



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!***

Egyre melegebb az idő, kezdődik az „izzadás-szezon”, így a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadék-bevitel is előtérbe kerül. Mivel tavasszal a gyümölcsök is bőséggel teremnek, ezért jelen hírlevelünkben a gyümölcsökkel, gyümölcslevekkel foglalkozunk. Várandós és szoptató anyák megfelelő táplálkozására hívjuk fel a figyelmet, valamint daganatmegelőző táplálékokkal történő vizsgálatokat említünk.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

A béta karotin – mint A-vitamin forrás – szerepe várandós és szoptatós kismamák esetében ¹	2.old.
100%-os gyümölcslevek tápértékének összehasonlítása ²	3.old.
Az étrend és az emlődagyanatos megbetegedések közötti összefüggés vizsgálata ³	3.old.
Bogyós gyümölcsök a rákmegelőzésben: jelenlegi ismereteink és a jövő lehetőségei ⁴	3.old.
Az emlőrák kialakulása és a táplálkozási szokások hosszú távú hatása közötti összefüggések vizsgálata ⁵	4.old.

A béta karotin – mint A-vitamin forrás – szerepe várandós és szoptatós kismamák esetében¹

Szervezetünk egészséges működéséhez alapvető fontosságúak a vitaminok. Az A-vitamin például elengedhetetlen a növekedéshez és a sejtek, szövetek működéséhez, így jelentősége még nagyobb a várandósság és szoptatás időszakában. Életünk kezdeti szakaszában, a magzat és az újszülött egészséges fejlődésében; a tüdő kialakulásának, valamint érésének során nélkülözhetetlen. Ezeket a felmerülő extraigényeket figyelembe véve a Német Táplálkozástudományi Társaság (DGE) a terhesség hónapjaiban plusz 30%, míg a szoptatás alatt plusz 90% A-vitamin fogyasztását javasolja. Az Amerikai Gyermekegyógyászati Társaság (APA) olyan tudományos munkákat is idéz, melyek szerint, ha az anya kevés A-vitamint fogyaszt, akkor méhében a magzat sem kapja meg a neki kellő mennyiséget, és a szoptatás idején az anyatej is A-vitamin hiányos lesz. Ezt a kiesést pedig nem lehet kompenzálni a későbbi hozzátáplálással, kiegészítéssel!

Milyen lehetőségei vannak tehát egy kismamának, hogy kellő mennyiségű A-vitamint vigyen be szervezetébe?

Meg nem erősített tudományos írások a gyermekvárás 9 hónapjában nem javasolják a májban gazdag táplálkozást, ezért még fontosabb szerep jut az A-vitamin elővitaminjának - a béta karotinnak. A béta karotin legfőbb forrásai a narancs és a sötétzöld zöldségek, ezeket a dúsított üdítőitalok követik, melyek a napi fogyasztás 20-40%-át biztosítják. Mennyi béta karotint veszünk fel általában a táplálékkal, és ez hogyan alakul át A-vitaminná?

A leghatékonyabb átalakulás a gyümölcslevek fogyasztásakor tapasztalható, itt 4 egység béta karotinból lesz 1 egység A-vitamin, míg a gyümölcsök és zöldségek fogyasztásakor ez az arány 12:1 és 26:1.

A kismamák egy része nem kellőképp figyel táplálkozására, ez derül ki több publikációból is. Egy béta karotinnal kapcsolatos tanulmányban, melynek során a résztvevők vérplazma béta karotinszintjét vizsgálták kiderült, hogy a kismamák harmadánál ez nem éri el az ajánlott minimum szintet (1,4 micromol/l). Annak ellenére tehát, hogy mind az A-vitaminban, mind pedig a béta-karotinban gazdag élelmiszerek elérhetőek országainkban, előfordul hogy nem

megfelelő mennyiségben fogyasztjuk ezeket. Az ajánlott vitaminmennyiség bevitelében a gyümölcsökön, zöldségeken túl segítségünkre lehetnek a gyümölcslevek, vagy egyéb kiegészítők is.

Felmerülhet a kérdés, vajon mindegy-e, hogy milyen gyümölcsből készül a gyümölcslé. Erre kaphatunk választ a következő publikációból.

100%-os gyümölcslevek tápértékének összehasonlítása²

Az USA-ban (és másutt is) a tápértéket általában a tápanyagmennyiség/energia értékeként, azaz tápanyagsűrűségként definiálják. Rangsorba rendezhetőek-e ez alapján a gyümölcslevek?

Egy floridai munkacsoport 6 különböző módszer segítségével hét 100%-os (egyéb vitaminnal nem dúsított) gyümölcslevet vett górcső alá. Megvizsgálta az alma, ananász, fehér és piros grapefruit, narancs, szőlő, és aszalt szilvából készült gyümölcsleveket, és egymáshoz viszonyította ezeket. A viszonyítás végeztével elmondható, hogy a rangsor tetején a narancs és piros grapefruit áll, tehát ezek tápértéke valamivel magasabb, mint a többié.

Ha gyümölcslét választunk, törekedjünk arra, hogy minél magasabb gyümölcstartalmú terméket válasszunk, amely vitaminokban, ásványi anyagokban is nagyon gazdag. A különböző tápanyagtartalmuk miatt a legjobb, ha változatosan fogyasszuk azokat. Ne felejtjük el azonban, hogy a gyümölcslevek is tartalmaznak energiát, így itt is a mértékletességre törekedjünk!

Az étrend és az emlődaganatos megbetegedések közötti összefüggés vizsgálata³

Egy 2002-2003-ban 81, diagnosztizált emlődaganatban szenvedő nő részvételével kórházi körülmények között végzett vizsgálatban a különböző élelmiszercsoportok fogyasztása és az emlődaganat kialakulásának rizikója közötti esetleges összefüggéseket vizsgálták.

A résztvevők étrendjének elemzése során a szakemberek a következő megállapításokat tették. Egyértelmű és szoros összefüggést mutattak ki a gyümölcsök, gyümölcslevek, hüvelyesek és tejtermékek fogyasztása, valamint az emlőrák kialakulása kockázatának csökkenése között. A vörös (sertés, marha), illetve a sült húsok fogyasztása azonban rizikót növelő étrendi tényezőként jelentkezett.

Összefoglalva tehát elmondható, hogy az említett vizsgálat végkicsengése szerint, míg a zsíros vörös és sült húsok fogyasztása a kockázatot növelő tényezőként jelentkezett, addig a gyümölcsök, gyümölcslevek, a hüvelyesek és a tejtermékek fogyasztása védőfaktoroként szerepelhet az emlőrák kialakulásával szemben.

Bogyós gyümölcsök a rákmegelőzésben: jelenlegi ismereteink és a jövő lehetőségei⁴

Több mint ígéretes bizonyítékok sugallják, hogy a bogyós gyümölcsök, gyümölcslevek (áfonya, ribizli, egres, málna, szeder, szamóca, kökény, csipkebogyó) már kis mennyiségben történő fogyasztása is hatékony segítség lehet számos daganatfajta elleni küzdelemben. A bogyósok daganatellenes hatásukat számos biológiai tényező szerencsés együttállásának köszönhetik. Ezek között említhetők a bioaktív növényi hatóanyagok, fitonutriensek, pl. a gyümölcsök élénk színét adó polifenolok (flavonoidok, proantocianidok) és a ligninek.

A „fito” szó görög eredetű, és „növény”-t jelent.

A növények azért termelnek hatóanyagokat, hogy megvédjék magukat a baktériumoktól, vírusoktól, penészekről és élesztőktől valamint a napsugárzás káros hatásaitól. Amikor növényi hatóanyagokat tartalmazó élelmiszereket fogyasztunk, ezek a vegyületek segítenek

megóvni szervezetünket a szabad gyökök és néhány karcinogén (rákkeltő) anyag ellen, valamint hozzájárulnak jó egészségi állapotunk megőrzéséhez és ahhoz, hogy tovább éljünk.

A hatásmechanizmus valóban sokrétű, egyrészt a sejteket károsító szabadgyökök semlegesítése (antioxidáns és gyulladáscsökkentő effektus), másrészt valószínű, hogy a bogyós gyümölcsök hatóanyagai többek között számos, a tumorsejtek anyagcseréjében, növekedésében és a sejtek osztódásában résztvevő enzim, növekedési és gyulladást generáló faktor működésére is hatással vannak. A legújabb kutatási eredmények szerint ezek a hatóanyagok a daganatos betegségek kezelésében is segítségünkre lehetnek, hiszen érzékenyebbé teszik a kóros sejteket a kemoterápiás készítmények hatására, illetve segíthetnek kivédeni az agresszív terápia mellékhatásait.

Bár étrendünkben számos más bogyós gyümölcs is szerepelhet, az említett vizsgálatban az Észak-Amerikában széles körben fogyasztott fajták (fekete és vörös áfonya, fekete és vörös málna, szeder, szamóca) hatását vizsgálták. A kísérletben nem csupán az izolált hatóanyag, hanem a tényleges fogyasztási forma (pl. gyümölcslevek, fagyasztott, szárított gyümölcs) hatását vették górcső alá és állapították meg daganatmegelőző hatásukat.

Azonban a bogyós gyümölcsökben megtalálható polifenolok esetleges további daganatmegelőző hatásmechanizmusának megismerése és a biológiai hasznosulás kérdése a jövő kutatóinak feladata.

Az emlőrák kialakulása és a táplálkozási szokások hosszú távú hatása közötti összefüggések vizsgálata⁵

Egy 2003-ban Brazília déli részén végzett vizsgálatban az emlőrák kialakulásának kockázata és a demográfiai, szociális és gazdasági tényezők, valamint a táplálkozási szokások közötti lehetséges összefüggéseket kutatták.

A vizsgálat során 33 frissen diagnosztizált emlőrákban szenvedő nő és 33 egészséges résztvevő (kontroll csoport) táplálkozási szokásait, kórtörténetét és személyes adatait térképezték fel, rögzítették kérdőívek és interjúk segítségével. A vizsgálat 6 hónapig tartott.

A szakemberek a kapott információk alapján a következő megállapításokat tették. Szignifikáns mértékű különbség volt felfedezhető a két vizsgálati csoport között az életkor, az anyagi helyzet, az iskolai végzettség és a menopausa kezdetének ideje vonatkozásában. A táplálkozási faktorok közül a sertészsír, valamint a nagy zsírtartalmú vörös húsok fogyasztása mutatott pozitív összefüggést a betegség kialakulásával. Ezzel szemben a rendszeres gyümölcs, gyümölcsle (főleg alma, görögdinnye), paradicsom, tézsaétel-fogyasztás a kockázatot csökkentő tényezőnek bizonyult.

Összefoglalva: a 45 év feletti életkor, a szerény családi jövedelem, az alacsony iskolai végzettség (8 általános vagy kevesebb), valamint a rendszeres sertészsír- és zsíros vörös húsfogyasztás bizonyult az emlőrák kockázatát növelő tényezőnek, míg a gyümölcs-, gyümölcsle-, paradicsomfogyasztás védő szerepet játszott.

Felhasznált források:

1. Strobel M, és mtsai *The importance of beta-carotene as a source of vitamin A with special regard to pregnant and breastfeeding women.* Eur J Nutr. 2007 Jul; 46 Suppl 1:I1-20
2. Rampersaud GC. *A comparison of nutrient density scores for 100% fruit juices.* J Food Sci. 2007 May; 72(4):S261-6.
3. Lima FE et al.: Diet and cancer in Northeast Brazil: evaluation of eating habits and food group consumption in relation to breast cancer (*Cad Saude Publica.* 2008 Apr;24(4):820-828)
4. Seeram NP: Berry fruits for cancer prevention: current status and future prospects (*J Agric Food Chem.* 2008 Feb 13;56(3):630-5.)
5. Di Pietro PF. Et al: Breast cancer in southern Brazil: association with past dietary intake. (*Nutr. Hosp.* 2007 Sep-Oct;22(5):565-72)

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

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

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