



TÁPLÁLKOZZ TUDATOSAN

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Az elmúlt évtizedekben világszerte megnőtt az érdeklődés az egészséges életmód iránt. Ennek hátterében sok tényező mellett az áll, hogy a születéskor várható élettartam az elmúlt száz évben mintegy 50%-al nőtt. Ezzel párhuzamosan a korábban vezető haláloknak számító fertőző betegségek haláloki tényezőként gyakorlatilag eltűntek az életünkből. A megnövekedett élettartam olyan kóros állapotok kialakulásának adott utat, amelyek évek, akár évtizedek alatt fejlődnek ki. Lassú kifejlődésük ellenére azonban vezető haláloki tényezőként jelentkeznek, összefoglalóan a nagy népbetegségekről van szó. Így a szív és érrendszeri betegségekről, a daganatos betegségekről, a központi idegrendszer korrall előrehaladó leépülése következtében kialakuló betegségekről, a mozgatórendszer, elsősorban a csontállomány leépülésével járó kórképekről, az emésztőrendszer

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

kóros működéséről és így tovább. A megnövekedett élettartam folyamata úgy tűnik, nem állt meg, hiszen számos tudományos eredmény bizonyítja, hogy a bennünk működő biológiai rendszerek optimális esetben kb. 120-130 év maximális élettartamot biztosíthatnak, amire néhány kirívó eset ad gyakorlati példát is. Az egyén és a társadalom részéről jogos igény, hogy ezt a megnövekedett élettartamot minél jobb életminőségben is töltsük el. Ennek megfelelően egyre többet foglalkozunk a betegségek megelőzésének kérdésével, illetve a meglévő egészségi állapot minél hosszabb ideig tartó megővésével. Az erre szolgáló intervenciók technikákat ma az életmód medicina gyűjtőfogalmával kötjük össze. Ennek a tárgykörnek a legfontosabb elemei a megfelelő és rendszeres fizikai aktivitás, ezzel szoros összefüggésben a megfelelő teljes körű táplálék bevitel, a stressz kerülése, az optimális, mentális állapot, a megfelelő testsúly fenntartása, a környezeti ártalmak kerülése, így a dohányzástól való teljes tartózkodás és kontrollált alkoholfogyasztás. A szorosan vett gyógyító medicina bár használja az ezen tényezőkre ható intervenciók techniká-



kat, fő területe azonban nem ez, hanem a már meglévő betegségek előrehaladásának lassítása, vagy visszafordítása. Sem az egészségügyi ellátórendszer, sem a nyugati típusú társadalmi berendezkedés nem rendelkezik még olyan összehangolt eszköztárral, amely a gyakorlatban is az életmód medicina minden területén kínálna összetett sikerrel kecsegtető módszertant. Ugyanakkor az egyes részterületeken számos jó gyakorlat tapasztalható. Hazánkban az elmúlt évtizedekben kiemelendő a dohányzás elleni küzdelem, amelynek nyomán a légzőszervi betegségek visszaszorulása tapasztalható. Jóval kevesebb sikert értünk el a kontrollált alkoholfogyasztás területén. Ugyanakkor a megfelelő fizikai aktivitás növelésére össztársadalmi szinten zajlik intervenció, így például a mindennapos testnevelés bevezetése, a kiemelt és látványsportágak támogatása, a sportlétesítmények építése, az össztársadalmi figyelmet is megragadó nemzetközi sportrendezvények sorozata. Különösen kiemelt figyelmet érdemel hazánkban az optimális testsúly elérése, hiszen

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Európa egyik legelhízottabb nemzete vagyunk. Az elmúlt másfél generációnyi idő alatt ebben a tekintetben nem csak a felnőtt lakosság, de ami különösen riasztó, a felcseperedő ifjúság is rossz irányba mozdult el. Hazánkban jelenleg a 18 éves korosztály 1/3-a elhízott vagy túlsúlyos, szemben a 30 évvel korábbi, ennél jóval alacsonyabb részarányal. Ebben döntően 2 tényezőnek van szerepe, jelesül a csökkenő fizikai aktivitásnak és a helytelen táplálkozásnak. Elmondhatjuk, hogy az egészségi állapot tekintetében e két tényező, különösen szorosan összefügg. Táplálkozásunk nem csak mennyiségében mutat kóros anomáliákat, vagyis azt,



hogy a szükségesnél összességében jóval nagyobb energiatartalmú ételt fogyasztunk, mint amennyit fizikai aktivitásunk igényelne. Táplálkozásunk minőségében sem megfelelő, sokszor egyoldalú, ami a nem megfelelő kalória bevitel mellett, legalább annyira káros lehet. Így a magyar társadalomban egyszerre van jelen a túltápláltság és az alultápláltság, valamint a megfelelő, vagy az azt jóval meghaladó kalória melletti nem megfelelő összetételű táplálék, vagyis az elégtelen táplálkozás. A fizikai aktivitással és a táplálkozással azért is érdemes foglalkozni, mert ezek nagyrészt az egyén magatartásától függenek, vagyis az egyén felelőssége meghatározó. Egészségi állapotunkat a genetikai örökségünk kb. 25%-ban határozza meg, az egészségügyi ellátás részesedése 15%, a maradék 60%-on pedig nagyjából egyenlő arányban oszlik meg a bennünket körülvevő környezet hatása és az egyéni életmód. Fizikai aktivitásunk és táplálkozásunk egyéni szabályozása tehát döntő szereppel bír életminőségünk és élethosszunk meghatározásában.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉLETMÓD - ÉLETMINŐSÉG

A fejlett társadalmakban az egészséges táplálkozás az egyén döntően a testsúly oldaláról, tehát a mennyiség felől közelíti meg. A fejlett társadalmak szinte kivétel nélkül túlsúllyal küszködnek és ennek táplálkozási vetületeit élik meg. A megfelelő testsúly különböző életmód, fizikális terhelés, kultúrkörnyezet mellett más és más ideális képet mutathat. Ennek jól közelítő, objektív mértékét adja az egyszerűen mérhető testtömegindex, amely az egyén cm-ben mért kg-ban mért testsúlya osztva a méterben mért testmagasság négyzetével. Normális értéke 20-25 kg/négyzetméter, e fölött túlsúlyról, ez alatt kóros soványságról beszélhetünk. A táplálkozás és a testsúly, valamint a fizikai aktivitás megközelítése a mennyiségi oldalról, mindenképpen kiegészítendő a minőségi megközelítéssel, vagyis azzal, hogy a bevitt táplálék összetétele megfelelő és valóban teljes értékű e. Az egyes táplálék komponensek jelenlegi értékelése általánosságban például a következőképpen adható meg.





ZSÍROK

A zsírok jelentős energiaszolgáltató szereppel bírnak, a napi bevitt kalóriamennyiség 30%-át teszik ki kb. A zsírok nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a zsírban oldódó vitaminok (A,D,E,K vitamin) hasznosuljanak. A bevitt zsír összetétele sem mindegy. Általánosságban elmondható, hogy a telített zsírsavak inkább károsak (szalonna, vaj, tejszín, sertészsír). Ugyanakkor az un. telítetlen zsiradékok számos kedvező hatással bírnak, így csökkentik a koleszterinszintet, az érlemeszesedést és a daganatok kialakulását. Ilyen például a halolaj, a napraforgóolaj, a repceolaj.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

CUKOR ÉS CUKOR TARTALMÚ ÉTKEK

A fejlett országok táplálkozási szokásiban a bevitt cukor mennyisége gyakran finomított répa és nádcukor formájában történik, ami jelentős mennyiségű energiát szolgáltat, ugyanakkor ennek más kedvező összetevője (például vitamin, ásványi anyag, nyomelem) nincs, ezért ezt üres kalóriának hívjuk. Ugyanakkor számos táplálék természetes módon tartalmaz cukrokat, elsősorban úgynevezett kettős cukrokat, vagy diszacharidákat. Ilyen táplálékok a gyümölcsök, egyes zöldségek, vagy például a tej.





GABONAFÉLÉK

A gabonafélék alkotják az egészséges táplálkozás egyik alapkövét. Főleg a teljes értékű gabonatermékek kedvező hatásúak, csökkentik az emésztőszervi daganatok kialakulását, biztosítják a rendszeres bélműködést. A gabonafélék jelentősek a szénhidrát szükséglet biztosításában, de fehérjetartalmuk is jelentős. A teljes kiőrlésű lisztek például B1, B2, B6 és E vitamint tartalmaznak, az ásványi anyagok közül pedig Káliumot, Cinket, magnéziumot, Kalciumot.

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

A tej kiváló fehérje és rendkívül jó Kalciumforrás is. Jelen van benne a Kacium hasznosításához szükséges D vitamin is. Ez utóbbi komponensek különösen jelentősek az élet első 25 évében, amikor is a csont felépülés folyamata zajlik, és az élet alkonyán, amikor a csont leépülés akár kóros következményekkel is járhat. Elmondhatjuk, hogy az élet első 25 évében sokat mozgó, és megfelelő Kalcium és D vitamin bevitellel rendelkező egyének maximális csonttömege több kg-al is több lehet, mint az ilyen szempontból elégtelenül táplált inaktív egyéneké. Ebben a tekintetben kiváló hazai gyakorlati példa a mindennapos testnevelés bevezetése és ezzel párhuzamosan az iskolatej program megvalósítása.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



HÚSFOGYASZTÁS

A húsok nagymennyiségű kg-ként kb. 200 gramm teljes értékű fehérjét tartalmaznak. Kiváló B12 vitaminforrások, ami elengedhetetlen a megfelelő vérképzéshez. A húskészítmények vastartalma is magas, ez pedig szintén szükséges a megfelelő vörösvértest képződéshez. A húsok napi fogyasztása ajánlott, ugyanakkor érdemes odafigyelni, hogy lehetőleg alacsony zsírtartalmú tételeket fogyasszunk. Általában keveset beszélünk a halhús fogyasztásáról, holott ez különösen egészséges. A halhús omega3 zsírsavtartalma csökkenti a vérszír szintet és gyulladáscsökkentő hatással is bír. A halhús egyben jelentős fehérjeforrás, B vitaminokban, D vitaminban, E vitaminban gazdag, Kalciumot, Magnéziumot, Vasat és Cinket is tartalmaz.



SÓ BEVITEL

A megfelelő só bevitel nagyon fontos szervezetünk egészségének vízháztartása szempontjából. Ugyanakkor a túlzott só fogyasztás növeli a magas vérnyomás betegség kialakulását. Hazánkban só gazdag étrendet követünk, ellentétben például az Egyesült Királysággal. A só bevitel megfelelő szinten tartása mindenképpen ajánlott, általánosságban elmondható, hogy a hazai nyersanyagokból készülő ételek után sózása ebből a szempontból semmi esetre sem ajánlott, mert megfelelő sótartalommal bírnak.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Az élettanilag normális életműködések fenntartásához elengedhetetlen a megfelelő napi folyadékbevitel. Ennek mennyisége nagymértékben függ az illető életkorától, tápláltsági szintjétől, fizikai aktivitásától és olyan környezeti tényezőktől, mint a hőmérséklet és a páratartalom. Nagy általánosságban elmondható, hogy napi 2-2,5 liter folyadék bevitele ajánlott, de ebbe természetesen nem csak a szigorúan vett italok értendők, hanem például a gyümölcs-csel, zöldséggel, főzelékkel egyéb táplálékkal bevitt mennyiség is. Folyadékháztartásunk sokkal érzékenyebb, mint a szilárd táplálék illetve a kalória bevitel iránti érzékenységünk. Jelentősen csökkentett kalória bevitt az emberi szervezett hetekig, hónapokig elvisel, a folyadékbevitel hiányát azonban mindössze néhány napig. Ebből a szempontból különösen érzékeny területek a kisgyermekek, és az időskorúak folyadék bevitele. A normál életvitel során is, akár néhány órás 1-2 napos nem megfelelő folyadékbevitel azonnali kóros elváltozásokhoz vezethet. Ezért kell ügyelni például a hirtelen



változó környezeti körülmények eltérő folyadékigényt eredményező hatásaira, például extrém meleg vagy magas páratartalmú nyári napok ilyen körülmények között folytatott fizikai munka, akár például egy nyári kirándulás esetén is. Kiemelt figyelmet érdemel az alkoholtartalmú italok fogyasztása. Szigorúan véve a folyadékbevitel szempontjából az enyhe alkoholtartalmú italok (fröccs, sör) fogyasztása előnyösnek vélhető, ugyanakkor alkohol tartalmuk miatt ezek egyértelműen károsak. Ez vonatkozik a krónikus fogyasztás során fellépő elégtelen májműködésre, az akut és a krónikus fogyasztás során megváltozott tudati állapotra illetve az akut fogyasztás során fellépő, döntően ozmotikus alapú, kóros folyadéktér eltolódásra.

A megfelelő táplálék összetétel önmagában nem biztosítja a teljes értékű, egészséges táplálkozást. Számos olyan táplálkozási szokás van, amelynek figyelembe vétele azonos táplálék bevitel esetén is jobb eredményt hozhat: érdemes minél változatosabban táplálkozni, az egyes ételsorok keveredése önmagában is

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

biztosíthatja a megfelelő minőségű összetétel létrejöttét. A konyhatechnikák alkalmazásakor érdemes a telítetlen zsírsavakban gazdagabb folyékony zsírokat alkalmazni, egyben előnyben részesíteni az alacsonyabb hőfokú technikákat, így a gőzölést és a párolást például a sütéssel szemben. A főzés során érdemes kerülni a sózást, hiszen a természetes alapanyagok megfelelő sótartalommal bírnak, így a sózás technikája az étkezés alatt vethető be egyénre szabott módon. Az üres kalóriát tartalmazó édességek kiiktatása javasolt, ahol lehet, használjunk természetes édesítőszert, például mézet. Különösen a Kalciumbevitel szempontjából tanácsos naponta tejterméket fogyasztani, ezek közül is a legjobb az alacsony zsírtartalmú sajtok fogyasztása. Igyekezzünk az étkezések számát napi akár 5-6 ra is kitolni, inkább kisebb adagokat fogyasztva, döntően a nap első felében. Az étkezések időpontját tekintve törekedjünk a rendszerességre. A helyes táplálkozás kedvező hatásait jelentősen növeli a dohányzás teljes mellőzése és a rendszeres fizikai aktivitás.





SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Hangsúlyozandó, hogy a megfelelő összetételű és kalóriatartalmú táplálékok fogyasztása automatikusan eredményezi a megfelelő testtömeg elérését.

A megfelelő összetételű táplálékbevitel és a megfelelő energiatartalom hatásai közép és hosszútávon jelentkeznek. Hónapokig tartó csökkentett vagy magasabb kalória bevitel jelentős testsúlyváltozáshoz vezethet. Az elégtelen összetételű táplálék lassan, észrevétlenül vezethet például vashiányhoz, vérszegénységhez, ehhez társuló csökkent fizikai teljesítőképességhez, a mentális funkciók zavarához. A nem megfelelő Kalcium és D vitamin bevitel akár első jele lehet az időskori csonttörés megjelenése.

Érdeemes felhívni a figyelmet a kalóriabevitel és a fizikai aktivitás összefüggésére, hiszen elhízott társadalmunkban nagyon nehezen fogadjuk el, hogy egy adott mennyiségű kalória beviteléhez milyen mennyiségű mozgás szükséges a semleges energiaháztartás eléréséhez. Ezt illusztrálja az alábbi táblázat.



ÉTEL	Kalória	Séta / perc	Futás / perc
1 üveg Cola	140	26	13
1 Balaton szelet	220	40	20
1 db sajtos szendvics	400	80	40
1 szelet pizza	220	50	25
1 zacskó Chips	180	30	15
1 db házi krémes	260	50	25
1 zacskó földimogyoró	300	55	28



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Összefoglalva elmondható, hogy az egészséges életmód két alappillére a fizikai aktivitás és az ennek megfelelő mennyiségű és összetételű táplálék bevitele.

A napi bevitt táplálékmennyiséget mindenképpen az aktuális fizikai aktivitáshoz kell igazítani és ebben a tekintetben meglehetősen tájékozatlanok vagyunk, hiszen csekélynek tűnő táplálékbevitel is csak szokatlanul nagy mennyiségű fizikai aktivitással dolgozható le.

A táplálék összetétele tekintetében gyakran találkozunk a piramisszerű felépítéssel, ahol a piramis széles alapján a gabonafélék szerepelnek, majd egyre csökkenő keresztmetszettel a zöldségek gyümölcsök, a tej és tejtermékek, a hal és hústermékek majd a piramis legkisebb részén az édességek.

A hagyományosan megrajzolt táplálkozási piramist azonban érdemes egy még szélesebb alapra helyezni, jelesül a megfelelő fizikai aktivitás alapjára, hiszen a kettő egyensúlyának felbomlása az egyenes út a civilizációs betegségek kialakulása felé.







A kiadvány az
EFOP 1.8.6-17-2017-00052 azonosítószámú
pályázat keretén belül valósul meg.