



OKOSTÁNYÉR[®] néven új hazai táplálkozási ajánlást ad ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Budapest, 2016. április 14. - **A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) elkészítette a legújabb magyar táplálkozási ajánlást, amely az OKOSTÁNYÉR[®] elnevezést viseli. Az egészséges felnőtt lakosságnak szánt útmutató a legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kéne a tényérunkra kerülnie.**

Az „az vagy, amit megeszel” elvvel nehéz vitába szállni, hiszen a helyes táplálkozás szerepe a testtömeg karbantartásban és az egészségmegőrzésben köztudott és bizonyított. Bár mindenki szeretne egészségesen táplálkozni, gyakran hiányzik a kellő ismeret ahhoz, hogy étrendünket megfelelően tudjuk összeállítani annak tudatában, hogy miből mennyit kellene fogyasztanunk.

Ezért fogalmazott meg az MDOSZ közérthető formában, tényért idéző kördiagramon ábrázolt új táplálkozási ajánlást kifejezetten az egészséges, felnőtt lakosság számára. A most kialakított javaslat az 1987-ben kidolgozott Táplálkozási ajánlás 12 pontját váltja fel, és a legfrissebb nemzetközi tudományos eredmények és jogszabályok mellett a hazai táplálkozási szokásokat és ízlést is figyelembe veszi. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége az OKOSTÁNYÉR[®]-t a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával teszi közzé.

Az OKOSTÁNYÉR[®] újdonságai:

- tápanyagalapú helyett élelmiszeralapú ajánlás

A nagyközönség számára nehezebben befogadható, korábbi tápanyagalapú ajánlás helyett új élelmiszercsoportokat ad meg, hisz a köznapi életben sem fehérjét, zsírt vagy szénhidrátot fogyasztunk, hanem ezek értékes forrásait, például húst, tejet, kenyeret, zöldséget, gyümölcsöt.

- tényér lett az új ábrázolási forma

Szintén a közérthetőséget és a praktikusabb használatot célozza, hogy az eddigi piramis- vagy házalak helyett az étkezéshez egyértelműen kapcsolható tényér formában jeleníti meg az egyes élelmiszertípusok egymáshoz viszonyított helyes arányát. Így a remélhetően rögzült arányok sokkal könnyebben betarthatóak lesznek a való életben is.

- táplálkozási tippek és az egészséges adagméret bemutatása

Az ajánlásnak részét képezik olyan közérthetően megfogalmazott és könnyen követhető tanácsok is, mint például, hogy naponta legalább egyszer fogyasszunk teljes értékű vagy teljes kiőrlésű gabonából készült terméket, négyszer együnk zöldséget vagy gyümölcsöt és ebből legalább egyszer nyersen. Minden nap fogyasszunk tejet és tejterméket, ez utóbbiból viszont

válasszunk zsírszegényet, hisz abban is közel annyi kalcium és egyéb fontos tápanyag, mégis kevesebb telített zsír van, mint a zsírdús változatban. Az ajánlás legalább heti egyszer javasolja, igazodva a hazai szokásokhoz, a halfogyasztást, ugyanakkor a belsőségek (pl. máj) fogyasztását korlátozza heti egy alkalomra. A legfontosabb élelmiszerek esetében az adagokra, illetve az adagok egyenértékére is információt ad.

- só, zsiradék, cukor

Az új ajánlás felhívja a figyelmet a bevitt só, zsiradék és cukor mennyiségének csökkentésére is, amelyhez szintén ad praktikus táplálkozási tippeket.

- a folyadékbevitel fontossága

Az ajánlásban szerepel a napi folyadékbevitel mennyisége is, amelynek elfogyasztásához is ad könnyen követhető javaslatot.

- fizikai aktivitás

Végül az összeállításban megjelenik az energia-egyensúly megvalósítását, vagyis a táplálékkal bevitt energiamennyiség felhasználását elősegítő testmozgás fontossága és az erre vonatkozó legalapvetőbb ajánlás is.

A hazai dietetikusokat és táplálkozástudományi szakembereket összefogó szakmai szervezet aktuális ajánlása, mely a szövetség honlapján elérhető (<http://mdosz.hu/pdf/okostanyer.pdf>), a későbbiekben az értelmezést és a gyakorlati megvalósítást tovább segítő háttéranyagokkal és receptúrával fog bővülni.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 1991-ben alakult közhasznú szervezetként. 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians, EFAD), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations, ICDA). Az MDOSZ tagjai főiskolát végzett dietetikusok és egyetemet végzett táplálkozástudományi szakemberek, akik ma már nem csak az egészségügy különböző területein dolgoznak, hanem jelentős létszámban az élelmiszeripari cégek munkáját is segítik. Az MDOSZ olyan programok kidolgozásában és megszervezésében vesz részt, amelyeknek célja a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és szokások kialakítása pozitív befolyásolás útján.

Mi az MDOSZ célja?

- A lakosság egészségi állapotának megőrzése és javítása.
- Az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése a lakosság körében.
- A táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásainak széleskörű megismertetése, elfogadtatása és bevezetése.