



SZÍVBARÁT híradó

2005. április

12. szám

Kedves Olvasó!

Részletesebb
tájékoztatásért kérjük, vegye
fel a kapcsolatot velünk a
következő címen:

**Egészséges
Magyarországért
Egyesület**

1580 Budapest, Pf. 124

Telefon: 20-982-7737,

fax: 1-221-9066

E-mail: kovax@szivbarat.hu

www.szivbarat.hu



A Híradó az Egészséges
Magyarországért Egyesület
rendszeresen megjelenő
tájékoztató kiadványa,
terjesztése címjegyzék
alapján történik.

Felelős kiadó:
dr. Harsányi László elnök.

Szerkesztő:
Kovács Ildikó programvezető,
Szűcs Zsuzsanna dietetikus.

**Kérje felvételét
a címjegyzékbe!**

Az elmúlt évben számozatlan megjelent 10. és 11. kiadványunk után idén elértük a tucatot. Szépen gyarapodik olvasótáborunk is, ahogy ez kiderül az elmúlt év eseményeiről, eredményeiről készült összefoglalónkból. Nagy örömünkre szolgál, hogy két új védjegyes terméket ismertethetünk.

Prevenációs munkánk egyik fontos eleme a lakossági egészségnapokon történő tanácsadás, melynek műhelytitkaiba ezúttal egy önkéntes szemszögéből pillantunk be. Dietetika rovatunkban a konjugált linolsavval kapcsolatos kutatási eredményeket és a polymeal étrendet vesszük szemügyre a keringési betegségek megelőzése szempontjából.

A népegészségügyi program egyik fő prioritása idén a táplálkozás, kiemelten az iskolások étrendje. Emiatt fontosnak éreztük a büfék választékára vonatkozó táplálkozási ajánlások megjelentetését lapunk hasábjain is. Másik fő témánk a stressz, melynek menedzseléséhez gyakorlati tanácsokkal, sőt továbbképzési lehetőséggel is szolgálunk. Emellett jó könyveket és változatos programokat ajánlunk az egészséges életmódhoz, és nem titkoljuk ez évi terveinket sem.

*Dr. Harsányi László
az egyesület elnöke*

Tartalom

Célkeresztben a szívinfarktus megelőzése	2
A konjugált linolsav hatása az anyagcserére	3
Szívbarát program – 2004	4
Legfrissebb Szívbarát termékek	6
2005 – dióhéjban	8
Az iskolai büfék korszerű választéka	9
A stresszmenedzsment és a menedzserstressz	10
Könyvajánló	14
Egészségnapok	15
Lakossági rendezvények 2005-ben	15
Tudományok, szakmai rendezvények 2005-ben	16

Szűcs Zsuzsanna
dietetikus

Célkeresztben a szívinfarktus megelőzése



Széles körben ismert a szív- és érrendszeri betegségek (koszorúérpanaszok, stroke) által világszerte végzett pusztítás. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) 2002-ben nyilvánosságra hozott adatai szerint az említett kórképek a 2001-es esztendőben a bolygón 56 millió ember haláláért voltak felelősek. Ez a hatalmas szám az összes halálozás közel harmadát tette ki. A közérdekű, valóban hatékony és széles körben alkalmazható megoldás megtalálása hosszú idő óta foglalkoztatja az egészségügyi szakembereket.

Ezen törekvés jegyében, 2003-ban brit kutatók munkájának eredményeképp született meg a polypill. Ez a beszédes elnevezés 6 különböző, az emelkedett koleszterinszint és vérnyomás kezelésében már bevált szer kombinációját takarja. Az alkotórészek mindegyike a kardiovaszkuláris rizikó egy-egy elemét csökkenti. Az aszpirin gátolja a trombocitaggregációt, a folsav csökkenti a homociszteinszintet, a sztatin mérsékli a szervezet koleszterinszintjét, továbbá a „koktél” három eltérő támadáspontú vérnyomáscsökkentőt (thiazid, bétablokkoló és ACE-gátló) tartalmaz. A szer széles körű, preventív (55 évnél idősebbek, akik magas kardiovaszkuláris rizikóval rendelkeznek) alkalmazásával a szívbetegségek kockázatának 80, míg a stroke rizikójának 88%-os mérséklődését lehetne elérni a kutatók véleménye szerint. A viszonylag olcsó (1 tablettá kevesebb, mint 1 fontba kerül) eredményesen és biztonságosan használható készítmény a szívbetegség illetve stroke nélkül leélhető életet átlagosan 11-12 évvel hosszabbítaná meg. A polypill alkalmazásával kapcsolatos kutatások jelenleg is zajlanak.

A polypill koncepció mintájára született 2004-ben, a nemzetközi szaksajtóban bemutatott **polymeal** (több-

komponensű étrend, sajnos nem sikerült még pontos magyar nevet találni), mely az előbbi gondolatmenet biztonságos és – nem utolsósorban – finom továbbvitele. Az egyes hozzávalók szívre és érrendszerre gyakorolt pozitív hatását már korábbi vizsgálatok igazolták. Így szerepel a „szívbarát” menüben a vörösbor (a vörös szőlő rezveratrol nevű összetevőjének antioxidáns hatása van), a hal (a halzsír gazdag omega-3 zsírsavtartalommal csökkenti a szervezet koleszterinszintjét), a keserű csokoládé (szintén antioxidáns hatással bír), a zöldségek és gyümölcsök, a fokhagyma és az olajos magvak (elsősorban mandula). Ezt az étrendet szintén proaktív jelleggel, megelőzésképp javasolnák a kutatók alkalmazni az 50 év feletti populációban.

Ez a valóban izletesnek tűnő megoldás kifejezett egészségügyi előnyökkel járna, mivel a szakemberek kalkulációi szerint a polymeal 76%-al csökkentené a szív- és érrendszeri megbetegedések előfordulási gyakoriságát. Alkalmazásával a magasabb rizikójú férfiak átlagos élettartama 6,6 évvel nőne, a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulása 9 évvel halasztható lenne, sőt, már létrejött szívbetegség esetén is 2,4 évvel nyúlna az életevek száma. Nők esetében szintén nagy haszonnal kecsegtet a polymeal fogyasztása, 4,8 évvel nő az átlagos élettartam, 8,1 évvel nő az egészségesen leélhető évek és 3,3 évvel gyarapszik a már kialakult szívbetegséggel leélhető évek száma.

A várható nyereség igazán hatalmasnak látszik, a bevezetésig azonban a hétköznapi alkalmazhatóság vizsgálatának (mely a jelen pillanatban is zajlik) befejezéséig várni kell. Addig is az egészséges étrend arany szabályai alkalmazandóak.



Szűcs Zsuzsanna
dietetikus

A konjugált linolsav hatása az anyagcserére

Az elmúlt években a táplálkozástudományi kutatások célpontja az egyes élelmiszerek makrotápanyagainak vizsgálatáról a mikroösszetevők kutatására helyeződött át, így például a többszörösen telítetlen zsírsavakra, ezen belül is hangsúlyosan a **konjugált linolsavra (CLA)**. Ezt az – 1930-as évek elején felfedezett – anyagot hosszú, 18 szénatomot tartalmazó lánc jellemzi, melyben a konjugált kettős kötéspár számos pozícióban és geometriai helyzetben (cisz és transz, illetve ezek kombinációi) helyezkedhet el. A számos variáció közül a legmarkánsabb biológiai aktivitással a cisz-9, transz-11 és a transz-10, cisz-12 izomerek rendelkeznek. A CLA természetes keletkezési helye a kérődző állatok emésztőrendszere, így megtalálható azok húsában, tejében, valamint az ezekből készült élelmiszerekben (pl. sajtban, vajban).

Állatkísérletekben a konjugált linolsav adagolása **javította a lipidanyagcserét**, továbbá kedvező hatásának mutatkozott az ateroszklerózis kifejlődésének lassítása szempontjából. Ob/ob egerekben a két jelentős CLA-izomer ellentétes metabolikus és molekuláris hatását figyelték meg. Míg a cisz-9, transz-11 izomer javította a lipid- és glükózanyagcserét, addig a transz-10, cisz-12 izomer fokozta az inzulinrezisztenciát és a diszlipidémiát.

A humán vizsgálati eredmények azonban vegyesek. *Moloney és munkatársai* 32 – 2. típusú, diétával kezelt – cukorbeteg közreműködésével, napi 3 g CLA-izomer (50:50 arányú keverék) 8 héten át történő alkalmazásának hatását vizsgálták. A kísérlet során az éhomi vércukorszint 6,3%-os, szignifikáns mértékű emelkedését, az inzulinérzékenység csökkenését, a plazma inzulinszintjének, az étkezés utáni vércukorszintnek és a C-peptid szintjének emelkedését találták. A HDL 8%-kal, szignifikáns mértékben emelkedett. Az LDL:HDL arány szignifikáns mértékben csökkent. Az LDL-, a VLDL-, a koleszterin- és a trigliceridszint nem változott. A kardiovaszkuláris betegségek gyulladásos jeleként számottevő CRP és interleukin-6 szintje nem változott. A fibrinogénszint csökkent. Tapasztalatuk szerint tehát a két CLA-izomer keveréke javítja a lipidanyagcserét és a fibrinogénkoncentrációt, így kardioprotektív hatású lehet. Nem gyakorol viszont pozitív hatást a plazma inzulinszintjére és így a glükózanyagcserére.

Riserus és munkatársainak feltételezése szerint a transz-10, cisz-12 CLA-izomer az aktív izomer az elhízásellenes hatás és az inzulinérzékenység szempontjából. Egészséges nők és férfiak valamint metabolikus szindrómás, hasi elhízott férfiak részvételével vizsgálták a hagyományos CLA-mix és az izolált t-10, c-12 izomer hatását. A 4-12 héten át tartó vizsgálat során a résztvevők napi 2,2-4,2 g kombinált CLA-t vagy csak t-10, c-12 izomert kaptak. A hagyományos CLA-keverék **hatástalannak bizonyult** a lipidanyagcsere szempontjából, bár az egészségeseknél az apolipoprotein-B

kismértékű emelkedését, és az elhízottaknál a HDL enyhe csökkenését figyelték meg. A t-10, c-12 izomer azonban az elhízottaknál egyértelműen **rontotta a metabolikus profilt**. A HDL szintje 4%-al, szignifikáns mértékben csökkent, a VLDL szintje, bár nem szignifikáns mértékben, de emelkedett. A vércukorszint 4%-al, szignifikáns mértékben nőtt, az inzulinérzékenység 19%-al, szignifikánsan csökkent. (Bár 3 hónap után szignifikánsan csökkent a derék-bőség, az egészségeseknél továbbá szignifikáns mértékben csökkent a testszír is.) A munkacsoport vizsgálta a c-9, t-11 izomer hatását is, hasi elhízott, metabolikus szindrómás férfiak részvételével. 3 hónapon keresztül, napi 3 g izomer adagolása során az inzulinérzékenység nagymértékű, 15%-os csökkenését és a lipidperoxidáció fokozódását észlelték.

Tricon és kollégái 49 egészséges felnőtt részvételével a két fő izomer ellentétes metabolikus hatását vizsgálták. A kísérlet alanyai 3 dózisban – a c-9, t-11 izomer esetében 0,59 g, 1,18 g illetve 2,36 g/nap; a t-10, c-12 izomer esetében 0,63 g, 1,26 g és 2,52 g/nap adagban – szedték a CLA-t. A résztvevők nyolchetes periódusokban, hathetes szünetek közbeiktatásával, a dózis fokozatos emelésével, folyamatosan 6 hónapig szedték előbb az egyik, majd a másik izomert. A vizsgálat összesen 13 hónapig tartott. A kísérlet során **a testsúly, a BMI és a testszír nem változott**. A trigliceridszint szignifikáns mértékben emelkedett, nagyobb mértékben a t-10, c-12 izomer használata után. Mindkét izomer és minden dózis esetében szignifikáns mértékben változott a koleszterin és az LDL szintje. A HDL szintje nem változott. Az LDL:HDL, a teljes koleszterin:LDL és a teljes koleszterin:HDL arány szignifikáns mértékben változott. A vérszírok arányának változása szempontjából **a két izomernek ellentétes hatását** tapasztalták. A c-9, t-11 CLA csökkentette, míg a t-10, c-12 CLA növelte azokat. Előbbi tehát előnyösen, utóbbi pedig hátrányosan befolyásolja a lipidprofilt. A vizsgálat során a plazma inzulinszintje és az inzulinérzékenység nem változott. A vércukorszint azonban szignifikáns mértékben emelkedett, bár a t-10, c-12 izomer alkalmazása után nagyobb mértékben.

Blankson és munkatársai napi 6,8 g CLA 12 héten át tartó adagolásakor **nem tapasztaltak eltérést a lipidszintekben**. *Smedman és Vessby* 4,2 g CLA 12 héten át történő adagolása során szintén nem tapasztalta a lipid vagy a lipoprotein koncentráció változását. *Benito és kollégái* 3,9 g CLA izomer 2 hónapig tartó adagolása során jutott hasonló eredményre.

Mougios és munkatársai azonban 8 hétig tartó vizsgálatukban, ahol 4 hétig 0,7 g/nap, 4 hétig pedig 1,4 g/nap izomert alkalmaztak egészséges kísérleti alanyaiknál, a plazma **koleszterin-, triglicerid- és HDL-szintjének csökkenését** figyelték meg.

Kovács Ildikó
dietetikus, programvezető

Szívbarát program – 2004

A Szívbarát program hosszú távú célkitűzése a keringési megbetegedések megelőzése, előfordulásuk csökkentése a fogyasztónevelés eszközeivel, illetve a korszerű, szívre egészséges élelmiszeripari termékek elérhetőségének elősegítése. A cél elérése érdekében Szívbarát táplálkozási útmutatóinkat, hírlevélünket és más speciális táplálkozási üzeneteket igyekszünk minél szélesebb körben elérhetővé tenni a lakosság és a szakma számára. A 2003-ban kibővített és aktualizált, nyomtatott formátumú (16 oldalas) Szívbarát táplálkozási útmutató (szívárvány) utánnomása folyamatos, terjesztése közvetlenül (rendezvényeken és postai úton), valamint dietetikus szakemberek, egészségfejlesztők, védőnők segítségével történik. 2004-ben mintegy 8000 db 16 oldalas, és 2000 db kétoldalas prospektust postáztunk országszerte kb. 30 intézmény kérésére. Konkrét programok, rendezvények támogatásához 11 ÁNTSz, 6 védőnői szolgálat, 11 dietetikai szolgálat és 3 egyéb, nagyobb projekt igényelt tájékoztató anyagot. Utóbbiak között szerepelt a MOL szűrőprogramja, a Talentis program és a Fővárosi Gázművek tankonyhája.

Emellett természetesen az iskolai oktatásban is használtuk a kiadványt, továbbá speciális segédanyagot fejlesztettünk ki együttműködésben a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével (MDOsz), kisiskolások (6-7 évesek) számára. A dietetikus által szövegezett, színes, kevés szöveggel, sok illusztrációval ellátott anyag hiánypótló, hiszen ennek a korosztálynak még nem készült ilyen útmutató. Az iskolás korosztály számára a speciális táplálkozási üzenetek (hírlevelek) eljuttatása iskolai egészségnapok és előadások keretében történt. Az Álmos vezér általános iskolában a MDOsz-el együttműködve folytak az előadások csoportfoglalkozások formájában, osztályonként (ötödiktől nyolcadikig), forgószínpadszerűen. Az egész napos rendezvény egyik állomása a Szívbarát program volt. A többi iskolában néhány osztály hallott a programról, tanóra keretében, a pedagógusok kezdeményezésére. A gyerekek és a tanárok mindenhol kaptak táplálkozási útmutatót is.

Az MDOsz és a Szívbarát program fővárosi pályázat keretében is végzett táplálkozási prevenciót az iskolás korosztály körében. Egyesületünk anyagi támogatást nyújtott a program teljes körű lebonyolításához, vállalta a szakmai program kidolgozását, a szervezést és az eredmények feldolgozását. 2004 júniusáig 44 általános iskola ötödik osztályában tartott foglalkozásokat 12 dietetikus az egészséges táplálkozással kapcsolatos tudásanyag bővítése céljából. Eredményeinkről 2004. októberi számunkban számoltunk be. Az év második felében további iskolákat kerestünk fel táplálkozási tanácsadó programunkkal.

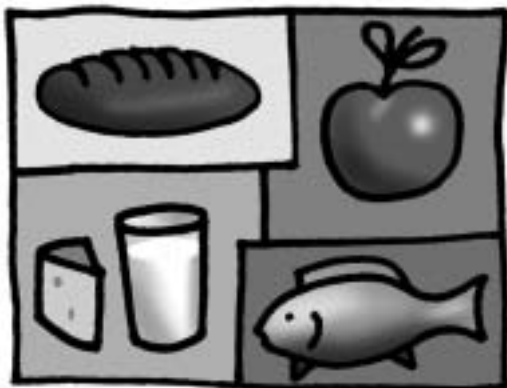
A családi egészségnapokon (a fővárosi ÁNTSz Egészségfejlesztési osztálya szervezésében) két fő önkéntes dietetikus segített az érdeklődők tájékoz-



tatásában tanácsokkal és táplálkozási segédanyagokkal. Néhány esetben kóstoló is kiegészítette a megjelenést. A vidéki szűrőprogramokon és egészségnapokon a tanácsadást helyi dietetikus kollégák vállalták. Érdekes kombinációja volt az egészségnapnak és a szakmai tájékoztatónak a győri Gyógyír 2004 kiállítás, ahol félórás előadás keretében ismertettük a program lényegét és eredményeit, s emellett a termékek bemutatására is lehetőség volt a standon. A Szívünk Világnapja rendezvény (2004. szeptember 26.) országszerte zajlott. Budapesten két helyszínen képviseltette magát a Szívbarát program. A Petőfi csarnok mögött, az Országos Egészségfejlesztési Intézet standján tartott dietetikusunk táplálkozási tanácsadást, az Orczy kertben (a VIII. kerületi ÁNTSz szervezésében) saját standunk volt termékbemutatóval és kóstolóval, ahol a Szívbarát Ringa Vitál sonkát, az Abonett kenyeret, valamint a Flora margarint népszerűsítettük.

Honlapunk, a www.szivbarat.hu oldal folyamatosan frissül. A fogyasztók informálását szolgáló menüpontok: szívárvány (letölthető élelmiszer-útmutatóval), cikkek, hírlevél (letölthető), termékek, aktivitás (várható megjelenések) folyamatosan frissülnek. A honlap egyre népszerűbb, melyet a látogatói statisztikán kívül a kiadványt igénylők és a hírlevélre feliratkozók számán is lemérhetünk.

A médiában folyamatos fenntartó megjelenés (Ideál magazin május-június, október-december) mellett egy TCR-kampányt valósítottunk meg november-december hónapban. Mivel az elmúlt évben készült kreatív anyag a tv-reklám figuráira épül, amire már nem emlékeznek a fogyasztók, szükségesnek tartottunk bevezetni egy sokoldalúan felhasználható új arculati elemet. Hirdetéseinkben, cikkekben, matricán, pólón, szakmai anyagokon, névjegyeken és a honlapon is használjuk, egyértelműen kedvező visszajelzések mellett. A fogyasztók és a gyártók szerint egyaránt modern, játékos, de emblémaszerű megjelenést kölcsönöz, jól megjegyezhető, emellett összefoglalja a program lényeges elemeit, fő táplálkozási ajánlásait.



A Szívbarát program ismertségét az arculati elemek minél többszöri megjelenítésével kívántuk elérni. A cikkekben a program lényegéről, az egészséges táplálkozás alapelveiről, valamint egyes szívbarát termékcsoportokról igyekeztünk pontos információkat eljuttatni az olvasókhöz. Az elmúlt évben végzett felmérés eredményeként médiaválasztásunk a női, családi, wellness és életmód témájú havilapokra, gasztronómiai havilapokra és szakmai folyóiratokra irányult (Wellness, Családi Lap, Patika Tükör, Baba Patika és Anyák Lapja). Interaktív megjelenésre törekedtünk, ezért hirdeteinkben visszaküldhető kupont helyeztünk el. A visszaküldők Élelmiszer-útmutatót és hírleveleket kaptak ajándékba. Több száz olvasó élt a lehetőséggel (lásd grafikont). Szintén sikeres volt a Patika Tükörben elhelyezett keresztretjvény és a matrica behúzása a Baba Patika újságba. Szponzorált recepteket a Fakanál decemberi, valamint a Praktika decemberi számában jelentettük meg. Szakmai hirdetést az Élelmiszer magazin Foodapest számában, cikket az Élelmiszer 2004/3-as, a Szupermarket nyári és téli számában adtuk közre. A folyóiratokon kívül két olyan kiadványban is hirdettünk, mely hosszabb ideig marad a fogyasztók „keze ügyében”. A Színes Kalóriakönyv és a Táplálkozási ajánlások kiadvány (utóbbi ingyenes) jól közvetíti a táplálkozási információkat az érdeklődőknek.

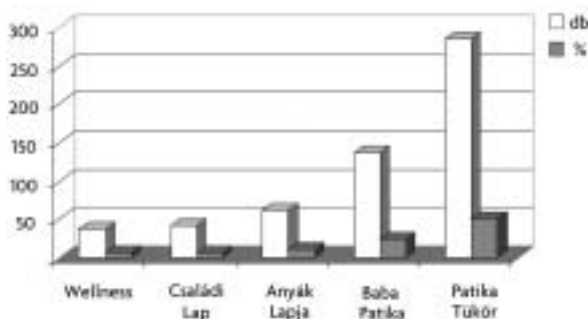
A fogyasztók informálásán túl fontos feladatunk az élelmiszer-ipari promóció, melynek tartalma a Szívbarát, egyúttal egészségmegőrző élelmiszerek hozzáférhetőségének javítása és fogyasztásának növelése. A különböző programok során arra törekedtünk, hogy bátorítsuk és támogassuk az élelmiszergyártókat, hogy a termékválasztékot erősítsék és bővítsék a Szívbarát élelmiszerek javára.

Szívbarát program hírlevelének, a Szívbarát Híradónak újraindítását sikerrel megvalósítottuk új arculattal és szerkezettel. A tervezett tavaszi szám májusban, az őszi októberben jelent meg 2000 ill. 4000 példányban. A hírlevelek anyaga letölthető www.szivbarat.hu honlapunkról is. A Híradó terjesztése egyrészt meglévő (tagság, szándéknyilatkozat a program támogatására, élelmiszer-ipari cégek) címlistánk alapján történt, másrészt a szakmai konferenciákon és kiállításokon juttattuk el az orvosok, dietetikusok, védőnők és élelmiszer-ipari gyártók és kereskedők számára. Felvettük címlistánkba a kuponokat visszaküldő érdeklődőket is.

12 szakmai konferencián és 4 kiállításon vettünk részt 2004-ben országszerte. A táplálkozási és keringési főtémájú szakmai konferenciák többségén előadással vagy poszterrel mutatta be szakmai eredményeit a Szívbarát program. Két poszterünk készült ebben az évben, egyik a 2003-as reklámhatékonysági vizsgálatunk eredményeit, másik az iskolai prevenciós programunkat ismertette. Előadást az iskolai prevencióról (védőnők), a táplálkozási prevencióról (dietetikusok), illetve a védjegyzési folyamatról (Foodapest) tartottunk. Minden felsorolt konferenciát támogattunk Szívbarát Híradó és Élelmiszer-útmutató elhelyezésével a konferenciátáskába.

A májusi budapesti Tej- és Sajt fesztiválon, valamint a júniusi győri Agroraab kiállításon az 5M Marketinggel közös standon állítottunk ki. Dietetikus közreműködésével a szokott termékek kóstolóját is megtarthatuk. 2004 fő attrakciója azonban a szakmai rendezvények között a Foodapest volt november 23. és 25. között. Megjelenésében mutatós és egyben költségkímélő megoldást jelentett az 5M Marketing segítségével megvalósított 100 négyzetméteres szigetstand, ahol több gyártó társaságában 20 négyzetméteren méltóképp képviselhettük a Szívbarát programot. Külön előnyt jelentett, hogy a frissen védjegyzett Gyorsfagyasztott balatoni busafilé és az Okos tojás is ezen a standon mutatkozott be. Így a Ringa támogatásával folyamatosan biztosított kóstoló (Vital sonka, Flora margarin, Vita korpás kenyér, Abonett és Vivien ásványvíz) ezúttal busakóstolóval is kiegészült. Pályázati felhívásunk a Foodapest magazinban is megjelent. A kiállításon több céggel folytattunk eredménnyel kecsegtető tárgyalásokat a Szívbarát védjegy megszerzésére.

Kuponos hirdetések sikere 2004-ben



A táplálkozási szokások vizsgálata, monitorozása ebben az évben az ötödik osztályosok táplálkozási szokásaira irányult. Emellett bekapcsolódtunk az OKK-OÉTI élelmiszer-fogyasztási szokásokra irányuló reprezentatív felmérésébe, és ahhoz anyagi támogatást is nyújtottunk. A kutatási eredmények élelmiszer-fogyasztási adatainak feldolgozása jelenleg is folyik, rövid értékelést a következő számunkban közlünk. Úgy gondoljuk, hogy a felmérés eredményei elősegítik majd, hogy tisztábban lássuk az élelmiszer-felelősök döntéseit, és ennek eredményeként az élelmiszerek védjegyzési eljárása során még nagyobb sikereket érjünk el.

Kovács Ildikó
dietetikus, programvezető

Legfrissebb Szívbarát termékek

Okos Tojás

Nem véletlenül irányul számos kutatás és fejlesztés olyan élelmiszerek megalkotására, melyek összetétele tökéletesebb annál, amit a természet produkál. Itt van például a lehető legtökéletesebb formájú élelmiszer, a tojás. Lehetne még tökéletesebb? Igen!

A tojás sárgájának zsírsavösszetétele például jelentős mértékben függ a tojó takarmányától. A tyúk tehát képes a takarmánnyal felvett zsírsavakat felhalmozni a tojásban, ezáltal növelhető benne az omega-3 zsírsavak mennyisége, de más összetételi jellemzők is befolyásolhatók (például szeléntartalom). Az így kialakított, megtervezett (designer egg), dúsított (fortified egg) tojás a funkcionális élelmiszerek közé tartozik.



Hazánkban is folyik olyan élelmiszerek fejlesztésének, forgalmazásának támogatása, amelyek beltartalma, biológiai hasznosulása egészségmegőrző, egészségvédő hatással bír. Így az Europharma Hungária Rt. jóvoltából kapható már az Okos Tojás, melynek biológiai értéke jóval magasabb a hagyományos tojásénál. A természetes, omega-3 zsírsavban gazdag takarmányokkal etetett hasonállatoknál részben E-vitaminnal akadályozzák meg a többszörösen telítetlen zsírsavak oxidációját. Speciális, de természetes takarmánnyal biztosítják továbbá, hogy az emésztőszervrendszeren belül (a vastagbélben) optimálisak legyenek a körülmények a hasznos baktériumok (prebiotikumok) számára. Így sikerült elérni, hogy a

baromfi húsa és tojása, valamennyi eredeti jó tulajdonsága mellett, tartalmazza az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen omega-3 zsírsavmennyiséget – biztosítva ezáltal az ideális omega-3, omega-6 zsírsavarányt, valamint az antioxidáns hatású E-vitamint. Az Okos Tojás harmincszor annyi omega-3 zsírsavat és ötször annyi E-vitamint tartalmaz, mint egy átlag tyúktójs, az omega-3 és az omega-6 zsírsavak aránya megközelíti az ideálist.

Az egykor koleszterinbombaként elkönyvelt tojás napjainkban reneszánszát éli, fokozatosan rehabilitáljuk, s hajlandók vagyunk előnyös tulajdonságait is elismerni. A napi egy tojás fogyasztása a táplálkozási ajánlásokban is szerepel, s – a korábbi hiedelmekkel ellentétben – csupán azokra nézve veszélyes, akik nem képesek lebonítani a koleszterint, melyet a vérben megemelkedett szintje jelez. Számos kutatási eredményt figyelembe véve, valamint az Okos Tojás előnyös tulajdonságait megvizsgálva a Szívbarát program tanúsító testülete 2004 decemberében a Szívbarát védjegy megítélése mellett döntött.

Az Okos Tojás zsírsavösszetétele sokkal kedvezőbb a hagyományos tojásénál, energiatartalma, összes zsírtartalma és koleszterintartalma azonban megegyezik azzal. Emiatt Okos tojásból is csak napi egy, de inkább mindössze heti 3-4 fogyasztását javasoljuk. A Szívbarát tojásétel készítésére legalkalmasabb módszer a főzés. Kevés növényi olaj felhasználásával is készíthetünk tojásos fogást, de fontos, hogy csak kevéssé sózzuk. Tegyük hát félre előítéleteinket: a Szívbarát embléma garancia arra, hogy a védjegyes termékek – ésszerű felhasználás mellett – védik egészségünket.

Gyártó: Europharma Hungária Rt.
1118 Budapest, Ramocsa u. 17/B Telefon: 1-248-2020

www.dinero.hu/okostojas/01_index



Balatoni busafilé

A halfogyasztás egészséges, mégis mindössze fejenként 2,8 kg halat fogyasztunk évente (az EU-átlag 22 kg/fő évente), azt is főleg karácsonykor. Az egészséges táplálkozásra törekvők 69 százaléka rendszeresen eszik halat, mely arány nőtt a korábbi kutatások adataihoz képest. Igaz, egyre többen tudják, hogy a tengeri halak olajában található többszörösen telítetlen (úgynevezett omega-3) zsírsavak csökkenthetik bizonyos koleszterin-fajták mennyiségét a vérben, ami a kialakuló szív- vagy érrendszeri betegség fejlődését visszaveti. Az omega-3 zsírsavak szükségese az idegrendszer megfelelő fejlődéséhez és az immunrendszer optimális működéséhez is. Szervezetünk nem tudja előállítani ezeket a zsírsavakat, így a táplálékbevitellel kell biztosítani őket. Ezen olajok fogyasztása akkor igazán hatékony, ha nem étrendkiegészítőként, hanem napi táplálkozásunkba beépítve, például hal formájában gyúrjuk a gallér mögé.

A halhúsban az életfontosságú tápanyagok egész sora található meg kedvező arányban. Fehérjetartalma magas, könnyen emészthető, teljes értékű fehérje. Alacsony energiatartalmát alacsony zsírtartalmának köszönheti, mely 1-7 százalék közötti attól függően, hogy száraz (amur, busa, süllő, a tengeriek közül tőkehal, hekk és lepényhal) vagy zsíros húsú (ponty, harcsa, angolna, a tengeriek közül makréla, lazac, tonhal és hering) halról beszélünk. A halhús gazdag vitaminokban, elsősorban D-, E-, B-vitaminokban, különösen B₁₂-ben. Ásványianyag-tartalma sem elhanyagolható: a halkonzervek kalciumgazdagok, de jelentős a halak magnézium-, vas- és foszfortartalma is. A mikroelemek közül a szelén- és jód-tartalom számottevő.

Míg a tengeri halak ideális zsírsavösszetételéről és az omega-3 zsírsavak áldásos hatásairól gyakorta hallhatunk és olvashatunk, egyik hazai halfajunk, a busa tápanyag-összetétele és kedvező élettani tulajdonságai sokáig rejtve maradtak.

A pontyalakúak rendjébe tartozó busának két faja él hazánkban, a pettyes és a fehér busa, melyek küllemükben és táplálkozásukban is különböznek: míg a fehér busa csak és kizárólag növényi eredetű fitoplanktonot fogyaszt, addig a fajtestvére egyaránt növényi és állati eredetű planktonokat is. Mindkét hal testfelépítése, erőteljes. Fejük nagy és robusztus, busa fejűek. Magyarországon szinte minden álló- és folyóvizünkben megtalálhatók állományaik, a Balatonba és a Velencei tóba is betelepítették.

A Balatoni Halászati Rt. gyorsfagyasztott busafiléje igazi balatoni finomság. Energiatartalma alacsony (94 kcal), fehérjetartalma 16-18%. Zsírtartalma is kevés, s közel 20% többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz, melyből 11% omega-3 zsírsav. Telített zsírsavainak aránya 30%-nál kisebb (az összes zsírsav százalékában). Nátriumtartalma is alacsony, s természetesen semmiféle adalékanyagot, tartósítószerrel nem használnak fel a feldolgozás során. Mindezen tulajdonságai kielégítik a Szívbarát kritériumrendszer halakra és halkészítményekre vonatkozó előírásait.

Nagy örömmel fogadta tehát a program tanúsító testülete a gyorsfagyasztott balatoni busafilé pályázatát a Szívbarát védjegy elnyerésére, melyet a tanúsító eljárás során 2004 novemberében el is nyert.

Gyártó: Balatoni Halászati Rt.
8600 Siófok, Horgony u. 1. Telefon: 84-519-630

www.balatonihalaszat.hu



1. Busafalatkok



2. Provance-i halszeletek paradicsomos pennével



3. Kerti zöldségeken párolt busasteak fokhagymás vajjal

Kovács Ildikó
dietetikus, programvezető

2005 – dióhéjban

Ebben az évben a Népegészségügyi Program egyik kiemelt prioritása táplálkozás, így minden bizonnyal lehetőségünk lesz programunk hatékony működtetésére. Folyamatos feladataink nem változtak: célunk, hogy minél több gyakorlati ismeretet közvetítsünk a fogyasztók számára a korszerű és egyben Szívbarát táplálkozás alapelveiről. Ezzel párhuzamosan azt szeretnénk elérni, hogy ismertebbek legyenek a Szívbarát védjegyes termékek, egyre nagyobb legyen irántuk az igény és a kereslet.

Táplálkozási prevenció

A Szívbarát táplálkozási útmutató (szívárvány) és más segédanyagok folyamatos gyártása és terjesztése mellett fejlesztésükre is szükség van. Tervezzük az útmutató formái (grafikai) frissítését változatlan tartalommal, illetve egy négyoldalas kivonat készítését is.

A kisiskolás korosztály számára tavaly megkezdtek a speciális táplálkozási üzenetek grafikai megvalósítását, ezek utánnomása és eljuttatása iskolai egészségnapok és előadások keretében történik 2005-ben is. A felső tagozatos korosztály számára is elengedhetetlen a tájékoztató anyagok fejlesztése, melynek megvalósításához igyekszünk pályázati támogatást szerezni.

Folytatjuk korábbi közös tanácsadó programjainkat a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségével mind az 1. osztályosok, mind az 5. osztályosok körében. Ezzel párhuzamosan bekapcsolódunk az iskolai büfék egészséges kínálatának elősegítésébe (plakátok szponzorálása, kihelyezése, táplálkozási oktatás szervezése és lebonyolítása).

Lakossági programjainkról a 15. oldalon olvashatnak.



Kommunikáció

Nélkülözhetetlen a folyamatos és kampányszerű jelenlét a médiában a program és a korszerű táplálkozás népszerűsítése érdekében (női és életmódlapok, internet). Ennek a rendkívül költséges programpontnak a hatékony megvalósítása elsősorban pályázati sikereink függvénye.



Élelmiszer-ipari promóció

A Szívbarát védjeggyel ellátott (tanúsított) korszerű, egészségmegőrző élelmiszerek körének bővítése minden év kiemelt feladata. Az élelmiszergyártókat és -forgalmazókat szakmai anyagok küldésével informáljuk a szíve egészséges élelmiszerek kritériumrendszeréről. Így szeretnénk elérni, hogy a védjegyes termékek kínálata is bővüljön.

Marketingeszközök és -módszerek:

- *Szívbarát Híradó, a program hírlevele.* 2005-ben két számunk jelenik meg, a tavaszi áprilisban, az őszi szeptemberben.
- *Szakmai kiállítások, fórumok.* Standdal, poszterrel, előadással, szóróanyaggal, termékbemutatóval népszerűsítjük a programot (eseménynaptár a 16. oldalon) az egész ország területén. Kiemelten készülünk a Civil Sziget és az OMÉK rendezvényre, valamint novemberben megvalósuló szakmai továbbképzésünkre.
- *Szakmai cikkek, hirdetések.* Fórumok elsősorban az Élelmiszer, az Élelmezésvezető, a Progresszív, a Szupermarket és az ÚJ DIÉTA folyóiratok.
- *Szívbarát honlap.* Állandó élelmiszer-ipari tartalomfejlesztést tervezünk.
- *Áruházlánci termékbemutatók, kóstolók, táplálkozási tanácsadás.* Több ilyen akciót is szeretnénk megvalósítani, melyek célja élelmiszer-jelölési, élelmiszer-biztonsági, táplálkozási információk továbbítása a fogyasztóknak.
- *Szívbarát kritériumrendszer.* Átdolgozása folyamatos, bővítése az igények alapján elsősorban a kiszállított készletekre, ételsorokra irányul.

Kutatás

Folyamatosan vizsgáljuk, monitorozzuk a táplálkozási és élelmiszer-fogyasztási szokásokat különböző kor- és társadalmi csoportokban.

Varga Anna
dietetikus

Az iskolai büfék korszerű választéka

Az 1997. évi CLIV. törvény megfogalmazza, hogy a közétkeztetésben az élettani szükségletnek megfelelő minőségű és tápértékű ételeket kell szolgáltatni, különös tekintettel az egészségügyi, szociális és gyermekintézményekben nyújtott közétkeztetésre. Ezzel szemben sem törvény, sem rendelet nem szabályozza a gyermekintézményekben üzemelő büfék kínálatát. Az étkeztetési egységeket fenntartók-üzemeltetők és a közétkeztetés élelmezés-egészségügyi felügyeletét ellátó hatóság számára egyaránt szükség lenne ennek törvényi, illetve rendeleti szabályozására, amely szakmai útmutatást nyújtana, kialakítaná a büfékkel szemben támasztott követelményrendszert, alapja lenne a büfé üzemeltetői és az iskolafenntartók közti szerződésnek, és szavatolná az ellenőrzött, megfelelő minőségű és tápértékű élelmiszerek nagyobb arányú megjelenését a büfé választékában.

Az Egészségügyi, Szociális és Családügyi Minisztérium felkérésére 2004-ben a „Fodor József” Országos Közegészségügyi Központ Országos Élelmezés- és Táplálkoástudományi Intézetének (OKK-OÉTI) Dietetikai Főosztálya és Élelmezés-egészségügyi Osztálya elkészítette az iskolai büfék kínálatára vonatkozó ajánlását.

A választék kialakításának általános célkitűzései a következők voltak:

1. Az egészséges táplálkozás szemléletének kialakítása. Az egészséges táplálkozás szemlélete elsődleges szempont kell legyen az iskolai büfék kínálatának összeállításában. Ennek érdekében az egészséges táplálkozásba illeszthető termékek választékát szélesíteni kell a büfékben, illetve fel kell hívni a figyelmet azokra az élelmiszerekre, amelyeknek a fogyasztása kerülendő, illetve csak ritkán ajánlott.

2. A zöldségek és gyümölcsök nagyobb arányú kínálata. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése és növelése érdekében feltétlenül indokolt, hogy zöldség- és gyümölcsfélék rendszeresen szerepeljenek a büfék kínálatában. A szendvicsek akár helyben készülnek, akár előre csomagoltak, minden esetben tartalmazzanak friss idényzöldséget, a téli időszakban pedig csemegeuborka- és sárgarépa-karikát stb. Ne áruljanak szendvicset zöldség nélkül.

3. Az egészséges táplálkozás népszerűsítésének (a megfelelő élelmiszer-választék mellett) egyéb módokon való megnyilvánulása. A büfé dekorációjába kerüljenek be az egészséges életmódot ajánló plakátok, képek is, például az egészséges táplálkozása háza, színes hírlevelek a gyümölcs-, zöldség- és tejfogyasztásról, iskolás gyermekek által készített, egészséges táplálkozásról szóló rajzok.

4. A büfé „egészséges” választékába nem beilleszthető élelmiszerek, ételek és a helyettük ajánlott élelmiszerek, ételek összefoglalása.

A táblázat tartalmazza azokat az élelmiszereket, amelyeket nem ajánlunk, s azokat, amelyekkel helyettesíthetők. A módszertani ajánlás részletesen – élelmiszercsoportok szerint – tartalmaz javaslatokat a korszerű táplálkozásba illeszkedő büféválaszték kialakítására, de ad gyakorlati példákat is, továbbá kiegészül a megvalósításhoz szükséges higiénés háttér ismertetésével.

Ezek helyett...	ezek ajánlottak
Cukrozott, szénsavas üdítőitalok	Rostos gyümölcs- és zöldséglevek, ásványvíz
Zsiradékban gazdagabb, fehér lisztből készült sütemények (linzerek, leveles-vajas tészták)	Különböző töltelékkel készült rétesek, piték, piskóták, illetve túrós, diós, mákos pékárak
Csokoládék, cukorkák	Müzliszeletek, aszalt gyümölcsök, befőtt, friss gyümölcsök, tejdesszertek
Hagyományos szendvicsek	Szendvicsek zöldségekkel kiegészítve
Chipsek, sós ropik	Szezámagos ropik, patogatott kukorica, bulátó, puffasztott gabonaszeletek, natúr olajos magvak, extrudált kenyerek

A javaslattal – mely teljes terjedelemben megtekinthető a www.szivbarat.hu honlapon – az Egészséges Magyarországért Egyesület is egyetért, így támogatást nyújtott az iskolai büfékben elhelyezésre kerülő plakátok elkészítéséhez.



Lelovics Zsuzsanna
dietetikus, gyógytornász

A stresszmenedzsment és a menedzserstressz

Stresszmenedzsment vagy menedzserstressz? A hangzatos szójáték komoly problémát takar, melyre a gyakorlati életben egyelőre nincs megoldás, napjainkban az útkeresés zajlik. Kreatív, sokszínű, változatos, gyakran rugalmas időbeosztással végezhető munka, hatalmas fizetések – nem véletlenül vonzó sokak számára az úgynevezett menedzserlét. Az árnyoldalakat viszont kevesen látják. Ezen jelenség kapcsán jött – sajnos – divatba a menedzserbetegség fogalma (hirtelen nagy tömegeket érint), de vajon tudjuk-e, mit takar valójában? Ugyanis nemcsak a betegség, de a beteg személye is gyakran kérdéses.

A menedzser

Ki tekinthető menedzsernek ma Magyarországon? A nagyvállalat élén álló, százak, esetleg ezrek munkáját irányító, milliokról döntő vezérigazgató? Vagy a két tűz közé szorult középvezető, aki a szó szoros értelmében a villámhárító szerepét tölti be a dolgozók és a felső szintű vezetés között? Vagy a kényszerből lett kisvállalkozó, aki egy személyben fuvaros, ügyintéző, könyvelő és iparos? Netán az orvos, aki rendelőjét kinőve a magánklinika igazgatói posztját is ellátja? Menedzserként ismertek a gyorsétterem-láncok kiszolgálói is. Igen, ők mindannyian menedzserek. Hisz nem a beosztás az, ami meghatározza a lehetséges leggyakoribb testi és lelki problémáikat, hanem az életforma, az életmód.

Menedzser tehát:

- akinek munkanapja nem nyolc órából áll, hanem gyakran annak duplájából;
- akinek a munkahelyen kívüli gondolatai is a munkán járnak;
- akinek napi problémáit a hivatása, munkája, előrejutása, siker- és karriervágya tölti ki, s magánéleténél előbbre való munkája, legyen az akár önként vállalt, akár kényszer;
- akinek döntések sorozatából áll a napja, s nemcsak önmagáért, hanem másokért is felelős.

Mindannyiunk között élnek olyanok, akik úgy gondolják, pótolhatatlanok. Ismerősek azok a munkatársak vagy családtagok, akik akkor is dolgoznak, ha levertek, betegek. Mindezen ismérvek alapján felismerhetők környezetünkben a menedzseralkatú emberek, akár amatőrök akár profik.

Senki ne gondolja, hogy létezik olyan speciális kór, amelyet kizárólag a menedzserek kaphatnak meg. Akkor miről is van szó tulajdonképpen? Vannak olyan, életmódra visszavezethető betegségek, amelyek gyakoribbak, s

jellemzőbbek ebben a társadalmi rétegben. Miért vannak a menedzserek az átlagosnál lényegesen nagyobb stressznek kitéve? Ennek okait az életmódban kell keresni. A fokozott munkaterhelés, a nagy felelősséggel járó, állandó döntéskényszer megterhelést jelentenek. Jogosan mondjuk azt, hogy ilyen élethelyzetekkel gyakorlatilag mindenki találkozik: felelősséggel tartozik munkájáért mindenki, a pék, a cipész is, döntéseket hoz pl. a pedagógus, az edző is. A kulcsszó: az *állandó terhelés*. Ehhez társul még a tipikusan menedzsereket érintő stressz: a *kiszámíthatatlanság*. A menedzsernek ugyanis kevés olyan napja van, amely a reggel eltervezett elképzeléseinek megfelelően alakul, és nem az ismerős mondattal kell áthúznia minden számítását: „közbejött valami”. A napirend, az előre eltervezett munka megzavarásának kiváló eszköze a mobiltelefon. Korunk tipikus embere állandóan aggódik amiatt, hogy elmulaszt valamit, lemarad valamilyen fontos eseményről, s ezért egész nap bekapcsolva tartja telefonját. Ezzel előre beprogramozza napjait: nem lesz egy nyugodt perce sem, de éppen aktuális feladatára sem tud koncentrálni, így szüntelenül hajszoltnak, zaklatottnak érzi magát.

A másik kiszámíthatatlansági tényezőt maga az üzletmenet rejti. Míg a legtöbb foglalkozásnál az elért eredmények többnyire folyamatosak, az üzleti évek újrakezdődnek, az elmúlt évi nyereség nem rejti magában az idej hasznot, még az is előfordulhat, hogy veszteségbe csap át. Ez pedig állandó feszültséggel, szorongással jár.

Fontos tény, hogy a legtöbb menedzsernek, vállalkozónak nagy terhet jelent, hogy a szakmáján kívül olyasmiben is kiválóknak kell lennie, amit csak a gyakorlatban sajátított el: a kommunikáció tudományában. Iskolai képzésben ugyanis csak a frissen végzettek részesülnek. Pedig a menedzser sikerének csak mintegy felét teszi ki a szaktudás, a másik 50%-ot a vezetői és kommunikációs képesség, a tárgyalási stratégia, a gyors döntési képesség határozza meg.

Nem elhanyagolható a menedzser „háterszága” sem: a házastársi kapcsolat, a család stabilitása, nyugalma. A már említett, folyamatos túlórázás a családban – kimonodottan vagy burkoltan – konfliktusok és stressz forrása lehet.

Az általában kényszer szülte családi vállalkozásoknál ezzel szemben túl sokat vannak együtt a családtagok, ahol olyan új szerepeket kell felvállalniuk, melyre a házastársi kapcsolat nincs felkészülve, erre nem is hivatott, tegyük hozzá: nem is egészséges. Az üzleti életben

elkerülhetetlen az egyszemélyes döntés, a felelősségvállalás. A házastársak között akaratlanul is kialakul a főnök-beosztott viszony, ez a szerepzavar a konfliktusok elsődleges forrása.

A stressz

Ha már ennyi szó esett róla, vizsgáljuk meg magát a stresszt. Selye János professzor munkássága óta tudjuk, hogy a stressz szükséges, sőt, stressz nélkül nincs élet. Hisz ez mozditja előre cselekvéseinket, minden megnyilvánulásunkat. Akkor mi okozza a problémát? Talán létezik jó és rossz stressz? Mikor tud ártani a stressz? Vagy eredendően magában hordozza a betegséget is? Ha így lenne, mára kihalt volna az emberiség. Hisz stresszmentes élet nincs, sőt, a stressz hiánya – maga a halál. A túl kevés stressz, kihívásoktól mentes környezet – az edzés intenzitásánál megismert alulterheléshez hasonlóan – ingerszegény. Ez a probléma igen ritkán fenyegeti a menedzsert, de még ő is lehet beteg. Lábtörés vagy pl. gerincműtét miatt hetekig nyomhatja az ágyat, ami elviselhetetlenül ingerszegénynek, unalmasnak bizonyulhat, s a stresszhiány válik számára stresszé.

A jótékony, szükséges stressz mindennapi életünk része, alkotó energiáink forrása, mely cselekvésre, kihívásra és kreativitásra készítet, lelkesít. A stressz sarkall bennünket arra, hogy táplálék után nézzünk, ha éhesek vagyunk, csendes zugot keresünk, ha nyugalomra vágyunk, hogy elkészüljünk az előadásvázlattal a kitűzött határidőre, hogy edzzünk, ha 3 órán belül szeretnénk futni a maratoni távot.

A túlzott, mindent elborító, kontrollálhatatlan, negatív stressz ezzel szemben felmorzsolja energiáinkat. Kiégünk, kapcsolatainkat tönkretesz, rombolja karrierünket, majd önuralmunk aláadásán keresztül súlyosan károsítja egészségünket. A stressz csak előkészíti a talajt a betegség számára, de nem maga a stressz okozza a betegséget! Nem magára a helyzetre reagálunk, hanem arra, amit az számunkra jelent. Hiszen nemcsak az a fontos, hogy mi történik velünk, hanem az is, ahogy a történeteket megéljük, majd feldolgozzuk. Mászt jelent pl. az állás elvesztése 20, és mászt 50 éves korban.

Betegség rendszerint akkor alakul ki, ha az egyén konfliktuskezelő és problémamegoldó technikai hibásak, túlzóak vagy nem megfelelőek. Könnyű belátni, hogy a bánatunkat, sérelmünket, amelyet panasszal, sírással

fejezünk ki, gyorsabban felejtjük. Az elfojtás, a néma szenvedés, a magunkba zárt feszültség a szervezetre támad, betegséget okoz. Ez gyakori! Ugyanis a menedzser, és rajtuk kívül nagyon sok ember – ahogy az napjainkban elvárt – „erős”. Nem panaszkodik, nem kér segítséget. Csak éppen lassan, észrevétlenül megbetegszik. Hisz stresszük nem olyan nyilvánvaló, gyakran maguknak sem merik bevallani, halogatják az orvoshoz fordulást, vagy egyenesen feleslegesnek tartják szakember felkeresését. Általában élvezik munkájukat, örülnek az újabb és újabb kihívásoknak. Menedzsereknél a stressz szintjének lassú, folyamatos emelkedése a tipikus. Ha egy poharat a folyamatosan csepegő csap alá helyezünk, a vízszint lassan, de biztosan emelkedik. Végül elég lesz egyetlen csepp – mely ugyan semmiben sem különbözik az előzőektől – és túlcserdul a pohár.

A stressz, a stresszel való megbirkózás hibái sokfajta ártalmat okozhatnak. Olyan, egymástól látszólag igen távol álló s különböző betegséget is, mint a magas vérnyomás és a szívizominfarktus, a fekélybetegségek vagy éppen az elhízás. Mi dönti el, hogy a menedzsernek melyik jut a betegségek bőséges palettájáról? Nem

egyszerű a kérdés, számos tényezőt kell figyelembe vennünk. Nagy jelentősége van a genetikai tényezőnek, mert ha a szerv, a szervrendszer veleszületetten a „leggyengébb láncszem”, akkor a külső megterhelésnek csak kevésbé tud ellenállni. Más megközelítésben bizonyos megbetegedéseket összefüggésbe hozhatunk meghatározott személyiségjegyekkel. Van, akiben az állandó versenyhelyzet, az állandó indulatok, a rohanás magas vérnyomáshoz vezet. Ezzel szemben, aki túlzottan befelé fordul, túl sokat nyel, annak „megfekszi a gyomrát”, tehát inkább a fekélybetegség fenyegeti. A menedzser igen nehéz

ember, nincs ideje önmagával, betegségével foglalkozni. Számára a betegség mindig a legrosszabbkor jön, megakadályozza bokros teendői elvégzésében, s ezzel további nehézségeket okoz, ami máris újabb stresszforrás. Egyes nézetek, illetve a pszichoszomatikus orvoslás szerint a betegségnek nemcsak oka, de jelentése, üzenete is van.

Mi a megoldás? *A test és a lélek együttes kezelése.* Igaz, hogy a lelki problémák testi betegségeket okozhatnak, így kézenfekvő a következtetés: a gyógyulás érdekében ki kell használni az egészséges lelki öngyógyító mechanizmusokat is. A lelki háttér feltárása fontos, mert a tünet, a betegség egyben maga az üzenet is a



segélykérésre. A legfontosabb, hogy megtaláljuk azokat a belső mechanizmusokat, melyek gátolják a stresszel, konfliktussal való sikeres megbirkózás lehetőségét. A menedzser tud felelősséget vállalni – egész élete erről szól. A szokásos gyökeres életmódváltoztatásokra vonatkozó tanácsok (mint pl. rendszeres testmozgás, rendszeres és kiegyensúlyozott étkezés, dohányzástól leszokás, alkoholfogyasztás csökkentése, sikeres stresszkezelés) rendszerint teljesen használhatatlanok, mert nem veszik figyelembe a kliens értékrendjét, speciális igényeit. Ehelyett ki kell használni, hogy a betegség alkalom arra, hogy az érintett ember megálljon, végiggondolja az életét, számba vegye: mire vágyik, mi hiányzik neki, mi igazán fontos a számára, s főleg: kitalálja azt, hogyan tehetné az életét maga és a környezete számára minél élhetőbbé, élvezhetőbbé. A baj sokszor az, hogy az emberek gyakran a nagy hajszában már azt is elfelejtették, minék is örülnének igazán. Ezt kell megtalálni, hogy a személyiség saját erőforrásait állíthassuk a gyógyulás szolgálatába.

A stresszmenedzsment

Hogyan előzhető meg a menedzserbetegségek, hogyan legyünk jó stresszmenedzserek? Első szinten a *környezetünket* kell kiemelni. Ide tartozik az elfogyasztott élelmi anyagok minősége és mennyisége, lakásunk, irodánk berendezése, valamint társadalmi környezetünk is. A többi ember – család, barátok, ismerősök, munkatársak, főnökök, beosztottak – környezetünk részét képezi. Az emberi kapcsolataink minősége nagymértékben befolyásolja egészségünket. A magány, az elszigeteltség, a sivár kapcsolatok számos betegség kockázatát növelik.

A következő lépés a *magatartás*, a viselkedés, vagyis mindaz, amit csinálunk. Ide tartozik, minden, amit megteszünk, illetve nem teszünk meg egészségünk érdekében: dohányzás, alkoholfogyasztás, mozgásra vonatkozó tények, de az is, hogyan bánunk magunkkal, lelkünkkel és szervezetünkkel, valamint társainkkal.

A harmadik a *képességek* szintje: a szokásrendszerek, az alkalmazott stratégiák. A képtelenség is képesség! Pl. képtelenek vagyunk leszokni a dohányzástól, vagy

miközben tudjuk, hogy melyik sportág a legmegfelelőbb számunkra, mégsem vagyunk képesek időt szakítani rá. Nem tudunk lazítani, ezzel szemben kiváló stratégiákkal rendelkezünk, hogyan idegesítsük fel magunkat.

A negyedik a *meggyőződések és értékek* szintje. Ide tartozik mindaz, amit a világról és önmagunkról gondolunk és hiszünk. Ezek az alapelvek befolyásolják, vagy adott esetben meghatározzák tetteinket, ezektől függ, hogyan szemléljük önmagunkat, hogyan értelmezzük tapasztalatainkat. Meggyőződéseink nagymértékben befolyásolják egészségünket is. Egészségünk – vagy betegség esetén gyógyulásunk – nagymértékben függ attól, mennyire hiszünk abban, hogy képesek vagyunk aktívan befolyásolni egészségi állapotunkat. Értékek alatt azokat a dolgokat értjük, amelyek számunkra fontosak. Ezek fontossági sorrendje döntően meghatározza magatartásunkat. Az, hogy mekkora értéket képvisel számunkra az egészségünk, eldönti, hogy mit vagyunk hajlandók megtenni érte.

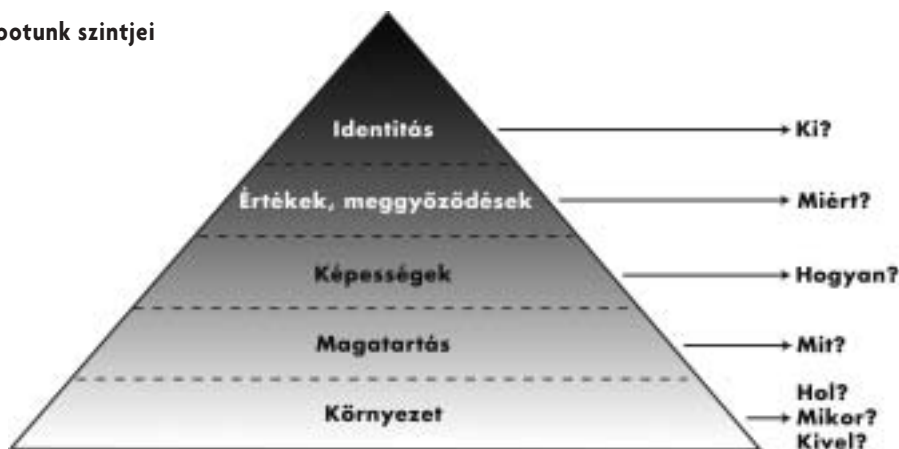
Az ötödik szint, a piramis csúcsa az önmagunkról alkotott képünk, az *öntudat*. Legfontosabb értékeink, meggyőződéseink tartoznak ide, amelyek meghatározzák helyünket és küldetésünket az életben. Egy betegség (főleg hosszan tartó, ún. krónikus betegség) beépülhet a személyiségbe. Ezáltal az egyén felveszi a betegserepet, szinte azonosítja magát a betegséggel, ez nagymértékben akadályozza a gyógyulást.

Egészségi állapotunk piramisban ábrázolt minden szintje hat és fordítva: valamennyi logikai szint befolyásolja egészségi állapotunkat. Egészségünk megőrzése érdekében minden szinten érhetünk el változásokat, eredményeket.

Környezeti szinten: a szabadság ésszerű logikus megválasztásával térben és időben. Egészségesebb élelmiszerek fogyasztása, lakás átrendezése.

Magatartás, viselkedés szintjén: a testsúlyunk optimalizálására való törekvés, aktív, rendszeres sportolás, ápolhatjuk régi baráti kapcsolatainkat, beiratkozhatunk jógára vagy pl. amatőr festő- vagy varrótanfolyamra.

Egészségi állapotunk szintjei



Képességek szintjén: megtanulhatunk relaxálni, fejleszthetjük kommunikációs képességeinket.

Meggyőződések és értékek szintjén: legfontosabb tudatosítani, miben hiszünk, és mi az, ami igazán fontos a számunkra? Vannak-e egészségünket károsító, korlátozó hiedelmeink (pl. az úszás jótékony hatású csonttritkulásra) vagy olyanok, amelyek ellentmondanak egymásnak? Értékhierarchiánkban az egészség milyen magas szinten van?

Identitás szintjén: mennyire része belső önmeghatározásunknak, hogy egészségesek vagyunk, és érték ez a számunkra?

Ezek a logikai szintek egymást is befolyásolják. Minél magasabb szinten sikerül változtatnunk, annál mélyrehatóbb a változás, annál nagyobb eredményt érhetünk el egészségünk és mindennapi életvitelünk, kapcsolataink vonatkozásában is. A legfontosabb – de általában a legnehezebb is – a beavatkozáshoz szükséges logikai szint megtalálása. Ha pl. egy túlfeszült, ingerlékeny, álmatlanságban szenvedő menedzser felkeresi az orvost, ő rendszerint altatót, nyugtatót ír fel, és azt javasolja, menjen szabadságra. Ez a beavatkozás a környezet szintjén történik. Tétélezzük fel, hogy menedzserünk elég fáradt és kimerült ahhoz, hogy megfogadja a tanácsot. Persze mobiltelefonját a szabadságra is magával viszi, naponta többször beszél munkahelyével, lefekvéskor – mielőtt beveszi altatóját – üzleti ügyleteken rágódik. Így szabadsága után alig van jobb állapotban, mint ha el sem ment volna. Az eredményes beavatkozásnak magasabb szintet kellene elérnie, legalább a képességek szintjét: a hajszolt életvitelű menedzsert megtanítani a lazítás képességére.

A magatartást, a mindennapi szokásokat nagyon nehéz megváltoztatni, még akkor is, ha egészségbeli előnyei nyilvánvalóak. Tudjuk, hogy mit kellene tennünk, talán még azt is, hogyan. Például: erőnlétünk, állóképességünk, fogyókúránk, jobb alakunk érdekében többet kellene mozognunk. Irodaépületünkben van is egy fitnesssterem, ahová lejárhatnánk. De nem érezzük képes-

nek magunkat, mert sose jut rá időnk. Reggel késve érkezünk már a munkába is, délután pedig rohanunk haza. Ennek mélyebb oka valószínűleg az, hogy a mozgást a lelkünk mélyén nem tartjuk elég fontosnak (érték), vagy legbelül nem hiszünk (meggyőződés) abban, hogy eredményre vezet.

Szemléletes példával: tekintsünk életünket költségvetésnek, ahol a bevétel mindaz, ami feltölt bennünket (pihenés, szórakozás, aktív kikapcsolódás) és a kiadás pedig a mindennapi stressz. Ha a kiadás tartósan meghaladja a bevételt, eladósodunk. Az adósságot pedig rendszerint kamatostól kell megfizetni! Jelen esetben a kamat: a betegség. „Akik azt hiszik, hogy nem érnek rá a testedzésre, azok előbb-utóbb kénytelenek lesznek időt szakítani a betegségre!”

A stresszbetegség leggyakoribb megnyilvánulási formái:

- Magas vérnyomás
- Szívbetegségek, ritmuszavarok
- Szívizominfarktus
- Remegő kéz, tágra nyílt szemek: pajzsmirigy-túlműködés
- Fekélybetegség
- Bélműködés zavarai: hasmenés, székrekedés
- Fekélyes vastagbélgyulladás
- Májkárosodás
- Anorexia nervosa, bulimia
- Elhízás
- Koleszterinszint emelkedése, cukorbetegség
- Fertőzés
- Allergia
- Bőrbetegségek: ekcéma, pikkelysömör
- Légzőszervi problémák (dohányzás)
- Gerincproblémák
- Ízületi panaszok: köszvény, sokízületi gyulladás
- Álmatlanság
- Pánikbetegség, fóbia

A Szakmai Továbbképző

Oldd a stresszt az életedért!

címmel kreditpontos továbbképzést szervez egészségügyi szakdolgozóknak

Időpont: **2005. október 1.** (szombat) 10.15-től 13.45-ig

Helyszín: Agro Hotel Budapest, XII. ker. Normafa u. 54.

Részvételi díj: 4900 Ft

Vizsgázni nem kell!

Jelentkezés határideje: 2005. szeptember 1.

A jelentkezési lap és program letölthető: www.diet.hu (továbbképzések)

További információ:

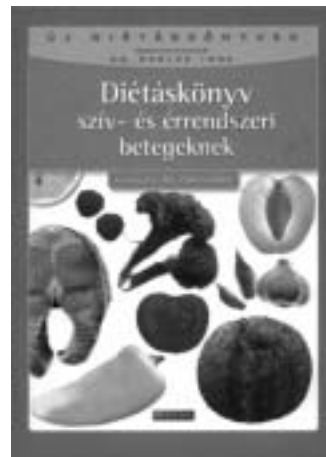
Szakmai Továbbképző, 1330 Budapest, Pf. 39, fax: 1-230-5642

Könyvajánló

Diétáskönyv szív- és érrendszeri betegeknek

Medicina, Budapest, 2005, 1200 Ft

A Medicina Könyvkiadó ÚJ DIÉTÁSKÖNYVEK sorozatának második kötete ez a mű, szerkesztője dr. Zajkás Gábor. A bevezető rész, amelyet Zajkás doktor írt, táplálkozási ajánlásokat tartalmaz a szokott tömör és élvezetes stílusban. A mintegy 200 oldalas második rész – szerzője Domonkos Andrea dietetikus – négy évszakra összeállított és kiszámított mintaétrendeket, ételkészítési ismereteket, recepteket, menüvariációkat rejt. A receptek részletes tápanyagtartalmát (nátrium-, kálium-, kalcium-, magnézium-, retinol- és E-vitamin-értékeket is) táblázatosan találjuk a könyv végén. Itt az élelmi anyagok zsírsav-, koleszterin-, rost- és C-vitamin-tartalma is megtalálható. Hasznos újírtás a dietetikus tanácsai egyedi esetekre című fejezet, amely a testtömegcsökkentéshez nyújt fogódzót és energiaszegény menüvariációkat, valamint a házon kívüli étkezés megoldásában is segít.



Táplálkozási ajánlások, adatok a tápanyagtáblázatból

OÉTI, Budapest, 2004

A rendkívül hasznos, ingyenes kiadvány a Nemzeti Népegészségügyi Program támogatásával, dr. Rodler Imre szerkesztésével és az OÉTI számos munkatársának közreműködésével készült. Az ajánlások összeállításánál a Szívbarát Élelmiszer-útmutató anyagát is felhasználták.

Térítésmentesen elérhető az Országos Élelmiszer-biztonsági és Táplálkozástudományi Intézetben (OÉTI).
1097 Budapest, Gyáli út 3/A



Egyem vagy ne egyem? Az energia-egyensúlyról

OEFI, Budapest, 2005

Szintén a Nemzeti Népegészségügyi Program támogatásával készült az Országos Egészségfejlesztési Intézet ingyenes kiadványa, melynek szerzői: Bócs Éva, Csizmadia Péter, Fekete Krisztina, Monspart Sarolta, Toldi Tamás.

A színes, praktikus táplálkozási és életmódtanácsokat tartalmazó füzet az intézet honlapjáról is letölthető: www.oefi.hu.



Rábenspeck Réka
dietetikus hallgató

Egészségnapok

Nagy örömmel fogadtam, amikor 2004 tavaszán értesítést kaptam, hogy egészségnapon vehetek részt leendő dietetikusként a Szívbarát program képviselőjében. Szerettem volna már kipróbálni „élesben” a főiskolán tanultakat és magamat is. Fontosnak tartom, hogy gyakorlatban is használjam az elméleti tudást.

Azóta már több hasonló rendezvényen jártam. Ezek a napok nagyon jó hangulatban zajlanak. A színpadon neves orvosok tartanak összefoglaló előadásokat egy-egy betegségről. Ezenkívül vércukorszint-ellenőrzést, vérnyomás- és koleszterinszint-mérést, valamint csontsűrűség-vizsgálatot végeznek. Legtöbbször a gyermekekre is gondolnak. Játékokkal, vetélkedőkkel szórakoztatják őket.

Emellett lehetőség nyílik dietetikai tanácsadásra is. Ilyenkor nyugodt körülmények között lehet beszélgetni a beteggel, illetve az érdeklődővel. Lehetőség nyílik információgyűjtésre is mind a betegségekről, mind a táplálkozási ismeretekről. Sokan kérnek szakmai tanácsot, de néha a tévhiteket is helyükre kell tenni. BMI-számolás mellett (koronngal) többnyire testzsír-százalék-mérést is végzünk. Az eredmény sokakat meglep! Szívesen jönnek az érdeklődők, hogy megtudják, mennyire ideális a testtömegük. Ha nem megfelelő, tanácsokkal látjuk el őket, hogyan tudnának ezen változtatni.

Az érdeklődőknek Élelmiszer-útmutatót, Szívbarát Híradót és termékismertetőket adunk. Előfordul, hogy kérdés merül fel a tartalommal kapcsolatban, amelyet a helyszínen megbeszélhetünk. Szívesen jönnek hozzánk az érdeklődők. Igyekszünk minden kérdésre választ adni.

A Szívbarát termékekből kiállítunk egy-egy darabot, s így azokkal közelebbről is meg lehet ismerkedni. Legtöbbször kóstolót is rendezünk. Ezáltal az is kiderült, hogy ezek a termékek nemcsak egészségesek, hanem finomak is.



Fontosnak tartom ezeket az egészségnapokat, mert szinte minden korosztályt érintenek. A már meglévő betegségek diétája mellett a megelőzés is hangsúlyt kaphat. Ezt utolsó éves dietetikus hallgatóként nagyon jó gyakorlatnak tartom. Meglepő kérdéseket tudnak feltenni az érdeklődők, melyekre azonnal reagálni kell. Ez csak a gyakorlatban tanulható meg, amelyre ezek a rendezvények remek alkalmat nyújtanak.

Lakossági rendezvények 2005-ben

Esemény	Helyszín	Időpont	Közönség	Megjelenés formája
Egészségnap	Budapest Ady Endre Ált. Iskola	2005. február 11.	100 gyermek és tanáraik	előadás, szóróanyag
Életmódnapp, országos amatőr aerobicverseny	Nyíregyháza	2005. március 6.	700 fő laikus	szponzoráció, szóróanyag (útmutató)
Családi egészségnap	Budapest Újpesti Ifjúsági Ház	2005. március 19.	500 fő laikus	szóróanyag (útmutató)
Nő az egészség értéke	országszerte	2005. tavasz-nyár	500 fő/alk. laikus	szóróanyag (útmutató)
Sziget Fesztivál 2005 Civil Sziget	Budapest Hajógyári-sziget	2005. augusztus 10-17.	5-10.000 fő/nap	sátor, programok (pályázat alatt)
Szív Világnapja 2005	Budapest Városliget	2005. szeptember 25.	1000 fő laikus	saját stand, termékkóstoló, szóróanyag

Tudományos, szakmai rendezvények 2005-ben

Esemény	Helyszín	Időpont	Közönség	Megjelenés formája
Funkcionális ételmszer orsz. konferencia	Bükkfürdő Konferencia Központ	2005. február 11-12.	350 fő szakmai (orvos, dietetikus)	szórányag (hírlével)
Prevenációs módszerek az iskola-egészségügyi gyakorlatban továbbk.	Budapest XVII., Dózsa Műv. Ház	2005. február 23-25.	150 fő szakmai (orvos, pedagógus)	szórányag (hírlével)
Gluténmentes ételmszerek konf.	Budapest KÉKI	2005. március 9.	80 fő szakmai (orvos, dietetikus)	szponzoráció
Nők egészsége orsz. Védőnői konferencia	Szeged Hotel Forrás	2005. március 11-12.	300 fő/nap szakmai (védőnő)	előadás, szponzoráció, szórányag (hírlével)
Szakmai Továbbképző Érelmeszesedés tk.	Budapest SE Elméleti Tömb	2005. április 9.	600 fő szakmai (szakdolgozó)	kiállítás, kóstoló, hirdetés, szórányag (hírlével, útmutató)
Egészségfejlesztés az óvodában konf.	Dombóvár Tolna m. Pedagógiai Int.	2005. április 13.	80 fő szakmai (védőnő, pedagóg.)	szponzoráció, előadás, workshop, szórányag (hírlével, útmutató)
Élmezésvezetők Regionális Fóruma	Győr	2005. április 21.	300 fő szakmai (dietetikus, él.v.)	kiállítás, szórányag (hírlével, útmutató)
MDOSZ ételms.-biztonság továbbképzés	Budapest László Kórház	2005. április 25-29.	80 fő szakmai (dietetikus, él.v.)	kiállítás, előadás, szórányag (hírlével, útmutató)
Szakmai Továbbképző Hipertónia továbbk.	Budapest SE Elméleti Tömb	2005. május 7.	600 fő szakmai (szakdolgozó)	kiállítás, kóstoló, hirdetés, szórányag (hírlével, útmutató)
XII. Primer Prevenációs Fórum	Budapest FJOKK Fodor terem	2005. május 19.	150 fő szakmai (orvos)	poszter
Élmezésvezetők Regionális Fóruma	Székesfehérvár	2005. május 26.	300 fő szakmai (dietetikus, él.v.)	előadás, szórányag (hírlével, útmutató)
Agroraab Ételmszeripari, Mezőg. Kiállítás	Győr Egyetemi Csarnok	2005. június 9-13.	1-5000 fő/nap szakmai és laikus	közös stand, kóstoló, szórányag (hírlével, útmutató)
OMÉK mezőg. ételms. ipari szakkiállítás	Budapest Vásárcsopont	2005. aug. 27-szept. 4.	25.000 fő/nap szakmai (él.ip.)	közös stand, szórányag (hírlével, útmutató) termék-kóstoló
Tojáskonferencia	Siófok	2005. október 14.	500 fő szakmai (dietetikus, él.ip.)	előadás, szórányag (hírlével, útmutató)
Magyar Táplálkozástud. Társaság XXX. Vándorgyűlése	Eger Hotel Flóra	2004. október 20-22.	100 fős szakmai (orvos, dietetikus)	szponzoráció, poszter v. előadás, szórányag (hírlével)
EME és Szakmai Továbbképző – Ételed az ételed! továbbk.	Budapest SE Elméleti Tömb	2005. november 12.	600 fő szakmai (szakdolgozó)	szervezés, 2 előadás, kiállítás, kóstoló, hirdetés, szórányag (hírlével, útmutató)
Élmezésvezetők Országos Fóruma	Budapest	2005. november 16-17.	300 fő szakmai (dietetikus, él.v.)	előadás, szórányag (hírlével, útmutató)

Az Egészséges Magyarországért Egyesület elnöksége ezúton értesíti tagságát, hogy éves közgyűlésének időpontja

2005. április 28. (csütörtök) 14 óra.

Helyszíne: Magyar Sajtó Háza, Táncsics Terem. Cím: 1062 Budapest, Andrassy út 101. (Bajza utcánál)