

60+ EGÉSZSÉG

ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK



Élelmezésben dolgozóknak készült segédanyag



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

Budapest, 2022

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

60+ EGÉSZSÉG

ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK

Élelmezésben dolgozóknak
készült segédanyag

Tartalom

Rövidítések	5
Köszöntő	6
Bevezető	7
Ki számít idősnek?	7
Táplálkozás és egészséges idősödés	7
Energiaszükséglet	10
Praktikák rágási, nyelési problémák esetén – mit tehet az ételmezősvezető?	11
A 60 év feletti lakosságnak bemutatott ételmezős alapú táplálkozási ajánlás	12
Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya, időskorban	12
Fontos az étkezési ritmus	13
Reggeli	14
Tízórai, uzsonna	15
Ebéd	15
Vacsora	16
60 év felettieknek ajánlott egészségmegőrző étrend tervezésének szempontrendszere	17
Zöldségfélék, gyümölcsök	17
Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére	19
Gabonafélék (cereáliák) és gabonaa alapú ételmezős	20
Praktikák a teljes értékű gabonák bevitelének növelésére	21
Tej és tejtermékek, húsok, halak, tojás	22
Praktikák a fehérjebevitel biztosítására	23
Húsok, húskészítmények, belsőségek	24
Praktikák a húsok, húskételek zsírtartalmának csökkentéséhez	25
Így csökkentjük a betegségek kockázatát	25
Hal	26
Tojás	27
Zsíradékokat mértékkel	28
Tippek zsírszegény ételkészítéshez	29
A cukorbevitel csökkentése	30
A cukor nevei az ételmezős címkén	30
Sóból is megárt a sok	32
Az étkezésekhez biztosított folyadék elsősorban víz legyen	33
Tápanyagok 60 éves kor felett: mire van szükség és mit ajánlott kerülni?	35
Étvágyserkentő tippek	36
Tanácsok beszerzéshez	36

Rövidítések

WHO – World Health Organization – Egészségügyi Világszervezet

ELEF – Európai lakossági egészségfelmérés

OTÁP – Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat

KSH – Központi Statisztikai Hivatal

Köszöntő



A táplálkozás, mely létezésünk feltétele az élet első percétől az utolsóig, sokféle szempontból leírható, értelmezhető, tanítható. Megközelíthető úgy is, mint biológiai szükséglet, mint örömszerzési forrás, mint társaskapcsolati esemény, de mint a kultúra része is. Ugyanakkor vitathatatlan tény, hogy szerepet játszhat az egészségben eltöltött életek számának növelésében, de egyes táplálkozásfüggő betegségek kialakulásában is, mint kockázati tényező.

Az életkornak, fizikai aktivitásnak, egészségi állapotnak megfelelő táplálkozással megőrizhető az egészség, megelőzhető vagy lassítható a már kialakult betegségből adódó állapotromlás, enyhíthetők a tünetek. Nincs ez másként idős korban sem.

Magyarországon kevés olyan eszköz van, mely hatékonyan segíti a szakembereket és a lakosságot az idős korosztály megfelelő tápláltságának elérésében. Jelen kiadvány, továbbá az ajánlást tartalmazó, lakosságnak szánt 60+ egészség című kiadvány és az ezekhez kapcsolódó, online elérhető receptek, az étrendtervezésre, nyersanyagválasztásra, ételkészítésre vonatkozó gyakorlati információk azt a célt szolgálják, hogy az időskori testi, lelki változásokat figyelembe vevő nemzeti szakmai ajánlás betartásával az egészségben eltöltött életek száma növekedjen.

Az ajánlás komoly kutatómunka eredménye. Előzménye egy, a nemzetközi szakirodalom áttekintésével összeállított, az időskori táplálkozás összetettségét, összefüggéseit komplex módon vizsgáló tanulmány, melynek elkészítésekor az OGYÉI 2018-as népegészségügyi felmérésének és a 2019-es biomarker vizsgálatának eredményeit is figyelembe vettük. Ezek átfogó ismereteket nyújtanak a magyar idős lakosság tápláltsági állapotáról, táplálkozási szokásairól.

Bízom benne, hogy kiadványunkat haszonnal forgatják majd az ételmezésben dolgozók, akiknek kiemelt szerep jut az idős korosztály egészségének minél hosszabb távú megőrzésében.

Feigl Edit
főigazgató-helyettes

Bevezető

A közétkeztetésnek van egy olyan célcsoportja, amellyel talán kevesebbet foglalkozunk: az idősek, azaz a 60 év felettiiek csoportja. Pedig a demográfiai adatok az időskorúak számának és arányának egyértelmű növekedését mutatják, világszerte.

Abban, hogy minél magasabb életkort érjünk meg és minél tovább maradjunk egészségesek, számos életmódbeli tényező szerepet játszik. Ilyen például a fizikai aktivitás, az alvási szokások, a pihenéssel töltött idő és a lelki egészség, de ugyanennyire fontos a mindennapi kiegyensúlyozott táplálkozás, valamint az ideális tápláltsági állapot fenntartása is.

Ezért kiemelten fontos, hogy az ételmezésben dolgozók is megismerjék az időseknek szánt táplálkozási ajánlást, amit kamatoztatni tudnak a mindennapi munkájuk során.

Az ajánlást a legfrissebb nemzetközi szakirodalomra támaszkodva és saját hazai felméréseinek eredményeit figyelembe véve dolgozta ki az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI).

Ki számít időseknek?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) definíciója alapján a 65 évnél idősebb személyeket nevezzük időskorúaknak, míg a népesedési, statisztikai adatokat elemző tanulmányok a 60 év felettieket tekintik időseknek.

Az OGYÉI új, nemzeti táplálkozási ajánlását kidolgozó szakemberek, az eddig érvényben lévő ajánlás alapján, a 60. életévben határozták meg az idős kor kezdetét.

Táplálkozás és egészséges idősödés

Az egészséges táplálkozásra egész életünkön át törekednünk kell. Az elfogyasztott élelmiszerekből juthatunk hozzá azokhoz a tápanyagokhoz, melyekre a szervezetünknek szüksége van. Ahogy idősödünk, általában:

- ▶ a fizikai aktivitás fokozatosan csökken,
- ▶ az emésztés lassul,
- ▶ rágási és nyelési nehézségek lépnek fel,
- ▶ a látás, hallás, ízlelés és szaglás romlik,
- ▶ gyakoribb az étvágytalanság, az alultápláltság,

- ▶ az immunrendszer gyengül,
- ▶ a szomjúságérzet csökken,
- ▶ és változik a szervezet hormonszintje.

Mindez hatással van arra, hogy a szervezetünk mennyi energia, illetve milyen tápanyagok bevitelét, milyen mennyiségben igényli.

Az ellátottak egészségének hosszú távú megőrzése érdekében fontos, hogy táplálkozásukat összehangoljuk az életmódjukban bekövetkező változásokkal is.

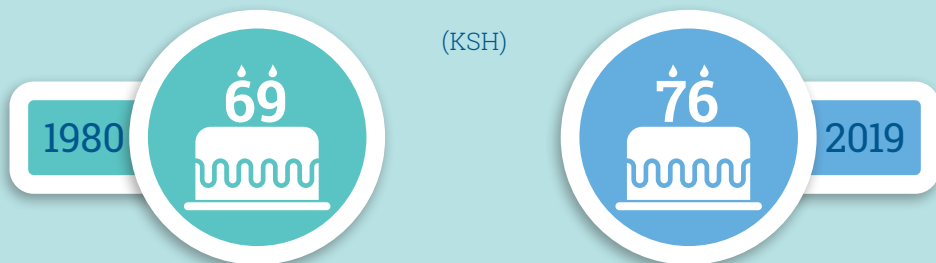
A tudományos kutatások alapján kiegyensúlyozott táplálkozással, elegendő testmozgással, megfelelő mennyiségű és minőségű alvással és a lelki egyensúly fenntartásával számos betegség kockázata mérsékelhető 60 éves kor felett. Csökkenthető az elhízás, ezzel összefüggésben pedig a magas vérnyomás, a 2-es típusú diabétesz (cukorbetegség), a koszorúér-betegség, a stroke (agyvérzés), továbbá egyes daganatos betegségek kockázata.

Fontos! Krónikus betegségek, esetleges gyógyszer mellékhatások, a fogazat rossz állapota, táplálékallergiák és -intoleranciák, az átlagosnál kevesebb vagy épp intenzívebb mozgás befolyásolhatják a bevitt táplálékok hasznosulását, felszívódását, ezért az étrend tervezésekor ezeket is figyelembe kell venni. Csakúgy, mint a szociális körülményeket és bizonyos pszichológiai tényezőket is.



A magyarok is tovább élnek!

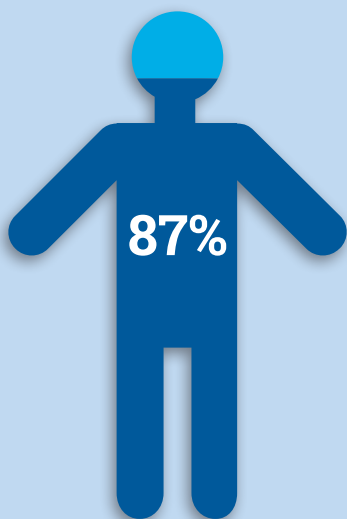
A születéskor várható átlagos élettartam



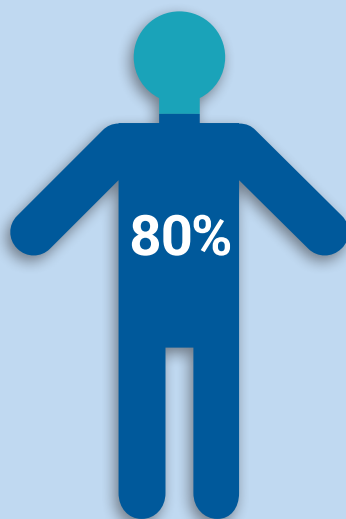
Csakhogy a 60 év feletti magyarok...

leggyakoribb betegsége a magasvérnyomás-betegség

(KSH, 2015)



87%-a szenved
valamilyen krónikus
betegségben
(ELEF, 2009, 2014)



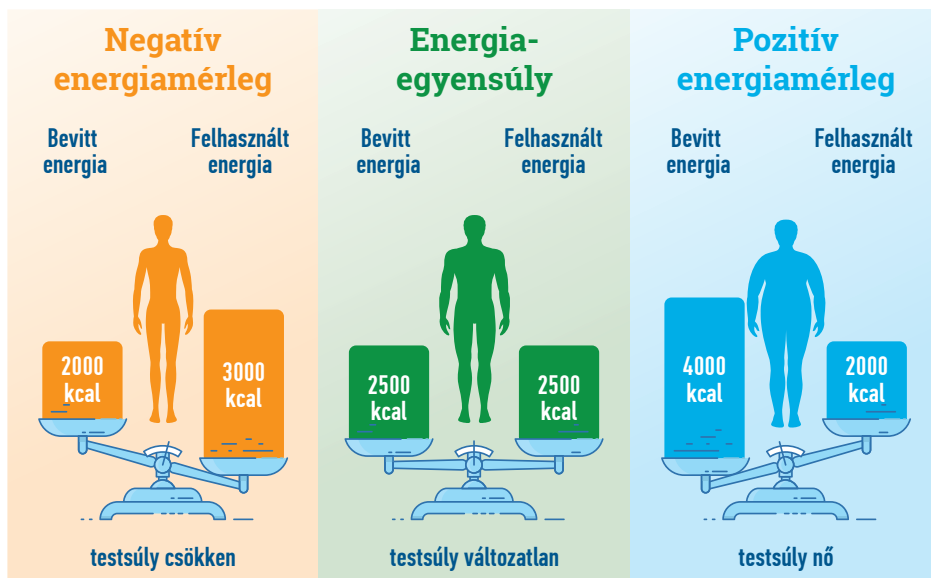
80%-a túlsúlyos vagy
elhízott
(OTÁP, 2014)

Energiaszükséglet

Az ideális testsúly fenntartásához energia-egyensúlyra kell törekedni. Azaz az egyénnek annyi energiát kell bevennie ételekből és italokból, amennyit a szervezete fel is használ. Ha az energia-egyensúly hosszú távon felborul, annak testsúlycsökkenés vagy -gyarapodás lesz az eredménye.

A szükségesnél kevesebb energiabevitel lehetséges következményei	A szükségesnél több energiabevitel lehetséges következményei
alultápláltság , hiányállapotok (pl. vitaminhiány), immunrendszer gyengülése, fertőzések kockázatának növekedése, lassabb sebgyógyulás, elhúzódó felépülés, izomerő csökkenése, hosszabb kórházi kezelések, általános rossz közérzet stb.	túlsúly, elhízás , szív- és érrendszeri betegségek, 2-es típusú diabétesz, ízületi kopás, krónikus hát-fájdalom, daganatos betegségek (pl. mell-, végbél-, vese-, méhnyálkahártyarak), epehólyagot és epevezetékét érintő kórképek, asztma stb.

Idős korban általában csökken a szervezet energiaigénye, hiszen jellemzően csökken a fizikai aktivitás mértéke és az izomtömeg is.



A 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról (továbbiakban: 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet) 3. melléklete szerint a napi energiaszükséglet

Étkeztetés típusa	Korcsoportok	
	19-69 év	70. évtől
Egész napos étkeztetés	2000-2500	2000-2400
Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés	1800-2200	1800-2200
Napi háromszori étkezés szolgáltatása	1300-1650	1300-1550
Napi egyszeri étkezés szolgáltatása	700-900	700-850

Praktikák rágási, nyelési problémák esetén – mit tehet az ételmezésvezető?

Az elégtelen energiabevitel, fogyás, emésztési panaszok oka idősebb korban rágási, nyelési nehézség is lehet.

Az ételmezésvezető segíthet a rágási és nyelési problémákkal küzdőknek, a következő praktikák alkalmazásával az ellátás során:

- ▶ elegendő mennyiségű folyadékot biztosít, a szájszárazság enyhítésére,
- ▶ a szárazabb kekszekhez, pékárukhoz joghurtot, tejet, gyümölcs- vagy zöldséglevet kínál, melybe a fogyasztó a falatokat beázathatja,
- ▶ az alapanyagokat hosszabb ideig tartó főzéssel, párolással puhítja,
- ▶ sült húsok helyett párolt húsokat tervez az étlapra,
- ▶ az olajos magvakat ledarálja, a kemény gyümölcsöket, zöldségeket lereszeli.



A 60 év feletti lakosságnak bemutatott étel- szeralapú táplálkozási ajánlás



Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya, időskorban

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

Fontos az étkezési ritmus

A 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet egész napos ellátás során napi 5-szöri étkezést (3 fő- és 2 kísétkezést) ír elő.

Azért javasolt 2-4 óránként étkezni, mert:

- ▶ ez elősegíti a vércukorszint normalizálását, ami hozzájárul a cukorbetegség megelőzéséhez
- ▶ egy-egy étkezés vércukoremelő hatása kb. 2-4 órán át tart ki
- ▶ minden étkezésnek anyagcsere-fokozó hatása van (azaz, ha a napi kalóriamennyiséget az egyén 5 kisebb étkezésre osztja el, azzal több energiát éget el, mintha ezt a kalóriamennyiséget 3 nagyobb étkezés során fogyasztja el)
- ▶ így elkerülhető a fokozott éhségérzet, a nassolás vagy a túlevés (ami könnyen súlygyarapodáshoz vezethet)
- ▶ könnyebb az egy napra ajánlott zöldség- és gyümölcsmennyiséget elfogyasztani több kisebb étkezés alkalmával.

Tipp: kínáljon vizet minden étkezéskor, így az ellátottaknak könnyebb lesz tartaniuk magukat a folyadékbevitelre vonatkozó ajánláshoz.



Reggeli

Az éjszakai - ideális esetben 8-9 órás - alvás után reggelre a szervezet energia-ellátottsága lecsökken, szükség van energiára a különböző tápanyagokon keresztül ahhoz, hogy megfelelően működjön.

Kínáljon a reggelihez egy pohár vizet! Tervezze úgy a reggelit, hogy az lehetőleg mindig tartalmazzon: zöldséget és/vagy gyümölcsöt, gabonafélét (elsősorban teljes értékűt), állati fehérjét (elsősorban tejet, tejterméket vagy tojást, halat, húst).

Ideális reggeli példaul:

Gyümölcstea, edámi sajt (állati fehérje), teljes kiőrlésű zsemle (gabonaféle), kígyóuborka (zöldség)

További ötletek, reggelire:

- ▶ Reggeli gyümölcsös zabkása tejjel, víz
- ▶ Tej, házi májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsompaprika
- ▶ Körözött, Graham-kenyér, póréhagyma, gyümölcstea
- ▶ Kefires túró, teljes kiőrlésű rozskenyér, retek, víz
- ▶ Köleskása, gyümölcscsel és tejjel, víz
- ▶ Kakaó, mazsolás-répás kalács
- ▶ Tej, vöröslencse-pástétom, teljes kiőrlésű kifli, zöldpaprika
- ▶ Zöldséges tojásrántotta, víz



Tízórai, uzsonna

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

Ötletek tízóráira, uzsonnára:

- ▶ Körtés répasaláta, háztartási keksz (cukormentes), víz
- ▶ Teljes kiőrlésű keksz, alma, víz
- ▶ Lencsepástétom, teljes kiőrlésű zsemle, víz
- ▶ Sültalmás házi joghurt, víz
- ▶ Joghurtos müzli, gyümölccsel, víz
- ▶ Almás-túrós muffin, víz
- ▶ Alma, csökkentett sótartalmú kockasajt, víz
- ▶ Meggyes-mákos rétes, víz
- ▶ Házi gyümölcsjoghurt, lenmaggal, víz

Ebéd

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

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

Ideális ebéd például:

Cukkini krémleves (zöldség), lecsós sertésszelet (állati fehérje), párolt rizs (gabonaféle), víz

További ötletek, ebédre:

- ▶ Őszi csirkeraguleves, aranygaluska dióval és vaníliásodóval, víz
- ▶ Mézes almaleves, grillezett halfilé, pórés sajtmártás, sütőtökös burgonyapüré, víz
- ▶ Zöldséges lencsegulyás, tökös-mákos rétes, víz
- ▶ Tárkonyos halleves, gombapörkölt, galuska, víz
- ▶ Reszeltészta-leves, zöldbabos csirkeragu, zsályás kuskuszköret, víz
- ▶ Fűszeres szilvakrémleves, joghurtos-mentás halfilé, cukkinis rizs, víz
- ▶ Zöldséges tarhonyaleves, csirkés rakott karalábé (kölessel), gyümölcsle, víz
- ▶ Zöldségkrémleves, sült karajszelet, szafittal, sárgarépás kuskusz, víz

Vacsora

A szervezetet a 8-9 órás éjszakai alvás előtt is el kell látni tápanyagokkal, energiával.

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

Ideális vacsora például:

Újhagymás túrókrém (állati fehérje), félbarna kenyér (gabonaféle), tv paprika (zöldség), gyümölcstea

További ötletek, vacsorára:

- ▶ Zelleres-húsos egytál, zsemle, víz
- ▶ Cukkinis halkrém, fehér kenyér, víz
- ▶ Hagymás krumpplángos, tepsiben sültve, savanyú káposzta, gyümölcstea
- ▶ Joghurtos zellersaláta, főtt keménytojás, Graham-kenyér, víz
- ▶ Tavaszi felvágott, kifli, reszelt sárgarépa, kefir, víz
- ▶ Kukoricaprósza túróval, víz
- ▶ Csőbensült brokkoli, zsemle, víz
- ▶ Cukkinilecsó virslivel, kifli, víz

Receptekért és mintaétrendekért látogasson el a taplalkozastudomany.info.hu weboldalra!



60 év felettieknek ajánlott egészségmegőrző étrend tervezésének szempontrendszer

Zöldségfélék, gyümölcsök

Új táplálkozási ajánlás: min. 4 adag zöldség és gyümölcs (legalább 400 g)/ nap, melyből min. 1 adag nyers. A burgonyát nem számoljuk ide.

Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások	Példák
Az ételek elkészítéséhez különös gondossággal válogassuk össze a sokféle színű (sötétzöld, piros és sárga színű), minél többféle, idényjellegű zöldséget, gyümölcsöt.	zöldség nyersen, salátákhoz 60-150 g	▶ sárgarépa saláta ▶ fejes saláta ▶ uborkasaláta ▶ vegyes saláta ▶ tavaszi saláta
Zöldségek: kelbimbó, káposzta, brokkoli, karfiol, sárgarépa, paraj, sóska, spárga, cékla, padlizsán, paradicsom, petrezselyem, cukkini, salátafélék stb.	nyers zöldség frissen, a hidegétkezesek részeként 40-100 g	▶ sonkás-tojásos szendvics uborkával ▶ zöldfűszeres joghurtkrém mártogatós angolzeller-szárral, ▶ sárgarépa-csíkok almával és teljes kiőrlésű keksszel
Gyümölcsök: áfonya, fekete szőlő, szeder, málna, földieper, körte, meggy, cseresznye, görögdinnye, ribizli, szilva, alma, barackfélék, citrusfélék stb.	zöldséglevesekhez 70-120 g	▶ zöldborsóleves ▶ karfiolleves ▶ kelkáposzta leves
Beszerzési lehetőség szerint: helyi termékek választása.	zöldség főzelékekhez, köretekhez 160-250 g	▶ grill csirkemell, párolt sárgarépával, ▶ angolos zöldbab, fokhagymás sertéskarajjal ▶ paradicsomos káposztafőzelék, fasírttal
A nyersanyagok a lehető legváltozatosabb ételkészítési technológiával készüljenek.	min. 80 g gyümölcs	▶ 1 közepes alma ▶ 1 közepes körte ▶ 1 db banán ▶ 1 marék cseresznye
Lehetőleg minden étkezés tartalmazzon valamilyen formában zöldséget és/vagy gyümölcsöt.		

folytatás a 18. oldalon

Zöldségfélék, gyümölcsök

Új táplálkozási ajánlás: min. 4 adag zöldség és gyümölcs (legalább 400 g)/ nap, melyből min. 1 adag nyers. A burgonyát nem számoljuk ide.

Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások	Példák
Burgonya: max. 5 alkalom/10 nap	főzeléknek 180-250 g	▶ magyaros burgonyafőzelék ▶ babérleveles burgonyafőzelék
Nem számolandó bele a naponta adandó zöldségbe.	rakott ételhez vagy körethez 250-300 g	▶ hagyományos rakott burgonya ▶ darált húsos rakott burgonya ▶ párolt sertéskaraj, tört burgonyával ▶ pritaminpaprikás halvagdalt, burgonyapürével
Szárazhüvelyesek: min. 2 alkalom/10 nap	főzelékhez, körethez 70-90 g	▶ sárgaborsó-főzelék
	levesekhez, salátákhoz 40-50 g	▶ lencseleves ▶ bableves ▶ lencsesaláta
	hidegétkezéshez 20-40 g	▶ paradicsomos babkrém ▶ csicseriborsókrém
Gyümölcs és zöldséglevek: max. 6 alkalom/10 nap	2-3 dl	
A 100%-os zöldség-, illetve gyümölcstartalmúakat javasolt előnyben részesíteni.		
Olajos magvak: min. 60 g/10 nap, az ételkészítéshez felhasznált olajos magvak mennyiségével is számolva		▶ mákos tészta (teljes kiőrlésű) ▶ aranygaluska (teljes kiőrlésű), dióval és vaníliásodóval ▶ mákos guba (teljes kiőrlésű), vaníliás tejjel ▶ medvehagymás tökmagkrém ▶ tökmagos-lenmagos krém
Az életkorhoz és a rágási viszonyokhoz igazított formában.		
Nem sózott olajos magvak betervezése.		

A zöldségek és gyümölcsök rosttartalmuk miatt különösen értékesek, de gazdagok vízben oldódó vitaminokban, antioxidánsokban és flavonoidokban is, főleg az idényjellegűek.

Rendszeres fogyasztással az időskorúak is:

- ▶ csökkenthetik a túlsúly, elhízás,
- ▶ a szív- és érrendszeri betegségek,
- ▶ a 2-es típusú cukorbetegség,
- ▶ egyes daganattípusok kialakulásának kockázatát
- ▶ megelőzhetik az éhségérzet kialakulását
- ▶ és az emésztőrendszeri problémákat (például a székrekedést).

Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére

- ▶ Szendvicshöz mindig tervezzon zöldséget.
- ▶ Tervezzon sütőben sült zöldségcsipszet köret gyanánt, mártogatóshoz, tízóráira, uzsonnára.
- ▶ A gabonaköreteket dúsítsa zöldséggel (pl. rizibizi, zöldséges bulgur stb.).
- ▶ A tízórai joghurthoz tervezzon felkockázott barackot, epret, málnát, bogyós gyümölcsöt.
- ▶ Tervezzon friss gyümölcsöt, alkalmanként befőttet az ebédhez, desszert gyanánt.
- ▶ Desszertek közül részesítse előnyben a sok gyümölcsöt tartalmazókat (pl. gyümölcssaláta, gyümölcs-kompót, gyümölcsös túrókrém, gyümölcstorta, meggyes pite stb.).

A helyi és szezonális zöldségek, gyümölcsök fogyasztása kiemelkedő tápanyagértékű, vitamintartalmuk miatt kedvező az egészség szempontjából. Ha ezeket választja, a környezetet is védi, hiszen a zöldségeknek, gyümölcsöknek nem kell akár több ezer kilométert is megtenniük ahhoz, hogy az asztalra kerüljenek.



Gabonafélék (cereáliák) és gabonaalapú élelmiszerek

Új táplálkozási ajánlás: 3 adag cereália/nap, melyből legalább 1 adag teljes értékű

Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások	Példák
3 adag gabona alapú élelmiszer/nap	gabonapehely hidegétkezéshez 40-80 g	▶ zabpehely, tejjel ▶ zabkása ▶ kukoricapehely joghurttal
Napi minimum egy adag teljes értékű gabonaféle tervezése.	gabonakörethez 80-100 g	▶ párolt/ főtt barnarizs ▶ párolt köles ▶ sertéspörkölt, teljes kiőrlésű durum szarvacsa tésztával ▶ vadas marhatokány, durum spagettivel ▶ kukoricás csirke, párolt kölessel ▶ ludaskása
Rizs, illetve a rizshez hasonló makrotápanyag tulajdonságokkal bíró nyersanyagok (pl. kuszkusz, köles, quinoa, hajdina, amarant, köles stb.): max. 4 alkalom/10 nap	zöldséges gabonakörethez 50-70 g	▶ rizibizi ▶ kukoricás bulgur ▶ zöldséges hajdina
Száraztészta: max. 3 alkalom/10 nap	teljes kiőrlésű kenyérféle 60-120 g	▶ párizsis, margarinós teljes kiőrlésű kenyér, paradicsommal ▶ székelykáposzta, teljes kiőrlésű durumbúza kenyérrel ▶ Jókai bablevés, teljes kiőrlésű kenyérrel
	kenyérféle, kalács 60-120 g	▶ margarinós kalács ▶ kakaós kuglóf ▶ pulykamellsonkás, margarinós kenyér, tv-paprikával
	péksütemény 1-3 db	▶ teljes kiőrlésű zsemle/ kifli ▶ vizes zsemle ▶ tejes kifli ▶ császárzsemle
	egyéb gabonakészítmények 40- 60 g	▶ puffasztott rozsszelet ▶ kölesgolyó ▶ teljes kiőrlésű keksz ▶ vajás keksz
	gabonaszelet 1-2 db	▶ gyümölcsös müzliszelet ▶ puffasztott rozsszelet

A gabonafélék és a belőlük készült élelmiszerek szerte a világon az étrendek fő elemei közé tartoznak. Szénhidrátartalmuk révén jelentős mennyiségű energiát biztosítanak a szervezet számára és értékes tápanyagokban gazdagok.

Különösen a teljes értékű változataik, melyeket a 60 év feletti magyarok 70%-a sajnos soha nem fogyaszt. (OTÁP 2009, 2014)

Pedig a teljes értékű gabonák és a belőlük készült ételek (pl. zabkása, barnarizsköret, teljes kiőrlésű kenyér, teljes kiőrlésű tészta stb.) akár 50-85%-kal több rostot, vitamint, ásványi anyagot, antioxidánsot tartalmaznak, mint a finomított változatok (pl. hántolt rizs, fehér kenyér stb.).

Rendszeres fogyasztásuk minden életkorban ajánlott, hiszen – megfelelő folyadékbevitel mellett - segítik az emésztést és bizonyítottan csökkentik a szívbetegségek, agyvérzés, cukorbetegség, egyes daganatos betegségek kockázatát.

Praktikák a teljes értékű gabonák bevitelének növelésére

- ▶ Tervezzen reggelire tápláló gabonapohlyból (pl. zabpohlyból vagy kölesből) készült kását, például mákkal, citrommal és túróval ízesítve.
- ▶ Töltött, rakott ételekhez, hántolt rizs helyett tervezzen barnarizst, bulgurt, kölest.
- ▶ Az édes és sós süteményekben a fehér liszt egy részét (harmadát, felét) váltsa ki teljes kiőrlésű lisztekkel.
- ▶ A tízórai joghurtot friss gyümölccsel és 1-1 kanál zabpohlyval tervezze.
- ▶ Tervezzen teljes kiőrlésű kenyérből szendvicset.
- ▶ Tésztaételekhez használjon teljes kiőrlésű száraztésztát.
- ▶ Az ételek sűrítéséhez, rántáshoz használjon teljes kiőrlésű lisztet.



Tej és tejtermékek, húsok, halak, tojás

Új táplálkozási ajánlás: 0,5 l tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék/nap

Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások	Példák
Tejet, illetve tejterméket naponta kell biztosítani.	2-3 dl tej	▶ kakaós tej ▶ kávé tej ▶ vaníliás tej ▶ karamellás tej
Ízesített tejkészítmény: max. 8 alkalom/10 nap	1-2 dl kefir	
Tejszín: max. 3 alkalom/10 nap	1-2 dl gyümölcsjoghurt	
Alacsony zsírtartalmú tej és tejtermékek választása.	szendvicshoz 40-70 g sajt (szeletben, reszelve)	
A tejtermékek esetében fontos szem előtt tartani, hogy tejföl és tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel, tehát önálló ételként nem adható (pl. tejfölös kenyér stb.).	házi szendvicsskrémhez 35-70 g sajt	
	25-70 g kockasajt, ömlesztett sajt	
	házi szendvicsskrémhez 30-60 g túró	zöldfűszeres sajtrém, teljes kiőrlésű kenyérral, uborkával
Az italként kínált tej hozzáadott cukrot nem tartalmazhat. A benne lévő egyszerű szénhidrátok (mono-, és diszacharidok) kizárólag a tej természetes összetevőjeként lehetnek jelen.	40-60 g gyári túrókrém, szendvicshoz	zöldfűszeres túrókrém, teljes kiőrlésű kenyérral, paradicsommal körözöttes molnárka, kígyóuborkával
	80-100 g túródesszert/ túrókrém (1 doboz)	vaníliás túrókrém
	100-150 g túró, ételkészítéshez	▶ zabpelyhes túrógombóc ▶ túróval töltött teljes kiőrlésű zsemle ▶ túrós tészta
1 dl/100 g tej kb. 120 mg kalciumot tartalmaz.	max. 60 g tejföl	

60 éves kor felett különösen fontos a megfelelő mennyiségű, állati eredetű fehérjét tartalmazó tej, tejtermékek, hús, hal, tojás fogyasztása, mert

- ▶ a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagokban és vitaminokban gazdagok,
- ▶ rendszeres testmozgás mellett segítenek megakadályozni az izomvesztést,
- ▶ hozzájárulnak az immunrendszer megfelelő működéséhez,
- ▶ csökkentik az esendőség kockázatát.

Az esendőség vagy sérülékenység (angolul: frailty) egy időskorúakat érintő, fáradtságban, gyengeségben, testtömegvesztésben, lassúságban, valamint mozgási korlátozottságban megnyilvánuló állapot, ami számos kedvezőtlen egészségügyi következménnyel járhat (pl. elesések, kórházba kerülés).

Praktikák a fehérjebevitel biztosítására

A fehérjebevitel biztosítása elsősorban tejjel, tejtermékekkel, hallal, tojással történjen.

- ▶ Tervezzen a reggeli gabonakásába zsírszegény túrót.
- ▶ A zöldséglevesek jól dúsíthatók például reszelt sajttal, tojással, túrós galuskával, májgaluskával.
- ▶ Tálaljon töltött ételeket ebédre vagy vacsorára (például tojással, túróval, reszelt sajttal, szemcsés sajttal, ricottával töltött cukkinit, padlizsánt, paprikát, tököt, karalábét, gombát).
- ▶ Tálaljon tejjel, joghurttal készült gyümölcsturmixokat tízóraira, uzsonnára.
- ▶ Tervezzen a szendvicsekhez zöldséges, zöldfűszeres túrókrémet kefirrel, joghurttal vagy sovány tejföllel kikeverve, halpástétomot, tojáskrémeket.
- ▶ Édességek közül részesítse előnyben a tej-, tejtermék alapúakat (pl. édes túrókrém, kefíres sütemény, sajt-torta, túrós palacsinta, vargabéles, túrótorta, ricottatorta, joghurttorta, tejes pite stb.)

A tej és tejtermékek mindennapi fogyasztása azért különösen fontos a 60 év felettiek számára, mert az „izomépítő” állati fehérjéken túl nagyobb mennyiségben tartalmaznak a csontok egészségének fenntartásához hozzájáruló kalciumot, illetve a kalcium beépüléséhez szükséges D-vitamint.

A növényi italok (pl. szójaital, mandulaital, rizsital, kókuszital stb.) és a növényi sajt helyettesítők ezeket a létfontosságú tápanyagokat alapvetően nem tartalmazzák.

A megfelelő kalciumbevitel kiemelten fontos a nők számára, mert a változókorban a csonttrikulás felgyorsul.



Húsok, húskészítmények, belsőségek

Új táplálkozási ajánlás: max. 500 g/hét vörös hús és húskészítmény

Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások	Példák
Húsok: min. 8 alkalom – max. 14 alkalom/10 nap	hidegétkezéshez 40-60 g hús	margarinos teljes kiőrlésű kenyér, sült sertéskarajjal
Vörös húsok és húskészítmények fogyasztásának korlátozása.	100-120 g színhús	▶ natúrstelet ▶ grill csirkemell
Sovány húsok (sertéskaraj, marhafelsál), szárnyasok választása (csirke-, pulykahúsok)	60-100 g darált hús	▶ paradicsomos húsgombóc ▶ Stefánia-vagdalt
Húsok elkészítésénél a bőr és a látható zsíros részek eltávolítása.	levesekhez 60-80 g hús	▶ húsleves ▶ palócleves ▶ gulyásleves ▶ raguleves
A bő zsírban sütés elkerülése.	raguhoz, 80-100 g hús	▶ vadas marhatokány ▶ zöldborsos ragu
Sovány húskészítmények: max. 6 alkalom/10 nap	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez 40-60 g sovány húskészítmény vagy max. 25 g zsíros húskészítmény	sovány: ▶ sajtos párizsis, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, kápia paprikával ▶ sonkával rakott tészta
Zsíros húskészítmények: fogyasztásuk nem javasolt (max. 2 alkalom/10 nap)		zsíros: ▶ téliszalámis, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, kápia paprikával ▶ kolbászos rakott burgonya
A húskészítmények esetében válasszuk az alacsony zsírtartalmú felvágottakat.	levesekhez 50-60 g sovány húskészítmény vagy max. 30 g zsíros	sovány: erőleves, sonkagombóccal frankfurti leves
		zsíros: burgonyaleves, kolbászkarikákkal debreceni káposztaleves
	feltétnek 90-120 g sovány húskészítmény vagy max. 60 g zsíros húskészítmény	sovány: zöldborsófőzelék, sült virslivel zsíros: sárgaborsófőzelék, sült kolbásszal
	tésztákhoz 80-100 g sovány húskészítmény vagy max. 50 g zsíros húskészítmény	sovány: sonkás tészta zsíros: kolbászos tészta
Máj, zúza, szív és májkészítmény*: max. 5 alkalom/10 nap, ebből három alkalommal az ételkészítés részeként és két alkalommal a kisétkezés részeként	feltétként 100-120 g	▶ zúzapörkölt, galuskával ▶ reszelt máj, főtt burgonyával
	felújítóhoz 50-60 g	májfelújít
	szendvicshez 30-60 g	májkrémes teljes kiőrlésű kenyér, rettekkel
	levesnek 35-80 g	▶ erőleves, májgombóccal ▶ májgaluskaleves

* Értékes fehérjékben a belsőségek is gazdagok, zsírtartalmuk pedig – a májat kivéve – alacsonynak mondható. Hazánkban a máj a legnépszerűbb belsőség, kiváló A-vitamin-, vas- és B12-vitaminforrás.

Praktikák a húsok, húskételek zsírtartalmának csökkentéséhez

- ▶ Tervezésnél részesítse előnyben a soványabb húsféléket: csirkét, pulykát, gyöngytyúkot, nyulat, vadhússokat.
- ▶ Húsrészek közül válassza gyakrabban a combot, mellet, tarját, karajt.
- ▶ Tervezze az ételeket a lehető legkevesebb zsíradék hozzáadásával, változatos módon. Bó olajban sütés helyett például a grillezés, gőzölés, roston sütés, sütőzacskóban, cserépedényben való sütés javasolt.

Húsrész	Zsírtartalom
csirkemell (100 g)	1 g
pulykamell (100 g)	3,4 g
csirkecomb (100 g)	5,2 g
marhalapocka (100 g)	6 g
sertéscomb (100 g)	8 g
kacsapecsénye (100 g)	12 g
marhafelsál (100 g)	19 g
dagadó (100 g)	42 g

Húskészítmény	Zsírtartalom
gépsonka (100 g)	7,5 g
párizsi (100 g)	18 g
virslí (100 g)	20 g
Zala felvágott (100 g)	20 g
olasz felvágott (100 g)	30 g
csabai csípős kolbász (100 g)	41,9 g
téliszalámi (100 g)	46,1 g
kolozsvári szalonna (100 g)	61,1 g

Így csökkentjük a betegségek kockázatát

A húsok értékes tápanyagokban gazdagok, de nem mindegy, milyen gyakran fogyasztunk bizonyos húskételeket, ahogy az sem, hogy milyen minőségű húsféléket, húskészítményeket választunk.

- ▶ Csökkenthető a szív- és érrendszeri betegségek (pl. magas vérnyomás, szívinfarktus, agyvérzés) kialakulásának kockázata, ha többnyire alacsony zsír- és alacsony sótartalmú húskételeket, húskészítményeket fogyasztunk.
- ▶ A különböző húskészítmények fogyasztását nem csak általában magas zsír- és sótartalmuk miatt érdemes korlátozni. A pácolt, füstölt húskészítmények (pl. sonkák, kolbászok, szalámik stb.) fogyasztásának korlátozása bizonyítottan csökkenti például a vastag- és végbélrák kialakulásának kockázatát.
- ▶ Daganatos megbetegedések megelőzése szempontjából az ételkészítés módja sem mellékes. Ügyeljünk arra, hogy a húst ne égesük meg, ne grillezzük túl, ilyenkor ugyanis rákkeltő anyagok keletkezhetnek az ételben.

Hal

Új táplálkozási ajánlás : Minimum 1 alkalom/hét

Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások	Példák
min. 1 alkalom/10 nap	feltétnek 100-120 g	▶ sült lazacderék, párolt zöldségekkel ▶ rántott pontypatkó, burgonyasalátával
Bő zsírban sütés helyett a halak kevés zsiradékkal vagy anélkül való elkészítése.	rakott, töltött ételekhez 70-110 g	
Halak változatos felhasználása.	levesnek 80-100 g	▶ halászlé ▶ bajai harcsaleves
	szendvicsnek 40-60 g (készítmény mennyisége)	▶ tonhalkrém, teljes kiőrlésű kenyérral, paradicsommal

A rendszeres halfogyasztás a kiegyensúlyozott, egészséges étrend része. Idős korban különösen ajánlott, hiszen a hal:

- ▶ könnyen emészthető fehérjeforrás,
- ▶ víztartalma magas,
- ▶ vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag.

Különösen az olajos húsú mélytengeri halak (pl. lazac, makrél, tonhal, hering, szardínia), édesvízi halak közül pedig a pisztráng, a busa és a kecsge, magas omega-3 zsírsavtartalmuk révén:

- ▶ hozzájárulnak a szív megfelelő működéséhez,
- ▶ a normál látás,
- ▶ az agyműködés,
- ▶ valamint a vér normál koleszterinszintjének fenntartásához.



Tojás

Új táplálkozási ajánlás: 2-3 db/hét

Étlaptervezési tanácsok	Példák
3-8 db/10 nap	
a mennyiségbe legyen beszámítva: az ételkészítéshez használt tojás mennyisége	▶ galuska ▶ palacsinta ▶ piskóta
a feltétként használt tojás mennyisége	▶ tükörtojás ▶ főtt tojás ▶ lágy tojás
a szendvicsekhez használt tojás mennyisége	▶ zöldfűszeres tojáskrém ▶ sajtos tojáskrém
az egyéb ételekhez használt tojás mennyisége	▶ rakott burgonya ▶ Stefánia-vagdalt

Sokáig úgy tartották, hogy a tojás fogyasztása nem ajánlott, mert a koleszterintartalma szív- és érrendszeri betegségeket okoz, de ez az elmélet mára megdőlt. A tojás jó minőségű fehérjeforrás, emellett zsírban oldódó vitaminokat (pl. A-, D-vitamin) is nagyobb arányban tartalmaz.



Zsiradékokat mértékkel

Új táplálkozási ajánlás	Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások
Alapanyag-választásánál az alacsonyabb zsírtartalmúak választása.	Vaj, vajkrém kenőzsiradékként: max. 3 alkalom/10 nap	szendvicshöz 0-20 g
Az ételkészítéshez használt zsiradékok mennyiségének csökkentése.	Margarin: max. 25 alkalom/10 nap	szendvicshöz 0-20 g
Az ételek készítésénél részesítsük előnyben a növényi eredetű zsiradékokat.	növényi olajok	ételkészítéshez 0-15 g
A telítetlen zsírsavakban gazdag olajok használata elsősorban nyersen, hőkezelés nélkül ajánlott.	Hőkezelést nem igénylő telítetlen zsírokban gazdag növényi olajok.	salátákhoz 0-4 g pl.: tökmagolaj, lenmagolaj
Főzésnél figyelni kell, hogy az olajok ne hevüljenek túl.		
Nem ajánlott: kókusz- és pálmaolaj használata.	Szalonna: hidegétkezéshez nem javasolt a fogyasztása	ételkészítéshez 3-10 g

Bizonyos mennyiségű zsiradékra mindenkinek szüksége van ahhoz, hogy egészséges maradjon. A zsír energiát biztosít a szervezet számára, segíti a zsírban oldódó vitaminok felszívódását, hasznosulását is. Nem mindegy azonban, hogy milyen típusú zsiradékot, és milyen mennyiségben fogyasztunk.

100 g zsír több mint kétszer annyi energiát tartalmaz, mint 100 g szénhidrát vagy fehérje. Így, ha túl sokat eszünk belőle, az könnyen vezethet elhízáshoz.

A zsírokat alkotó zsírsavaknak jellemzően két fajtáját különböztetjük meg.

Telítetlen zsírsavak

A többszörösen telítetlen változatok segítik a normál koleszterinszint fenntartását, a szív- és érrendszer működését, támogatják az agyműködést és a látást.

Miben található?

Például olívaolaj, napraforgóolaj, repceolaj, szójaolaj, olajos magvak, magolajok (pl. szeszamóolaj, mogyoróolaj), olajos húsu mélytengeri halak, pisztráng, busa, kecsge, avokádó

Telített zsírsavak

Rendszeresen, nagy mennyiségben fogyasztva növelik a koleszterinszintet és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.

Miben található?

Állati eredetű termékek (pl. húсок, húskészítmények, sertészsír, baromfiszí, vaj, szalonna), valamint a növényi eredetűek közül a kókusz- és pálmaolaj, illetve ezeket tartalmazó élelmiszerek

Tipppek zsírszegény ételkészítéshez

Sűrítés (rántás, tejfölös habarás, legírozás, montírozás helyett):

- ▶ egyszerű, kefires, natúr joghurtos, tejes habarás
- ▶ száraz rántás: olaj nélkül pirítjuk a lisztet
- ▶ diétás rántás: olaj nélkül pirítjuk a lisztet és miután lehúztuk a tűzről, utána adjuk hozzá az olajat
- ▶ hintés
- ▶ saját anyaggal való sűrítés

Sütés (bő zsírban, olajban sütés helyett):

- ▶ alufóliában
- ▶ sütőzacskóban
- ▶ mikrohullámú sütőben
- ▶ teflonedényben
- ▶ kuktában
- ▶ római tálban
- ▶ jénai edényben
- ▶ sütő-főző pároló szekrényben



A cukorbevitel csökkentése

Új táplálkozási ajánlás: A szabadcukor-bevitel a napi energiabevitelnek max. 10%-a legyen.

Étlaptervezési tanácsok	1 adagra vonatkozó, mennyiségi ajánlások
Zöldség, gyümölcs, tej, tejtermék alapú desszertek előnyben részesítése.	—
Sütemények rosttartalmának növelése, gyümölcs, zöldség, olajos magvak, teljes kiőrlésű liszt hozzáadásával.	—
Hozzáadott cukrot nem tartalmazó italok előnyben részesítése.	teában max. 0-10 g cukor vagy 0-30 g méz
Édesség, finompékáru: max. 4 alkalom/10 nap	
Kivételt képeznek azok, amelyek össztömegének legalább 1/3 részét gyümölcs vagy tejtermék alkotja.	—
Édesség önállóan ebédként nem adható. Egyéb étkezésként kizárólag a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazó édes-ség adható.	
Lekvár: max. 2 alkalom/10 nap	0-30 g
Mogyorókrém, csokoládékrém: max. 1 alkalom/10 nap	0-30 g

A cukorfogyasztás visszaszorításával a fogszuvasodás, a túlsúly, elhízás és az ezzel összefüggő súlyos betegségek (pl. 2-es típusú cukorbetegség) kockázata csökkenthető.

A cukor nevei az élelmiszcímken

„cukor”	„szirup”	„-óz” végződésű összetevők	egyebek
kristálycukor, porcukor, nádcukor, barnacukor, gyümölcscukor, szőlőcukor, malátacukor, répacukor, kókuszcukor stb.	glükóz-fruktóz-szirup, juharszirup, rizsszirup, agavé szirup, invertált cukorszirup stb.	glükóz, fruktóz, szacharóz, dextróz, maltóz, laktóz stb.	méz, karamell, melasz, maltodextrin, gyümölcslé-koncentrátum

Ezt jegyezze meg az édesítőszerekről!

Édesítőszerrel készült élelmiszereket, italokat csak alkalmanként tervezzen az étlapra.

Amellett, hogy fenntartják az édes íz iránti sóvárgást, némelyik édesítőszer (pl. maltitol, xilit) energiatartalommal is rendelkezik. Cukorbeteg, diétázók esetében erre különösen fontos figyelni.

A cukoralkoholok, mint pl. a maltitol, nyírfacukor, eritrit emésztőrendszeri panaszokat (puffadást, hasmenést) okozhatnak.



Sóból is megárt a sok

Új táplálkozási ajánlás

Étlaptervezési tanácsok

Maximum 5g/nap

- Ételkészítéskor zöld vagy szárított fűszerek, savanyú ízű ételízesítők (pl. ecet, citromlé, paradicsompüré) használata, a só egy részének helyettesítésére.
- Jódozott só használata.
- A magas sótartalmú élelmiszerek/ételek fogyasztásának korlátozása.

A legtöbben tudják, hogy a túlzott sófogyasztás magas vérnyomást, valamint szív- és érrendszeri betegségeket okozhat.

A szervezetnek naponta legfeljebb 5 g (alig több, mint 1 teáskanál) sóra van szüksége. A 60 év feletti magyarok átlagosan mégis ennek a két és félszeresét fogyasztják!

A sóbevitel legnagyobb része a feldolgozott élelmiszerekből, a félkész és készételekből származik.

Ritkábban	...helyette
füstölt felvágottak, sóban pácolt húskészítmények	csirkemell sonka, pulykamell sonka
bolti májkrém	házi pástétom, kevesebb sóval
juhtúró, gomolyatúró, bolti körözött	tehéntúró, házi körözött, fűszerekkel, kevesebb sóval
olajos pácolt halak, paradicsomoshal-konzerv	házi halpástétomok, fűszerekkel, kevesebb sóval
bolti fokhagyma krém	natúr joghurt, fokhagymával, zöldfűszerekkel
bolti salátaöntetek, ketchup, mustár	házi salátaöntetek, házi paradicsompüré, házi mustár, kevesebb sóval
bolti tésztaaszószok	házi tésztaaszószok, kevesebb sóval
magasabb sótartalmú levesporok, zacskós levesek, félkész ételek	saját készítésű ételek
só, sóval ízesített fűszerkeverékek, leveskocka, ételízesítő por	sómentes ételízesítők, friss és szárított zöldfűszerek, ízesített ecetek, citromlé
bolti kenyerek, pékáruk	házi kenyerek, péksütemények, kevesebb sóval (pl. olajos magokkal, szárított fűszerekkel ízesítve)
sós csipsz, sós ropi, sós keksz, pattogatott kukorica	friss zöldségphasábok, házi kekszek, natúr, sótlan olajos magvak, natúr puffasztott gabonaszület, buláta, natúr kölesgolyó
sós olajos magvak (pl. földimogyoró, mandula, szotyi, tökmag)	natúr, sótlan olajos magvak (pl. földimogyoró, mandula, napraforgómag, tökmag, dió)
konzerv zöldségek, ecetes bolti savanyúságok, savanyú káposzta, kovászos uborka	friss zöldségek, házi savanyúság, kevesebb sóval (pl. csalamádé, cékla, savanyú uborka)

Az étkezésekhez biztosított folyadék elsősorban víz legyen

A folyadékpótlás szerepet játszik az emésztésben, a táplálék továbbításában és felszívódásában, valamint a testhőmérséklet szabályozásában és segíti a testsúlyszabályozást is.

Szervezetünk folyadékegyensúlyát a leadott és a bevitt folyadék mennyisége határozza meg. A folyadék-felvétel italok és élelmiszerek fogyasztása útján történik, míg vizelettel, széklettel, verejtékezéssel, bőrön keresztül párolgással és légzéssel folyadékot veszítünk.

Az elégtelen folyadékbevitel okozhat:

- ▶ száj-, bőrszárazságot,
- ▶ rossz leheletet,
- ▶ székrekedést,
- ▶ fáradtságot, zavartságot, memóriazavart, a reakcióidő csökkenését,
- ▶ fejfájást,
- ▶ sötét, szürös szagú vizeletet,
- ▶ hosszú távon vese- és epekővésséget,
- ▶ keringési rendellenességet,
- ▶ húgyúti fertőzéseket.

60 éves kor felett naponta legalább 2-2,5 liter folyadék fogyasztása javasolt. Melegben, intenzívebb fizikai aktivitás, illetve lázzal, hányással, hasmenéssel járó betegségek esetén ezt a mennyiséget növelni kell.

Folyadékpótlásra a legalkalmasabb a csapvíz, ásványvíz, hiszen nem tartalmaz energiát, így nem vezethet elhízáshoz.

Hozzáadott cukrot, mézet, szirupot tartalmazó üdítőt, szörpöt, teát csak havonta 1-2 pohárral, gyümölcs-nektárokat legfeljebb hetente 1-2 pohárral, 100%-os gyümölcslevet legfeljebb naponta 1-2 pohárral javasolt fogyasztani, 60 éves kor felett is.

Amit az üdítőkről tudni érdemes

A cukrozott üdítőitalok az „üres kalóriák” forrásai: fogyasztásukkal a szervezet nem jut értékes tápanyagokhoz, csak cukrokhoz, melyek mozgásszegény életmód mellett könnyen eredményeznek súlygyarapodást. Az üdítőben lévő cukor hatására ráadásul olyan savtermelő baktériumok szaporodhatnak el a szájban, melyek roncsolják a fogzománcot.

Amit az energiatalkról tudni érdemes

Az energiatalkok fogyasztása szintén kerülendő. Jellemzően cukorral édesítik ezeket, emellett nagyon sok koffeint is tartalmazhatnak, mely az arra érzékenyeknél erős szívdobogásérzést, verejtékezést, szédülést, hányingert idézhet elő. Ne fogyassza alkohollal együtt! Az energiatalk csak elfedi, de nem szünteti meg az alkohol hatását.

Amit a gyümölcsitalokról tudni érdemes

Az előírásoknak megfelelően, csak olyan terméket lehet „lének” (pl. almalé, narancslé) nevezni, melyhez az előállítás során nem adtak hozzá cukrot, mézet. A gyümölcslé tehát kizárólag a gyümölcsből nyert ital, ezért 100%-os gyümölcslének nevezzük, és kizárólag a gyümölcsből származó természetes cukor van benne. A „nektár” megnevezés a csomagoláson azt jelenti, hogy a gyártó cukrot és mézet is hozzátehet a termékhez, gyümölcstartalma pedig csak 25-50%.



Tápanyagok 60 éves kor felett: mire van szükség és mit ajánlott kerülni?

Nélkülözhetetlen	Kerülendő vagy fogyasztása csak mértékkel javasolt
Rostok A bélmozgás elősegítése révén megakadályozzák a székrekedést. Ezen kívül a szív- és érrendszeri betegségek, az elhízás, valamint néhány daganatos betegség megelőzésében is fontos szerepet játszanak.	Só Hozzájárulhat a magas vérnyomás kialakulásához, ami növeli a stroke és a szívbetegségek kockázatát.
Miben található? Zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, hüvelyesek, olajos magvak.	Miben lehet sok? Feldolgozott élelmiszerek (pl. csomagolt félkész ételek, levesporok, leveskocka), sós rágcálnivalók, felvágottak, konzervek, sózott olajos magvak.
Kalcium és D-vitamin Hozzájárulnak az egészséges és erős csontozat fenntartásához.	Cukor A túlzott és rendszeres cukorfogyasztás elhízáshoz vezethet, mely számos további betegséget okozhat. Növeli a fogszuvasodás kockázatát.
Miben található? Tej, tejtermékek (túró, kefir, joghurt, sajt); további D-vitamin forrást jelentenek a halak és halkészítmények.	Miben lehet sok? Csokoládék, cukorkák, édes kekszek, nápolyik, cukros üdítők, cukrászsütemények, jégkrémek és fagyaltok, péksütemények.
Többszörösen telítetlen zsírok Segítenek fenntartani a normál koleszterinszintet, segítik a szív működését, támogatják az agyműködést és a látást.	Telített zsírok Rendszeresen, nagy mennyiségben fogyasztva növelik a koleszterinszintet és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.
Miben található? Növényi olajok (olívaolaj, napraforgóolaj, kukoricaolaj, lenmagolaj, tökmagolaj stb.), tengeri és édesvízi halak, avokádó, olajos magvak.	Miben található? Étkezési zsírok, zsíros húsok, húskészítmények, zsíros tejek és tejtermékek, kókuszolaj, palmaolaj, valamint az ezek felhasználásával készült termékek.
Vas A szervezet megfelelő oxigénellátásában van lényeges szerepe.	
Miben található? Húsok, máj és egyéb belsőségek, káposztafélék, búzakorpa, paraj, hüvelyesek, lenmag, tökmag, tojássárgája.	
B12-vitamin Hozzájárul az agy és az idegrendszer egészségének megőrzéséhez.	
Miben található? Állati eredetű élelmiszerekben: húsok, halak, tej, tejtermékek.	

Étvágyserkentő tippek

Étrendtervezéskor, étkeztetéskor érdemes számolni az idős korban gyakori étvágytalansággal, melyet okozhatnak természetes, hormonális változások, gyógyszerek vagy akár pszichés problémák is.

- ▶ Az ételt díszítsék, tálalják ízlésesen, mert ez bizonyítottan fokozza az ételek élvezeti értékét.
- ▶ Használjanak friss zöldfűszereket az ételekhez, melyek fokozzák az étvágyat.
- ▶ A savanykás íz növeli a gyomorsavtermelést, ezáltal étvágyfokozó hatású. Tervezzék az étlapra rendszeresen fanyar gyümölcsöket, zöldségeket, savanykás tejtermékeket (tejföl, joghurt, kefir).

Tanácsok beszerzéshez

- ▶ Válasszon minél gyakrabban hazai zöldségeket, gyümölcsöket, melyeknek épp szezonja van.
- ▶ Mindig csak megbízható forrásból származó terméket vásároljon. Ne vásároljon olyan élelmiszert, amelynek lejárt vagy nem ismert a fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési ideje.
- ▶ Alaposan nézze meg az élelmiszercímkét.

Az élelmiszercímkén az alábbi adatokat kötelező feltüntetni:

Átlagos tápérték 100g vagy 100ml termékben	
Energia	...KJ/...Kcal
Zsír	...g
-amelyből telített zsírsavak	...g
Szénhidrát	...g
-amelyből cukrok	...g
Fehérje	...g
Só	...g

kötelező adatok az élelmiszercímkén

- ▶ Az élelmiszercímke alapján lehetőleg mindig az alacsonyabb telítettségű és sótartalmú terméket válassza.
- ▶ Ha arra kíváncsi, hogy melyik termék van a legjobban megcukrozva, ne csak a tápértéktáblázatot nézze. Abban ugyanis nemcsak a hozzáadott cukor mennyisége van feltüntetve, hanem a termék természetes cukortartalma (tejben, gyümölcsben lévő cukor) is, ami félrevezető lehet. Nézze meg az összetevők listáját is! Ha a cukor (valamely formájában) az első helyeken szerepel, az azt jelenti, hogy az adott termék arányaiban sok hozzáadott cukrot tartalmaz. Válasszon olyan terméket, amelynél cukor nem, vagy a sorban hátul szerepel az összetevők listáján.

Egy élelmiszer összetevőinek listáján az összetevők sorrendjét a mennyiségük határozza meg: azaz minél előrébb szerepel egy összetevő a listában, annál több található belőle az adott élelmiszerben.

Receptekért és komplett mintaétrendekért látogasson el a taplalkozastudomany.info.hu weboldalra!

Kiadó

Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet
1051 Budapest, Zrínyi u. 3.
www.ogyei.gov.hu
ogyei@ogyei.gov.hu

Szerzők

Mihálydy Kinga
Nagy-Lőrincz Zsuzsanna
Dr. Sepler Zsuzsanna
Doroginé Török Andrea
Varga Anita
Varga-Nagy Veronika
Zámbó Leonóra
Zentai Andrea

Szerkesztő

Tóth Krisztina

Szakmai lektorok

Dr. Greiner Erika
Feigl Edit

Grafika és tördelés

Horváth Tamás

Az OGYÉI új, idősöknek szóló nemzeti táplálkozási ajánlása a Széchenyi 2020 programban megvalósuló EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú, Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén című kiemelt projekt, T02 Kardiovaszkuláris és onkológiai kliensutak mentén idősök helyes táplálkozási szokásainak fejlesztése nevű munkacsomagban zajló munka eredménye.

