



SZÍVBARÁT híradó

2007. november

16. szám

Kedves Olvasó!

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

**Egészséges
Magyarországért
Egyesület**

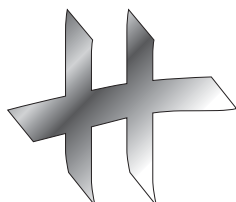
1580 Budapest, Pf. 124

Telefon: 20-982-7737

Fax: 1-230-1163

E-mail: kovax@szivbarat.hu

www.szivbarat.hu



EGÉSZSÉGES
MAGYARORSZÁGÉRT
EGYESÜLET

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

Felelős kiadó:
dr. Harsányi László elnök.

Szerkesztő:
Kovács Ildikó programvezető.

**Kérje felvételét
a címjegyzékbe!**

Bevalljuk, egy kicsit csaltunk: ebben a lapszámban nem minden információ új. Úgy éreztük azonban, hogy szükség van egy olyan kiadványra, amelyben azok a – már megjelent – tanulmányaink is olvashatók, amelyek a legnagyobb érdeklődésre tartottak számot, és az elmúlt években végzett tevékenységünk keresztmetszetét adják. Így ismét csokorba gyűjtöttük táplálkozási tippjeinket, tanácsainkat a sikeres diétához, az élelmi rostok fogyasztásához. Az élelmiszerek csomagolása, jelölése, valamint az iskolai étkeztetés olyan örök érvényű témák, amelyek nem maradhatnak ki gyűjteményünkéből. Régi hiányt pótol a jelenleg védjegyes Szívbarát termékek teljes körű bemutatása, az adatok szerelmeseinek pedig egyetemisták körében végzett kutatásunk legfrissebb eredményeivel szolgálunk. Szeretettel várjuk lakossági és szakmai rendezvényeinken, ismerkedjen meg termékeinkkel a Miniszterelnöki Hivatal Szűrővel az Életért Programja (SZ.É.P.) keretében az ország hét nagyvárosában!

*Dr. Harsányi László
az egyesület elnöke*

Tartalom

A sikeres diéta 8 alapelve	2
10 táplálkozási tipp a szív egészségéért	3
Rostokról túlzások nélkül	4
Étrend az egészséges életért	7
Szívbarát termékek 2007	8
Iskolai étkeztetés és társadalmi felelősségvállalás	10
Élelmiszercsomagolás, -jelölés: lehetőség és felelősség	11
Felsőoktatási hallgatók táplálkozása	12
Rendezvények 2007-ben	16

Lelovics Zsuzsanna
dietetikus, humánkineziológus

A sikeres diéta 8 alapelve

A következő sorok nem egy újabb diétáról szólnak, de még csak nem is fogyókúrás tanácsok. Azonban ezek az alapelvek hozzásegíthetik Önt ahhoz, hogy testtömegcsökkentő álmából valóság legyen, erőfeszítéseit pedig siker koronázza. Bármilyen diétás rendszert is követ, törekedjen lassú, ütemes (maximum hetente 1 kg mínusz), de folyamatos fogyásra, az étkezési szokások megváltoztatására és aktív életmódra. Mindehhez a pozitív gondolkodás elengedhetetlen! Lehet, hogy korábbi sikertelen próbálkozásaira is megoldást adnak a most közölt alapelvek? Ha túlsúlyal küzd, fogyni sosem késő! Kérje ki orvosa tanácsát, s lásson hozzá még ma!

1. Ismerje meg az Önre érvényes kockázati tényezőket!

A sikeres diétázók gyakran olyan személyek, akik valamilyen egészségi vészhelyzetet éltek át, s szinte az utolsó pillanatban derült ki, hogy jó esélyük van a cukorbetegsége, az agyvérzésre vagy az infarktusra. A motiváció megszerzéséhez azonban egyáltalán nem szükséges orvosi szakvéleményt szerezni, vagy megvárni ezt az állapotot. Bizonyára hallotta, olvasta már, milyen veszélyes a túlsúly, de úgy érezte, Önt ez nem érinti, hiszen jól érzi magát.

Ön sem kivétel. Gondolja meg, mennyit javulhat egészségi állapota már 5–8 kg súlyfelesleg leadásától is, és csökkentse az elhízáshoz kapcsolódó egyéb betegségek kockázatát!

2. Ismerje meg a saját testtömegét!

Érdekes dolog, hogy a legtöbben kívülről fájnak lényegtelen számadatokat az autójukkal vagy más műszaki cikkekkel kapcsolatban, mégis kevesen vannak tisztában azzal, hogy mennyi is a valódi testtömegük, illetve mennyi lenne számukra az optimális súly. Gyakran hallani diétázóktól, hogy amikor nem figyeltek a testtömegükre, gyorsan felszedtek további kilókat. Mivel a „a tükör gyakran hazudik”, az első lépés egy digitális mérleg beszerzése, amely 10 dkg pontossággal mér, és az az elhatározás, hogy hetente, azonos időpontban és azonos körülmények között ezt használni is fogja! Homályos kérdésre nem lehet konkrét választ adni – mondta Wendell Johnson, a híres nyelvész. Ugorjon fel a mérlegre, hogy megtudja, mennyit is kell pontosan leadnia! Tegye ezt meg hetente, és örüljön a kis sikernek is!

3. Lásza maga előtt a célt!

Kezdje azzal, hogy készít(tet) egy fényképet az „előtte” állapotáról. Ezután számítsa ki az Ön számára optimális testtömeget. Ehhez kérjen szakembertől segítséget: ugyanis nem elegendő csak a testtömeget tisztában

lenni, a testösszetétel (testzsír%) ismeretében hamarabb lehet sikert elérni, s így az egészsége ellen is kevésbé vét.

Minden személy önálló individuum, nem vagyunk egyformák, ne is törekedjünk erre. Azonban a diétához, ráadásul a sikeres diétához feltétlenül szükség van segítőkre, társakra. Keressen barátai, ismerősei körében olyan egészséges, Önnel közel egykorú, ugyanolyan nemű és magasságú személyt, akinek kb. annyi a testtömege, mint az Ön vágyott súlya. Legyen ez a személy a mintaképe! Minden héten, amikor lelép a mérlegről, képzelje azt, hogy olyan vékony, mint az ideálja. Régi bölcsesség, hogy azzá válunk, amik gondolatunkban vagyunk!

4. Vezessen naplót az elfogyasztott ételekről, italokról!

Ez a második leghatásosabb elv, amelyet a fogyni vágyók sikerük érdekében követhetnek. (Az első számú elvet a végére hagytuk.) Tanulmányok sora bizonyítja, hogy azok a fogyókúrázók, akik naplót vezetnek az elfogyasztott ételükről, sikeresebbek azoknál, akik ezt nem teszik. Ennek meg is van a logikus magyarázata, hiszen ki más tudná betartatni a tervet, mint Ön?

Az elfogyasztott energiát (kalóriát) tápanyagtáblázat vagy megfelelő szoftver segítségével ki lehet számolni. Az élelmiszerek címkéjéről jegyezze fel a megfelelő adatokat, majd összesítse minden nap végén. Így pontos adatot kap a felvett energiáról és az energiát adó tápanyagok arányáról. Vigyázzon, ne tévessze meg önmagát! Egy tanulmány bebizonyította, hogy a fogyókúrázók gyakran 50%-kal is alábecsülik az általuk elfogyasztott adagot. Így, ha 100 g-os adagot tűz ki célul például a rizsköretről, nem ritkán 200 g-ot vesz a tányéjára. Az elmulasztott ételek folyamán az ételek adagja szinte észrevétlenül nőtt. (Csak két példa: 1916-ban egy üveg Coca-Cola 1,92 dl volt, és 79 kcal-t tartalmazott, ma a leggyakoribb a félliteres kiszerelésű és 210 kcal energiát tartalmaz, vagy 1954-



ben a Big Mac 8 dkg-os volt, 202 kcal-t tartalmazott, ma 12,7 dkg és 310 kcal.) Használjon konyhai mérleget, az ételkészítés során pedig mérőedényeket, hogy pontos adatokat írhasson naplójába!

5. Állítsa össze táplálkozási tervét, benne energiamérlegét!

Az egészséges táplálkozás az arányokról is szól. Az egyetlen mód a súlycsökkentésre, ha kevesebb energiát (kalóriát) fogyaszt el, mint amennyit a teste felhasznál. Az összes energia 15 százaléka fehérjéből, 30 százaléka zsírból, a fennmaradó 55 százaléka pedig szénhidrátból származzon.

Saját kalóriaterve összeállításához a kezdeti időszakban kérje szakember, dietetikus segítségét. Később is rendszeresen jegyezze fel fogyasztását táplálkozási naplójába. Ha naponta 500 kalóriát von el a felhasználáshoz képest az energiafelvételéből, akkor optimálisan – nem túl gyorsan, de egyenletesen – elérheti a heti fél kg testtömeg-csökkenést. Ne akarjon ennél gyorsabb ütemben haladni! Teste tiltakozni fog ellene, ezért szervezete igyekszik minél több energiát tárolni, és még nagyobb kalóriaelvonásra kényszeríti. Számítsa ki a kalóriatervét minden héten újra! Legyen határozott és következetes a betartásában!

6. Irányítsa a külső környezetét!

Vendégségben, partikon az emberek többsége túleszi magát. A büféasztal közelében beszélgető tömeg látványa valószínűleg beindítja az őskorból „örökölt” vadászösztönt, amikor a közeledő ínséges időket megelőzendő az emberek szabályosan felhizlalták magukat. Mindez 5000 évvel ezelőtt volt, de a testünk még mindig azt képzelet, hogy előbb fogunk éhezni, mint szívbetegséget kapni.

Az okosan fogyókúrázó tehát elkerüli a partikat és az éttermeket. Otthon sincs azonban biztonságban! Hol van és mit csinál, miközben eszik? Egyszerű változások

is képesek csodát művelni! Ha hajlamos a tévé vagy a számítógép előtt ülve eszegetni, akkor alkosson olyan szabályt, hogy kizárólag a konyhában étkezhet. Ha unalmában eszik, akkor menjen el sétálni, vagy olvasson könyvet! A kutya sétáltatásával legalább annyit lehet fogyni, mint a divatos fogyókúrákkal (évi 6,4 kilogramm).

A barátok is segítenek. Mondja el ismerőseinek az Ön által kitűzött célt. Vegye körül magát más fogyókúrázókkal, keressen „sorstársakat” vagy szervezzen Ön is csoportot, akikkel recepteket cserélhet, sportolhat, kirándulhat.

7. Mozgassa meg magát!

Évente 8 kg-ot fogyhat azzal, ha naponta tesz egy félórás sétát. Ettől nemcsak jobban néz ki, de jobban is érzí magát. Az egészséget veszélyeztető kockázatok nagymértékben csökkennek, ami nem túlzás! A gyakorlatok nem lesznek fájdalmasak vagy unalmasak, ha fokozatosan szoktatja hozzá magát. Rendszeres mozgás előtt kérje ki szak- vagy háziorvosa tanácsát, sajátítsa el gyógyító gyakorlatsort gyógytornásztól. A legtöbbben egy hónap elteltével üdítőnek találják a gyakorlatok elvégzését.

Vigyázat! Két hónap elég, hogy a mozgás a szenvedélyévé váljon!

8. Ragadja meg a pillanatot!

Az egyetlen és legjobb pillanat ma van, hogy megtegye – mondta hajdan egy bölcs öregember. Minden egyes nap új játszma, és a tegnapi nem számít. Ha tegnap farkasétvággal behabzsolt két szelet süteményt, kólát is ivott, és a súlya máris fél kilogrammal megugrott, felejtse el! Koncentráljon a mára!

Végül az első számú elv, amely a siker záloga: a hozzáállás.

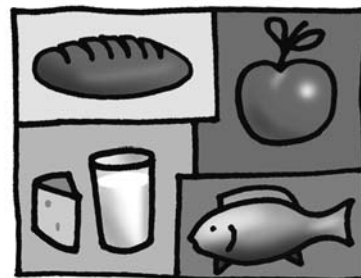
„Komolyan gondold a dolgot? Ragadd meg a pillanatot” – vélte Goethe. „Amit megtehetsz, vagy elhiszed, hogy meg tudsz tenni, ahhoz mielőbb láss hozzá”.

10 TÁPLÁLKOZÁSI TIPP A SZÍV EGÉSZSÉGÉÉRT

1. Nincs egészségtelen étel, csak rosszul összeállított étrend.
2. Rostdús gabonafélét, kenyeret mindennap egyél!
3. Naponta ötször fogyassz zöldséget és gyümölcsöt!
4. Fogyassz kevesebb állati zsiradékot és cukrot!
5. Hetente egyszer egyél halat!
6. Szomjoltóként igyál vizet!
7. Ne sózd az ételeket!
8. A reggelit soha ne hagyd el! Étkezz naponta ötször!
9. Legalább napi egy órát mozogj!
10. Figyeld az élelmiszerek címkéit, fogyassz Szívbarát termékeket!

A SZÍVBARÁT TERMÉKEK JELLEMZŐI

- ✓ Nátriumszegény, hozzáadott konyhasót nem tartalmaz.
- ✓ Energiaszegény, hozzáadott cukrot nem tartalmaz.
- ✓ Nagy rosttartalmú.
- ✓ Zsírszegény.
- ✓ Előnyös zsírsav-összetételű.



Lelovics Zsuzsanna
dietetikus, humánkineziológus

Rostokról túlzások nélkül

A rostokról napjainkban divat beszélni. Talán túlzásokba is esünk, akárcsak az E-számok emlegetése vagy éppen a bioélelmiszerek kapcsán. Ugyanakkor sok félreértés is napvilágot lát, ilyen például, hogy rostokra csak a fogyókúrában van szükség, különben pedig nincs jelentőségük. Lássuk hát a legfontosabb táplálkozás-élettani és gyakorlati ismereteket az élelmi rostokról!

Már a középkorban felfigyeltek arra a tényre, hogy a fekete (sötét) kenyérnek székletürítést segítő, karcúsító és jóllakottságot előidéző hatása van. Ennek ellenére a táplálkozás-élettani vizsgálatokban csak az utóbbi harminc évben kutatják célzottan a növényi rostokat. Igazán nagyobb jelentőséget akkor tulajdonítottak a rostoknak, amikor a rostszegény táplálkozást folytatók körében számos olyan kórt (vastagbélbetegségek bizonyos típusai) diagnosztizáltak, amely az élelmi rostokat bőségesen fogyasztó (fejlődő) országok lakosai között nem, vagy csak kisebb mértékben fordul elő.

Az élelmi rost fogalmát az összetevők nagy száma miatt nem könnyű megadni. Növényi poliszacharidokat (összetett szénhidrátokat) és lignint tartalmazó tápanyag-összetevőket jelent, amelyeket az emberi emésztőenzimek részben vagy egészen érintetlenül hagynak. A nem emészthető poliszacharidok (élelmi rostok: pektin, cellulóz stb.) változatlan állapotban jutnak a vastagbélbe, majd olyan, rövid szénláncú zsírsavak keletkeznek belőlük, amelyek módosítják a bélműködést. Az élelmi rostok közös jellemzője, hogy akár részben az emésztőenzimeknek ellenállva, akár emésztetlenül, a többi salakanyaggal együtt távoznak a szervezetből, energiát csak elenyésző mértékben szolgáltatnak.

A rostok kémiai szerkezete és fizikokémiai tulajdonságai

Az élelmi rostok kémiai szerkezete és tulajdonságai eltérőek, mint ahogy a növényekben előforduló természetes élelmi rostok vízdékonysága is.

- A vízben oldódó rostok: a gyümölcsökben, friss zöldség- és főzelékfélékben található pektin semleges oldószerekkel kioldódik a sejtekből.
- A vízben nem oldódó rostok közé tartozik a növényi sejtfalakat alkotó cellulóz, hemicellulóz és lignin. Fontos, vízben oldhatatlan rostokat tartalmaz a magvak nyálkája, az algakivonatok, valamint a gumiarábikum.
- Az enzimatis úton, mesterségesen előállított, nem emészthető poliszacharidokhoz soroljuk a poliolt és a folyékony zsírokat.

Ennek következtében a legtöbb tápanyag, de a mérgező anyagok is kisebb mértékben szívódnak fel, mivel a rostok csökkentik az ún. tranzitidőt (az áthaladás

idejét) a bélben. Ezen álláspont szerint azonban a nagy élelmirost-felvétel emelheti a vitamin- és nyomelem-szükségletet. A gyümölcsök és zöldségek nagy C-vitamin-tartalma ellensúlyozza a fitinsav hatását (a C-vitamin fokozza a vasfelszívódást), kiegyensúlyozott étrenddel pedig a megfelelő ásványianyag-felvétel is megvalósítható. Olyan étrendi megszorítás esetén, amikor a sok élelmi rost (30 g/nap feletti) kevés zsírfelvétellel (25 energia% alatt) párosul, figyelni kell a zsírban oldódó vitaminok megfelelő mennyiségű, illetve megfelelő arányú felvételére is.

A rostok kellemetlen mellékhatása, hogy a bélbaktériumok jelentékeny gázképződés mellett erjesztik azokat, és ez hidrogén-, szén-dioxid-, metángáz-keletkezéssel jár. Az élelmi rostok szerepe vitathatatlan a – már említett – túlsúly megelőzésében, a vastagbélrák, a diabétesz, az elhízás, a szív-ér rendszeri betegségek prevenciójában.

A rost legfontosabb kedvező hatásai:

- szerepet játszik a glukóz felszívódásában,
- gyorsítja a lebontó folyamatokat,
- lassítja a gyomor ürülését,
- teltségérzetet okoz, az éhségérzetet csökkenti,
- a bélfalra gyakorolt nagyobb nyomás következtében intenzívebb bélmozgás (perisztaltika) jön létre, ami csökkenti a tápanyagok áthaladási idejét, így
- rendszeres széklet képződik, ezáltal a mérgező hatású anyagok (pl. toxinok, nehézfémek) felszívódásának, lerakódásának lehetősége csökken, magához köti az epesavakat és szteroidokat, gyorsítja azok kiürülését,
- bizonyos fokú védelmet nyújt a vastagbél- és végbéldaganatok kialakulása ellen,
- a béltartalom térfogatának növelésével a károsító anyagokat felhígítja, valamint
- nagy mennyiségű vizet vesz fel, ezáltal lazább széklet képződik (a rost emésztetlen alkotói hozzájárulnak a széklet lazításához),
- a bél felszívó felületét „csökkenti”, ennek következtében az energiát adó tápanyagok nem egyszerre, hanem fokozatosan szívódnak fel,
- csökkenti a székrekedés kialakulásának veszélyét,
- a vízdékonny rost székletcsökkentő hatású (pektin, lignin),

- intenzívebb rágásra késztet, mint a rostszegény ételek, ezáltal a fogazatot tisztítja,
- elősegíti a baktériumflóra szaporodását.

A rosthiányos táplálkozás a széklet megkeményedését okozhatja. Ha a vastagbélnek kemény székletet kell továbbítania, krónikus esetben egy összetett mechanizmus végül divertikulomot (a vastagbél kiöblösödése) és véres székürítést okozhat. Egyes felmérési eredmények szerint a divertikulózis az iparilag fejlett országok lakosságának 35–40%-át érinti, a múlt századfordulóig azonban ritkaságnak számított. Kihangsúlyozandó, hogy a kedvező élettani hatás csak rendszeres és elegendő mennyiségű ételmirost-felvétellel biztosítható.

Élelmi rostok az egészségünkért

Az anyagcsere-betegségek közül az elhízás, a diabétesz és a hiperlipoproteinémia kifejlődésében veszélyeztető tényező a rosthiányos táplálkozás.

A nehezen emészthető rostokat bőségesen tartalmazó étrend (5–15 g minden étkezésnél) késlelteti a glükózfelszívódást, és növeli az inzulinérzékenységet, emeli az inzulinreceptorok számát. A vércukorszint az étkezést követően kevésbé emelkedik, a szérumban az inzulinszintje csökken, javul a glükóztolerancia.

Cukorbeteg diétájában a rostban gazdag étrend hatására mérséklődik a cukorfelszívódás, ennek következtében a hiperglikémiás és hipoglikémiás ingadozások (magas és alacsony vércukorszint) ritkábban fordulnak elő. A cukorbeteg állapot javul, csökken az inzulinszükséglet, a diabétesz szövődésmélysége kialakulása elmarad vagy elhúzódik.

Hiperlipoproteinémiában növényi rost adásával szérumban triglicerid- és koleszterinszint-csökkenést figyeltek meg. A rostos táplálkozással átlagosan 5–10 százalékkal csökkenthető a szérumban a koleszterinszintje. A koleszterinszint egy százalékos csökkenése a koszorúér-halálozás két százalékos csökkenését eredményezi lakossági szinten.

Az ételmi rostban gazdag táplálkozás eredményesen segíti elő a testtömeg optimalizálását, az elhízás megakadályozását a következő tényezőkkel:

- a rostanyagok az energiahasznosulásban fiziológiai akadályt jelentenek, mivel



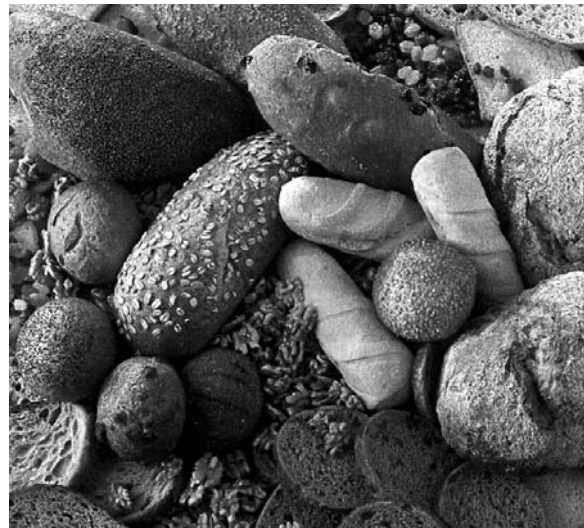
- kevesebbet eszünk az energiát adó táplálékokból, valamint
- a megnövekedett rágási idő és lassabb gyomorürülés fokozza a teltségérzetet,
- csökkenti a vékonybél felszívóképességét,
- növeli a béltartalom térfogatát, a széklet tömegét,
- fokozza a bélmozgást, gyorsítja a kiürülést,
- a rostban gazdag étrend közvetve – relatíve kisebb zsírtartalma miatt – hozzájárul a kívánt mértékű kisebb energiafelvételhez.

Figyelemmel kell lenni arra, hogy az ételmi rostok a gyógyszerek felszívódását is mérsékelhetik, ezért rostban gazdag étel fogyasztása és a gyógyszerbevitel között legalább két óra teljen el.

A napi ételmirost-szükséglet

A legújabb hazai ajánlás szerint a napi rostbevitel 20–25 g, más irodalmak a napi ételmirost-szükségletet ennél többre teszik (25–30 g), amely 0,5–1,0 kg zöldség, főzelék, friss gyümölcs vagy például kb. 50–90 g zabkorpa fogyasztásával fedezhető.

Az ételmiszerek háromszor-öttször több ételmi rostot tartalmaznak, mint nyersrostot.



Hazai rostfogyasztás

Általánosságban elmondható, hogy az ételmiszeripar fejlődése maga után vonta a rostszegény, finomított ételmiszerek előállítását (pl. finomliszt). Hazai táplálkozási felmérések szerint a lakosság rostfelvétele az ajánlott beviteli érték alsó határa alatt mozog: 18 év feletti férfiak átlagos ételmirost-felvétele 24,2±6,6 g/nap, ugyanebben a korosztályban a nők átlagos ételmirost-felvétele 21,7±5,6 g/nap. A felnőtt lakosság körében a legkisebb tapasztalt értékekkel az ételmirost-fogyasztás tekintetében mindkét nemnél a 18–34 éves korosztályban találkozunk.

Hogyan ehetünk több rostot?

Japán volt az ez első ország, ahol rosttal dúsított ételmiszereket (ételeket és italokat is) hoztak forgalomba, ez a trend az elmúlt évek során általánossá vált a

1. táblázat Élelmiszerek élelmirost-tartalma

Cereáliák, gabona-készítmények	Élelmi rost [g/100 g]	Gyümölcsök	Élelmi rost [g/100 g]	Zöldségek	Élelmi rost [g/100 g]
Búzakorpa	42,0	Málna	9,1	Szárazbab	24,0
Lenmag	30,0	Vörös ribiszke	7,8	Lencse	19,3
Búzacsíra	20,0	Körte	6,2	Kukorica	9,8
Graham-liszt	19,0	Szilva	5,7	Petrezselyemgyökér	8,0
Zabkorpa	16,0	Szőlő	5,4	Zöldborsó	7,0
Bakonyi barna kenyér	10,0	Meggy	4,2	Karalábé	5,1
Szójaliszt	9,8	Alma	3,7	Burgonya	4,9
Graham-kenyér	9,8	Kajsziarack	3,6	Kelkáposzta	4,5
Dabasi rozskenyér	7,6	Egres	3,5	Zöldpaprika	4,2
Zabpehely	7,3	Őszibarack	3,2	Zöldbab	4,2
Lenmagos kenyér	4,6	Dió	9,6	Cékla	4,0

világ más pontjain, ahol az ajánlott napi rostfelvétel kisebb, mint 30 g/fő.

Bár alapvetően a rostok mindkét fajtájából, az oldható és az oldhatatlan rostokból egyaránt érdemes nagyobb mennyiséget fogyasztanunk, a kiegyensúlyozott étrend kialakítása érdekében a teendők a változatos – szélsőségektől mentes – táplálkozás, sokféle nyersanyagot tartalmazó, többféle ételkészítési technológiával készült étel fogyasztása. A rostszükséglet fedezhető, tudatos ételválogatással elérhető a megfelelő mennyiség, nincs szükség dúsításra.

Élelmi rostban gazdag élelmiszerek

Élelmi rostot szinte kizárólag növényi eredetű élelmiszerekben találunk. A leggazdagabb élelmirost-forrásaink a gabonaeredetű élelmiszerek, étkezési zabkorpa, búzakorpa, búzacsíra, ezek felhasználásával készült sütőipari termékek; az apró magvas gyümölcsök, a citrusfélék. A zöldségek és főzelékek szintén jelentékeny élelmirost-tartalommal bírnak (1. táblázat).

Vásárlásnál például nem elegendő megnézni a kenyér, péksütemény színét, hiszen nem minden „barna” kenyér, péksütemény rosttartalma nagy. Nem minden sötétebb színű kenyér, péksütemény készül teljes őrlésű lisztből, az is előfordulhat, hogy malátával színezett. Mindig érdemes megnézni a termék összetételére vonatkozó információkat.

A rostfelvétel növelésére zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök, valamint a teljes őrlésű kenyér és gabonafélék, hüvelyesek, diófélék, magok fogyasztása javasolt. A Szívbarát termékek közül a Fortunate hántolt árpa, zabpehely és zabkorpa, a Nobilis almaszirmok, valamint a Vita korpás kenyér és zsemle élelmirost-tartalma kiemelkedő.

A túl sok rost fogyasztásának is vannak veszélyei

A táplálkozási szakemberek óva intenek minden szélsőségtől, így a túlzott mértékű rostbeviteltől is. Nem szabad korlátlanul fokozni a rostfelvételt, vagy kizárólag rostban gazdag ételt fogyasztani, ugyanis 50 grammnál nagyobb napi adagban már nem javítja tovább a bélrendszer működését, sőt, a napi életet meg-

keserítő tüneteket, panaszokat okozhat. Elsősorban fokozott bélgázképződés, és ennek következtében puffadás, valamint gyomor- és bélkorgás is jelentkezhet. Gyakori panasz, hogy székletproblémák jelentkeznek az új összetételű étrend fogyasztása mellett, például székrekedés is előfordulhat. Az ajánlást meghaladó mennyiségben rostot fogyasztók között előfordulhat krónikus hasmenés, hányinger, hányás, maradandó károsodás a bél feszívó felületén (sorvadás, amely a tápanyagok hasznosulását jelentősen rontja).

A dietetikus tanácsai

A napi rostfogyasztás mennyiségét célszerű fokozatosan növelni, így a tápcsatornáknak lesz ideje alkalmazkodni a terheléshez. Ez csökkenti a panaszok megjelenésének gyakoriságát, intenzitását.

A rostfogyasztás emelésével párhuzamosan a bőséges folyadékbevitelre is oda kell figyelni! A bőséges, azaz a 20 testtömegkilogrammonként egy liter folyadék fogyasztása elengedhetetlen az eredményesség végett (pl. egy 70 kg-os személy szervezet 3,5 l folyadékot igényel a cél és az egészség érdekében).

Irodalom

- Cummings, J. H. – Bingham, S. A.: Diet and the prevention of cancer. *BMJ.*, 317, 7173, 1636–1640, 1988.
- Figler, M. – Mózsik, Gy.: *Élelmiszerek és élelmi anyagok klinikai minősítése*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1998.
- Howarth, N. C. – Saltzman, E. – Roberts, S. B. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr. Rev.*, 59, 5, 129–139, 2001.
- Marczal, G.: Természetes rostanyagok, kontakt hasajtók és gyógyszeres interakciói. *Családorvosi Fórum*, 6, 39–43. 2005.
- Rigó, J.: Növényi rostok. In: Barna, M.: *Táplálkozás – Diéta*. Budapest: Medicina, 1996.
- Ryan-Harshman, M. – Aldoori, W.: New dietary reference intakes for macronutrients and fibre. *Can. Fam. Physician.*, 52, 177–179, 2006.
- Szabó, S. A. – Tolnay, P.: *Bevezetés a korszerű sport-táplálkozásba*. Budapest: Fair Play Sport, 2001.
- Trowell, H.: Dietary fiber definitions. *Am. J. Clin. Nutr.*, 48, 4, 1079–1080, 1988.

Kovács Ildikó és Lelovics Zsuzsanna
dietetikusok

Étrend az egészséges életért

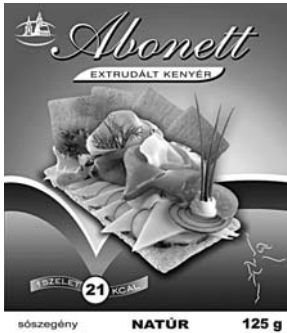
Az egészségmegőrzésben fontos szerepet játszó étrendek új megvilágításba kerültek, elsősorban a tengerentúli ajánlásokban. Egyre több bizonyíték van arra, hogy bizonyos étkezési szokások az elhízást, a zsíryanycsere-zavarokat vagy például a magasvérnyomás-betegséget képesek befolyásolni. Az étrendi ajánlások kulcsfontosságúak a szív-ér rendszeri (kardiovaszkuláris) betegségek kezelésében.

1. Az étrendi ajánlások kulcsfontosságú elemei a szív-ér rendszeri betegségek kezelésének. Az étrend befolyásolja az elhízást, a magas vérzsírszintet, a magasvérnyomás-betegséget (hipertóniát), az inzulinérzékenységet, egyes gyulladáscsökkentő folyamatokat vagy például a trombózist. A szívritmus kialakulásáért felelős faktorok módosításával befolyásolható a kardiovaszkuláris egészség is.
2. A testtömegcsökkentés alapja a „keves energiát és kevés zsírt” tartalmazó étrend.
3. A testtömeg és a cukoranyagcsere szempontjából helyes csökkenteni a szénhidrátfelvételt. Elsősorban a vércukrot intenzíven és gyorsan emelő, „nagy glikémiás indexű” – azaz GI > 70 – ételek (ilyen például a cukor, a fehér kenyér) kerülendők.
4. A vegetáriánus, illetve húsmentes étrend során az energiaszükséglet kevesebb mint 15%-át adják csak a zsiradékok, tehát ez az étrend „igen kis zsírtartalmú diétának” számít. Az ajánlások ennél természetesen megengedőbbek: a napi zsírfogyasztás az összes energiaszükséglet 25–30%-a lehet. A vegetáriánus étrendek – említett zsírszegénységük mellett – kevesebb koleszterint és telített zsírt tartalmaznak, mint a nem vegetáriánus étrendek. Ez nem indokolja azonban a húsról való lemondást, viszont a telített, állati eredetű zsírok helyett elsősorban az egyszerűen és többszörösen telítetlen, növényi eredetű olajok használata javasolt. Nagyon ajánlott a halfogyasztás, a zöldségek, a gyümölcsök, valamint a különböző olajos magvak (különösen a lenmag) fogyasztása is.
5. Köztudott, hogy az omega-3-zsírsavak fogyasztása csökkenti a szívbetegségek előfordulásának gyakoriságát. A többszörösen telítetlen zsírsavak (ω -3 és ω -6) mennyisége a kiegyensúlyozott étrendben az összes energiafelvétel legfeljebb 10%-a. Étlapunkra „lefordítva” ez annyit jelent, hogy heti két-három adag ω -3-zsírsavban gazdag hal elfogyasztásának rizikócsökkentő hatása van. Az antioxidáns tulajdonságú ω -3-zsírsavak arányának növelése étrendünkben alfa-linolénsavban gazdag olajok (pl. repce- és szójaolaj) és halak (pl. makrél, hering, lazac, tonhal) rendszeres fogyasztásával lehetséges. Omega-3-zsírsavakban főleg a halak bővelkednek. Az omega-6-zsírsavak (legfontosabb közülük a linolsav, 18:2, n-6) telített zsírsavak helyett fogyasztva csökkentik az össz- és LDL-koleszterin-szintet. Az ún. transzszírsavak – ilyenek vannak például a csipszekben, cukrászsüteményekben – kerülendők, mert a telített zsíroknál is jobban emelik a káros, ún. LDL-koleszterin-szintet. Fogyasztásra a lágy, könnyen kenhető, megváltozott zsírsavösszetételű margarinok javasolhatók.
6. A nagy rosttartalmú, halakat, olajos magvakat, lenmagot tartalmazó étrend bizonyítottan csökkenti az érbetegségeket okozó gyulladáscsökkentő elváltozások gyakoriságát, mérsékli a koszorúér-betegség előrehaladottságát, illetve e betegségek javulását eredményezi.
7. A növényi rostok fogyasztása és a visszafogott zsírfogyasztás csökkenti a vérnyomást, amelyet a konyhasófelvétel és a testtömeg csökkentése tovább redukál.
8. A szénhidrátfogyasztás korlátozása hamarabb eredményez testtömegcsökkenést, mint a zsírmegszorítás, de egyéves periódus alatt ez a különbség már eltűnik. A „kis szénhidrát- és igen kevés zsírfelvétel” együttes alkalmazásának eredménye egy év alatt azonban csak két-három kg, mivel megtartása általában csak 50–65%-ban sikeres – azonban még így is gyorsabban és hatékonyabban vezet eredményre, mint sok más megszorító diéta.
9. A szigorú és egyoldalú diétás szabályok hosszú távú betartása gyakran nehéz. A szénhidrátfogyasztás szigorú megszorítása például gyakran fokozott fehérjefelvétellel párosul, ez pedig fokozhatja a vesekőképződés kockázatát. Az étrendi egyoldalúság veszélyeket rejt magában, ezért kerülendő!
10. Az egyoldalúság nemcsak az alapvető tápanyagok, hanem az étrend-kiegészítők esetében is káros. A túlzott vitaminfogyasztás – többek között – rontja a nyomelemek felszívódását vagy a többi vitamin hatékonyságát.

Nem győzzük hangsúlyozni: a kiegyensúlyozott étrend nem divatdiétákat jelent. Olyan egészségvédő szempontrendszer érdemes szem előtt tartani, mint például a Szívbarát étrendi útmutató (Táplálkozási szívárvány) ajánlásai, amely megtalálható a www.szivbarat.hu oldal Ajánlás menüpontjában.

Szívbarát termékek 2007

Abonett extrudált kenyér



sószegevény NATÚR 125 g

A hazai gyártású kenyerek (konyhasóból származó) nátriumtartalma olyan nagy, hogy napi 30 dkg kenyér elfogyasztásával fedezni tudjuk a szervezet napi szükségletét. A kis energiatartalmú Abonett extrudált kenyér sószegevény termék, és kitűnően alkalmas a hagyományos kenyér alkalmankénti helyettesítésére. **1998** óta

viseli a Szívbarát megkülönböztető jelölést.

Gyártó: Újvilág Mezőgazdasági és Élelmiszer-ipari Szövetkezet, Abony, www.abonett.hu

Aranyfácán paradicsompüré



Az Aranyfácán paradicsomsűrítvény a megfelelően előkészített, érett paradicsom finoman áttört rostos levének besűrítésével, tartósítószer nélkül, hőkezeléssel készül, nátriumtartalma csekély. Az Aranyfácán sűrített paradicsom mind összetételében, mind gyártási technológiája révén kielégíti a magas minőségi elvárásokat támasztó Szívbarát kritériumokat. **2001-ben** kapta meg először a Szívbarát minősítést, majd tulajdonosváltás miatt a szerződés elévült. **2006-ban** ismételt tanúsítás során feltételekkel elnyerte a védjegyet, az ehhez szükséges csomagolásváltás folyamatban van.

Gyártó: Aranyfácán Product Kft., Hatvan www.aranyfacan.hu

Flora margarin krém



A 2003-ban megújult Flora margarin zsírtartalma 60%. Megfelelő arányban tartalmazza az omega-3- és omega-6-zsírakat, amelyek rendszeres fogyasztása segít megelőzni az érlemezésedést és a szívkoronária-betegségeket. Optimális arányú a telített és telítetlen zsírsavtartalma, valamint az omega-3- és omega-6-zsírak aránya. A Flora margarin **1999-ben** előnyös zsírsavösszetétele és csekély nátriumtartalma miatt vált Szívbarát terméké.

Gyártó: Unilever Magyarország Kft., Budapest <http://flora.netrix.hu>

Flora light margarin



A Flora light kis zsírtartalmú (40%) margarin különböző növényi olajokból készül. Az omega-6- és az omega-3-zsírak aránya a termékben 7:1. A-, D-, E-, valamint B-vitaminokkal dúsított, nátriumtartalma mindössze 80 mg, transz-

zsírsav-tartalma 0,5% alatt van. Nagy telítetlenzsírsav-tartalma elősegíti a vér koleszterinszintjének csökkenését. Omega-3-zsíravtartalma javítja az erek rugalmasságát, könnyíti a véráramlást. Nagy folsav-, valamint B₆- és B₁₂-vitamintartalma elősegíti az erek és a keringési rendszer egészségének megőrzését. A Flora light margarin **2007-ben** nyerte el a Szívbarát védjegyet.

Gyártó: Unilever Magyarország Kft. <http://flora.netrix.hu>

Flora majonéz



62,5% olajtartalma miatt a Flora majonéz nem tekinthető csökkentett zsír- vagy energiatartalmú majonéznek, de olajtartalma kisebb, mint a piacon lévő két vezető márkáé (65–70%). Repceolajból készül, amelynek telítettzsírsav-tartalma

mindössze 8%, bőségesen tartalmaz egyszeresen telítetlen és többszörösen telítetlen (főként omega-3) zsírsavakat. A konyhakész termékek kategóriájában kedvező zsírsavösszetétele és kis nátriumtartalma miatt **2005-ben** nyert Szívbarát védjegyet.

Gyártó: Unilever Magyarország Kft. <http://flora.netrix.hu>

Fortunate hántolt árpa, zabpehely és zabkorpa



A teljes őrlésű, azaz a héjrészt is tartalmazó gabonakészítmények fontos ételmirost-forrásaink. A vízben oldódó ételmi rostok segítik a bélmozgást, gyorsítják a zsírok, szénhidrátok felszívódását. A zabpehelynek és a zabkorpának különösen vízoldható rosttartalma nagy. A hántolt árpa kitűnően helyettesítheti a rizst egyes ételekben. A – hozzáadott cukrot és konyhasót nem tartalmazó – Fortunate termékek elsősorban nagy ételmirost-tartalmuk miatt érdemelték ki a Szívbarát minősítést **1999-ben**.

Gyártó: Fortunate Kereskedelmi Kft., Lajosmizse www.fortunate.hu

Gyorsfagyasztott balatoni busafilé



A gyorsfagyasztott busafilé energiatartalma csekély (94 kcal), fehérjetartalma 16–18%. Zsírtartalma is kevés, s közel 20% többszörösen telítetlen zsírsavat tartalmaz, amelyből 11% omega-3-zsírsav. Telített zsírsavainak aránya 30%-nál kisebb (az összes zsírsav százalékában). Nátriumtartalma is kicsi, s természetesen semmiféle adalékanyagot, tartósítószeret nem használnak fel a feldolgozás során. A gyorsfagyasztott balatoni busafilé **2004-ben** nyerte el a Szívbarát védjegyet.

Gyártó: Balatoni Halászati Zrt., Siófok
www.balatonihalaszat.hu

Nobilis almaszirmok



A Nobilis almaszirmok gondosan válogatott almából (Jonatán, Starking illetve Golden delicious) készülnek. A kíméletes szárítás folyamán nedvességtartalmuk nagy részét elveszítik, de megőrzik a friss gyümölcsre jellemző íz- és zamatanyagokat. Az almaszirmok cukor, egyéb édesítőszer, konyhasó, aromák és zsiradék hozzáadása nélkül készülnek, és koncentráltan tartalmazzák az alma természetes alapanyagait. Az almaszirm gazdag vitamín-garnitúrájú, kedvező élettani hatású alternatíva a korszerű táplálkozás iránt elkötelezett fogyasztók számára. Élelmirost-tartalma (pektin) segíti az emésztést és csökkenti az éhségérzetet, kiváló étrendi hatású. Fenti tulajdonságai miatt **2005-ben** mindhárom Nobilis almaszirm Szívbarát minősítést kapott.

Gyártó: Nobilis Zrt., Mátészalka, www.nobilis.hu

Okos Tojás



A tojók speciális, de természetes takarmányozásával sikerült elérni, hogy a baromfi húsa és tojása – valamennyi eredeti jó tulajdonsága mellett – tartalmazza az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen omega-3-zsírsavmennyiséget, valamint az antioxidáns hatású E-vitamint. Az Okos Tojás harmincszor annyi omega-3-zsírsavat és ötször annyi E-vitamint tartalmaz, mint egy tyúktojás, az omega-3- és az omega-6-zsírsavak aránya pedig megközelíti az optimálist. Bár zsírsavösszetétele sokkal kedvezőbb, energiatartalma, összes zsírtartalma és koleszterintartalma megegyezik a hagyományos tojásáéval. Az Okos Tojás **2004-ben** kapta meg a Szívbarát minősítést.

Gyártó: Europharma Hungária Kft., Budapest
www.europharma-hungaria.hu

Olajessimo étolaj



Az omega-3-zsírsavak és származékaik (EPA, DHA) fontos szerepet játszanak a szív-ér rendszeri betegségek megelőzésében, sőt terápiájában is, mivel csökkentik a vér koleszterin- és trigliceridszintjét. Táplálkozásunkkal omega-3-zsírsavszükségletünk mindössze 10 százalékát fedezzük, míg az omega-6-zsírsavakból a szükséges mennyiség 20–30-szorosát is felvesszük. Az Olajessimo esszenciális zsírsavösszetétele lehetővé teszi az omega-3- és omega-6-zsírsavak kedvező arányú (1:1) felvételét, sőt, kiemelkedően magas az olajsavtartalma (min. 70%) is. Kellemes illatú, arany-sárga színű, egyaránt használható hidegen, salátaolajként, öntetek készítésére és főzésre, sütésre is (max. 170 °C-ra hevítve). **2006-ban** nyert Szívbarát védjegyet.

Gyártó: Europharma Hungária Kft., Budapest
www.europharma-hungaria.hu

Vita korpás kenyér és zsemle



Táplálkozásunk alapját a gabonatermékek alkotják. Nem mindegy, hogy a napi 5–9 egységnyi gabonaféléből összeválogatott táplálékunkat milyen alapanyagokból készítjük. A teljes őrlésű lisztből készült gabonatermékek fogyasztása növeli a rostbevittelt. A gabonafélék emellett kitűnő vitamin- és ásványianyag-források (E-, B₁-, B₂-, B₆-vitamin, kálium, magnézium, kalcium). A Vita korpás kenyér és zsemle nátriumtartalma lényegesen kisebb a kritériumként meghatározott 400 mg/100 g mennyiségnél, és élelmirost-tartalma több, mint az 5 g/100 g-os ajánlott érték. A Vita korpás zsemle és kenyér **2000 óta** Szívbarát termék.

Gyártó: Vita-Sütő Kft., Komárom

Vivien természetes ásványvíz



A természetes ásványvizek összes ásványianyag-tartalma tág határok – 500 és 4600 mg/l – között változik. Speciális helyük van az ásványvizek piacán a kis ásványisó-tartalmú vizeknek. A Vivien természetes ásványvíz üde, kellemes ízű, enyhén lúgos kémhatású, összes ásványianyag-tartalma 620 mg/l, kalciumtartalma optimális (69 mg/l). Nemcsak az egészséges felnőttek, hanem kisgyermekek, csecsemők, különösen szív-ér rendszeri betegek számára ajánlott. Kis nátrium- (4 mg/l), nagy magnézium- (51 mg/l) és kiegyensúlyozott ásványianyag-tartalmának köszönhetően **2002-ben** a magyarországi ásványvizek közül elsőként érdemelte ki a Szívbarát védjegyet.

Gyártó: Vivien Zrt., Bicske, www.vivien.hu

Lelovics Zsuzsanna
dietetikus

Iskolai étkeztetés és társadalmi felelősségvállalás

Táplálkozás és élelmiszerek a tantervben

Az (iskolai) tantervért és a pedagógiai programért az iskola tantestülete, annak elfogadásáért a fenntartó önkormányzat felelős. Az egészséges étkezés népszerűsítése az ételeken keresztül, valamint az osztályban zajló, élelmiszerekkel és táplálkozással kapcsolatos tevékenységek (táplálkozásoktatás) között szoros kapcsolat van. A cél, hogy a tanulók úgy hagyják el az iskolát, hogy meglegyen a kiegyensúlyozott étrend iránti igényük, az egészséges étel beszerzéséhez, elkészítéséhez, főzéséhez és élvezetéhez szükséges tudásuk és készségük.

Több európai országban kerestek megoldásokat arra, hogy a táplálkozás hogyan ágyazható be tágabb keretbe. Újításként a fiatalokat gazdaságok és élelmiszerfeldolgozó üzemek látogatásán keresztül oktatják. Az ilyen – ipari és civil szereplők közreműködésével zajló – programok célja, hogy a tanulók az élelmiszerekkel, előállításukkal és környezetre gyakorolt hatásukkal kapcsolatosan jó ítéletképesek, tudatos fogyasztókká váljanak. Ezek a „képzési” programok széleskörűen, ökológiai témákat is érintve (például az élelmiszertermelés és -ellátás energiaköltsége) lényeges részét képezik, képezhetnék a fogyasztói nevelésnek.

Az érintettek bevonása

Az iskolai étkeztetés minden résztvevőjét fontos bevonni, és ebben az étkeztetés üzemeltetőinek kulcsszerepet kell játszaniuk – bár rövid távon nem érdekeltek. További fontos érintettek: a szülők, tanulók, civil szervezetek, élelmiszer-beszállítók és -termelők (pl. helyi gazdaságok). A fiatalok bevonása elengedhetetlen (cél és eszköz is egyben), és megoldandó dilemmákat vet fel. A fiatalok számára például kulcskérdés az élelmiszer-választás. Fontos szempont, hogy az egészséges változatok a lehető legvonzóbbak legyenek, a választás pedig a tudatos folyamat végeredményeként szülessen meg.

Az iskola közösségi szintjén mindez például úgy is megvalósítható, hogy a nevelőtestületben helyi szakértőt vagy elkötelezett pedagógust keresünk, iskolai akciócsoportokat állítunk fel, amelyekben helyet kaphatnak az iskolavezetők, az iskolaszék munkatársai, a tanulók, az étkeztetők, a szülők, a dietetikusok, a helyi élelmiszertermelők és ellátók. A tanulónak – kevés kivételtől eltekintve – valódi feladatokat tudunk adni.

Gyakorlati megvalósítás

Az iskolai étkeztetés gyakorlatát áttekintve meghatározható, hogy az alkalmazott gyakorlat mennyire

felel meg az iskola egészségnevelő programjának, annak szerves részét képezi-e, hozzájárul-e a fiatalok egészségneveléséhez?

Bevonják-e maximális mértékig a diákokat és az összes érintettet a különböző folyamatokba?

Az iskolai étkeztetés része-e az egészségnevelő iskola megközelítésnek?

Alkalmaznak-e monitorozásra és értékelésre beépített rendszereket?

Szem előtt tartják-e minden döntés előtt az egészséges étkezés vezérelvének befogadását (így például elég hosszú-e a szünet az étkezésre, van-e büfé, ha általánosan jellemző, hogy nem visznek magukkal tízórait a diákok, lehet-e inni a tanóra alatt)?

Egyszerűen megvalósítható üzenetek:

- kísértkezésre és az étkezések fontos részeként gyümölcsök és zöldségek fogyasztásának népszerűsítése,
- a folyadékok közül az egészséges alternatívákkal való ellátás (például friss víz),
- nagy cukor-, só- és zsírtartalmú termékek fogyasztásának csökkentése,
- az étkezés környezetének (nemcsak az étkező, hanem az étel-ital automaták) aktív szabályozása,
- az ételek és italok közoktatási intézmény falain belüli reklámozásával kapcsolatos rendeletek kialakítása,
- az egészséges választás elősegítése információtechnológiai (IT) alkalmazásokkal,
- bizonyos „egészséges” termékekkel kapcsolatban együttműködés az élelmiszer-termelőkkel és étkeztetést működtetőkkel,
- a fenntartással, hulladékkal és környezettel kapcsolatos témák megfontolása,
- a partnerek és érintettek megtalálása (beleértve a civil szervezeteket), akik speciális szerepet játszanak a javaslattevési rendszerek kidolgozásában és elősegítésében.

Végül a munkacsoport tudományos áttekintő cikket készít elő (kiváló fórum lehet például az iskola vagy a nonprofit szervezet által gondozott lap), és ad ki, hogy vitát indítson, valamint arra motiválja a rendeletalkotókat és a praktizálókat, hogy az iskolai étkeztetés egészséges választásai népszerűsítésében vállaljanak szerepet, és a szükséges változtatásokat végezzék el. Mindezek megvalósításához elengedhetetlen a forrástámogatás, a bevezetéshez a gyakorlati eszközök rendelkezésre állása és minőségbiztosító rendszerek fejlesztése.

Lenkovics Beatrix élelmiszermérnök és Lelovics Zsuzsanna dietetikus

Élelmiszer-csomagolás, -jelölés: Lehetőség és felelősség

A fogyasztó érdeke, valamint a piaci versenytisztaság elengedhetlenné tette az élelmiszerek jelölésének nagyon részletes szabályozását. Részben azért, mert új anyagokat és eljárásokat kezdenek alkalmazni, részben pedig azért, mivel egyre újabb marketingfogásokat találnak ki, a szabályozásnak folyamatosan, rugalmasan növekednie kell.

Az élelmiszereken nemcsak a szöveg, hanem minden, a csomagoláson látható jel, ábra stb. **jelölésnek** számít (19/2004. FVM-ESZCSM-GKM rendelet). Alapkövetelmény a jelöléssel kapcsolatban, hogy az **nem vezetheti félre** a fogyasztót, nem tulajdoníthat az adott élelmiszernek olyan – különleges – tulajdonságot, amellyel a többi, hasonló élelmiszer is rendelkezik, valamint nem tulajdoníthat az élelmiszernek gyógyító vagy betegséget megelőző tulajdonságot, illetve hatást.

Az élelmiszereken bármilyen formában (pl. kép, szöveg) megjelenő információ nagy jelentőséggel bír, amelynek alapvető célja a **fogyasztó tájékoztatása**. Ezekből az információkból – jelölés, angolul labelling – kell a fogyasztóknak minden számukra fontos információt megkapniuk az adott termékről. A piacgazdaság kiélezett versenyében a gyártók, forgalmazók és élelmiszer-csomagolással foglalkozók hamar rájöttek arra, hogy a jelölések – vonzó képek, feliratok, ábrák, színek – alkalmasak arra, hogy **befolyásolják** a fogyasztót vásárlási döntésében, sőt, annak fontos eszközei lehetnek.

Azt a tényt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a fogyasztók alapvető igénye és joga, hogy minden fontos **információval** rendelkezzenek a megvásárolt, elfogyasztott élelmiszerről. „Az embernek joga van megtudnia, hogy mit eszik” – jelentette ki Pusztai Árpád professzor a génmanipulált élelmiszerek kapcsán. Az óriási választékú, jelenleg kb. 61 000 terméket felsorakoztató élelmiszerpiacon azonban ez nem csak ezekre az ételekre, italokra igaz, hanem minden élelmiszere. A fogyasztóért zajló versengésben egyre gyakrabban fordul elő, hogy egyes forgalmazók túlzó, valótlan állításokkal próbálnak vevőt szerezni, míg mások – elsősorban a gyermekekori fogyasztóknak szánt élelmiszerek esetén – a gyermekeket a csomagoláson alkalmazott ábrákkal, figurákkal, **mesealakokkal és -hősökkel** igyekeznek meggyőzni a vásárlásról.

A képernyőn megjelenő hősöknek bőven van idejük „beépülni” a gyermekek tudatába, hiszen egy „átlagos” gyermek tizennégy éves koráig 18 000 órán át nézi a képernyőt, és ezalatt kb. 14–15 ezer reklámot lát a televízióban. (A reklámpiac 15–20%-át képviselve az élelmiszerszakma vezeti a reklámozók listáját.)

Mind Európában, mind Amerikában aggasztó méreteket ölt a **gyermekekori elhízás** előfordulási gyakoriságának növekedése. Az elmúlt tíz évben a túlsúlyos hatéves gyermekek száma megduplázódott, a súlyfelesleggel

bíró tizenöt évesek száma pedig a háromszorosára nőtt. Ezzel párhuzamosan nő az egyéb, táplálkozással összefüggésbe hozható betegségek száma is a gyermekek körében. Egy új tanulmány szerint napjaink kövér gyermekeinek a húszas éveikben szívelégtelenséggel kell szembenéznük.

Az **egészséges táplálkozásra nevelés** akkor éri el célját, ha a gyakorlatban történő megvalósításhoz is megteremti a feltételeket, amelynek eredménye: változatosan és kiegyensúlyozottan, vitaminban és ásványi anyagban gazdag, egyszerű cukrokban és telített zsírsavakban relatíve szegény táplálkozást folytató gyermekek – akik mindezt tudatosan teszik. Sajnos, a média ma keveset tesz ezen szokásrendszer kialakítása érdekében. Sok szakember a dohánytermékek reklámozását szigorító intézkedésekhez hasonlóan a kisgyermekeknek szóló – édességek és üdítőitalok fogyasztását célzó – reklámok szigorításában látja a megoldást. Erre példa, hogy ebben az évben az Egyesült Államokban például Micimackó eltűnik egyes édességek csomagolásáról, Miki egér viszont zöldséget és gyümölcsöt fog reklámozni. Az Európai Unió egyes tagországaiban már ismertek ilyen irányú törekvések.

A fogyasztók általában két módon juthatnak a termékkel kapcsolatos táplálkozási információhoz: az összetevők listájából és a tápértéktáblázat alapján. Vásárláskor ne a díszes csomagolás legyen a döntő szempont, inkább **tájékozódjunk előre a címkék jelölései alapján** – ez különösen akkor okozhat problémát, ha gyermekünkkel együtt megyünk bevásárolni. Egy Európai Parlament által felkért – öt ország részvételével zajló – felmérés azt igazolja, hogy a fogyasztóknak kb. egyharmada olvassa és használja az előírás szerinti tájékoztatást. A fogyasztók azonban gyakran nehezen találnak rá, és nem teljesen értik meg azt. A vásárlók többsége inkább a tájékoztatásra hagyatkozik, mint pl. „kalciumban gazdag”, „nátriummentes”, „zsírmentes”, vagy éppen Szívbarát termék. Mint minden táplálkozással kapcsolatos kérdésben, itt is nagyon fontos a **középut** megtalálása. Nem biztos, hogy a célra vezető a „címkesztárok” száműzése: egy öt-hét éves kislányok körében 2002-ben végzett vizsgálat eredményei szerint azok, akiket eltiltottak az édességtől, sokkal inkább bizonyultak később nagyevőnek, nassolóknak. Tiltás helyett az egyértelmű és szakszerű tájékoztatás hosszú távon inkább eredményre vezethet.

Kovács Ildikó és Lelovics Zsuzsanna dietetikusok
Lenkovics Beatrix élelmiszermérnök

Felsőoktatási hallgatók egészségmagatartása és táplálkozása

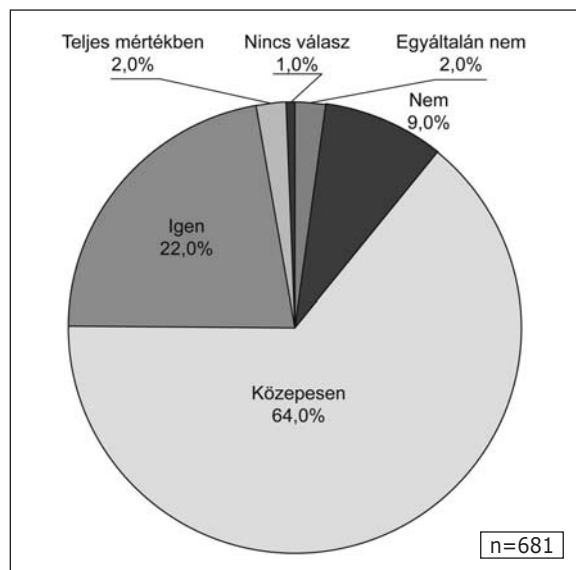
A Szívbarát program által 2006-ban indított „Egyetemisták Egészséges Táplálkozásért (EGYET Program)” vizsgálat keretében nem reprezentatív, név nélküli kérdőívvel végzett felmérés nappali tagozatos 681 felsőoktatási hallgató (184 férfi, 27% és 497 nő, 73%, átlagos életkor 22,0 év, SD érték 2,8) között. A vizsgálat során arra a kérdésre kerestük a választ, hogy milyen az egyetemisták megítélése életmódjukról és táplálkozási szokásairól, valamint a Szívbarát termékekről.

Megkérdezettek:

Szolnoki Főiskola, Turizmus-vendéglátás szak: **197 fő**
BGF KVIF Turizmus-vendéglátás alapszak, vendéglátás és szálloda szakirány: **150 fő**
BGF KVIF Turizmus-vendéglátás alapszak, idegenforgalom és szálloda szakirány: **36 fő**
BGF KVIF Kereskedelem és marketing alapszak, kereskedelem szakirány: **242 fő**
Simmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Dietetikus szak: **56 fő**

Életmód

A *Mennyire folytatsz egészséges életmódot?* kérdésre (1. ábra) a megkérdezettek 65%-a az ötfokú skálán



1. ábra **Mennyire folytatsz egészséges életmódot?**

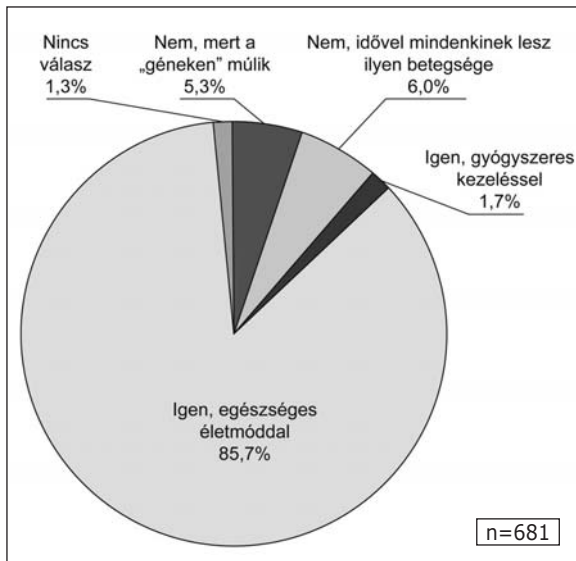
közepesen egészségesnek tartja az életmódját (a nők 66%-a, a férfiak 60%-a). Egészséges vagy teljes mértékben egészséges életmódot 24% folytat, közel 11%-uk úgy érzi, hogy nem él egészségesen (4 fő nem válaszolt).

A gyakorlatban ez így fest: a hallgatók 28%-a általában nem reggelizik, 45% bekap valamit, és mindössze 27%-uk tartja fontosnak ezt az étkezést. Nagy különbség van a férfiak és a nők megítélése között: a nők 30%-a, a férfiaknak csak 18%-a tartja fontosnak a reggelizést. A hallgatók 51%-a fogyaszt friss, főtt (meleg) ételt ebédre (a fiúk közül 64%, míg a lányoknak csak 47%-a), azonban 12%-uk(!) hétköznap általában nem ebédel (a nemek aránya megegyezik). Vacsorát a megkérdezett hallgatók 9%-a nem fogyaszt (a lányok 10%-a, a fiúk 5%-a). Nassolni az étkezések között a megkérdezettek 77%-a szokott (a lányok 79%-a, a fiúk 72%-a). Hétfvégén a legtöbb diák (98%) otthon ebédel, mindössze tizenötén étkeznek rendszeresen étteremben.

Egészség és betegség

Örömmel tölthet el bennünket az az eredmény, hogy a megkérdezettek 86 százaléka tudja, hogy a szív-ér rendszeri betegségek egészséges életmóddal megelőzhetőek (2. ábra).

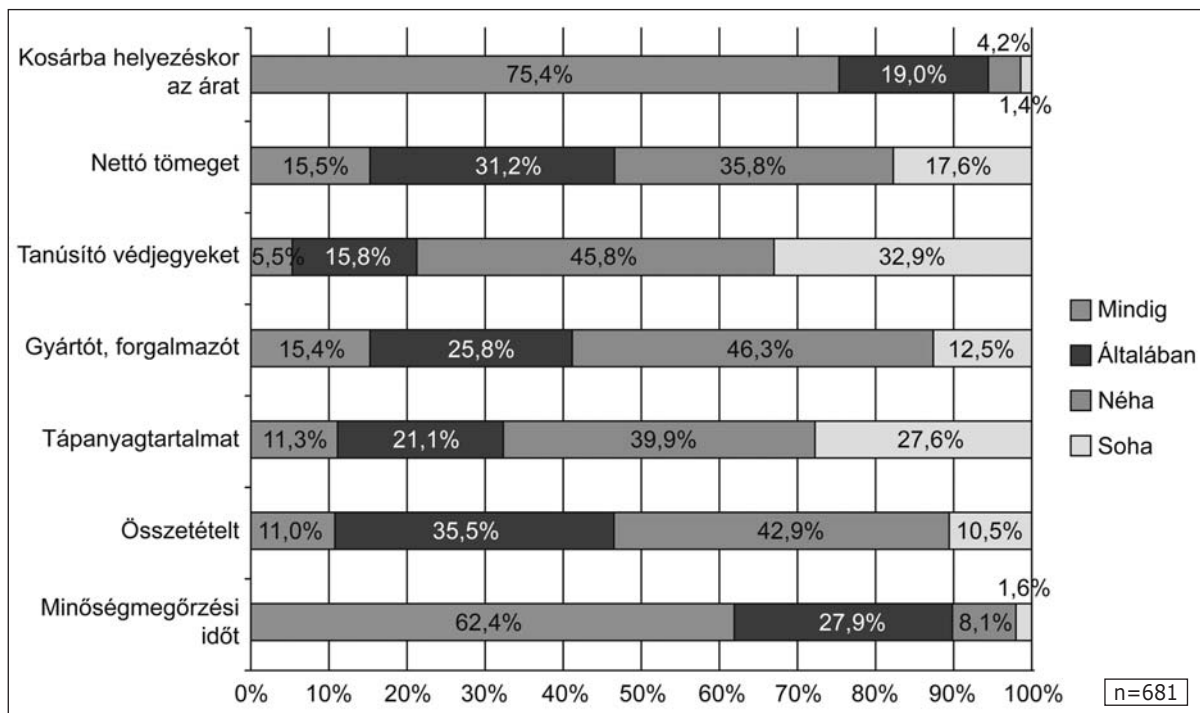
6% azoknak az aránya, akik úgy vélik, hogy felesleges egészséges életmódot folytatni, ugyanis a szív-ér rendszeri betegségek nem kerülhetők el: „idővel úgyis mindenkinek lesz ilyen betegsége”. A fiúk közül többen (10%) gondolják ezt, a lányoknak csak 5%-a fatalista. A felsőoktatási hallgatók 5%-a véli, hogy nem az életmódon, hanem a „géneken múlik”, hogy valaki megbetegszik-e vagy sem, 2% pedig úgy gondolja, hogy nem egészséges életmóddal, hanem gyógyszeres kezeléssel lehet kiküszöbölni a keringési betegségeket (9 fő nem válaszolt).



2. ábra **El lehet kerülni a szív-ér rendszeri betegségeket?**

Tudatos vásárlók?

Kíváncsiak voltunk, hogy ezek a fiatalok, akik munkájuk során szoros kapcsolatban lesznek a táplálkozással, mennyire tudatos vásárlók? Úgy tűnik, inkább árérzékenyek (75%), és a minőség megőrzésére ügyelnek (62%). Jó hír, hogy összességében a mindig vagy általában figyelt információk között második helyen a minőségmegőrzési idő áll (90%). A tápanyagtartalmat mindig vagy általában csak 32% figyeli, az összetételt már többen (47%). A tanúsító védjegyeket mindössze 20% keresi mindig vagy általában (3. ábra).



3. ábra **Megnézed-e élelmiszer-vásárláskor a címkén?**

A diákok 41%-a (281 fő) ismer valamilyen, az élelmiszeriparban és -kereskedelemben használt védjegyet vagy védjegyeket. Ezek közül kiemelkedik a Szívbarát, a Magyar Termék és a Kiváló Magyar Élelmiszer (1. táblázat).

1. táblázat **Milyen védjegyet ismersz? (n=281)**

Védjegyek	fő	%
Magyar Termék	75	26,7%
Kiváló Magyar Élelmiszer	42	14,9%
Szívbarát	33	11,7%
„Valamit” ismer, de nem pontosan nevezte meg	87	31,0%

Nem csoda, hogy nem egészen biztosak a dolgokban a hallgatók, hiszen számos, hasonló jellegű és tartalmú védjegy létezik ma hazánkban, és az egyes védjegyek kommunikációja nem eléggé markáns. A Kiváló Magyar Élelmiszer védjegyet a Földművelésügyi és Vidékfejlesztési Minisztériumhoz kötődő Agrármarketing Centrum Kht. működteti. Létezik Magyar Termék Nagydíj és 2006 márciusa óta Magyar Termék védjegy is. Ismert még a Magyar Árukért Szövetség (Magyar Áruk Háza), hogy a Magor mozgalmat, Hungaricum Clubot és a Premium Hungaricum Egyesületet ne is említsük. (Persze akad olyan hallgató is, aki az ISO-emblémát is védjegynek gondolja.) Fontosnak tartjuk megemlíteni, hogy – a nemzeti színű logó ellenére – a Szívbarát védjegy elnyerésének nem kritériuma, hogy a pályázó magyar termék

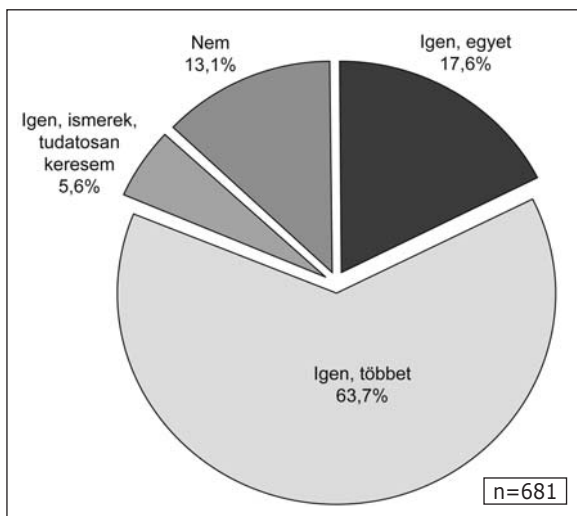
legyen, bármely hazánkban forgalmazott termék esélyes lehet Szívbarát minősítésre.

A Szívbarát termékek ismertsége

Természetesen kíváncsiak voltunk arra, hogy mennyire ismerik a hallgatók az egyes védjeggyel ellátott termékeket, melyek ezek közül a legismertebbek, valamint, hogy hol (lenne) érdemes nagyobb hangsúlyt fektetni a reklámra és tájékoztatásra.

A válaszadók 13%-a egyáltalán nem találkozott még a Szívbarát termékekkel. 18%-uk egy terméket ismer, azonban a többség (69%) többet is, ebből 6% tudatosan keresi is ezeket a termékeket (4. ábra). A nők körében nagyobb azok aránya, akik több Szívbarát terméket ismernek, és tudatosan keresik azokat (75%).

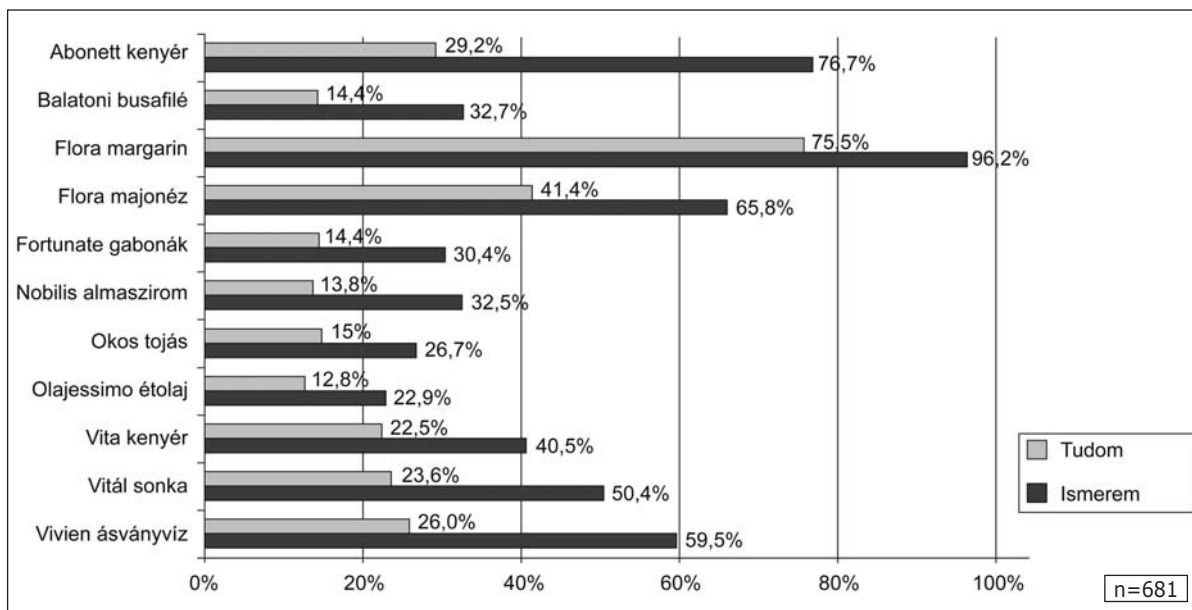
Kiemelkedően nagy az ismertsége a Flora margarinak (96%) és az Abonett kenyérnek (77%), bár utóbbiról



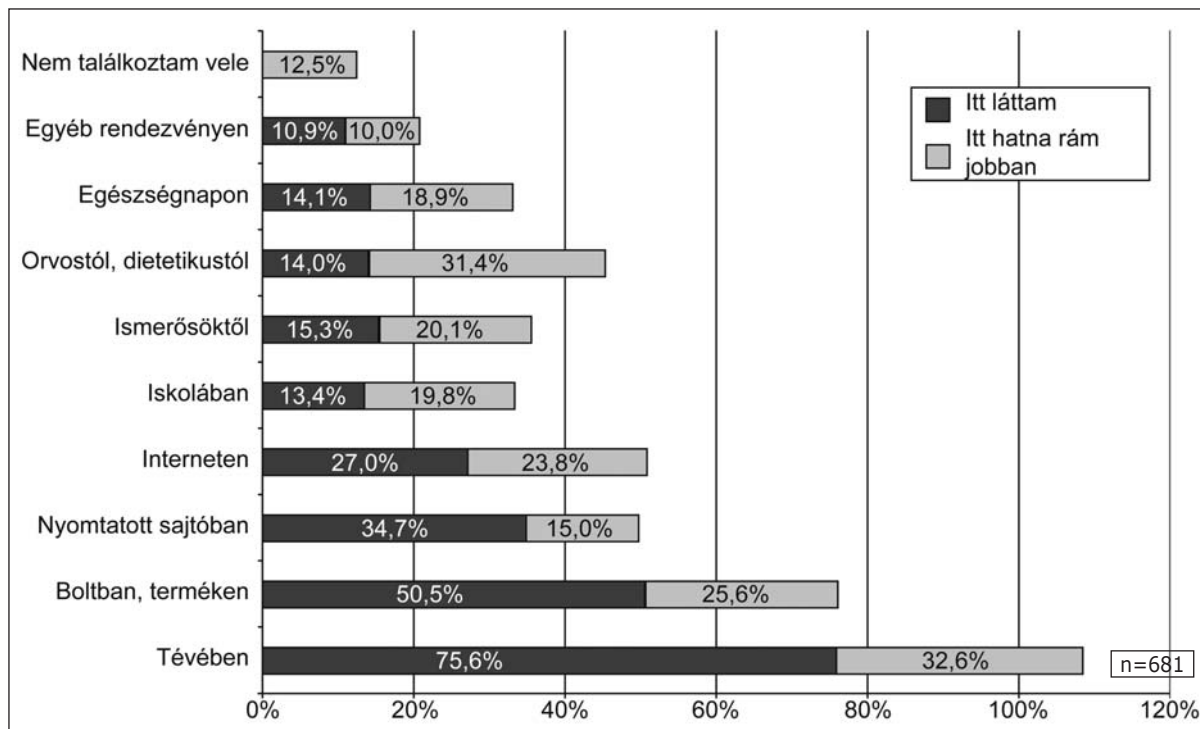
4. ábra **Ismersz Szívbarát termékeket?**

csak 29% tudja, hogy Szívbarát tulajdonságokkal bír. A Flora majonéz 2006-ban nyert védjegyet, mégis sokan ismerik (66%), 41% pedig Szívbarát terméként is azonosítja. Megfelelő a Vivien ásványvíz (60%), Vitál sonka (50%) és Vita korpás kenyér (40%) ismertsége. Kevésbé ismertek a nemrégiben védjegyzetett balatoni busafilé (33%), Nobilis almaszirmok (33%), Okos tojás (27%) és Olajessimo étolaj (23%), valamint a „rég” termékek közül a Fortunate gabonák (30%). Ezekről a termékekről 13–26%-ban tudják csak a fiatalok, hogy védjegyesek (5. ábra). Ennek oka lehet, hogy az egyetemisták közül kevesen (41%) ismernek tanúsító védjegyeket, s ahogy korábban említettük, gyakran nem is tudják, mi az.

A védjegyet elnyert Vivien ásványvíz Szívbarát kritériuma igen egyszerű üzenetben megfogalmazható: kis nátriumtartalmú. Azzal a kérdéssel, hogy *Mi jellemez egy Szívbarát ásványvizet?* tulajdonképpen arra voltunk kíváncsiak, hogy van-e valódi tudás az ismere-



5. ábra **A termékek közül melyeket ismered, melyekről tudod, hogy Szívbarát?**



6. ábra Hol találkoztál Szívbarát reklámmal?

tek mögött, illetve kérdőívünk mennyire tekinthető validnak, a kapott válaszokat mennyire fogadhatjuk el. Azok közül, akik ismerik a Vivien ásványvizet, 20% nem tudja, hogy mitől szívbarát. Akik azt mondták, hogy tudják, valójában csak 58%-ban tudtak különféle állításokat tenni az ásványvízre vonatkozóan, és mindössze 18%-uk tudta jól. A hallgatók 14%-a nem tudta megmondani, hogy mi jellemzi, ezt a terméket, bár korábban azt állította, hogy tudja.

Reklámok

A válaszadók televízióban csak a Flora reklámjával találkozhattak, ez azonban meghatározó (76%). A megkérdezettek 13%-a nem látott még Szívbarát reklámot, de az üzletekben azért mégis feltűnik a védjegy vagy a Szívbarát kifejezés (51%). A nyomtatott sajtóból 35%, az internetről 27% szerzett információt a Szívbarát termékekről. Iskolában, egészségnapon, egyéb rendezvényen a felmérésben résztvevők 11-14%-a találkozott Szívbarát aktivitással, termékkel. Nagy örömeinkre leginkább (31%-ban) táplálkozási szakembertől szeretnék hallani ezekről a termékekről (6. ábra).

Összefoglalás

Az egyetemisták többsége tisztában van az életmód és az étrendi prevenció szerepével, és reálisan ítélik meg táplálkozási szokásaikat. Az új termékek kellő médiatámogatás hiányában ismeretlenek maradnak. A válaszok alapján úgy érezzük, hogy mind a termékeken, mind a reklámokban nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a magyarázatokra, valamint a termékek előnyeinek ismertetésére. Az élelmiszereken szereplő állítások felülvizsgálata, ehhez kapcsolódó-

an a tápértékjelölés tartalmi és formai átgondolása minden élelmiszergyártó fontos feladata. Megfelelő kommunikáció mellett védjegyek olyan „jelzőlámpák” lehetnek az élelmiszereken, amelyek egyértelműen és differenciáltan jelzik a tudatos fogyasztók számára a terméktulajdonságokat és -minőséget.

Az egészséges életmódra nevelés nem ér véget a közoktatásból kikerülve, a fiatal felnőttek körében is folytatni kell. Korosztály-specifikus módszerekkel, interaktív programokkal, korszerű médiumokkal (pl. internet) minden lehetőséget, színtérprogramot (pl. Sziget) meg kell ragadni a táplálkozási prevencióra. Ezzel, a táplálkozási szakemberek pontos tájékoztatásával, és a termékek körének folyamatos bővítésével párhuzamosan a Szívbarát program ismertsége is javulni fog.



Rendezvények 2007-ben

Esemény	Helyszín	Időpont	Közönség	Megjelenés formája
MindenGyerek Konferencia	Budapest ELTE Lágymányosi Kamp.	2007. január 22–24.	500 fő	workshop
Étrend-kiegészítők az egészséges életmód tükrében IV. konferencia	Sárvár Rezidor SAS Hotel	2007. február 22–24.	150 fő	előadás
Az EU szerepe és tevékenysége az egészségügy területén	Brüsszel	2007. február 27–28.	300 fő	workshop
Egészségfejlesztés a közoktatási intézményekben	Budapest Hotel Griff	2007. február 28.	150 fő	szórányag, előadás
ProMedicina 2007 Nemzeti Egészségügyi Programok	Budapest Semmelweis Egyetem	2007. március 21–23.	100 fő	poszter
Omega-3 természetes életézés sajtótájékoztató	Röjtökmuzsaj, Szidónia Kastélyszálloda	2007. április 1.	50 fő	előadás
Országos Aerobic verseny és Életmódnapp	Nyíregyháza Bem József Általános Iskola	2007. április 14.	500 fő	szponzoráció
Élelmezésvezetők Regionális Fóruma	Pécs Hotel Laterum	2007. április 18.	150 fő	előadás
Egészségnap, állapotfelmérés	Budapest BGF	2007. április 26.	200 fő	szórányag, tanácsadás, szűrés
Egészségnap, állapotfelmérés	Tatabánya	2007. április 26.	500 fő	szórányag, tanácsadás, szűrés
Az egészség befektetés! Gyermekélelmezési konferencia	Budapest ECC Konferenciaközpont	2007. május 23.	200 fő	előadás, szórányag
XIV. PPF – A kémiai biztonság és fenntartható fejlődés	Budapest OKBI Fodor terem	2007. május 23.	200 fő	poszter
MDOSZ jubileumi konferenciája	Budapest Olasz Kultúrintézet	2007. május 25–26.	150 fő	előadás, szórányag
Táplálózási Fórum a gyermekélelmezésről	Budapest Kiss János alt. u. iskola	2007. május 30.	50 fő	előadás
Diabétesz 2007 – Életmód és terápia továbbképzés	Budapest Semmelweis Egyetem	2007. június 2.	300 fő	előadás, szórányag
Aktuális kérdések az alapellátásban	Szekszárd	2007. június 12.	150 fő	előadás
Sziget Fesztivál Civil Sziget	Budapest Hajógyári sziget	2007. augusztus 10–11.	2000 fő	saját stand, tesztek, ajándékok
Asterix az Olimpián és Vitalsportnap	Budapest Decathlon áruházak	2007. szeptember 1–2.	2000 fő	saját stand, tesztek, ajándékok
Józsefvárosi Egészségnap	Budapest Orczy-kert	2007. szeptember 22.	300 fő	saját stand, szórányag
Flora Szívünk Napja	Budapest Jövő Háza Központ	2007. szeptember 23.	1000 fő	saját stand, szórányag
Szívünk Napja	Budapest Városliget	2007. szeptember 30.	1000 fő	saját stand, szórányag
Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXII. Vándorgyűlése	Kecskemét Aranyhomok Hotel	2007. október 18–20.	100 fő	előadás, poszter, szponzoráció
Magyar Gyógytornász Társaság VI. Kongresszusa	Debrecen Lovarda	2007. nov. 8–10.	200 fő	poszter

Szűréssel az Életért Program (SZ.É.P.)

November 3. **Budapest** (Körcsarnok)
 November 10. **Debrecen** (Oláh S. u. Sportcentrum)
 November 17. **Győr** (Egyetemi Sportcsarnok)
 November 24. **Miskolc** (Városi Sportcsarnok)

December 1. **Pécs** (Expocenter)
 December 8. **Szeged** (Szegedi Sportcsarnok)
 December 15. **Székesfehérvár**
 (Alba Regia Sportcsarnok)