



## Legyen az Ön gyermeke is egészséges! A zsiradékok és konyhasó helye étrendünkben

### Tájékoztató anyag szülők számára

#### Szerepük, élettani hatásuk

A zsír a szervezet legjobban raktározható „tartalék tápanyaga”. Több mint kétszer annyi energiát tartalmaz, mint ugyanannyi szénhidrát, vagy fehérje. Az állati eredetű zsírok és a növényi olajok energiaértéke egyforma. A zsiradékoknak lényeges szerepük van a zsíroladékony (A-, D-, E-, K-) vitaminok hasznosulásában, a nemi hormonok képződésében, a megfelelő ütemű növekedésben és fejlődésben. A növényi olajokban főleg egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak fordulnak elő, ezek egy része esszenciális, azaz az élethez elengedhetetlen, csak táplálkozással juttatható be a szervezetbe (ómega-3, ómega-6). Az ómega-3 zsírsavak jótékony hatásúak az egészségünk megővésében, különösen nagy szerepük van a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében. Forrásai a tengeri halak, az édesvízi halak közül a busa, a pisztráng és a kecsege, ezen kívül a diófélék, lenmagolaj és repceolaj.

A konyhasó nátriumból és klórból áll. A nátrium létfontosságú szervezetünk számára. Szükség van rá a vérnyomás, a vízháztartás, és a sav-bázis folyamatok egyensúlyban tartásához, nélkülözhetetlen továbbá az idegek és izmok zavartalan működéséhez.

#### Szükséglet

Az egészségmegőrzést segítő táplálkozási ajánlások azt hangsúlyozzák, hogy az elfogyasztott energia legfeljebb 30%-a származzon zsírból. Az ajánlott mennyiség betartása érdekében sokat tehetünk már azzal is, ha pl. reggeli-nél figyelünk arra, hogy a kenyeret vékonyan kenjük meg vajjal vagy margarinnal, esetleg vásárláskor ezek zsírszegény (light margarin, vajkrém) változatát választjuk. Kenőzsiradékból 4-6 éves kor között legfeljebb 1,5 dkg, 7 éves kortól max. 2 dkg a megfelelő adag.

Gyermekeknek 7-14 éves kor között, életkortól függően elegendő napi 2-5 g (maximum 1 teáskanálnyi) konyhasó elfogyasztása. Ennek nagy része (70-77%) az élelmiszeripari termékekkel (pl. húskészítmények, sajtok, kenyerek), kisebb hányada pedig az otthon elkészített ételekkel kerül szervezetünkbe. Ha ételleinket egyáltalán nem sóznánk meg, akkor is hozzájutnánk a szervezet egészséges működéséhez szükséges nátriummennyiséghez a nyersanyagok révén.

#### A túlzott fogyasztás veszélyei

Általánosságban elmondható, hogy hazánkban a kívánatosnál lényegesen több, és nem a megfelelő minőségű zsiradékot fogyasztunk, ami például elhízáshoz, és annak következtében kialakuló egyéb egészségi problémákhoz, többek között anyagcsere-, szív- és keringési-, valamint daganatos betegségekhez, ízületi panaszokhoz vezethet, akár már gyermekkorban is. A szülőknek különösen nagy felelősségük van abban, hogy a gyerekeiknek mit készítenek, milyen példát mutatnak.

Külön említést érdemelnek a transz-zsírsavak, amelyek túlzott mennyiségben a szervezetbe kerülve emelik a vér koleszterinszintjét, ezért növelik a szív- és keringési betegségek kockázatát. Magyarországon ma már rendelet szabályozza az élelmiszerek transz-zsírsav tartalmát, ennek következtében a hazai táplálkozási ajánlásban szereplő mennyiségek betartása esetén nem jelent az élelmiszerek fogyasztása egészségi kockázatot.

A magas vérnyomás egyik legfontosabb kockázati tényezője a magas sóbevitel, de növeli a szív és a keringési rendszer, valamint a vese megbetegedéseinek gyakoriságát is. Nátriumot nagyrészt olyan élelmiszerekkel fogyasztunk,



amelyekhez már a gyártás során konyhasót adnak (kenyérfélék, felvágottak, sajtok, juhtúró), mert ezzel segítenek azokat megóvni a romlástól, vagy egyszerűen így szoktuk meg az ízűket (pl. ropi, chips, sós mogyoró). Törekedjünk azoknak az alapanyagoknak a használatára, melyeknek alacsony a nátriumtartalmuk. Ezek közé tartoznak a zöldségek, gyümölcsök, a natúr müzlik, pelyhek, a lisztek, a tojás, hús, hal, a hüvelyesek, és a tej, valamint a savanyított tejtermékek (túró, kefir, joghurt). Az ezekből készült ételeket csak kevés sóval ízesítsük, ha szükséges!

## Választék

Az elfogyasztott állati- és növényi eredetű zsiradékmennyiség élelmiszerekkel, élelmi anyagokkal kerül a szervezetünkbe. Kevésbé vehető észre, úgynevezett „rejtett zsírként” pl. a sajtokban, édes és sós kekszekben, süteményekben, felvágottakban.

A növényi olajok nem tartalmaznak koleszterint, E-vitaminban dúsak, és szobahőmérsékleten folyékonyak. Míg a finomított étolajokat (pl. napraforgó, repce) jellemzően sütéshez, főzéshez használjuk, addig a hidegen sajtolt fajtákat (pl. olívaolaj, tökmagolaj, lenmagolaj) nyers salátákhoz, mártásokhoz, hidegkonyhai készítményekhez ajánljuk. A fritőz olajok általában pálma-, illetve kókuszolajból, illetve ezek keverékéből állnak. Elsősorban bő zsiradékban sütéshez használhatók, mert magasabb hőfokon kevésbé károsodnak. Fontos azonban, hogy kerülni kell a sütéshez használt zsiradékok sokszori felhasználást, a sütőolaj túlhevítését (180-190 °C felett), mert ebben az esetben egészségkárosító anyagok keletkezhetnek. A margarin növényi olaj alapú zsiradék, amely az egészségvédő táplálkozásba beilleszthető.

Az állati eredetű zsiradékok csoportjába elsősorban a vaj, sertészsír, baromfiszírok tartoznak. Közös jellemzőjük, hogy szobahőmérsékleten szilárd halmazállapotúak jelentős telített zsírsavtartalmuk miatt, több-kevesebb koleszterint is tartalmaznak, avasodásra kevésbé hajlamosak, és hosszabb ideig eltarthatók. Ezeknek is helye van étrendünkben, de túlzott mértékű fogyasztásuk nem kívánatos.

A kereskedelemben többféle konyhasó kapható, melyek az eredet, szemcsefinomság, tisztaság, adalékanyagok tekintetében különbözhetnek ugyan egymástól, de nátrium-klorid tartalmuk lényegében megegyezik. A konyhasó az összetapadás megakadályozására magnézium-karbonátot, és egyes hiányállapotok (pl. golyva, fogszuvasodás) elkerüléséhez hozzájárulva értékes adalékanyagokat (pl. jódot, fluort) is tartalmazhat.

## Praktikus tanácsok

- Vásárláskor hasonlítsuk össze a termékek zsírtartalmát, és válasszuk az alacsonyabb zsírtartalmút.
- A magasabb zsírtartalmú élelmiszerekből, mint pl. torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, szalámik, majonéz, ne mindennap fogyasszunk.
- Használjunk minél kevesebb zsiradékot és részesítsük előnyben a zsírszegény ételkészítési módokat (pl. grillezés, sütőzacskóban sütés, főzés, párolás).
- Rántott szelet, vagy egyéb bő zsírban sült étel legfeljebb hetente-kéthetente egyszer szerepeljen az étrendben. Ezek sokkal kevesebb zsiradék felhasználásával sütőben is elkészíthetőek.
- Salátákhoz hidegen sajtolt növényi olajat használjunk. Ezekkel azonban nem ajánlott sütni-főzni, mert értékes zsírsavaiak hő hatására károsodnak.
- Vásárláskor ellenőrizzük az élelmiszer címkéjét, és válasszuk az alacsonyabb sótartalmú terméket!
- A készételt ne sózzuk meg addig, amíg meg nem kóstoltuk!
- A vajjas, margarinos kenyeret, és a hozzá kínált zöldségeket (pl. zöldpaprika, paradicsom, uborka, retek) soha ne sózzuk meg, hogy a gyermekek megszokják, élvezzék eredeti ízűket.
- A főzéshez felhasznált só mennyiségét úgy is mérsékelni tudjuk, ha többféle friss és száraz fűszernövényt használunk.

<https://www.facebook.com/teritekenazegeszseg> • <http://mdosz.hu/gyere-online-program/> • <http://www.okostanyer.hu/>

A GYERE® Online program együttműködő partnere az **Auchan** Alapítvány

© Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022 • Minden jog fenntartva!