

Kedves Olvasó!

Vaskút Község Önkormányzata által elnyert TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1218 “Egészségre nevelő életmódprogramok Vaskút községben” 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.

Ezúttal az egészséges táplálkozás alapelveiről és az energia egyensúly fontosságáról kérdeztük Szijártó György Ágoston, dietetikus, - táplálkozás szakértőt.

Mik az egészséges táplálkozás alap pillérei, melyre mindenkinek érdemes oda figyelni?

A változatosság és a minőség alapvető fontosságú, amikor az egészséges táplálkozásról, illetve a különböző idült betegségek kockázatának csökkentéséről beszélünk. A kiegyensúlyozott és változatos táplálkozás magába foglalja a zöldségeket, gyümölcsöket, teljes kiőrlésű termékeket, sovány fehérjéket és az egészséges zsírokat.

Miközben az egészséges táplálkozás alapelvei viszonylag könnyen érthetőek és egyszerűnek tűnnek, az emberek többsége mégis elbukik, amikor be kellene tartani őket. Ennek az árát is mi fizetjük meg, gondoljunk csak az elhízásra vagy a cukorbetegségekre. Ha helyes irányba szeretnénk változtatni a táplálkozási szokásokon, akkor fogadjuk meg a következőket:

Táplálkozzunk változatosan. Ne csak a megszokott élelmiszereket fogyasszuk. Válasszuk a magas tápanyagtartalmú és rosttartalmú gyümölcsöket a szívérvány minden színében, ami ellát megfelelő mennyiségű növényi tápanyaggal. Ez serkenti a szervezet immunrendszerének és a fertőzések leküzdésében szerepet játszó enzimek aktivitását, így védve a betegségektől.

Értékeljük az élelmiszereket, amiket eszünk. Figyeljünk a szénhidrátok, fehérjék és zsírok minőségére. Kerüljük a finomított keményítőket és cukrokat, valamint a telített zsírokat (melyek zsíros vöröshúsokból és zsíros tejtermékekből származnak). Ajánlott a magas rosttartalmú (nyers) asztali gyümölcs fogyasztása, a teljes kiőrlésű termékek és zöldségek fogyasztása. Szintén kedvező hatású a sovány húsok, szárnyasok, tengeri halak és zsírszegény élelmiszerek fogyasztása. Ragaszkodjunk a “jó”, telítetlen zsírsavakhoz, amiben az olívaolaj és a repceolaj kimondottan gazdag.

Kerüljük az “üres kalóriát” tartalmazó ételeket és italokat. Több étel és ital, mint például a csomagolt sütőipari termékek és cukrozott üdítők úgynevezett üres kalóriát tartalmaznak, miközben a fehér kenyér és a hántolt (fehér) rizs elvesztik kedvező tápanyagtartalmukat a feldolgozás során. Szenteljünk külön figyelmet azokra a termékekre, amelyek csomagolásán a “gulténmentes” szót tüntették fel. Ezekben több lehet a cukor, a zsír és a só mennyisége. Mindig olvassuk el vásárláskor a tápanyagértékeket és az összetevők listáját a csomagoláson vásárlás előtt. Ne feledjük, a kiegyensúlyozott, könnyű-vegyes táplálkozás mellé nincs szükségünk táplálékkiegészítőkre és vitaminkészítményekre.

Ne számoljunk. Az egészséges életmód szempontjából felesleges minden kalória (vagy gramm) zsír vagy szénhidrát megszámlálása, mivel hosszú távon nem eredményez fogyást. Ehelyett elég, ha kerüljük az állandó jóllakottság érzését, amit megfelelő nyersanyagválogatással és az adagok csökkentésével érhetünk el. Így a számolás feleslegessé válik.

Mit mondana a magyar táplálkozási szokásokról általában?

A magyar táplálkozási szokásokról általánosságban elmondható, hogy tradicionális jellegű. Széles körben kedveltek a magyaros (vagy magyaros jellegű) ételek és italok fogyasztása. Előbbi jellemzően a paprika, hagyma, zsír, só jelenti, de magába foglalja a zsíros sűrítési eljárásokat is. Itt főleg a rántást és a habarást kell megemlíteni. Dominálnak az erős, csípős ízek is, míg a savanyú és a keserű íz kevésbé ismert itthon. A hazai táplálkozási szokásora jellemző a magas sóbevitel (ajánlottan 5gr/nap, ehhez képest a magyar lakosság megközelítőleg 12gr/nap mennyiségben fogyasztja) és az alacsony rostfogyasztás (ajánlottan 30gr/nap, ehhez képest a magyar lakosság megközelítőleg 15gr/nap mennyiségben fogyasztja). Nem eszünk elegendő mennyiségű gyümölcsöt/zöldséget (naponta 500gr kéne) és halat sem (hetente 200gr lenne az ajánlott adag). Ez utóbbiból is inkább a hazai fajták a preferáltak, melyeknek magas a zsirtartalma (omega3 zsírsav például csak a busában található a hazai fajták közül). Sütőipari termékekből a finomított termékek (fehér kenyér), míg a gabonafélék közül a hántolt rizs (fehér rizs) és finomított liszt (búzafehér liszt (BL55)) kerül felhasználásra. Átfogó felmérés több is készült hazánk területén, ezek közül a KSH által szervezett OTÁP 2009 (Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2009) eredményeire térnek ki részletesebben.

A túlsúly és elhízás prevalenciája a magyar lakosság körében. A felnőtt magyar lakosság közel kétharmada (61,8%) a testtömeg index alapján túlsúlyos vagy elhízott. A BMI átlaga a felnőtt lakoságnál 27,3kg/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 prevalenciája különböző korcsoportokban. 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%).

Az önbevalláson alapuló (vélt) és a mért testtömeg-index viszonya. Mindkét nemnél a túlsúly és elhízás gyakorisága nagyobb a mérések alapján (különbség: férfiak: 4%; nők:10%). A két érték között a legnagyobb különbség a 65 év feletti nők korcsoportjában található, itt 10%-kal haladja meg a mért érték a véltet. Ennek alapján megállapítható – a

nemzetközi vizsgálatokkal összhangban – hogy az önbevalláson alapuló értékek alapján, különösen nőknél a túlsúly és elhízás gyakorisága alulbecsült.

Hasi elhízás gyakorisága, mint a fokozott szívérrendszeri kockázat. A hasi elhízás – a derékkörfogat férfiaknál >102 cm, nőknél >88 cm - gyakorisága a felnőtt férfiaknál 33%, míg a nők 51%-a hasi elhízott. Mindkét nemnél a hasi elhízás gyakorisága nő az életkorral. A nőknél minden korcsoportban gyakrabban fordul elő, mint férfiaknál.

Iskolázottság és elhízás. A férfiaknál a túlsúly és elhízás gyakoriságában nincs lényeges különbség iskolázottság szerint, míg nőknél az iskolázottság szintje jelentősen befolyásolja a gyakoriságot. Míg az alapfokú végzettségűeknél 72% túlsúlyos vagy elhízott, középfokú végzettség esetén 55%, a felsőfokú végzettségénél 43%.

A túlsúly és elhízás hazai trendje. Az első reprezentatív országos táplálkozási vizsgálatnál (1985-1988) a felnőtt férfiak 52%-ának volt a testtömeg-indexe volt 25 kg/m² felett. Ebből 12% volt elhízott. A felnőtt nők 50%-a volt túlsúlyos vagy elhízott, 18%-uk testtömeg-indexe haladta meg a 30kg/m²-t. 2009-re a férfiaknál az elhízottak aránya több mint kétszeresére nőtt, nőknél 50%-os növekedés tapasztalható a mért értékek alapján.

Mit jelent az energia-egyensúly és miért fontos?

Egyensúly esetén a táplálékkal felvett és a szervezet által hőtermelésre, mozgásra, általában az életműködésekre felhasznált energia mennyisége kiegyenlíti egymást. Az energiamérleg negatív, ha a táplálék energiatartalma nem fedezi az életműködések energiaigényét. Ilyen esetben a szervezet raktározott tápanyagainak: a májsejtekben tárolt glikogénnek, illetve a zsírszövetben felhalmozott zsíroknak a felhasználása történik. Ez testtömegvesztést (fogyás) okoz. Ha a bevitt tápanyag tápértéke meghaladja a hő és munka formájában leadott energiamennyiséget, akkor az energiamérleg pozitív, és a főlegesen bevitt energia a májban, zsírszövetben raktározódik, ami a testtömeg növekedésével (hízással) jár.

Az energiaforgalom zavarainak egyik fajtája az éhezés, amikor a táplálékkal felvett energia mennyisége kisebb, mint a szervezet hőtermeléséből és munkavégzéséből származó energiavesztés. Éhezés során a szervezet tartalékaiból származik az energiaellátás. Az éhezést 30-60 napig lehet túlélni. Az energia tekintélyes részét a zsírszövetben tárolja a szervezet, az átlagos zsírszöveti mennyiség kb. 40-50 napig képes fedezni az éhező ember energiaszükségletét. A kövér emberek azonban mégsem bírják jobban az éhezést, mint a soványak, ugyanis az éhezés tűrési tartamát nem a zsírszöveti tartalék, hanem a szervezet fehérjevesztésének mértéke szabja meg. Az éhezés okozta halál általában akkor következik be, amikor a szervezet fehérjéinek mintegy 30-50%-a felhasználódik.

Bizonyos kóros állapotokban az energiabevitel viszonylagos csökkenése vagy esetleges megszűnése mellett előtérbe kerülnek a lebontó folyamatok, és a nagymértékű fehérjevesztés rontja a túlélés esélyeit. Fertőzésekben, traumák esetén, műtétek alkalmával, lázas állapotban, égési sérülésekkor a tápanyagbevitel csökkenése mellett fokozott lebontás történik.

Az energiaforgalom zavarainak egyik formája a túltáplálás, amikor a bevitt tápanyagok energiatartalma meghaladja a hőtermelésre és a munkavégzésre fordított energiamennyiséget. Túltáplálás esetén az energiamérleg pozitív, és a fölöslegben bevitt energia raktározódik a szervezetben, ami a testtömeg növekedésével jár. A túltáplálás következménye tehát az elhízás.

Az elhízás milyen későbbi problémák esetleges betegségek kialakulásához vezethet?

A szív- és érrendszeri káros hatások. A testsúly növekedése számos olyan következménnyel jár, mely a szívre nagyobb megterhelést ró, nő a sejten belüli és sejten kívüli folyadék mennyisége, fokozódik a vér mennyisége, nő az oxigénfogyasztás. A tartósan fennálló terhelés következtében a szív megnagyobbodik, vastagsága nő. Ez megerősíti azt a régi megfigyelést, hogy a szív súlya általában egyenes arányban nő a test súlyával. A folyamatok végeredményeként szívelégtelenség alakulhat ki. A keringési okból bekövetkező egyéb változásokat tovább súlyosbítják az elhízásból fakadó további következmények: a légzési zavarok, a magas vérnyomás, a vérszírok emelkedése, a cukorbetegség, a koszorúér-elmészesedés szív működést károsító hatásai.

Magas vérnyomás. Az elhízottak körében gyakoribb megbetegedés, és a magas vérnyomásosak is gyakrabban elhízottak, mint a normál súlyúak. Tovább erősíti az összefüggést, hogy a testsúly csökkentésével csökken a vérnyomás is. Nincs azonban jól kimutatható összefüggés a vérnyomás-emelkedés mértéke és az elhízás súlyossága között sem. Gyakran nagyon elhízott emberek vérnyomása csak kismértékben, míg kevésbé elhízottaké nagymértékben emelkedik. A magas vérnyomás kialakulásának okai: a megnövekedett vérmennyiség, a nagyobb nátriumbevitel, a hormonok többletermelése stb. Fontos, hogy a magas vérnyomás nemcsak önmagában, hanem a súlyos következményeivel is rontja az elhízott állapotát, így például az agyvérzéses bénulásokkal, a szívelégtelenséggel vagy pedig a koszorúér-elmészesedéssel.

Légzőrendszerünk. Légzésfunkciós vizsgálatokból kiderül, hogy maga a légzés több munkát, több energiát igényel, valószínűleg a hasi és mellkasi zsírszövet növekedése miatt. Sokat idézett szövödmény az úgynevezett Pickwick-szindróma: a nevet Charles Dickens Pickwick Klub című regényének egyik testes szereplője, a kövér Joe után kapta. Az ilyen emberek állandóan álmosak, aprókat lélegeznek, bőrük, szájuk színe szederjes lila. Az aluszékonyság számos sajátos formáját Dickens igen szemléletesen írta le. Kezelés nélkül azonban az ilyen betegeknél a légzési elégtelenség hirtelen halálhoz vezethet, tüdőembólia alakulhat ki. A másik fontos eltérés, melyhez az elhízás vezet, a felső légúti hurutra való fogékonyság.

A tápcsatorna károsodásai. Igen gyakoriak a gyomortáji fájdalmak, feszülés, emésztési panaszok, böfögés, puffadás, néha még rekeszsérv is kialakul. Gyakori a zsírmáj, mely a vérvételek során a májfunkciós eltérésekben mutatkozik meg. A leggyakoribb azonban az epekövesség, mely az állandó emésztési panaszok miatt epehólyag-gyulladás okozhat, s műtétre lehet szükség. Persze a műtéteknek az egyéb betegségek, illetve szervrendszerek állapota következtében nagyobb a rizikója is.

Cukorbetegség. A túlzott kalóriabevitel miatt nő a vérben a glükóz szintje; emiatt fokozódik a hasnyálmirigy inzulin nevű hormonjának kiáramlása; ennek rendszeres ismétlődése miatt végül is kimerülnek a hormont termelő sejtek; nem képződik több inzulin a szervezet számára; kialakul a cukorbetegség. Ha a folyamat nem ilyen előrehaladott, a bevitt kalóriamennyiség csökkentésével, a diétával, a testsúly csökkentésével a folyamat visszafordítható.

Mozgásszervek. Az ember támasztó szöveteinek teherbíró képessége a normál testsúlyra van méretezve, így a tartós megterhelés károsítja az ízületeket, sőt az egész csontrendszert is. Ez főként a gerincben, a csípő- és térdízületekben jelentkezik, és gyakran alakul ki lúdtalp is. A fokozott súly miatt jelentkezik a visszerek tágulata is. Végül pedig érvényesül az ördögi kör: a nagyobb testsúly miatt a mozgás nehézkes, a még kevesebb mozgás miatt pedig tovább nő a testsúly.

Kapcsolat a női hormonrendszerrel. A nőknek megváltozhat a menstruáció szabályossága, s fiatalabb korban jelentkezik az első menzesz. Általában a teherbe esés is nehezebb az átlagosnál, terhességi-szülési szövődmények is gyakrabban alakulnak ki. Minél nagyobb az anya testsúlya, a magzat súlya is annál nagyobb lehet, aminek számos negatív következménye lehet.

Lelki terhek, egyéni katasztrófák. Nem beszéltünk itt a kövér emberben oly gyakran kialakuló kisebbségi érzésről, a társadalomból való kirekesztettségről, az így ráarakódó pszichés problémákról, melyek legvégső elkeseredettségben akár öngyilkossághoz vezethetnek. Megéri azonban a keserves küzdelem a kilók ellen. Akár a gyakori fogyókúrák, akár az egyéb praktikák mindenféleképpen előnyösek a testnek éppúgy, mint a léleknek.

Az egészséges táplálkozás mellett a megfelelő fizikai aktivitás milyen hatásokkal bírhat, mennyire tartja ezt fontosnak?

Az egészséges életvitel több alappillérből áll. A helyes táplálkozás kiegészítője vitathatatlanul a rendszeres testmozgás. A rendszeres fizikai aktivitás előnyei "nemre és korra tekintet nélkül" jól ismertek. A testedzés, a sport általános kedvező hatásain túlmenően alkalmazható egyes betegségek prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában. Számos hazai és nemzetközi közlemény állásfoglalása alapján megállapítható:

- A rendszeres fizikai aktivitás (edzés) csökkenti a hipertónia, a diabétesz, a koszorúér-betegség, az elhízás következtében fellépő megbetegedések és a korai halálozási esetek számát.
- Előnyös hatása áthangolja a mozgatórendszert.
- Javul a központi idegrendszer szabályozása.
- Az endokrin rendszer kapacitása nő.
- Az anyagcsere gazdaságosabbá válik.
- Előnyösen befolyásolja az immunrendszer funkcióját.
- Javul a szervezet oxigénellátása.

A mérsékelt intenzitású és időtartamú fizikai aktivitás is pozitív hatással bír (például heti 4-5 alkalommal végzett 30 perces séta vagy gyaloglás). Már az ilyen mennyiségű és aktivitású mozgás képes javítani az egészségi állapotot és az élet minőségét.