

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

14. ÉVFOLYAM, 7. SZÁM – 2021. JÚLIUS

A 2021-ES ÉV AKTUÁLIS FOGYÓKÚRA TRENDJEI MAGYARORSZÁGON

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, FORRÁSMEGJELÖLÉSEL 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 koronavírus-fertőzés első hullámában testtömegünk átlag 3 kilogrammal nőtt.
- A divatos fogyókúratrendekben különféle megközelítési módok lehetnek, pl. egyes tápanyagok vagy egyes élelmiszercsoportok kizárásán alapuló, az energiabevitel csökkentésére fókuszáló vagy az étkezési ritmust szabályozók.
- Az időszakos böjtnek több típusát ismerjük, a leggyakrabban a 16:8-as rendszert alkalmazzák a diétázók.

KULCSSZAVAK: fogyókúra, szénhidrát, ketogén, vegán, időszakos böjt

A 2020-as év a Covid-19 járvány hatására mindannyiunk számára komoly változásokkal járt, életünket, szokásainkat alapvetően változtatta meg, legyen szó munkáról, szabadidős tevékenységekről, vagy éppen táplálkozási habitusunkról.

A NÉBIH tavaly májusban, 3000 fő bevonásával végzett reprezentatív kérdőíves felméréséből kiderült, hogy a vizsgálatban résztvevők 24,1 százalékának nőtt a testtömege a járvány első hulláma alatt átlagosan 3 kilogrammal, 9 százalék azonban 4 kilogrammnál is többet hízott (1).

Mindig aktuális téma, de mindennek apropóján talán most még többeket érdekel, hogyan tudnának a lehető legkönnyebben/leghatékonyabban/leggyorsabban megszabadulni súlyfeleslegüktől.

Felmerül a kérdés, melyek azok a fogyókúrák irányzatok, amik a 2021-es évben a leghangsúlyosabban vannak jelen a köztudatban, illetve szintén fontos kérdés, hogy ezek a diéták tudományosan mennyire megalapozottak, milyen hatékonyak rövid és hosszútávon, illetve mennyire biztonságosak egészségünk megtartása tekintetében.

SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTÉS, MINT FOGYÓKÚRÁS MÓDSZER

A tézis, miszerint a szénhidrát a többletsúly, az elhízás okozója, masszívan jelen van a köztudatban, ezért rengeteg diétázó az energiát adó tápanyagok közül sok esetben csupán a szénhidrát bevitelét számolja, akár olyan módon, hogy nem veszi figyelembe a teljes napi kalóriabevitelt.

160 GRAMMOS DIÉTA

A szénhidrát-anyagcserezavarok és ezekkel szorosan összefüggő kórállapotok, betegségek – inzulinrezisztencia, emelkedett éhomi vércukorszint, csökkent glükóztolerancia, hiperinzulinémia, policisztás ovárium szindróma, vagy akár a 2-es típusú cukorbetegség – előfordulási gyakorisága nő Magyarországon, mely betegségek, állapotok diétás kezelése kulcsfontosságú. A felsorolt állapotok dietoterápiájában kiemelt szerepet kap a szénhidrát mennyiségi és minőségi bevitelének kontrollja (2), de egyre gyakrabban alkalmazzák a fogyni vágyók ezt a rendszert pusztán testtömegcsökkentési célzattal is.

Bár az étrend a 160 grammos nevet kapta, ez közel sem jelenti azt, hogy mindenkinek ennyi lenne a szénhidrátszükséglete, illetve azt sem, hogy 160 gramm szénhidrát arányos, megfelelő felszívódású szénhidrát bevitelével automatikusan fogyni lehetne, hiszen ez attól is függ, hogy kinek mennyi a szénhidrátszükséglete korának, testtömegének, nemének, munkavégzésének, sporttevékenységének függvényében.

A 160 grammos diéta lényege a gyors vércukoremelkedést okozó cukrok, és a finomított szénhidrátok kerülése, mely minden testtömegcsökkentő diétában eredményes lehet. Emellett az étrend, mértéket mindig tartva, de javasolja a magas rosttartalmú, teljes értékű gabonák, zöldségek, hüvelyesek fogyasztását, így növelve az egyén jóllakottság-érzését.

A diéta előnyei közé tartozik, hogy a diétázók a táplálkozás-élettani szempontból kedvezőbb összetételű szénhidrátforrásokat részesítik előnyben. Ezzel a diétával egy egészséges, változatos étrend kerülhet kialakításra, de csak abban az esetben, ha mindhárom makrotápanyagot (szénhidrát, fehérje, zsír) figyelembe vesszük az étrend összeállításánál.

Hátránya viszont, hogy a gyorsan felszívódó szénhidrátokat túlzottan limitálhatja, ezáltal bizonyos ételcsoportok, pl. a gyümölcsök, tej és tejtermékek fogyasztása indokolatlanul csökkenhet. Fontos azonban megjegyezni, hogy mindez a diéta elveinek félreértéséből adódhat.

KETOGEN ÉTREND

A ketogén étrend olyan meghatározott energiatartalmú, normál, vagy alacsony fehérjebevitel melletti, igen alacsony szénhidráttartalmú, „low-carb” étrend, ahol a zsírok beviteli aránya kerül előtérbe. Eredetileg terápiaerezisztens epilepsziás gyermekek kezelésére fejlesztették ki, ezen a területen sikerrel alkalmazzák a kognitív funkciók megtartására (3). A

klasszikus ketogén étrendben ez az igen alacsony szénhidrátbevitel annyit tesz, hogy az étrend tápanyagaránya leggyakrabban 4:1, azaz 4 gramm zsírhoz 1 gramm fehérje+szénhidrát tartozik. Bár a kutatások száma a ketogén étrend tekintetében meredeken nő (6), érintve esetlegesen egyéb alkalmazási területeket is, fogyókúra, testtömegcsökkentési céllal nem ilyen egyértelmű az étrend hatékonysága (4).

A ketogén étrend gyakorlati alkalmazása során nehéz megtartani a szükséges, szigorú 4:1-es arányt, a szénhidrát nagyfokú megszorítását, illetve ezzel egyetemben bejuttatni az izomtömeg megtartásához nélkülözhetetlen mennyiségű fehérjét is. Az étrendben kevés hangsúlyt kapó szénhidrátban gazdagabb élelmiszercsoportok, mint a gabonafélék, a gyümölcsök, hüvelyesek mellőzése pedig felveti az étrend kiegészítésének szükségességét a rostbevitel és az ezekben az élelmiszercsoportokban található mikroelemek tekintetében.

A ketogén étrend rövidtávon eredményezhet fogyást, hosszútávú eredményei, különös tekintettel az egészségi állapotunk alakulására már erősen vitatottak, tudományosan nem megerősítettek, a vizsgálatok rövid követési idejűek (4).

A ketogén étrend előnyei közé tartozhat, hogy az étrendből kikerülnek az értékes tápanyagokat nem tartalmazó, szénhidrátalapú „üres kalóriák”: a finomított szénhidrátok, cukrozott italok és egyéb hozzáadott cukrokat tartalmazó ételek (amennyiben ezeket a kliens korábban fogyasztotta), illetve csökkentheti a diétázó trigliceridszintjét. Hátránya lehet azonban, hogy ha nem figyelünk az ideális zsírsavösszetételű étrendre, és előnyben részesítjük az állati, telített zsírokat, az komoly szív-érrendszeri következményekkel járhat, rövid-, közép- és hosszútávon is. Az alacsony rostbevitel székrekedéshez vezethet, a csekély vitamin- és ásványianyag-bevitel pedig szintén hiányállapotokat okozhat. Az LDL-koleszterinszint változásának tekintetében vegyes eredményekkel találkozhatunk (4).

Az eddig említett fogyókúra trendek a makrotápanyagok (energiát adó tápanyagok) bevitelét szabályozták, kontrollálták, de napjainkban egyre gyakoribb az is, amikor bizonyos élelmiszercsoportok kerülnek részlegesen, vagy teljes mértékben kiiktatásra az egyén étrendjéből.

HÚS, ÉS EGYÉB ÁLLATI EREDETŰ ÉLELMISZEREK FOGYASZTÁSÁNAK CSÖKKENTÉSE, VAGY TELJES ELHAGYÁSA

2021 egyik aktuális kérdése a fenntarthatóság témaköre. Közismert tény, hogy a Föld lakossága számára nincs elegendő termőterület (5). Amikor az egészséges táplálkozásról beszélünk, ma már a fenntarthatóságot is figyelembe kell vennünk, ha nem csak saját, de bolygónk egészségére is figyelni szeretnénk. A WHO adatai alapján, az élelmiszertermelés indukálja az üvegházhatású gázok termelődésének 20-30%-át, és a vízfelhasználás 66%-át (6).

Manapság számos diéta ennek apropóján is vált kedvelté, gondoljunk csak a vegetáriánus, vegán, teljes értékű növényi étrendre (TÉNÉ), vagy akár a flexitáriánus (alkalmi húsevő) irányzatra.

élelmiszercsoport →	zöldség	gyümölcs	hüvelyes	olajos mag	gabona	tej	tojás	szárnyas	hal	vörös hús	méz
étrendi séma ↓											
flexitáriánus	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/-	+
peszkateriánus	+	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+
pollotáriánus	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	+
lakto-ovovegetáriánus	+	+	+	+	+	+	+	-	-	-	+
ovovegetáriánus	+	+	+	+	+	-	+	-	-	-	+
laktovegetáriánus	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	+
vegán	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-

1. táblázat: Fogyasztható élelmiszercsoportok a leggyakoribb vegetáriánus étrendi sémák szerint (MDOSZ, 2019.)

FLEXITÁRIÁNUS ÉTREND – AZ ALKALMI HÚSEVŐ

A flexitáriánus étrend többségében növényi alapú, követői bőven fogyasztanak zöldségeket, gyümölcsöket, gabonaféléket és olajos magvakat is, valamint az étrend tartalmazhat tejet, tejterméket, tojást, halat, illetve alkalmanként hússokat is. Ez az irányzat nem egységes szabályokon alapul, követői törekszenek a minél kevésbé feldolgozott, nagyjából növényi alapú ételek fogyasztására. Gyakorlatilag egy alkalmi húsevő étrendnek minősül, és nem csupán Magyarországon, de az USA-ban is egyre nagyobb népszerűségnek örvend (7).

Előnye, hogy változatos, nem hagy ki teljes élelmiszercsoportokat az étrendből. Ennek köszönhetően kijelenthetjük, hogy nem csupán a bolygónk, de a szervezetünk számára is kedvező választásnak mondható. A mennyiségek figyelembevételével testtömegcsökkenést

is eredményezhet, de csak abban az esetben, ha a kalóriadeficit érvényesül. Kiemelendő előnye még, hogy a magas rostfogyasztás következtében jótékony hatással van bélrendszerünk egészségére, mikrobiomunk (szervezetünkben élő mikrobák) összetételére is. Hátrány lehet a flexitáriánus étrend alkalmazása során, ha nem ismerjük eléggé a változatos alapanyagokat, az étrend alkalmazása így egyhangúsághoz is vezethet (8).

VEGÁN ÉTREND, TELJES ÉRTÉKŰ NÖVÉNYI ÉTREND (TÉNÉ, VAGY WFPB – WHOLE-FOODS PLANT BASED)

A vegán étrend mellőzi az összes állati eredetű élelmiszert. A veganizmus azonban több szimpla étrend követésénél, etikai, vallási kérdésről, meggyőződésről beszélünk, ami kitér az élet egyéb kérdéseire, például a ruházkodásra, vagy a lakberendezésre is. Ezzel párhuzamosan a teljes értékű növényi étrend a lehető legnagyobb mértékben törekszik az élelmiszerek legtermészetesebb formában történő felhasználására is, azaz mellőzi a feldolgozott élelmiszerek fogyasztását. Ez azt jelenti, hogy amíg a vegán étrendben fogyasztható liszt, növényi olajok, addig a TÉNÉ esetében ezeket az élelmiszereket kerülni javasolt (9).

Vitathatatlan tény, hogy a zöldségek, gyümölcsök, gabonafélék rendszeres, elegendő mennyiségű fogyasztásának számos egészségügyi előnye van, ami a testtömeg csökkenését is magával vonhatja (10), ám fontos kiemelni, hogy egy OKOSTÁNYÉR®-nak megfelelően összeállított kiegyensúlyozott, vegyes étrend is legalább 75%-ban növényi eredetű, így közel sem olyan nagy a különbség a vegyes táplálkozás és a vegán étrend összetevőiben, arányaiban, mint azt első pillanatban gondolnánk.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2019-ben kiadott állásfoglalásában a növényi alapú étrendek táplálkozástudományi megítéléséről átfogóan ismerteti a növényi alapú táplálkozás előnyeit, hátrányait az energiát adó tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek tekintetében (11). A növényi alapú táplálkozási formák táplálkozásélettani előnyei közé tartozik a magasabb zöldség- és gyümölcsbevitel, ami magával vonhat magasabb rost, C-vitamin, B1-, B6-vitamin, folsav és magnéziumbevitt is. Hátrányok közé tartozik, hogy a kisebb biológiai hasznosulású fehérjeforrásokból történő megfelelő minőségű aminosavak bevitele nagy körültekintést igényel, emellett nehezebb lehet többek között a megfelelő mértékű vas-, cink-, B12-, kalcium és ómega-3 zsírsavbevitel is.

Kijelenthető, hogy a kisebb telítettzsír-bevitel, a hozzáadott cukor és só bevitelének mérséklése, a zöldség- és gyümölcsfélék, valamint a teljes értékű gabonafélék bőséges, a hüvelyesek, olajos magvak és a tejtermékek rendszeres fogyasztása bizonyítottan hozzájárul a leggyakoribb civilizációs betegségek kockázatának csökkentéséhez, ez azonban már a szemivegetáriánus (az étrendben megengedett a tej- és tejtermék, tojás, hal és a baromfihús fogyasztása is), a peszkovegetáriánus (az étrendben megengedett a tej-tejtermék, tojás, és a hal fogyasztása), és a flexitáriánus étrendekkel is elérhető (11).

Előnyként említhető, hogy a növényi alapú táplálkozást folytatóknál kisebb a túlsúly, és az elhízás előfordulási gyakorisága, a vegánok kisebb BMI-vel rendelkeznek, de lényeges, hogy ennek okai nem egyértelműen bizonyítottak, a növényi táplálékok kisebb energiasűrűsége mellett genetikai és életmódbeli tényezők egyaránt szerepet játszhatnak (11).

A növényi alapú étrendek összeállítása dietetikus szakember együttműködése mellett történjen az esetleges hiányállapotok (például B12-vitaminhiány) kivédése érdekében. Ezen felül kockázatos lehet korábbi étkezési zavarok esetén is az étrend követése, ugyanis a komplett ételcsoportok kihagyása az étkezési zavar kiújulását is elősegítheti (12).

AZ ÉTKEZÉS IDEJÉNEK SZABÁLYOZÁSA

Az intermittent fasting (IF), azaz az időszakos böjt lényege, hogy úgynevezett időablakokban engedélyezi az energiát tartalmazó élelmiszerek fogyasztását, a fennmaradó időben pedig nem fogyaszt a diétázó ételt, azaz böjttől a szervezet. Energiamentes folyadék, víz a böjti időszakban is fogyasztható, valamint bizonyos diétairányzatok minimális energiabevitelt, az energiaszükséglet 25%-át is engedélyezik bevinni a böjt alatt. A leggyakrabban alkalmazott időablak a 16:8-as, azaz a diétázó nyolc órán keresztül fogyaszthat ételeket, 16 órán keresztül pedig böjttől. Ezen kívül ismert az 5:2-es szisztéma is, ez azt jelenti, hogy a hét 7 napjából kettőben böjttől a diétázó (13), napi mintegy 500-600 kilokalóriás bevittel.

Az IF nem köti meg hogy milyen ételeket, élelmiszereket fogyaszthatunk, csupán azt, hogy mikor fogyaszthatjuk el azokat. A böjtöléssel, az időszakos böjtöléssel kapcsolatos kutatásokból még nem vonhatunk le messzemenő következtetéseket, a vizsgált minta kis esetszáma és rövid utánkövetési idő okán (14).

Az IF nagy előnye, hogy az úgynevezett autofágia nevű élettani folyamattal elősegítheti a sejtek megújulását, valamint serkentheti a növekedési hormon termelődését, illetve javíthatja az inzulinérzékenységet is (15). Ezzel szemben hátránya lehet, hogy a megkötéses,

bőjtöléses időszakok hosszútávon túlevésekhez, akár korábbi étkezési zavarok kiújulásához vezethetnek, hiszen a mennyiség nincsen korlátozva, így ezt értelmezheti úgy is a diétázó, hogy ebben az időablakban „mindent és bármennyit szabad”. Kutatások arra engednek következtetni, hogy az időszakos böjt módszere hatékony megoldás lehet az elhízás kezelésére, de ezek a kutatások kis esetszámúak, a vizsgálatok rövid ideig tartottak, több kutatás nem talált különbséget a kalóriabevitel csökkentésén alapuló módszerekkel összehasonlítva (16).

FOGYÓ-KÚRA, KAMPÁNSZERŰEN

Fontos leszögezni, hogy már maga a fogyókúra kifejezés használata is aggályos lehet, hiszen az étrend megváltoztatása csak akkor lesz hosszútávon sikeres, ha nem kúraszerűen gondolkodunk róla, hanem - lehetőség szerint dietetikus szakember segítségével - egyénre szabottan javítjuk ki azokat a pontokat, melyek étrendünkben kevésbé ideálisak, ezeket a változtatásokat egy egészséges életmód részévé tesszük, és alkalmazzuk az étkezéseink során.

Arról sem szabad megfeledkezni, hogy egy kampányszerűen, rövid idő alatt megvalósult nagyobb testtömegcsökkenés még nem jelenti egyértelműen a „kúra” sikerességét. A fogyókúrázók 70%-a 2 éven belül ugyanis visszahízza a leadott kilóit (17), ami a divatdiéták szigorúságának, hosszútávú kivitelezhetetlenségének róható fel.

ÖSSZEGZÉS

Egy diéta hatásosságát megfelelő evidenciaszintű, tudományos alaposságú, nagy esetszámmal végzett, független vizsgálatok eredményeivel szükséges alátámasztani ahhoz, hogy egy kompetens szakember nagy biztonsággal ajánlhassa azt, figyelembe véve az egyén céljait, szükségleteit is.

Ha a Magyarországon jelenleg közkedvelt diétatrendeket szigorúan csak a fogyás tekintetében vizsgáljuk, minden esetben a közös halmaz az lesz, hogy negatív energiamérlegre kell törekednünk a nap során: tehát ha a szükségletünknel kevesebbet fogyasztunk el, az fogyással fog járni, odafigyelve arra, hogy mindenképpen fedezzük az alapanyagcserénkhez szükséges energiamennyiséget.

Emellett ne feledkezzünk meg arról, hogy az étrendünk egyéni, egyéni sajátosságokkal, egyéni motivációkkal. Így a sikeres, tartós fogyás érdekében mindenképpen érdemes

dietetikus szakember felkeresése, aki kompetensen tud segíteni abban, hogy a kliens a számára legideálisabb trend mellett tegye le a voksát és a neki fenntartható változtatásokkal egy olyan egészséges életmódot alakíthasson ki, amellyel szükségleteit is megfelelően fedezni tudja.

A legalapvetőbb étrendi tanácsok a fogyni vágyók számára, melyeket fontos betartani:

- Az energiadeficit mértéke napi 500-1000 kcal között legyen.
- Növeljük a zöldségek, hüvelyesek, olajos magvak, cukrozatlan gabonafélék és egyéb élelmi rostforrások bevitelét.
- Fogyasszunk alacsonyabb zsírtartalmú tej- és tejtermékeket, húsokat és húskészítményeket.
- Növeljük a magas ómega-3 tartalmú halak fogyasztását.
- Kerüljük a hozzáadott cukrokat, a telített zsírokat tartalmazó ételek, a cukrozott üdítőitalok, illetve az alkoholos italok fogyasztását (18).

Felhasznált irodalom

1. Antal E, Pilling R: Így élünk a járvány alatt – hogyan változott életmódunk a karantén időszakában? in Antal E, Pilling R (szerk.). A magyar lakosság életmódja járványhelyzet idején: táplálkozás, testmozgás és lélek, Tanulmánykötet a koronavírus-járvány életmódot érintő hatásairól, az ezzel kapcsolatos kutatások eredményeiről és a lakosságnak szóló szakmai javaslatokról a TÉT Platform szerkesztésében [Internet]. 2020 Elérhető: https://tetplatform.hu/wp-content/uploads/2020/12/Koronavirus_es_életmod_TET_Platform_feher_konyv.pdf
2. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma egészségügyi szakmai irányelve a diabetes mellitus kórismézéséről, a cukorbetegség antihyperglykaemiás kezeléséről és gondozásáról felnőttkorban. [Internet]. 2020 Elérhető: https://www.hbcs.hu/uploads/jogszabaly/3172/fajlok/2020_EuK_12_szam_EMMI_iranyelv_4.pdf
3. Richter É, Havasi A, Prof. Dr. Fogarasi A, Dr. Farkas V, Kovács I, Dr. Badacsonyiné Kassai K, Dr. Pálfi E, Szűcs Zs, Fekete K, Dr. Altmann A. Konszenzus a ketogén diéta

alkalmazására. [Internet]. 2020 Elérhető: <http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2020/07/ketogen-konszenzus.pdf>

4. Kirkpatrick CF, Bolick JP, Kris-Etherton PM, Sikand G, Aspary KE, Soffer DE, Willard KE, Maki KC. Review of current evidence and clinical recommendations on the effects of low-carbohydrate and very-low-carbohydrate (including ketogenic) diets for the management of body weight and other cardiometabolic risk factors: A scientific statement from the National Lipid Association Nutrition and Lifestyle Task Force. *J Clin Lipidol*. 2019;13(5):689-711.e1. doi: 10.1016/j.jacl.2019.08.003.
5. Cosier S: The world needs topsoil to grow 95% of its food – but it's rapidly disappearing. [Internet]. 2019 Elérhető: <https://www.theguardian.com/us-news/2019/may/30/topsoil-farming-agriculture-food-toxic-america>
6. Johnson J: Sustainable diet: Everything you need to know. [Internet]. 2019 Elérhető: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/327314>
7. Sass C.,. The Best (and Worst) Diets for 2021, According to Experts. [Internet]. January 04, 2021 Elérhető: <https://www.health.com/weight-loss/best-diets-2021>
8. Lyndhurst J: Are There Any Downsides to Adopting a Flexitarian Diet? [Internet]. March 19, 2020. Elérhető: <https://flexitarianfocus.com/are-there-any-downsides-to-adopting-a-flexitarian-diet/>
9. Wright N, Wilson L, Smith M, Duncan B, McHugh P. The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutr Diabetes*. 2017;20;7(3):e256. doi: 10.1038/nutd.2017.3.
10. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017 Nov 22;57(17):3640-3649. doi: 10.1080/10408398.2016.1138447 .
11. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Növényi alapú étrendek táplálkozástudományi megítélése, állásfoglalás. [Internet]. 2019. Elérhető: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/10/novenyi-alapu-etrendek-taplalkozastudomanyi-megitelese_allasfoglalas_mdosz_2019.pdf
12. Bardone-Cone AM, Fitzsimmons-Craft EE, Harney MB, Maldonado CR, Lawson MA, Smith R, Robinson DP. The inter-relationships between vegetarianism and eating disorders

among females. J Acad Nutr Diet. 2012 Aug;112(8):1247-52. doi: 10.1016/j.jand.2012.05.007.

13. Migala J: The Best and Worst Diets for Sustained Weight Loss, According to Dietitians. [Internet]. December 18, 2020. Elérhető: <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/diet/best-worst-fad-diets/>
14. Diet Review: Intermittent Fasting for Weight Loss. [Internet]. Updated 2021. jan.10. Elérhető: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-weight/diet-reviews/intermittent-fasting/>
15. Mattson MP, Longo VD, Harvie M. Impact of intermittent fasting on health and disease processes. Ageing Res Rev. 2017 Oct;39:46-58. DOI: 10.1016/j.arr.2016.10.005
16. 18. Welton S, Minty R, O'Driscoll T, Willms H, Poirier D, Madden S, Kelly L. Intermittent fasting and weight loss: Systematic review. Can Fam Physician. 2020;66(2):117-125.
17. [Internet]. Patel A: 6 reasons you keep gaining back the weight you lose. [Internet]. Updated September 11, 2018 Elérhető: <https://globalnews.ca/news/4440388/gaining-weight-after-losing-it/>
18. Yumuk V, Tsigos C, Fried M, Schindler K, Busetto L, Micic D, Toplak H: European Guidelines for Obesity Management in Adults. Obes Facts 2015;8:402-424. doi: 10.1159/000442721

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1035 Budapest, Kerék utca 80. 1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Abonyi Orsolya MSc (dietetikus, okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc
okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,
egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Horváth Zoltánné PhD (főiskolai tanár, Semmelweis
Egyetem, Egészségtudományi Kar, Dietetikai és
Táplálkozástudományi Tanszék)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

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