



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról.

A "Tudományos Életmódtanácsok" című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

*A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!*

A tavaszról mindannyiunknak más jut az eszébe, van, akinek a virágok illata, vagy a szerelem, és olyan is biztosan akad, akinek a zöldségek-gyümölcsök sokasága. Ezen színes csoportban található összetevőkről és különböző betegségekre gyakorolt hatásaikról gyűjtöttünk legújabb kutatásokat. Jó olvasgatást kívánunk!

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez,
illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

TARTALOM

| | |
|---|---------|
| <i>Fitonutriensek: erős, bár még kevésbé ismert fegyver a Helicobacter pylori okozta fertőzésekben</i> ¹ | 2. old. |
| <i>Daganatos betegségek lehetséges megelőzése: alma, almalé, alma összetevők</i> ² | 2. old. |
| <i>Antioxidánsok: új lehetőség a krónikus obstruktív tüdőbetegség terápiájában?</i> ³ | 3. old. |
| <i>Oxidatív stressz, genotípus, zöldség- és gyümölcsfogyasztás, valamint az emlőrák kialakulásának kockázata közötti összefüggések</i> ⁴ | 3. old. |

Fitonutriensek: erős, bár még kevésbé ismert fegyver a Helicobacter pylori okozta fertőzésekben¹

A Helicobacter pylori (H. pylori) névvel az utóbbi évtizedekben ismerkedhettünk meg. Jelenléte peptikus fekélyt, és még jó néhány emésztőrendszeri megbetegedést okozhat (lymphoma, adenocarcinoma), amelyek előzményét a gyomor idült gyulladása képezi.

A baktériumról kiderült, hogy inkább elősegíti, mint okozza a daganatos megbetegedések kialakulását, tehát kiiktatása (antibiotikum kúra) önmagában nem elegendő ahhoz, hogy a jelenlétével összefüggésben lévő gyomorrák betegséget elkerüljük. A gyulladást és a rákkeltő közvetítő anyagokat kell ellenőrzés alá vonni.

A kutatók legújabb eredményei alapján hatásos lehet, ha megfelelő fitonutrienseket, azaz biológiailag aktív növényi anyagokat juttatunk szervezetünkbe. Remek választás a zöld tea, mely a közismerten sok jótékony hatása mellett segíthet a H. pylori okozta emésztőrendszeri gyulladás csökkentésében is. Hatásának mechanizmusa összetett, de a lényeg, hogy a zöld tea fogyasztásával többek között az emésztőrendszeri megbetegedések, például fekélyek kialakulásának esélyét is csökkenthetjük. A zöld teához társként kínálkoznak a brokkoli, a fokhagyma, a probiotikus baktériumok és mások.

A betegségek kapcsán legtöbbszörnek gyógyszerek jutnak eszébe, pedig sok táplálékunk tartalmaz olyan összetevőket, melyek segítségével egy betegség gyógyítása inkább teák, italok, vagy ételek fogyasztását jelenti, mint kapszulák rendszeres fogyasztását.

Daganatos megbetegedések lehetséges megelőzése: alma, almalé, alma összetevők²

Ha megkérdezzük valakit, mi jut eszébe az almáról, a legtöbbeknek az egészség szó ugrik be először. Ebből is látszik, régóta ismert, hogy az alma rengeteg jótékony anyagot tartalmaz. Sok benne a polifenol és fitokemikália is - mely szavakkal azonban csak mostanság kezdtünk el ismerkedni - s melyek sok betegség megelőzésében és gyógyításában játszhatnak fontos szerepet.

A kutatók több oldalról is megerősítették, amit a népi gyógymód már régóta tud és alkalmaz, hogy az alma, almalé, vagy almából készült termékek fogyasztása segít egészségünk megőrzésében.

A legújabb laboratóriumi bizonyítékok szerint, melyet német tudósok az elmúlt év októberében publikáltak, napi egy-két mosolygós, piros alma elfogyasztásával megelőzhető a bőr-, emlő- és vastagbélrák kialakulása.

Antioxidánsok: új lehetőség a krónikus obstruktív tüdőbetegség terápiájában?³

A napjainkban is gyakran jelentkező krónikus obstruktív tüdőbetegség (COPD) világszerte sokak haláláért felelős. A dohányzás által sejtszinten kiváltott gyulladásos folyamatok és az oxidatív stressz közvetlen összefüggésbe hozható a COPD-ban szenvedő betegek állapotának romlásával. Azonban az étrendi antioxidánsok felvételének fokozásával illetve a szervezet belső antioxidáns folyamatainak támogatásával, hatékonyságának növelésével nagyon jó terápiás eredmények érhetők el. Az idők során számos antioxidáns hatású anyagról [ilyen például a halakban (is) megtalálható acetilcisztein, illetve a kurkumában, a vörös szőlő héjában vagy éppen a zöld teában megtalálható polifenolok] bizonyosodott be, hogy képesek a szervezet antioxidáns kapacitásának javítására a GSH (glutathion) bioszintézisének növelésén keresztül. Az antioxidáns kapacitás javulása a sejteket károsító szabad gyökök semlegesítéséhez és a degeneratív betegségek alapját képező gyulladásos folyamatok gátlásához vezet.

Mindemellett számos egyéb antioxidáns hatású anyag bevetése is eredményesnek bizonyult a cigarettafüst által keltett gyulladásos folyamatok gátlásában, legalábbis a tüdön végzett in vivo vizsgálatok következtetései szerint. Mindeközben egyre bővülnek ismereteink az oxidánsok, a szabadgyökök és az aldehidek a COPD kialakulásában betöltött szerepéről. Ez a tény pedig új terápiás lehetőségeket vet fel, többek között az antioxidánsok és a nyákoldó szerek kombinált alkalmazását. Mielőtt azonban ezek a hatóanyagok bekerülhetnének a modern orvoslás eszköztárába, a betegség kórélettanának alaposabb megismerésére van szükség, csak ennek birtokában sorolható ugyanis a megfelelő antioxidáns a megfelelő fenotípussal rendelkező krónikus obstruktív tüdőbetegséghez.

Oxidatív stressz, genotípus, zöldség- és gyümölcsfogyasztás, valamint az emlőrák kialakulásának kockázata közötti összefüggések⁴

A számos élelmiszerben (pl. az étcsokoládéban, illetve a színpompás zöldségekben és gyümölcsökben) megtalálható antioxidánsok, együttműködve a szervezetünkben megtalálható endogén pro- és antioxidánsokkal, hatással lehetnek számos daganattípus, pl. az emlőrák kialakulásának kockázatára. A több mint 1000 postmenopausa időszakában lévő nő részvételével elvégzett Cancer Prevention Study-II. elnevezésű vizsgálatban az oxidatív stresszel összefüggésbe hozható gének, a zöldség- és gyümölcsfogyasztás mértéke, valamint az emlőrák kialakulásának kockázata közötti esetleges összefüggéseket vizsgálták.

A vizsgálat eredménye szerint számos gén (pl. CAT C-262T, MPO G-463A) jelenléte nem hozható összefüggésbe az emlőrák kialakulásával. A másik oldalon pedig bizonyos gének (4 vagy több allél együttes jelenléte) a betegség kialakulásának mérsékelt kockázatát eredményezik, viszont esetükben a bőséges zöldség- és gyümölcsfogyasztásnak kisebb jelentősége volt a kórkép rizikója szempontjából. A kettő vagy kevesebb kockázatmérséklő alléllal (vagyis „gyengébb el-

lenálló képességgel”) rendelkező nők esetében az alacsony zöldség- és gyümölcsfogyasztás a kockázatot növelő tényezőként jelent meg.

A kutatók feltételezik, hogy a genetikai adottságok befolyásolják az endogén antioxidáns folyamatok működését. A kutatás végkövetkeztetései megerősítik az étrendi és a belső antioxidánsok közötti együttthatás létezését.

Felhasznált források:

1. Lee SY., és mtsai: *Phytochemicals: mighty but ignored weapons against Helicobacter pylori infection*. J Dig Dis. 2008 Aug;9(3):129-39.
2. Gerhauser C.: *Cancer chemopreventive potential of apples, apple juice, and apple components*. Planta Med. 2008 Oct;74(13):1608-24.
3. Rahman I.: *Antioxidant therapeutic advances in COPD*. Ther. Adv. Respir. Dis. 2008 Dec;2(6):351-74.
4. Li Y et al: *Oxidative Stress Related Genotypes, Fruit and Vegetable Consumption and Breast Cancer Risk*. Carcinogenesis, 2009 Mar 2.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186
Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763
Szabó Ildikó (dietetikus hallgató)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
e-mail: h7639bir@ella.hu

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc körút 2-4. 3/24.
Tel: 269-2910, Fax: 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu