



Táplálkozási ajánlások, táplálkozásfüggő betegségek, táplálkozási irányzatok

Horváth Zoltánné
főiskolai adjunktus
horvathzne@se-etk.hu

Táplálkozási alapismeretek 2007

Kiegyensúlyozott étrend



- Minden, a szervezet számára szükséges tápanyagot a megfelelő arányban tartalmaz
- Nincs olyan élelmiszer, amely az összes tápanyagot tartalmazná
- Az élelmiszerek minél szélesebb köréből választott nyersanyagok, változatosan elkészítve

VÁLTOZATOSSÁG+MÉRTÉKLETESÉG

Energiamegosztás:

fehérje12-15%, zsír: max.30%, CH: 55-58%



©: „a legtöbb gyerek azt hiszi, hogy a kiegyensúlyozott diéta: egy-egy hamburger mindkét kézben”

Étkezési szokások jellemzése

- Étkezési ritmus
- Zöldség-gyümölcs
- Tej-tejtermék
- Hús, húskészítmény
- Gabonafélék, kenyér, tészta, rizs, burgonya
- Élvezeti szerek: édességek, kávé, alkohol



Életkorok, fiziológias állapotok szükséglete

- Várandós anya
- Szoptatás
- Csecsemő, kisdud
- Gyermekkor
- Időskor



Várandós nő táplálkozása

- **Energiabevitel növelése:** 15 %-kal, kb. 200 kcal,
 - (nem kell kettő helyett enni!)
- **Többletfehérje** a második, harmadik trimeszterben
 - jó minőségű komplett fehérje
 - (sovány tej, húсок, tejtermékek),
- **Rostfogyasztás**
 - obstipatio hajlam miatt
- **Ásványi anyag:** Ca, P, Mg
- **Vitamin:** 100 %-kal kell növelni a **folsav** bevitelét.



Szojtató anya táplálkozása

- **Energiabevitel növelése:** 25-30 %-kal
- **Vitaminok:**
 - 50 %-kal nő: A-, B₂-, B₆-, C-vitamin szükséglet,
 - 100 %-kal a folsav
- **Ásványi anyagok:**
 - 50 %-kal nő a Ca, P, Mg igény
- **Folyadékigény:** egészséges felnőtt + anyatej víztartalma



Ne szoptatás alatt fogyókúrázzon!

Csecsemők, kisdedek táplálása

- Első táplálék: az **anyatej**
- **Elválasztás:** (4-)6 hó (fokozatosság), kezdetben 1-2 kanál gyümölcsle v. zöldség présnedv, majd pépek
- 2-3 fog megjelenése után **puha rágnivalók**
- **Első főzelék:** burgonya
 - kombinálható: saláta, tök, sütőtök, sárgarépa



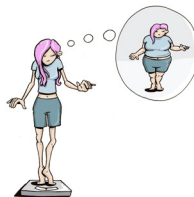
Csecsemők, kisdedek táplálása

- Kisdedkorra lassul a gyorsütemű fejlődés
- **Energia szükséglet:** 900-1800 kcal
- **Energia megoszlás:**
 - Fehérje: 15 %
 - Zsíradék: 35 %
 - CH: 50-55 %



Gyermekkori sajátosságok

- **Táplálkozási szokások kialakítása:** ízlés, étkezési ritmus, kultúra, higiénés rendszabályok
- **Serdülőkor** felé haladva fokozatosan nő a vitamin és ásványi anyag szükséglet
- **Evészavarok** kialakulásának veszélye

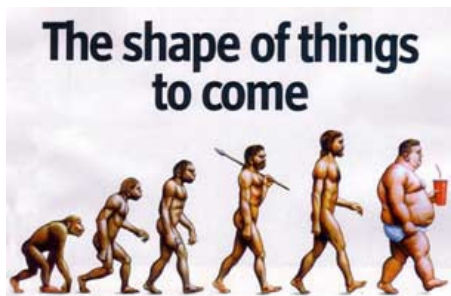


Idős ember

Szervezet élettani változásai:

- Csökkenő aktivitás
 - Csökken az alapanyagcsere
 - Romlik a tápanyagok hasznosulása
 - Romlik az emésztés és a felszívódás
 - Romlik a béltraktus motilitása
 - Neheztített a rágás, a nyelés
 - Csökken az ízérzet
- ↓ energia
 - ↓ zsírszükséglet
 - ↑fehérjeigény
 - Rostgazdagság – obstipatio miatt
 - Folyadékfogyasztás: 2-2,5 l (kiszáradásra hajlamosak)



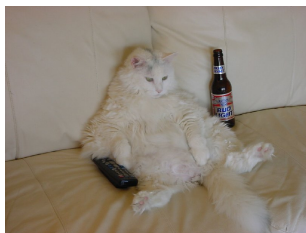


Táplálkozásfüggő betegségek

- Elhízás
- Cukorbetegség
- Szív-érrendszeri betegségek
- Daganatos betegségek
- Fogszuvasodás
- Csontritkulás
- ↑ Energia, mozgáshiány
- ↑ Zsír,
↓ zöldség-gyümölcs, rost,
↑ só
- Cukor, rágás, szájhigiéne
- ↓ Ca (tej-tejtermék),
mozgás

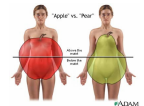
Elhízás

- Meghatározása (általános):
 - A testzsír olyan mértékű megszorodása, mely az egészségre kedvezőtlen hatással lehet
- Jelentősége:
 - Kísérő betegségek
 - Mortalitás
 - Költség

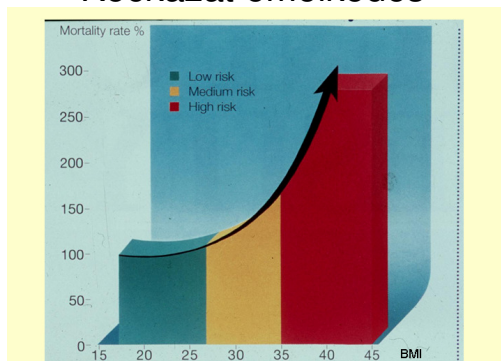


Az elhízás mértéke, típusa:

- Módosított Broca index (+20%),
Nő: $0,85x$ (testmagasság(cm)-100)
Férfi: $0,9x$ (testmagasság(cm)-100)
- Testzsír meghatározás (férfi 25%, nő 30% felett),
Relatív testtömeg (140% felett),
- Ideális testtömeg táblázat adatait meghaladó testsúly
- Testtömeg index
($BMI = \text{testtömeg} / \text{testmagasság}^2$)
- Derék/csípő hányados: férfi >1 , nő $>0,85$
(alma típusú elhízás)
- Haskőrfogat férfi: >94 (102) cm, nő >80 (88) cm



Kockázat emelkedés



Elhízás kezelésének pillérei:

- Dietoterápia
- Mozgásterápia
- Viselkedésterápia
- Gyógyszeres terápia



Hosszútávú fogyókúra elvei:

- Csökkentett energiabevitel (-500 kcal/nap)
- Negatív energiamérleg
- 1 kg testtömeg=7000 kcal
- Fogyás üteme: 0,5 kg/hét
- Motiváció
- Hosszútávú együttműködés
 - Visszahízás aránya 90-95%!

Korszerű fogyókúrával szemben támasztott követelmények:

- **ne csökkenjen a zsírintes testtömeg**
- **ne alakuljon ki anyagcserezavar**
- **a diéta alatt ne legyen kínzó éhségérzet**
- **a megfelelő tápanyagellátás biztosítása**

A nyersanyag-kiválasztás szempontjai:

A nyersanyagok közül elsősorban azokat alkalmazzuk, amelyeknek

- alacsony az energiatartalmuk és
- magas a laktató értékük,
- alacsony az energia sűrűségük.



Keringési betegségek megelőzése



- Elhízás megelőzése: a felhasználáshoz igazodó energiabevitel
- Bőséges zöldség-gyümölcs fogyasztás
- Alacsony zsírtartalmú élelmiszerekből zsírszegényen elkészített ételek
- Rendszeres (tengeri) halfogyasztás
- Mérsékelt sózás
- Rendszeres testmozgás

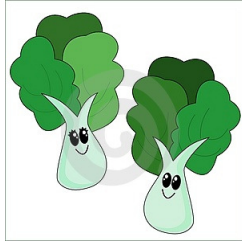


Szívbarát szivárvány



Formái 2.

- atípusos vegetáriánus
 - nyerskoszton élők
 - fruitáriánusok
 - makrobiotikus diéta
 - jógavegetáriánus
 - natúr konyha
 - reform étrend
 - ...



Vegetarianizmus

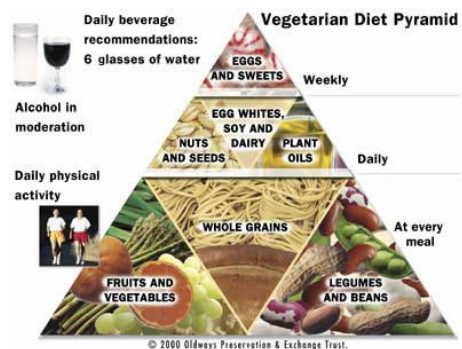
- **Életmód:** dohányzás, alkohol mellőzése, rendszeres testmozgás, sok időt töltenek a természetben, fontos a lelki egészség megővése
- Az igazi vegetáriánus konyha: a kíméletesebb technológiai eljárásokat alkalmazza, természetes adalékanyagokat, friss vagy szárított fűszernövényeket és kevés tengeri sót használ
- Napjainkban a fejlett országokban az ún. civilizációs betegségek terjedése miatt fordulnak az ilyen típusú táplálkozás felé

1

NEMIS Életmód Központ

A vegetáriánus étrend összetétele

- gabonafélék (teljes, hántolatlan)
- zöldségek
- gyümölcsök
- hüvelyesek, diófélék (tej, tojás)
- zsiradékok, (édesítők: méz, barna cukor)

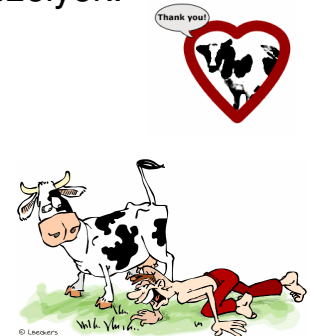


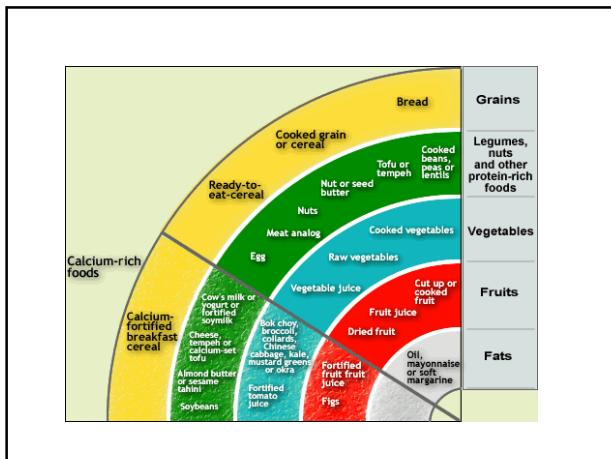
Jól összeállított étrend előnyei

- | | |
|---|-----------------------------|
| ☺ elhízás | ☺ divertikulózis |
| ☺ szív-érrendszeri betegségek (de: B ₁₂ !) | ☺ osteoporosis (mozgás) |
| ☺ hipertónia | ☺ rheumatoid arthritis |
| ☺ diabetes | ☺ dementia (antioxidánsok?) |
| ☺ daganatos betegségek | |
| ☺ vesebetegségek | |
| ☺ epekő | |

Veszélyek:

- Energia
- Fehérje
- Vas
- B₁₂
- Kalcium
- D vitamin



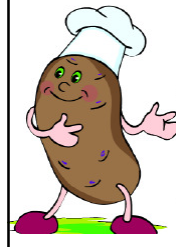


Joseph Joubert
1754-1824

„Mindenből egy kicsit,
semmiből nyakló nélkül.

Ez a módja annak, hogy
mértékletes légy, bölcs
és elégedett.”

(Joubert)



Köszönöm a figyelmet!