

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 4. 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 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!***

Napjainkban gyakran előfordul, hogy több szervezet, tudományos társaság közösen fogalmazza meg álláspontját egy-egy témával kapcsolatban, így az egészséges életmóddal, helyes táplálkozással kapcsolatban is. Jelen hírlevelünkben az elhízásos és a diabeteses étrenddel kapcsolatos konszenzust tesszük közzé. A testalkat és az életmódbeli faktorok a teherbeesésre is hatással vannak, hírlevelünkben az erre vonatkozó kutatásokat is csokorba gyűjtöttük.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

### TARTALOM

Nemzetközi útmutatók a táplálkozással kapcsolatban – mit szabad fogyasztani és mit nem	2.old.
Dehidráció és sportteljesítmény összefüggése fiúk kosárlabdás készségeit vizsgálva <sup>2</sup>	3.old.
Gyereket szeretne? <sup>3</sup>	3.old.
Az életmódbeli faktorok hatása a női meddőségre <sup>4</sup>	4.old.

### *Nemzetközi útmutatók a táplálkozással kapcsolatban – mit szabad fogyasztani és mit nem<sup>1</sup>*

Az elmúlt évben 6 tudományos szervezet (az Amerikai Diabetes Társaság, az Európai Diabetes Társaság Táplálkozási Munkacsoportja, a Kanadai Diabetes Társaság, a Joslin Diabetes Center és Joslin Klinika, valamint az Amerikai Klinikai Endokrinológusok Társasága és az un. „Diabetes UK”) kialakította közös álláspontját azzal kapcsolatban, hogy a testtömeg csökkentése (a csökkentett energia-bevitelnek és a rendszeres fizikai aktivitásnak köszönhetően) fontos terápiás stratégia azokban az esetekben, ahol a túlsúlyos vagy elhízott egyénnél fennáll, vagy fennállhat a 2. típusú cukorbetegség kialakulásának esélye. A kutatók megállapították, hogy a nagyon alacsony szénhidrátbevitel nem előnyös a cukorbetegeknek, és a glikémiás index fontosságában is azonos állásponton vannak. A rostbevitelre különös figyelmet kell fordítani, napi maximum 50g a megfelelő mennyiség. A rostbevitel növelése hazánkban is fontos szempont, hiszen nem fogyasztunk elegendő teljes őrlésű gabonafélét, zöldséget, gyümölcsöt, amely élelmiszercsoportok a rostok legfontosabb forrásai.

Normál veseműködés esetében a fehérjebevitel ideálisan az összes kalóriabevitel 10-20%-át tege ki. Ajánlásuk szerint kívánatos az alacsony zsírtartalmú táplálkozás (30-35 energia % alatt), a bevitt koleszterin pedig kevesebb, mint 300mg/nap legyen. A többszörösen telítetlen zsírsavak közül az omega-3, vagy más néven n-3 zsírsavak fontosak a szív- és érrendszeri valamint a daganatos megbetegedések kivédésében. A minimális/moderált alkoholfogyasztásnak (főleg a jó minőségű vörösborfogyasztásnak) kardioprotektív (szívvédő) hatása van. Kiegyensúlyozott táplálkozás és rendszeres testmozgás mellett egészséges embernek rutinszerűen szedett étrend-kiegészítőre nincs szüksége.

A közösen készített állásfoglalásból kiderül, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozásnak és a rendszeres fizikai aktivitásnak kiemelkedő betegségmegelőző szerepe van.

### *Dehidráció és sportteljesítmény összefüggése fiúk kosárlabdás készségeit vizsgálva <sup>2</sup>*

Az életmóddal összefüggésben a táplálkozással együtt mindig említésre kerül a fizikai aktivitás, a sport fontossága is. Mint ismert, a mozgás pozitívan befolyásolja a táplálkozást – vajon fordított esetben mi a helyzet?

Amerikai kutatók sportolás során vizsgálták a megfelelő folyadékbevitel szerepét.

A tanulmány célja az volt, hogy megnézzék, hogy már a 2%-os mértékű kiszáradás milyen hatással van a sportban használt készségekre. Tizenöt 12-15 éves kosárlabdázó fiú dobó, támadó, védekező és sprintelő ügyességét, teljesítményét vizsgálták.

Megállapítható volt, hogy már egy kisfokú (2%-os) dehidráció is negatívan befolyásolja a teljesítőképességet. Nem mindegy azonban, hogy mivel pótoljuk az elvesztett folyadékot, ugyanis szemben a vízfogyasztással, ha szénhidrát- és elektrolittartalmú folyadékot viszünk be szervezetünkbe, javul a dobó és sprintelő eredmény - írták le összegzésként a kutatók.

Gyakran hajlamosak vagyunk csak a mennyiségre vagy csak a minőségre koncentrálni. A táplálkozással és a testmozgással kapcsolatban viszont egyszerre kell figyelembe vennünk a kvalitatív és a kvantitatív jellemzőket is.

### *Gyereket szeretne? <sup>3</sup>*

Napjainkban a fejlett országokban a népességszám csökkenő tendenciát mutat. E kedvezőtlen folyamat hátterében többek között a női szerepek megváltozását találhatjuk, azaz a nők tömeges munkába állását, valamint azt, hogy a nők egyre később vállalnak gyereket, emellett a családok egyre kevesebb gyereket terveznek.

A kedvezőtlen számokat növelheti az elhízás egyre emelkedő tendenciája. Milyen összefüggés van a kövérség gyakorisága és a szülések alacsony száma között?

Erre a kérdésre kereste a választ egy holland kutatócsoport.

Megállapították, hogy hosszú távon a túlsúly és az elhízás a reprodukív korban lévő nők esetében rizikófaktoroként jelentkezhet a gyermekvállalás tekintetében. A kövér asszonyok esetében megnő a sikertelen teherbeesés valószínűsége, de az élveszületések száma is alacsonyabb a testesebbek körében, összehasonlítva normál testalkatú társaikkal. A terhesség és a születés alatt bekövetkező komplikációk száma is gyakoribb a túlsúlyosoknál.

A kutatók javasolják a többletkilókkal rendelkezőknek, hogy még teherbeesés előtt csökkentsék a testtömegüket, hiszen akár 5-15%-os testsúlyvesztés is pozitívan befolyásolja a természetes úton történő megtermékenyítés, valamint a problémamentes terhesség valószínűségét. Szinte nem is létezik olyan ember, aki a testével maradéktalanul elégedett lenne, és egyre többen vannak azok is, akiknek valóban életmódbeli és táplálkozási szokásaik megváltoztatására lenne szükségük ahhoz, hogy elégedettebben nézhessenek a tükörbe.

Még nagyobb a nyomás a serdülőkön, akiknek a hírességek példájából úgy tűnhet, hogy csak a soványak érvényesülhetnek.

Vajon ez az elégedetlenség mire sarkalja a fogyókúrázókat? Talán egészségesebben fognak táplálkozni, több zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak és többet mozognak? A tapasztalat azt mutatja, hogy sajnos nem.

A Minnesotai Egyetem Epidemiológiai és Népegészségügyi Osztálya 5 éven keresztül vizsgált 2516 serdülőt abból a célból, hogy kiderítse, vajon összefügg-e a testükkel való elégedettségük mértéke azzal, hogy milyen táplálkozási és életmódbeli szokásokat követnek.

Az eredményeik azt mutatják, hogy minél magasabb fokú a tinédzser elégedetlensége a testével, annál valószínűbb, hogy egészségtelen vagy káros fogyókúrákat követ, emellett gyakran túl sokat eszik és nem mozog eleget.

Úgy tűnik, hogy a testünkkel való elégedetlenség nem jelenti azt, hogy egészségesebb, aktív életmódot folytassunk. Gyakran bedőlünk mindenféle diétának, és nem akarunk hosszú távra tervezve lefogyni, hanem inkább gyötörjük magunkat éhezéssel, káposztalevessel, tojással, nem eszünk együtt fehérjét szénhidráttal, és hasonló tudománytalan étrendeket követünk a minél gyorsabb és látványosabb eredmény érdekében.

Pedig nem kellene, hogy ez így legyen. Dietetikus szakember segítségével elérhető lassú és tartós fogyás. Gyakran csak apróbb változtatásokat kell az ételmiszer kiválasztásában és elkészítésében bevetni, amely könnyen elsajátítható, és minél fiatalabb korban elkezdjük, annál könnyebb lesz megvalósítani. A táplálkozáson kívül ne felejtsük el a fogyókúra sikerének másik főszereplőjét, a rendszeres fizikai aktivitásról sem, amelyet sohasem késő elkezdni.

### ***Az életmódbeli faktorok hatása a női meddőségre<sup>4</sup>***

Az előző fejezetben összefoglaltuk, hogy a testalkat befolyással van a teherbeesésre és a terhesség, valamint a szülés alatti komplikációk előfordulásának számára. Más, egyéb életmódbeli faktorok hogyan hatnak a termékenységgel kapcsolatban?

Amerikai kutatók vizsgálták a különböző táplálkozással, mozgással összefüggő tényezők szerepét a meddőség kialakulásában, valamint javaslatot dolgoztak ki a rizikófaktorral rendelkező nők számára a kívánt terhesség elérése érdekében.

A tudósok 824 16 és 45 év közötti nő körében végezték a kutatást.

Megállapították, hogy az életkor, a dohányzás, a korábbi sikertelen terhesség, a saját egészségi állapotával való elégedetlenség és az elhízás megnövelte az esélyét a meddőségnek, valamint a veszélyes komplikációk kialakulásának.

A kutatók megerősítették a korábbi javaslatokat, miszerint a dohányzás elhagyása, a megfelelő pszichés állapot elérése szükséges a gyereket vállaló nő számára, valamint amennyiben testtömeg-többlet áll fenn, törekedni kell még a teherbeesés előtt a plusz kilók eltüntetésére, vagy legalábbis csökkentésére.

Sokszor halljuk: a prevencióra kell a hangsúlyt fektetni. Igaz ez a betegségmegelőzés szempontjából, de a születendő gyerek egészségét is befolyásolhatjuk megfelelő egészségi állapottal.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

### Felhasznált források:

1. Katsilambros N, és mtsai *Critical review of the international guidelines: what is agreed upon-- what is not?* Nestle Nutr Workshop Ser Clin Perform Programme. 2006;11:207-18; discussion 218
2. Dougherty KA. és mtsai *Two percent dehydration impairs and six percent carbohydrate drink improves boys basketball skills.* Med Sci Sports Exerc. 2006 Sep;38(9):1650-8
3. Kuchenbecker WK. és mtsai *Subfertility in overweight woman.* Ned Tijdschr Geneesk. 2006 Nov 11;150(45):2479-83
4. Kelly-Weeder S. és Cox CL *The impact of lifestyle risk factors on female infertility.* Woman Health. 2006;44(4):1-23

### **IMPRESSZUM:**

#### TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

#### **Kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

#### **Szerkesztőbizottság:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Anel Theron (dietetikus)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

*A szerzők nevére való hivatkozásból 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](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)