



Egészséges táplálkozás

1. előadás

Dr. Lukács-Márton Réka



- Brillat Savarin (1912): „ Mond meg, mit eszel megmondok ki vagy!”
- Az ókori görögöknél a társadalmi rang befolyásolta a táplálkozási módot : átlagember (gabona, bab, hal, tejtermék) ünnepkor húsfogyasztás
- Homéroszi hősök többnyire húst ettek, gazdagságukat pedig marhában mérték

- A hústól való tartózkodás, megvonás a megaláztatás-megalázkodás jele (franki kapitulárékban azonos súlyú büntetés, a fegyverektől és a hústól való eltiltás)
- A római konyhában a fehér színű ételek az előkelőség jelzője (gipsszel, mérgező ólomfehér festékkel színezik)



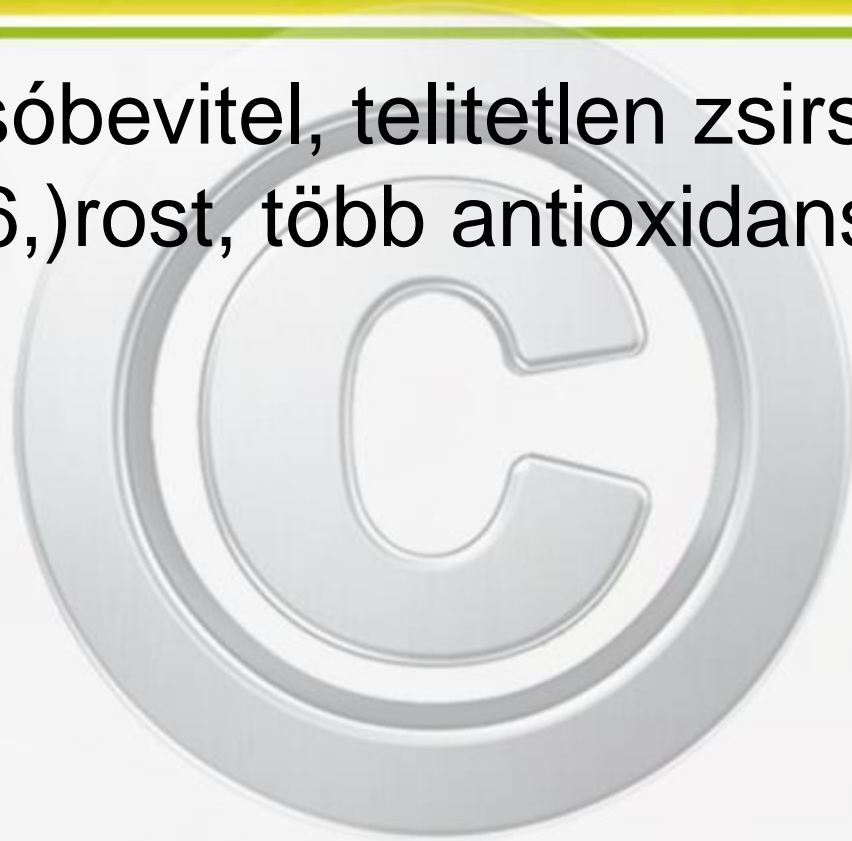
- Étel fűszerezettsége dominanciajegy a maró, csípős íz hangsúlyozásában (mexikói, spanyol, magyar-csípős étel, erős dohány)
- Bors használata, ára vetekszik az arany árával, „borsos ár”
- Főúri lakomában a sok fűszerhasználat a házigazda gazdagsága



- Antal (2007) Paleolitikum kora, kb. 2,4 millió év, „őskőkorszaknak” hívunk – az éhség
- és jólét korszaka(ősemler fák és bokrok termése, vadászat, de éhínség az időjárás miatt)
- A táplálkozás: több fehérjét (25-30% energiaa mai 12%-kal szemben), kevesebb szénhidrátot (30-35 %energia a jelenlegi 46% és az ajánlott 58%-kal szemben) és csaknem megegyező mennyiségű zsírt (35-40% energia az ajánlott 30%-kal szemben)



- Kisebb a sóbevitel, telítetlen zsírsavakból (omega3,6,)rost, több antioxidans



- A mezőgazdaság megjelenésével a táplálékkal felvett, leadott energia egyensúlya.
- Az utóbbi 150-200 évben ipari forradalom után drasztikus átalakulás vette kezdetét: megjelentek a táplálkozással összefüggő civilizációs betegségek
- Napi átlag 200-300 kcal-val többet eszünk mint 20 évvel ezelőtt.



- Napjainkban ez teljesen átalakul



Egészséges táplálkozás

- Mi az egészséges táplálkozás?
Egészséges táplálkozással hogyan előzhetjük meg bizonyos betegségek megjelenését?
- 1824-ben Angliában „The Family Oracle of Good Health” az ideális reggelire vonatkozó ajánlat:
- „síma keksz, főtt sonka vagy birka tokaszalonna, fél korsó világos sör”



- 1840-ben dr. Kitchener a diétás könyvében ebédre „ sült csirkét, marhahúslevest, buggyantott tojást, és házilag főzött sört ajánlott”
- A '20 század elején a Búr háborúzáskor a (38% alultáplált, a visszautasított önkénteseknek)



- 1907-ben kezdődik Kormányzói kezdeményezésre a szülők iskolája: információk a gyerekétkeztetésről
- 1930-ban jelenik meg az ételek tartósítása: konzerválása, fagyasztása
- A két világháború között szintén társadalmi intézkedés volt a szénhidrátok csökkentése, valamint a fehérjegazdag élelmiszerek előtérbe helyezése



- A katonák élelmezését próbálták feljavítani, ezért új technológiák születnek és az egészséges táplálkozás alapköveit szeretnék letenni
- A táplálékokat a szénhidrát, fehérje, zsírtartalma alapján értékelik (Department of Health, 1991).





- Mérsékelt sófogyasztás (napi 6 g)
- Egészségügyi Világszervezet (WHO) a felnőtteknek 5 g sót kellene fogyasztaniuk, a jelenlegi európai fogyasztás lényegesen magasabb: 8-12 g.
- Telítetlen zsírsavak fogyasztása
- Összetett szénhidrátok (kenyér) fogyasztása, előnyben az egyszerű szénhidrátokkal (cukor).



- Kalória szükségletek (Department of Health, 1995) :
- 19-59 év körüli férfiak 2500
- 19-59 év körüli nőknél 1920
- Terhes nőknél
- Fontos a zsírfogyasztás korlátozása
- Pentince és Paul (2000) a gyerekeknél magasabb zsírsavbevitelt enged meg hiszen nagyobb szükségük van a zsírban oldódó vitaminok feldolgozásában



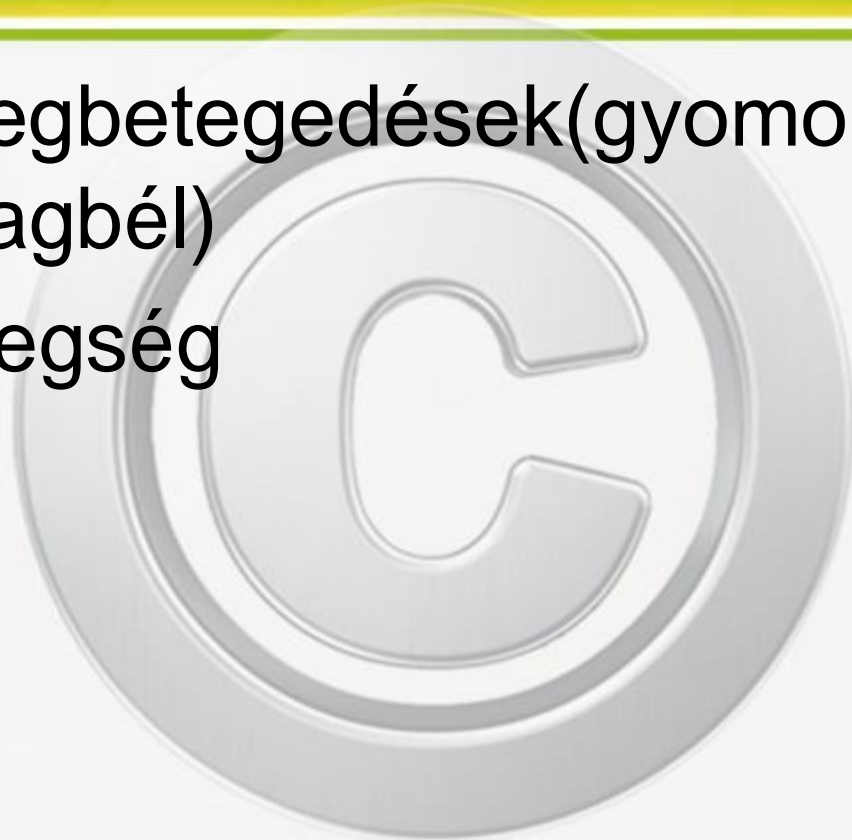
- Az egészséges étrend a felnőtteknél egy változatos étrendet ajánl: sok gyümölcs, zöldségfogyasztás, összetett szénhidrát és alacsony zsírtartalom.
- Szakértők azt ajánlják, hogy a napi zsírbevitel ne legyen több az elfogyasztott táplálék 30%-ánál
- A gyerekeknél ugyanez csak megengedett a magasabb zsírtartalom és tejtermékekben gazdagabb táplálkozás



- Az egészséget sok minden befolyásolja: genetika, viselkedés, környezet
- A táplálkozás direkt módon befolyásolhatja egyes betegségek kialakulását
- Betegségek:
 - -szív-érrendszeri betegségek
 - érelmeszesedés



- Rákos megbetegedések(gyomor,nyelőcső, mell,vastagbél)
- Cukorbetegség
- Vese kő



Szívérrendszeri betegségek

- A XX. Század elejéig ritka betegségek közé tartozott
- 1925-1977-es időintervallumban rohamosan megnövekedett, majd csökkenést mutatott
- Angliában 25%-ra csökkent az előfordulási gyakoriság (WHO, 1994).
- A kelet Európai országokban (Oroszország, Magyarország, Csehország) növekedés tapasztalható.
- Japán emigránsok helyzete



Ereimeszesedés

- A magas koleszterin szintnek van genetikai meghatározottsága „családi hipercoleszterémia”
- A koleszterin felét a máj állítja elő, másik feléért pedig a táplálkozás felelős
- A vér koleszterin termelése 2 módon befolyásolható. 1. növelés: telített zsírsavak fogyasztásával



- 2.csökkentés:telitetlen zsírsavak bevitelével, zabkása, zöldség és gyümölcsfogyasztással

Magas vérnyomás

- -sófogyasztás mérséklése

Rák

Doll, Peto(1981) szerint a táplálkozás befolyásolja az egyes rákbetegségek kialakulását.



- Az alkoholfogyasztás (gégerák, mell, máj), C vitamin hiány (dohányzás, alkohol fogyasztás is csökkenti)
- B6 (dohányzás), folsav vitaminhiány (méhnyakrák)
- Nitrit és nitrát (húskészítmények), sózott, füstölt- gyomorrák
- Rostszegény táplálkozás-végbélrák, prostata, mellrák



Diabetes mellitus

Cukorbetegség

- 2 típus:
- **1-es típusú diabetes mellitus** (más néven *inzulinfüggő diabetes mellitus*) egy autoimmun betegség, amelyet abszolút inzulinhiány okoz.
- A szervezet idegenként ismeri fel a saját sejtek egy részét, és autoimmun gyulladás következtében elpusztulnak a hasnyálmirigy inzulint termelő béta-sejtjei



- Bármely életkorban előfordulhat, de leggyakrabban gyermek- és fiatal felnőttkorban jelentkezik.
- A betegek általában soványak, gyakori a jelentős fogyás a betegség megállapítása előtt. A tünetek gyorsan alakulnak ki, a betegek kezeléséhez inzulin szükséges.
- Truswell(1999), azoknál a gyerekeknél gyakoribb akiket az első 3-4 hónapban kizárólagosan nemcsak szoptattak



- **A 2-es típusú diabetes mellitust** (más néven *nem inzulinfüggő diabétesz*) az izolált szénhidrátok fogyasztása (cukor, fehér liszt stb.) a magas glikémiás index (GI) miatt okozza.
- Minél magasabb a glikémiás indexe a szénhidrátoknak, annál gyorsabban szívódik fel és jut a vérbe, és annál nagyobb inzulintermelésre serkenti a szervezetet.



- Az éveken át tartósan magas inzulinszint, a sejtek védekezni kezdenek a túl sok cukor ellen, és kialakul az inzulinrezisztencia, vagyis a sejtek ellenállnak az inzulinnak a sejthártya cukortranszportját fokozó hatásainak.



- Az agy érzékeli, hogy a vérben ott a sok cukor, utasítja a hasnyálmirigyet, hogy még több inzulint termeljen, a sejtek egyre jobban ellenállnak.
- A hasnyálmirigy feladja a küzdelmet, és a tartósan magas vércukorszintnek vakság, lábamputáció, érelmeszesedés, infarktus, impotencia.





Köszönöm a figyelmet!
Kérdések?