MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4.
Tel.: (1) 269 2910 ▪ Fax: (1) 210-9075 ▪ e-mail: mdosz@mdosz.hu ▪ www.mdosz.hu

Ússzuk meg az ünnepeket gyomorfájás nélkül!

A Karácsony ünnepéhez hozzátartoznak a finom és bőséges ételek. Ha átgondolt menüvel készülünk, és betartunk pár tanácsot, nem kell lemondanunk a finomságokról és a gyomorfájást is megúszhatjuk.

Legfontosabb lépés a bevásárlás, hiszen itt dől el, hogy az egyes élelmiszerekből mennyi kerül az asztalra. A bevásárlást tervezzük meg okosan és gondoljuk át a következőket:

- **Mindig legyen az asztalon saláta!** Akár önálló fogásként, akár köretként, de salátával az ünnepi asztal is színesebb. Dobjuk fel a tányérunkat piros paradicsommal, zöld uborkával és más színes zöldségekkel!
- **A desszert mellé tálaljunk fel gyümölcsöt is**, hiszen édességnek nem csak a sütemények jók. Szeljünk fel almát, banánt, narancsot és tálaljuk ízlésesen, meglátjuk, nagyobb népszerűségnek örvendenek majd, mint gondolnánk. Rengeteg bennük a vitamin, sőt a rostok az emésztést is segítik.
- **Őrizzük meg a karácsonyi halvacsorák hagyományát!** Sajnos Magyarországon a családok nagy részénél a halfogyasztás csak karácsonykor jellemző, pedig az ideális az lenne, ha hetente legalább egyszer rendszeresen ennénk halat.
- **Ügyeljünk a sütemény-választékra!** Készítsünk inkább gyümölcsös, vagy pudingos édességeket vajkrémesek helyett. A finomságokat készíthetjük olyan édesítőszerrel is, amelyeket a fogyókúrázók, illetve cukorbetegek is nyugodt szívvel fogyaszthatnak.
- **Próbáljunk ki zsírszegény eljárásokat!** Pároljunk, grillezzünk, ha pedig sütünk-főzünk, akkor tegyük azt teflon- vagy cserépedényben, sütőzacskóban. A levesek, mártások habarásához használjunk kefirt, 12 %-os tejfölt vagy 1,5 %-os tejet.

Az ünnepek alatt nehéz nemet mondani a rég nem látott rokonok unszolásának, de ha odafigyelünk az étkezéseink elosztására és az elfogyasztott ételek mennyiségére, akkor könnyen megúszhatjuk a karácsonyt gyomorfájás nélkül.

- **Osszuk be a látogatásokat**! Ha tudjuk, hogy vacsorára vagyunk hivatalosak, érdemes az otthoni ebédet kicsit könnyedebbre fogni, hogy a vacsoránál ne kelljen arra hivatkoznunk, hogy már az ebéd alkalmával jóllaktunk.
- **Ne együnk egyszerre sokat!** Az ünnepi étkezésekkor figyeljünk arra, hogy naponta többször és keveset együnk, tartsuk meg mindenképpen legalább a reggelit, ebédet és a vacsorát. Semmiképp sem szabad ilyenkor kihagyni a reggelit és az ebédet azért, hogy majd jó éhesen habzsolhassunk az ünnepi vacsorából.

- **Tegyük el későbbre!** A megmaradt sütiket nem kell pár nap alatt megenni, mondván, hogy később megromlik. Amit lehet, fagyasszunk le, később is elővehetjük!
- **Mozogjunk!** Ha nem megyünk messzire, inkább sétáljunk! Ha éppen nem vendégeskedünk, érdemes kicsit kimozdulni, sétálni vagy szánkózni az ünnepek alatt. Napi ½-1 óra testmozgás még jobban hozzásegít minket ahhoz, hogy Karácsony után ne félve álljunk a mérlegre.

Az ételek elkészítésekor érdemes modern praktikákat alkalmaznunk, vagy pár összetevőt kicserélnünk, és máris jó pár kalóriát megspórolunk. Ez anélkül is lehetséges, hogy az ízekben kompromisszumot kötnénk.

Kalóriaspórolós döntések

Rántott ponty	467 kcal	***HELYETT***	Roston sült ponty	377 kcal
Majonézes burgonyasaláta	239 kcal		Padlizsán saláta	119 kcal
Somlói galuska	595 kcal		Gyümölcstorta pudinggal	160 kcal

MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE
1092 Budapest, Ferenc krt. 2-4.
Tel.: (1) 269 2910 ▪ Fax: (1) 210-9075 ▪ e-mail: mdosz@mdosz.hu ▪ www.mdosz.hu

A **Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)** 2005-ben alapította meg díjait azzal a céllal, hogy ösztönözze a szakmai fejlődést, valamint a dietetikusok csoportjának jobb megítélést és szélesebb körű ismertséget szerezzen. A különböző kategóriák jól mutatják, hogy számos területen nagy szükség van a szakmára, hiszen táplálkozási szakemberek dolgoznak kutatásokon, élelmiszeripari vállalatoknál, civil szervezeteknél, egészségügyi intézetek munkatársaként, terápiás szakemberként és tanácsadó vállalkozóként is. A díjazottak kiválasztásában többek között szerepet játszott a jelölt tudományos életben és szakmai fórumokon való aktív részvétele, kiemelkedő publikációs tevékenysége vagy más szakemberekkel való sikeres együttműködése.
A Szövetség dietetikus tagjai jelölhették tetszés szerint akár mind a három díjra a Szövetség egy dietetikus tagját, illetve önmagukat. A jelölttel való közvetlen munkakapcsolat nem volt feltétele a jelölésnek. A szavazásra jelöltek dolgozhattak terápiás dietetikusként, élelmezésvezetőként, cégeknél, szervezeteknél, illetve lehetnek civil területen, vállalkozóként. A szavazóbizottság egyszerű szavazattöbbség alapján hozta meg döntését.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 1991-ben alakult meg. 1998 óta kiemelkedően közhasznú szervezetként működik. 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének, az EFAD-nak (European Federation of the Associations of Dietitians). Az MDOSZ tagjai főiskolát végzett táplálkozási szakemberek (dietetikusok), akik ma már nem csak az egészségügy különböző területein dolgoznak, hanem jelentős létszámban az élelmiszeripari vállalatok munkáját is segítik. Az MDOSZ olyan programok kidolgozásában és megszervezésében vesz részt, amelyeknek célja a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és szokások kialakítása pozitív befolyásolás útján.

Mi az MDOSZ célja?

- A lakosság egészségi állapotának megőrzése és javítása.
- Az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése a lakosság körében.
- A táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásainak széleskörű megismertetése, elfogadtatása és bevezetése.

További információ az MDOSZ-ről:

Avantgarde Business Communications Kft.
Tel.: 06 1 476 3526
timea.marsiczki@avantgarde.hu