

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

13. ÉVFOLYAM 4. SZÁM – 2020. ÁPRILIS  
TÁPLÁLKOZÁS A KORONAVÍRUS IDEJÉN

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA**

**HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ**

**ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA**

**HITELES INFORMÁCIÓKAT**

**NYÚJTSON AZ EGÉSZSÉGES**

**TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

**LEGÚJABB TUDOMÁNYOS**

**KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

### **TISZTELT OLVASÓINK!**

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.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

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

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

### **Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



MAGYAR DIETETIKUSOK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE



## TUDTA-E?

- A mikrobiom szerepet játszik a szervezet fertőzés elleni immunválaszában és az általános egészség fenntartásában.
- Napi 270 kcal plusz 1 hónap alatt 1 kg zsírfelesleget jelent, de ha kevesebbet mozgunk a karantén alatt ez akár 2-3 hét alatt is feljöhethet.
- Jelenleg nincs olyan csodanyersanyag vagy étel, ami megvéd a COVID-19-től, de az egészséges táplálkozás, az immunrendszer támogatása, a higiénés szabályok betartása segít a megelőzésben.

Az emberi szervezet folyamatosan változik, fejlődik, amit megfelelő táplálkozással nagymértékben segíthetünk. Az időszámításunk előtt élt Hérakleitoszt idézve „Semmi sem állandó, csak a változás maga”, vagy másképp mondva „Az egyetlen állandó a változás maga.” Változások és az azokra adott tudatos reakciók szerves részét kell képezzék mindennapjainknak, most azonban olyan esemény következett be a világon, amely alapjaiban alakítja át életformánkat. Jelenleg a változás életünk minden területén jelen van, amihez egyszerre nehéz alkalmazkodni, megfelelő stratégiát kitalálni, megvalósítani, ráadásul napról, napra módosulhat a helyzet. A változások általában tőlünk teljesen függetlenül, általunk nem irányítható módon következnek be, amilyen a COVID-19 világjárvány is. Mivel irányítani egyénileg nem tudjuk, a legfontosabb, hogy megfelelően reagáljunk a körülményekre.

## Új időszámítás

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) főigazgatója 2020. március 20-án hangsúlyozta a megfelelő étrend és életmód-intézkedések fontosságát, ideértve a megfelelő táplálkozást az immunrendszer védelme érdekében. Ez természetesen nem helyettesíti a legfontosabb közegészségügyi és orvosi tanácsok betartását a megelőzés terén. Az egészséges táplálkozás megvalósítása kihívást jelenthet a családok számára, hiszen a hazai reprezentatív felmérések folyamatosan azt bizonyítják, hogy a lakosság nagyobb részének még van mit tennie ezen a területen. Az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP) 2014-es eredményei szerint a férfiak 65%-a, a nők 60%-a túlsúlyos vagy elhízott (1). A felnőttek, ezen belül a szülők helytelen táplálkozási szokásai nemcsak saját egészségükre van kihatással, hanem a gyermekek tápláltsági állapotára, későbbi, táplálkozással összefüggő rizikófaktorok korai kialakulására is.

A jelenlegi helyzetre való tekintettel sok háztartásban az egész család otthon van: gyermekek, szülők. Jó hír, hogy így több figyelmet szentelhetünk saját és szeretteink étkezésére, ami persze kihívásokkal is jár. A friss alapanyagok korlátozott hozzáférése csökkentheti az egészséges és változatos étrend megvalósításának lehetőségeit. Ez potenciálisan a fokozottan feldolgozott élelmiszerek fogyasztásához is vezethet, amelyek általában magas zsír-, cukor- és sótartalmúak. Ennek ellenére jól összeállított, átgondolt étrenddel még korlátozott összetevők mellett is, folytatható az egészséget támogató étkezés. Az optimális egészség elérése/megőrzése érdekében szintén fontos fizikailag aktívnak maradni. Az egészséges egyének otthon fitten maradásának támogatása érdekében az Egészségügyi Világszervezet (WHO) külön útmutatást dolgozott ki a karantén idejére, ideértve az otthoni testedzési gyakorlatokkal kapcsolatos tippeket és példákat (2). Hazánkban az Emberi Erőforrások

Minisztériuma Egészségügyért Felelős Államtitkársága márciusban kiadott egy dokumentumot, amely az emberi szervezet védekezőképességének erősítéséről szól. Itt is hangsúlyosan szerepel a mozgás és az egészséges táplálkozás.

### **Nincs semmi titok, egészséges táplálkozás, jobb közérzet**

A szervezet, az immunrendszer megfelelő működéséhez egészséges táplálkozásra van szükség, többek között napi legalább 400 g zöldség és gyümölcs fogyasztása, rostús étkezés ajánlott. Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással a szervezet vitamin és ásványi anyag, nyomelem ellátottsága megfelelő tud lenni. Ilyenkor tavasz elején a vitaminellátottság zavart szenvedhet, de a raktárak kimerülését gyorsítják a krónikus betegségek, a mozgáskorlátozottság, a helytelen táplálkozás is. Éppen ezért ilyenkor fontos, hogy plusz vitamin, ásványi anyag és nyomelembevitelről gondoskodjunk, melyek közül elsősorban a D- és a C-vitamin emelendő ki (3). Az egészséges táplálkozás jellemzője, hogy kiegyensúlyozott, változatos és mértéktartó. A 2016-ban megjelent hazai táplálkozási ajánlás, - amely a Magyar Tudományos Akadémia támogatásával is rendelkezik – az OKOSTÁNYÉR® (4) közérthető és látványos módon mutatja be az élelmiszercsoportokat, valamint iránymutatást ad, hogy ezeket naponta milyen arányban és mennyiségben fogyasszuk, hogy étrendünk egyensúlyban maradjon. A táplálkozási ajánlásról bővebben a [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) oldalon lehet tájékozódni, míg a mozgás fontosságáról részletesebben olvashatnak a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által kiadott Táplálkozási Akadémia Hírlevél 2019. decemberi számában (5).

A koronavírus-járvány kezdetben nagy terhet rótt a családokra az élelmezés megvalósítása szempontjából, hiszen márciustól a szülők, gyermekek étkeztetését otthon kell megoldani. Legfontosabb a tervezés, a szervezés, a racionalizálás, a vásárlás gyakoriságának csökkentése.

### **Tervezés, szervezés - Cél, hogy minél ritkábban menjünk bevásárolni**

A WHO európai régiójában többször is megfigyelték a túlvásárlást. A pánikvásárlási magatartásnak negatív következményei lehetnek, például az élelmiszerárak növekedése, az ételek túlzott fogyasztása és a termékek egyenlőtlen eloszlása. Ezért fontos figyelembe venni a saját és mások igényeit is (2). Tervezzük meg legalább egy hétre, de akár két hétre is az étkezést, nézzük meg a hozzávalókat, számoljuk ki a család számára szükséges mennyiségeket. Írjunk bevásárlólistát! Rendszerezésénél vegyük figyelembe, hogy az élelmiszerboltban, ahol vásárolunk, hogy vannak elrendezve az élelmiszerek és annak sorrendjébe írjuk a listánkat, így kevesebb időt kell az adott boltban tölteni. A gabonafélék és száraz hüvelyesek, hosszú ideig eltarthatók és sokoldalúan felhasználhatók. A teljes gabonamagvak, a teljes kiőrlésű liszt, a bulgur, a kuskusz, a köles több hónapig is eláll és hozzájárul a megfelelő rostbevitelhez is. Fagyasztott zöldség, gyümölcs a mélyhűtőben sokáig eltartható. Ha friss zöldség, gyümölcs nem áll rendelkezésünkre, fagyasztottból is készülhet párolt zöldségköret, rakott zöldség, főzelék vagy éppen leves. A tejtermékek (pl. joghurt, kefir, túró, sajt) megfelelő tárolási hőmérsékleten szintén, akár több hétig is eltarthatók. Vásárlásnál nézzük meg a fogyaszthatósági illetve minőségmegőrzési időt! Hosszú lejáratú idejük miatt a tejek közül javasolt tartós tejet venni. Színesíthetjük a listát natúr (nem sózott) olajos magvakkal (pl. dió, tökmag, földimogyoró) és natúr (hozzáadott cukrot nem tartalmazó) aszalt gyümölcsökkel.

Ezek szintén sokáig elállnak, azonban energiatartalmuk magas, így mértékkel fogyasszuk őket. Ebben az időszakban jól beilleszthetők a tartós élelmiszerek, ezáltal csökkentve a vásárlások számát és növelve az élelmiszerbiztonságot is. A bevásárlólista elkészítésében segíthet a „Koronavírus kisokos” (<https://mdosz.hu/category/hireink/>).

A megfelelő étrend tervezésével ésszerűsíteni lehet a boltba járást, a túlzott felvásárlást, a nem szükséges élelmiszerek megvásárlásának kiiktatásával csökkenthetőek a kiadások, jelentősen, akár heti, kétheti 1 alkalomra szorítható a bevásárlások száma. Mindezeket túl jobban követhető, hogy mennyire sikerül étrendünket az egészséges táplálkozáshoz közelíteni.

### **Egyensúly, energiaegyensúly**

A napi energiaszükségletünket alapvetően az alapanyagcsere és a napi fizikai tevékenység határozza meg. Jelen helyzetben kevesebbet mozgunk, kiesik a munkába menés, gyaloglás a megállóból a munkahelyre és vissza, sokak számára a rendszeresen beiktatott csoportos edzés, sport is elmarad. Ezáltal csökken az energiaszükségletünk. Ugyanakkor az energiabevitel növekedhet az otthontartózkodás, a megváltozott élethelyzetek miatt kialakuló esetleges feszültség, idegesség, vagy akár a több szabadidő miatti gyakoribb nassolás, magasabb cukor- és zsiradéktartalmú édességek, sós rágcárnivalók, plusz falatok következtében. Fontos, hogy karantén idején is figyeljünk testtömegünkre, hetente egyszer álljunk mérlegre, ellenőrizzük hogy ne következzen be súlygyarapodás. A WHO is felhívja a figyelmet, hogy vigyázzunk az adagok nagyságával. Keressünk útmutatást, hogy mi és mennyi alkotja a felnőttek és gyermekek egészséges élelmiszeradagjait (2). Hazánkban a [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu) oldalon az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek, „Energiaigény kalkulátor és élelmiszer adagolási útmutató” segít a szülőknek a gyermekeik számára a nemet, életkort, fizikai aktivitást is figyelembe véve az egyes élelmiszerek mennyiségének meghatározásában (6). A rendszeres, napi 3-5 étkezés, a nassolások kerülése, a több zöldség és gyümölcs, illetve teljes értékű gabonák, pékáruk fogyasztása segít a teltségérzés kialakításában, a normál testtömegünk megőrzésében. A sok kicsi sokra megy alapján viszont napi 100-200-270 extra kcal is meglátszik idővel, s ennyit lemozogni nem is olyan egyszerű. Ha napi 270 kcal-val többet ennénk és ugyanannyit mozognánk, mint korábban, akkor is az havonta +1kg testtömeg gyarapodást jelent! 200 kcal pl. egy nagyobb meggyes pite; 7 db sós keksz; 3,3 dl 12%-os gyümölcsital. 270 kcal-nak felel meg 2,5 szelet nápolyi+2 dl üdítő; 1 adag puding+2 db háztartási keksz; 5 dkg popcorn+2 dl üdítő; 5 dkg csokoládé.

Veszélyes, ha a mozgásszegény életmód energia gazdag táplálkozással párosul (7).

### **Egészséges táplálkozással is támogassuk szervezetünk védekező rendszerét**

A szervezet természetes ellenálló képessége javítható, ha étrendünk megfelelő mennyiségben tartalmazza az immunrendszer felépítéséhez, aktivitásához szükséges teljes értékű fehérjét, az ásványi anyagok közül vasat, szelént, magnéziumot, rezet, cinket, továbbá egyes vitaminokat C-, D-, E- A-, B<sub>2</sub>- (riboflavin), B<sub>6</sub>- (piridoxin), B<sub>12</sub>- (kobalamin) és B<sub>9</sub>-vitamint (folsav) (8,9).

A szervezet ellenálló képességét, az immunrendszert különböző vitaminok szedésével erősíteni lehet. Vírusellenes vitamin nincs, de a szervezet védekezésében meghatározó

sejtjeink működése külső támadás esetén nagyobb mértékben igényelhet külső erőforrásokat. A C- és D-vitamin esetében nem a speciális hatásaik, hanem az általános kondicionáló szerepük fontos. További szempont, hogy a fokozott sejtanyagcsere olyan saját anyagok termelését is megemeli, amelyek nagyobb mennyiségben képződve károsítóvá válhatnak, és többek között ezek ellen is véd a C-vitamin, illetve a szelén és a cink. Ezért fontos a megfelelő mennyiségű vitamin és nyomelem felvétele, amelyet a kora tavaszi hónapokban a természetes forrásokon kívül vitaminkészítmények szedésével lehet elérni (7).

A C-vitamin fő forrásai a citrusfélék, bogyós gyümölcsök, bimbóskel, brokkoli, petrezselyemzöld, paprika, karalábé, karfiol. Minél sötétebb a gyümölcs, annál nagyobb a C-vitamintartalma. Télen kiváló C-vitamin-forrás például a savanyú káposzta. Ügyelni kell arra is, hogy ez a vitamin hő-, és fényérzékeny, a szakszerűtlen tárolás és helytelen konyhatechnológiai műveletek hatására nagy része elvész. A D-vitamin a táplálékkal készen kerülhet a szervezetbe, illetve ott keletkezhet is napfény, ultraibolya sugárzás hatására. Legnagyobb mennyiségben a tengeri halakban és a májban található meg, de jó D-vitamin-forrás a tej, tejtermékek, a vaj, a tojás. A bőrben UV-B sugárzás hatására kialakuló D-vitamin az emberi szervezet legfőbb D-vitamin-forrása. A hazai étkezési minták mellett a télen szükséges D-vitamin bevitele csak étrendváltoztatással nem lehetséges (10). A nyomelemek közül a szelén, a cink antioxidáns hatásuk révén segítik az immunrendszer működését. Gazdag cinkben a marha-, sertés- és szárnyasok húsa, a tejtermékek, a búzacsíra. A tengeri táplálékok, csirke, teljes kiőrlésű gabonafélék, tojássárgája, gomba, hagyma és fokhagyma, valamint a lencse jó forrását képezik a szelénnek.

Az egészséges bélflóra, a mikrobiom alapvető szerepet játszik a test fertőzés elleni immunválaszában és az általános egészség fenntartásában (11).

A mikrobiom épségének fenntartását támogató étrend tulajdonképpen nem más, mint a kiegyensúlyozott táplálkozás, amelynek kiemelő része a fermentált, élőflórás tejtermékek (kefir, joghurt, joghurtital). A humán bélmikrobiom összetételét befolyásoló tényező a megfelelő, prebiotikus hatású élelmirost bevitel is, így a bélflórát támogató étrend része a naponta fogyasztott savanyított tejtermékek fogyasztása mellett a változatos forrásból származó rostfogyasztás is. Az ajánlott napi rostbevitel felnőttek számára 25-30 g, bőséges folyadékfogyasztás (legalább 8 pohár folyadék) mellett (12). A probiotikumok megtalálhatók még a fermentáció révén a kovászos uborkában, savanyú káposztában is. A probiotikumok szaporodását, a káros baktériumokkal szembeni túlsúlyba kerülését segítik a prebiotikumok, melyek ez előbbieket kizárólagos tápanyagai. A prebiotikumok gazdag forrásai a csicsóka- és a cikóriagyökér, a vörös-, póré- és fokhagyma, az articsóka, hüvelyesek, a zabpehely, a búza, a banán, az érett sajtok, azaz alapvetően a nyers gyümölcsök, zöldségek, a teljes kiőrlésű gabonák. A polifenolok serkentik a probiotikumok szaporodását (13). Elsősorban gyümölcsökben, zöldségekben, magokban található meg: magas polifenol tartalmuk van például a bogyógyümölcsöknek, meggynek, cseresznyének, a teaféléknek, különböző hagymáknak, vöröskáposztának, céklának, brokkolinak (14). Egy tálka zabpehely élőflórás joghurttal, idénygyümölcscsel, vagy savanyú káposztasaláta almával, olívaolajjal, esetleg idénysaláta áttört fokhagymával és bazsalikommal ízesített joghurtöntettel pro- és prebiotikumban gazdag finomság. Az egészséges táplálkozás az egészséges bélflóra kulcsa. Zsír és fehérje túlfogyasztás esetén megváltozik az összetétele a bélflórának. Ezért törekedni kell a kiegyensúlyozott táplálkozáson belül a megfelelő fehérjeforrások felvételére, a zsírfogyasztást tekintve pedig érdemes előnyben részesíteni a mikrobiomra sokkal jobb hatású egészségesen és többszörösen telítetlen zsírsavakat a telített zsírsavakkal szemben.

## Krónikus betegek diétája a koronavírus idején

A betegség súlyos formája leginkább a 60 évnél idősebbeket és a krónikus alapbetegségben (pl. magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri, krónikus légúti betegség, malignus elváltozások) szenvedőket érinti. A cukorbetegség, a szív-érrendszeri betegségek esetén a terápia fontos részét képezi a diéta. A magasabb életkor mellett a cukorbetegknél, a szív-érrendszeri betegségben, a magas vérnyomásban, a rákban szenvedőknél a COVID-19 vírusfertőzés következményeként kialakuló szövődményeknek, vagy az emiatt bekövetkező elhalálozásnak nagyobb a kockázata (15). Minden krónikus betegség esetén nagyon fontos a koronavírus megelőzésével kapcsolatos intézkedések betartása, a megfelelő távolságtartás, a higiénés szabályok követése (16).

Minden diétát igénylő betegségben a korlátozott mozgás és vásárlás mellett is lényeges a étrendi javaslatok megfogadása. Cukorbetegknél az előírt, dietetikussal egyeztetett és átbeszélte diéta megvalósítása segíti a vércukorértékek előírt tartományban tartását. Minél gyakrabban van a glükózsztint a referencia tartományon kívül, annál inkább gyengül az immunrendszer védekező képessége! Most pedig a cél az immunrendszer erősítése. A rendszeresség nemcsak a hétköznapi tevékenységekben, hanem az étkezések mennyiségének és időpontjának megvalósításában is segít. Figyeljünk oda a gyors és lassú szénhidrátok fogyasztásával kapcsolatos ajánlások betartására, például meghatározott időpontokban építsünk be tízórait vagy uzsonnára élőflórás joghurtot, gyümölcsöket. A zöldségek és teljes kiőrlésű készítmények nemcsak a vércukorszint megfelelő szinten tartásában segítenek, hanem prebiotikummal is ellátják a szervezetet. Amennyiben egy cukorbeteg koronavírus fertőzött lett, számára a Magyar Diabetes Társaság (MDT) iránymutatása cukorbeteg részére kiadvány nyújthat célzott segítséget (17).

Minden krónikus betegségnél lényeges a diéta tartása és az immunrendszer támogatása.

Amennyiben bárkinek diétájával kapcsolatban tanácsadásra van szüksége, fontos tudni, hogy a járványhelyzetre tekintettel az alapellátásban és a járóbeteg szakellátásban a tanácsadás átmeneti szüneteltetése, illetve az online formák preferálása (skype, chat, esetleg telefonon keresztül) javasolt. Intézményen kívüli tanácsadásnál is a „face to face” mód kerülése, csökkentése javasolt (18).

## Az együtt töltött idő

A COVID-19 kitörésével járó társadalmi távolodás mellett a család több időt tölt együtt otthon, ami új lehetőségeket kínál például a közös étkezésekre, az egészségesebb ételek elkészítésére. A családi étkezés lehetőség a szülők számára, hogy az egészséges táplálkozás és a családi kapcsolatok erősítésének példaképeként szolgáljanak. Ebben az időszakban a megnövekedett otthoni idő új lehetőségeket is kínál a gyermekek bevonására az ételek főzésébe/sütésébe, meg lehet velük ismertetni az alapanyagokat, és megfelelő ismeretekre tehetnek szert többek között az ételmiszerbiztonság területén is (ideértve a kézmosást, a felületek tisztítását, az ételek megfelelő tárolását).

## Felhasznált irodalom

1. Erdei G, Kovács VA, Bakacs M, Martos É. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014 I. A magyar felnőtt lakosság tápláltsági állapota. Orvosi Hetilap. 2017; 158. évf. 14. sz., pp. 533– 540.
2. World Health Organization. Food and nutrition tips during self-quarantine. [Internet].2020. Available from: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>.
3. Emberi Erőforrások Minisztériuma Egészségügyért Felelős Államtitkársága. Emberi szervezet védekezőképességének erősítése - COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban. [Internet]. 2020 [cited 2020. ápr. 09]. Available from: [https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/550/COVID19\\_szervezet\\_vedekezokepesseg\\_EMMI\\_20200313.pdf](https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/550/COVID19_szervezet_vedekezokepesseg_EMMI_20200313.pdf)
4. Szűcs Zs. OKOSTÁNYÉR® –új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára. Új Diéta, 2016; 25 (3).
5. MDOSZ, Táplálkozási Akadémia Hírlevél. Testmozgás és táplálkozás. 2019; 12(12) Available from: [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/12/Ta%CC%81pla%CC%81lkoza%CC%81si\\_Akade%CC%81mia\\_Hi%CC%81rleve%CC%81l\\_2019\\_12\\_Testmozga%CC%81s-e%CC%81s-ta%CC%81pla%CC%81lkoza%CC%81s.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/12/Ta%CC%81pla%CC%81lkoza%CC%81si_Akade%CC%81mia_Hi%CC%81rleve%CC%81l_2019_12_Testmozga%CC%81s-e%CC%81s-ta%CC%81pla%CC%81lkoza%CC%81s.pdf)
6. OKOSTANYER® 6-17 éveseknek. Energiaigény kalkulátor és élelmiszer adagolási útmutató. [Internet]. Available from: <http://www.okostanyer.hu/energiaigeny-kalkulator-es-elelmiszer-adagolasi-utmutato/>
7. Emberi Erőforrások Minisztériuma. A 2020. évben azonosított új koronavírus (SARS-CoV-2) okozta fertőzések (COVID-19) megelőzésének és terápiájának kézikönyve. 2020.március 25. Available from: [https://mok.hu/public/media/source/kepek/Koronav%3%ADrus/Magyar%20Koronav%3%ADrus%20K%C3%A9zik%C3%B6nyv\\_0328\\_emmi.pdf](https://mok.hu/public/media/source/kepek/Koronav%3%ADrus/Magyar%20Koronav%3%ADrus%20K%C3%A9zik%C3%B6nyv_0328_emmi.pdf)
8. Escott-Stump S. Overview of Nutrition and Immunocompetence. In: Escott-Stump S. Nutrition and Diagnosis-Related Care. Wolters Kluwer; 2015. p. 841-852.
9. Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System is an Important Factor to Protect Against Viral Infections. Preprints. 2020; 2020030199v1.
10. Takács I, Benkő I, Toldy E, Wikonkál N. et al. Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében. Orvosi Hetilap, 2012; 153, Suppl.2, 5-26. doi: 10.1556/OH.2012.29410 Available from: <http://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/4215/oh.2012.29410.pdf?sequence=1>
11. Lazar V, Ditu LM, Pircalabioru GG, Gheorghe I. et al. Aspects of Gut Microbiota and Immune System Interactions in Infectious Diseases, Immunopathology, and Cancer. Front

Immunol. 2018; 9: 1830. [Published online 2018 Aug 15] doi: 10.3389/fimmu.2018.01830  
Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6104162/>

12. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. Az antibiotikum-rezisztencia visszaszorításának gyakorlati megvalósítása. 2019; 12(10). Available from: [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/10/T%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1si\\_Akad%C3%A9mia\\_H%C3%ADrlev%C3%A9l\\_2019\\_okt%C3%B3ber\\_PROBIOTIKUM.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/10/T%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1si_Akad%C3%A9mia_H%C3%ADrlev%C3%A9l_2019_okt%C3%B3ber_PROBIOTIKUM.pdf)

13. Bíró Gy. A bél mikrobiota kapcsolata az egészséggel és betegséggel. Irodalmi áttekintés. Egészségtudomány, 2014; 58 (3).

14. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. A sokoldalú antioxidánsok. 2016; 9(8). Available form: [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi\\_Akademia\\_2016\\_08\\_Antioxidansok\\_160829.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi_Akademia_2016_08_Antioxidansok_160829.pdf)

15. Vital Surve illances: The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus Diseases (COVID-19) — China, 2020 The Novel Coronavirus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team China. CDC Weekly, 2020; 2 (8): 113-122.

16. Megelőzés. [Internet] 2020. Available from: <https://koronavirus.gov.hu/megelozes>

17. Magyar Diabetes Társaság. Cukorbetegség és koronavírus járvány. A Magyar Diabetes Társaság (MDT) iránymutatása cukorbetegék részére. [Internet] 2020. ápr. 08. Available from: [https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/hirek.aspx?web\\_id=2DDE7576AB46CAF&nid=99322&cid=476&cid=154](https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/hirek.aspx?web_id=2DDE7576AB46CAF&nid=99322&cid=476&cid=154)

18. ELJÁRÁSREND – Az EMMI Egészségügyi Szakmai Kollégium Dietetikai, humán táplálkozás (szakdolgozói) Tagozatának ajánlása a COVID-19 ellátásrenddel kapcsolatban. Available form: <http://mdosz.hu/eljarasrend-az-emmi-egeszsegugyi-szakmai-kollegium-dietetikai-human-taplalkozas-szakdolgozoi-tagozatanak-ajanlasi-a-covid-19-ellatasrenddel-kapcsolatban/>



## KAPCSOLATFELVÉTEL

### Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1033 Budapest, Vajda János u 11. 1.emelet

Telefon: +36 1 269 2910

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

Szerkesztette:

Erdélyi Alíz dietetikus, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember

Szerkesztőbizottság:

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina dietetikus

Lektorálta:

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!

---