



Tényleg több faggyú és fehérje kellene?

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége reagál az amerikai étrendi fordulatra

Budapest, 2026. 01. 12. – **A táplálkozási ajánlások célja, hogy segítsék a lakosság egészségének megőrzését és javítását. Kialakításuk során alapvető szempont, hogy mindig az adott ország, illetve lakosság sajátosságaira épüljenek. Az étkezési szokások, a népegészségi mutatók, valamint az elérhető élelmiszerek jelentősen eltérhetnek országonként, ezért a nemzetközi irányelvek nem alkalmazhatók változtatás nélkül minden populációra. Ami azonban mindegyikben közös kell, hogy legyen, az az, hogy tudományosan bizonyítható alapokra épüljenek, a józan arányokra tegyék a hangsúlyt és az üzeneteket a lakosság számára érthetően fogalmazzák meg.**

A legfontosabb, hogy az ajánlások a lehető legmagasabb szintű tudományos bizonyítékokra támaszkodjanak, amelyeket hosszú időn át, nagy létszámú vizsgálatokban igazoltak, és egyik legfontosabb jellemzőjük a reprodukálhatóság. A nemzetközi tapasztalatok azt mutatják, hogy az igazoltan kedvező hatású étrendi mintázatok – például a mediterrán vagy a skandináv étrend – a helyi sajátosságok ellenére számos közös elemet tartalmaznak. Ilyen többek között egyes élelmiszerkategóriák előnyben részesítése, mint a zöldségek és gyümölcsök (beleértve a hüvelyeseket, natúr dióféléket és olajos magokat), a teljes értékű gabonák, a halak, a sovány tejtermékek, valamint a többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag növényi olajok.

Fontos hangsúlyozni azt is, hogy a lakosságnak szóló általános ajánlások jellegüknél fogva nem tudják teljes mértékben figyelembe venni az egyéni különbségeket. Az életkor, az aktivitási szint és az egészségi állapot alapján eltérő tápanyagszükségletek miatt az étrend egyénre szabása – ideális esetben dietetikus segítségével – történik.

Az egészségügyi szempontok mellett a környezeti fenntarthatóság kérdése sem hagyható figyelmen kívül. A hazai OKOSTÁNYÉR® elvei szerint összeállított étrend ökológiai lábnyoma például mintegy 20%-kal alacsonyabb a hagyományos magyar étrendhez képest, vagyis az egészségesebb táplálkozás egyben környezetkímélőbb is.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége üdvözli az új amerikai útmutató azon elemeit, amelyek:

- ösztönzik a zöldségek, gyümölcsök és teljes értékű gabonák fogyasztását,
- a hozzáadott cukrok, a feldolgozott élelmiszerek és a magas telített zsírtartalmú termékek túlzott bevitelének csökkentését célozzák,
- nagyobb hangsúlyt helyeznek az ételmi rostbevitelre és a bélmikrobiom egészségére.

Amiben óvatosságra van szükség

Óvatosságra intenek viszont azzal kapcsolatban, hogy az új amerikai ajánlás nagyobb hangsúlyt fektet a telített zsírokban gazdag élelmiszerekre, például a vajra, marhafaggyúra, vörös húsokra és a zsíros tejtermékekre. Ezek túlzott fogyasztása ellentmondhat a nemzetközi és hazai tudományos konszenzusnak, amely a telített zsírok bevitelét az összenergia legfeljebb 10 százalékában javasolja, mivel túlzott fogyasztásuk növelheti a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. A hazai kardiovaszkuláris konszenzus és az OKOSTÁNYÉR® továbbra is a sovány tejtermékeket és a vörös húsok mérsékelt fogyasztását ajánlja.

Szintén megfontolást igényel a 2025–2030-as amerikai táplálkozási ajánlásban szereplő, testsúlykilogrammonként 1,2–1,6 grammos napi fehérjebevitel. Bár a fehérje alapvető tápanyag, a jelenlegi tudományos bizonyítékok nem támasztják alá, hogy ez a magas bevitel minden egészséges felnőtt számára indokolt lenne. A kutatások alapján a jelenlegi ajánlásokban szereplő fehérjemennyiség, vagyis a 0,8–1,0 g/ttkg/nap fehérjebevitel általánosságban biztonságos és elegendő. Magyarországon a fehérjehiány ritka, ugyanakkor az állati fehérjeforrások túlsúlya jellemző a növényi forrásokkal szemben.

„Bizonyos csoportoknál – például időseknél az izomtömeg megőrzése érdekében vagy a sportolóknál – a magasabb fehérjebevitelnek lehet létjogosultsága, de populációs szinten nincs elegendő bizonyíték arra, hogy ezt mindenkinek javasoljuk. A tartósan magas fehérjebevitel vesebetegség vagy egyes anyagcsere-állapotok esetén kifejezetten kerülendő” – hangsúlyozza Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke az amerikai ajánlással kapcsolatban.

„Sok kérdésben osztjuk az amerikai szakmai társaságok álláspontját, ugyanakkor fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy a hazai ajánlás tudományos bizonyítékokra, a magyar lakosság sajátosságaira, fenntarthatóságra és az érthető, jól alkalmazható kommunikációra épül” – teszi hozzá a szakember.

Érthető üzenetek nélkül nincs változás

Egy ajánlás csak annyit ér, amennyit a lakosság megért belőle és képes a mindennapokban alkalmazni. A hazai táplálkozási felmérések is jelzik, hogy ezen a téren még van tennivaló. Éppen ezért kiemelt jelentőségük van az egyszerű vizuális eszközöknek, a szemléletes, praktikus kommunikációnak. A táplálékpiramishoz képest a hazai „tányér-modell” jó irányt mutat, mert egyszerűen és életszerűen segít eligazodni az egészséges arányok között.

Összességében tehát a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége számos ponton osztja az amerikai szakmai társaságok álláspontját, ugyanakkor az abban szereplő fehérjebevitellel és telített zsírokban gazdag élelmiszerekkel kapcsolatban óvatosságra intenek főként egészségügyi, de fenntarthatósági szempontból is. Az amerikai táplálkozási ajánlás kiadása apropóján is hangsúlyozzák: elengedhetetlen, hogy az ajánlások továbbra is tudományos bizonyítékokon alapuljanak, figyelembe vegyék a helyi sajátosságokat és teret adjanak az egyéni szükségletekhez igazított étrendi megoldásoknak.