

„Megöregedni pofonegyszerű, csak jó sokáig kell élni hozzá”

Az időskori táplálkozás sajátosságai - táplálkozási tanácsok időseknek

Veresné Dr. Bálint Márta Ph.D.

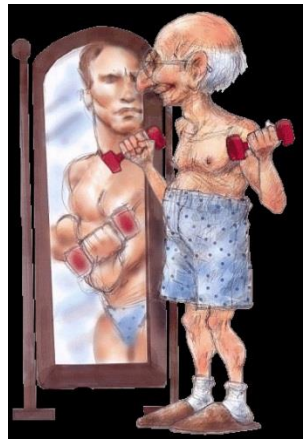
tanszékvezető főiskolai tanár

Semmelweis Egyetem ETK

Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék

Semmelweis Egyetem Szenior Akadémia

2021. május 3.



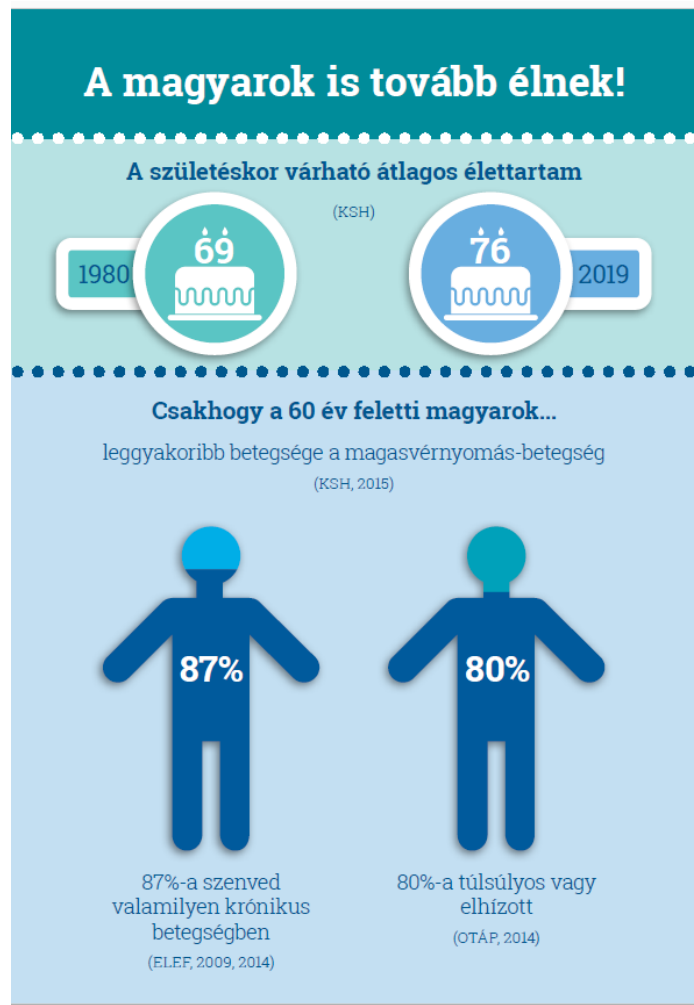
Miről lesz szó?



1. ***Miért beszélünk róla?***
2. ***Az idősödés és táplálkozás***
3. ***Energia- és tápanyagszükséglet***
 1. Energia
 2. Kalcium és D-vitamin
 3. C-vitamin
 4. Folát
 5. B₁₂-vitamin
 6. Vas
 7. Cink
 8. Folyadék ellátottság
4. ***Az idős kor táplálkozási kihívásai***
5. ***Intervenciós programok***
6. ***Táplálkozási ajánlások idősek számára***
7. ***Élelmiszer higiéné***
8. ***Könyvajánló***



1. Miért beszélünk róla?



Tények

VIZSGÁLAT (2014) EREDMÉNYEI

CSÜTÖRTÖK

A FELNŐTTEK EGÉSZSÉGTEN TÁPLÁLKOZÁSA ÉS A KEVÉS MOZGÁS EGYARÁNT HOZZÁJÁRUL A MAGYAROK

JELENTŐS SÚLYTÖBBLETÉHEZ ÉS KIRÍVÓAN ROSSZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁHOZ. MAGYARORSZÁGON HÁROM FELNŐTTBŐL KETTŐ TÚLSÚLYOS VAGY ELHÍZOTT.

A MAGYAROK ÉTRENDJÉRE A SOK, FŐLEG ÁLLATI EREDETŰ ZSÍR, A KEVÉS ROST, A TÚLZOTT SŐBEVITEL ÉS AZ ELÉGTELEN ZÖLDSÉG-, GYÜMÖLCSFOGYASZTÁS JELLEMZŐ. EGY FELNŐTT NAPONTA TÖBB MINT 5 ÓRÁT ÜL, CSUPÁN 7000 LÉPÉST, AZ AJÁNLÁS 70%-ÁT TESZ MEG, ÉS MINDÖSSZE 10 PERCET SPORTOL.



MAGYARORSZÁGON HÁROM FELNŐTTBŐL KETTŐ TÚLSÚLYOS VAGY ELHÍZOTT

AZ ELHÍZÁS NÖVELI AZ ALÁBBI KÓRKÉPEK KIALAKULÁSÁNAK KOCKAZATÁT:



MAGAS VÉRYOMÁS



2-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZ



EGYES DAGANATOK



KOLESZTERINSZINT NÖVEKEDÉSE



AGYVÉRZÉS



DEPRESSZIÓ

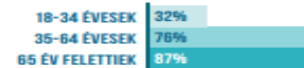
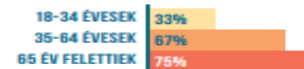


MOZGÁSSZERV BÉTEDESEK



ÉRELMESZESEDÉS

A TÚLSÚLY ÉS ELHÍZÁS GYAKORISÁGA :



SÓ FOGYASZTÁS HAZÁNKBAN:



FÉRFIAK
NAPI 16 GRAMM



NŐK
NAPI 11 GRAMM



AJÁNLOTT
NAPI 5 GRAMM



2. Az idősödés és a táplálkozás

- **Az idősödés természetes folyamat**
 - amely *hatása* szinte **minden szervre**, szervrendszerre kiterjed
- **A helyes táplálkozás**
 - hozzájárul az **egészség megőrzéséhez, helyreállításához**
 - csökkenti az **egészségügyi költségeket**
 - és javítja az általános **életminőséget**

- **A dietetikusok**
 - **kulcsfontosságú** szerepet játszanak az **egészséges öregedés** kapcsán
 - és a táplálkozással összefüggő **betegségek megelőzésében és kezelésében**



Az idősödés és táplálkozás

- **Az idősök étkezési szokásait sok tényező befolyásolja**
 - de ha az **étvágy változik**
 - az a **táplálékbevitel csökkenéséhez** vagy **növekedéséhez** vezet



- **Az étkezési szokásokat befolyásoló tényezők között szerepel**
 - **étvágy** változása (táplálékbevitel csökkenése/növekedése)
 - **önállóság** elvesztése
 - **ételkészítéshez, étkezéshez** szükséges segítség hiánya
 - alacsony **jövedelem**
 - **elmagányosodás**
 - **betegségek** jelenléte
 - élelmiszerekkel kapcsolatos **tévhitek**
 - **vonakodás** az új ételeket kipróbálásától
 - **rágási problémák** (pl. hiányos fogazat, rosszul illeszkedő fogsor)

Élettani változások



- lassult **alapanycsere** (40 év felett 5-10% évenként) (BMI: 22-28)
- megváltozott **testösszetétel** (zsírtartalom nő, izomtömeg csökken)
- nehezített **rágás** (rossz vagy hiányos fogazat, nem megfelelő protézis, rágóizom sorvad)
- rosszabb hatásfokú az **emésztés, a felszívódás, és a tápanyagok** hasznosulása
 - ↓ **nyál** (nehezebb nyelés, rossz íz érzés)
 - ↓ **gyomorsav** (gyengül a kórokozókkal szembeni ellenállás, romlik a B₁₂-vitamin felszívódása)
 - ↓ **bélnedv** (romlik az emésztés, kevésbé hatékony a felszívódás)

Veresné Bálint M. (2010) Tápláltsági állapot, táplálkozási szokások, tápanyag-beviteli értékek, és élelmiszerfogyasztási gyakoriság vizsgálata idősek körében, Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem

http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/veresnebalintmarta.m.pdf

Élettani változások



- ↓ **bélmotilitás** (gyakori székrekedés)
- megváltozott **szaglóérzék**
- ↓ **szomjúságérzet**
- labilis **só-, és vízháztartás**
- **egyéb** (memóriaromlás, alvászavar, kevésbé hatékony immunrendszer, egyes szervek működésének beszűkülése stb.)
- **betegségek** (csontritkulás, elhízás, cukorbetegség, stb.)

3. Energia- és tápanyagszükséglet

- **Fontos, hogy**
 - fogyasszunk **sokféle tápanyag-dús** ételt
 - tartsuk fenn az **aktív életmódot**
- **Az egészségi állapottól függően lehet szükség**
 - az **egészséges táplálkozásra**
 - több/kevesebb **energia**, vagy **megváltozott tápanyag arányok** fogyasztására

Nem mindegy, hogy az energiaszükségletet milyen ételekből és italokból fedezzük. Gondoljon csak bele! Egy tábla tejsokoládé ugyanannyi kalóriát tartalmazhat, mint 2 szelet magvas rozskenyér sajttal, paradicsommal, salátával, kígyóborkával és egy kapucsínóval. Melyikkel lakna jobban? Melyik szolgálná jobban az egészségét?



60+ Egészség, Új nemzeti táplálkozási ajánlás időseknek
<https://merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany/>, 2021. április 15.

Energia- és tápanyagszükséglet



- ***Az alacsony tápanyagbevitel nem mindig vezet hiányállapothoz***
 - a különböző ***egyéni igények*** vagy ***alkalmazkodási képesség*** miatt
- ***Egyes tápanyagok mennyisége megfelelőnek tűnhet a javasolt tápanyagbevitelhez képest***
 - de ***hiányt*** mutathat az ***egyén jelentősebb szükségletét*** tekintve

Energia- és tápanyagszükséglet időskorban

- **energia** – mérsékelt
- **fehérje** – megfelelő mennyiség, jó biológiai érték
- **zsír** – mérsékelt mennyiség, megfelelő minőség (**omega-3 zsírsav**)
- **szénhidrát** – összetett (**kevesebb hozzáadott cukor**)
- **élelmi rost** – **emelt mennyiség**
- **vitamin (D-, C-, B₁₂-, folsav)** – megnövekedett szükséglet
- **ásványi anyag (Ca, Fe, Zn)** - megnövekedett szükséglet,
- **folyadék** – különleges figyelem
- Fűszerezés (só fogyasztás↓)
- Konyhatechnológia
- **Dúsított termékek – étrend kiegészítés??**



3.1. Energia



- ***Az idős emberek figyelmét fel kell hívni arra***
 - hogy fogyasszanak ***megfelelő energiataralmú*** étrendet
 - az ***egészséges testsúly*** fenntartása érdekében
- ***A javasolt energiaigény***
 - a kor előrehaladtával ***némi csökkenést*** mutat

Ajánlás A 60 év felettek átlagos energiaszükséglete az alábbi táblázat szerint, a fizikai aktivitás mértékétől függően változik.

	Fizikai aktivitás szintjei	Mozgásszegény életmód	Mérsékeltén aktív életmód	Aktív életmód	Igen aktív életmód
Férfiak	60-69 év	2000 kcal	2300 kcal	2600 kcal	2900 kcal
	70+ év	1900 kcal	2200 kcal	2500 kcal	2700 kcal
Nők	60-69 év	1600 kcal	1900 kcal	2100 kcal	2300 kcal
	70+ év	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal

EFSA, OTÁP 2014

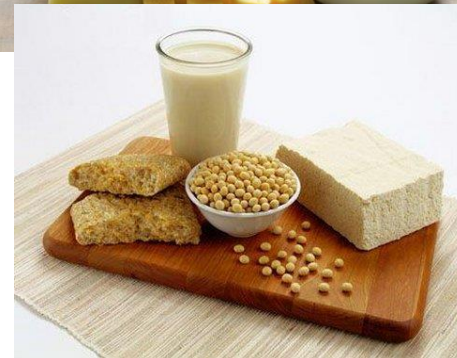
60+ Egészség, Új nemzeti táplálkozási ajánlás idősöknek
<https://merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany/>, 2021. április 15.

3.2. Kalcium és D-vitamin

- **A csontritkulás (osteoporosis) és a hozzá kapcsolódó törés**
 - egyik fő oka az idősek **korai halálozásának**
- **A csontok egészségéhez fontos a**
 - **kalcium**
 - **napfény** expozíció
 - étrendi **D-vitamin**
- **Az ajánlott kalcium bevétel 1000 mg/nap**

Rodler I. (szerk.): Új Tápanyagtáblázat. Budapest, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2005

 - nagy része **tejjel és tejalapú** élelmiszerekkel
 - **dúsított gabonafélékkel**
 - **zöldségekkel, gyümölcsökkel, olajos magvakkal** kerül a szervezetbe



Kalcium és D-vitamin



- **A javasolt D-vitamin mennyiség 1500–2000 NE/nap**

Horváth, LAM KID 2013;3(4):5–8.

- biztonsággal fogyasztható felső határérték (UL) - 4000 NE/nap

Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében. (2012) OH (153), Szupplementum 5–26. DOI: 10.1556/OH.2012.29410

- **Az idősek különösen érzékenyek a D-vitamin hiányára**

- általában **kevesebbet tartózkodnak a napon**, mint a fiatalabbak
- a kor előrehaladtával **romlik a bőrben történő szintézis** hatékonysága

- **Azoknak, akik ritkán tudják a lakást elhagyni**

- **D-vitamin pótlás** - különösen a téli időszakban - kívánatos

3.3. C-vitamin

- **A felnőttek napi C-vitamin igénye 80-90 mg**
- **A C-vitamin igény gyakran nem fedezhető**
 - az **elégtelen** gyümölcs- és zöldségfogyasztás
 - **rossz** az étvágy
 - az intézményi étkeztetéstől való **függőség** miatt
 - számukra **haszonnal járhat** a C-vitaminnal dúsított italok vagy étrendkiegészítők alkalmazása
- **Ha C-vitaminpótlás javasolt, akkor figyelni kell arra**
 - hogy az **ne haladja meg jelentősen** az ajánlott napi mennyiséget
 - a legfelső biztonságos szint (UL) 2000 mg/nap



3.4. Folát



- ***Az idős populáció számára folsavból napi 200 µg/nap mennyiség ajánlott***

Food Standards Agency (FSA). (2006) FSA Nutrient and Food Based Guidelines for UK

- aggodalomra ad okot az ***étvágytalanság***
- vagy az ***intézményi étkeztetéstől*** függőség



3.5. B₁₂-vitamin

- **A B₁₂-vitamin étrendi eredetű hiánya ritka**
 - a vészes vérszegénységet általában **felszívódási probléma** okozza
- **Alacsony beviteli értéket lehet találni azoknál, akik**
 - **különleges diétát** követnek (pl. vegánok)
 - **bélbetegségben** szenvednek (pl. Crohn-betegség), **gyomorsav hiánnyal** küzdenek

Sources of vitamin B₁₂



Vitamin B₁₂

Natural sources of vitamin B12:

Eggs, meat, poultry, shellfish, milk and milk products

B12 is also added to fortified grain products, such as cereals



3.6. Vas



IRON RICH FOODS



- **A 60 év felettek esetén javasolt vasbeviteli érték**
 - 8 (nő), és 10 (ffi) mg/nap

Rodler I. (szerk.): Új Tápanyagtáblázat. Budapest, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 2005
- **Fokozott figyelmet kell fordítani azoknak a vasbevételére, akiknek**
 - az **étrendje egyhangú**
 - az **étrend állománya** módosításra szorul (pl. pépes)
 - de különösen a **65 éves vagy annál idősebb férfiakra, ha egyedül élnek**
 - valamint nemtől függetlenül a **85 év felettekre**
- **Hangsúlyozni kell az egészséges, kiegyensúlyozott étrend fontosságát**
 - beleértve a különböző, **vas tartalmú ételek** fogyasztását
- **Kevésbé fontos szempont**
 - a vas felszívódását gátlók étrendi (pl. oxalát, fitát) jelenléte, vagy elkerülésére

3.7. Cink

- **A cinkhiány késleltetheti a sebgyógyulást**

- de az időskori **csökkent ízérzőképességet** is ezzel hozzák összefüggésbe

Prasad AS. (1995) Zinc: an overview. Nutrition 11: 93–99.

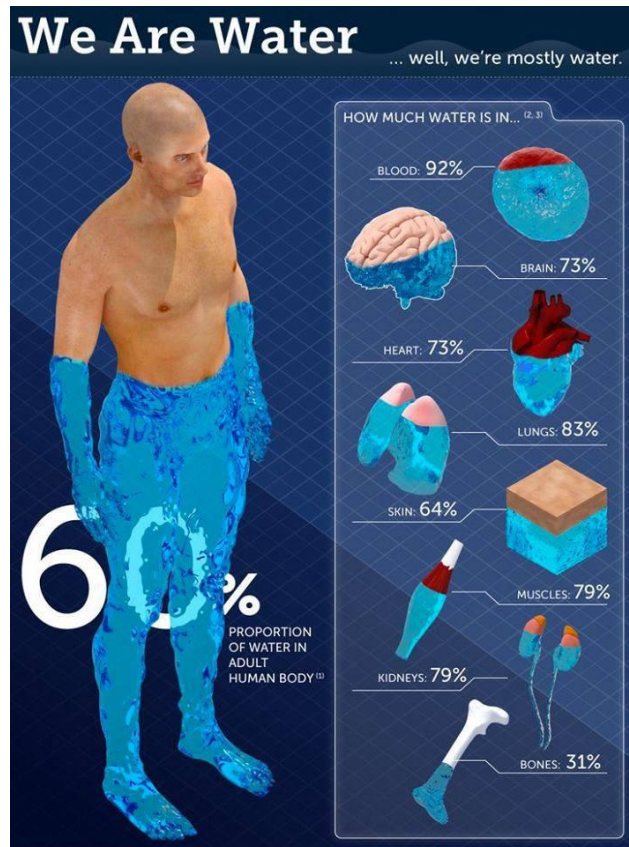


- **Az alacsony cinkbevitel különösen aggasztó lehet azon személyeknél, akik**

- **nem fogyasztanak változatos** étrendet
- vagy ha számukra az **étrend állományának módosítása** szükséges



3.8. Folyadék ellátottság



- **Az idős emberek fokozottan ki vannak téve a kiszáradás veszélyének, melynek, okai között szerepelnek**
 - különböző **kóros állapotok** (pl. depresszió, memória zavar)
 - megváltozott **szomjúság** érzés
 - csökken a **vesefunkció**
 - egyes **gyógyszerek** (pl. diuretikumok)
 - vagy az innivalóhoz való **hozzáférés** elégtelensége
- **A rossz folyadék ellátottság következménye lehet többek között**
 - étvágytalanság
 - felfekvés kialakulásának fokozott kockázata
 - székrekedés
 - só-vízháztartás zavara
 - gyakoribb esések
 - megváltozott a szív működés
 - kellemetlen szájíz
 - fejfájás
 - zavartság
 - húgyúti fertőzések

Folyadék ellátottság

- **Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal a megfelelő napi bevételhez**

- felnőtt **nők** esetén **2 l**
- felnőtt **férfiak** esetén **2,5 l** folyadékot ajánl
- mert a normál hidratációs státusz helyreállítása **javítja a közérzetet**

European Food Safety Authority. (2010) Scientific opinion on reference values for water. EFSA Journal 8(3): 1459–1507.



- **Ennek kb.70-75%-át - napi hat-nyolc pohár innivalóval - kell elfogyasztani**

- melynek nagyobb része (5 pohár) **víz** legyen

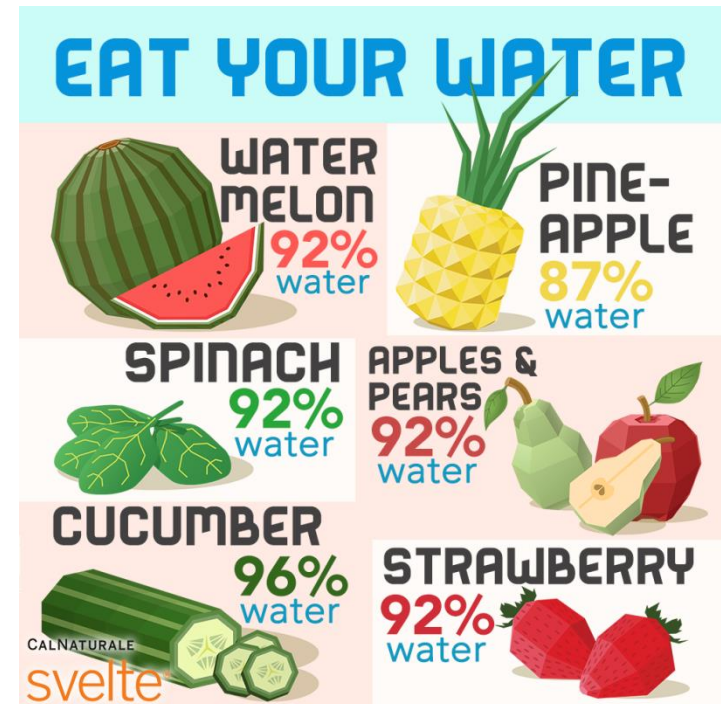
Okos tányér – Új magyar táplálkozási ajánlás 2016
<http://mdosz.hu/hun/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/>

- **A fennmaradó mennyiség**

- élelmiszerekkel (pl. gyümölcs, zöldség)
- ételekkel (pl. leves, mártás) kerül a szervezetbe

- **Az idősek gyakran nem isznak a nap vége felé, félve az éjjeli vizeletürítéstől**

- ezért ösztönözni kell őket arra, hogy a **nap folyamán** igyon többet



4. Az idős kor táplálkozási kihívásai



- ***Az életkor előrehaladtával gyakoribbá váló - táplálkozásra hatással lévő – betegségek***
 - stroke
 - memória zavar
 - csontritkulás és elesések
 - a mozgásképeség beszűkülése, elvesztése
 - inkontinencia
 - fogyás
- ***Egy idős ember sokszor idegenkedik attól, hogy felkeresse a családorvost***
 - a miatt a tévhit miatt, hogy a ***betegség természetes része*** az öregedésnek
 - arra gondol, hogy ***nincs semmi, amit meg tudna tenni***, hogy segítse az ebben az életkorban gyakoribb tünetek csökkentését

Veresné Bálint M. (2010) Tápláltsági állapot, táplálkozási szokások, tápanyag-beviteli értékek, és ételmiszerfogyasztási gyakoriság vizsgálata idősök körében, Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem
http://phd.semmelweis.hu/mwp/phd_live/vedes/export/veresnebalintmarta.m.pdf

5.1. Intervenciós programok

NU-AGE



- NU-AGE projekt
 - egy nagy multidiszciplináris konzorcium (30 partner, 16 EU-országból)
 - 2011. május 1-jén kezdődött és 5 évig tartott
 - 5 országból 1250 egészséges, 65-79 éves férfi és nő (*egyik fele étrendi-kezelést kapott, másik fele a kontroll*)
 - az első, étrendi intervenciós kutatás, amely az étrend hatását vizsgálta a kis fokú szisztémás gyulladásra és az egészséges öregedésre!
 - a táplálkozási ajánlást a tápanyagok szintjén fogalmazták meg, majd azt lefordították nyersanyagcsoportokra, adagokra és adagnagyságokra

5.2. PREDIMED –Navarra vizsgálat

- A mediterrán étrend és az alacsony zsírtartalmú kontroll étrend hatása a kognitív funkciókra
 - 522 fő magas érrendszeri (vaszkuláris) rizikóval (44,6% férfi, 74,6 ± 5,7 év)
 - 2 fajta mediterrán diétát fogyasztók (extraszűz olívaolajjal vagy olajos magvakkal kiegészített), szemben az alacsony zsírtartalmú kontroll étrenddel
 - úgy tűnik, hogy az olívaolajjal vagy az olajos magvakkal kiegészített mediterrán diéta javítja a kognitív (megismerés, tudás) funkciókat az alacsony zsírtartalmú étrendhez képest

Predimed
Prevención con Dieta Mediterránea

5.3. “Az egészséges család” program



- **Célja:**
 - Magyarországon és Lengyelországban élő gyerekeket, idős embereket és várandós nőket arra ösztönözte, hogy több zöldséget és gyümölcsöt fogyasszanak
 - 23 519 ember vett részt négy régióból (alacsony jövedelemmel rendelkező családok)
 - két weboldal és két Facebook oldal több mint 400 poszttal, magyar és lengyel nyelven
 - 5000 receptgyűjteményt osztottak ki
 - 7 hónap alatt 18,6 kg különféle gyümölcsöt és zöldséget kaptak a résztvevők Magyarországon
- **Eredmény (65+ évesek):**
 - többet költöttek zöldségekre és gyümölcsökre és növekedett ezek fogyasztása
 - a zöldség-, illetve gyümölcsalapú ételt ízletesebbnek tartották
 - a gyümölcsök és a zöldségek „nasiként” való fogyasztása növekedett, míg a sütemények, csokoládé fogyasztása csökkent

6.1. Táplálkozási ajánlások



60+ EGÉSZSÉG

ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK



Készült az EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001
„Komplex egészségvédelem és szemléletfej-
lesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás
területén” elnevezésű projekt keretében

Budapest, 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

6.2. Hogyan csináljuk a mindennapokban?

VACSORA

Agglegény



© ANSI SYROVATKINA

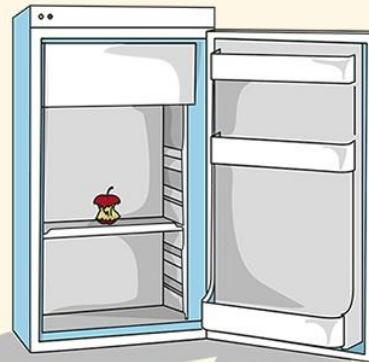
Házás



B

HŰTŐ

Agglegény



© ANSI SYROVATKINA

Házás



BRIGHTSIDE.ME

Élelmiszeralapú táplálkozási ajánlás



Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban

1. Energiaegyensúly
2. Zöldség, gyümölcs, minden nap
3. Teljes értékű gabona, minden nap
4. Állati fehérje (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék) lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék minden nap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

Tipp: jelenlegi táplálkozási szokásain kis lépésekben, fokozatosan változtasson. Így sokkal valószínűbb, hogy hosszú távon, eredményesen, erőfeszítés nélkül ragaszkodni tud majd a szabályok betartásához.

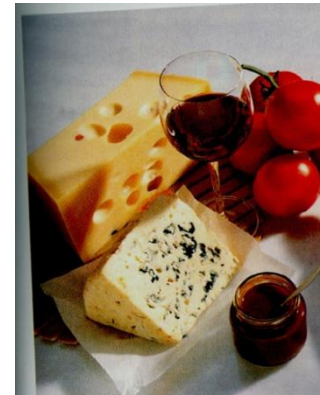
Folyadék



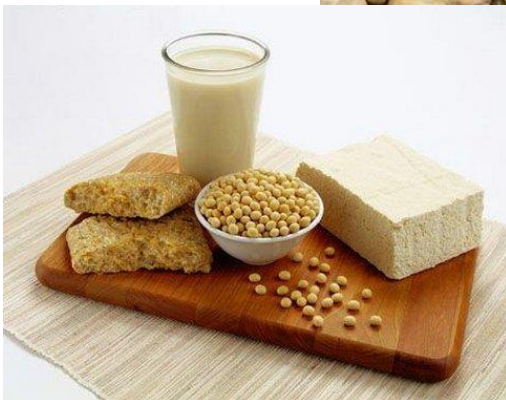
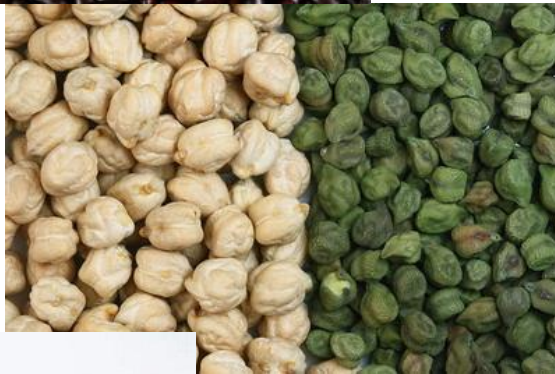
Gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök



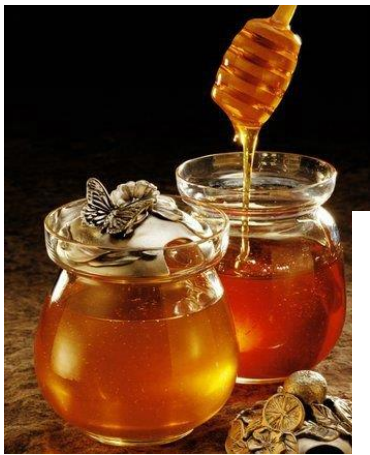
Fehérjeforrások



Hüvelyesek, magvak



Izesítés



VITAMIN
SPECIALISTA
A SZAKKÉPZÉSSEL



Zsiradékok, élvezeti szerek



Reggeli

Az éjszakai – ideális esetben 8-9 óras – alvás után reggelre a szervezet lemerül, szüksége van energiára, tápanyagokra ahhoz, hogy megfelelően működjön.

Indítsa a reggelt egy pohár vízzel! A reggeli lehetőleg mindig tartalmazzon: zöldséget és/vagy gyümölcsöt, gabonafélét (elsősorban teljes értékűt), állati fehérjét (elsősorban: tejet, tejterméket vagy tojást, halat, húst).

Ideális reggeli példák:

tej	(állati fehérje)
edámi sajt	(állati fehérje)
teljes kiőrlésű zsemle	(gabonaféle)
uborka	(zöldség)

További ötletek, reggelire:

- ▶ Gyümölcsös zabkása tejjel, víz
- ▶ Tej, házi májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsompaprika
- ▶ Tejeskávé, körözött, Graham-kenyér, póréhagyma, gyümölcsstea
- ▶ Kefires túró, teljes kiőrlésű rozskenyér, retek, víz
- ▶ Köleskása, gyümölcscsel és tejjel, víz
- ▶ Kakaó, mazsolás-répás kalács
- ▶ Tej, vöröslencse-pástétom, teljes kiőrlésű kifli, zöldpaprika
- ▶ Tej, lilahagyma-lekvár, félbarna kenyér
- ▶ Zöldséges tojásrántotta, víz



Gyakorlati tanácsok

Tízórai, uzsonna

Ne hagyja ki a kisétkezéseket, a tízórait és az uzsonnát! Ezek az étkezések is tartalmazhatnak összetevőket minden élelmiszercsoportból, de – ahogy nevük is mutatja – mennyiségileg különbözzenek a főétkezésektől. Egyeseknek elegendő lehet, ha kisétkezéskor például csak gyümölcsöt fogyasztanak. A folyadékbevitelről azonban ilyenkor se feledkezzenek el!

Azok számára, akik 60 éves koruk felett is igen aktívan élnek a mindennapjaikat, különösen fontos, hogy két főétkezés között is legyen elég energiájuk.

Mindig legyen a táskájában vésztartalék (alma, körte vagy más, jól szállítható gyümölcs, rostos keksz, müzliszelet stb.), hogy akkor sem kelljen kihagynia étkezést, ha olyan helyen tartózkodik, ahol nem tud vásárolni.

Ötletek tízóraira, uzsonnára:

- ▶ Körtés répasaláta, háztartási keksz (cukormentes), víz
- ▶ Teljes kiőrlésű keksz, alma, víz
- ▶ Lencsepástétom, teljes kiőrlésű zsemle, víz
- ▶ Sültalmás házi joghurt, víz
- ▶ Joghurtos müzli, gyümölcscsel, víz
- ▶ Almás-túrós muffin, víz
- ▶ Alma, camembert sajt, víz
- ▶ Almás-mákos rétes, víz
- ▶ Házi gyümölcsjoghurt, lenmaggal, víz



Ebéd

Az ebéd a legnagyobb mennyiségű, legkomplexebb, általában a legtöbb fogásból álló étkezés.

Az ideális ebéd tartalmaz folyadékot, zöldséget és/vagy gyümölcsöt, gabonafélét (elsősorban teljes értékűt), állati fehérjét (tejet, tejterméket, hús, halat vagy tojást). Édességet csak alkalmanként, és leginkább az ebéd részeként javasolt fogyasztani.

Ideális ebéd példaül:

fűszeres szilvakrémleves	(gyümölcs)
joghurtos-mentás halfilé	(állati fehérje)
cukkinis rizs	(zöldség, gabonaféle)
víz	

Vacsora

Szervezetünket a 8-9 órás éjszakai alvás előtt is el kell látnunk tápanyagokkal, energiával. Ha aktív életet él, könnyen lehet, hogy a napnak ebben a szakaszában van a legtöbb ideje a nyugodt, „ráérős” étkezésre, de fontos, hogy vacsorára se egyen többet az ajánlott mennyiségnél. Könnyebben elkerülheti a túlevést, továbbá a vacsora utáni nassolást, ha nem hagyja ki a délutáni uzsonnát sem.

A vacsora lehetőleg mindig tartalmazzon folyadékot, zöldséget és/vagy gyümölcsöt, gabonafélét (elsősorban teljes értékűt), állati fehérjét (elsősorban: tejet, tejterméket, de lehet benne hús vagy hal vagy tojás).

Ideális vacsora példaül:

újhagymás túrókrém	(állati fehérje)
zöldpaprika	(zöldség)
félbarna kenyér	(gabonaféle)
gyümölcstea	

16

További ötletek, ebédre:

- ▶ Őszi csirkeraguleves, mákos guba, víz
- ▶ Mézes almaleves, grillezett halfilé, pórés sajtmártás, sütőtökös burgonyapüré, víz
- ▶ Burgonyagombóc csibeleves, almás palacsinta, víz
- ▶ Zöldséges lencsegulyás, tökös-mákos rétes, víz
- ▶ Tárkonyos hallesves, gombapörkölt, galuska, víz
- ▶ Reszelttészta-leves, zöldbabos csirkeragu, zsályás kuskusköret, víz
- ▶ Cukkini krémleves, lecsós sertésszelet, párolt rizs, víz
- ▶ Zöldséges tarhonyaleves, csirkés rakott karalábé (kölessel), gyümölcsle
- ▶ Zöldségkrémleves, sült karajszelét, szafittal, sárgarépás kuskusz, víz

További ötletek, vacsorára:

- ▶ Zelleres-húsos egytál, zsemle, víz
- ▶ Cukkinis halkrém, kenyér, víz
- ▶ Hagymás krumplilángos, tepsiben sütvé, savanyú káposzta, gyümölcstea
- ▶ Sajtos palacsinta, kínai kellel, víz
- ▶ Joghurtos zellersaláta, főtt keménytojás, Graham-kenyér, víz
- ▶ Tavaszi felvágott, kifli, reszelt sárgarépa, kefir, víz
- ▶ Kukoricaprósza túróval, víz
- ▶ Csöbentsült brokkoli, zsemle, víz
- ▶ Cukkinilecsó virslivel, kifli, víz

7. Élelmiszer higiéné



- Gyakori, és helyes **kézmosás**
- A **hűtő, eszközök** (pl. kés, vágódeszka) tisztántartása
- **Mi , mikor és hogyan** kerüljön a hűtőbe?
 - vásárlás (kis adag)
 - elkészült étel
 - fagyasztott termék
 - nyers és kész étel elkülönítése
- **Tárolás**
 - fogyaszthatósági, eltarthatósági idő
 - felbontott étel
- **Főzés, újra forralás**
- **Nyers** hal, tenger gyümölcsei (sushi, kagyló), nyers hús (tatárbifsztek), félig főtt tojás, pasztörözetlen tej, tejtermék, nyers csírák kerülése

8. Könyvajánló - Miért írtuk?





Hogy épül fel?

- **1. Az idős korról**
 - A népesség jellemzői
 - Ki számít öregnek?
 - Táplálkozási problémák
 - Élettani változások
 - Ne adjuk fel!
 - A tápláltsági állapot
- **2. Étrendi ajánlás**
 - Tápanyagszükséglet, és az étrend jellemzői
 - Nyersanyagok
 - Konyhatechnológiai lehetőségek
 - Hogy könnyebb legyen befogadni!
 - Gyakorlati tanácsok
- **3. Táplálkozásfüggő betegségekről röviden**
 - Székrekedés
 - Tejcukor-érzékenység
 - Elhízás
 - Szív és keringési betegségek
 - Cukorbetegség
 - Csontritkulás
- **4. Korszerű és finom receptek**
 - Bevásárló lista
 - Készítés
 - Jó tanácsok
 - Allergén információ
 - 1 adag tápanyagtartalma
- **5. Tudnivalók, érdekességek egy-egy jellemző nyersanyagról**
- **6. Hiedelmek, tévhitek**

Fellapozhatók

- **Tápanyagszükséglet**
- **Felhasználható nyersanyagok**
- **Konyhatechnológiai lehetőségek**
- **Gyakorlati tanácsok**
 - a nap folyamán legyen mindig elérhető az innivaló
 - a változatosság érvényesüljön az alapanyag kiválasztásakor és a készítési módban
 - naponta többször is legyen zöldség, gyümölcs
 - heti 1-2 alkalommal fogyasszunk halat...



**Az olvasás súlyosan
károsíthatja
a tudatlanságot**

Avokádó krém - Guacamole (4 adag)

Bevásárló lista:

2 érett avokádó (200 g)
1 kis fej vöröshagyma (30 g)
1 gerezd fokhagyma
frissen őrölt fehérbors
1 mokkáskanál konyhasó
citrom (lé)
bazsalikom
friss mentalevél
2 evőkanál fenyőmag (20 g)



Készítés:

A megtisztított avokádót felkockázom, hozzáadom az apróra vágott vöröshagymát, és a zúzott fokhagymát. Ízesítem kevés borssal, sóval, citromlével, bazsalikkal, majd kézi botmixerrel pépesítem, és hűtőszekrénybe teszem. Mentalevéllel díszítve, és durvára tört fenyőmaggal megszórva kínálok.

Jó tanácsok:

- A krém frissen szép zöld színű, állás után kicsit megbarnul, ez azonban semmit nem vesz el az élvezeti értékéből.
- Az elszíneződést késleltethetjük a citromlé vagy lime levének felhasználásával.
- Ha marad, akkor porcelán vagy üveg edénybe téve és Folpack fóliával lefedve hűtőbe tehetjük.
- Friss péksüteménnyel, pirítóssal, tortilla chips-el vagy Abonett szelettel a legfinomabb, de kínálhatjuk húsétel mellé is.

Allergén információ:

Fenyőmagot tartalmaz.

A hozzá kínált péksütemény, kenyér, tortilla chips, Abonett címkéjén nézzük meg az allergén információt!

1 adag tápanyagtartalma:

<i>Energia (Kcal)</i>	<i>Fehérje (g)</i>	<i>Zsír (g)</i>	<i>Koleszterin (mg)</i>	<i>Szénhidrát (g)</i>	<i>Rost (g)</i>	<i>Nátrium (mg)</i>
125,3	1,8	11,1	0,0	5,1	2,7	5,7

Fenyőmag



A fenyőmag már az ókorban is ismert és megbecsült eledék volt. A római katonák ételmezésében fontos szerepet játszott, de a régi görögök, egyiptomiak is említést tettek róla. Gyakran mézbe tették, így konzerválták. Az amerikai indián-, a középkori mediterrán és a keleti kultúrákban is fogyasztották. A leírások szerint a magon kívül a fenyő hajtását (tüleveleit), tobozát, fakérgét is felhasználták, és szirup, olaj vagy tea formájában különböző (légzőszervi és reumás) betegségek kezelésére alkalmazták. Napjainkban sok nép fogyasztja, és használja jellemző ételei készítéséhez.

A fenyőmag legalább 20 féle olyan fenyő tobozából származhat (pl. havasi cirbolyafenyő, európai mandulafenyő, kínai-, mexikói-, és coloradói fenyő), melyeknek ehető magjai elég nagyok ahhoz, hogy érdemes legyen a termést begyűjteni. Nagyobb mennyiségben Dél-Európából (Olaszország, Franciaország), kisebb mennyiségben Spanyolországból és Portugáliából, valamint az Egyesült Államokból, Mexikóból és Kínából származik. Két legismertebb változata a szögletes élű, ázsiai boltokban vagy piacokon kapható koreai vagy *kínai fenyőmag*, és a hosszúkás, mediterrán vagy *olasz fenyőmag* (*mandulafenyőmag*), mely utóbbi drágább és kellemesebb ízű. Külső hártájától megtisztítva mindegyik fajta elefántcsont színű. A szupermarketekben, bio- és natura boltokban egész évben megtalálható. Az értékes magok kinyerése nem egyszerű feladat. A tobozokat télen gyűjtik, majd addig szárítják, amíg a pikkelylevelek fel nem nyílnak, és a magok kihullanak. A fel nem nyíló tobozokat mérészkelten meleg kemencébe helyezik, hogy a magok kipattogjanak, de gyakran kézzel kell azokat a tobozokból kipiszkálni. Ez magyarázza, hogy a fenyőmag meglehetősen drága.

Mi van benne?

A fenyőmag értékes, tápanyagokban gazdag élelmiszer. *Energiatartalma jelentős*, és benne *létfenntartású többszörösen telítetlen zsírsavak* (gamma-linolénsav, pinolénsav), valamint *E-vitamin* található. Ezek, valamint fitoszterol és élelmirost tartalma hozzájárul a szérum koleszterinszint csökkentéséhez, és ezzel a szív- és érrendszeri betegségek előfordulásának mérsékléséhez. *Magas kálium és magnézium* tartalma támogatja a szív munkáját, és elhanyagolható nátriumtartalmával együtt hozzájárul a magas vérnyomás alacsonyabbá tételéhez. Javasolható cukorbetegség számára is, mert csökkenti az érrendszeri szövődmények kockázatát. Összetételének köszönhetően színesítheti kismamák, idős emberek, és rendszeresen sportolók étrendjét is.

Praktikus tanácsok

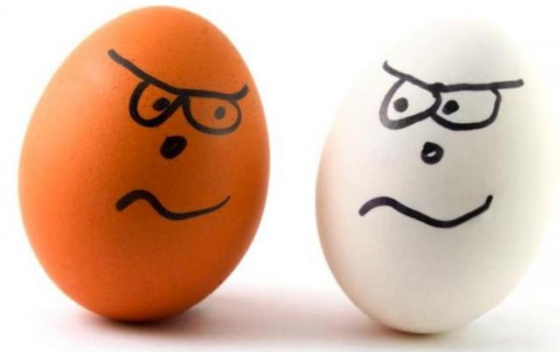
- A finom, de drága magvak dió illatúak, és mandulához hasonló ízűek, ám azoknál puhábbak, omlósabbak. Egyes fajták fanyar, gyantás íze pörköléssel tompítható.
- A fenyőmagot 180 °C-os sütőben, vagy a tűzhelyen időnként megkevergetve célszerű megpirítani, mindaddig, míg szép arany színt nem kap. Íze ekkor válik igazán aromássá és jellegzetessé.
- A fenyőmag jelentős zsírtartalma miatt avasodásra hajlamos, ezért tárolására hűvös, száraz hely a legalkalmasabb. A felbontás után a magokat egy héten belül érdemes felhasználni.

Hiedelmek, tévhitek...

- ***A tojás egészségtelen!?***

- megnövekedett a koleszterinszint esetén kevesebbel kell beérni
- de a tojásból származó koleszterin nem egyedül felel vér koleszterin szintjéért
- fontosabb, hogy az elfogyasztott összes zsír mennyiségét csökkentsük
- és az értékes zsírsavakat tartalmazó olajok arányát (pl. olíva, repce) növeljük

- a zsíros húsfélékben, a mártásokban, az édes és sós kekszekben „rejtett zsírok” találhatóak
- és étkezésünk megtervezésekor ezek mennyiségével is számolni kell



Tényleg így van?

- A **tejre** nincs szükségünk, hiszen felnőtt korban nem tudjuk emésztani
- A **növényi étrendben** minden számunkra fontos tápanyag benne van
- Csak speciális „**fogyókúra**” **élelmiszerekkel** lehet fogyni
- Ha **étrend-kiegészítőt** fogyasztok, nem kell törődnöm azzal, hogy mit eszem ...

- A „**paleo étrend**” az egyetlen követendő étrend
- A **gluténmentes étrend** mindenki számára javasolt egészségvédő lehetőség
- Az **adalékanyagok** (E-számok) egészségkárosítók
- Az étolaj **kevesebb energiát** tartalmaz, mint a disznózsír
- Csak a **bio élelmiszer** fogyasztása biztosítja a jó egészséget ...





Végül egy jó tanács...

***„Ne dühöngj, hogy
megöregedtél, van, akinek ez
sem sikerül!”***

*George Bernard Shaw
1856. július 26. — 1950. november 2.*