

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 12. SZÁM



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 havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett ezentúl egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

A TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK 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!***

Napjainkra egyre többen ismerik fel, hogy az egészség megőrzéséhez rendkívül fontos a megelőzés, amelyhez a helyes táplálkozás nagymértékben hozzájárul. Nem elég elméletben tudni, hogy mi a megoldás, szokásainkat is meg kell változtatni. A rendszeres zöldség- és gyümölcsfogyasztás, valamint a tápláló otthoni reggeli az egészséges életmód elengedhetetlen része. Ha pedig fogyókúráznunk kell, feltétlenül forduljunk szakemberhez, nekik nemcsak a krónikus betegek ellátásában van szerepük, hanem a prevencióban is.

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

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

TARTALOM

| | |
|---|--------|
| A zöldség- és gyümölcsfogyasztásnak jelentős szerepe van a szívkoronáriák egészségének megőrzésében, a szívinfarktus megelőzésében ¹ | 2.old |
| Az egészséges táplálkozási szokások elsajátításában a családi minta a legfontosabb, de az iskola szerepe is jelentős ² | 2. old |
| Fogyókúrázni egészségesen is lehet ³ | 3.old |
| A dietetikus kulcsszereplő a prevenció kérdésében ⁴ | 4.old |

A zöldség- és gyümölcsfogyasztásnak jelentős szerepe van a szívkoronáriák egészségének megőrzésében, a szívinfarktus megelőzésében¹

A táplálkozási szakemberektől nagyon sokat hallhatunk a zöldség- és gyümölcsfogyasztás előnyös hatásairól, melynek fontosságát nem lehet eleget hangsúlyozni. Magyarország élen jár a szív- és érrendszeri megbetegedésekben, és az abból eredő halálozásban. A különböző népegészségügyi programoknak is egyik sarkalatos pontja ezek primer és szekunder prevenciója. De mit tehet személy szerint az érintett beteg, vagy magas kockázati tényezővel rendelkező egyén?

Egyen több zöldséget és gyümölcsöt, mondanák a párizsi egyetem munkatársai. Ők ugyanis 91.379 férfi, 129.701 nő és 5.007 infarktuson átesett személy bevonásával vizsgálták, hogy a zöldség- és gyümölcsfogyasztás befolyásolja-e és hogyan a betegség kockázatát. Fordított arányosságot tudtak kimutatni, vagyis már egy egységnyivel növelve a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, együttesen mintegy 4%-kal mérsékelte a betegség kialakulásának kockázatát.

Napjainkban már télen is szinte a világ minden tájáról kapható gyümölcs és zöldség, tehát mindenki kiválaszthatja az ízlésének és pénztárcájának leginkább megfelelőt. Ha pedig a betegséggel járó fájdalomra és költségekre (gyógyszer, munkából való kiesés stb.) gondolunk, mindenképpen megéri megvenni ezeket az egészséges finomságokat.

Az egészséges táplálkozási szokások elsajátításában a családi minta a legfontosabb, de az iskola szerepe is jelentős²

A napi étkezések közül a legfontosabb és gyakran mégis elhanyagolt a reggeli. Ahhoz, hogy a napunk jól induljon, feltétlenül szükséges, hogy ne hagyjuk ki ezt az étkezést. Ébredés után a legalacsonyabb a vércukorszintünk, ezért nagyon fontos, hogy együnk valamit, mielőtt munkába, iskolába indulunk.

Természetesen sok múlik a családi mintán. Azonban a szülők gyakran elintézik ezt a kérdést azzal, hogy majd úgyis kap a gyerek az óvodában/iskolában reggelit, vagy rosszabb esetben a

kezébe nyomnak pár száz forintot, rábízva, hogy vegyen magának valamit. Vajon tényleg reggelire költi majd a kapott pénzt a nebuló?

Egy Cambridge-ben végzett kutatás rámutatott ennek a hozzáállásnak a következményeire. 153 általános iskolában lehetővé tették a diákok számára, hogy ingyen fogyaszthassanak reggelit a tanév során. Az iskolákból 30–30 második és hatodik közötti osztályokba járó diákokat választottak ki, akiket kikérdeztek étkezési szokásaikról. Azt tapasztalták, hogy az ingyenes reggeli biztosítása önmagában nem ösztönözte őket a táplálkozási szokásaik megváltoztatására. Bár a reggelizők aránya 16%-ról 40%-ra nőtt, a „reggelit átugró” diákok aránya (4%) nem változott. Az iskolában reggelizők otthoni és hétvégi szokásai pedig nem változtak, táplálékbevitelük lényegében ugyanaz maradt.

Ha nem szoktatjuk hozzá a gyereket, hogy indulás előtt reggelizzenek, akkor a későbbiekben rögzül a „nem reggelizés” rossz szokása, amiről még ingyen reggelivel sem lehet leszoktatni őket. Ennek eredménye, hogy a gyerek az iskolában figyelmetlen, ingerült lesz, vagy ebédig rosszkedvűen ül. Amit pedig elmulaszt a tanórákon megjegyezni, azt délután nem fogja tudni pótolni.

Ha eddig nem volt szokás a családban a reggeli, még nem késő elkezdni. Érdeemes változatosan összeállítani a család tagjai számára a nap első étkezését: például egy szelet teljes őrlésű kenyeret sovány felvágottal, vagy sajttal, idényjellegű zöldséggel, valamint egy bögre tejes itallal; joghurtos-zöldfűszeres túrókrémet magvas pékáruval; esetleg gabonapelyhet vagy müzlit tejjel, illetve gyümölcslel.

Fogyókúrázni egészségesen is lehet³

Az elhízás elterjedése a világ legtöbb pontján problémát okoz. A szervezetre nehezedő túlsúly következtében számos kedvezőtlen folyamat indul el a szervezetben, amelynek eredménye többféle betegség is lehet. Nők esetében ezek: a ciklus változása, kisebb mértékű hormonzavarok, általánosságban pedig cukorbetegség, érlemeszesedés, szív- és érrendszeri betegségek, epebetegségek, emésztési zavarok stb. Belátható, hogy a táplálkozási szakembereknek fel kell venni a harcot az elhízással szemben.

Számos tanulmány felhívja a figyelmet a megelőzés és a korai kezelés szükségességére. Ezek közül is kiemelkedik egy bostoni, kilenc évig tartó megfigyelés, amelynek során 33.840 nő étkezési szokásait vizsgálták. Azoknál az elhízottaknál, akik pozitív irányban változtattak étkezési szokásaikon, megfigyelhető volt a testtömeg-index csökkenése. A kutatók megállapították, hogy az étkezési minta elemzése segítséget nyújt a túlsúlyosság kezelésében.

Bár az elhízottak közül sokan fogyókúráznak, gyakran nem veszik komolyan azt, nem kérik szakértő segítségét, inkább valamelyik „csodafogyókúrát” választva a gyors sikerben bíznak.

A legtöbbször egyoldalú tápanyagbevitelen alapuló ún. „hiányállapot-diétákkal” ezt vagy sikerül elérni, vagy nem, azonban a korántsem tartós eredmény miatt állandósul a „fogyókúrá” és „zabálás” időszakok egymást követő ciklusa. A tartós eredmény hiánya állandó kudarcérzettel, a fogyókúrázó önbecsülésének elvesztésével jár.

Fontos lenne, hogy minél többen fogadják el, hogy a diétát nem lehet pusztán egy barátnők között forgó, vagy napilapból kimásolt cikk alapján folytatni, ahhoz szakember segítsége elkerülhetetlenül szükséges. Az elfogyasztott étel (energiafelvétel) és a fizikai aktivitás (energialeadás) egyensúlya állandó testtömeget eredményez. Ez alapján érthető, hogy testtömeg csökkenést akkor érhetünk el, ha kevesebbet eszünk és többet mozgunk.

Az olyan diéták, amelyek rövid idő alatt látványos eredményt ígérnek, egyszerűen hazudnak és megterhelik a szervezetet. Az önsanyargatással elért súlyvesztés pedig többszörösen „visszajön” a diéta elhagyásával.

A jó diéta gyakorlatilag nem tiltja semmilyen étel, élelmiszer fogyasztását, inkább a súlypontot tolja el az egészséges táplálkozás irányába, és a mértékre helyezi a hangsúlyt. A fogyás lassú (heti fél – egy kg), de eredménye tartós. A kívánt súly elérése után pedig, amint visszatérnénk a „hagyományos” kosztunkhoz, meglepődve tapasztalhatjuk, hogy az sokszor nem is olyan „kívánatos”.

Jó fogyókúrázást mindenkinek!

A dietetikus kulcsszereplő a prevenció kérdésében⁴

Az Amerikai Dietetikus Szövetség 2006 novemberében állásfoglalást készített, amelyben rögzítette, hogy a megelőzés a legfontosabb és a leghatékonyabb a betegségek kialakulásának csökkentésében.

A dietetikusoknak fontos szerepük van mind a kórházak, mind a közösség szintjén, akár lokális, akár országos megelőző programokról essen szó. A dietetikusok részt vesznek a krónikus betegségek prevenciójával összefüggésben álló kutatásokban is. Több korábbi vizsgálatból kiderült, hogy hosszú távon a megelőzés olcsóbb, mint a terápia.

Ezért, amikor az egészségügyi kiadások magasak, és a rendelkezésre álló anyagi források végesek, a megelőzés egyre nagyobb figyelmet kap. Ebből következik, hogy a dietetikusoknak, mint táplálkozási szakembereknek a prevenció területén minden eddiginél kiemelkedőbb feladata van.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 12. SZÁM

Felhasznált források:

1. Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, Dallongeville J: *Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies.* J Nutr. 2006 Oct;136(10):2588-93.
2. Crepinsek MK, Singh A, Bernstein LS, McLaughlin JE: *Dietary effects of universal-free school breakfast: findings from the evaluation of the school breakfast program pilot project.* J Am Diet Assoc. 2006 Nov;106(11):1796-803.
3. Newby PK, Weismayer C, Akesson A, Tucker KL, Wolk A: *Longitudinal changes in food patterns predict changes in weight and body mass index and the effects are greatest in obese women.* J Nutr. 2006 Oct;136(10):2580-7.
4. Stitzel KF és American Dietetic Association: *Position of the American Dietetic Association: the roles of registered dietitians and dietetic technicians, registered in health promotion and disease prevention.* J Am Diet Assoc. 2006 Nov;106(11):1875-84

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Fonyó Mónika (projekt menedzser)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel: 269-2910, Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.hu

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK
I. ÉVFOLYAM 12. SZÁM