egyetem. 2013.
4. <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=-en&pg=00011&RL=00884> Elérve: 2018. 08.01.
5. WHO. Cultural Contexts of Health and Well-being. Policy brief, No. 1. Culture matters: using a cultural contexts of health approach to enhance policy-making. 2017.
6. Rodler I. Mediterrán táplálkozás, mediterrán étrend. Budapest. Medicina. 2006.
7. [http://mediterradiet.org/nutrition/mediterranean\\_diet\\_pyramid](http://mediterradiet.org/nutrition/mediterranean_diet_pyramid) Elérve: 2018. 08. 08.
8. Dietary Guidelines for Americans 2015-2020. <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/> Elérve: 2018. 08. 08. 
9. <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> Elérve: 2018. 08. 18.
10. Utczás A. mediterrán étrend a hosszú élet titka? Interdiszciplináris Magyar Egészségügy. 2015;14(7):17-21.
11. Csupor D. Növények a mediterrán étrendben, Mi az olívaolaj titka? Csaláadorvosi Fórum. 2005;11:60-63.
12. Kovács I. 10 DOLOG ... amit az olívaolajról tudni kell. Új Diéta. 2005;2:29.
13. Sacchi R, Paduano A, Savarese M, Vitaglione P, Fogliano V. Extra virgin olive oil: from composition to "molecular gastronomy". In: Zappia V., Panico S., Russo G., Budillon A., Della Ragione F. (eds) Advances in Nutrition and Cancer. Cancer Treatment and Research. 2014;159:325-38. Berlin, Heidelberg. Springer. 2014.
14. <https://www.sevencountriesstudy.com/about-the-study/> Elérve: 2018. 08. 10.
15. Estruch R. és mtsai. PREDIMED Study Investigators. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. N Engl J Med. 2013;368(14):1279-90.
16. Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J és mtsai. Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. N Engl J Med. 2018;378(25):e34; DOI: 10.1056/NEJMoa1800389.



17. Mozaffarian D. Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity. *Circulation*. 2016;133:187-225.
18. Di Daniele N. és mtsai. Impact of Mediterranean diet on metabolic syndrome, cancer and longevity. *Oncotarget*. 2017;8(5):8947–8979.
19. Romagnolo DF, Selmin OI. Mediterranean Diet and Prevention of Chronic Diseases. *Nutrition Today*. 2017;52(5):208–222.
20. Tong TYN, Wareham NJ, Khaw KT, Imamura F, Forouhi NG. Prospective association of the Mediterranean diet with cardiovascular disease incidence and mortality and its population impact in a non-Mediterranean population: the EPIC- Norfolk Study. *BMC Med*. 2016;14:135; DOI [10.1186/s12916-016-0677-4](https://doi.org/10.1186/s12916-016-0677-4)
21. Martínez-González MA. Benefits of the Mediterranean diet beyond the Mediterranean Sea and beyond food patterns. *BMC Med*. 2016;14:157; DOI [10.1186/s12916-016-0714-3](https://doi.org/10.1186/s12916-016-0714-3)
22. WHO (2018) Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI) Factsheet. Highlights 2015-17.

## KAPCSOLATFELVÉTEL

**Magyar Dietetikusok Országos**

**Szövetsége**

1139 Budapest

Frangepán utca 7. III.emelet 313-314.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



## IMPRESSZUM

### TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Shenker-Horváth Kinga (dietetikus)

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, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

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

---