

Táplálkozási ajánlások a felnőtt magyarországi lakosság számára

Szerkesztette:

Dr. Rodler Imre

- 2001 -

A Táplálkozási ajánlásokat készítette:

Dr. Antal Magda, Prof. Dr. Barna Mária, Prof. Dr. Biacs Péter, Prof. Dr. Bíró György, Dr. Hajós Gyöngyi, Prof. Dr. Halmy László, Prof. Dr. Jákó Péter, Dr. Pados Gyula, Dr. Simon József, Dr. Zajkás Gábor

A javasolt táplálkozási egységek kidolgozásában részt vett és alkalmazhatóságukat próbaétrendek összeállításával ellenőrizte:

Dr. Greiner Erika, Domonkos Andrea, Lukács Éva, Szórád Ildikó

A kiadvány összeállításában közreműködött:

Dr. Szabó Mária

Dr. Zajkás Gábor

Jogi ellenőrzés:

Dr. Kornis Pál

**A kéziratot ellenőrizte és kiadásra ajánlotta:
Belgyógyászati Szakmai Kollégium (2001)**

A szerzők és a szerkesztő munkájában igen nagy segítséget jelentettek a hazai előzmények – **Táplálkozási ajánlások a felnőtt magyar lakosság számára, 1987; Szívbarát Program Élelmiszer-útmutató, 1996** – és a külföldi hasonló anyagok, kiadványok, amelyek figyelembevételével állították össze az Ajánlásokat

Ha többet is szeretne tudni az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásról és ételmezésről, érdeklődjék a következő címen: OKK-OÉTI, 1097 Budapest, Gyáli út 3/a

Tel: 215-53-93, Fax: 215-15-45

Mobil: 30-2003-090

E-mail: h8649rod@ella.hu

A Táplálkozási ajánlások az Egészséges Nemzetért Népegészségügyi Program részeként kerül kiadásra

Tartalomjegyzék

Ajánlás.....	
Előszó.....	
Bevezetés.....	4
Az egészséges táplálkozás.....	5
1. Gabonafélék.....	6
2. Zöldség-főzelékfélék, gyümölcsök.....	6
3. Tej és tejtermékek.....	7
4. Húsok, húskészítmények, halak, tojás, szója.....	8
5. Használjunk kevesebb zsiradékot.....	9
6. Kevesebb sóval.....	9
7. Alkoholt ne, vagy csak mértékkel.....	9
8. Törekedjünk az egészséges testtömeg/testsúly megtartására.....	10
9. Csökkentsük a cukorban gazdag táplálékok és italok fogyasztását..	10
10.Mozogjunk rendszeresen.....	11
11.Élelmiszerbiztonsági ajánlások.....	12
12.Élelmiszer címke.....	12
Még néhány mindennapi jó tanács.....	12

Bevezetés

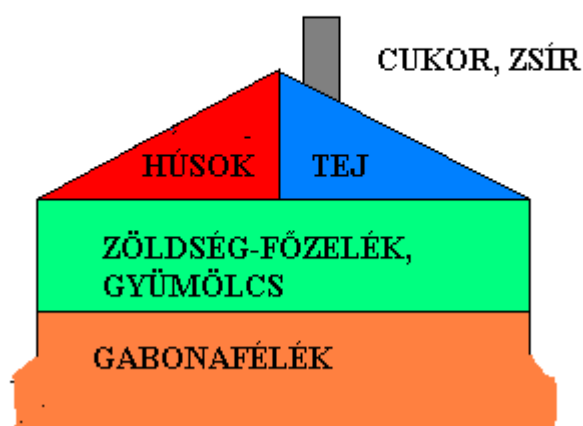
Magyarországon a halálozás háromnegyed részéért táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek felelősek, elsősorban a szív és érrendszeri, másodsorban a daganatos megbetegedések. Más szóval: a nem megfelelő táplálkozás és életmód jelentős mértékben hozzájárul a lakosság kedvezőtlen egészségi állapotához és a következményes nagy arányú halálozáshoz.

A fentiekből következik, hogy egészséges táplálkozással és életmóddal ezek a betegségek jelentős részben megelőzhetők. Az egészségmegtartó, betegségmegelőző táplálkozás és életmód ajánlásai egyszerűek, megtartásuk nem igényel különösebb erőfeszítéseket, többletkiadásokat, csak éppen meg kell ismernünk és alkalmaznunk kell életünkben a következő oldalakon bemutatott alapelveket.

Az egészséges táplálkozás öröm, de nemcsak a táplálkozás, hanem az egészség is az, rajtunk múlik, meddig van birtokunkban ez a hatalmas kincs.

Az egészséges táplálkozás

Az egészséges táplálkozás megjelenítésére egy ház képe a legalkalmasabb.



Az Egészséges Táplálkozás Háza a **gabonafélékre épül**, mint alapra, a **zöldség-főzelékfélék és gyümölcsök** alkotják az **oldalfalakat** és a **tető húsból és húskészítményekből, valamint tejből és tejtermékekből** áll. Ezekből az élelmiszercsoportokból naponta többször is kell fogyasztani. Azok a táplálékok, amelyek zsiradékban és cukorban igen gazdagok nem szerepelnek a mindennapi táplálkozás házában szerkezetében, ezeket inkább hetente, vagy ritkábban célszerű fogyasztani.

Hogyan kell egészségesen táplálkozni? Hogyan csoportosítjuk az élelmiszereket az egészséges táplálkozás számára?

Erről szólnak a következő fejezetek, elsősorban az Egészséges Táplálkozás Háza segítségével.

1. Gabonafélék

- Az egészséges táplálkozás alapja a gabonafélék rendszeres fogyasztása. Együnk naponta többször gabonafélékből készült táplálékot – 6-11 egységnyit* -, de a választékban keressük a teljes

értékű, korpát is tartalmazó lisztből készült, magvakat is tartalmazó termékeket!**

****1 egység***

a gabonafélékből: 1 szelet kenyér (4 dkg), 1 kifli (4 dkg), 5 dkg (fél adag) tarhonya, galuska, 10 dkg (fél adag) készre főzött rizs, hántolt árpa, gabonapehely, főtt tészta, 5 dkg kukorica, 1 db palacsinta, 1 db kisebb pogácsa (3 dkg), 1 szelet pizza (4 dkg), 3 evőkanál müzli, 1 vékony szelet kalács (3 dkg)

Mindennapi jó tanácsok

- **Naponta többször fogyasszunk gabonafélét**
- **Tervezzük úgy napi étrendünket, hogy lehetőleg minél több étkezésre jusson teljes értékű gabonatermék**
- **Használjunk teljes értékű gabonafélét az ételek elkészítéséhez is, és törekedjünk a változatosságra, készítsünk időnként például puliszkát, zabkását, zabkorpás pogácsát, kölesrizottót**
- **Őrizzük meg a gabonafélékből készült étel értékeit – és az elkészítés során ne adjunk hozzá zsiradékot és sót, vagy csak igen kis mennyiségben**

****A teljes értékű gabonaféle** elnevezéssel jelöljük a gabona magvak értékeinek megtartásával, teljes őrlésű, korpát is tartalmazó lisztből készült, növényi magvakkal kiegészített élelmiszereket, táplálékokat, valamint a hántolatlan, barna rizst.

2. Zöldség-főzelékfélék, gyümölcsök

- **Az egészséges táplálkozás nélkülözhetetlen eleme a rendszeres zöldség-főzelék- és gyümölcsfogyasztás. Együnk naponta zöldség-főzelékféléket és gyümölcsöket – 6-11 egységet***

**1 egység*

a zöldség-főzelék és gyümölcs csoportból: 1 db nagyobb paradicsom, zöldborsó, sárgarépa, uborka, 6 db retek, 10 dkg főtt, párolt főzelékféle, friss saláta, 10 dkg készre főzött száraz hüvelyese (bab, lencse, sárgaborsó), 1 db kisebb (10 dkg) burgonya, 1 db alma (nagyobb), körte, narancs, grape-fruit, banán, őszi barack, 10-15 dkg egyéb friss, mirelit, párolt gyümölcs, 3 dkg aszalt gyümölcs, 2 dl teljes zöldséglé, gyümölcslé

Mindennapi jó tanácsok

- Együnk naponta legalább háromszor zöldség-főzelékfélét és legalább háromszor gyümölcsöt
- Gyakran együnk sötétzöld leveles főzelékfélét, citrusfélét, paradicsomot, valamint hüvelyes főzelékeket – ezekben bőségesen vannak karotinoidok, C-vitamin és folátok (folsav)
- Legyen mindig kéznél, illetve a kamrában, vagy a hűtőszekrényben gyümölcs és zöldségféle
- Mindig friss, ép gyümölcsöt, zöldség-főzelékfélét fogyasszunk, a penészes, sérült termékeket ne használjuk fel

3. Tej és tejtermékek

- A tej és a tejtermékek csoportja igen értékes és fontos része az egészséges táplálkozásnak, fogyasszunk belőlük minden nap - 3-4 egységet*

**1 egység*

tej, tejtermék: 1 pohár (2 dl) tej, tejes ital, joghurt, kefir, aludttej, 5 dkg félzsíros túró, 3 dkg sajt, 2 db ömlesztett (kocka) sajt

Mindennapi jó tanácsok

- Naponta igyunk tejet – fél liter -, válasszunk minél gyakrabban savanyított tejterméket (aludttej, kefir, joghurt)

- Fogyasszunk gyakrabban sovány, vagy félzsíros túrót
- Együnk rendszeresen sovány sajtot

4. Húsok, húskészítmények, halak, tojás, szója

- A húsok és húskészítmények fontos szerepet töltenek be az egészséges táplálkozásban, együnk naponta húst, húskészítményt - 2-3 egységet*

**1 egység*

hús, húskészítmény: 10 dkg sovány sertés, baromfi, marha, borjú (nyers súly), 5 dkg sovány felvágott, 4 dkg közepes zsírtartalmú felvágott

Mindennapi jó tanácsok

- Együnk rendszeresen sovány húsokat, zsírszegényen elkészítve
- Keressük a sovány felvágottakat

- Az egészséges táplálkozás fontos eleme a hal, főként a tengeri hal, együnk halat hetente legalább egyszer – 1 egységet*

**1 egység*

hal: 15 dkg hal

- Mindennapi jó tanácsok

- Fogyasszunk rendszeresen, hetenként legalább egyszer tengeri halat

Az egészséges táplálkozás további ajánlásai

5. Zsiradékok

- A túlzott zsiradékbevitel egyes betegségek kockázatát növeli. Használjunk kevesebb zsiradékot ételkészítéshez, kenyérkenéshez.

Ritkán és keveset fogyasszunk a zsírban, koleszterinben gazdag élelmiszerekből, ételekből. Az állati eredetű zsírok helyett inkább növényi eredetűeket használjunk ételkészítéshez, kenyérkenéshez.

Mindennapi jó tanácsok

- Ne használjunk (feleslegesen) zsiradékot ételkészítéshez, kenyérkenéshez, vagy csak igen keveset
- Keressük a sovány húsokat, húskészítményeket, tejet és tejtermékeket
- Kerüljük a zsírban gazdag ételeket, édességeket
- Kerüljük a zsiradékban való sütést
- Májat, májból gyártott húsipari terméket legfeljebb 7-10 naponként egyszer fogyasszunk, tojásból pedig hetenként 3-4 db-ot

Mindennapi jó tanácsok

- Ne használjunk (feleslegesen) zsiradékot ételkészítéshez, kenyérkenéshez, vagy csak igen keveset
- Keressük a sovány húsokat, húskészítményeket, tejet és tejtermékeket
- Kerüljük a zsírban gazdag ételeket, édességeket
- Májat, májból gyártott húsipari terméket legfeljebb 7-10 naponként egyszer fogyasszunk, tojásból pedig hetenként 3-4 db-ot

6. Só és sózás

- A túlzott konyhasó/nátrium-bevitel növeli egyes betegségek kockázati tényezője. Csökkentsük a sóbevitelt, különösen fontos ez a gyermekek számára, mert a gyermekkorban kialakult ízlés egész életre kihat.

Mindennapi jó tanácsok

- Ne sózzunk, vagy csak igen kevés – jódozott - konyhasóval ízesítsük ételünket
- Kerüljük a sóban igen gazdag élelmiszereket
- Használjuk ízesítésre a zöld és száraz fűszernövényeket, amelyekkel részben pótolható a sós íz hiánya

7. Cukor

- A túlzott cukorbevitel egyes betegségek kockázati tényezője. Mértékletesen fogyasszunk cukrokat, cukorban gazdag édességeket és italokat

Mindennapi jó tanácsok

- Kerüljük a hozzáadott cukorban gazdag táplálékok, italok gyakori fogyasztását
- Az édesség iránti vágyat csillapítsuk gyümölcsökkel
- A szomjúság oltására igyunk vizet, ásványvizet cukrozott italok helyett

8. Alkohol

- A rendszeres alkoholizálás sokféleképpen veszélyezteti az egészséget. Aki iszik alkoholos italt, mértékkel tegye, aki nem, ne kezdje el

1 egység

3,5 dl sör, vagy 1,5 dl bor, vagy 4 cl égetett szeszesital

Mindennapi jó tanácsok

- Aki iszik alkoholos italt, mértékletesen tegye
- A mértékletesség nők számára naponta legfeljebb egy, férfiak számára legfeljebb két egységet jelent, célszerű étkezéssel egy időben fogyasztani az italt, akkor lassabb az alkohol felszívódása

9. Az egészséges testtömeg

- **Törekedjünk az egészséges testtömeg/testsúly* megtartására, illetve visszaszerzésére**

**Az elterjedt testsúly megnevezés helyett többnyire a szakmailag helyes testtömeg kifejezést használjuk a következőkben*

Mindennapi jó tanácsok

- **Őrizzük meg egészséges testtömegünket, ha pedig már kialakult a túlsúly, vagy az elhízás, forduljunk szakemberhez és törekedjünk 5-15 %-os testtömeg csökkenés elérésére**
- **Bőségesen fogyasszunk zöldség-főzelékféléket, zsiradékmentesen, vagy kevés zsiradékkal elkészítve, együnk sok gyümölcsöt**
- **Együnk kevesebbet, ügyeljünk az adagokra**
- **Mozogjunk többet, rendszeresen, minden nap**
- **Az elhízás megelőzése érdekében mutassunk jó példát a gyermekeknek az egészséges táplálkozásban**
- **Az elhízásra való hajlam ugyan fontos tényező, de megfelelő táplálkozással és életmóddal elérhető az egészséges, vagy azt megközelítő testsúly**

10. Mozgás

- **Mozogjunk rendszeresen, minden nap, gyermekek számára legalább 1 óra, felnőtteknek legalább 30 perc javasolt**

Mindennapi jó tanácsok

1. **Felnőttek naponta minimum 30 perc, gyermekek 60 perc fizikai aktivitást, sporttevékenységet végezzenek.**
2. **Közép-, vagy időskorúak számára sem késő életmódjukon változtatni.**
3. **A rendszeres fizikai aktivitás az egyén egész életére szóló programja legyen.**
4. **Ha most kezdünk el fizikailag aktív életmódot élni, tartsuk be a fokozatosság elvét a mozgás intenzitásának, időtartamának növelésekor.**

5. Ha eddig is végeztünk fizikai aktivitást, fokozatosan növelhetjük a mozgás időtartamát, intenzitását, gyakoriságát.
6. A mozgás ne legyen megerőltető, hanem öröm és jó közérzetet forrása.
7. Bátorítsuk gyermekeinket fizikailag aktív életmódra.
8. Olyan mozgásformát válasszunk, amely számunkra kellemes, amit szívesen végzünk.
9. Ha egészségi problémáink vannak és intenzívebb sporttevékenységet, testmozgást kívánunk végezni, beszéljük meg kezelőorvosunkkal.
10. Férfiak 40, nők 50 év felett, panaszmentesség esetén is, intenzívebb testmozgás végzése előtt konzultáljanak kezelőorvosukkal.

11. Élelmiszerbiztonság

- Óvjuk meg a táplálékokat a szennyeződésektől, romlástól

Mindennapi jó tanácsok

- Élelmiszert csak megbízható helyről szerezzünk be! Ügyeljünk a vásárláskor!
- Előzzük meg az érintkezést a nyersanyag és készétel között!
- Megfelelő sütéssel, főzéssel a legtöbb étel biztonságossá tehető!
- A romlandó élelmiszert és az ételeket mielőbb hűteni kell!
- Mossunk gyakran kezet!
- Tartsuk tisztán a konyhát!
- Az élelmiszer-biztonságot akkor se feledjük, ha vendéglőben étkezünk, otthonról viszünk ételt magunkkal a munkahelyre, illetve családi összejövetel, házi disznóvágás esetén!

12. Az élelmiszer címke

- Olvassuk el figyelmesen a címkét, hogy megismerjük az élelmiszer összetételét, esetenként energia- és tápanyagtartalmát

13. Még néhány jó tanács

Még néhány mindennapi jó tanács - általában

- Együnk 4-5-ször naponta, lehetőleg mindig azonos időben
- Étkezzünk nyugodt körülmények között, nem pedig vezetés, vagy munka közben
- Igyunk naponta 6-8 pohár vizet, vagy ásványvizet
- Táplálkozzunk változatosan, minél többféle élelmiszerből, ételből állítsuk össze étrendünket

Két példa a megadott egységek alkalmasságának ellenőrzésére étrend tervezésének segítségével

Egy napos 1700 kcal-s étrend

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
<u>Reggeli:</u> kakaó (2 dl) gépsonka (1,5 szelet) sajt (1 vékony szelet) margarin (35 %-os) barna kenyér (2 vékony szelet) paradicsom (1/2 db.)	1,9	0,5	1 0,5	0,5	***
<u>Tízórai:</u> kifli (1 db.) banán (1 db.)	1	1			
<u>Ebéd:</u> zöldségleves daragaluskával grill csirkecomb burgonyapüré céklasaláta	0,2	0,5 1,5 1	0,3	1	*** *** ***
<u>Uzsonna:</u> zabpehely tejjel mézzel	1		0,7		***
<u>Vacsora:</u> tojás (1 db.) óvári sajt (1 vékony szelet) barna kenyér (2 vékony szelet) zöldpaprika (1/2 db.) alma (1 db.)	1,9	0,5 1	0,5	0,5	***
<u>Összesen:</u>	6	6	3	2	

<i>Gabonafélék</i>			
kenyér	120 g	299 kcal	3,8 egység
kifli	44 g	133 kcal	1 egység
búzadara	10 g	35 kcal	0,2 egység
zabpehely	40 g	154 kcal	1 egység
Összesen:		621 kcal	6 egység
<i>Zöldség, gyümölcs</i>			
paradicsom	50 g	12 kcal	0,5 egység
banán	100 g	105 kcal	1 egység
burgonya	150 g	141 kcal	1,5 egység
zöldpaprika	50 g	10 kcal	0,5 egység
alma	100 g	31 kcal	1 egység
sárgarépa	30 g	12 kcal	0,25 egység
cékla	100 g	31 kcal	1 egység
petrezselyemgyökér	30 g	9 kcal	0,25 egység
Összesen:		351 kcal	6 egység
<i>Tejtermékek</i>			
tej	400 ml	200 kcal	2 egység
Óvári sajt	40 g	120 kcal	1 egység
Összesen:		320 kcal	3 egység
<i>Húsok</i>			
csirkecomb	70 g	95 kcal	1 egység
tojás	1 db.	68 kcal	0,5 egység
gépsonka	25 g	39 kcal	0,5 egység
Összesen:		202 kcal	2 egység
<u>Eddig összesen:</u>		<u>1494 kcal</u>	
+ egyéb			
olaj	10 g	93 kcal	
méz	10 g	41 kcal	
margarin 35 %-os	20 g	65 kcal	
cukor	10 g	41 kcal	
<u>Végösszeg:</u>		<u>1734 kcal</u>	

Egy napos 2100 kcal-s étrend

Étrend	Gabona	Zöldség	Tej	Hús	Egyéb
<u>Reggeli:</u> tej (2 dl) kalács (2 szelet) lekvár margarin (35%-os)	2		1		*** ***
<u>Tízórai:</u> kockasajt (1 db.) barna kenyér (1 szelet) zöld uborka narancs (1db. nagy)	1	0,5 1,5	1		
<u>Ebéd:</u> lencsefőzelék szójás sertésvagdalt szelet kenyér (1 szelet) őszibarack-lé (2 dl)	1	2 1		1 0,5	*** ***
<u>Uzsonna:</u> gépsonka (1,5 szelet) kenyér (1 szelet) paradicsom (1/2 db.)	1	0,5		0,5	
<u>Vacsora:</u> túrós tészta körte (1 db. nagy)	2	1,5	1		***
<u>Összesen:</u>	7	7	3	2	

<i>Gabonafélék</i>			
kenyér	120 g	299 kcal	3 egység
kalács	80 g	228 kcal	2 egység
szárzészta	80 g	314 kcal	2 egység
Összesen:		841 kcal	7 egység
<i>Zöldség, gyümölcs</i>			
lencse	80 g	274 kcal	2 egység
zöld uborka	50 g	6 kcal	0,5 egység
paradicsom	50 g	11 kcal	0,5 egység
narancs	150 g	62 kcal	1,5 egység
körte	150 g	78 kcal	1,5 egység
őszibarack-lé	200 ml	110 kcal	1 egység
Összesen:		541 kcal	7 egység
<i>Tejtermékek</i>			
túró	50 g	74 kcal	1 egység
tej	200 ml	100 kcal	1 egység
kockasajt	33 g	102 kcal	1 egység
Összesen:		276 kcal	3 egység
<i>Húsok</i>			
sovány sertéshús	70 g	114 kcal	1 egység
szója-granulátum	15 g	68 kcal	0,5 egység
gépsonka	25 g	39 kcal	0,5 egység
Összesen:		221 kcal	2 egység
<u>Eddig összesen:</u>		<u>1879 kcal</u>	
<i>+ egyéb</i>			
olaj	10 g	93 kcal	
tejföl 12 %-os	60 ml	85 kcal	
margarin 35 %-os	10 g	32 kcal	
lekvár	10 g	25 kcal	
<u>Végösszeg:</u>		<u>2114 kcal</u>	

A három csillag (***) a sót, cukrot, zsiradékot jelzi.