

lifestyle

Életmód tanácsok



Az egészséges táplálkozás alapjai

A betegségek többségének kialakulásáért mi magunk vagyunk felelősek életmódunkon és táplálkozásunkon keresztül. A daganatos és a szív-érrendszeri betegségek harmada megelőzhető lenne megfelelő étkezéssel. A felnőttkori halálokok 46 százaléka az elhízásra és az egészségtelen táplálkozásra vezethető vissza. Egyes felmérések szerint hozzávetőlegesen kétszer annyi zsiradékot és koleszterint, s három-négyszer annyi konyhasót fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van, élelmi rostfogyasztásunk pedig jóval az ajánlott mennyiség alatt marad. Egészségesen akkor étkezünk, ha különféle ételeket és italokat megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal, rendszeresen fogyasztunk. Étrendünknek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos, energiát adó fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat, és energiát nem adó tápanyagokat: vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket.

Az egészséges étrend alapját a gabonafélék adják. Rendszeres, naponta többszöri fogyasztásuk ajánlott. A teljes értékű gabonai termékek (melyek a feldolgozás

során nem veszítenek tápanyagtartalmukból) kedvező élettani hatással rendelkeznek, bizonyítottan csökkentik a vastag- és végbélrák kockázatát, segítenek a székrekedés és aranyér megelőzésében, fontosak fogyókúra esetén és a cukorbetegség étrendjének is szerves részei. A gabonafélék jelentős szerepet játszanak az energia- és szénhidrátigény biztosításában, fehérjetartalmuk is jelentős, E-, B1-, B2-, B6-vitamin-, niacin-források, kalciumot, magnéziumot, cinket és káliumot tartalmaznak jelentős mennyiségben.

A zöldség-, főzelékfélék és gyümölcsök, ha naponta több alkalommal fogyasztjuk őket, hozzájárulnak egészségünk megőrzéséhez. Ez az élelmiszer csoport nagy mennyiségű vitamint, ásványi anyagot és élelmi rostot tartalmaz. Jelentős B1-, B2-, B6-, C-, K-vitamin, folsav-, béta-karotinforrás. A diófélék és egyes zöldségek (zöldborsó, brokkoli, paraj, zeller) E-vitamint is tartalmaznak. Vitamintartalmuk legjobban nyersen fogyasztva őrizhető meg, hőkezelés hatására, egyéb élelmiszeripari feldolgozásuk során nagy részük elbomlik. Ásványi anyagaik közül fontos a kálium és a magnézium. Magas rost- és



alacsony energiatartalmuk miatt (kivétel a hüvelyesek, diófélék) kiválóan beilleszthetők az elhízást megelőző és kezelő étrendbe.

Tejnek és tejtermékeknek is naponta helyet kell kapniuk étrendünkben. A tej jó fehérje- és rendkívül jó kalciumforrás, jelen van benne a kalcium hasznosulásához szükséges D-vitamin is. Gyermekek és serdülők számára a növekvő csontállomány felépítéséhez fontos, felnőtteknél a megfelelő kalcium ellátottság segít a csontritkulást megelőzni. Említésre méltó még az A-, B1-, B2-, B12-vitamin, magnézium- és cinktartalma. A tej nátriumtartalma nem magas, viszont feldolgozás során gyakran adnak a tejtermékekhez jelentős mennyiségű konyhasót (előnytelen hatásait ld. lent).

Húsokat és készítményeit naponta ajánlott fogyasztani. A húsok nagy mennyiségű teljes értékű fehérjét tartalmaznak, nagyon jó B12-vitaminforrások. Magas a B6-vitamin-, cink- és vastartalmuk is, utóbbi jól hasznosul, növényi eredetű élelmiszerekkel együtt fogyasztva a növényi eredetű vas beépülését is segíti. A húsok megítélése zsírtartalmuktól függ, napi fogyasztásra a soványabb húsok javasolhatók. A húsok nátriumtartalma nem magas, de mennyiségük egyes húskészítményekben akár megtízszereződhet a hozzáadott konyhasó és nátriumtartalmú tartósítószer miatt (előnytelen hatásait ld. lent). A húskészítmények nagy része, 30-40 százaléka zsírt is tartalmaz, és koleszterinben is bővelkedik. A májnak jelentős az A-vitamin- és vastartalma, de jelentős mennyiségű koleszterint is tartalmaz, ezért csak két-háromhetente ajánlott fogyasztani. Koleszterin szempontjából a többi belsőség (vese, tüdő, szív) is hasonló megítélésű, különösen az agy és velő gyakori fogyasztása nem ajánlott. A halhús (főleg a hideg tengeri hal) rendszeres fogyasztása kifejezetten ajánlott, ugyanis omega-3 zsírsavakat tartalmaz, melyek csökkentik a vérzsír-szintet és gyulladáscsökkentő hatásúak. A halhús továbbá jelentős fehérje-, D-, E- és B-vitamin (főleg B12-vitamin) forrás, magas a kalcium-, magnézium-, vas- és cinktartalma.

A tojás jelentős fehérje- és vitaminforrás (B-vitaminok, elsősorban a B2-vitamin és a niacin, valamint A-, D-, E-vitaminok található benne). Sárgájának magas koleszterintartalma miatt maximum napi 1 darab az ajánlható mennyiség. Fontos, hogy a napi bevitelbe nemcsak az önálló ételként fogyasztott módozatok

számítanak, hanem az összetett élelmiszerek is, ezért az önálló ételként ajánlott tojásmennyiség heti három-négy darab.

A zsiradékok jelentős energiát szolgáltatnak, ideális esetben a táplálékkal felvett energia 30 százaléka származik belőlük. Ellátják esszenciális (szervezetünk által nem előállítható) zsírsavakkal a testünket, valamint nélkülözhetetlenek a zsírban oldódó vitaminok (A-, D-, E-, K-vitamin) hasznosulásához. Főleg a telített zsírsavakat tartalmazó és a magas koleszterintartalmú ételek fogyasztását kell mérsékelnünk. Az egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag zsiradékoknak (napraforgó-, repce-, olívaolaj, margarinok, halolaj) ugyan kedvező élettani hatásuk van, korlátozásukra a szükségtelenül magas energiatartalmuk miatt kerül sor.

A nátrium nagyon fontos ásványi anyaga a só-víz háztartásnak, több életfolyamat alapvető komponense. Élelmiszer-nyersanyagaink elegendő mennyiségben tartalmazzák, sózásra különösebb szükségünk nincs. A túlzott sófogyasztás növeli a magas vérnyomás kialakulásának veszélyét, fokozza a kalcium kiválasztását és kiürítését a csontokból, ezáltal elősegíti a csontritkulás létrejöttét. Az élelmiszeriparban rengeteg sót és nátrium alapú tartósítószeret használnak fel.

A finomított répa- és nádcukor a szervezet számára energiát ugyan szolgáltat, de más kedvező hatású összetevője nincs, ezért „üres kalóriának” hívjuk ezeket. Az általuk szolgáltatott pluszenergiára általában nincs szükségünk. Rendszeres fogyasztásuk elhízáshoz és magas vérzsír-szint kialakulásához vezethet. A gyümölcsök, egyes zöldségek, a tej természetes módon tartalmaznak cukrokat (glükóz, fruktóz, laktóz...).

A normális életműködéshez nélkülözhetetlen a folyadék. 2.5-3 literre van szükségünk naponta, melybe beletartozik a szilárd és más táplálékaink víztartalma is. Legjobb szomjoltó a tiszta víz, az ásványi anyagok pótlására (főként nagy melegben) pedig a szénsavmentes ásványvíz ajánlott. A tej, és tejes italok inkább a reggeli vagy a vacsora kiegészítői legyenek. Szénsavas üdítőitalok minél ritkábban kerüljenek poharunkba, kávé mértéktelenül fogyasszunk. Alkoholos italok is csak mértékkel fogyaszthatók, ugyanis sejtkárosító hatásúak, mindemellett komoly többletenergiát hordoznak.

Lifestyle

Végezetül:

1. Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket!
2. Részesítsük előnyben a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben történő gőzölést, párolást!
3. Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérséketlen sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ebben a korban kialakuló ízlés az egész életre kihat.
4. Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette! Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk! Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet. Igjunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére!
5. A tejtermékek és húsok közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk!
6. Étkezzünk rostúsan! Fogyasszunk zöldségeket, gyümölcsöket, magvakat, teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket! A zöldségek főzölevét is érdemes hasznosítani az étel elkészítése során, mert értékes anyagok oldódnak ki a főzővízbe.
7. Naponta négyszer-öttször étkezzünk! Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülmények között, nem kapkodva! A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig.
8. A szomjúság legjobban vízzel oltható.
9. A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre!
10. A helyes táplálkozás kedvező hatásait hatékonyan egészíti ki a dohányzás teljes mellőzése, a rendszeres testmozgás. Kerüljük a csípős és túl pikáns (ízfokozóval dúsított) ételeket!
11. A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia- és tápanyag-felhasználását. Akkor táplálkozunk egészségesen, ha annyi energiát juttatunk a szervezetünkbe, amennyit fel is használunk! Ebben az esetben testsúlyunk is ideális marad.



Dr. Kozma Brigitta
belgyógyász,
gasztroenterológus,
manager

IRODALOM:

Krause T, Lovibond K, Caulfield M, et al. Guideline Development Group: Management of hypertension: summary of NICE guidance. *BMJ* 2011; 343: d4891; doi: 10.1136/bmj.d4891.

Schnohr P, Jensen JS, Scharling H, et al. Coronary heart disease risk factors ranked by importance for the individual and community. *European Heart Journal* 2002; 23: 620–626.

De Bacquer D, De Bacquer G, Östör E, et al. Predictive value of classical risk factors and their control in coronary patients: a follow-up of EUROASPIRE I cohort. *Eur J Cardiovasc Rehabil* 2003; 4: 289–295

Simonyi G, Bedros JR. Az elhízás kezelésének szakmai és szervezeti irányelvei. A Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság ajánlása és állásfoglalása. *Cardiometabolica Hungarica* 2008; 1 (Suppl 2): 1–43

Káplár M. A 2-es típusú cukorbetegség kialakulása és kezelése. Debreceni Egyetem OEC, I. sz. Belgyógyászati Klinika

Biró Gy. A táplálkozás kockázata – túl a főbb tényezőknél. Magyar Táplálkozástudományi Társaság, Budapest

Hesketh KD, Campbell KJ. Interventions to prevent obesity in 0-5 year old: an updated systematic review of the literature. *Obesity* 2010; 18 Suppl 1: S27–35. 32. Ciampa PJ, Kumar D, Barkin SL, et al. Interventions aimed at decreasing obesity in children younger than 2 years. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010; 164: 1098–1104.

Kovács M. Az obesitas prevenciója kiskorban. Petz Aladár Megyei Oktató Kórház, Győr

Decsi Tamás: Az íz-preferencia kialakításának lehetőségei korai gyermekkorban, Pécsi Tudományegyetem, Gyermekgyógyászati Klinika