

MDOSZ XXVI. Szakmai Konferencia

"Aktualitások a
táplálkozás-
tudományban"



NUTRITION



PROGRAM ÉS AZ ELŐADÁSOK ÖSSZEFOGLALÓI

SEMMELWEIS EGYETEM,
MARKUSOVSKY TEREM
Budapest, Nagyvárad tér 4.

2025. szeptember 20.
szombat

9:00-18:00

Az esemény fővédnöke:

Dr. Takács Péter, egészségügyért felelős államtitkár



BELÜGYMINISZTERIUM

Az esemény védnöke:

Dr. Nagy István
agrárminiszter



AGRÁRMINISZTERIUM

AKÁR

38%-KAL JOBBAN

CSÖKKENTI A STRESSZT*

MAGNE B₆

FORTE | **100** db
filmtabletta

Magnézium- és B₆-vitamin-tartalmú
kombinált készítmény

sanofi



*B₆-vitamin tartalmának köszönhetően, az önmagában adott magnézium-laktáthoz képest. 4 hetes alkalmazást követően, súlyos stressznek kitett felnőttek esetében.

[1] IQVIA Pharmatrend Sell-out adatok alapján, a magnéziumpiaci eladásokat tekintve, 2024. január – december időszakban a Magne B₆ (a teljes Magne B6 termékcsaládra vonatkozóan) a legtöbbet eladott magnéziummárka.

A Magne B₆ Forte filmtabletta magnézium-citrátot és piridoxin-hidrokloridot tartalmazó vény nélkül kapható gyógyszer. Javallat: magnéziumhiány kezelésére.

Opella Healthcare Commercial Kft. 1138 Budapest, Váci út 133. „E” épület 3. emelet
Tel.: (+36 1) 505 0050, Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055
Web: www.sanofi.hu, www.magneb6.com/hu-hu MAT-HU-2500779 (2025.08.26.)

Opella.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL
OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG
KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

Újra elérhetőek a Fresubin® általános rendeltetésű speciális élelmiszerei

A magas energia- és fehérjetartalmú speciális élelmiszerekkel megvalósítható a fokozott energia- és fehérjeszükségletű betegek táplálásterápiája.



Ízesítések:



Fresubin®
2 kcal DRINK



Ízesítések:



Fresubin®
2 kcal Fibre DRINK



Ízesítések:



Fresubin®
Protein Energy DRINK

- magas energiatartalom (2 kcal/ml)
- magas fehérjetartalom (20EN%)
- magas D-vitamintartalom (400 NE/palack)
- rostos és rostmentes változatban
- 5-féle ízesítésben
- kiegészítő és kizárólagos táplálásra

- magas energiatartalom (1,5 kcal/ml)
- kifejezetten magas fehérjetartalom (27EN%)
- D-vitamin-, kalciumtartalom
- rostmentes
- 3-féle ízesítésben
- kiegészítő és kizárólagos táplálásra

KÉSZÍTMÉNY MEGNEVEZÉSE	KISZERELÉS	Bruttó fogyasztói ár (Ft)	Normatív 55%-os támogatási kategória		Emelt 70%-os támogatási kategória	
			Normatív támogatási összeg (Ft)	Térítési díj normatív támogatás esetén (Ft)	Emelt támogatási összeg (Ft)	Térítési díj emelt támogatás esetén (Ft)
Fresubin 2kcal Fibre Drink csokoládé ízű spec. gyógy. élelm.	4x200 ml easybottle	2666	1466	1200	1866	800
Fresubin 2kcal Fibre Drink vanília ízű spec. gyógy. élelm.	4x200 ml easybottle	2417	1329	1088	1692	725
Fresubin 2kcal Drink cappuccino, karamell, sárgabarack-őszibarack, vanília ízű spec. gyógy. élelm.	4x200 ml easybottle	2666	1466	1200	1866	800
Fresubin Protein Energy Drink csokoládé, vanília, szamóca ízű spec. gyógy. élelm.	4x200 ml easybottle	2336	1285	1051	1635	701

Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer. Kizárólag enterális táplálásra. Parenterálisan nem alkalmazható. Csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható.

Kizárólagos és kiegészítő táplálásra egyaránt alkalmas.

Forrás: www.neak.gov.hu, Publikus gyógyszertervezs (PUPHA), érvényesség kezdete: 2025. 01. 01.

https://www.neak.gov.hu/felso_menu/szakmai_oldalok/gyogyszer_segedeskoz_gyogyfurdotamogat/egeszsegugyi_vallalkozasoknak/pupha/Vegleges_PUPHA

Kizárólag egészségügyi szakembereknek szóló kommunikáció. Kérjük, ne tegye a betegek számára elérhetővé vagy láthatóvá!

PROGRAM

9:00 - 9:20	Megnyitó és köszöntők - Szűcs Zsuzsanna
9:20 - 9:45	Díjátadó
9:45 -	1. szekció: <i>üléelnök: Dr. Pálfi Erzsébet és Szűcs Zsuzsanna</i>
9:45 - 10:00	A ragadós száj- és körömfájás gazdasági hatásai, táplálkozási tapasztalatai – Dr. Felkai Beáta Olga
10:00 - 10:20	Az alapellátásfejlesztés aktualitásai -- Dr. Békássy Szabolcs
10:20 - 10:35	Szaktietetikus képzések tapasztalatai és perspektívája -- Dr. Breitenbach Zita
10:35 - 10:45	diszkusszió
10:45 - 11:15	KÁVÉSZÜNET
11:15 -	2. szekció: <i>üléelnök: Erdélyi Alíz és Szalayné Kónya Zsuzsanna</i>
11:15 - 11:30	A vese védelmében –Dietetikai ajánlások a KDIGO és a magyar szakmai irányelvek alapján - Batu Bernadett, Zsibrita Kinga
11:30 - 11:45	Krónikus szívelégtelenség – új utak és terápiás ajánlások - Dr. Kugler Szilvia
11:45 - 12:00	Új állásfoglalás az IBS étrendi kezeléséről - Dakó Sarolta, Lada Szilvia
12:00 - 12:15	CVD kezelése 2-es típusú diabéteszben az ESC irányelv tükrében -- Dr. Rosta László
12:15 - 12:30	Növényi alapú étrendek egészség hatásai - új MDOSZ állásfoglalás - Dr. Pálfi Erzsébet
12:30 - 12:45	Generációs különbségek a táplálkozásban, miért több az IBS? (Biogaia szimpózium) - Ésik Judit
12:45 - 12:55	diszkusszió
12:55 - 13:05	UFS megoldások a közétkeztetésben - Szikora Péter
13:05 - 13:10	Könyvbemutató - Kohlné Papp Ildikó és Túry Ferenc (szerk.): Alacsony intenzitású pszichológiai intervenciók a dietetikai ellátásban
13:10 - 14:10	EBÉDSZÜNET
14:10 -	3. szekció: <i>üléelnök: Dr. Raposa L Bence és Ressler-Szarvas Veronika</i>
14:10 -14:25	A széklet mikrobiom vizsgálatok helye gyermekkorban - Dr. Cseh Áron
14:25 - 14:40	A demencia korai felismerése és dietoterápiája a MI segítségével - Simonova Erika
14:40 - 14:55	NutriCheQ – 1–3 éves kisgyermekek táplálkozásának kulcs eredményei a felmérés tükrében (Milumil szponzori előadás) - Czuppon Krisztina
14:55 - 15:10	11-18 évesek táplálkozási felmérése - Antal Emese, Pilling Róbert
15:10 - 15:25	A probiotikumok és a B. clausii szerepe a különböző gyermekgyógyászati kórképekben - Mítoszok és valóság (Opella szimpózium) - Dr. Béres Nóra
15:25 - 15:40	Fenntartható táplálkozás: Új irányok a tudatos étkezésben (Danone szimpózium) - Várkonyi Beáta
15:40 - 15:50	diszkusszió
15:50 - 16:20	KÁVÉSZÜNET
16:20 -	4. szekció: <i>üléelnök: Dakó Sarolta és Dr. Molnár Andrea</i>
16:20 - 16:35	Mindennapi étel-miszer körforgás a fenntarthatóság jegyében - Aradvári-Szabolcs Mariann, Bartos Krisztina, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Boros Szilvia
16:35 - 16:50	Az ártalomcsökkentés lehetőségei a mindennapi gyakorlatban (Füstmentes szimpózium) - Dr. Halmy Eszter
16:50 - 17:20	TDK Blokk: Katona Zsuzsanna (SE), Péter Fruzsina (PTE), Nagy-Szűcs Orsolya (DE)
17:20 - 17:30	diszkusszió
17:30 - 18:00	teszt és tombola
18:00	ZÁRÁS

Magic Milk

30

éve

• 1995 •



30 éve a laktózérzékenyekért

A váci Naszálytej Zrt. már 1995-ben felismerte, hogy a jövő a tudatos táplálkozásé.

30 évvel ezelőtt egy merész lépéssel, Magyarországon elsőként indítottuk útjára a Magic Milk laktózmentes UHT tejet, megteremtve ezzel a teljes hazai laktózmentes kategóriát. Ez az úttörő innováció nemcsak a magyar élelmiszeripar mérföldköve lett, hanem egy folyamatosan fejlődő, ma is piacvezető márka alapja, amely immár három évtizede biztosítja a laktózérzékenyeknek a kompromisszummentes választást.

A Naszálytejnél mi nemcsak laktózmentes tejet készítünk – hanem gondoskodást, biztonságot és minőséget rejtünk minden termékünkbe.

Ettől MAGIC a Magic Milk!

Ünnepeljük
együtt!

www.laktozmentes.hu
facebook.com/laktozmentes.hu,
#30év30sztori, #magicmilk30év



NASZÁLYTEJ ZRT.

ELŐADÁS ÖSSZEFOGLALÓK

az előadó neve szerinti ABC sorrendben

Nem esik messze az alma a fájától – a 11-18 éves fiatalok életmódjának országos, reprezentatív kutatása

Antal Emese, Pilling Róbert

Magyarországon évről évre növekszik (bizonyos kutatások szerint stagnál) a túlsúly és az elhízás gyakorisága a gyermekek körében. Ez a negatív trend a felnövekvő generáció egészségi kilátásait nagymértékben rontja, hiszen a világszerte járványszerű méreteket öltő gyermekkori túlsúly és elhízás összefüggésbe hozható a szív-és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú diabétesz, mozgásszervi problémák, valamint egyes daganattípusok kialakulási kockázatának növekedésével (Bokor et al. 2008; Decsi és Molnár, 2003; Molnár 2008; Olafsdottir et al. 2014; Tognon 2014).

A kedvezőtlen egészségi állapot mutatókhoz a helytelen táplálkozási szokásokon – mint például a reggeli kihagyásán, a rendszertelen étkezésen - túl az alacsony mértékű fizikai aktivitás és a passzív szabadidős tevékenységek elterjedése is jelentősen hozzájárul (Péter, 2007). A túlsúllyal párhuzamosan bizonyos tápanyagok hiányos bevitele is jellemző, amely a táplálkozásunk alapját képező élelmiszerek, mint a zöldségek, a gyümölcsök vagy a tejtermékek elégtelen fogyasztásával párhuzamosan jelenik meg (Szeitz-Szabó, 2011; Bíró 2011).

A társadalom egészségfejlesztését, valamint a civilizációs betegségek prevencióját már gyermekkorban szükséges megkezdeni (Török, 2003). Az iskolás korú gyermekek fejlődésük azon periódusában vannak, amikor érdemi oktatást lehet elérni a későbbi táplálkozási szokások és preferenciák kialakítása érdekében. A gyermek számára mintaértékű a szülők bevonása, ezért ez is elengedhetetlen egy hatékony egészségfejlesztési program kivitelezéséhez.

A jelen vizsgálat célja a 11-18 éves gyermekek antropometriai adatainak, valamint életmódbeli szokásainak (táplálkozásának, fizikai aktivitásának, szabadidős, alvási, dohányzási, alkohol és drogfogyasztási szokásainak, társas kapcsolatoknak, stressztűrő szokásainak) felmérése volt. További célunk volt a szülők kérdőíves vizsgálata is, amellyel a gyermekek-szülők ételmezési környezetének feltérképezését kutatjuk, keressük az összefüggéseket, hiszen a szülői táplálkozási magatartása fontos szerepet játszik a gyermekek táplálkozásának alakításában. Továbbá egyéb életmódi szokásokat is feltérképeztünk (alkohol-, drogfogyasztás, dohányzás, alvás, testmozgás szokásokat).

Minta és módszer

A kutatás 2025. február-június hónapokban zajlott Magyarország 11 településén. Mintegy 900 fiatal került bevonásra a 11-18 éves korcsoportból. A minta reprezentatív korra és nemre, valamint Magyarország három régiójára (főváros, Kelet- és Nyugat-Magyarország) a KSH 2025. január 1-jei demográfiai statisztikai adatai szerint. A kutatás TUKEB engedélyének száma: BM/25144-1/2024.

A résztvevők testtömegét, testmagasságát és haskörfogatát hitelesített eszközökkel mértük meg, illetve egy almintán testösszetétel-mérésre is sor került InBody 270 típusú eszközzel. Ezen kívül a részletes kérdőívet töltötték ki, mely az életmódra, a fizikai aktivitásra, egészségértésre és a szabadidő eltöltésére vonatkozó kérdéseket tartalmazott (a kérdőívet a szülők, gondviselők is kitöltötték).

A vizsgálatból nyert adatok publikálása hozzájárulhat a lakosságot egészét, ezen belül a családokat érintő országos egészségfejlesztő/egészségmegőrző programok igény szerinti aktualizálásához, továbbfejlesztéséhez, valamint alapul szolgálhat az oktatási- és egészségügyi intézmények részére a hatékony egészségfejlesztési, nevelési és gyakorlati tevékenységek, valamint az élelmiszeripar részére a korszerű termékfejlesztési irányok meghatározásához.

Mindennapi ételmiszer körforgás a fenntarthatóság jegyében

Aradvári-Szabolcs Mariann, Bartos Krisztina, Dr. Mák Erzsébet, Dr. Boros Szilvia

A mindennapi ételmiszer körforgás egy dietetikus számára magától értetődő. A fenntarthatóság előtérbe kerülésével azonban a megfelelő tápanyag és ételkészítési eljárás megismertetése mellett edukálnunk kell a betegeinket az étkezéssel összefüggésben a földünk védelméről is. Az idei évben az ICDA (International Confederation of Dietetic Associations) től jelentős segítséget kaptunk a fenntarthatóság témában. Az általuk közzétett anyagokat adaptálva magyar nyelvre születt meg egy saját szerkesztésű infó grafika. Ennek segítségével járjuk körbe a témát, különös tekintettel az egyén felelőségére, illetve a megfelelő tárolás/újrafelhasználás fontosságára. Előadásunk célja a dietetikus kollégák mindennapi gyakorlatához fenntartható útmutatóval szolgálni.

egyedülálló protein-energia arány

1.5g
aminosav

20 kcal
energia



SmofKabiven® N-Plusz emulziós infúzió

Kritikus állapotú betegekre optimalizált parenterális táplálás

Egyedülálló protein-energia arányt biztosít - SmofKabiven N-Plusz optimalizálja a parenterális táplálás kezdeti fázisát, például a kritikus állapotú felnőtt betegeknél.



Egyedülálló protein-energia arányt biztosít - SmofKabiven N-Plusz optimalizálja a parenterális táplálás kezdeti fázisát, például a kritikus állapotú felnőtt betegeknél.

	Összetevő	Mennyiség	Beteg előnyök
	Nagy mennyiségű aminosav	1,5 g/ttkg/nap	- a protein veszteség elleni súlyozására¹⁻⁶ - a folyadék túltöltés megelőzésére
	Mérsékelt energia mennyiség	20 kcal/ttkg/nap	az energia szükséglet túllépése veszélyének minimalizálására⁶⁻⁹
	Mérsékelt glukóz és lipid bevitel	54 : 46 glukóz : lipid arány (kcal; % NPE*)	a hiperglikémia és hipertrigliceridémia veszélyének csökkentésére⁹

*NPE = Non-Protein Energia

További termékkel kapcsolatos információkért kérem látogassa meg: a www.fresenius-kabi.hu honlapot, vagy keresse a Fresenius Kabi Hungary területi képviselőjét a SmofKabiven N-Pluszsal kapcsolatos további információkért.

Fresenius Kabi Hungary Kft.
1025 Budapest, Szépvölgyi út 6., III. em.
Tel.: +36-1-336-2900
Fax: +36-1-336-2901
Honlap: www.fresenius-kabi.hu
E-mail: info@fresenius-kabi.hu



**FRESENIUS
KABI**

Óvjuk az életét

Bővebb információért kérjük olvassa el a gyógyszer alkalmazási előírását!

SmofKabiven® N-Plusz emulziós infúzió alkalmazási előírás: https://ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis&action=show_details&item=142062 Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet(gov.hu)

Hivatkozások:

- Weijs PJ, Stapel SN, de Groot SD et al. Optimal protein and energy nutrition decreases mortality in mechanically ventilated, critically ill patients: a prospective observational cohort study. JPEN J Parenter Enteral Nutr 2012;36(1):60-68.
- Allingstrup MJ, Esmailzadeh N, Wilkens Knudsen A et al. Provision of protein and energy in relation to measured requirements in intensive care patients. Clin Nutr 2012;31(4):462-468.
- Rooyackers O, Kouckek-Zadeh R, Tjader I, et al. Whole body protein turnover in critically ill patients with multiple organ failure. Clin Nutr 2015;34(1):95-100.
- Ferrie S, Allman-Farrell M, Daley M et al. Protein Requirements in the Critically Ill: A Randomized Controlled Trial Using Parenteral Nutrition. JPEN J Parenter Enteral Nutr 2016;40(6):795-805.
- Liebau F, Norberg L, Rooyackers O. Does feeding induce maximal stimulation of protein balance? Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2016;19(2):120-124.
- Hoffer LJ, Bistrian BR. What is the best nutritional support for critically ill patients? Hepatobiliary Surg Nutr 2014;3(4):172-174.
- Singer P, Hiesmayr M, Biolo G et al. Pragmatic approach to nutrition in the ICU: expert opinion regarding which calorie protein target. Clin Nutr 2014;33(2):246-251.
- Oshima T, Deutz NE, Doig G et al. Protein-energy nutrition in the ICU is the power couple: A hypothesis forming analysis. Clin Nutr 2016;35(4):968-974.
- Thibault R, Heidegger CP, Berger MM et al. Parenteral nutrition in the intensive care unit: cautious use improves outcome. Swiss Med Wkly 2014;214:w13997.

Lezárás dátuma: 2022.10.03.
Kód: FKH_PN_Nplusz hird.202210

A vese védelmében –Dietetikai ajánlások a KDIGO és a magyar szakmai irányelvek alapján

Batu Bernadett, Zsibrita Kinga

Előadásomban az idén megjelent belügyminisztériumi felnőtt krónikus vesebetegekre vonatkozó és a KDIGO autoszomális domináns policisztás vesebetegségekre (ADPKD) vonatkozó irányelvét ismertetem dietetikai szempontból. A Belügyminisztérium irányelve egy hazai ajánlás, melyben nagy szerepet kap a malnutríció korai felismerése és megelőzése. Hangsúlyozza az megfelelő energiabevitelt az egyes makrotápanyagok megfelelő arányát. Tápanyaghiány esetén célzott pótlást tart fontosnak, ez mikrotápanyagok szempontjából cink, réz, vas pótlását jelenti a leggyakrabban. Fontosnak tartja a dietetikusok rendszeres bevonását a laborértékek, testsúly és tápláltság nyomon követése, és az étrend személyre szabása céljából.

A KDIGO irányelv szintén kiemeli a fehérjebevitel megszorítását. Hangsúlyozza a sóbevitel csökkentését a vérnyomás, albuminuria és kardiovaszkuláris rizikó mérséklésére céljából. Mikrotápanyagok közül a vas-, B12-, folsav-, cink-és rézhiányra fektet hangsúlyt. Policisztás vesebetegség esetén nincs speciális étrend. Ilyenkor is a krónikus veseelégtelenségnek megfelelő ajánlásokat érdemes követnünk és törekedni az egészséges táplálkozásra.

Az alapellátás-fejlesztés aktualitásai

Dr. Békássy Szabolcs

A dietetika, mint alkalmazott táplálkozástudomány, kulcsszerepet tölt be a háziorvosi alapellátásban, különösen a krónikus, életmóddal összefüggő betegségek (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás, elhízás, szív-érrendszeri betegségek) megelőzésében és kezelésében. A háziorvosi praxisban gyakran előforduló táplálkozási kockázatok és betegségek hatékonyabb kezelése érdekében elengedhetetlen a dietetikusok bevonása a multidiszciplináris ellátó csapatba.

A dietetikus szakszerű, egyénre szabott táplálkozási tanácsadással segíti a pácienseket abban, hogy fenntartható életmódbeli változtatásokat vezessenek be. Ez nemcsak a betegek életminőségét javítja, hanem hozzájárulhat az egészségügyi ellátórendszer terheinek csökkentéséhez is a prevenció és a betegségprogresszió lassítása révén. A dietetika integrálása a háziorvosi gyakorlatba hosszú távon növeli az ellátás hatékonyságát, támogatja az egészségmegőrzést, és erősíti a lakosság egészségtudatosságát.

Az előadásban bemutatásra kerül az OKFŐ és a Belügyminisztérium által koordinált "Alapellátás fejlesztése - RRF-8.1.1-25" projekt.

Új posztgraduális szakdietetikus képzések

Dr. Breitenbach Zita

A dietetikusok specializációja nem újkeletű, számos országban már jól bevált gyakorlatként működik, többek között gerontológia, elhízás- és testtömegmenedzsment, onkológia, gyermekgyógyászat, nefrológia területen.

Hazánkban dietetikusok részére szakmaspecifikus posztgraduális képzést elsőként a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara (PTE ETK) indított 2017-ben sportdietetikus, majd 2019-ben a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem sportspecifikus dietetika néven.

A PTE ETK Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézete klinikai területekre is kiterjesztette a dietetikusok specializációját, így 2024 szeptemberében megkezdődött a diabetológiai és gasztroenterológiai szakdietetikusok szakirányú továbbképzése. Az előadás az elmúlt egy év tapasztalatait, jövőbeli lehetőségeket és terveket foglalja össze.

NutriCheQ 1-3 éves kisgyermekek táplálkozásának kulcs eredményei a felmérés tükrében

Czuppon Krisztina

BEVEZETÉS: NutriCHEQ egy nemzetközileg validált, megbízható, kérdőív kifejezetten az 1-3 éves korcsoport táplálással összefüggő problémáinak kiszűrésére. Az online kérdőívkitöltés kb. 10 percet vesz igénybe. Egy gyors és hatékony eszköz az esetleges táplálkozási anomáliák felderítésére. A legtöbb kérdés feleletválasztós, így egyszerűen használható. A kérdések 3 területre fókuszálnak: 1. étel/ital fogyasztási gyakoriságokra (tej- és tejtermékek, hús, hal, zöldség, gyümölcs, magas só-, cukor-, és zsírtartalmú ételek/italok, gyorséttermi menük); 2. étkezési szokásokra; 3, a szülők aggodalmaira a gyermek táplálkozásával, tápláltsági állapotával kapcsolatosan. A kérdőívet védőnők töltötték ki, a kisgyermek státuszfelmérésének alkalmával, a szülőkkel konzultálva.

CÉL: A felmérés célja, a magyar 1-3 évesek étel/ital fogyasztási gyakoriságának és az étkezési szokásainak vizsgálata, annak érdekében, hogy a táplálkozási anomáliák mielőbb beazonosíthatók legyenek és szükség esetén azonnal elkezdődjék egy intervenció.

EREDMÉNY: A felmérés során 2.555 kisgyermek esetében történt értékelhető kérdőívkitöltés. Életkor szerinti megoszlások: 2021-ben 157 (6,1%); 2022-ben 1193 (46.7%); 2023-ben 1319 (47.2%). Nemek szerinti megoszlások: 1252 (49,0%) fiú és 1303 (51,0). Lakóhelyi megoszlás: 12% főváros, 40% város, 18% megyeszékhely, 30% falu. A kérdőív segítségével egy- és többkomponensű ételmiszerfogyasztás gyakoriságával összefüggő problémák is beazonosítására kerültek. Egy komponens vizsgálata esetén a probléma gyakoriság: 47,3%-ban néha vagy soha nem esznek halat, 54,5%-ban nem elegendő a gyümölcsfogyasztás, 56,6%-ban nem elegendő a zöldségfogyasztás. Kétkomponensű problémák gyakorisága: 40,5%-ban kevés a gyümölcs-zöldség fogyasztás. Háromkomponensű, komplex problémák előfordulási gyakorisága: 28,0%-ban fordult elő kevés hal-gyümölcs-tejtermék fogyasztás; 26,9%-ban kevés hal-zöldség-tejtermék fogyasztás.

KÖVETKEZTETÉS: A NutriCHEQ, magyar nyelvű, online kérdőív alkalmas az 1-3 éves korosztály táplálkozási anomáliák beazonosítására. Az eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy hozzávetőleges 10 kisgyermek közül kb. 5 esetében nem megfelelő a hal-, a gyümölcs- vagy a zöldségfogyasztás és ezen belül 3 gyermek esetében pedig többkomponensű probléma együttesen is fennál: hal-gyümölcs/zöldség-tejtermék elégtelen fogyasztása. A feltárt kiegyensúlyozatlan táplálkozás következményei lehetnek: alacsony omega-3 zsírsav-, rost-, vitamin és ásványianyag-bevitel, melyeket mielőtt korrigálni szükséges. Több komponensű probléma beazonosítása esetén javasolt a gyermeket és a szülőket dietetikusi konzultációra küldeni.

A széklet mikrobiom vizsgálatok helye gyermekkorban

Dr. Cseh Áron

Az elmúlt évtizedekben az orvostudomány és a táplálkozástudomány egyre nagyobb figyelmet fordít a bélmikrobiomra, különösen a gyermekkorban betöltött szerepére. A modern orvostudomány, bár genetikailag meghatározott egészségünk alapjait fekteti le, egyre inkább felismeri, hogy az epigenetikai hatások és a környezeti tényezők, különösen a táplálkozás, döntő szerepet játszanak az egészség alakulásában. Az egészségünk nagy részét ma már a környezeti hatások, elsősorban a táplálkozás határozza meg. A bélflórában létrejövő kóros eltolódás, a diszbiózis, ma már tudottan sok betegség okozója, és nem csak gyomorbélrendszeri kórképeké, valamint számos allergiás és immunológiai, de akár szív-érrendszeri és anyagcsere betegségeké is. Újabban a bél-agy és a hozzákapcsolódó mikrobiom tengely zavaraként írnak le számos pszichoszomatikus módon létrejövő kórképet, de emellett feltételezik szerepét pszichiátriai és neurológiai betegségek kialakulásában. A csecsemőkorban kialakuló, és 2-3 éves korra ujjenyomat-szerűen egyedivé váló mikrobiom kulcsfontosságú az immunrendszer fejlődésében és az emésztőrendszer érésében. A születési mód (hüvelyi szülés vs. császármetszés), a táplálási mód (anyatejes vs. tápszeres táplálás) és a korai (1-2 éves kor előtt főleg) antibiotikum adása mind befolyásolják a mikrobiom összetételét. A mikrobiom vizsgálatok segíthetnek azonosítani azokat a tényezőket, amelyek optimális bélflóra kialakulásához vezetnek. A mikrobiom modulálásában a legfontosabb az egészséges táplálkozás, melyben a dietetikuskoknak kiemelkedő szerepe van. Főleg hasmenéses kórképekben az ajánlások szerint hasznos lehet a probiotikum, tehát jó hatású baktériumok adása is. A széklettranszplantáció egyelőre csak egyéb kezelésre nem reagáló *C. difficile* fertőzésben fogadott el. Fontos megjegyezni, hogy bár a széklet mikrobiom vizsgálatok hasznos információkat szolgáltathatnak, még mindig folyamatban van a kutatás ezen a területen. Az eredmények értelmezése és a gyakorlatba történő átültetése még számos területen kérdéseket vet fel. Ezenkívül a mikrobiom összetétele egyedi és változékony, így egyetlen vizsgálat nem feltétlenül ad teljes képet egy személy mikrobiomjáról. A jövőbeli kutatások várhatóan pontosabb és standardizáltabb módszereket fognak kidolgozni a mikrobiom analízisre, és jobban megértjük majd a komplex kölcsönhatásokat a bélflóra, a gazdaszervezet és a környezeti tényezők között. A dietetikuskok kulcsszerepet játszanak abban, hogy ezt a tudást a gyakorlatba ültessék át, segítve a gyermekek egészséges fejlődését és a krónikus betegségek megelőzését.

MAGNE B₆® Kids



TÁMOGATJA A GYERMEKEK KONCENTRÁCIÓJÁT ÉS IDEGRENDSZERÉT*



Gluténmentes



Laktózmentes



Mesterséges
édesítő- és
színezékmentes



Vegán



Étrend-kiegészítő

A Magne B₆ Kids rágótabletta magnéziumot és B₆-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő.

*Magnézium- és B₆-vitamin tartalma hozzájárulnak az idegrendszer normál működéséhez.¹⁻³ 4 éves kortól adható.

Forrás: [1] Az Európai Bizottság 432/2012/EU rendelete (2012. május 16.); [2] EFSA Journal 2010;8(10):1807 [3] Ghanizadeh A. Arch Iran Med. 2013;16(7):412-417.

OPELLA HEALTHCARE COMMERCIAL Kft. 1138 Budapest, Váci út 133. E épület 3. emelet, Tel.: (+36 1) 505 0050
Gyógyszer- és egyéb termékinformáció: (+36 1) 505 0055, Web: www.sanofi.hu, www.magneb6.com/hu-hu
MAT-HU-2500790 (2025.09.01.)

Opella.

**AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ NEM HELYETTESÍTI A KIEGYENSÚLYOZOTT,
VEGYES ÉTRENDET ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDOT.**



**Egyre többen
igénylik az
allergénmentes
ételeket**

**A Knorr Professional
allergén*- és
adalékanyag-mentes
bouillonok minden
igényt kielégítenek.**

*A termékhez nem adtunk hozzá olyan allergén összetevőt, amely a 1169/2011/EU rendelet II. melléklete szerint jelölésköteles. Technológiai okok miatt nem zárható ki allergének nyomokban való jelenléte (kivéve glutén és laktóz)



**Unilever
Food
Solutions**

Támogatás. Inspiráció. Fejlődés.

Új állásfoglalás az IBS étrendi kezeléséről

Dakó Sarolta, Lada Szilvia

Az irritábilis bél szindróma (IBS) egy krónikus emésztőrendszeri betegség, amely hasi fájdalommal és a széklethabitus változásával jár. A kezelés egyik kulcseleme a megfelelő étrend, amely személyre szabottan segíthet a tünetek enyhítésében. Hazánkban 2024 októberében jelent meg az új szakmai irányelv az irritábilis bél szindróma diagnózisa, terápiája és gondozása kapcsán, amely hangsúlyozza a multidiszciplináris betegellátásban a dietetikus jelenlétét, a dietetikai tanácsadás szerepét és segít eligazodni a különböző terápiás lehetőségek között.

A vízben oldódó élelmi rostok rendszeres fogyasztásának és a megfelelő folyadékfogyasztásnak a szerepe kiemelkedő a betegség kezelésében. A szakirodalmi adatok alapján az alacsony FODMAP-tartalmú étrend is hatékonynak bizonyulhat, de mindenképp szakértői felügyeletet igényel. A gluténmentes diéta nem javasolt irritábilis bél szindróma esetén, ahogyan a bizonyított táplálékintolerancia nélkül tartott eliminációs diéták sem. Bizonyos probiotikus törzsek segíthetnek a tünetek enyhítésében. A dietetikusok kulcsszerepet játszanak a betegség kezelésében, biztosítva az érintettek számára a leghatékosabb, személyre szabott étrendi ajánlásokat.

Generációs különbségek a táplálkozásban, miért több az IBS?

Ésik Judit

Az irritábilis bél szindróma (IBS) prevalenciája világszerte 10–15% közé tehető, és különösen a fiatalabb felnőtt generációk körében gyakoribb. A jelenség hátterében nemcsak táplálkozási szokások, hanem pszichoszociális tényezők – például a generációkra jellemző szorongásformák – is szerepet játszanak. Ezek együttesen hozzájárulnak a bélflóra diszbiózisához, amely az IBS tüneteit erősítheti.

A dietetikusok szerepe kulcsfontosságú a személyre szabott étrendi ajánlásokban. Az IBS terápiájában jelentős lehetőséget kínálnak a rostban gazdag, fermentált élelmiszereket előnyben részesítő étrendek, valamint a tudományosan vizsgált probiotikumok, például a *Lactobacillus reuteri* Gastrus törzsek, amelyek klinikai vizsgálatokban igazoltan enyhíthetik az IBS-szerű tüneteket.

A ragadós száj- és körömfájás gazdasági hatásai, táplálkozási tapasztalatai

Dr. Felkai Beáta Olga

A ragadós száj és körömfájás több mint 50 év után bukkant fel újra Magyarországon. Rendkívül könnyen terjed, így a járványvédelmi szakemberek jelentős nehézségekkel néztek szembe. Ugyanakkor a járvány kezelése nem csak az érintett telepek kezeléséből állt, hatással volt a környező területek állattenyésztésére, a teljes hazai sertés, szarvasmarha ágazat kibocsátására, a húshasznosításra és a tejtermelésre, de a kiskérődzők helyzetére is. Visszatérő kérdés volt: terjed-e emberre? biztonságos-e abból a körzetből származó termékeket fogyasztani? mit várhatunk el a boltba kerülő termékektől?

Az ártalomcsökkentés lehetőségei a mindennapi gyakorlatban

Dr. Halmy Eszter

A dohányzás és a többlet testtömeg vezető kockázati tényező a legnagyobb előfordulást mutató népbetegségekben világszerte. Az elhízás, mint krónikus betegség, valamint további szövődményes metabolikus betegségei kialakulásában meghatározó szerepet játszik a napjainkra jellemző, felgyorsult, megváltozott életmód. Életmódunkat alapvetően meghatározza a kalóriagazdag és a táplálkozási környezet változásával megváltozott összetételű táplálkozás, az alkohol és drogfogyasztás, a minden korosztályra jellemzően lecsökkent fizikai aktivitás. Emellett jelentős a nem adekvát stresszkezelés, az alvás hiánya és alvásminőség romlása, valamint a szűkebb-tágabb környezet fizikai, biológiai, kémiai ágensei, továbbá a kulturális, gazdasági, társadalmi, azaz a mentális környezet számos káros hatása, amelyben nem elhanyagolandó a fokozódó elmagányosodás sem. Az együttes elhízás és dohányzás kétszeres kockázatot jelent, viszont a dohányzás abbahagyása jellemzően további testsúlygyarapodással jár, de további nehézséget jelenthet más káros szokás jelenléte is a diétetikai kezelés során.

A dohányzás és a többlet testtömeg kezelésében a változtatás, azaz a leszokás vagy a kívánatos testtömeg elérése, nagy elemszámú vizsgálatokban csak alacsony arányban mutat hosszútávú eredményt. Ezért fő cél mindkét esetben a megelőzés lenne, vagyis, hogy el se kezdjünk dohányozni, illetve már az első többlet testsúly kilogrammoknál kezdjünk el figyelni testsúlyunkra. Ha már kialakult a nikotin addikció vagy a jelentős testsúlytöbblet, egyéni próbálkozások kudarcot vallanak, szakemberek segítsége szükséges. Tekintettel arra, hogy a káros magatartásformák a gyakorlatban rendszerint nem önállóan vannak jelen, ezért mind a megelőzésben mind a kezelésben az egyes egészségkockázatok azonosítása, majd együttes szemléletű kezelése szükséges az életmód megfelelő irányú módosítása érdekében. Az egészséges életmód kialakításának számos buktatója mellett hasznosítható „mankók” is rendelkezésre állnak, amelyek eredményesen alkalmazhatók az egészségkockázatot jelentő tényezők, illetve a környezeti káros toxikus anyagoknak való kitettség csökkentésében, az előadás erre fókuszál.

Alternatív fehérjeforrással dúsított, tej- és tojásmentes élelmiszertermék fejlesztése

Katona Zsuzsanna

Egészséges ember számára a kiegyensúlyozott étrend elegendő fehérjét (1,0-1,2 g/ttkg) biztosít. Azonban ott, ahol valamilyen okból nem fogyasztható tej, tojás és szója, kihívás a megfelelő bevitel, különösen, ha megnövekszik a fehérjeigény (1,2-1,5 g/ttkg), mint például daganatos megbetegedés esetén. A számukra adható speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek nem mindig elérhetőek. Egy olyan élethelyzetben, mint egy több órás kemoterápiás kezelés, megoldást jelenthet egy magas fehérjetartalmú kényelmi élelmiszertermék.

Célunk búzaliszt alapú, fehérjével dúsított, tej- tojás- és szójamentes termék fejlesztése, ami önmagában is fogyasztható, gyorsan és könnyen kész, szállítható, adagolható. A gofri mindegyik tulajdonsággal rendelkezik. Dúsításra két magas fehérjetartalmú alapanyagot választottunk, tücsöklisztet (TL) és sárgaborsó fehérje izolátumot (SBI).

Valamennyi hozzávaló kiskereskedelmi forgalomból származott. A fejlesztőmunka két szakaszból állt. Az első sütések alkalmával a megfelelő keverési arányt kerestük (teljes fehérjetartalom a késztermékben: 16,5 g; 21,0 g; 23,3 g). A második lépés során a kontroll (12 g fehérjetartalom) és a legjobbnak vélt dúsított minták natúr és kakaós változatát készítettük el és hasonlítottuk össze. Mindkét szakaszban vizsgáltuk a minták színét (Konica Minolta CR-410 kromaméter), állományprofilját (Brookfield CT3 Texture Analyser), és érzékszervi tulajdonságait. A minták átlagértékeinek összehasonlítására Tukey-féle tesztet végeztünk.

TL és SBI arányának növelésével a termék sötétebb lett, a SBI-nál két állományparaméter (kohézió, gumisság) is változott. Az egy napi tárolás során kismértékű változások történtek. A kiválasztott TL és SBI mintákban (21 g fehérje) a dúsítás hatására 75%-kal nő a fehérjetartalom.

A fejlesztés második szakaszában elvégzett érzékszervi vizsgálat (n=32 fő) során a natúr dúsított minták a kontrollhoz képest szín, mellékíz és szemcsésség tekintetében magasabb pontszámot kaptak. TL21 esetén az illat és az íz intenzitása is nagyobb. Kakaó jelenlétében a dúsítás kevésbé volt észrevehető. Csak a TL21 gofri színét és szemcsésségét, valamint az SBI21 minta mellékízét találták eltérőnek.

A vizsgálati eredmények alapján az elkészült termékek fehérjeforrásnak tekinthetők (1924/2006/EK rendelet szerint). Mindkét alapanyag alkalmas a dúsításra. A kakaó hozzáadása jelentősen javít a termék érzékszervi megítélésén.

Krónikus szívelégtelenség – új utak és terápiás ajánlások

Dr. Kugler Szilvia

A krónikus szívelégtelenség a felnőtt populáció 1-2%-t érintő kórkép. Megkülönböztetünk csökkent ejekciós frakciójú (HFrEF), enyhén csökkent ejekciós frakciójú (HFmrEF) és megtartott ejekciós frakciójú (HFpEF) szívelégtelenséget. Amíg a HFrEF gyógyszeres kezelése erős evidenciákon alapul, a HFmrEF és HFpEF esetében néhány évvel ezelőttig kevésbé állt rendelkezésre megalapozottan hatékony terápia. A közelmúltban igazolták, hogy az antidiabetikumként széleskörűen alkalmazott nátrium-glükóz kotranszporter 2 (SGLT2) gátlók a krónikus szívelégtelenség mindhárom csoportjában csökkentik a

szívelégtelenség miatti hospitalizáció és a kardiovaszkuláris mortalitás rizikóját, ezért kontraindikáció hiányában minden szívelégtelen páciens számára IA indikációval javasoltak. A HFmrEF és a HFpEF gyógyszeres kezelésében ígéretesnek bizonyult a nem szteroid típusú mineralokortikoid receptor antagonistá finerenon is. Randomizált, kontrollált vizsgálatok során tesztelik továbbá az aldoszteron szintáz gátló vicedrostat hatékonyságát HFmrEF és HFpEF esetében, továbbá a foszfodiészteráz-9 gátló tovinontrin kedvező hatását mind HFrEF, mind pedig HFmrEF és HFpEF esetében. Az új ajánlások értelmében szívelégtelenség miatti kórházi kezelést követően javasolt 6 héten belül a kombinált gyógyszeres kezelés feltitrlása szoros kontrollok mellett. A mineralokortikoid receptor antagonisták (verospiron, eplerenon), továbbá a sacubitril-valsartan szedése esetén a káliumban gazdag ételek fogyasztása mértékkel javasolt, szoros kálium szint monitorozás mellett.

Kiemelt jelentősége van a társbetegségek optimális kezelésének is. Az irányelvek is hangsúlyozzák a multidiszciplináris beteggondozást, melyben kiemelt szerep jut a dietetikus kollégáknak is. HFrEF és HFmrEF páciensek vashiányát intravénás vaskészítménnyel javasolt korrigálni az életminőség javítása érdekében. Az alultápláltság és a túlsúly kezelése csakugyan kiemelt jelentőséggel bír a szívelégtelen populációban. Obezitás esetén, az intenzív fizikai aktivitás tilalma miatt az optimális diétán túl gyógyszeres terápia bevezetése is indokolt lehet a megfelelő testsúlycsökkentés érdekében. Fontos az LDL koleszterinszint céltartományban tartása, kiváltképpen az atheroszklerotikus kardiovaszkuláris betegségben szenvedő páciensek esetében. Az elmúlt években a PCSK9 molekulát gátló készítmények is elérhetővé váltak a magas rizikójú, statin és ezetimib terápia ellenére is céltartomány feletti LDL koleszterinszinttel élő páciensek számára.

Viscerális pangás, továbbá alacsony perctérfogat szindróma esetén mind a per os gyógyszerek, mind a tápanyagok felszívódása tökéletlen lehet, mely a klinikai állapot romlásához és malnutrícióhoz, szarkopéniához és kardiális kachexiához vezet. Az alultápláltság prognózist rontó tényező szívelégtelenségben. Malnutríció esetén a roborálás a teljes szívelégtelen populációban, de kiváltképpen a szívűtét (koszorű- vagy billentyűűtét, szívűtűtetés, műszív beűtűtetés) előtt álló páciensek esetében kulcsfontosságú. Krónikus szívelégtelen páciensek számára általánosságban alacsony sótartalmú diéta ajánlott, gondosan ügyelve ugyanakkor a hyponatraemia elkerűlésére. Krónikus szívelégtelenségben ugyanis a hyponatraemia fennállása is gyakori, melynek hátterében a renin-angiotenzin-aldoszteron rendszer fokozott aktivitása, a fokozott arginin-vasopressin aktivitás és a diuretikus terápia hatása állhat. A hyponatraemia terápíájában kiemelt szerepe van a folyadékbevitel megszorításának és a per os vagy intravénás nátriumpótlásnak.

Hazai táplálkozástudományi állásfoglalás a növényi alapú étrendekről

Dr. Pálfi Erzsébet

A vegetáriánus és vegán étrendek, egészségügyi, etikai és ökológiai megfontolásból egyaránt egyre inkább a figyelem középpontjába kerülnek. Bár erre vonatkozóan hazai adatok nem állnak rendelkezésre, de a nemzetközi trendek arra engednek következtetni, hogy egyre többen választják a növényi alapú étrendek valamely formáját. Az állásfoglalás célja, hogy a szakirodalomban pillanatnyilag elérhető tudományos evidenciák, külföldi dietetikai, táplálkozástudományi szervezetek szakmai ajánlásai, állásfoglalásai alapján elemezze a vegetáriánus étrendek lehetséges egészségügyi előnyeit és étrendi kockázatait.

Az egészséges táplálkozás hozzájárul az egészséges testtömeg eléréséhez, megtartásához, segít a mennyiségi és minőségi alultápláltság megelőzésében, valamint véd a krónikus, nem fertőző betegségektől, mint például a diabetes, a szív- és érrendszeri betegségek és egyes daganatok. Az alacsony telített zsírbevitel, a hozzáadott cukor és só mérsékelt, a zöldségfélék, gyümölcsök, teljes értékű gabonafélék bőséges, a hüvelyesek, olajos magvak, tejtermékek rendszeres fogyasztása hozzájárul egyes civilizációs betegségek kockázatának csökkentéséhez.

Ugyanakkor, minél szigorűbb az étrend az egyes élelmiszercsoportok kizárása tekintetében, annál magasabb a malnutríció kialakulásának rizikója. Éppen ezért a növényi alapú táplálkozás mellett egyes tápanyagok (pl. B12 vitamin) célzott és individuális pótlása, dúsított élelmiszerek és/vagy étrendkiegészítők formájában, szükséges. Különösen nagy a tápanyaghiányos állapotok létrejöttének

BioGaia®

Gastrus® PURE

A legfrissebb szakmai
ajánlásoknak megfelelő,
FODMAP-barát
probiotikum-kombináció
IBS kiegészítő terápiájához



ÚJ!

IBS KIEGÉSZÍTŐ
TERÁPIÁJÁHOZ



kockázata a relatív magas tápanyagszükségletű lakossági csoportok (pl. gyermekek, várandós nők, idősek) körében. Ilyen esetekben még inkább lényeges a vegetáriánus étrend megvalósíthatóságának egyedi értékelése.

A hiánybetegségek kialakulásának megelőzéséhez, az esetleges étrendi kockázatok kezeléséhez elengedhetetlen a növényi alapú étrendek megtervezésében jártas dietetikus, táplálkozástudományi szakember közreműködése.

A mesterséges édesítőszer fogyasztás hatása a testösszetételre és fizikai teljesítőképességre: pilot vizsgálat

Péter Fruzsina, Dr. Polyák Éva

Bevezetés: Az édesítőszer fogyasztása az utóbbi években számottevően emelkedett. Vizsgálatunk célja annak felmérése volt, hogy a kereskedelmi forgalomban elérhető mesterséges édesítőszer rendszeres, rövid távú fogyasztása milyen hatást gyakorol a testösszetételre és a fizikai teljesítőképességre.

Anyag és módszerek: A kutatást 2024 augusztusa és decembere között végeztük. A 6 hetes intervencióban 8 férfi és 12 nő (átlagéletkor: $21,95 \pm 1,96$ év) vett részt, akik napi három darab, szacharin- és ciklamát-alapú édesítőszert fogyasztottak (ADI 32,51%). A beavatkozást megelőzően és azt követően megmértük a résztvevők testösszetételét és felmértük a fizikai teljesítményüket. Az adatfeldolgozás SPSS 24.0 programmal végeztük. Az eredményeket szignifikánsnak tekintettük, ha $p < 0,05$ volt.

Eredmények: Az intervenciót követően szignifikáns növekedést tudtunk kimutatni testzsír%-ban ($p=0,010$), a vázizom%-ban ($p=0,018$) és a vázizomtömegben (kg) ($p=0,044$) jelentős csökkenés történt. A résztvevők fizikai teljesítményében nem tudtunk statisztikailag szignifikáns változást kimutatni a beavatkozás hatására ($p > 0,05$).

Következtetések: Az energiamentes, mesterséges édesítőszer rendszeres fogyasztása 6 hét alatt kedvezőtlen változásokat idézett elő a testösszetétel egyes paramétereiben. Eredményeink felvetik az édesítőszer hosszú távú anyagcsere-hatásainak további vizsgálatának szükségességét.

CVD kezelése 2-es típusú diabéteszben az ESC irányelv tükrében

Dr. Rosta László

A 2-es típusú diabétesz fokozott rizikót jelent a kardiorenalis megbetegedések vonatkozásában, de a kardiorenalis megbetegedések is növelik a diabétesz kialakulásának kockázatát. Ez a szemlélet az utóbbi években egyre inkább előtérbe kerül az érintett klinikai szakterületek ajánlásaiban is. Az előadásban az Európai Kardiológiai Társaság (ESC) legújabb irányelvének legfontosabb, az alapellátásban is követendő útmutatásai kerülnek ismertetésre.

A demencia korai felismerése és dietoterápiája: új lehetőségek a mesterséges intelligencia segítségével

Simonova Erika

Bevezetés/Vizsgálat célja: A várható élettartam növekedésével és a csökkenő születésszámokkal a világ számos országában öregedő társadalmak alakulnak ki, amelyek demográfiai változásai olyan új típusú egészségügyi kihívásokat eredményeznek, mint például a demencia rohamos terjedése. A demencia korai felismerése kulcsfontosságú a betegség progressziójának lassításában és a betegek életminőségének javításában. Tapasztalataink szerint azonban a demencia diagnózisának felállítása gyakran késik, ami jelentősen rontja a prognózist. Ez a késlekedés számos társadalmi kihívást jelent, különösen a kezelés hatékonysága és a megfelelő életminőség biztosítása szempontjából. A demencia korai stádiumában a tünetek gyakran enyhék és nehezen felismerhetők, ami megnehezíti a diagnózist. Jelenleg nem áll rendelkezésre olyan széles körben elérhető mesterséges intelligencia algoritmus, amely képes lenne a páciens digitális viselkedési mintáinak elemzésével a demencia korai jeleit



JÖVŐ KÖZÉTKEZTETÉSE *ma!*



Quadro Byte Zrt.

ISMERJE MEG
SZOFTVEREINKET ÉS
SZOLGÁLTATÁSAINKAT!



www.qb.hu



NORSAN

A NORSAN termékfilozófiája a következőkön alapul
két alapvető meggyőződésen alapul:

1. Egészségünk és jólétünk javára válik a tengeri omega-3 zsírsavak (EPA és DHA) megfelelő bevitele &
2. táplálkozásunknak a lehető legtermészetesebbnek és feldolgozatlanoknak kell lennie.



halolaj



algaolaj



gyermekeknek



AZ ÖN OMEGA-3 SPECIALISTÁJA NORVÉGIÁBÓL

norsan.hu

megbízhatóan azonosítani. Célunk volt egy ilyen algoritmus kifejlesztése és validálása, amely segíthet a demencia korai diagnózisában és a megfelelő kezelés időben történő megkezdésében. Az előadás során áttekintjük a legfrissebb tudományos bizonyítékokat, amelyek alátámasztják, hogy a megfelelő tápanyagok bevitele, valamint a változatos és kiegyensúlyozott étrend (mediterrán, DASH, MIND) jelentős szerepet játszik a kognitív funkciók fenntartásában és a kognitív zavarok megelőzésében.

Vizsgálati anyag és módszer: A legújabb kutatások rávilágítanak arra, hogy bizonyos krónikus betegségek jelentősen növelhetik a kognitív zavarok kialakulásának kockázatát. Bár ezek a zavarok nem gyógyíthatók, a kialakulásuk késleltethető, és a megfelelő táplálkozás ebben kulcsszerepet játszhat. A demencia korai stádiumának kivizsgálására a PreDEM rendszert használtuk, amely egy innovatív, mesterséges intelligencián alapuló platform. Az adatgyűjtés 2021. szeptember 22. és 2025. március 26. között zajlott. Ebben az időszakban 4334 résztvevő vett részt a vizsgálatban, akik összesen 171 577 tesztet végeztek el. Az elemzéshez 6 049 916 adatpontot használtunk fel. A résztvevők különböző kognitív teszteket töltöttek ki, beleértve az SDMT-típusú teszteket, a Stroop-teszteket és memória-/szójátékokat. A kognitív játékok esetében egy egységes és normalizált értékelési rendszert dolgoztunk ki, amely lehetővé tette az egyes játékok eredményeinek objektív összehasonlítását. A mesterséges intelligencia algoritmus a résztvevők digitális viselkedési mintáit elemezve próbálta azonosítani a demencia korai jeleit.

Eredmények: A felhasználókat két fő csoportra osztottuk: az érintett és a nem érintett csoportra. Az eredmények elemzése során határozott különbségeket lehetett megállapítani a két populáció eredményei között. Az érintett csoporton belül további alcsoportokat hoztunk létre a kognitív teljesítmény alapján. Ezt megerősítendő elvégeztünk egy „klaszter-analízist” is. Ehhez az SDMT teszt eredményeit használtuk. A gyengébben teljesítő csoport esetében neurológus és neuropszichológus szakértők bevonásával további vizsgálatokat végeztünk. Ezeknél a pácienseknél egyértelműen kimutatható volt a kognitív zavar. A jobban teljesítő érintett csoport esetében a kognitív diszfunkció hátterében gyakran organikus okok álltak, mint például depresszió, inzulinrezisztencia, magas vérnyomás, cukorbetegség vagy post-COVID szindróma. Ezen organikus okok kezelésével és a PreDEM platform rendszeres használatával a résztvevők kognitív eredményei jelentős javulást mutattak.

Következtetés: A korai felismerés fontossága alapvető a kognitív funkciók megőrzésében és a páciensek életminőségének javításában. Az olyan mesterséges intelligencia alapú rendszerek, mint amilyen a PreDEM, forradalmi áttörést hozhatnak a korai jelek azonosításában és a páciensek állapotának longitudinális nyomon követésében. A kapott eredmények alapján hangsúlyozom a krónikus betegségek kezelésének interdiszciplináris megközelítését, különös tekintettel az evidenciaalapú étrendi terápiára. A MIND étrend és az idegrendszer optimális működéséhez elengedhetetlen tápanyagok (omega-3 zsírsavak, B- és D-vitaminok, antioxidánsok) bevitele nem csupán a mentális egészség prevenciójában, hanem a már kialakult kognitív zavarok progressziójának lassításában és potenciális javításában is szerepet játszanak.

Fenntartható táplálkozás: Új irányok a tudatos étkezésben

Várkonyi Beáta

A fenntartható táplálkozás nemcsak a jövő iránya, de egyre népszerűbb a környezettudatos fogyasztók körében. Ennek egyik útja a flexitáriánus étrend – mely az állati eredetű élelmiszerek mérsékelt fogyasztása mellett a növényi alternatívákat helyezi előtérbe – dinamikusan terjed. Ezek az új megoldások nemcsak az egészséges életmódot támogatják, hanem a bolygó jövőjét is.

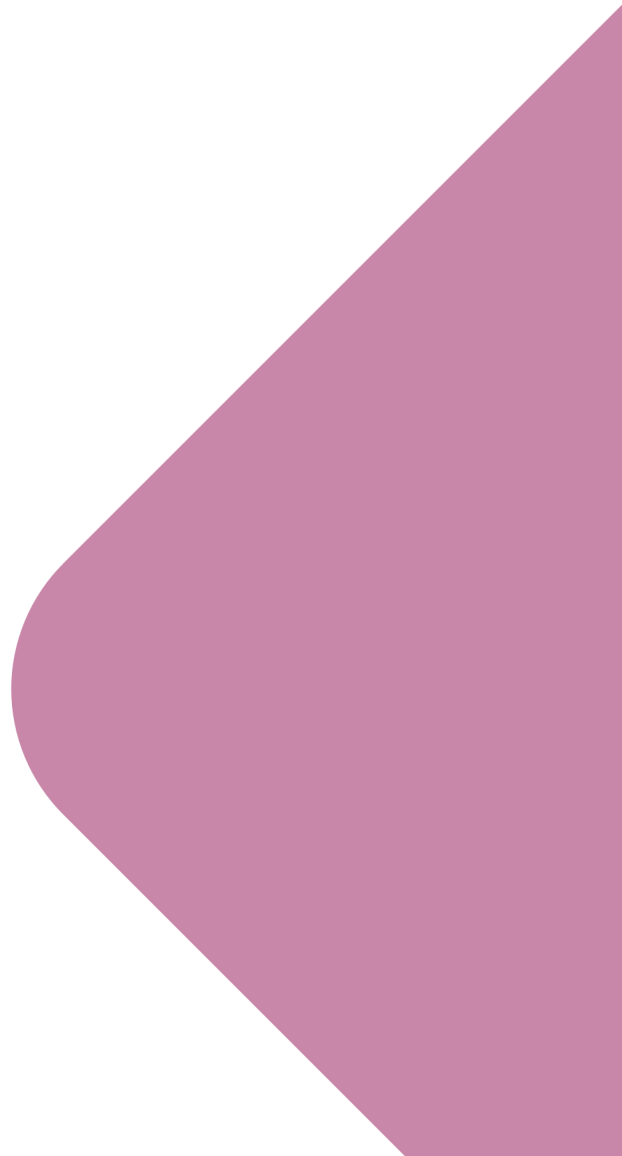
Az Alpro fontos szerepet játszik e trendek alakításában, innovatív termékeivel támogatva a tudatos étkezést, hiszen a márka kínálata – például a növényi alapú italok, fermentált szója- és kókuszgurtok, főzési alapanyagok – lehetőséget ad a változatos, kiegyensúlyozott táplálkozásra.

Az Alpro a gyermekekre is gondolt: egy új szegmens a portfóliójában olyan zab- és szójaitalok, valamint kétféle szójagurt, amelyek kalciumot, fehérjét, jódot, B2- és D2-vitamint tartalmaznak. A kalcium és a D2-vitamin szükséges a gyermekek csontjainak normál növekedéséhez és fejlődéséhez, a változatos,

kiegyensúlyozott étrend és az egészséges életmód részeként támogatva a fejlődő szervezetet.

A felnőtteknek is kínál újdonságokat a márka, mivel a portfólióban új receptúrával készülő termékek is megjelennek, melyek 5 alapvető tápanyagot tartalmaznak. Ezek a tápanyagok termékenként ugyan eltérőek lehetnek, és a hasonló összetételű más termékekben is megtalálhatók, de mind kulcsfontosságúak az emberi szervezet számára.

Tudatos döntéseinkkel mindannyian hozzájárulhatunk egy fenntarthatóbb jövőhöz. Lépjük meg ezt együtt!



JÓKENYÉR
Neked sütjük



TÁMOGASD A TUDATOS ÉTKEZÉST MINDENNAPO JÓKENYÉRREL!

ADALÉKMENTES / TELJES KIŐRLÉSŰ / KOVÁSZOS /
ORSZÁGOSAN ELÉRHETŐ



A Jókenyér segíti a dietetikusok munkáját, mert finom, tartósítószermentes, csak természetes alapanyagokkal készülő, hosszú tárolhatóságú kenyeret kínál, amelyek értékes hozzáadott tápanyagokat (például magvakat) tartalmaznak és országosan elérhetők.

A tudatos választást és a tanácsadást is megkönnyíti, hogy weboldalunkon minden szükséges információ – összetevők, tápértékek – elérhető.

További információkért olvasd le a QR kódot vagy kattints a weboldalra: www.jokenyer.hu



Szabó Adrienn ajánlásával

Amurex GM Hungária Kft

📍 2040 Budaörs, Szabadság út 14-2 fsz 9. (Mintabolt)

📍 1065 Budapest, Jókai utca 40 (Cöli Bisztró)

🌐 www.lisztérzékeny.hu

✉ aronin2010@gmail.com

✉ glutenmentesrendeles@gmail.com



Minden, ami gluténmentes

Cégünk családi érintettség miatt jött létre, elkötelezetten képviselve az élelmiszerallergiával élők igényeit. 20 évvel ezelőtt nyitottuk meg a Budaörsi Élelmiszerallergia Szaküzletet, majd 10 éve indítottuk el a Cöli Bisztrót a nyugati pályaudvarnál.

2013-ban bővültünk egy saját péküzemmel, termékeink az ország számos pontján elérhető az összes Lipóti Pékségben, megtalálhatóak vagyunk a Kifli.hu kínálatában illetve a bio boltokban (Herbaház) is. Jelen vagyunk az éttermek, szállodák választékában a Mirbest csoporton keresztül.

Vásárlóink közvetlen tőlünk is tudnak rendelést leadni a webáruházon keresztül frissen sült termékekre illetve gluténmentes alapanyagokra is egyaránt.

Minden termékünk gluténmentes és laktózmentes illetve gyártunk tej – tojás – és szója-mentes termékeket is, melyek nemcsak a vásárlók elismerését, hanem szakmai díjakat is elnyertek:

- 2022-ben a Gluténmentes kenyér és péksütemény verseny 1. helyezettje lettünk,
- 2023-ban pedig elnyertük az OMÉK Innovációs Nagydíjat.



Köszönjük partnereink támogatását!



Quadro Byte Zrt.

