

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 6. 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 című 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 az egészséges életmódról sokat hallhatunk, emellett a nyár kifejezetten olyan időszak, amikor többen foglalkozunk az alakunkkal, mint máskor, hiszen a strandon csinosak szeretnénk lenni. Ezért fogyókúrázunk, próbálunk minél alacsonyabb energiatartalmú ételeket fogyasztani, így pl. édesítőszer használunk cukor helyett. De mennyire egészséges az édesítőszer? Nem eszünk-e túl sokat ezekből az anyagokból?

Mivel számos tévhit kering a fentiekkel kapcsolatban, jelen hírlevelünkben az erre vonatkozó kutatásokból gyűjtöttünk néhányat.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

**TARTALOM**

Összefüggés a születési hónap, a testtömeg, a testmagasság és az elhízás között <sup>1</sup>	2.old.
Tinédzser anyukák és kisgyermekük testtömeg-indexe <sup>2</sup>	2.old.
Első konferencia az aszpartámról <sup>3</sup>	3.old.
Sokat vagy keveset fogyasztunk az édesítőszerekből? <sup>4</sup>	3.old.

***Összefüggés a születési hónap, a testtömeg, a testmagasság és az elhízás között <sup>1</sup>***

Ha valakin megnő a fölös kilók száma, bizony rengeteg kifogást hallhatunk, hogy ennek rajta kívülálló oka lehet. Vajon vannak-e ilyen külső tényezők, és ha igen, melyek lehetnek ezek?

Napjainkban számos vizsgálat foglalkozik ezzel a témával. Idén februárban japán tudósok publikálták tanulmányukat, mely összefüggést kutatott a vidéki japán gyermekek testmagassága, testtömege, elhízási foka és születési hónapuk között. Vizsgálatukban 6 és 15 év közötti gyermekek adatait elemezték, és a következőket találták:

azok, akik a tavaszi hónapokban születtek, iskolás korukra nagyobb testtömeggel és testmagassággal rendelkeztek, mint azok, akik télen jöttek a világra. Ezt hónapok szerint vizsgálva kiderült, hogy májustól márciusig (tehát tavasztól télig) fokozatosan csökken a testmagasság és a testtömeg értéke. A vizsgálat azt is kimutatta, hogy az elhízás mértékét a csillagjegy, azaz a születés hónapja nem befolyásolja Japánban.

Ne felejtjük el azonban, hogy kiegyensúlyozott táplálkozással és rendszeres testmozgással hatással lehetünk testtömegünkre!

***Tinédzser anyukák és kisgyermekük testtömeg-indexe <sup>2</sup>***

„Az alma nem esik messze a fájától” - vajon igaz a mondás a szülők és gyerekeik testtömegének alakulására is?

Amerikai kutatók tinédzserkorú édesanyúk és gyermekeik testtömeg-indexének alakulását vizsgálták. A 2001 és 2005 között folyó vizsgálatokban a mamák súlya a várandósság előtti időtől a szülés utáni 36 hónapig került górcső alá, gyermekeiké pedig 2 éves koruk után. Megállapították, hogy a túlsúlyos anyukák aránya 25%-ról 33%-ra nőtt a szülés utáni 2-3. évre, míg az elhízottak száma megduplázódott (15%-ról 36%-ra). Gyermekeik esetében a következőket találták: a kétévesek 12%-a már túlsúlyos volt, és 5%-uknál már fennállt a túlsúly rizikója, ez az arány azonban az idő előrehaladtával romlott. Elérve az óvodás kort (3 év), a gyerekek 18%-a volt túlsúlyos, és 18%-uknál állt fenn ennek rizikója. Összegzésként elmondható tehát, hogy a vizsgált tini korú anyukák és gyermekeik esetében az elhízás mértéke összefügg egymással, és szignifikánsan nőtt a vizsgált periódusban.

*Első konferencia az aszpartámról<sup>3</sup>*

Több éve számos tévhit kering az egyik édesítőszerrel, az aszpartámmal kapcsolatban, és ezeket a hiedelmeket a tudóstársadalom sem hagyhatja figyelmen kívül. Az MDOSZ korábban is foglalkozott már ezzel a témával, most egy 2006-ban, Párizsban megrendezett, kifejezetten az aszpartámmal foglalkozó konferencia adja aktualitását. Lássuk a legfontosabb megállapításokat!

A rendezvényen a kutatók megerősítették, hogy az aszpartám biztonságos édesítőszernek számít, azaz a korábbi híresztelésekkel ellentétben az aszpartám-fogyasztás és a daganatos megbetegedések között nem mutatható ki összefüggés.

Nagyon érdekes újdonságról is beszámolt a konferencia. Kiderült ugyanis, hogy a cukor helyettesítése aszpartámmal testtömeg-csökkenéshez vezethet hosszabb, szakmailag megfelelően összeállított fogyókúra esetében. A vizsgálat eredményéből következtethetünk arra, hogy ha apró lépéseket teszünk a testtömegünk csökkentése érdekében, azaz pl. cukor helyett energiát nem szolgáltató édesítőszerrel használunk, már sikeresek lehetünk hosszú távon.

*Sokat vagy keveset fogyasztunk az édesítőszerekből?<sup>4</sup>*

Sokan azzal tesznek az egészségükért, hogy a light termékeket választják fogyasztásra, mivel így az energia-bevitelüket csökkenteni tudják. Egyes élelmiszerek esetében ez nem mindig van így, hiszen a light elnevezés a zsírtartalom csökkentésére vonatkozhat, így a cukortartalom gyakran ugyanaz, mint a normál termékeknél. Viszont üdítők esetében például elmondható, hogy a light termékek alacsonyabb kalóriát tartalmaznak, mivel édesítőszerrel készülnek. De mennyit fogyasztunk ezekből az édesítésre szolgáló szerekből? Erre keresték a választ Dániában. 3098 1 és 80 év közötti személy édesítőszer-beviteli értékét határozták meg. A megsaccolt aceszulfám-K 0,7 mg, az aszpartám 4,0 mg, míg a szacharin 0,2 mg értéknek mutatkozott, ami jóval alatta marad az elfogadható adatoknak, amelyek sorrendben a következők: 15 mg, 40 mg és 2,5 mg. A vizsgálatból kiderül, hogy ha kávékat, teákat ízesítjük a fent említett édesítők egyikével, vagy light üdítőt iszunk, és kiegyensúlyozottan, változatosan táplálkozunk, nem kell félnünk a túlfogyasztástól.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 6. SZÁM

### Felhasznált források:

1. Tanaka H, és mtsai *Correlation of month and season of birth with height, weight and degree of obesity of rural Japanese children.* J Med Invest. 2007 Feb;54(1-2):133-9.
2. Lemay CA, és mtsai *The Body Mass Index of Teen Mothers and their Toddler Children.* Matern Child Health J. 2007 Jun 6. Snell EK. és mtsai *Sleep and the body mass index and overweight status of children and adolescents.* Child Dev. 2007 Jan-Feb;78(1):309-23
3. Renwick AG és Nordmann H: *First European conference on aspartame: Putting safety and benefits into perspective. Synopsis of presentations and conclusions.* Food Chem Toxicoll. 2007 Jul;45(7):1308-13
4. Leth T és mtsai: *Estimated intake of intense sweeteners from non-alcoholic beverages in Denmark.* Food Addit Contam. 2007 Mar;24(3):227-35.

### IMPRESSZUM:

#### TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

#### Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

#### Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

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](mailto:mdosz@mdosz.hu)

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