

Táplálkozási Akadémia



ŐRÍZZÜK MEG A VESÉINK EGÉSZSÉGÉT!



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?

- Az elhízás a diabétesz fő rizikófaktor, a cukorbetegség pedig világszerte vezető oka a veseelégtelenségnek.
- A nagyobb testtömegű emberek veséjének több vért kell szűrnie, a fokozott terhelés pedig károsítja a vese szöveget.
- Az alkoholbevitel és a magas vérnyomás közötti összefüggést már régen felismerték. Az alkohol indukálta magas vérnyomás kortól, nemtől függetlenül kimutatható, ha legalább napi 3 pohár alkoholos italt fogyasztunk. Ez független a sóbeviteltől és a túlsúlytól. (4)
- A vesék felelősek a szervezet só- (nátrium-klorid) és vízháztartásáért. (5)
- Minden percben több mint egy liter vér áramlik át a veséken.

BEVEZETÉS

A Vese Világnapja egy nemzetközi kampány, amelynek célja, hogy felhívja a figyelmet a veséink, mint létfontosságú szervünk működésének megóvására. Magyar kezdeményezésre minden év márciusának második csütörtökét a Vese Világnapjának hirdették meg 2005-ben. Világszerte kb. 850 millió krónikus vesebeteg ember él. Ha nem fedezik fel és nem kezelik időben, akkor a veseműködési zavar krónikus vesebetegséggé, majd veseelégtelenséggé alakulhat, amely súlyos, más szerveket is érintő szövődményekhez vezethet.

A vese védelme érdekében is szűrni kell a következő társbetegségeket: cukorbetegség, magas vérnyomás, szív-érrendszeri betegségek, elhízás, valamint fontos a családtagnál fennálló vesebetegségek ismerete.

A diagnózis felállítása könnyű, egyszerű laborvizsgálatok, a bGFR (becsült glomerulofiltrációs ráta) és a vizeletfehérje meghatározásával, a kapott eredmények a lakosság számára közérthető módon történő megismertetése kiemelten fontos. (11)

A VESE HELYE, SZEREPE, FELADATAI, ÉLETTANI FUNKCIÓI

A felnőtt ember veséje 10-12 cm hosszú, és körülbelül 150-180 gramm. Normál esetben páros szervként, két bab alakú vesénk van, melyek a hasfal mögött a gerinc két oldalán, a legalsó bordák alatt találhatóak. (5)

A vesék több, rendkívül fontos feladatot látnak el:

- A vizeletkiválasztás, amely során megtisztítják a vért az általa képzett vizelettel a szervezetben termelődött mérge- és salakanyagoktól, valamint a felesleges ásványi anyagoktól, víztől.
- Részt vesznek a vérnyomás szabályozásában: a konyhasót kiválasztó működés, valamint a vesékben termelődő renin és az ahhoz kötődő szabályozó hormonok révén.
- Meggátolják a szervezet savanyodását: a táplálékok – főleg a fehérjék – feldolgozása során naponta jelentős mennyiségű sav (hidrogénion) képződik a szervezetben, melyek semlegesítése és kiürítése főként a vesék feladata.
- Szerepet játszanak a vörösvértestek képzésében. A vesékben képződő speciális hormonfehérje, az eritropoetin segíti a csontvelőben a vörösvértestek képződését és növeli azok élettartamát.
- Nagyon fontos szerepük van a csontok szilárdságának és egészségének a megtartásában. A kalcium és a foszfor a vérben és a csontokban is megtalálható két ásványi anyag. Ahhoz, hogy a csontok szilárdak és egészségesek maradjanak, ezeknek az anyagoknak megfelelő arányban kell lenniük a szervezetben. A vesék segítik elő eme egyensúly fenntartását. (6,7)

Ha a vesék nem tudják megfelelően ellátni a feladatukat, akkor veseelégtelenségről beszélünk, melynek stádiumait az alábbi táblázat szemlélteti:

eGFR (ml/perc/1,73 m2)	Vesefunkció
≥90	normális vagy fokozott veseműködés
60-89	enyhén csökkent vesefunkció
45-59	mérsékelt vesefunkció-csökkenés
30-44	középsúlyos vesefunkció-csökkenés
15-29	súlyos vesefunkció-csökkenés
<15	végstádiumú veseelégtelenség

Forrás: Emberi Erőforrások Minisztériuma 2021. (15)

TÁPANYAGOK, ÉLELMISZERFORRÁSOK A VESE MŰKÖDÉSÉNEK ZAVARTALANSÁGA ÉRDEKÉBEN

A magyar táplálkozási szokások kevésbé preventívek a vesék szempontjából, a túlzott energiafelvétel és az eltolódott tápanyagarányok miatt. A magyar ajánlás legfeljebb 30 E% (energiaszázalék) zsiradékot, 58 E% szénhidrátot, és 12 E% fehérjebevitelt ír le.

A hazai lakosság átlagosan a napi ajánlott 1 g ideális testtömeg kg/nap fehérje helyett 3-4%-kal többet fogyaszt. Ez folyamatos terhet ró a vesékre, hiszen ezek bomlástermékei a vesén át ürülnek a szervezetből. (10)

A nemzetközi ajánlások figyelembevételével dolgozta ki a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a felnőtteknek szóló OKOSTÁNYÉR®-t, amely a hazai élelmiszerekből ad az arányokat is megjelölő optimális arányú táplálkozási ajánlást. (13)

Az OKOSTÁNYÉR® felhívja a figyelmet arra is, hogy az állati és növényi fehérjék – és ezeken belül az esszenciális aminosavak – milyen arányban legyenek a mindennapi táplálkozásunkban. (10)

Mi legyen egy nap a tányéron?

- Figyeljünk az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére.
- Válasszuk elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat, és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket.
- Lehetőség szerint részesítsük előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat.
- Igyunk elegendő folyadékot, étkezzünk rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan.
- Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.

Zöldségek

Együnk minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyasszunk hetente legalább egy alkalommal hüvelyeset (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül a kevesebb sótartalmút válasszuk. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyasszunk. Naponta legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasszunk naponta. Ebből 3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, és legalább egy adag friss/nyers legyen. A burgonya ebbe nem számítandó bele. (10)

Gyümölcsök

Gyümölcsöket kísértkezésre (tízórai, uzsonna), salátaként vagy desszertnek fogyasszunk. A reggeli gabonafélék tetejére, vagy akár palacsintába is az északról függően tehetünk gyümölcsöt. Főként friss gyümölcsöt együnk, de szárított, fagyasztott vagy konzerv formában is fogyaszthatjuk. Ha gyümölcslevet választunk, inkább a 100% gyümölcstartalmú kerüljön a poharunkba.

Hetente 2-3 alkalommal fogyasszunk kis maréknyi sós olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgó magot. (10)

Gabonafélék

Naponta legalább egyszer együnk teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsük teljes értékűekkel, pl. teljeskiőrlésű lisztből készült kenyérrel, barna rizzsel. Az élelmiszerek címkéjén nézzük meg az összetevőket és válasszuk gyakrabban azokat a termékeket, amelyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyasszunk naponta 3 adag gabonafélét, ebből minimum 1 adag teljes értékű legyen. (10)

Tej és tejtermékek, tojás, halak, húsok

Fogyasszunk minden nap tejet és tejterméket. Válasszuk gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha növényi italt iszunk, válasszuk a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fajtákat. Húsokból válassz gyakrabban a zsírszegény változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst fogyassz. A feldolgozott húsipari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben együnk. Hetente egyszer legalább fogyasszunk halat. Belsőség hetente maximum egyszer kerüljön az étrendünkbe. Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt. Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét. (10)

Konyhatechnológiai eljárások

A veséink védelme érdekében ételkészítésnél a só egy részét pótoljuk friss vagy szárított zöldségzserekkel. Használjunk minél kevesebb, főleg növényi olajokat az ételkészítéshez. Válasszuk gyakrabban a zsírszegény ételkészítési eljárásokat, pl.: grillezés, főzés, párolás, jénai edényben sütés. Csak néha fogyasszunk bő zsiradékban készült ételeket. (10)

MAGAS VÉRNYOMÁS, CUKORBETEGSÉG, ELHÍZÁS - HÁROM KOCKÁZATI TÉNYEZŐ CSÖKKENTÉSE A VESE VÉDELMEBEN

Az elsődleges megelőzés (prevenció) vonatkozásában a három fő módosítható kockázati tényező: a magas vérnyomás (hypertonia), a cukorbetegség, és az elhízás.

Az életkor növekedésével párhuzamosan emelkedik a vérnyomás. Epidemiológiai vizsgálatok igazolják, hogy a hipertonia előfordulási gyakorisága a magyarországi lakosság körében csaknem 40%. Míg a 16-30 éves korosztály 15%-a hypertóniás, a 65 éven felüliek körében ez az arány meghaladja a 65%-ot. (3,9) A szervezetben az emelkedett nátriumtartalom emelkedett víztartalommal párosul. Minél több konyhasót fogyasztunk, annál szomjasabbak leszünk, többet iszunk. A túlzott konyhasófogyasztás fokozza a folyadékviisszatartást, az emelkedett víztartalom miatt megnő a keringő vérmennyiség, ami nyomásemelkedést okoz.

A gyakorlatban keresni kell a csökkentett nátriumtartalmú konyhasót, és a magasvérnyomás-betegségben szenvedőknél ezt javasolt használni. A sóval tartósított ételeket kerülni kell. Az utrafeldolgozott élelmiszerek nagy részét nátriumtartalmú anyagokkal tartósítják.

Fontos megemlíteni, hogy a dohányzásnak akut vérnyomás-emelő hatása is van, mivel a nikotin erős érszűkítő hatású anyag. (4) A jelentős mértékű rendszeres alkoholfogyasztás szintén növeli a vérnyomást.

A túlsúly és az elhízás a XXI. század népbetegsége. Számos tanulmány igazolja, hogy a testtömeg növekedése szorosan összefügg a vérnyomás emelkedésével és a hypertonia kialakulásának fokozott kockázatával (12). A túlsúlyos hypertoniás beteg kezelésében az első lépés a rendszeres fizikai aktivitás növelése, valamint a táplálkozás okozta túlsúly csökkentése. (12)

A cukorbetegség a veséket már igen korán elkezd károsítani. A diabéteszes eredetű krónikus veseelégtelenség világszerte a vesék pusztulásának vezető oka. A megelőzésben a legfontosabb, hogy a betegség kezelése idejében elkezdődjön, s az étrendi és gyógyszeres (inzulin, tabletta) kezeléssel a normál tartományhoz minél közelebbi vércukorértékeket érjünk el. (6)

NÖVÉNYI ÉS ÁLLATI FEHÉRJÉK MEGFELELŐ ARÁNYA A VESE HOSSZÚ TÁVÚ VÉDELME ÉRDEKÉBEN

Az optimális veseműködés fennmaradása érdekében az OKOSTÁNYÉR® útmutatása segít, hogy a növényi (pl.: tofu) és állati fehérjék milyen arányban és mennyiségben legyenek jelen a táplálkozásban. (13)

Az új amerikai ajánlás szerint felnőtteknek 1,2-1,6 g/ttkg (testtömegkilogramm)/nap fehérje fogyasztását javasolja, ami jóval több, mint a korábban ajánlott bevitel. (1) A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége sajtóközleményben reagált az új irányelvben szereplő fehérjebeviteli ajánlásra. A jelenlegi kutatások szerint általánosságban elegendő és biztonságos a napi 0,8-1 g/ttkg/nap fehérjebevitel. (8)

A krónikus vesebetegség kezelésekor szóba kerül az étrend fehérjetartalmának módosítása, mely jelentősen eltérhet az egészséges lakosság számára megfogalmazott ajánlásoktól. A javasolt fehérjefogyasztás krónikus vesebetegségben függ a szerv állapotától, a betegség stádiumától, a kezelés módjától és széles skálán mozoghat 0,6 és 1,3 g/ttkg/nap mennyiség között. A korlátozott fehérjebevitel megvalósításához szükség lehet csökkentett fehérjetartalmú élelmiszerekre, valamint egyes esetekben speciális aminosavkészítmények (ún. keto analógok) alkalmazása is indokoltá válhat. (17,18)

Folyadékbevitel

A folyadékszükséglet változhat a testmozgás, az éghajlat és az egészségi állapot függvényében. Egy egészséges felnőtt számára szükséges napi folyadékbevitel kb. 2-2,5 liter (8 pohár). Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs-, és zöldségleveket, cukor tartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben fogyasszunk. (13)

Kálium

A kálium, sóként van jelen a sejtekben, és fontos szerepet játszik az idegek, az izmok, és a szív működésében. Többlete vagy hiánya szívpanaszokhoz vezethet, amelyek súlyos következményekkel járhatnak. A vesék a kiválasztás révén segítenek a káliumszint fenntartásában is. Ha a vér savassága emelkedik, fennáll a veszélye a káliumszint növekedésének, erre a vesék a káliumkiválasztás növelésével válaszolnak. (5) Előrehaladott vesebetegségben azonban csökkenhet a vesék kálium kiválasztása.

Káliumban gazdag élelmiszerek az olajos magvak, az aszalt gyümölcsök, a banán, a kakaó, a csokoládé, a paradicsompüré, a spenót, a sóska, a sütőtök, a brokkoli, a kelbimbó, a nyári burgonya, a szárazhüvelyesek, a búzakorpa, búzacsíra. (6)

Nátrium

Az élettani funkciók ellátásához elegendő lenne napi 5 g konyhasó, ezzel szemben Magyarországon a táplálkozási szokások következtében a szükségesnél 3-5x több (az OTÁP szerint "csak" 2,5-3x) só jut a szervezetünkbe.

A mindennapi étrend kialakításánál érdemes a kis konyhasó tartalmú élelmiszereket előnyben részesíteni. A legtöbb konyhasó a tartósított élelmiszerekben, a hentesárukban, a sajtokban, a konzervekben, a sózott olajos magvakban, a savanyúságokban, chipsekben, és egyéb sós ropogtatnivalókban található. Keresni kell a csökkentett nátriumtartalmú konyhasót, és a magasvérnyomás-betegségben szenvedőknél ezt javasolt használni. A sóval tartósított ételeket javasolt kerülni. Az ultrafeldolgozott élelmiszerek nagy részét nátriumtartalmú anyagokkal tartósítják. (2,9)

Népszerű fájdalomcsillapítók, étrend-kiegészítők (C-vitamin, kreatin) hatása a vesére

Szervezetünk napi C-vitamin szükséglete nőknél 75 mg, férfiaknál 90 mg, melyeket főleg természetes C-vitamin-forrásból, táplálkozással javasolt bevenni. Természetes C-vitamin-források többek között a zöldpaprika, kivi, brokkoli, kelbimbó, káposzta, bogyós gyümölcsök, paradicsom, spenót, zöldborsó, savanyú káposzta, stb.

Ennek ellenére az emberek sokszor akár 1000-2000 mg C-vitamint fogyasztanak étrend-kiegészítők formájában, akár hosszú távon is, amely jóval meghaladja testünk szükségleteit. Több tudományos kutatás is megmutatja, hogy a túlzott C-vitamin fogyasztás és a vesekő képződés között összefüggés lehet. A vizsgálatok eredményei szerint napi 1000 mg vagy ennél több C-vitamint tartalmazó étrend-kiegészítő tartós fogyasztása egyértelműen összefüggésbe hozható a vesekő képződéssel, egyes vizsgálatok szerint körülbelül a kétszeresére növelve a vesekő kialakulásának kockázatát férfiaknál. (14)

A kreatin-monohidrát egy ismert, és közkezdvelt étrend-kiegészítő, amelynek bizonyított pozitív hatásai vannak a sportteljesítményben. A vesefunkcióra gyakorolt hatásával kapcsolatban viszont aggodalmak merültek fel, főként a kreatinbevitellel összefüggő emelkedett szérum kreatininszint miatt. Huszonegy klinikai vizsgálatot vontak be ennek tanulmányozására. Az eredmények azt mutatták, hogy a kreatinbevitel a szérumszint átmeneti, mérsékelt emelkedésével járt, ami inkább a fokozott anyagcserének, mint a vesekárosodásnak tudható be. A GFR-ben nem figyeltek meg szignifikáns változást, a vesefunkcióra nem volt hatással. (16)

A gyógyszerek közül vannak olyan fájdalomcsillapítók pl: ibuprofen, paracetamol, amelyek hosszú távú rendszeres szedése észrevétlenül károsíthatják a veseszövetet. (6)

Rakott lilakáposzta

Hozzávalók 4 személyre

- 2 nagy fej vöröshagyma
- 1 közepes fej lilakáposzta
- 400 g darált pulykahús
- 200 g barnarizs
- 2 gerezd fokhagyma
- 280 g görög joghurt
- 3 evőkanál repceolaj
- 200 g zsírszegény sajt
- ízlés szerint friss/szárított rozsmaring, majoránna, őrölt köménymag
- nagyon kevés só a végén



Elkészítés:

A káposztát és az egyik fej vöröshagymát megtisztítjuk és vékonyra szeleteljük. Feltesszük őket főni az őrölt köménymaggal annyi vízzel, amennyi ellepi. Amíg készül a káposzta, addig a repceolajon megpároljuk a másik tisztított vöröshagymát, fokhagymát, hozzáadjuk a darált pulykát, és fehéredésig pirítjuk, fűszerezzük. Ha félig megfőtt a káposzta, leszűrjük a levét. A leszűrt káposztalevet felengedjük annyi vízzel, hogy a rizshez kétszeres mennyiségű főzővizet kapjunk. Ebben puhára főzzük a rizst. Egy tűzálló edényt vékonyan kikenünk repceolajjal, beletesszük a káposzta felét, rá a rizst, arra a húst, és a tetejére a maradék káposztát. A legvégén pedig ráöntjük a joghurtot, és a reszelt sajtot. Előmelegített sütőben 180 °C-on 30 percig sütjük.

Sütőben sült jércemell fenyőmagos csicsókasalátával

Hozzávalók 4 személyre (tisztított alapanyagok):

Jércéhez

- 50 dkg jércemell
- fél narancs leve
- 3 evőkanál repceolaj
- majoránna, a sütés végén kevés só

Salátához

- 60 dkg csicsóka
- 1 kisebb zellergumó
- 1 db közepes piros alma
- kevés balzsamecet
- 2 evőkanál fenyőmag
- ízlés szerint zöldfűszerek, pl: majoránna



Elkészítés:

A megmosott jércemellet vékony szeletekre vágjuk. A narancslevet az olajjal és majorannával elkeverjük, majd a húsokat megkenjük vele. 180 fokra előmelegített sütőben 35 percig sütjük. A csicsókát alaposan megmossuk, és alufóliában 180 fokos sütőben félig puhára sütjük. A megsült csicsókát meghámozzuk, kockára vágjuk és kihűtjük. Az almát és a zellert meghámozzuk, vékony csíkokra vágjuk, majd a csicsókához keverjük. A fenyőmagot megpirítjuk, a saláta tetejére a zöldfűszerekkel szórjuk. Kevés balzsamecettel meglocsoljuk, és a sült jércemellel tálaljuk.

Felhasznált irodalom

1. The Nutrition Source. Dietary Guidelines for Americans 2025-2030: Progress on added sugar, protein hype, saturated fat contradictions. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/2026/01/09/dietary-guidelines-for-americans-2025-2030/>
2. Táplálkozási Akadémia Hírlevél 17. Évfolyam, 4. Szám – 2024. április. Amit a sóról és a sózásról tudni érdemes. [Internet]. 2024. 17 (4). Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2024/05/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2024-aprilis-amit-a-sorol-es-sozasrol-tudni-erdemes.pdf>
3. Ladányi E. Vese Világnap 2025, Hypertonia és Nephrológia. 2025; 29(3)132-134
4. Farsang Cs., Alföldi S., Kiss I. A hypertonia kézikönyve. Medintel; 2010
5. Kerstin B., Per Ake-Z. Veseelégtelenséggel élni. Kézikönyv a megelőzésről és önmagunk gondoskodásáról. Semmelweis; 2011.
6. Papp R., Zakar G., Oláhné Bordi E. Krónikus vesebetegek étrendje és életmódja. Medicina; 2020.
7. Andy S., Janet W. Veseelégtelenség, dialízis, transzplantáció. Springmed; 2015
8. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Tényleg több faggyú és fehérje kellene? Sajtóközlemények 2026. január. Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2026/01/mdosz-kozlemeny-202601-mit-gondolnak-a-magyar-dietetikusok-az-uj-amerikai-tplalkozasi-ajanlasrol.pdf>
9. Barna I. Magas vérnyomás. Springmed; 2008
10. Zsibrita K., A krónikus veseelégtelenség megelőzésének és a progresszió lassításának étrendi vonatkozásai. Új Diéta. 2025; XXXIV. évf. 1. szám <https://ujdieta.hu/cikk/a-kronikus-veseelegtelenseg-megelozesenek-es-a-progresszio-lassitasanak-etrendi-vonatkozasai>
11. Magyar Nephrológiai Társaság. Vese Világnapja 2025. Elérhető: https://www.doki.net/tarsasag/nephrologia/info.aspx?sp=143&web_id=
12. Barna I., Rurik I., Simonyi G. Hypertonia és obesitas, Hypertonia és Nephrológia. 2025; 29 (2) 78-82
13. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/okostanyer-felnott/>
14. Laura D.K. Thomas, Msc; Carl-Gustaf Elinder, MD; Hans-Göran Tiselius, MD; et al: Ascorbic Acid Supplements and Kidney Stone Incidence Among Men: A Prospective Study. JAMA Intern Med. 2013;173(173(5):386-388. doi:101001/jamainternmed.2013.2296
15. Emberi Erőforrások Minisztériuma. Egészségügyi Szakmai Kollégium. 2021. https://diabet.hu/upload/diabetes/document/egeszsegugyi_szakmai_iranyelv_a_felnottkori_idult_vesebetegseg_diagnozisa_es_kezelese
16. Elham K. N., Milad E., Mojgan M., Alieh G., Negar K. Effect of creatine supplementation on kidney function: a systematic review and meta-analysis. Naeini et al. BMC Nephrology (2025) 26:622 <https://doi.org/10.1186/s12882-025-04558-6>
17. KDIGO CDK Work Group. KDIGO 2024 clinical practice guideline for the evaluation and management of chronic kidney disease. 2024 Apr. <https://kdigo.org/wp-content/uploads/2024/03/KDIGO-2024-CKD-Guideline.pdf> <https://doi.org/10.1016/j.kint.2023.10.018>
18. Egészségügyi közlöny. A Belügyminisztérium egészségügyi szakmai irányelve a felnőttkori idült vesebetegség diagnosztikájáról és kezeléséről. 7. szám. https://diabet.hu/upload/diabetes/document/a_belugyminiszterium_egeszsegugyi_szakmai_iranyelve02005_1_.pdf?web_i

Impresszum

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

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

Szerző:

Várhegyi-Kajdi Júlia dietetikus

Szerkesztette:

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

Lektorálta:

Dr. Szász Máté Sándor PhD
Belgyógyász, nefrológus és diabetológus szakorvos

Kézirat lezárva: 2026. március 04.

.....

KAPCSOLAT

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Székhely és levelezési cím:
1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A, 2. emelet 225.
Telefon: +36 1 269 2910
Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu
www.okostanyer.hu
Facebook/Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége - Terítéken az Egészség

