

Táplálkozási Akadémia



A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZER VÉDELME EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSSAL



Tisztelt Olvasónk!

A Táplálkozási Akadémia hírlevél célja, hogy az újságírók számára hiteles információt nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos 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 Magyar Dietetikusok Országos Szövetségéhez!

A sajtóanyag változatlan tartalommal, a hivatkozások linkelésével, a forrás megjelölésével szabadon átvehető. Kérjük, hogy amennyiben az itt megjelent tartalomból csak egyes kiragadott részeket használ vagy azt újraserkeszti keresse Szövetségünket a tartalmi helyesség ellenőrzése érdekében. A közzétételre kerülő anyagban kérjük az eredeti linkek és a forrás kattintható megjelenítését.

Hasznos olvasást kívánunk!

Tudta-e?

- valójában nincsenek szuperételek. Bár már a szótárban is szerepel a fogalom, mint "olyan élelmiszer, ami az egészségre kedvező hatásúnak tartott anyagokban (pl. antioxidánsok, élelmi rostok, telítetlen zsírsavak) gazdag", pár élelmiszer nem fog egészségessé varázsolni egy rosszul összeállított étrendet és inkább tekinthető kereskedelmi trükknek, mint tudományosan megalapozott kategóriának. (1) Érdemesebb inkább a változatos és kiegyensúlyozott étrend követésére fókuszálni, ami könnyen megvalósítható, pl. az OKOSTÁNYÉR segítségével. (2)
- már azzal is sokat tehet szíve és veséje egészségéért, ha elegendő folyadékot fogyaszt. Persze az sem mindegy, hogy mit. A dietetikusok és táplálkozási szakemberek nemzetközileg egybehangzóan a vízfogyasztást javasolják. A megfelelő mennyiség bevitele segíti a szív és a keringési rendszer egészséges működését, hosszú távon pedig még a szívelégtelenség kockázatát is csökkentheti. (3)

A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK VILÁGMÉRETŰ EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁT JELENTENEK

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai alapján, világszerte a szív- és érrendszeri betegségek okozzák a legtöbb halálozást a nem fertőző betegségek közül és kialakulásukban egyértelmű szerepe van az egészségtelen étkezésnek. (4)

A 21. század elejére a szív- és érrendszeri betegségek (CVD) és a belőlük eredő korai halálozás nagy százalékban a fejlődő, vagy rossz gazdasági helyzetben lévő országokban szedi áldozatait. A városiasodással nő a gazdasági egyenlőtlenség, átalakul az élelmiszerválaszték és elérhetőség. A relatív gazdagodás befolyással van az élelmiszertermelésre, élelmezéspolitikára és ezek által az árakra és elérhetőségre - a kevésbé egészséges választások lesznek a könnyebben hozzáférhetőek, és az egészségesebbek a kevésbé megfizethetőek. A fejlett gazdaságú országokban a szegényebb rétegek az elhízottak, míg a fejlődő gazdaságú országokban kisebb az elhízás kialakulásának valószínűsége a rosszabb anyagi helyzetűeknél. A szív- és érrendszeri betegségek megelőzése a kutatások által feltárt és befolyásolható kockázati tényezőket célozza. Ezek közül az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérzsír szintek és a magas vérnyomás előfordulása más életmódi tényezők mellett, az étrenddel is szoros összefüggést mutat. (5, 6)

A MEGELŐZÉS FONTOSSÁGA: LEHETŐSÉGEK ÉS MÓDSZEREK

A megelőzés étrenddel befolyásolható célterületei közé tartozik az egészségesebb élelmiszerválasztások népszerűsítése, és a szív- és érrendszeri betegségek emelkedett kockázatával kapcsolatba hozható étrendi elemek fogyasztásának csökkentése. Fontos persze a kedvező változások hosszú távú elkötelezettségének javítása, a motiváltság fenntartása, a javaslatok személyre szabottsága. (7)

Az étrend egyénre szabottsága figyelembe veszi a nemi és életkori különbségeket, hiszen ezek nem befolyásolható tényezők. Kutatások szerint kifejezetten nőkre fókuszáló kardiovaszkuláris prevenció stratégiákra is szükség lenne, mert a szokásosan javasolt életmódi változtatások ütközhetnek a modern társadalom által elvárt női szerepekkel és az általuk generált életmóddal. (8)

Egy nagy, nemzetközi kutatás eredményei szerint a szokásosnál több gyümölcsből, zöldségből, olajos magból, hüvelyesből, halból és akár teljes, azaz nem csökkentett zsírtartalmú vagy „light” tejtéjtermékekből összeállított étrend követése összefüggést mutat a szív- és érrendszeri betegségek és a belőlük eredő halálozás csökkenésével. Különösen azokban az országokban van ez így, ahol az alacsony jövedelem miatt a fent említett élelmiszerekből eleve keveset fogyasztanak. (9)

A MAGYARORSZÁGI HELYZET: VIZSGÁLATOK ÉS KOCKÁZATOK

Hazánkban 2009-ben, 2014-ben és 2019-ben került sor a felnőttek táplálkozásának és tápláltsági állapotának felmérésére az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatok (OTÁP) során. A legutóbbi vizsgálat eredményei arra utalnak, hogy a felnőttek étkezése több szempontból sem felel meg az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásoknak: a javasoltnál több, és főleg állati eredetű zsiradékot; kevés halat és teljes kiőrlésű gabonafélét fogyasztanak, továbbá gyümölcs- és zöldségbevitelük sem éri el az ajánlottat. Az egyéni és környezeti kockázatok együttes hatását tükrözi, hogy a felnőttek több mint kétharmada túlsúlyos vagy elhízott volt 2019-ben, illetve mindkét nemben növekedett a túlsúlyosak és elhízottak aránya. (10, 11)

HOGYAN SEGÍTI A MEGELŐZÉST A JÓL ÖSSZEÁLLÍTOTT ÉTREND?

A rosszul összeállított étrend nagyban hozzájárulhat a szív- és érrendszeri megbetegedésekhez. Az egyes tápanyagok vagy élelmiszerek egészségvédő szerepüket csak jól összeállított étrendben tudják betölteni. A szív- és érrendszer egészsége szempontjából is fontos a kiegyensúlyozott és változatos étrend élethosszi követése, már a csecsemőkortól kezdve, sőt az előző nemzedékben, azaz a várandósságot megelőzően is! Közös elemei az ilyen céllal összeállított étrendeknek, hogy:

- Segítik az egészséges testtömeg megőrzését vagy visszanyerését.
- Viszonylag sok zöldséget és gyümölcsöt tartalmaznak.
- A gabonatermékek közül a teljes kiőrlésű, élelmi rostban dúsabb változatokat javasolják.
- A fehérjeszükséglet fedezéséhez a növényi források (pl. hüvelyesek) mellett, az alacsony zsiradéktartalmú, állati eredetű élelmiszereket (pl. halak, szárnyasok, más állatok sovány húsa/húsrészei, zsírszegény tej/termékek) ajánlják, a feldolgozott húsipari termékek háttérbe szorításával.
- Bevásárlásnál általánosan az alacsonyabb feldolgozottságú élelmiszerek választását tartják előnyösnek.
- Ételkészítéshez az ún. trópusi (kókusz, pálma) olajok és a részben hidrogénezett, valamint állati eredetű zsiradékok (transz- illetve telített zsírsavforrások) helyett a folyékony, növényi olajok (pl. olíva, repce, napraforgó) használatára biztatnak.
- A hozzáadott cukortartalmú élelmiszerek nem vagy elenyésző mennyiségben találhatóak meg bennük.
- Nem, vagy nem mindenkinek, és igen korlátozott mértékben javasolják csak az alkoholos italok, alkoholtartalmú élelmiszerek fogyasztását.

Az étel vagy élelmiszer készítési vagy fogyasztási helyétől függetlenül érdemes ragaszkodni ezekhez a szívbarát alapelvekhez! Sajnos vannak olyan tényezők, amik nagyon megnehezíthetik a gyakorlati megvalósítást, ezek közé tartozik: a szív- és érrendszeri egészség szempontjából kedvezőtlenebb választások célcsoportos hirdetése, illetve marketingje; az egészségesebb választásokhoz való bizonytalan hozzájutás (pl. anyagi-pénzügyi okokból, vagy a hiányos tájékoztatás/tájékozódás miatt, esetleg valamilyen okból elszigetelt társadalmi csoport tagjaként). (12)

ÉTRENDEK ÉS ÉTRENDI ELEMEK, KITEKINTÉSEL A FENNTARTHATÓSÁGRA

A szív- és érrendszer egészségét tudományosan bizonyított, támogató étrendek közé tartozik a fenntartható mediterrán étrend, a DASH (diéta a magas vérnyomás megállításának elősegítésére), a vegetáriánus vagy növényi alapú étrendek egyes változatai. Kevésbé ismert a HND (egészséges északi diéta), ami a korszerű élelmiszeralapú étrendi javaslatok, - mint amilyen a magyar OKOSTÁNYÉR® - és a fenntarthatóság jegyében a helyi élelmiszerek választásának előnyeit egyesíti. Azonban attól, hogy egy étrend fenntartható, még nem válik önműködően szívbaráttá! (2, 12)

Az egészséges testtömeg megőrzése, illetve visszanyerése fontos a szív- és érrendszeri egészség fenntartásához. Az egyénre szabott egészséges étrend a megfelelő mértékű és formájú, rendszeres testmozgással kombináltan segít ebben. A szervezet energiaszükséglete az életkor előrehaladtával ugyan csökken, de a nem, a testméret és a fizikai aktivitás is befolyásolja. Az adagnagyság még az egészséges ételválasztások esetében sem mindegy, az egyénre szabott döntésben segít az OKOSTÁNYÉR®. (2, 12)

Az élénk színű zöldségek és gyümölcsök szívvédő tápanyagtartalma (pl. antioxidáns, vitamin) jellemzően magasabb, és kevésbé feldolgozott formában fogyasztva, az ételmi rostbevitel javításáért is tehetünk. Változatos bevitelük, ideértve a fagyasztottakat is, hozzájárulhat a kiegyensúlyozottabb tápanyagbevitelhez.

Kutatásokban kedvező összefüggéseket sikerült kimutatni a teljes kiőrlésű gabonatermékek napi rendszerességgel történő fogyasztása és a szív-keringési rendszer betegségei, valamint a metabolikus tünetcsoport (túlsúly vagy elhízás; magas vérnyomás; emelkedett vérzsírértékek; emelkedett-magas vércukorszint) kialakulásának kockázata között. A megfelelő mennyiségű rostfogyasztás a bél mikrobiótájára és a béltartalom továbbítására is kedvező hatást gyakorol.

A hüvelyesek, dió, mogyoró és mandulafélék hozzájárulhatnak a növényi eredetű fehérjebevitel javításához, egyúttal kiváló rostforrások. Mindkét élelmiszercsoport fogyasztása közreműködik a szív- és az érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében. A növényi alapú étrendekben jellemzően ezek adják a fehérjeforrás gerincét és segíthetik az étrend fenntarthatóságát. A növényi eredetű húsalternatíváknál azonban figyelemmel kell lenni arra, hogy ezek feldolgozott termékek és így hozzáadott cukrot, sőt és telített zsírsavakat is tartalmazhatnak! (12)

Heti 2 adag, ómega-3 zsírsavban gazdag hal (pl. lazac, szardínia, makréla, tőkehal, hering, tonhal, pisztráng) fogyasztása a vörös húsok és feldolgozott hústermékek helyett, csökkenti a szív- és érrendszeri betegségekből eredő halálozások gyakoriságát. Természetesen fontos, hogy miként készítjük el - a bő zsiradékban/olajban sült változatoknál elmarad az egészségvédő hatás! (12, 13)

A DASH étrend egyik fontos összetevőjét a zsírszegény tej és tejtermékek képviselik és összefüggésbe hozhatók a szív- és érrendszeri megbetegedésekből eredő halálozás, valamint a túlsúly és az elhízás kockázatának csökkentésével. Vegyes és kiegyensúlyozott étrendben ilyen típusú élelmiszerekkel kiváltva a magasabb zsírtartalmú tejtermékeket kedvező irányban befolyásolhatjuk étrendünk zsírsavösszetételét.

Amennyiben az adagnagyság és az étrendben elfoglalt arányok figyelembevételével mellett sikerül a feldolgozott hústermékeket, sovány és minél alacsonyabb feldolgozottsági fokú változatokra, szárnyasokra és halakra cserélni, akkor kimutathatóan csökken a szív és a keringési rendszer betegségeinek előfordulása.

Feldolgozott hústermékeknek számít minden olyan állati eredetű élelmiszer, amit, pl. sóztak, pácoltak és/vagy füstöltek. Számos feldolgozott hústermék tartalmaz nagy mennyiségű sót, telített zsírsavat, koleszterint, policiklusos aromás szénhidrogéneket (a környezetből kerülhetnek az élelmiszerbe és/vagy ételkészítés során pl. füstölés, direkt hőn történő grillezéskor keletkeznek; a DNS károsításával növelik a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát) és heterociklusos aminokat (magas hőmérsékleten keletkeznek hús sütésekor, karcinogén és mutagén hatásúak).

Az egyszeresen (pl. olíva-, repceolajok) és többszörösen (pl. dió- és lenmagolajok) telítetlen zsírsav(források) szív-érrendszerre gyakorolt védő hatásukat különösen akkor fejtik ki, ha velük a telített- és transz-zsírsavforrásokat helyettesítjük. Az LDL-koleszterinszint csökkentő és ezzel együtt a védő hatás kissé erősebb a többszörösen telített zsírsavaknál.

A só/nátrium bevitel mérséklése egyértelmű összefüggést mutat a vérnyomásértékek csökkentésével. A DASH étrend pl. külön hangsúlyozza a hozzáadott sót tartalmazó élelmiszerek fogyasztásának és az (után)sózásnak a korlátozását. A napi nátriumbevitelhez jellemzően és nagymértékben, ám észrevétlenül járulhatnak hozzá a feldolgozott élelmiszerek, pékáruk, tejtermékek (pl. egyes sajtok), tartósított élelmiszerek, készételek, a házon kívül étkezés egyes formái. Érdeemes odafigyelni, mert a „bio”, „természetes” és „organikus”-nak feltüntetett élelmiszerek szintén jelentős mennyiségű sót (nátriumot) tartalmazhatnak. Sózás helyett érdemes sokféle friss és szárított zöldségfűszer használatával kísérletezni!

Nemcsak a só/nátrium, de a telített zsírsav, cukor stb. tartalom felderítésénél nagy segítség az élelmiszercímkén szereplő adatok ismerete. (12, 14)

Hozzáadott cukornak számít bármi, amit az élelmiszerhez adnak annak feldolgozásánál, vagy az ételhez annak elkészítésénél. Ide tartozik pl. a (barna) cukor, a dextróz, a glükóz-fruktóz szirup, a méz, az agávé és juharszirup. Az alacsony energiatartalmú vagy energiamentes édesítőszer használata sem tekinthető minden szempontból valódi és biztonságos alternatívának. Érdeemes újra felfedezni az élelmiszerek és ételek természetes ízt! (13)

Ugyan vizsgálatokban sikerült kimutatni a mérsékelt alkoholfogyasztásnak a szív- és érrendszeri betegségek bizonyos típusainak előfordulási kockázatára gyakorolt kedvező hatását sem az Amerikai Szív Társaság (AHA), sem az Egészségügyi Világszervezet (WHO), nem ajánlja az alkoholos italok fogyasztását! (12, 15)

A SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉBEN SZEREPET JÁTSZÓ FŐBB TÁPANYAGOK

Alfa-Linolénsav: ómega-3 zsírsav, mind étrendi bevitele, mind megfelelő vérszintje fordított összefüggést mutat a szív- és érrendszeri betegségek kockázatával. Jó forrásai közé tartoznak: dió-, mogyoró- és mandulafélék, olajos magvak (pl. lenmag, tökmag). (16)

A változatosan összeállított *növényi alapú étrendek biológiailag aktív anyagai*, különösen az *antioxidáns* vegyületek fontos szerepet töltenek be a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentésében. (17)

Az *élelmi rostok*, az egyszeresen és többszörösen telített zsírsavak, és a folsav jelenléte szintén kockázatcsökkentő hatásúak a növényi összetevőket bőségesen tartalmazó étrendben. (18, 19)

FENNTARTHATÓ ÉS MEDITERRÁN: ÉSZAK-AFRIKAI STÍLUSÚ SÁRGABORSÓLEVES

Hozzávalók 6 személyre:

- 230 g sárgarépa félbe, majd kb. 2 cm-es darabokra vágva
- 230 g sárgaborsó
- 115 g vöröshagyma
- 45 ml extra szűz olívaolaj
- 3 gerezd zúzott fokhagyma
- 6 g füstölt pirospaprika
- 6 g frissen őrölt kömény
- 3 g jódozott tengeri só
- 1 kezeletlen héjú lime vagy egy kis citrom
- ½ teáskanál (csapott) frissen őrölt fekete bors



Elkészítés:

Egy nagyobb edényben, 30 ml olívaolajon átfuttatjuk a felvágott sárgarépákat, a zúzott fokhagymát, az őrölt köményt, a füstölt paprikát és a citrom lereszelt héját. 2 perc folytonos kevergetés mellett ha a fokhagyma színt kapott, a fűszerek aromáját pedig érezzük, öntsük fel 1900 ml vízzel. Ugyanekkor tegyük bele a megmosott, leszűrt sárgaborsót és az egészet forraljuk fel. Amikor felforrt, fedjük le az edényt és a hőt vegyük vissza közepesre. Időnként megkeverve főzzük 20 percig, majd a fedőt levéve főzzük addig, míg a borsó és a répa is teljesen megpuhul (kb. 10 perc). Zárjuk el a hőt és kézimixerrel vagy óvatosan és kis adagokban turmixgéppel, esetleg robotgéppel pürésítsük a levest. Utóbbi esetekben, a tálalásig töltsük vissza a levespürét az edénybe.

Míg fő a leves, elkészíthetjük a karamellizált hagyma feltétet/betétet. Ehhez egy megfelelően nagy serpenyőben, a maradék olajon, közepesnél kissé nagyobb hőfokon, gyakori kevergetés mellett karamellizáljuk, azaz lassan világosbarna színűre pirítjuk a felszeletelt hagymát. Amikor elkészült szedjük ki egy kis hőálló tálkába.

Tálalás előtt facsarjuk a pürélevesbe a fél lime, vagy egy negyed citrom levét, adjuk hozzá a frissen őrölt fekete borsot és jól keverjük össze. Tálalásnál díszíthetjük a sült hagymával.

Tipp: a sárgaborsó előáztatásával, és ha a készülő levest forró vízzel öntjük fel, időt, energiát és pénzt spórolhatunk.

Tápanyagtartalom (1 adagban):

Energia: 232 kcal; Fehérje: 10 g; Szénhidrát: 33 g; Rost:12 g; Zsiradék: 8 g, ebből telített:1 g; Koleszterin: 0 mg; Nátrium: 208 mg. (20)

Felhasznált irodalom

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health, The Nutrition Source: Superfoods or Superhype? [Internet 2023.07.18.] Elérhető: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/superfoods/>
2. OKOSTÁNYÉR® Magyar táplálkozási ajánlás. [Internet 2023.07.18.] Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/>
3. National Institutes of Health: News Releases: Tuesday, March 29, 2022. Good hydration may reduce long-term risks for heart failure [Internet 2023.07.18.] Elérhető: <https://www.nih.gov/news-events/news-releases/good-hydration-may-reduce-long-term-risks-heart-failure>
4. WHO Home/Newsroom/Fact sheets/Detail/Noncommunicable diseases (16 September 2022). [Internet 2023.07.16.] Elérhető: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
5. Teo, K. K., & Rafiq, T. (2021). Cardiovascular risk factors and prevention: a perspective from developing countries. *Canadian Journal of Cardiology*, 37(5), 733-743
6. Kris-Etherton, P. M., et al. (2020). Barriers, opportunities, and challenges in addressing disparities in diet-related cardiovascular disease in the United States. *Journal of the American Heart Association*, 9(7), e014433
7. Gupta, R., & Wood, D. A (2019). Primary prevention of ischaemic heart disease: populations, individuals, and health professionals. *The Lancet*, 394(10199), 685-696
8. Sciomer, S., Moscucci, F., Maffei, S., Gallina, S., Mattioli, A. V. (2019). Prevention of cardiovascular risk factors in women: the lifestyle paradox and stereotypes we need to defeat. *European Journal of Preventive Cardiology*, 26(6), 609-610.
9. Mente, A., et al. Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries. Published online 2023 Jul 6. *European Heart Journal Eur Heart J*. 2023 Jul 21; 44(28): 2560-2579. [Internet 2023.08.23.] Elérhető: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10361015/>
10. OTÁP 2019 [Internet 2023.07.16.] Elérhető: <https://ogyei.gov.hu/otap2019/>
11. A jelentősebb kockázatok trendjei 2009-2019, [Internet 2023.07.16.] Elérhető: https://ogyei.gov.hu/dynamic/11_a_jelentosebb_kockazati_tenyezok_trendjei2009_2019.pdf
12. Lichtenstein, Alice H., et al., 2021 dietary guidance to improve cardiovascular health: a scientific statement from the American Heart Association. Originally published: Nov 2021 *Circulation* Vol. 144., No. 23, [Internet 2023.08.23.] Elérhető: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000001031>
13. OKOSTÁNYÉR® Ételadagok Okosan [Internet 2023.07.18.] Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/eteladagok-okosan/>
14. OKOSTÁNYÉR® Vásároljunk Okosan [Internet 2023.07.18.] Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/vasaroljunk-okosan/>
15. Health and cancer risks associated with low levels of alcohol consumption [Internet 2023.08.23.] Elérhető: [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(22\)00317-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(22)00317-6/fulltext)
16. Marangoni, F., et al. (2020). Dietary linoleic acid and human health: Focus on cardiovascular and cardiometabolic effects. *Atherosclerosis*, 292, 90-98.
17. Sharifi-Rad, J., et al. (2020). Diet, lifestyle and cardiovascular diseases: linking pathophysiology to cardioprotective effects of natural bioactive compounds. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2326.
18. Khan, S. U. et al. (2019). Effects of nutritional supplements and dietary interventions on cardiovascular outcomes: an umbrella review and evidence map. *Annals of internal medicine*, 171(3), 190-198.
19. Trautwein, E. A., & McKay, S. (2020). The role of specific components of a plant-based diet in management of dyslipidemia and the impact on cardiovascular risk. *Nutrients*, 12(9), 2671.
20. Serena Ball, MS, RD, Deanna Segrave-Daly, RD. *The Sustainable Mediterranean Diet Cookbook*, BenBella Books, 2022.

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Felelős kiadó: Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke

Szerző:

Zsákai Antal dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember

Szerkesztette:

Szűcs Zsuzsanna MDOSZ elnök, dietetikus (BSc), okleveles táplálkozástudományi szakember (MSc)
Fekete Krisztina dietetikus, egészségfejlesztő (MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Ábel Tatjana docens
Semmelweis Egyetem ETK, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

Kézirat lezárva: 2023. augusztus 25.

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 201-202-es szoba
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

www.okostanyer.hu

Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

