

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL**

15. ÉVFOLYAM, 8. SZÁM – 2022. AUGUSZTUS

MEGÚJULT A FELNŐTTEKNEK SZÓLÓ OKOSTÁNYÉR®

TISZTELT OLVASÓINK!

**A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA
HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ
ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES
INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ
EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL,
ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A
LEGÚJABB TUDOMÁNYOS
KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.**

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 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?

- Az elmúlt években megjelent, legtöbb korszerű táplálkozási ajánlás, így a felnőtt OKOSTÁNYÉR® megújított változata is, a fenntarthatósági szempontokat is szem előtt tartva készült el.
- Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel folytatott étkezés számtalan előnnyel jár.
- Fehérjebevitelünkhöz az állati fehérjeforrásokon kívül, a hüvelyesek, gabonák, diófélék és magvak is hozzájárulnak.
- A növényi italok konyhatechnológiailag pótolhatják a tejet, ugyanakkor tápanyagtartalomban olyan mértékben eltérnek tőle, hogy nem alkalmasak a helyettesítésére az étrendben.

KULCSSZAVAK: egészségmegőrzés, fenntarthatóság, holisztikus szemlélet, táplálkozási ajánlás

A krónikus, nem fertőző betegségek elterjedése hazánkban és világszerte is súlyos probléma. A szív-és érrendszeri, daganatos betegségek, cukorbetegség és elhízás kialakulása és a miattuk bekövetkező halálozás sok esetben elkerülhető lenne megfelelő életmód követésével, amelybe beletartozik a dohányzás és alkoholfogyasztás kerülése, a rendszeres fizikai aktivitás mellett a kiegyensúlyozott táplálkozás is. (1, 2)

Mivel a megfelelően összeállított étrend tekinthető az egyik leghatékonyabb eszköznek a testi és lelki egészség megőrzésében, kiemelt szerepe van a korszerű és közérthető táplálkozási ajánlásoknak. Korszerűnek napjainkban az a holisztikus szemléletű étrendi útmutató nevezhető, amely az egészségmegtartás mellett a táplálék környezetre, jövőre gyakorolt hatását is figyelembe veszi.

ELŐZMÉNYEK

Az első hivatalos hazai táplálkozási ajánlás után 29 évvel, 2016-ban megszületett az OKOSTÁNYÉR®, amely tudományos evidenciákra alapozva, ugyanakkor közérthetően mutatja be az egészséges felnőttek számára javasolt kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás alapelveit. Külföldi példákhoz hasonlóan, itthon is az élelmiszeralapú megközelítésre esett a

választás, amely a tápanyagalapú változatnál igazoltan hatékonyabb. Az alkalmazott „tányérmodell” szemléletesen mutatja be, mi szerepeljen a tányérunkon egy nap leforgása alatt. Az ajánlást összeállító, táplálkozástudományban jártas szakemberek az OKOSTÁNYÉR® megalkotásakor a táplálkozástudomány legfrissebb eredményei mellett figyelembe vették a hazai jogszabályokat, élelmiszer-választékot, hagyományokat, étkezési szokásokat, és ezek alapján tették meg javasolataikat.

Az OKOSTÁNYÉR® egyesével bemutatja az élelmiszercsoportokat, amelyekkel összefüggésben és az ételkészítéssel kapcsolatban is jól hasznosítható tanácsokat fogalmaz meg, de emellett az egészséges életmód szempontjából szintén elengedhetetlen fizikai aktivitásról is említést tesz az ajánlás. Az **okostanyer.hu-n** (<https://www.okostanyer.hu/>) elérhető receptek és háttéranyagok, mint például a „Vásároljunk okosan”, „Tipppek házon kívüli étkezéshez”, további segítséget nyújtanak a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás gyakorlati megvalósításához. Az OKOSTÁNYÉR® elnyerte a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlását. (3)

AZ ÚJ FELNŐTT OKOSTÁNYÉR

1. ábra: OKOSTÁNYÉR® 2021 (3)



A hazai táplálkozási ajánlás megújítására 2021-ben került sor. Az új OKOSTÁNYÉR® kidolgozásában az MDOSZ vezetőségi tagjai mellett több szakértő is részt vett, majd a módosítási javaslatokat az MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottság Táplálkozástudományi Munkabizottsága is megvizsgálta és véleményezte.

A munka során a 2016 óta megjelent, élelmiszeralapú táplálkozási ajánlások részletes áttekintésére került sor, majd a felülvizsgálatot végző munkacsoport ezeket adaptálta a hazai élelmiszer-választékhoz és táplálkozási szokásokhoz.

Az új OKOSTÁNYÉR® az MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottság, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával jelent meg.

ÚJDONSÁGOK

A holisztikus szemléletet követve a megújított OKOSTÁNYÉR® az eddigi szempontok megtartása mellett, a korábinál nagyobb hangsúlyt fektet a környezettudatos, fenntartható táplálkozásra. Ennek jegyében az ajánlás a szezonális, kevésbé feldolgozott és hazai alapanyagok előnybe részesítését javasolja, illetve egyes élelmiszercsoportok mennyiségi ajánlása is módosult.

Kiemelésre került, hogy az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel, és hogy az étkezésben a mennyiség és a minőség egyaránt fontos.

Ahogy a képi megjelenésben is látható, egyes élelmiszercsoportok hangsúlyosabbak lettek, mint például a hüvelyesek, olajos magvak. A javasolt fehérjeforrások között az állati eredetű termékek mellett a hüvelyesek és olajos magvak is megjelennek, amelyek ajánlott fogyasztási gyakorisága is bekerült az ajánlásba. Hüvelyeseket (pl. bab, borsó, lencse) legalább heti egy alkalommal javasolt fogyasztani, míg az olajos magvakat (pl. dió, mogyoró, tökmag) sótlan formában heti 2-3-szor, kis maroknyi mennyiségben ajánlja az OKOSTÁNYÉR®.

Az elmúlt 5-6 évben született, korszerű külföldi táplálkozási útmutatókhoz hasonlóan, az új OKOSTÁNYÉR®-ban is a zöldség-gyümölcs ajánlott mennyisége napi minimum 400 grammról (4 adag) 500 grammra (5 adag) emelkedett. Az élelmiszercsoporton belül külön mennyiségi ajánlás született a zöldségek (3-4 adag) és a gyümölcsök (1-2 adag) kategóriájára vonatkozóan.

A húsfogyasztás kérdésköre is nagyobb hangsúlyt kapott. Megjelent a vörös húsok és a feldolgozott húsipari termékek mennyiségi korlátozása. Eszerint főtt/párolt/sült vörös húst (pl. marha, sertés) hetente legfeljebb 350-500 gramm (500-700 g nyers) mennyiségben javasolt fogyasztani, illetve érdemes a feldolgozott húsipari termékek fogyasztási gyakoriságát és mennyiségét minimálisra csökkenteni. A heti rendszerességű húsmentes nap ajánlása is szerepel az új OKOSTÁNYÉR®-ban.

Egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a fogyasztók körében a növényi italok (pl. mandulaital, rizsital, stb.), amelyeket sokszor helytelenül, „növényi tejeknek” neveznek, és a tej helyettesítésére alkalmaznak, ezért is fontos volt tisztázni helyüket a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozásban. A felülvizsgált OKOSTÁNYÉR®-ban a növényi italok a „tej és tejtermékek” kategórián belül kerülnek megemlítésre, ugyanakkor az ajánlásban is kiemelésre került, a növényi italokra folyadékalternatívaként kell gondolni, tápanyagtartalmában jelentősen eltérnek a tejtől, ezért helyettesítésére nem alkalmasak.

TIPPEK A GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁSHOZ

Az OKOSTÁNYÉR® ajánlásában történt módosítások az egészségmegőrzés és a fenntarthatóság jegyében születtek. Sokakban felmerülhet a kérdés, hogyan lehet ésszerűsíteni a húsok, húsipari termékek fogyasztását, illetve hogyan fér bele napi 5 adag zöldség-gyümölcs az étrendünkbe. Szeretnénk néhány tippel segíteni az új ajánlás gyakorlati megvalósítását.

Érdemes a fokozatosság elvét követni, amikor a saját és/vagy a család étrendjét akarjuk megreformálni.

- A (vörös)hús mennyiségét első körben csökkenthetjük a megszokott ételeinkben, például
 - készülhet a hagyományos helyett zöldséges fasírt (kevés hússal, cukkinivel, sárgaréppával),
 - eltolhatjuk a rakott ételek hús-zöldség arányát a zöldség irányába,
 - a bolognait készíthetjük kevesebb hússal és sárgarépa hozzáadásával, sőt, akár a húst kicserélhetjük, pl. vöröslencsére.
- A hüvelyesek kiváló alapanyagok a hús helyettesítésére, akár ragukat is készíthetünk belőlük (pl. lencse- vagy csicseriborsóragu), amelyeket fogyaszthatunk körettel vagy akár rakott étel részeként is (pl. rakott cukkini csicseriborsós raguval és rizzsel).

- A tortilla egy sokféleképpen elkészíthető étel, amelyet hús nélkül, sok zöldséggel és sajttal is bátran fogyaszthatunk.
- A tojás teljes értékű fehérjeforrásként levesben, feltétként is megállja a helyét, ugyanakkor szendvicskrém is készülhet belőle, így nem csupán a hús, de a feldolgozott húsipari termékek (pl. felvágottak) helyettesítője is lehet.

Amennyiben rendszeresen étkezünk, és minden étkezésünk tartalmaz zöldséget és/vagy gyümölcsöt, nem lesz nehéz elfogyasztani napi 500 grammot belőlük. Itt is javasoljuk a mennyiség fokozatos növelését, amennyiben eddig a napi 4-5 adag zöldség-gyümölcs nem volt része az étrendnek. A húsfogyasztás csökkentése rendszerint a zöldségek étrendi mennyiségének növekedésével jár.

A fentebb felsorolt ötletek (pl. zöldséges fasírt vagy bolognai) mellett növelhetjük a zöldség- és gyümölcsbevitelünket az alábbiak segítségével.

- A rizsköret helyett zöldséges rizst (pl. rizi-bizi, kukoricás rizs) készítünk.
- A rántottát dúsítjuk zöldségekkel (pl. paprika, sárgarépa, lilahagyma, cukkini).
- Sós pitét, felfújtakat is ezerféleképpen készíthetünk; bátran használjuk az épp szezonális zöldségeket!
- Kisétkezésre is ideális lehet a zöldséges muffin (pl. cukkinis-sárgarépás, karfiolos, spenótos vagy brokkolis), zöldséggel/zöldségkrémmel töltött palacsinta vagy zöldséges (pl. almás-spenótos) „babacsinta”.
- Természetesen nem csak tojásból, zöldségekből is íncsiklandó, színes szendvicskrémek készíthetők, mint például zöldborsókrém, pandlizzsánkrém, sárgarépakrém, céklás humusz, zakuszka.
- A gyümölcsbevitelünket a nyers gyümölcsön túl gyümölcslevesel, salátákkal, gyümölcsös palacsintával, muffinnal, gyümölcsös turmixszal, vagy nyáron akár házi gyümölcsfagyival (pl. meggyes-banános) is növelhetjük.
- Az OKOSTÁNYÉR® a sótlan olajos magvak rendszeres fogyasztását is javasolja, amelyeket kisétkezések részeként, salátákra, levesekre szórva, süteményekben darálva vagy krémként is beilleszthetünk az étrendünkbe.

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás növekedésének pozitív következménye a magasabb rostbevitel. Azonban a jótékony hatásai ennek akkor tudnak csak érvényesülni, amennyiben elegendő folyadékfogyasztás is társul mellé. Naponta minimum 8 pohár (1 pohár = 2-2,5 dl)

folyadék elfogyasztása javasolt általánosságban. Az egyén valós igénye ennél több is lehet, pl. fokozott folyadékvesztés (pl. izzadás (edzés, meleg, lázas betegség), hasmenés, hányás), és rostban gazdag táplálkozás esetén. A víz és egyéb italok mellett a zöldségek, gyümölcsök, levesek, főzelékek, joghurt, kefir, stb. is tartalmaznak folyadékot.

RECEPTEK

Az okostanyer.hu-n segédanyagok (cikkek, kalkulátorok), receptek is találhatóak, amelyek megkönnyítik az OKOSTÁNYÉR® ajánlásainak követését. Az MDOSZ 2021-ben, alapításának 30. évfordulóján 30 finom étel receptjét gyűjtötte egy csokorba, amely szintén ötletet adhat, amikor a család menüjét szeretnénk megtervezni. (4) Ezek közül emeltünk ki most hármat.

Zöldséges felfűjt

Hozzávalók 4 adaghoz:

- 150 g sárgarépa
- 300 g cukkini
- ½ kaliforniai paprika
- ½ lilahagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 5 db tojás
- 1 dl tej
- 2 db zsemle
- só, bors
- olaj
- 2 marék olajos mag

Elkészítés:

- A lehetőleg szikkadt zsemléket beáztatjuk víz és tej keverékébe.
- A hagymákat apróra vágjuk és kevés olajon üvegesre pirítjuk. (A fokhagymát csak a végén adjuk hozzá.)
- Közben lereszeljük a sárgarépát és a cukkinit. A paprikát kisebb kockákra vágjuk.
- Egy tálban összekeverjük a kinyomkodott zsemlét, a zöldségeket, a hagymát, a tojásokat és a fűszereket.

- Hőálló tálba tesszük, megszórjuk a magokkal. 180 fokon kb. 40 percig (vagy amíg jól megpirul) sütjük.

Forrás: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/09/Recept_24_1112.png

Babos-paradicsomos raguval töltött cukkini

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 1 közepes cukkini
- ¼ vörös vesebab konzerv
- 2-3 evőkanál csemegekukorica (konzerv)
- 70 g sűrített paradicsom (18-20%-os)
- 50 g light trappista sajt
- ½ db közepes vöröshagyma
- 1 evőkanál olaj
- friss és szárított fűszerek

Elkészítés:

- A cukkinit megmossuk, hosszába kettévágjuk. Kivájjuk a közepét, kis csónakokat készítünk. Megsózzuk, és 180 fokos sütőben, sütőpapírral kibélelt tepsiben, alufóliával letakarva elősütjük. Nem kell teljesen megpuhulnia, de kb. 70-80%-ban legyen kész.
- A töltelékhez kevés olajon lepirítjuk a hagymát és a fokhagymát, majd leöntjük a sűrített paradicsommal, kevés vízzel, babbal, kukoricával és fűszerezzük. Só, bors, édes pirospaprika, oregánó, bazsalikom, petrezselyem és egyéb tetszőleges zöldfűszerek is felhasználhatók.
- Az elősütött cukkinit megtöltjük a töltelékkel, és „befedjük” a csíkokra tépkedett sajttal. Visszatesszük a sütőbe és addig sütjük, amíg a sajt aranybarnára nem pirul a tetején. Fűszerekkel megszórva tálaljuk.

Forrás: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/09/Recept_21_1022.png

Töltött tojáslepény

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 1 evőkanál olaj (½ evőkanál a töltelékhez, ½ evőkanál a tojáshoz)
- 2 db közepes méretű tojás
- 1 szál újhagyma
- 1 db közepes méretű kaliforniai paprika
- ½ db TV paprika
- 20 g light trappista (kockára vágva)
- friss petrezselyemzöld, só, bors

Elkészítés:

- A karikára vágott hagymát kevés olajon megpirítjuk.
- Hozzáadjuk a vékony szeletekre vágott paprikákat, fűszerezzük sóval, borssal, apróra vágott petrezselyemzölddel.
- Kevés vizet öntünk alá, és addig pároljuk, amíg a paprika megpuhul, de enyhén roppanós marad. Ha kész, félretesszük.
- A tojásokat felferjük, kevés sóval, borssal, és friss, apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük.
- A maradék olajat felhevítjük, és ráöntjük a felvert tojásokat.
- Alacsony lángon, fedő alatt sütjük. Mikor a tojáslepény széle már szilárd, de a közepe még folyós, a lepény egyik oldalába kanalazzuk az elkészített tölteléket, majd megszórjuk sajttal, végül „rácsukjuk” a lepény másik felét.
- Mindkét oldalát sütjük kb. 1-1 percig.
- Az elkészült lepényt friss salátával és teljes kiőrlésű pirítóssal tálaljuk.

Forrás: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/09/Recept_28_2_1210.png

Felhasznált irodalom

1. WHO. Global Health Observatory Data, NCD Morbidity and Mortality. [Internet]. Available from: http://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/
2. Szűcs Zs. OKOSTÁNYÉR® – új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára. Új Diéta; (25), 2-3.
3. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/okostanyer-felnott/>
4. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. 30 év 30 recept. [Internet]. Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/2021/05/27/30-ev-30-recept/>

KAPCSOLATFELVÉTEL

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:

Dakó Eszter

(dietetikus, okleveles táplálkozástudományi

szakember)

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc

okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,

egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Pálfi Erzsébet Ph.D.

(MDOSZ Tudományos Bizottságának elnöke)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELŐLÉssel SZABADON ÁTVEZETŐ.**

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