

Kedves olvasó!

Bogyiszló Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1178 “Egészségre nevelő életmódprogram Bogyiszló településen” elnevezésű pályázat keretein belül lehetőség nyílt ismeret átadó cikkek elkészítésére. A cél, hogy minél szélesebb körben megismerkedhessenek a település lakosai azokkal az egészség fenntartó és egyben megújító technikákkal, amit cikksorozatunk igyekszik bemutatni.

Legelső alkalommal Raposa László Bence Dietetikus szakembert kérdezzük a helyes táplálkozási szokásokkal kapcsolatban. Hisz valljuk be őszintén ez az első és talán a legfontosabb olyan egészségünket befolyásoló tényező, amire mi magunk a legnagyobb hatással tudunk lenni. Ha odafigyelve igyekszünk a táplálkozási szokásainkat pozitív irányba megváltoztatni, hosszútávon elérhető, hogy testünk, fizikai állóképességünk még jobban fel vegye a harcot az esetleges külső behatásokkal szemben.

A Magyarországi táplálkozási szokások milyen képet mutatnak egy Dietetikus szakember számára?

R.L.B: Ha őszinte akarok lenni, akkor sajnos eléggé elképesztő adatokat tárhatok fel Ön előtt. A felnőtt magyar lakosság közel kétharmada (61,8%) a testtömeg index alapján túlsúlyos vagy elhízott. A BMI átlaga a felnőtt lakoságnál 27,3 kg/m², melynek alapján a lakosság a túlsúlyos kategóriába tartozik. Minden harmadik felnőtt túlsúlyos és további 28,5% elhízott. Soványnak a felnőtt lakosság mindössze 1,8%-a mondható. Férfiaknál (63%) és nőknél (61%) közel azonos volt a túlsúly és elhízás együttes előfordulási aránya.

A túlsúly és elhízás gyakorisága mindkét nemnél nő az életkorral. A 18-34 éves korú fiatal férfiak 41%-ának magasabb a testtömeg indexe 25-nél, a 65 feletti korcsoportban ez az arány már 76%. A fiatal nőknél a túlsúly és elhízás együttes előfordulása 30%, alacsonyabb, mint a hasonló korú férfiaknál, ugyanakkor idős korra ez az arány a nőknél 83%-ra nő, meghaladva a férfiakét. A soványság leginkább a fiatal nőket érinti (7,4%).

Ezen adatok alapjául az Országos Táplálkozási felmérés adatai szolgálnak, melyet 2009-ben végeztek.

Az előzőekben eléggé elgondolkodtató adatokkal szolgált. A következő kérdésem ebből adódóan született meg. Dietetikus szakemberként, hogyan látja, mennyi egy ember tápanyagszükséglete naponta?

R.L.B: Ez eléggé nehéz kérdés még így is, hogy több éve foglalkozom dietetikusként a témakörrel. A tápanyagszükséglet kortól, nemtől és egészségi állapottól függően változó. Az egyénre szabott tápanyagszükséglet meghatározása kiterjedt anamnézist, vizsgálatokat és méréseket igényel. Kétségtelenül ez a legbiztosabb alapja a személyre szabott tápanyagbeviteli ajánlásnak, erre azonban csak különleges esetekben kerül sor.

Inkább arra térnék ki első körben, hogy milyen tápanyagcsoportokat különböztetünk meg egy ember táplálkozása kapcsán. Összességében három tápanyagcsoportot különböztethetünk meg: fehérjéket, szénhidrátokat, zsírokat valamint ezeket kiegészítő mikro és makronutrienseket így vitaminokat, ásványi anyagokat, nyomelemeket. Ugyanakkor nem szabad megfeledkeznünk a szükséges folyadékbevitelről sem.

A szervezet számára szükséges energiát elsősorban a szénhidrátok és a zsírok szolgáltatják. A fehérjék, a vitaminok, az ásványi anyagok és a nyomelemek a vízzel együtt nélkülözhetetlenek az anyagcseréhez, illetve annak szabályozásához, a növekedéshez, a szövetek felépítéséhez. A fehérjék, a zsírok, és a szénhidrátok mellett mintegy 10—17-féle vitamin, 16-18-féle ásványi anyag bevitelére feltétlen szükséges, hogy a szervezet működésének zavartalansága és a külső hatások elleni védekezés egyaránt biztosítva legyen. A felsoroltakon kívül a táplálékokkal olyan anyagok is bejutnak a szervezetbe, melyek nélkül az anyagcsere-folyamatok nemkívánatos irányt vehetnek, illetve megbetegedések jöhetnek létre. Ezek a bioaktív anyagok, melyek elsősorban a növényi eredetű táplálékokban (élelmi rostok, karotinoidok, flavonoidok) fordulnak elő.

Az előbb felsorolt tápanyagoknak, egy a szervezet számára fontos mennyiségi meghatározása egyén függő és vizsgálatokat igényel.

Az előzőekben felsorolt tápanyagok közül, melyek azok amiket kiemelten kezelne ha egy rangsort kellene felállítania a tápanyag bevitel tekintetében?

R.L.B: Személy szerint kiemelten kezelném és vizsgálnám egy adott személy kapcsán a fehérjék, szénhidrátok és zsírok bevitelét.

Először a fehérje bevitelre térnék ki és azon belül is három területet érintenek.

Csecsemők, gyermekek, serdülők napi fehérjeszükséglete. A növekedés, fejlődés biztosításához teljes értékű/komplettált fehérjéket kell biztosítani ezen korosztályok számára. A személyre szabott szükséglet megállapításához akár az interneten vagy akár különböző szakkönyvekben is elérhető táblázatok állnak rendelkezésre bárki számára. Ha szeretnénk egészségesen élni és változtatni étrendi szokásainkon akkor célszerű ilyen anyagok után kutatni.

A csecsemők aminosav-szükségletét a számukra ideális aminosav-összetételű anyatej teljes mértékben biztosítja. Az újszülöttek és csecsemők napi 2,2 g/ttkg fehérjeigénye az anyatejjel kielégíthető. A koraszülöttek magasabb, napi 3,8 g/ttkg fehérjeigénye a korlátozott folyadékbeviteli lehetőség miatt csak anyatejjel nem elégíthető ki. Mesterséges táplálásukhoz fehérjével dúsított anyatejet, akadályoztatás vagy tejelapadás esetén tápszereket alkalmaznak.

Idősek napi fehérjeszükséglete. A testösszetétel, az élettani funkciók, a fizikai aktivitás változásával csökken a tápanyagbevitel is. Arra azonban figyelni kell, hogy 60 év felett csökken a fehérjék hasznosulása, ezért növekszik a fehérjeigény (0,9-1,1 g/ttkg). Fontos, hogy ezeket az adatokat szem előtt tartsuk.

Terhes nők és szoptató anyák napi fehérjeszükséglete. A terhes nők és a szoptató anyák fehérjeszükséglete élettani állapotuk miatt fokozott. A felnőttek számára ajánlott 0,8 g/ttkg-hoz képest terhesség alatt + 10 g, a szoptatás kezdetén +20 g, később +15 g-os fehérjeigény többlet jelentkezik naponta.

A fejlett országokban bőséges fehérjebevitel figyelhető meg, átlagosan 80-125 g/nap.

A túlzott fehérjebevitel önmagában is káros lehet, főleg a vesékre nézve (a károsodás mértéke a fokozott bevitel tartamától függ). Mindemellett a növekedés és az újjáépítés szükségletét meghaladó mennyiségű fehérjét a szervezet energianyérésre is felhasználhatja. A bőséges fehérjebevitel ugyanakkor- általában nagy mennyiségű állati eredetű fehérje fogyasztása kíséretében- más, jelentősebb károsodásokat okozhat melyekért a legtöbb esetben a koleszterin és telített zsírok a felelősek. A túlzott fehérjebevitel egyúttal más tápanyagok bőséges bevitelét, felesleges, ún. luxusenergia bevitelét is jelentheti.

A teljes értékű fehérjéket tartalmazó élelmiszerek magas ára miatt a fehérjehiányos táplálkozás gyakori a fejlett országok szegényebb lakossága körében, a fejlődő országokban pedig nagyon gyakori.

A továbbiakban nagyon fontos a megfelelő szénhidrát bevitel. Az emberi szervezet mintegy 180 g glükózt használ fel naponta, ebből mintegy 120 g az agy szükséglete. A felnőttek minimális szénhidrátszükséglete a napi összes energiabevitel 25%-a. Tartósan kevesebb bevitel anyagcserezavarokhoz vezet (fehérjebontás, glükoneogenezis, fokozott zsírbontás).

A javasolt szénhidrátbevitel energiatartalma a napi összes energiabevitel 55-60%-ot kell, hogy fedezze. Ezen belül a hozzáadott cukorbevitelből származó energia ne haladja meg a napi energiabevitel 10%-át.

Az agy és az idegszövet működéséhez, az izmok munkavégzéséhez, mint láttuk, elsősorban szénhidrátra van szükség, az anyagcsere folyamatai az energiát legegyszerűbben a szénhidrátokból nyerik. Mivel a raktározási lehetőség korlátozott, a bejuttatásnak kell folyamatosnak lennie. Ez utóbbit a késleltetett felszívódású összetett szénhidrátok jobban biztosítják, mint a gyorsan felszívódó cukrok. Ha az élelmiszerekben levő összetett szénhidrátok mennyiségére és az élelmirost-szükségletre is tekintettel vagyunk, egyértelmű, hogy a napi szénhidrátszükségletet zöldség- és főzelékfélékből, salátákból és csak másodsorban cereáliákból érdemes fedezni. Az ún. hozzáadott cukor legyen kevés, és származzon elsősorban gyümölcsökből.

Élelmi rostokból az ajánlott napi bevétel 30 g

Fontos még a megfelelő zsírok és olajok bevitele is persze megfelelő mértékletességgel. A felnőttek szokásos zsírbeviteléből származó energia jelenleg a napi összes energiabevitel mintegy 38%-a Magyarországon, ami a felnőtt férfiak esetében átlagosan 104 g zsír fogyasztását jelenti naponta. Az összes zsírbevitel is túlzott mértékű, az ezen belül a mintegy 45%-ot kitevő telített zsírsav-arány pedig túlságosan nagy.

A szervezet számára szükséges és ajánlott zsírbevitel energiataralma nem haladhatja meg a szükségletet fedező teljes napi energiabevitel 30%-át. A csecsemők, kisgyermekek zsírszükségletéhez képest serdülőkortól csökken a zsír iránti élettani igény, amit a fiatalkori elhízás elkerülése érdekében figyelembe kell venni. Az elfogyasztott étkezési zsírok energiataralma mellett az összetétel sem közömbös.

A táplálékokban levő telített zsírsavak hatására a genetikailag arra hajlamos személyekben megnő a vér koleszterinszintje, ezzel emelkedik az érlelmeszesedés kockázata. A többszörösen telítetlen zsírsavak hatására csökken a kóros véralvadás mértéke és a vér trigliceridszintje (ezzel az érlelmeszesedés kockázata), helyreáll vagy javul az immunrendszer működése, enyhülnek a gyulladási folyamatok. Az egyszeresen telítetlen zsírsavak csökkentik a vér összkoleszterinszintjét (de nem csökkentik a HDL-koleszterin koncentrációját) és a trigliceridszintet, ezért ajánlják dietetikai célból az egyszeresen telítetlen zsírsavak fogyasztását.

A zsírsavak élettani hatását figyelembe véve, a napi összes energiabevitel max. 10%-a származhat telített zsírsavakból. Az egyszeresen telítetlen zsírsavak fogyasztása 12-15 en%-ot tegyen ki. A többszörösen telítetlen zsírsavak összesen 6, illetve maximum 8 en%-ot tölthetnek ki, mert a többszörösen telítetlen zsírsavak metabolizmusa nemkívánatos oxidációs termékek felhalmozódásával jár.

Az esszenciális zsírsavak közül a ω -6 (n-6) linolsav bevitele 1—2 en%-ot, az ω -3 (n-3) linolénsavé 0,2-0,5 en%-ot tegyen ki, a kívánatos arány 5:1. Az esszenciális zsírsav-bevitel FAO/WHO szerint javasolt mennyisége terhesség alatt napi 5-7 en%. A transzszírsavbevitel ne legyen több 5 g-nál (2 en%), a koleszterinbevitel pedig ne haladja meg a napi 300 mg-ot.

Az ajánlott arányú zsírsavbevételt az állati eredetű zsírok fogyasztásának korlátozásával, a telítetlen és többszörösen telítetlen kötések tartalmazó zsírsavakban gazdag növényi eredetű olajok alkalmazásával lehet elérni (odafigyelve az optimális arányokra). Feltétlenül növelni kell a tengeri halak fogyasztást is.

Mit lát még a magyar táplálkozásban fontos problémának, melyen tudatos táplálkozással változtatni lehet?

R.L.B: Fontos probléma még a magyar lakosság túlzott sófogyasztása. A napi ajánlott beviteli mennyiség max. 5 g NaCl. A napi sózással bevitt nátrium vérnyomásra kifejtett hatását nehéz vizsgálni, mert a feldolgozott élelmiszerek (pl. húsipari termékek, sajtok stb.) só- illetve nátriumtartalma is igen nagy. Ezért az utánsózást mindenképpen kerülni kell. A só elhagyás tulajdonképpen mindenkinek javára válik sóérzékenyek esetében pedig gyógyító hatású.

Raposa László Bencének köszönjük, hogy a kérdésekre válaszolt. Bízom benne, hogy az így megszerzett ismeretanyag elgondolkodtató és helyes utat mutat az egészség megőrzése illetve fejlesztése felé vezető úton. Keljünk fel a kényelmesnek hitt fotelból és merjünk változtatni magunk öröméért, táplálkozzunk körültekintően. Ne feledjük a mondást miszerint az „én testem az én váram”, hát tegyünk meg mindent annak épségben tartására.