

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

10. ÉVFOLYAM, 10. SZÁM – 2017. OKTÓBER

NAPI TEJ- ÉS TEJTERMÉKFOGYASZTÁS JELENTŐSÉGE AZ EGÉSZSÉGES ÉTRENDEN

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 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?

- Fél liter tej fedezi a felnőttek napi javasolt energiabevitelének 12-15%-át, a fehérje- 20-25%-át, a zsír- 15-20%-át, a szénhidrát- 7-10%-át, a kalciumbevitelének 70%-át.
- A hazai lakosság 84%-ának a tej- és tejtermékfogyasztása nem éri el az ajánlott értéket.
- A felnőttek hozzáadott cukor bevitelének csupán 3%-a származik tejtermékfogyasztásból.
- A 2014-es OTÁP felmérés alapján a magyar lakosság táplálkozása kalcium hiányos, a napi bevétel férfiaknál mindössze 759 mg, nőknél 691 mg, miközben az ajánlás Magyarországon 800 mg/nap, Európa számos más országában 1000 mg/nap (12).

A tej a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagokat tartalmaz: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat, vitaminokat és ásványi anyagokat. Fél liter tej fedezi a felnőttek napi javasolt energiabevitelének 12-15%-át, a fehérje- 20-25%-át, a zsír- 15-20%-át, a szénhidrát- 7-10%-át, a kalciumbevitelének 70%-át; igen gazdag ásványi anyagokban, káliumban, kalciumban, magnéziumban, szelénben, valamint vízben és zsírban oldódó vitaminokat egyaránt tartalmaz.

A tej és az abból készülő tejtermékek étrendünk lényeges részét képezik, fogyasztásukkal nem csak táplálkozásunkat színesítjük, hanem szervezetünk működését is jótékonyan támogathatjuk. Kedvező élettani hatásaiuknak köszönhetően az egészségmegőrzésben és betegségmegelőzésben is fontos élelmiszerek. Erősíthetik az immunrendszert és szerepet játszhatnak a szív- és érrendszeri-, a vastagbél daganatos betegségei, a magasvérnyomás-betegség, az elhízás, a csontritkulás és a fogszuvasodás megelőzésében. A tejről és a tejtermékekről bővebben a 2017. áprilisi Táplálkozási Akadémia hírlevelünkben olvashat.

Egyes népszerű, szélsőséges divatdiéták a tej- és tejtermékek elhagyására buzdítanak, miközben az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP 2014) adatai szerint a hazai lakosság 84%-ának a napi tej- és tejtermékfogyasztása nem éri el az ajánlott értéket.

Divatdiéták által „tiltott” tej és tejtermékek

Számos ismert divatdiéta, például a paleo-, lúgosító-, vércsoport-, cukormentes- (No Sugar/Sugar Free Diet) étrend, a tiszta étkezés (Clean diet), stb. tiltja, vagy bizonyos mértékben korlátozza a tej és tejtermékek fogyasztását. A következőkben néhány ilyen diéta vázlatát mutatjuk be, hangsúlyozva ezek tudományos bizonyítottságának hiányát, táplálkozás-élettani elfogadhatatlanságát és elkerülésének indokoltságát.

A paleo étrend olyan élelmiszerekből áll, amelyeket az ősemberek gyűjtögetéssel (tojás, diófélék, magok, gyümölcsök, zöldségek, gyógynövények és fűszerek) és vadászattal, halászattal (hús és a tenger gyümölcsei) szereztek meg. Ez a diéta a paleolitikus korszakban – a mezőgazdaság fejlődése előtt körülbelül 10 000 évvel ezelőtt – vadászó-gyűjtögető őseink feltételezett étkezési szokásain alapszik. Ez azt jelenti, hogy a gabonafélék (beleértve a búzát), a tejtermék, a finomított cukor, a burgonya, a só, és bármi, ami feldolgozott élelmiszer, ebben az étrendben szigorúan a tiltólistára kerül.

Eredetileg a vesekő és a húgyúti fertőzések megelőzésére kifejlesztett lúgosító étrendről manapság hirdetői azt tartják, hogy a felesleges savat a szervezet zsírrá alakítja, ami elhízáshoz vezet. Ezen kívül a magas (húgy)sav-szintet összefüggésbe hozzák még az ízületi gyulladással, a csontritkulással, a fáradtsággal, a máj- és vesebetegségekkel. Savat termelő élelmiszerek közé sorolják a húst, a búzát és más gabonaféléket, a finomított cukrot, a tejtermékeket, a koffeint, az alkoholt és a feldolgozott élelmiszereket. Lúgosító hatásúak között tartanak számon sok gyümölcsöt és zöldséget.

A vércsoport diéta hívei szerint a táplálkozás a vércsoportunknak (O, A, B, AB vércsoport) megfelelő kell hogy legyen, amit arra alapoznak, hogy bizonyos vércsoportú emberek csak bizonyos élelmiszereket tolerálnak. Elméletük szerint a O vércsoportúaknak elsősorban sovány húst, halat, zöldséget és gyümölcsöt javasolt enni, és kerülniük szükséges a tejtermékeket, a búzából készült termékeket, a koffeint és az alkoholt. Az A vércsoportúaknak szóló diéta vegetáriánus jellegű, szóját, gabonát, zöldségeket tartalmaz. A B vércsoportúak fogyaszthatnak zsírszegény tejtermékeket, húsokat, de többek között kerülniük kell a búzát, kukoricát és lencsét. Az AB vércsoportban megengedett a tofu, a tejtermékek és a halak, tenger gyümölcsei, de tiltott a csirke-, sertés- és marhahús.

A „tisza étkezés” vagy „Clean eating” Miranda Kerr és Jessica Alba celebdietája, aminek a lényege a „tisza”, természetes állapotában lévő élelmiszerek fogyasztása és a feldolgozott, finomított cukrot tartalmazó táplálékok kerülése. A tiszta étrend egyes extrém verziói kizárják a glutént, a gabonát, a tejtermékeket, és bizonyos esetekben a nyers étkezést támogatják.

A cukormentes étrend (No Sugar/Sugar Free Diet) követői közé sorolják Tom Hanks és Alec Baldwin színészeket. A cukormentes étrend alapja a hozzáadott cukor tiltása, de gyakran a többi szénhidrát megvonásával is jár. A celebdieta bizonyos változatai az összes szénhidrát bevitelének a tiltását vallja – mint a gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek –, amelynek betartása szinte lehetetlen, és egyáltalán nem szolgálja az egészséget.

Egyéb lehetséges okok a tej és tejtermékek elégtelen mennyiségű fogyasztására

A laktózérzékenység a tejcukor emésztésének a zavara. A bélben termelődő laktáz enzim csökkent működése vagy hiánya esetén a tej vagy azt tartalmazó élelmiszerek elfogyasztása után puffadás, görcsös hasi fájdalom, szelesedés, valamint hasmenés jelentkezik. Gyakori a másodlagos tejcukorérzékenység, ami egy alapbetegség következtében alakulhat ki, ilyen például a gyulladós bélbetegségek (Crohn-betegség, colitis ulcerosa), lisztérzékenység, bélnyálkahártyát érintő fertőzőes megbetegedések, sebészeti beavatkozások, daganatos betegeknél hasi besugárzás, egyes gyógyszerek szedése. Viszont, ezekben az esetekben sem javasolt a tej- és tejtermékek száműzése. A tejcukormentes vagy tejcukorszegény étrend megfelel a magyar táplálkozási ajánlásnak, tehát tartalmaz tejet és tejterméket, és úgy van összeállítva, hogy annak laktóztartalma ne haladja meg a még tolerálható mennyiséget. Ezért a tejcukrot tartalmazó élelmiszereket laktózmentes vagy – az egyéni érzékenységet figyelembe véve – laktózszegény termékekre javasolt cserélni.

A kamaszokon és fiatal felnőtteken megjelenő akne (pattanás) és a táplálkozás közötti összefüggéseket már régóta kutatják, de kevés bizonyíték áll rendelkezésre arról, hogy a tej kizárása az akne kezeléséhez tartozna.

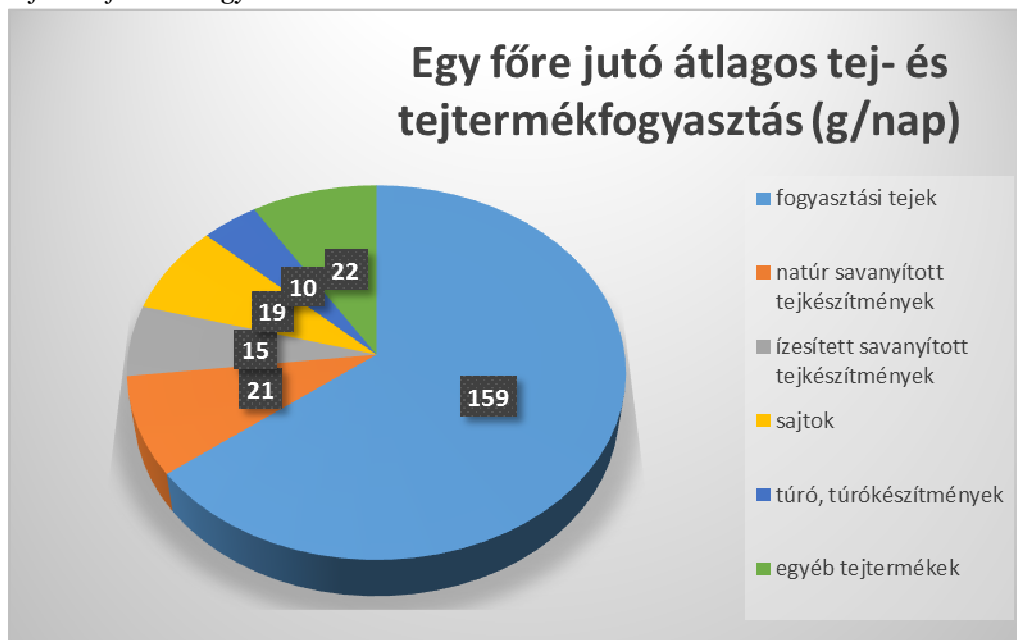
Számos más ok is állhat a tej és tejtermékek elégtelen fogyasztása mögött, ilyen például a vegán (vagyis tej, tejtermékek mellett a tojást, húst, halat is kizáró vegetáriánus) táplálkozás, vagy a nem megfelelően összeállított fogyókúra étrend, illetve az olyan téves szemlélet is, miszerint a tehéntej nem való az embernek.

Hazai helyzet

A magyar táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® szerint naponta fél liter tejet vagy ennek megfelelő tejterméket javasolt fogyasztani. Felnőtteknek 1 adag 2 dl tejnek, vagy ugyanennyi joghurtnak, kefirnek, 5 dkg túrónak vagy 3 dkg sajtnak felel meg.

Az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP 2014) adatai alapján a hazai lakosság 84%-ánál a tej és a tejtermékek bevitele nem éri el az ajánlott értéket. A felnőttek 10%-a nem fogyaszt

tejet, 62%-a pedig savanyított tejkészítményt. A 2014-es vizsgálat szerint a magyar felnőtt napi átlagos tej- és tejtermékfogyasztását az alábbi ábra szemlélteti.



*OGYÉI: Összefoglaló a magyar felnőtt lakosság tej és tejtermékfogyasztásáról, 2017

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint a hozzáadott cukor energiataralma a teljes energiabevitel kevesebb mint 10%-a legyen, valamint a kevesebb mint 5%-ára való csökkentése további egészségügyi előnyökkel járhat. A hozzáadott cukor felvétele növeli a fogszuvasodás kockázatát, illetve a magas energia- és hozzáadott cukor-tartalmú ételek és italok hozzájárulnak az egészségi kockázatot jelentő testtömeggyarapodáshoz is, ami túlsúlyt, illetve elhízást jelent.

Fontos kiemelni, hogy a 2014-es országos felmérés szerint a felnőttek hozzáadott cukor bevitelének csupán 3%-a származik tejtermékfogyasztásból. A napi energiabevitelünk 8,2%-át a hozzáadott cukor (50,4 g/nap) adja, illetve 0,2%-át a tejből és tejtermékekből származó hozzáadott cukorral (1,3 g/nap) visszük be.

Kevés kalcium

A tej és tejtermékek nyomós ok (pl. tejfehérjeallergia) nélküli kiiktatása nem javasolt, mivel ennek az ételmiszercsoportnak az egyik legfontosabb tápanyaga a kalcium, így megfelelő pótlás nélkül hiányállapotot eredményez. A napi kalcium szükségletünket alapvetően tej, tejterméket tartalmazó, változatos étrenddel tudjuk fedezni.

Ha a táplálékkal bevitt kalcium az élettani szükségletek kielégítésére nem elegendő, akkor a normál sejt- és szövetfunkciókhoz szükséges meghatározott vérkoncentráció eléréséhez a szervezet a csontokból vonja ki az ásványi anyagot. Ez kisebb csonttömeget okoz, amely csökkent csontsűrűség (osteopenia), csonttritkulás kialakulásához vezet, és ezzel összefüggésben megnő a törések kockázata.

Fokozott kalciumhiánynak vannak kitéve a tejallergiások, a laktóz- és gluténérzékenyek, a csonttritkulásban szenvedők, a szoptató kismamák, a menopauzában lévő nők.

Az étrenddel kevésbé lehet túladagolni a kalciumot, inkább a nagy dózisú étrend-kiegészítővel, különösen a D-vitamint is tartalmazó termékekkel, mivel ez a vitamin fokozza a kalcium felszívódását.

Otthoni tippek a tej és tejtermékek fogyasztásának a növelésére:

- A reggeli kávéat igyuk tejjel, kávékrémpor vagy növény tejszín helyett.
- Reggelizzünk müzlit/gabonapelyhet tejjel vagy joghurttal.
- Az otthon csomagolt szendvicset bolondítsuk meg sajttal.

- Tízóráira/uzsonnára válasszunk joghurtot/kefirt, vagy ha időnk engedi, készítsünk házi túrókrémet.
- Folyadékbevitelnek is kiváló a gyümölcsös tejes turmix/smoothie.
- Ebédre készítsünk sajtos húsokat vagy a tésztás, rakott, csőbensült ételekbe/-re szórjunk reszelt sajtot. A paradicsomlevest olasz módon, betűtészta helyett olykor reszelt sajttal is ehetjük.
- Étkezések mellé a cukros üdítőitalok helyett igyunk egy pohár tejet, vagy ha az édes ízt kívánjuk, készítsünk kakaót.
- Legyünk jó példák gyermekeink számára, és igyuk meg mi is a tejadagunkat.
- Ne felejtsük el, hogy a zsírszegény tejtermékek ugyanannyi kalciumot tartalmaznak, mint a zsírosabbak.

A hazai tejtermék-fogyasztás növelése országos szinten

A 21/2017. (IV. 26.) FM rendelet az óvoda- és iskolatej program szabályozásáról lehetővé teszi, hogy a gyermekek mindennap kalciumforráshoz jussanak. A programban részt vevő nevelési-oktatási intézmények főbejáratánál a programot népszerűsítő plakátot kell elhelyezni, illetve tejtermékek fogyasztását ösztönző edukációs programot (pl. rendezvények, tájékoztató és promóciós anyagok) folytathatnak.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által indított GYERE® - Gyermekek Egészsége Programban is külön helyet kapnak a tej és tejtermékek. Nemcsak a gyermekeknek szánt foglalkozásokon, tájékoztató anyagokban, hanem a szülőknek szánt ismertetőkből és a helyi újságokban is felhívjuk a figyelmet a tej és tejtermékek fontosságára.

Felhasznált irodalom:

1. NHS Choices. Dukan diet 'tops list of worst celeb diets'. [Internet]. 2011 [updated 2011 Nov 17; cited 2017 Okt 14]. Available from: <https://www.nhs.uk/news/food-and-diet/dukan-diet-tops-list-of-worst-celeb-diets/>
2. British Dietetic Association (BDA). Top 5 worst celeb diets to avoid in 2017. [Internet]. 2016 [updated 2016 Dec 8; cited 2017 Okt 14]. Available from: <https://www.bda.uk.com/news/view?id=153>
3. British Dietetic Association (BDA). Top 5 worst celeb diets to avoid in 2016. [Internet]. 2015 [updated 2015 Dec 3; cited 2017 Okt 14]. Available from: <https://www.bda.uk.com/news/view?id=94>
4. NHS Choices. Top diets review for 2017. [Internet]. 2016 [updated 2016 Dec 15; cited 2017 Okt 14]. Available from: <http://www.nhs.uk/Livewell/loseweight/Pages/top-10-most-popular-diets-review.aspx>
5. D'Adamo, P. Blood Type and Your Health. [Internet]. 2015 [updated 2015 Mar 3; cited 2017 Okt 14]. Available from: <http://www.dadamo.com/txt/index.pl?1001>
6. WebMD. The 'Eat Right For Your Blood Type' diet. [Internet]. 2016 [updated 2016 Feb 22; cited 2017 Okt 14]. Available from: <https://www.webmd.boots.com/diet/blood-type-diet>
7. Kukovics S. A tej szerepe a humán táplálkozásban. Budapest: Melánia. 2009.

8. Rozenberg S, Body J-J, Bruyère O et al. Effects of Dairy Products Consumption on Health: Benefits and Beliefs—A Commentary from the Belgian Bone Club and the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases. *Calcified Tissue International*. 2016;98:1-17. doi:10.1007/s00223-015-0062-x.
9. World Health Organization (WHO). Healthy diet [Internet]. 2015 [updated 2015 Sep; cited 2017 Okt 14]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
10. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Laktóztolerancia. Táplálkozási Akadémia hírlevél; 2015.
11. Burris, Jennifer et al. Acne: The Role of Medical Nutrition Therapy. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2013; 113 : 3: 416 – 430.
12. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for calcium - EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. *EFSA Journal* 2015;13(5):4101.
13. Academy of Nutrition and Dietetics. How to Get Your Children to Drink Their Milk [Internet]. 2014 [updated 2014 Feb 1; cited 2017 Okt 14]. Available from: <http://www.eatright.org/resource/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/milk-more-important-than-you-think>
14. Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet. Összefoglaló a magyar felnőtt lakosság tej- és tejtermékfogyasztásáról. 2017. Jun. Available from: <http://www.ogyei.gov.hu/dynamic/OTAP2014%20tejtermek%20fogy.pdf>
15. Schaeffer J. Dairy Food Substitutes — The Sky’s the Limit. *Today’s Dietitian*. 2012;14:8:38.
16. Brilaki, M. Don’t Stop Drinking Milk Because ‘Your Body Was Not Meant For It.’ [Internet]. 2017 [updated 2017 Apr 13; cited 2017 Okt 14]. Available from: <https://fitnessreloaded.com/stop-drinking-milk/>
17. British Dietetic Association (BDA). Food Fact Sheet: Calcium [Internet]. 2017 [cited 2017 Okt 14]. Available from: <https://www.bda.uk.com/foodfacts/Calcium.pdf>
18. 21/2017. (IV. 26.) FM rendelet az óvoda- és iskolatej program szabályozásáról. [Internet]. 2017 [updated 2017 Apr 26; cited 2017 Okt 14]. Available from: https://net.jogtar.hu/jr/gen/hjegy_doc.cgi?docid=A1700021.FM×hift=ffffff4&txtreferer=00000001.TXT

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fsz. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

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)

Bartha Kinga (dietetikus, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

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, FORRÁSMEGJELŐLÉSSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

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