

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 5. szám, 2010. május



Tisztelt Olvasó!

A **Táplálkozási Akadémia** című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

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.

Életünk korszakait könnyebben tudjuk a maguk teljességében megélni, ha tudatosan készülünk testünknek az idő múlásával együttjáró változásaira. Májusi hírlevelünkben a nők életciklusainak megfelelően követjük nyomon a táplálkozás és ezen belül a folyadékfogyasztás jelentőségét.

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

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság

2010. május

Tápanyag- és folyadékszükséglet változása különböző életszakaszokban – a nő oldaláról

Míg egy világrajött kislányból kamasz, majd fiatal nő, korosodó hölgy válik, teste számtalan izgalmas változáson megy keresztül. Ezzel párhuzamosan szervezetének tápanyag- és folyadékszükséglete módosul, amelyhez ideális esetben alkalmazkodik táplálkozásával is.

Az első 20 év nagy változásai

Az újszülöttek testének kb. 70%-a víz, mely később az élet előre haladtával csökken. A legtöbb létfontosságú folyamat vizes közegben megy végbe, így érthető, miért fontos a szervezet megfelelő hidratáltsága. Emellett már csecsemőkorban szakaszosan megindul a női nemi hormon termelődése, mely az 5.-6. hónap körül leáll, majd 9-11 éves korban folytatódik. Ekkor válnak a lányok nemileg éretté, felgyorsul a növekedés, kifejlődnek a másodlagos nemi jellegek. Legszenbetűnőbb a testalkat változása, szőrzet megjelenése az intim területeken, ill. a hangulatingadozások. A növekedésért felelős hormontermelés mély alvásban a legintenzívebb, ami jó összhangban van a fejlődő szervezet fokozott alvásiigényével.

A nővé válás kellemetlen velejárója: a menstruáció

A menstruációs görcsök enyhítésének egyik legjobb módszere a rendszeres étrend; kis mennyiségű, könnyen emészthető élelmiszerek fogyasztása. Erős vérzés esetén érdemes rendszeresen több vasban gazdag húsféleséget enni, nagy C-vitamin és folsav tartalmú zöldségekkel, gyümölcsökkel kiegészítve. Bizonyos ásványi anyagokból (magnézium, kalcium) szintén növekedhet a szervezet igénye, mely fedezhető például a tejtermékekből, zöldségekből.

TIPP:

- ✓ *A gyerekek játék közben könnyen elfelejthetnek inni, kínáljuk őket gyakran folyadékkal, hiszen nyáron fokozottan fennáll a kiszáradás veszélye.*
- ✓ *A tinédzser kori érzelmi kilengéseket helyes táplálkozással és rendszeres mozgással csökkenthetjük.*
- ✓ *Legyünk türelmesek, mutassunk jó példát gyermekeinknek, igyunk szülőként is megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékot!*

Táplálkozási zavarok, önértékelési problémák

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 5. szám, 2010. május

A fiatal lányok körében egyre gyakrabban jelennek meg táplálkozási zavarok, melyek kialakulásának okai lehetnek a média által közvetített példaképek, a kortársak kritikái, de nem elhanyagolható a szülők szerepe sem (magasabb társadalmi szintű családokban a nagyobb elvárások, bizonyítási vágy miatt jellemzőbb az előfordulás). Lelki egyensúly, stabil családi háttér és egészséges szervezet esetén leredukálható ezen betegségek kialakulásának a valószínűsége.

A nők fénykora – anyaság kontra karrier

Napjainkban, egy nőnek a harmincas-negyvenes éveiben életének talán legfontosabb döntését kell meghoznia, mégpedig, hogy a gyermekáldást vagy inkább a sikeres szakmai pályafutás lehetőségét válassza. Természetesen a kettő együtt is megvalósítható, de bármelyik utat választja egy nő, az egészség megőrzése mindkét esetben meghatározza a jövőt!

A harmincas éveiben járó hölgyeknek már egyre többször forognak a gondolatai a gyermekvállalás körül. Érdeemes optimális állapotba hozni a szervezetet (szükség esetén megszabadulni a fölösleges kilóktól), így könnyebb a teherbe esés, és ha megfogant a magzat, akkor kisebb a különböző egészségügyi problémák

előfordulása akár a magzat, akár az anya szempontjából.

TIPP:

✓ *Kismamaként napi 1,5 liter folyadékot fogyasszunk el, ügyeljünk a változatosságra! Napi 3-5 alkalommal együnk zöldséget, gyümölcsöt!*

✓ *Ügyeljünk a gyümölcslevek gyümölcshányadára. Cukros italokat is fogyaszthatunk, de mértékkel!*

✓ *Nyáron készítsünk gyümölcsalapú jégkrémeket, melyeknek nagy a folyadéktartalmuk!*

✓ *A munkahelyünkön mindig tartsunk magunk mellett folyadékot, hiszen 2 százalékos folyadékvesztés már befolyásolja a koncentrációs képességünket.*

Áldott állapotban...

A várandósság alatt megváltozik a tápanyag- és folyadékigény. A fogamzás előttihez képest több energiára van szüksége a várandós anyukának a magzat, a méh, a méhlepény és az emlő szöveteinek növekedéséhez, az új szövetek alapanyagcseréjéhez és az anyai zsírraktározáshoz. Egy normál testalkatú, átlagos aktivitású kismamának az energiaszükséglete az első trimeszterben gyakorlatilag változatlan, a második trimesztertől napi 340-360, a harmadik trimesztertől további 110 kcal-val

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 5. szám, 2010. május

nő. Tehát tévhit, hogy „kettő helyett kell ennie”, mert úgy nem lenne tartható az optimális 8-10 kg-os testtömeg gyarapodás.

Testi-lelki táplálás – a szoptatás

Az édesanya fokozott folyadékszükségletét ebben az időszakban elsősorban a szoptatás indokolja, mivel a naponta kb. 850 ml anyatej termelődéséhez az anyának is – plusz 1 literrel – többet kell innia. Ennyi anyatej elválasztásához az anyukáknak a 4. hónap betöltéséig kb. napi 630, utána 520 kcal-val több energiára van szüksége. A szoptatás alatt néhány vitamin és ásványi anyag szükséglete is lényegesen megnövekedhet, ilyenek az A-, B1-, B2-, B6- és C-vitamin, a folsav, a foszfor, a magnézium, a jód és a cink.

Női vezetők, a siker útján...

Azoknál az aktív korú nőknél, akik viszont inkább a karrierjük építésére fektetik a hangsúlyt szintén fontos, hogy a testüket karban tartsák – figyeljenek az egészséges táplálkozásra –, mert a megfelelő tápanyag-, ásványi anyag- és folyadékbevitel nagymértékben hozzájárul a megterhelő szellemi tevékenységek ellátásához.

A stressz és kialvatlanság fokozzák a szabadgyökök keletkezését, ami hosszú távon krónikus betegségek – akár daganat – kialakulásához is vezethet. Ez

megelőzhető, ha naponta fogyasztanak antioxidánsokban gazdag élelmiszereket, mint például piros bogyós gyümölcsök, brokkoli, zöldpaprika, tengeri halak, olajos magvak, hidegen sajtolt növényi olajok.

Az antioxidánsok védik a szervezetet a szabadgyökök sejtkárosító hatásaitól, valamint támogatják az immunrendszer munkáját, így megkímélik a testet a munkamánia káros következményeitől. Öregedést lassító hatásuk révén tovább érezhetjük magunkat egészségesnek, fiatalnak.

A víz szerepe szervezetünkben

Az optimális tápanyagarányok, korszerű ételkészítési technológiák mellett, nagyon fontos a megfelelő folyadékfogyasztás is. A szervezet működésében a víznek szerteágazó szerepe van: biztosítja a megfelelő vérnyomást, részt vesz az emésztési és feshívódási folyamatokban, a salakanyagok kiválasztásában, segíti az egészséges sav-bázis egyensúly megtartását, valamint a testhőmérséklet szabályozását.

Dehidratáció veszélyei

Ha a vízháztartás egyensúlya megbillen, a szervezet kiszárad. Már 2%-os folyadékvesztés esetén is csökken a fizikai, és a szellemi teljesítőképesség, és fejfájás, koncentrációzavar jelentkezhet. Ha testtömegünk folyadéktartalmának 5%-át elveszítjük, akkor a munkaképességünk

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 5. szám, 2010. május

akár 30%-kal is csökkenhet! Tehát a munkahelyen is tartsunk magunk mellett egy palack ásványvizet, aminek segítségével nyomon követhető a napi folyadékfogyasztás mértéke.

Egy egészségtudatos hölgy a megfelelő táplálkozás mellett odafigyel a rendszeres testmozgásra is, ami megint csak jelentősen befolyásolja a folyadékfogyasztást. Intenzív sportolásnál nemcsak vizet, hanem ásványi sókat is veszít a szervezet, melyeket izotóniás italokkal célszerű pótolni, így elkerülhető a dehidratáció vagy az izomgörcsök.

A nők esetében nem lehet elhanyagolni az esztétikumot sem, ezért fontos belülről is, a megivott vízzel, hidratálni a bőrt, hogy az hosszan megőrizze rugalmasságát, és így hozzájáruljon egy „sikeres nő” megjelenéséhez!

A leghosszabb életszakasz – az életminőség fontossága

Hazánkban 1,3 millió, 60 év feletti hölgy él, mely a női lakosság 24%-a. A nők születéskor várható élettartama Magyarországon 76 év – ez 8 évvel több a férfiakénál –, melynek egyik oka lehet, hogy a hölgyek többet foglalkoznak egészségükkel, gyakrabban járnak szűrésekre. Ebben a korosztályban manifesztálódik számos egészségi probléma, szűnik meg a munkaviszony, repülnek ki a gyermekek. Lelkileg

megterhelő időszak, épp ezért fontos, hogy jó egészségi állapotban érjen bennünket a változás.

A „banyakór”, avagy a menopauza

Megindulnak a szervezetben azok a folyamatok, amelyek számos nő életét megkeserítik ebben az időszakban, mint például a hőhullámok, izzadás, szívdobogásérzés, ingerlékenység, szorongás és magának a menstruációs ciklusnak az elmaradása (sokan a nőiesség elmúlásaként élik meg). E tünetcsoport viszonylag jól reagál hormonpótló kezelésre.

Csökkennek az érzékszervek funkciói (látás- ill. hallásromlás), valamint megjelennek – a női nemet különösen érzékenyen érintő – bőr rendellenességek. A bőr szárazsága, rugalmasságának csökkenése, a megjelenő ráncok, szemölcsök, pigmentfoltok árulkodó jelei az idő múlásának. Ez ellen hatékony fegyver a kellő mennyiségű folyadék, a napi ötszöri zöldség- és gyümölcsfogyasztás, mely antioxidánsokban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag, így hozzájárul a szabadgyökök megkötéséhez, a bőr rugalmasságának megőrzéséhez. Az étrendi tényezők mellett természetesen érdemes minőségi bőrápoló krémeket is alkalmazni, hogy kívülről és belülről is tápláljuk bőrünket!

TIPP:

- ✓ Víz, gyümölcslé, tea – igyunk mindig mást! Ha úgy érezzük, nem tudjuk elfogyasztani az ajánlott napi 1,5 liter folyadékmennyiséget, változtassuk gyakrabban innivalóinkat!
- ✓ Az idősebb emberek gyakran kevésbé érzik a szomjúságot, ügyeljünk arra, hogy rendszeresen igyanak!

Alapanyagcsere csökkenés – gyarapodó kilók

Minden nő szembesül a mérlegre állva azzal a problémával, hogy az évek múlásával a mutató egyre feljebb kúszik. Azoktól a plusz kilóktól, amelyeket korábban a nyár elején olyan könnyen leadtak, már csak komoly erőfeszítések árán (vagy úgy sem) sikerül megszabadulni. Tény, hogy a korrallal csökken az alapanyagcsere – 30-as éveinkhez képest 60 éves korra mintegy 15%-kal –, ami napi mintegy 300 kcal-val kevesebb energiaigényt jelent. Csökken az étvágy, az emésztőnedvek elválasztása, romlik a tápanyagok hasznosulása, a felszívódás határfoka és a béltraktus motilitása is csökken (székrekedés).

Az elfogyasztott ételek mennyiségét, konzisztenciáját, fűszerezettségét az életkori sajátosságoknak, valamint az egyéni szükségleteknek megfelelően kell kialakítani. A tápanyagarányok az eddigiekhez hasonlóan alakulnak, az energia 12-15%-át fehérjéből, 30%-át zsírokból és 55-58%-át szénhidrátokból fedezzük. A fehérjék 50-50%-ban állati, ill. növényi, a zsiradékok nagyobb részt növényi forrásból származnak. Az összetett szénhidrátokat tartalmazó élelmiszereket preferáljuk nagyobb rosttartalmuk, és alacsonyabb glükémiás indexük miatt. Enyhe, emésztést segítő fűszerek használata javasolt. A változatos étrend fedezze a vitaminokból a szervezet igényét, mint ahogy pl. kalciumból is, hogy csökkenthessük a csontritkulás kialakulását. Egyes időskori kóros állapotoknál vitamin és ásványi anyag kiegészítés indokolt lehet.

Folyadékszükséglet alakulása idős korban

Idősebb korban csökken a szomjúságérzet, ezért fontos, hogy a környezetünkben lévő idősek figyelmét hívjuk fel a folyamatos folyadékpótlásra. A szervezet önszabályozó mechanizmusai e korszakban egyre sérülékenyebbek, labilisabbak, s bármely okból bekövetkező folyadékvesztés, vagy elégtelen bevitel könnyen felboríthatja ezt az egyensúlyt, akár életveszélyes állapotot is előidézve. Az öregkorban gyakrabban előforduló

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 5. szám, 2010. május

betegségek, lázas állapotok, hasmenés, hányás, vagy nagy meleg fokozza a test folyadékigényét. A kiszáradás főként az egyedül élő idősebb embereket veszélyezteti, akik – sokszor akár a memóriaromlás miatt – egyszerűen „csak” elfelejtenek inni.

Egészségtudatos szemlélet – „Ép testben, ép lélek”

A megfelelő táplálkozás, változatos folyadékfogyasztás, rendszeres testmozgás, és az önmagukkal törődés egyége teremtheti meg azt az élettani állapotot, amely lehetővé teszi, hogy idősebb korban ne az egészségügyi intézményeket látogassuk, hanem a családdal, ill.

barátokkal minél több közös élményt szerezzünk.

E korszaknak számos szépsége és lehetősége van, amelyekkel akkor tudunk élni, ha egészségtudatos szemlélettel, fizikai kondíciónk megőrzésével, szellemi érdeklődésünk, társas kapcsolataink fenntartásával óvjuk egészségünket, ráadásul jó példát mutatunk a következő generációknak!

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

Hírlevél

III. évfolyam 5. szám, 2010. május

Felhasznált források:

1. Bencsikné Mohari Veronika: Szereted a tested? – Serdülőkortól a fiatal felnőttkorig. Táplálkozási Akadémia előadás, 2010. 04.29.
2. Kovács Ildikó: Változtass – hogy változhass! Nők – 50 felett. Táplálkozási Akadémia előadás, 2010. 04.29.
3. Turcsák Katalin: A nő kétszer. Édesanyák és dolgozó nők. Táplálkozási Akadémia előadás, 2010. 04.29.

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

hírlevél

kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Turcsák Katalin (MDOSZ Etikai Bizottság tagja)

lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4. 3/24.

Tel.: 06 1 269-2910

Fax: 06 1 210-9075

e-mail: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu