

# 60+ EGÉSZSÉG

## ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK



**OGYÉI** Országos Gyógyszerészeti  
és Élelmezés-egészségügyi Intézet

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

Budapest, 2020

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



# 60+ EGÉSZSÉG

## ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK



# Tartalom

Rövidítések . . . . .	5
Köszöntő . . . . .	6
Bevezető . . . . .	7
Ki számít idősnek? . . . . .	7
Táplálkozás és egészséges idősödés . . . . .	8
Mennyit kell enni? . . . . .	10
Veszít a súlyából vagy hízik? . . . . .	11
Praktikák rágási, nyelési problémák esetén . . . . .	12
Élelmiszeralapú táplálkozási ajánlás . . . . .	13
Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban . . . . .	13
Fontos az étkezési ritmus . . . . .	14
Reggeli . . . . .	15
Tízórai, uzsonna . . . . .	16
Ebéd . . . . .	16
Vacsora . . . . .	17
Gabonák, kenyerek, pékáruk, tészták . . . . .	18
Praktikák: így fogyasszon több teljes értékű gabonát . . . . .	19
Zöldségek és gyümölcsök . . . . .	19
Példák az ajánlás betartásához . . . . .	20
Minden zöldség és gyümölcs egyforma? . . . . .	21
Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére . . . . .	21
Tej és tejtermékek, húсок, halak, tojás . . . . .	22
Praktikák a fehérjebevitel biztosítására . . . . .	23
Tej és tejtermékek . . . . .	23
Húсок, húskészítmények . . . . .	24
Belsősegek . . . . .	26
Hal . . . . .	26
Tojás . . . . .	27
Zsiradékokat mértékkel . . . . .	28
A zsírokat alkotó zsírsavaknak jellemzően két fajtáját különböztetjük meg . . . . .	28
Tipppek zsírszegény ételkészítéshez . . . . .	29
Csökkentse a cukorbevitelét . . . . .	30
A cukor nevei az élelmiszercímkén . . . . .	30
Édességet okosan . . . . .	30
Sóból is megárt a sok . . . . .	31
Praktikák a sófogyasztás csökkentésére . . . . .	32
Adagolási útmutató . . . . .	33
Gabonák, kenyerek, pékáruk, tészták . . . . .	33
Zöldség, gyümölcs . . . . .	33

Burgonya . . . . .	33
Tej és tejtermékek . . . . .	34
Húsok . . . . .	34
Húskészítmények . . . . .	34
Belsőségek . . . . .	34
Hal . . . . .	35
Megéri vizet inni! . . . . .	35
Praktikák a folyadékbevitel növelésére . . . . .	37
Tápanyagok 60 éves kor felett: mire van szükség és mit kerüljön? . . . . .	38
Milyen az étvágya? . . . . .	39
Étvágyserkentő tippek . . . . .	39
Tanácsok bevásárláshoz . . . . .	40
Mit figyeljen az élelmiszercímkén? . . . . .	41
Tanácsok ételkészítéshez . . . . .	41
Receptek . . . . .	42

## Rövidítések

WHO – World Health Organization – Egészségügyi Világszervezet

ELEF – Európai lakossági egészségfelmérés

OTÁP – Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat

KSH – Központi Statisztikai Hivatal

EFSA – European Food Safety Authority – Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság

# 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 életevek 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, valamint a hozzá kapcsolódó, online elérhető receptek és az étrendtervezésre, nyersanyagválasztásra, ételkészítésre vonatkozó könnyen emészthető információk azt a célt szolgálják, hogy az időskori testi, lelki változásokat figyelembe vevő nemzeti szakmai ajánlás betartásával az egészségben eltöltött életevek száma növekedjen.

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

Bízom benne, hogy kiadványunkat haszonnal forgatják majd a teljesítőképességüket és egészségüket hosszú távon is megőrizni kívánó felnőttek, az időskorú családtagokról, barátokról gondoskodók és az egészségügyi szakemberek egyaránt.

**Feigl Edit**

*főigazgató-helyettes*

# Bevezető

„Öreg ember, nem vén ember” – tartja a Jókaitól származó közmondás. Bár az öregedés elkerülhetetlen, természetes biológiai folyamat, nem kell, hogy szellemi és fizikai leépüléssel, betegségekkel járjon együtt. Abban, hogy minél magasabb életkort éadjunk 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.

Ez a tájékoztató füzet azért készült, hogy Ön is megismerje azokat a korszerű táplálkozási ajánlásokat, melyeknek a betartásával számos betegség kialakulásának a kockázatát csökkentheti, így aktív és teljes életet élhet, 60 éves kor felett is.

*Kiadványunk csak táplálkozásra vonatkozó általános javaslatokat fogalmaz meg. Amennyiben személyre szabott tanácsra van szüksége, forduljon dietetikus szakemberhez.*

Az ajánlásokat a legfrissebb nemzetközi szakirodalomra támaszkodva és saját hazai felméréseinek eredményeit figyelembe véve dolgozta ki az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI). Az ajánlás elsősorban a 60 év felettieknek, családtagjaiknak, illetve az idősekről gondoskodóknak, őket ellátóknak, egészségügyi szakembereknek készült.

**A [taplalkozastudomany.info.hu](http://taplalkozastudomany.info.hu) weboldalon számos további információt, praktikus tanácsot és recepteket is talál.**

Ne feledje, hogy az egészség megőrzése szempontjából a testmozgás, alvás és lelki egészség is meghatározó. Amennyiben problémái adódnak e területek bármelyikén, feltétlenül kérje szakember tanácsát.

## Ki számít idősnak?

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

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

Míndez hatással van arra, hogy a szervezetünk mennyi energia, illetve milyen tápanyagok bevitelét, milyen mennyiségben igényli. Az egészség hosszú távú megőrzésének érdekében fontos, hogy táplálkozásunkat összehangoljuk az életmódunkban bekövetkező változásokkal is.

A tudományos kutatások alapján kiegyensúlyozott táplálkozással, elegendő testmozgással, megfelelő mennyiségű és minőségű alvással és a lelki egyensúly fenntartásával számos betegség elkerülhető 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.

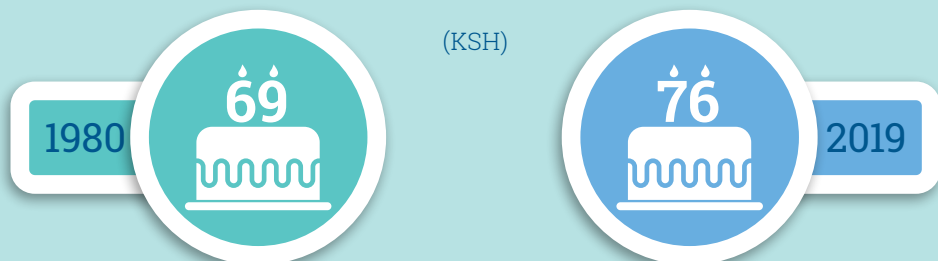
**Fontos!** Krónikus betegségek, esetleges gyógyszer mellékhatások, a fogazat rossz állapota, táplálékallergiák és -intoleranciák, az átlagosnál kevesebb vagy épp intenzívebb mozgás befolyásolhatják a bevitt táplálékok hasznosulását, felszívódását, ezért az étrend tervezésekor ezeket is figyelembe kell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



A tájékoztatóban szereplő általános érvényű táplálkozási ajánlások betartása mellett, kérjen segítséget orvosától, valamint dietetikustól az étrend személyre szabásához.

# A magyarok is tovább élnek!

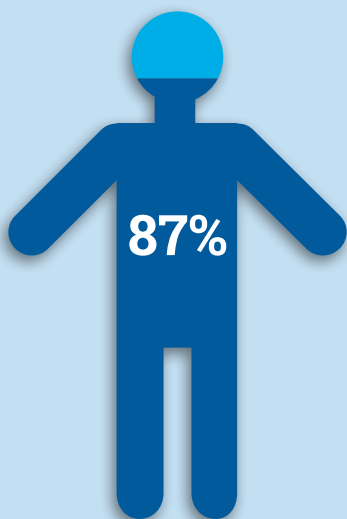
## A születéskor várható átlagos élettartam



## Csakhogy a 60 év feletti magyarok...

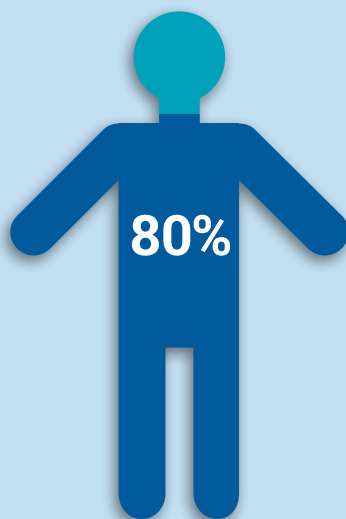
leggyakoribb betegsége a magasvérnyomás-betegség

(KSH, 2015)



87%-a szenved  
valamilyen krónikus  
betegségben

(ELEF, 2009, 2014)



80%-a túlsúlyos vagy  
elhízott

(OTÁP, 2014)

# Mennyit kell enni?

Minél aktívabbak vagyunk (fizikailag és szellemileg is), és minél magasabb a test izomaránya, annál több energiát igényel a szervezetünk. De ha egész nap csak fekszünk és semmit sem csinálunk, a szervezetünk akkor is dolgozik: többek között a légzéshez, a szív működéséhez is energiát használ fel.

Energiahoz pedig az ételekből és italokból juthatunk, melyek nemcsak tápanyag-, hanem kalóriatartalmukban is nagyon különbözőek.

*Az energia mértékegysége a kilokalória (kcal). Az egyes élelmiszerek kalóriatartalmát megismerheti az étel-miszcímkekről, illetve a tápanyagtáblázatokról.*

## **Nem mindegy, hogy az energiaszükségletet milyen ételekből és italokból fedezzük.**

Gondoljon csak bele! Egy tábla tejsokoládé ugyanannyi kalóriát tartalmazhat, mint 2 szelet magas rozskenyér sajttal, paradicsommal, salátával, kígyóuborkával és egy kapucsínóval. Melyikkel lakna jobban? Melyik szolgálná jobban az egészségét?



530 kcal



530 kcal

## Veszít a súlyából vagy hízik?

Az ideális testsúly fenntartásához energia-egyensúlyra kell törekednie. Azaz annyi energiát kell bevinnie ételekből és italokból, amennyit a szervezet 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
<b>alultápláltság</b> , hiányállapotok (pl. vitaminhiány), immunrendszer gyengülése, fertőzések kockázatának növekedése, lassabb sebgyógyulás, elhúzódó felépülés, izomerő csökkenése, hosszabb kórházi kezelések, általános rossz közérzet stb.	<b>túlsúly, elhízás</b> , szív- és érrendszeri betegségek, 2-es típusú diabétesz, ízületi kopás, krónikus hátfájdalom, daganatos betegségek (pl. mell-, végbél-, vese-, méhnyálkahártyarák), 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.

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

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

EFSA, OTÁP 2014

**Mozgásszegény életmód:** mindennapi könnyű fizikai tevékenység (pl. kevés házimunka, rövid idejű séta)

**Mérsékeltén aktív életmód:** mindennapi könnyű fizikai tevékenység és pl. napi 30 perc gyaloglás / 25 perc kerékpározás / 40 perc teniszezés

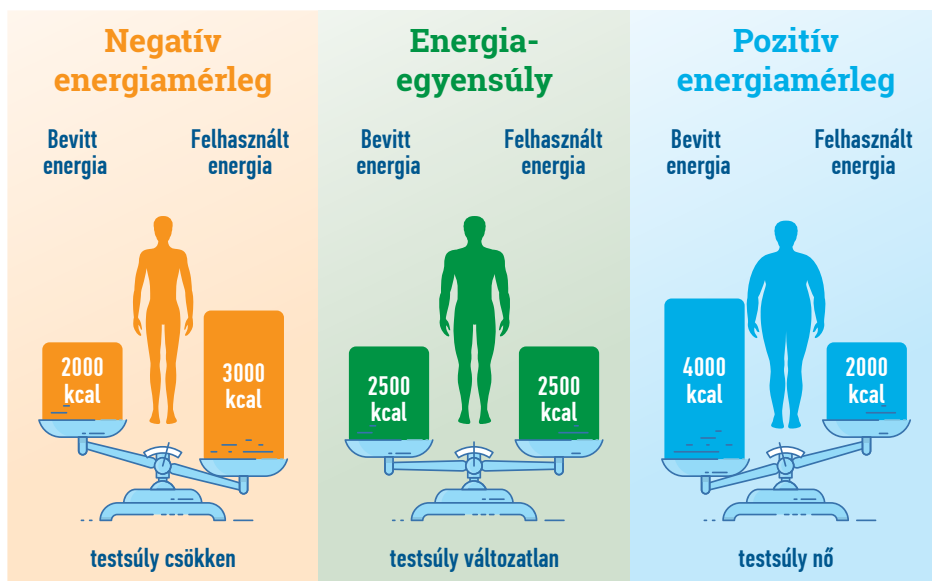
**Aktív életmód:** pl. napi 1 óra mérsékelt tempójú gyaloglás / 1 óra kerékpározás / 30 perc futás

**Igen aktív életmód:** pl. nehéz fizikai munka / napi 2-3 óra sporttevékenység

*Az energiaigény egyénenként eltérő. Kérjen segítséget dietetikustól az Ön egyéni szükségletének megállapításához!*

Természetes, ha a testsúly naponta kismértékben ingadozik, ezért elegendő hetente egyszer ráállnia (ugyanarra) a mérlegre. Ha úgy tapasztal fogyást vagy testsúlygyarapodást, hogy egyik sem volt célja, mindenképpen forduljon háziorvosához, dietetikusához és alaposan vizsgálja felül az étkezési szokásait is!

Mozogjon rendszeresen, kövesse az időskorúaknak szóló táplálkozási ajánlást, törekedjen a megfelelő mennyiségű és minőségű alvásra és kiegyensúlyozottságra az ideális testsúly elérése, fenntartása érdekében! **Látogasson el a [taplalkozastudomany.info.hu](http://taplalkozastudomany.info.hu) weboldalra, ahol dietetikusok által kidolgozott mintaétrendeket, recepteket is talál, kalóriaértékekkel!**

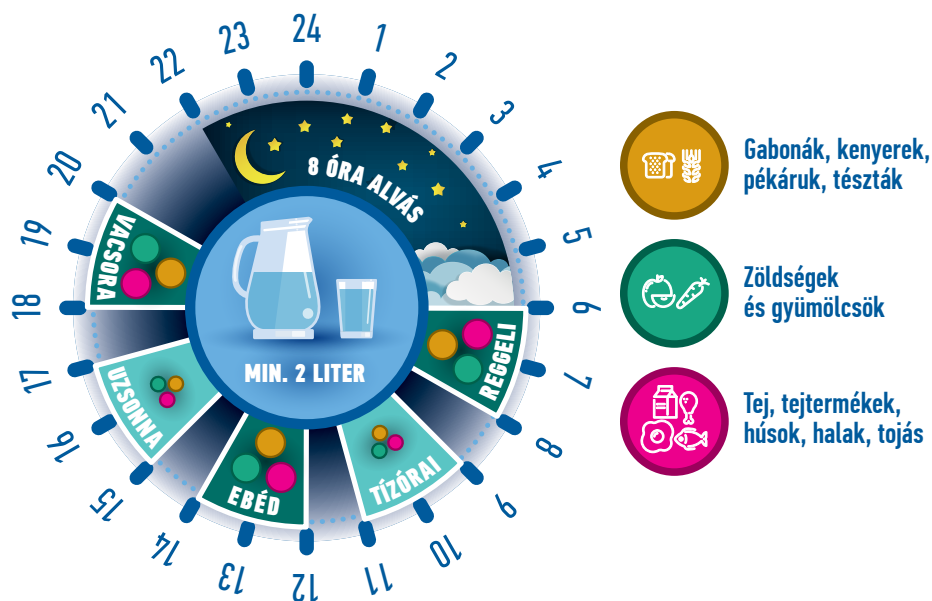


## Praktikák rágási, nyelési problémák esetén

Az elégtelen energiabevitel, fogyás, emésztési panaszok oka idősebb korban rágási, nyelési nehézség is lehet. Könnyebben megbirkózhat a falatokkal, ha

- ▶ elegendő mennyiségű folyadékot fogyaszt a szájszárazság enyhítésére,
- ▶ a szárazabb kekszeket, pékárukat joghurtba, tejbe, gyümölcs- vagy zöldséglébe áztatja,
- ▶ az alapanyagokat hosszabb ideig tartó főzéssel, párolással puhítja,
- ▶ az olajos magvakat ledarálja, a kemény gyümölcsöket, zöldségeket lereszeli.

# Élelmiszeralapú táplálkozási ajánlás



## Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban

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

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

# Fontos az étkezési ritmus

**Ajánlás** Egyen naponta 5-ször, kisebb adagokat. Étkezzen 2-4 óránként.

Étkezzen 2-4 óránként 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 5 kisebb étkezésre osztja el, azzal több energiát éget el, mintha ezt a kalóriamennyiséget 3 nagyobb étkezés során fogyasztja el)
- ▶ így elkerülheti a fokozott éhségérzetet, a nassolást vagy a túlevést (ami könnyen súlygyarapodáshoz vezethet)
- ▶ könnyebb az egy napra ajánlott zöldség- és gyümölcsmennyiséget elfogyasztani több kisebb étkezés alkalmával.

Ideális esetben így alakul egy napunk:

- ▶ 6-8 óra között reggelizünk
- ▶ 9-11 óra között tízóraiunk
- ▶ 12-14 óra között ebédelünk
- ▶ 15-17 óra között uzsonnázunk
- ▶ 18-20 óra között vacsorázunk.



**Tipp:** fogyasszon vizet minden étkezéskor, így könnyebb lesz tartania magát a folyadékbevitelre vonatkozó ajánláshoz.

## Reggeli

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

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

---

### Ideális reggeli példával:

---

tej (állati fehérje)

---

edámi sajt (állati fehérje)

---

teljes kiőrlésű zsemle (gabonaféle)

---

uborka (zöldség)

---

### További ötletek, reggelire:

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



## Tízórai, uzsonna

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

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

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



### Ötletek tízóráira, uzsonnára:

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

## Ebéd

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

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

---

### Ideális ebéd például:

---

fűszeres szilvakrémleves (gyümölcs)

---

joghurtos-mentás halfilé (állati fehérje)

---

cukkinis rizs (zöldség, gabonaféle)

---

víz

---

### További ötletek, ebédre:

- ▶ Őszi csirkeraguleves, mákos guba, víz
- ▶ Mézes almaleves, grillezett halfilé, pórés sajt mártás, sütőtökös burgonyapüré, víz
- ▶ Burgonyagombóc csibe leves, almás palacsinta, víz
- ▶ Zöltség lencsegulyás, tökös-mákos rétes, víz
- ▶ Tárkonyos hal leves, gombapörkölt, galuska, víz
- ▶ Reszeltészta-leves, zöldbabos csirkeragu, zsályás kuskusköret, víz
- ▶ Cukkini krémleves, lecsós sertésszelet, párolt rizs, víz
- ▶ Zöltség tarhonyaleves, csirkés rakott karalábé (kölessel), gyümölcslé
- ▶ Zöldegrémleves, sült karajszelet, szafttal, sárgarépa kuskusz, víz

## Vacsora

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

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

### Ideális vacsora példaül:

Újhagymás túrókrém (állati fehérje)

zöldpaprika (zöltség)

félbarna kenyér (gabonaféle)

gyümölcstea

### További ötletek, vacsorára:

- ▶ Zelleres-húsos egytál, zsemle, víz
- ▶ Cukkinis halkrém, kenyér, víz
- ▶ Hagymás krumplilángos, tepsiben sütve, savanyú káposzta, gyümölcstea
- ▶ Sajtós palacsinta, kínai kellel, víz
- ▶ 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](http://taplalkozastudomany.info.hu) weboldalra!

# Gabonák, kenyerek, pékáruk, tészták

**Ajánlás** Fogyasszon naponta 3 adag – minél alacsonyabb só-, cukor- és zsírtartalmú – gabonaféléket (búza, rozs, árpa, zab, köles, hajdina, rizs, kukorica stb.), gabonából készült ételkészletet, a lehető legváltozatosabban. Ebből naponta legalább egy adag teljes értékű legyen.

A gabonafélék és a belőlük készült élelmiszerek szerte a világon az étrendek fő elemei közé tartoznak. Szénhidrát- és rosttartalmuk 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, antioxidánst tartalmazhatnak, 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: így fogyasszon több teljes értékű gabonát

- ▶ Egyen reggelire tápláló gabonapehelyből (pl. zabpehelyből) kölesből készült kását, például mákkal, citrommal és túróval ízesítve.
- ▶ Készítsen reggelire teljes kiőrlésű lisztből túrós palacsintát.
- ▶ Hordjon magánál néhány szelet teljes kiőrlésű liszttel készült kekszet, müzliszeletet, és fogyassza el tízórára, uzsonnára.
- ▶ Töltött, rakott ételekhez, hántolt rizs helyett használjon barnarizst, bulgurt, kölest.
- ▶ Készítsen édes és sós süteményeket teljes kiőrlésű lisztek használatával.
- ▶ Kanalazzon 1-1 kanál zabpelyhet a tízórai joghurtjába, a friss gyümölcs mellé.
- ▶ Készítsen teljes kiőrlésű kenyérből szendvicset.
- ▶ Tésztaételekhez használjon teljes kiőrlésű száraztésztát.
- ▶ Az ételek sűrítéséhez, rántáshoz használjon teljes kiőrlésű lisztet.

*A magas rosttartalmú ételek fogyasztása mellett fontos a bőséges folyadékfogyasztás, a székrekedés elkerülése érdekében.*

## Zöldségek és gyümölcsök

### Ajánlás

Naponta legalább 4 adag (összesen legalább 400 g) zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon el, ebből legalább 1 adag nyers legyen.

Részesítse előnyben a helyi és a szezonális zöldségeket, gyümölcsöket, és felhasználásuk során törekedjen a változatosságra.

Akár minden étkezés tartalmazhat változatos formában – nyersen vagy a lehető legkevesebb só, cukor és zsiradék hozzáadásával elkészítve – minél többféle zöldséget, gyümölcsöt.

**Figyelem!** A táplálkozási ajánlás szempontjából a burgonyát nem számítjuk a zöldségek közé, az olajos magvakat és dióféléket pedig nem számítjuk a gyümölcsök közé.

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

Rendszeres fogyasztással:

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

## Példák az ajánlás betartásához

- ▶ reggelire friss kerti vetemény a szendvics mellé – 1 adag
  - ▶ tízórára joghurt vagy túró, gyümölcssel – 1 adag
  - ▶ ebédre párolt zöldségköret vagy csöbentsült zöldség, zöldséges töltött étel – 1 adag
  - ▶ uzsonnára nyers idénygyümölcs, változatosan – 1 adag
  - ▶ vacsorára saláta vagy zöldséges rántotta – 1 adag
- = **összesen 5 adag zöldség, gyümölcs**



## Minden zöldség és gyümölcs egyforma?

Fontos, hogy a táplálkozási ajánlás szempontjából a burgonyát nem számítjuk a zöldségek közé.

### Burgonyára vonatkozó ajánlás

1-1 adag burgonya tíz nap alatt legfeljebb öt alkalommal kerüljön a tányérra.

Készítse héjában sütve, főzve, mert így több vitamin marad benne.

Bő olajban sült burgonyát ritkán fogyasszon.

A táplálkozási ajánlás szempontjából az olajos magvakat és dióféléket nem számítjuk a gyümölcsök közé. Rendszeres, de – magas energiatartalmuk miatt – korlátozott mennyiségű fogyasztásukat javasolják a szakértők.

### Olajos magvakra, diófélékre vonatkozó ajánlás

Hetente 3-4 alkalommal fogyasszon 1 adag (kis, zárt marék) olajos magvat, dióféléket, só és hozzáadott cukor nélkül, akár darált, őrölt formában hozzákeverve ételeihez.

Az olajos magvak, diófélék (pl. mandula, dió, mák, gesztenye, mogyoró, pisztácia, tökmag, napraforgómag, lenmag, szeszámag), értékes tápanyagaik és kedvező zsírsavösszetételük okán az egészséges táplálkozás részei. Fogyaszthatók magukban, de keverhetők müzlibe, színesíthetik a salátákat (pl. diós-almás céklasaláta, fenyőmagos bébispenót-saláta stb.), krémleveseket (pl. tökmagos sütőtökrémleves, pirított mandulás őszibarackkrémleves) is. Adhatók kenyerek, péksütemények tésztájához, megszóráthatók velük a sós kekszek, pogácsák, készülhet belőlük édes töltelék, de lisztte őrölve is változatos módon felhasználhatók.

Az egyes zöldségek és gyümölcsök vitaminok, bioaktív anyagok és energiatartalom (kalóriatartalom) szempontjából különbözőek. Ezt érdemes figyelembe vennie az étrend tervezésekor.

*Legyen a napi menü minél színesebb, változatosabb! Fogyasszon minél többféle zöldséget és gyümölcsöt egy nap, hogy a lehető legtöbbféle hasznos tápanyaghoz jusson a szervezete.*

## Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére

- ▶ Szendvicshöz mindig fogyasszon zöldséget.
- ▶ Készítsen zöldségcsipszet köret gyanánt, mártogatóshoz, tízóráira, uzsonnára.
- ▶ A gabonaköretekhez keverjen zöldséget (pl. rizibizi, zöldséges bulgur stb.)
- ▶ Otthonában mindig legyen szem előtt egy tál friss gyümölcs, és a hűtőben se rejtse el.
- ▶ Szórjon felkockázott barackot, epret, málnát, bogyós gyümölcsöt a tízórai joghurtjába.
- ▶ Fogyasszon friss gyümölcsöt, alkalmanként befőttet az ebédhez, desszert gyanánt.
- ▶ Desszertek közül részesítse előnyben a sok gyümölcsöt tartalmazókat (pl. gyümölcssaláta, gyümölcskompót, 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.

## Tej és tejtermékek, húsök, halak, tojás

60 éves kor felett különösen fontos a megfelelő mennyiségű, állati eredetű fehérjét tartalmazó tej, tejtermék, 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 esedőségi kockázatát.

Az esedőség 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).

**Ajánlás** Lehetőség szerint a reggeli, az ebéd és a vacsora tartalmazzon 1 adag állati eredetű fehérjeforrást.

A tányérjára gyakrabban kerüljön tej, tejtermék, hal és tojás, mint hús és húskészítmény. Válassza az alacsonyabb zsír-, só- és cukortartalmú termékeket.

*Fontos! Az időskori izomvesztés csak akkor mérhető, ha a fehérjebevitel mozgással is párosul. Végezzen minden nap az egészségi állapotának megfelelő testmozgást.*



## Praktikák a fehérjebevitel biztosítására

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

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

*Indokolt esetben a kezelőorvos előírhatja tápszerek alkalmazását, amelyek koncentráltabb mennyiségben tartalmaznak fehérjét. Szükség esetén egyeztessen háziorvosával, dietetikusával.*

## Tej és tejtermékek

A tej és tejtermékek mindennapi fogyasztása azért különösen fontos a 60 év felettiiek 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.), növényi sajt helyettesítők ezeket a létfontosságú tápanyagokat alapvetően nem tartalmazzák.

*Ezért, ha szakorvos által igazolt táplálékallergia, -intolerancia nem indokolja, ne helyettesítse a tejet és tejtermékeket növényi alternatívákkal.*

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

**Ajánlás** Naponta 0,5 l tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű (600 mg) kalciumot tartalmazó tejterméket fogyasszon el.

Válassza az alacsonyabb zsírtartalmú (félzsíros, sovány) és hozzáadott cukrot nem, vagy csak kis mennyiségben tartalmazó termékeket.

Sajtok, sajt készítmények, ízesített túrókrémekek esetén a kevesebb só tartalommal rendelkező termék mellett döntson.

*Magyarországon a 60 év felettiiek mindössze fele fogyaszt megfelelő mennyiségű tejet, tejterméket (OTÁP 2009, 2014). Javítson Ön is a statisztikán és őrizze meg csontjai épségét!*

## Milyen tejet igyon?

A tartós tejek, a közhiedelemmel ellentétben semmilyen adalékanyagot, így tartósítószerket sem tartalmaznak. Az, hogy hosszabb ideig, és akár hűtés nélkül is elállnak, pusztán a csomagolási eljárásnak köszönhető. A tartós tejek tápértéke érdemben nem különbözik a friss vagy nyers tejtől.

## Tej- és tejtermékutánzatok

A boltok hűtőpultjában a tej és tejtermékek mellett úgynevezett imitátumokat is találhat, melyek az állati eredetű összetevők mellett vagy helyett növényi eredetűeket (pl. növényi olajat, szóját), tartalmazhatnak.



*Ezeknek a termékeknek a tápértéke általában eltér a „valódi” tejekétől, tejtermékekétől.*

Jellemzően olcsóbbak és a nevük alapján is megkülönböztethetők a „valódi” termékektől: „reggeli ital”, „frissfől”, „finomfől”, „farmfől”, „pizzafeltét” stb.

## Laktózérzékenység időskorban

A tejben, tejtermékekben különböző mértékben megtalálható tejcukorra (laktózza) való érzékenység idősebb korban gyakoribb. Ha tej-, tejtermékek fogyasztása után puffad vagy görcsös hasfájást, hasmenést tapasztal, forduljon házi orvosához.

Fontos, hogy akkor is elegendő mennyiségű fehérjét és kalciumot fogyasszon, ha a laktózt kerülnie kell, hiszen ezek a csontok és izmok egészsége szempontjából nélkülözhetetlenek. Kérjen tanácsot dietetikustól az Önnek megfelelő étrend kialakításához.

## Húsok, húskészítmények

Tej, tejtermék, hal és tojás gyakrabban kerüljön a tányérra, mint hús, húskészítmény.

Hetente legfeljebb 500 g vörös húst (pl. marha, sertés, bárány, kecske) és/vagy vöröshús-készítményt fogyasszon. Részesítse előnyben a fehér húsokat (pl. csirke, pulyka).

Válasszon alacsonyabb zsírtartalmú húsokat és elkészítésük során a lehető legkevesebb zsiradékot használja.

Húskészítményeket lehetőleg ne fogyasszon minden nap. A minél magasabb hústartalmú és minél alacsonyabb zsír- és sótartalmú húskészítményeket válassza.

Belsőseget 10 nap alatt legfeljebb 3 alkalommal fogyasszon.

## Praktikák a húások, húsételek zsírtartalmának csökkentéséhez

- ▶ Részesítse előnyben a soványabb húsféléket: csirkét, pulykát, gyöngytyúkot, nyulat, vadhúsokat.
- ▶ Húsrészek közül válassza gyakrabban a combot, mellet, tarját, karajt.
- ▶ Távolítsa el a húsokról a látható zsíros részeket.
- ▶ Ne fogyassza el a szárnyasok bőrét.
- ▶ Készítse az ételeket a lehető legkevesebb zsíraddal hozzáadásával, változatos módon. Bő olajban sütés helyett például a grillezés, gőzölés, roston sütés, sütőzacskóban, cserépedényben való sütés javasolt.

Hús rész	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 csipős kolbász (100 g)	41,9 g
téliszalámi (100 g)	46,1 g
kolozsvári szalonna (100 g)	61,1 g



## Így csökkentse a betegségek kockázatát

A húсок értékes tápanyagokban gazdagok, de nem mindegy, milyen gyakran fogyaszt bizonyos húsételeket, ahogy az sem, hogy milyen minőségű húsféléket, húskészítményeket választ.

- ▶ Csökkentheti a szív- és érrendszeri betegségek (pl. magas vérnyomás, szívinfarktus, agyvérzés) kialakulásának kockázatát, ha többnyire alacsony zsír- és alacsony sótartalmú húsételeket, húskészítményeket fogyaszt.
- ▶ 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. Ügyeljen arra, hogy a húst ne égesse meg, ne grillezze túl, ilyenkor ugyanis rákkeltő anyagok keletkezhetnek az ételben.

## Belsőségek

A húсокon belül külön csoportot képeznek a belsőségek (pl. a máj, szív, zúza, tüdő). Értékes fehérjékben ezek is gazdagok, zsírtartalmuk pedig – a májat kivéve – alacsonynak mondható.

Hazánkban a máj a legnépszerűbb belsőség, kiváló vas- és B12-vitaminforrás. Készül belőle főétel, töltelék, levesbetét és májkrém is.

Tudta? 100 g májban 10 napra elegendő A-vitamin található.

*Fogyasszon rendszeresen májat, változatos formában, de mértékkel, ugyanis igen magas a koleszterintartalma.*



## Hal

**Ajánlás** Fogyasszon hetente legalább 1 alkalommal halat, elsősorban omega-3 zsírsavban gazdagabbat.

Változatosan fogyasszon különböző helyekről származó halfajtákat.

Válassza a minél kevesebb zsiradékkal és sóval készült halételeket, halkészítményeket.

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

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.



**Ajánlás** Fogyasszon rendszeresen, hetente 2-3 alkalommal tojást, akár hús helyett is, de készítse a lehető legkevesebb zsíraddal hozzáadásával.

Fogyaszthatja szendvicsszerűként (pl. zöldfűszeres tojáskrém), reggelire (pl. omlett, tükörtójas, lágytojás), főzelékhez feltétként (pl. spenót főzelék, főtt tojással), vacsorára is (pl. teflon serpenyőben sült tükörtójas).

Receptötletekért látogasson el a [taplalkozastudomany.info.hu](http://taplalkozastudomany.info.hu) weboldalra!

# Zsiradékokat mértékkel

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. szezámolaj, 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. húsok, húskészítmények, sertészsír, baromfiszír, vaj, szalonna), valamint a növényi eredetűek közül a kókusz- és pálmaolaj, illetve ezeket tartalmazó élelmiszerek

*Az állati eredetű zsiradékokkal szemben tehát részesítse előnyben a növényi olajokat, kedvező zsírsavösszetételük okán (kivétel a kókusz- és pálmaolaj). Azonban érdemes szem előtt tartani, hogy kalóriatartalom szempontjából nincs közöttük különbség.*

**Ajánlás** Tejből, tejtermékekből, húsból, húskészítményekből válassza az alacsonyabb zsírtartalmúakat.

Ételeit készítse a lehető legkevesebb zsiradékkal. Ételd készítésekor használjon telítetlen zsírsavakban gazdag olajokat változatosan, és kerülje az állati zsírokat, a szalonnát, a telített zsírokat gazdag pálma- és kókuszolaj használatát.

Figyeljen rá, hogy ételd készítése során ne hevítse túl a zsiradékokat, mert rákkeltő anyagok keletkezhetnek bennük.

Magas zsírtartalmú ételeket, élelmiszereket, illetve „részlegesen hidrogénezett vagy hidrogénezett növényi olajat” tartalmazó termékeket csak alkalmanként és kis mennyiségben fogyasszon.

## Vigyázat! Csak alkalmanként, kis mennyiségben fogyassza az alábbiakat:

- ▶ bő olajban sült ételek (pl. hasábburgonya, rántott hús, rántott sajt, sült virsli, lángos, fánk stb.)
- ▶ tejszínnel, vajkrémmel készült cukrászsütemények (pl. dobostorta, krémes stb.)
- ▶ tejszínes jégkrémek
- ▶ kenhető kakaókrém,ogyorókrém
- ▶ leveles tésztával készült és/vagy krémmel töltött péksütemények
- ▶ majonézsaláták (pl. franciasaláta, majonézburgonyasaláta stb.), tartármártás
- ▶ tejszínes szószok, levelek (pl. tejszínes spagetti, tejszínes gyümölcsleves stb.)
- ▶ hidrogénezett vagy részlegesen hidrogénezett olajat tartalmazó termékek (pl. töltött csokoládék, kekszek, nápolyik, patogatott kukorica, mélyhűtött pékáruk, pizzák és ezeket árusító látványpékségek termékei, bevonómasszával készült édes-ségek stb.)



## Tippek zsírszegény ételkészítéshez

Sűrités (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 lehűztük a tűzről, utána adjuk hozzá az olajat
- ▶ hintés
- ▶ saját anyaggal való sűrités

Sütés (bő zsírban, olajban sütés helyett):

- ▶ alufóliában
- ▶ sütőzacskóban
- ▶ mikrohullámú sütőben
- ▶ teflonedényben
- ▶ kuktában
- ▶ római tálban
- ▶ jénai edényben



# Csökkentse a cukorbevitelét

**Ajánlás** A WHO 2020-ban érvényben lévő ajánlása szerint a „szabad cukor” a napi energjabevitelnek legfeljebb 10%-a lehet (ez 2000 kalóriás étrend esetén napi 50 gramm, azaz kb. 12 teáskanálnyi cukornak felel meg).

Szabad cukrok: cukor, melyet a gyártók, a szakácsok vagy a fogyasztók adnak hozzá az élelmiszerekhez/ételekhez, valamint amelyek természetes módon fordulnak elő a mézben, a szirupokban, gyümölcslevekben és gyümölcslel koncentrátumokban.

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

Rengeteg élelmiszer tartalmazhat olyan cukrot, amire a szervezetünknek nincs szüksége. Az édességeken kívül olyanok is, melyekre nem is gondolna, például ketchup, majonéz, salátaöntetek, gyümölcsjoghurtok, instant zabkása, gabonapelyhek, müzliszeletek, aszalt gyümölcsök, konzervek, sőt még levesporok és csipszek is.

## A cukor nevei az élelmiszercímkén

Mindig olvassa el az élelmiszerek csomagolásán az összetevők listáját. Ritkábban fogyasszon olyan élelmiszereket, melyek az alábbiak valamelyikét tartalmazzák:

„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

*A legkönnyebben úgy csökkentheti a cukorfogyasztását, ha minél kevesebb csomagolt, feldolgozott élelmiszert fogyaszt, és ha minél kevesebb cukrot, szirupot, mézet használ az ételke, italok készítéséhez.*

## Édességet okosan

- ▶ Csokoládék közül a legalább 60%-os kakaótartalmút válassza.
- ▶ Növelje a házi készítésű édességek, sütemények rosttartalmát: használjon teljes értékű lisztet, gyümölcsöket, olajos magvakat, akár zöldségeket (pl. sárgarépa, cékla, cukkini, sütőtök) is. Mellette csökkentse a felhasznált cukor mennyiségét.

- ▶ Részésítse előnyben a tej-, joghurt- túró-, kefir-, illetve gyümölcs vagy zöldségalapú édességeket.
- ▶ Édességet lehetőleg az ebéd részeként, ne két étkezés közötti nassként egyen.
- ▶ Édesítőszerrel készült élelmiszerek, italok is csak alkalmanként kerüljenek az asztalra.

### **Ezt jegyezze meg az édesítőszerekről!**

Amellett, hogy fenntartják az édes íz iránti sóvárgást, némelyik édesítőszer (pl. maltitol, xilit) energiatartalommal is rendelkezik. Cukorbetegeknek, diétázóknak erre különösen fontos figyelniük. A cukoralkoholok, mint pl. a maltitol, nyírfacukor, eritrit emésztőrendszeri panaszokat (puffadást, hasmenést) okozhatnak.

## Sóból is megárt a sok

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.

### **Ajánlás**

Sokat tehet az egészségéért, ha

- a lehető legtöbb ételt otthon készíti el, friss alapanyagokból, kevesebb só és több zöldség- és gyümölcs használatával,
- bizonyos, jellemzően magas só-tartalmú élelmiszereket mással helyettesít,
- illetve, ha elolvassa az élelmiszerek címkéjét és az alacsonyabb só- vagy nátriumtartalmú termékeket részesíti előnyben.

Adjon magának időt: fokozatosan lépésről lépésre csökkentse a só használatát.

Használjon jódozott sót (de pajzsmirigybetegség esetén erről egyeztessen dietetikusával).



## Praktikák a sófogyasztás csökkentésére

- ▶ Használjon friss vagy szárított fűszereket, savanyú ízű ételízesítőket (pl. citromlevet, ecetet, paradicsompürét) a só egy részének helyettesítésére.
- ▶ Kóstolja meg az ételt, mielőtt a sószóróért nyúl.
- ▶ Ne tegyen ki sótartót az étkezőasztalra.
- ▶ A friss zöldségeket ne sózza meg, tanulja meg élvezni a természetes ízüket.
- ▶ Ha magas sótartalmú összetevőket (kolbászt, sajtot, pácolt hús- és haltermékeket stb.) használ, akkor ne adjon plusz sót az ételhez.
- ▶ Tejben, joghurtban pácolás, zöldségekkel, fokhagymával, gombával, gyümölcsökkel való tűzdelés, párolás esetén kevesebb sót is elég a húsokhoz adnia.

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 tésztaszószok	házi tésztaszószok, 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 zöldséghasábok, házi kekszek, natúr, sótlan olajos magvak, natúr puffasztott gabonaszélet, 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)

# Adagolási útmutató

## Gabonák, kenyerek, pékáruk, tészták

### Egy adagnak számít:

Hidegétkezesekhez (pl. müzli, zabkása, kukoricapelyhes joghurt)	40–80 g gabonapehely
Körethez (pl. párolt vagy főtt rizs, párolt köles, száraztészta)	60–100 g gabona
Körethez, zöldséggel együtt (pl. rizibizi, kukoricás bulgur, zöldséges hajdina)	50–70 g gabona
Kenyérfélék, pékáruk (pl. teljes kiőrlésű kenyér, szendvicshez)	60–100 g
Kekszek, puffasztott termékek (pl. puffasztott rizs, kölesgolyó, teljes kiőrlésű keksz stb.)	40–60 g
Péksütemény (pl. kakaós csiga, lekváros táska, túrós batyu, croissant, pogácsa)	1–2 db

## Zöldség, gyümölcs

### Egy adag zöldségnek számít:

Salátához (pl. sárgarépa saláta, fejjessaláta, uborkasaláta, vegyes saláta, tavaszi saláta stb.)	80–150 g
Nyersen (pl. sonkás-tojásos szendvics uborkával, joghurtkrém)	40–100 g
Levesekhez (pl. zöldborsóleves, karfiolleves, kelkáposzta leves stb.)	70–120 g
Főzelékhez, körethez (pl. grill csirkemell, párolt sárgarépával; angolos zöldbab, fokhagymás sertéskarajjal; paradicsomos káposztafőzelék, fasírttal)	160–250 g

### Egy adag gyümölcsnek számít:

nyers gyümölcs (pl. alma, körte, banán, cseresznye stb.)	80–150 g
--	----------

## Burgonya

### Egy adagnak számít (nyersen mérve):

Főzeléknek	180–250 g
Körethez (pl. petrezselymes burgonya, sült burgonya, burgonyapüré stb.)	250–300 g
Rakott ételekhez (pl. rakott burgonya stb.)	250–300 g

## Tej és tejtermékek

### 600 mg kalciumot tartalmaz (a kalciumtartalom terméktípusonként eltérő):

tej	0,5 l (500 ml)
joghurt	500–657 ml
kefir	500–657 ml
aludttej	500–657 ml
sajt	70–150 g
túró, túrókészítmény	150–1000 g

## Húsok

Hidegétkezéshez (pl. sült sertéskaraj)	40–60 g hús
Leveshez (pl. húisleves, palócleves stb.)	60–80 g színhús
Darálthúsos ételekhez (pl. paradicsomos húsgombóc, Stefánia vagdalt stb.)	60–100 g darált hús
Szelet hús (pl. natúrszelet, grill csirkecomb stb.)	100–120 g színhús
Raguhoz (pl. vadas marhatokány, zöldborsós ragu stb.)	80–100 g színhús

## Húskészítmények

### Hidegétkezéshez

sovány húskészítmény (pl. párizsi, sonka)	40–60 g
zsíros húskészítmény (pl. téliszalámi, kolbász)	max. 20 g

### Leveshez (pl. erőleves sonkagombóccal, frankfurti leves,

burgonyaleves kolbászkarikákkal, debreceni káposztaleves stb.)	50–60 g
Feltétnek (pl. borsófőzelék sült virslivel / sült kolbással stb.)	90–120 g
Tésztához (pl. sonkás tészta, kolbászos tészta stb.)	80–100 g

### Rakott, töltött ételekhez

sovány húskészítmény (pl. sonkával rakott tészta)	40–60 g
zsíros húskészítmény (pl. kolbással rakott tészta)	max. 20 g

## Belsőségek

Levesbetétként (pl. erőleves májgombóccal, májgaluskaleves stb.)	60–80 g
Feltétként (pl. zúzapörkölt galuskával; rántott máj, hagymás törtburgonyával stb.)	100–120 g
Felfűjtként (pl. májfelfűjt)	50–60 g
Szendvicskrémhez (pl. májkrém)	40–60 g

## Hal

Levesként (pl. halászlé, bajai harcsaleves stb.)	80–100 g
Szendvicshez (pl. tonhalkrém)	40–60 g
Feltétként (pl. sült hekk, lecsós pontyszelet stb.)	100–120 g

## Megéri vizet inni!

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

Ahogy öregszünk, a szomjúságérzet csökken, ezért előfordulhat, hogy nem fogyasztunk annyi folyadékot, amennyire a szervezetünknek szüksége lenne.

*Bizonyos betegségek, például memóriazavarral együtt járó Alzheimer kór esetén vagy agyvérzést követően kiemelten fontos, hogy a rendszeres folyadékpótlás a napi rutin része legyen. Egyes gyógyszerek (pl. vízhajtók) szedésekor a megfelelő folyadékbevitelre különösen oda kell figyelni!*

Szervezetünk folyadékegyensúlyát a leadott és a bevitt folyadék mennyisége határozza meg. A folyadékfelvétel 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, szúrós szagú vizeletet,
- ▶ hosszú távon vese- és epekövességet,
- ▶ keringési rendellenességet,
- ▶ húgyúti fertőzéseket.



**Ajánlás** Fogyasszon naponta legalább 2-2,5 liter folyadékot! 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. Emellett fogyaszthat cukormentes teákat, limonádékat is.

Hozzáadott cukrot, mézet, szirupot tartalmazó üdítőt, szörpöt, teát csak havonta 1-2 pohárral, gyümölcsnektárokat legfeljebb hetente 1-2 pohárral, 100%-os gyümölcslevet legfeljebb naponta 1-2 pohárral igyon.

Alkoholos italt csak alkalmanként és kis mennyiségben fogyasszon.

### 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 energiatalokról tudni érdemes

Az energiatalok 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 energiatal csak elfedi, de nem szünteti meg az alkohol hatását.

### Amit a gyümölcsitalokról tudni érdemes

Legyen résen, mert nem minden gyümölcslé, ami annak látszik! Olvassa el, hogy milyen megnevezés szerepel a csomagoláson. 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.

Ha a csomagoláson „nektár” megnevezést lát (pl. őszibarack nektár, vegyesgyümölcs nektár), az azt jelenti, hogy a gyártó cukrot és mézet is hozzátehet a termékhez, gyümölcsstartalma pedig csak 25–50%.



## Praktikák a folyadékbevitel növelésére

- ▶ Indítsa a napot egy pohár vízzel, ébredés után.
- ▶ Legyen kikészítve otthon egy pohár víz az asztalra. Ha szem előtt van, nagyobb valószínűséggel fogyasztja majd el. Ha kiürült a pohár, töltsze újra.
- ▶ Minden étkezéshez igyon vizet: kortyolhat a pohárból egy-egy falat között is.
- ▶ Testmozgás, séta előtt és után mindig igyon egy pohár vizet. Ha hosszabb időre elmegey otthonról vagy hosszabb ideig tartó fizikai tevékenységet végez, mindig tartson magánál vizet.
- ▶ A vitaminjait, gyógyszereit mindig egy pohár vízzel együtt vegye be.
- ▶ Fogyasszon rendszeresen magas víztartalmú zöldségeket (pl. salátaféléket, uborkát, paradicsomot, cukkinit), lédús gyümölcsöket (pl. almát, őszibarackot, bogyós gyümölcsöket) és leveseket, főzelékeket is.
- ▶ Rendszeresen ellenőrizze a vizelete színét, ami árulkodhat a kiszáradás mértékéről. (Vegye számításba, hogy egyes ételek, étrend-kiegészítők, gyógyszerek is befolyásolhatják a vizelet színét.)

**1. Megfelelő hidratáltság - Megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztott.**

**2. Megfelelő hidratáltság - Hidratáltsága még megfelelő mértékű, de ajánlott 1 pohár (2 dl) víz elfogyasztása.**

**3. Enyhe kiszáradás - A következő 1 órában minimum 2 pohár (összesen 4 dl) vizet fogyasszon el.**

**4. Kiszáradás - Igyon meg most 2 pohár (összesen 4 dl) vizet. Ha meleg van, izzad, akár fél liter is.**

**5. Jelentős mértékű kiszáradás - Kezdje el most azonnal pótolni az elvesztett folyadékmennyiséget. Minimum fél liter vizet fogyasszon el.**

Vizelettartási problémák ne tartsák vissza a bőséges folyadékfogyasztástól. Konzultáljon orvosával a kezelésről.

# Tápanyagok 60 éves kor felett: mire van szükség és mit kerüljön?

Nélkülözhetetlen	Kerülendő vagy fogyasztása csak mértékkel javasolt
<p><b>Rostok</b></p> <p>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.</p> <p>Miben található? Zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, hüvelyesek, olajos magvak.</p>	<p><b>Só</b></p> <p>Hozzájárulhat a magas vérnyomás kialakulásához, ami növeli a stroke és a szívbetegségek kockázatát.</p> <p>Miben lehet sok? Feldolgozott élelmiszerek (pl. csomagolt félkész ételek, levesporok, leveskocka), sós rágcsálnivalók, felvágottak, konzervek, sózott olajos magvak.</p>
<p><b>Kalcium és D-vitamin</b></p> <p>Hozzájárulnak az egészséges és erős csontozat fenntartásához.</p> <p>Miben található? Tej, tejtermékek (túró, kefir, joghurt, sajt); további D-vitamin forrást jelentenek a halak és halkészítmények.</p>	<p><b>Cukor</b></p> <p>A túlzott és rendszeres cukorfogyasztás elhízáshoz vezethet, mely számos további betegséget okozhat. Növeli a fogszuvasodás kockázatát.</p> <p>Miben lehet sok? Csokoládék, cukorkák, édes kekszek, nápolyik, cukros üdítők, cukrászsütemények, jégkrémek és fagyaltok, péksütemények.</p>
<p><b>Többszörösen telítetlen zsírok</b></p> <p>Segítenek fenntartani a normál koleszterinszintet, segítik a szív működést, támogatják az agyműködést és a látást.</p> <p>Miben található? Növényi olajok (olívaolaj, napraforgóolaj, kukoricaolaj, lenmagolaj, tökmagolaj stb.), tengeri és édesvízi halak, avokádó, olajos magvak.</p>	<p><b>Telített zsírok</b></p> <p>Rendszeresen, nagy mennyiségben fogyasztva növelik a koleszterinszintet és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát.</p> <p>Miben található? Étkezési zsírok, zsíros húsok, húskészítmények, zsíros tejek és tejtermékek, kókuszolaj, pálmaolaj, valamint az ezek felhasználásával készült termékek.</p>
<p><b>Vas</b></p> <p>A szervezet megfelelő oxigénellátásában van lényeges szerepe.</p> <p>Miben található? Húsok, máj és egyéb belsőségek, káposztafélék, búzakorpa, paraj, hüvelyesek, lenmag, tökmag, tojásssárgája.</p>	
<p><b>B-12-vitamin</b></p> <p>Hozzájárul az agy és az idegrendszer egészségének megőrzéséhez.</p> <p>Miben található? Állati eredetű élelmiszerekben: húsok, halak, tej, tejtermékek.</p>	

# Milyen az étvágya?

Étvágytalanságot okozhatnak bizonyos természetes, hormonális változások is, de ha egyedül él, az asztalhoz ülni néha egyébként is nehéz lehet. Talán nincs kedve csak magának főzni, az evés nem igazán érdekli és az ételek sem ízlenek annyira.

Az étvágytalanság következtében felléphet alultápláltság. Az alultápláltság kialakulásának megelőzése különösen fontos a betegségek elkerülése és a betegségekkel való lábadozás, az esetleges kórházi kezelések időtartamának rövidítése szempontjából.

## Étvágyserkentő tippek

- ▶ Válasszon kellemes helyszínt az étkezéshez. A kis-ékezéseket megejtheti egy parkban, a városban is.
- ▶ Amikor csak teheti, főzzön és étkezzon együtt családtaggal, barátokkal.
- ▶ Az ételt díszítse, tálalja ízlésesen, akkor is, ha egyedül étkezik. Ez bizonyítottan fokozza az ételek élvezeti értékét.
- ▶ Bátran használjon friss zöldfűszereket az ételekhez, melyek fokozzák az étvágyat.
- ▶ A savanykás íz növeli a gyomorsavtermelést, ezáltal étvágyfokozó hatású. Egyen rendszeresen fanyar gyümölcsöket, zöldségeket, savanykás tejtermékeket (tejföl, joghurt, kefir). Fogyasszon egy-egy kiskanálnyi citrom-, narancs-, grapefruit- vagy paradicsomlevet étkezés előtt.
- ▶ Kísérletezzen új receptekkel. Receptekért látogasson el a [taplakozastudomany.info.hu](http://taplakozastudomany.info.hu) weboldalra és csatlakozzon receptcserélő csoportokhoz (pl. közösségimédia-oldalakon).
- ▶ Kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét arról, hogy lehet-e az étvágytalanság valamelyik gyógyszerének a mellékhatása.
- ▶ Tegyen egy nagy sétát vagy tornázzon ebéd vagy vacsora előtt.
- ▶ Kerülje a dohányzást és az alkoholfogyasztást, melyek rontják az ízérzékelést.



# Tanácsok bevásárláshoz

- ▶ Mielőtt vásárolni indul, alaposan mérje fel, milyen élelmiszerekre van szüksége és írjon bevásárlólistát. Így elkerülheti, hogy valami kimaradjon, vagy, hogy bizonyos élelmiszerből többet halmozzon fel otthon.
- ▶ Válasszon minél gyakrabban hazai zöldségeket, gyümölcsöket, melyeknek épp szezonja van.
- ▶ Csak tiszta, friss, ép héjú tojást vásároljon. A tojáshéj repedésein könnyen bejuthatnak a kórokozók.
- ▶ A boltban hűtő-, vagy fagyasztópultban tárolt élelmiszereket utolsóként tegye a kosarába, hűtőtáskában vigye haza, és hazaérve kezdje ezekkel a termékekkel a kikapolást.
- ▶ A zöldségeket, gyümölcsöket úgy szállítsa, hogy azok ne érintkezzenek más, csomagolatlan élelmiszerekkel (pl. kenyérrrel), hiszen felületük szennyezett lehet.
- ▶ Ne felejtse otthon az olvasószemüvegét, mert az élelmiszercímkék elolvasásához szüksége lehet rá.
- ▶ Mindig csak megbízható forrásból származó terméket vásároljon. Ne vásároljon olyan élelmiszert, amelynek lejárt vagy nem ismert a fogyaszthatósági vagy minőségmegőrzési ideje.



## Mit figyeljen az ételcímékén?

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 ételcímékén

► Mindig olvassa el az ételcímékét és két termék közül lehetőleg azt válassza, amelyiknek alacsonyabb a telítettzsírsav- és sótartalma.

► 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 ételcímék összetevőinek listáján az összetevők sorrendjét a mennyiségük határozza meg: azaz minél előrébb szerepel egy összetevő a listában, annál több található belőle az adott ételcímékben.*

## Tanácsok ételkészítéshez

- Amikor csak teheti, főzzön együtt a családdal, barátokkal.
- Tartsa be az ételcímék-biztonsági szabályokat: ügyeljen a konyhai higiénia-ra és a termékek frissességére, mert idősebb korban a szervezet kevésbé áll ellen a fertőzéseknek, illetve nehezebben küzd meg velük.
- Tervezzen előre és használjon fel minél több maradékot, ezzel sokat spórolhat. A maradékot, ha teheti, fagyassza le és használja fel később.
- Egy új recept kipróbálásának szempontjai: a hozzávalók legyenek könnyen beszerezhetőek, az étel viszonylag gyorsan és kisebb mennyiségben elkészíthető legyen.
- Használjon mérőkanalat a só, folyadék, cukor, olaj méréséhez.
- Fokozatosan és ne hirtelen, drasztikusan csökkentse az ételekhez felhasznált só, cukor és zsiradék mennyiségét, így könnyebb hozzászokni az új ízekhez.
- A káposztaféléket mindenképpen fedő nélkül főzze, hogy az erős illóanyagoktól megszabaduljon főzés közben.

Receptekért, további tippekért és komplett mintaétrendekért látogasson el a [taplalkozastudomany.info.hu](http://taplalkozastudomany.info.hu) weboldalra!

# Receptek

## Padlizsánkrém, teljes kiőrlésű kiflivel

### Hozzávalók 1 adaghoz

- 40 g padlizsán
- 5 g napraforgóolaj
- 5 g repcemagolaj
- 10 g vöröshagyma
- 2 ml citromlé
- 1 g fokhagyma (¼ gerezd, mérettől függően)
- 0,5 g jódozott só
- 1 db teljes kiőrlésű kifli

### Elkészítés:

1. A padlizsánt karikákra vágjuk, sózzuk.
2. A vöröshagymát tisztítjuk és apró kockákra vágjuk, a fokhagymát tisztítjuk és zúzzuk.
3. Az olajon elkezdjük párolni a vöröshagymát, majd hozzátesszük a padlizsánt és a fokhagymát is.
4. Puhára pároljuk, turmixoljuk és a citromlével ízesítjük.
5. Teljes kiőrlésű kiflivel tálaljuk.



## Céklaleves

### Hozzávalók 1 adaghoz

- 100 g friss cékla
- 30 g tejföl (12% zsírtartalmú)
- 10 ml citromlé
- 10 g méz
- 8 g búzaliszt
- 0,3 g őrölt köménymag
- 0,1 g jódosított só

### Elkészítés:

1. A céklát megtisztítjuk, megmossuk, 1 cm-es kockákra vágjuk.
2. Feltesszük hideg vízben főni. Ha forr, hozzáadjuk az őrölt köményt és a mézet.
3. Ha puha a cékla, lisztből, tejfölből habarást készítünk, behabarjuk a levest, megsózzuk.
4. Felforraljuk, beletesszük a citromlevet, tálaljuk.



# Grillezett halfilé, pórés sajtmártással, süttőkös burgonyapürével

## Hozzávalók 1 adaghoz

### A halhoz:

- 100 g pisztráng
- 10 ml citromlé (fél citrom leve)
- 3 g napraforgóolaj
- 3 g repcemagolaj
- 0,5 g jódozott só
- 0,1 g őrölt fekete bors

### A sajtmártáshoz:

- 60 g póréhagyma
- 30 g tejföl (12% zsírtartalmú)
- 25 g ementáli sajt
- 10 g búzaliszt
- 3 g repcemagolaj
- 3 g napraforgóolaj
- 1 dl tehéntej (1,5% zsírtartalmú)
- 0,5 g jódozott só
- 0,2 g őrölt fehér bors
- 0,2 g őrölt szerecsendió

### A burgonyapüréhez:

- 150 g burgonya
- 80 g süttők
- 10 g margarin
- 0,5 g jódozott só
- 0,1 g őrölt gyömbér



## Elkészítés:

1. A burgonyát tisztítjuk, mossuk, a tököt mossuk, magjait eltávolítjuk.
2. A tököt sütőben szárazon puhára sütjük, ha kész kikanalazzuk a héjából, félre tesszük.
3. A burgonyát sós vízben puhára főzzük, szűrjük és alaposan összetörjük. Hozzáadjuk a villával eldolgozott tököt, a margarint és a gyömbért, elkeverjük, tálaljuk.
4. A halat sózzuk, borsozzuk és a citrom levével bedörzsöljük. 10 percre pihentetjük.
5. Közben a póréhagymát, megmossuk, majd vékony fél karikára vágjuk.
6. Az olajból, lisztből világos rántást készítünk, felengedjük a tejjel, sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a szerecsendiót, majd belerakjuk a póréhagymát és a tejfölt. Alaposan felforraljuk, reszelt sajttal tálaljuk.
7. Forró olajban a hal mindkét oldalát készre sütjük (bőrös felével kezdve a sütést).

## Zöldségkrémes vöröslencse-főzelék, sertéshús-rudakkal

### Hozzávalók 1 adaghoz

#### A főzelékhez:

80 g vörös lencse  
25 g sárgarépa  
20 g zeller  
20 g petrezselyemgyökér  
10 ml citromlé  
3 g mustár  
3 g napraforgóolaj  
20 g vöröshagyma  
3 g repcemagolaj  
0,6 g jódozott só  
0,1 g babérlevél

#### A húsrudakhoz:

80 g sovány sertéscomb  
30 g burgonya  
10 g tojás (1/5 közepes darab)  
7 g zsemlemorzsza  
5 g vöröshagyma  
2 g repcemagolaj  
2 g napraforgóolaj  
0,4 g édes fűszerpaprika  
0,6 g jódozott só  
0,3 g fokhagyma  
0,1 g őrölt fekete bors

#### Elkészítés:

1. A zöldségeket megtisztítjuk, mossuk, egyenletesre daraboljuk. A hagymát kockázzuk.
2. A hagymát és a zöldségeket az olajon alaposan megpirítjuk, felengedjük annyi vízzel, hogy még ne lepje el. Fedő alatt, lassan pároljuk, hozzáadjuk a sót és a babért.
3. Ha kellően puhák a zöldségek, főzelék állagúra turmixoljuk és beletesszük a mosott vörös lencsét.
4. Felöntjük annyi vízzel, amennyi ellepi, időnként kevergetve (és szükség esetén a vizet pótolva), puhára főzzük a lencsét is.
5. Ízesítjük a mustárral, citromlével.
6. A burgonyát és a hagymát tisztítjuk, mossuk, nagylyukú reszelőn lereszeljük.
7. A darált húst elkeverjük, a burgonyával és a tojással, hozzáadjuk a hagymát is. Belerakjuk a reszelt fokhagymát, a sót, a borsot és a fűszerpaprikát.
8. Egyforma rudakat formázunk, megforgatjuk zsemlemorzsában, majd serpenyőben melegített olajon, gyakorta forgatva megsütjük.



# Pulykapaprikás, puliszkával, káposztasalátával

## Hozzávalók 1 adaghoz

### A húshoz:

- 100 g pulykamell
- 30 g tejföl (12% zsírtartalmú)
- 25 g vöröshagyma
- 20 g TV paprika
- 15 g paradicsom
- 3 g napraforgóolaj
- 3 g repcemagolaj
- 2 g édes fűszerpaprika
- 0,8 g fokhagyma (¼ gerezd mérettől függően)
- 0,7 g jódozott só
- 0,12 g őrölt köménymag
- 0,06 g őrölt fekete bors

### Elkészítés:

1. A káposztát tisztítjuk, mossuk, nagyon vékony csíkokra vágjuk.
2. A saláta többi hozzávalójából és kb. 1.5 dl vízből salátalevet főzünk. Még forrón beleszórjuk a káposztát, jól lehűtve tálaljuk.
3. A pulykapaprikához a zöldségeket megmossuk és kis kockákra vágjuk.
4. Az olajon megpároljuk a hagymát. Ha puha, rátesszük a paprikát, a paradicsomot, a fűszereket, a sót és a fokhagymát, kicsit pároljuk, rátesszük a piros paprikát és a pulykamellet.
5. Ha a hús megpuhult belekeverjük a tejfölet.
6. Két és félszeres forrásban levő, enyhén sós vízbe öntjük a kukoricadarát és a lángot rögtön lecsökkentjük, hogy ne pöfögjön ki az edényből. Nagyon lassú tűzön, folyamatosan kevergetve addig főzzük, amíg kissé fehéres színű nem lesz.
7. Ha elkészült, hozzáadjuk a margarint és néhány percig pihentetjük. Tetszőlegesen formázva (pl. kanállal szaggatva) tálaljuk.

### A puliszkához:

- 100 g kukoricadara
- 10 g margarin
- 0,2 g jódozott só

### A salátához:

- 100 g fejes káposzta
- 4 g kristálycukor
- 2 g ecet (20%-os)
- 0,3 g jódozott só
- 0,2 g őrölt köménymag





## Szilvás-diós sült alma

### Hozzávalók 1 adaghoz

- 120 g alma
- 20 g aszalt szilva
- 20 g dióbél

### Elkészítés:

1. Az alma magházát kivájjuk, a szilvát beáztatjuk egy kis vízbe, vagy natúr gyümölcsteába.
2. A szilvát pürésítjük vagy nagyon apróra összevagdadjuk. Összekeverjük a durvára őrölt dióval.
3. A szilvás diót az alma üregébe töltjük. Az almát sütőpapírral bélelt edénybe tesszük.
4. 200 °C-os sütőben kb. 15 perc alatt puhára sütjük.

## Mandulás kekszgolyó

### Hozzávalók 1 adaghoz

- 25 g tej (1,5% zsírtartalmú)
- 25 g teljes kiőrlésű háztartási keksz
- 10 g kókuszreszelék
- 10 g mandula
- 5 g vaníliás cukor
- 3 g kakaópor

### Elkészítés:

1. A kekszet ledaráljuk a mandulával, hozzáadjuk a tejet, a kakaóport, a vaníliás cukrot, alaposan összekeverjük.
2. Egyforma golyókat formázunk a masszából, megforgatjuk a kókuszreszelékben tálaljuk.



# Tepsis palacsintatekercs, mustáros salátával

## Hozzávalók 1 adaghoz

### A palacsintához:

- 80 g búzaliszt
- 60 g tej (1,5% zsírtartalmú)
- 40 g sajt
- 10 g tojás (1/5 közepes darab)
- 3 g napraforgóolaj
- 3 g repcemagolaj
- 0,25 csomag friss petrezselyem
- 0,8 g jódozott só

### A salátához:

- jégsaláta
- 10 ml citromlé
- 10 g mustár
- 7 g méz
- 3 g olívaolaj
- 0,1 g jódozott só

### Elkészítés:

1. A lisztet a tojással, sóval, tejjel (ha szükséges, még egy kevés szénsavas vízzel) sűrűbb palacsintatésztává keverjük.
2. A sütőt előmelegítjük 200 °C-ra. Beletesszünk egy kisebb tepsit, sütőpapírral kibélelve és az olajjal megkenve (vagy olaj spray-vel befújva), hogy jól átmelegedjen.
3. A sütőpapírra csorgatjuk a tésztát, egyenletesen elterítjük a tepsiben, és a sütőbe tolva, 10-12 perc alatt átsütjük.
4. Közben lereszeljük a sajtot, mossuk és aprítjuk a petrezselymet.
5. A sütőből kivéve, a még forró tésztára szórjuk a sajtot és a petrezselymet, feltekerjük (mint a piskóatekercs), hagyjuk kicsit hűlni. Ha a sajt megolvad, összetartja a tekercs, szépen szeletelhető lesz.
6. A salátát alaposan megmossuk, széles csikokra vágjuk, hagyjuk lecsöpögni.
7. A dresszinghez minden alapanyagot egy tálba rakunk, habverővel elkeverjük, míg kissé besűrűsödik és a salátára öntjük.



## Cukkinilepény, tejfölmártással

### Hozzávalók 1 adaghoz

- 120 g cukkini
- 60 g búzaliszt
- 50 g tejföl (12% zsírtartalmú)
- 30 g vöröshagyma
- 20 g napraforgómag
- 10 g zabpehely
- 10 g zöldhagyma
- 4 g repcemagolaj
- 4 g napraforgóolaj
- 2 g fokhagyma (1/2 gerezd, mérettől függően)
- 0,7 g jódozott só
- 0,5 dl tej (1,5% zsírtartalmú)
- 1/4 közepes darab tojás

### Elkészítés:

1. A cukkinit megmossuk, nagylyukú reszelőn lereszeljük, a tisztított vöröshagymával együtt.
2. A tejben elkeverjük a tojást, hozzáadjuk a lisztet, a zabpehelyt, a reszelt fokhagymát, a szárazon megpirított napraforgómagot és a sót.
3. Serpenyőben olajat melegítünk. Kanállal kisebb halmokat teszünk bele a tésztából, elsimítjuk, hogy egyforma laposak legyenek és mindkét oldalukat pirosra sütjük. (Tipp: süthetjük sütőpapírral bélelt, kiolajozott tepsibe simítva is. 220 °C-on kb. 15 perc alatt készül el).
4. Tálaláskor kenjük meg az aprított zöldhagymával elkevert tejföllel.



## **Kiadó**

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

## **Szerzők**

Mihály Kinga  
Nagy-Lőrincz Zsuzsanna  
Varga Anita  
Varga-Nagy Veronika  
Zámbó Leonóra  
Zentai Andrea

## **Szerkesztő**

Tóth Krisztina

## **Szakmai lektorok**

Dr. Greiner Erika  
Feigl Edit

## **Tipográfiai terv és tördelés**

Horváth Tamás

Az OGYÉI új, időseknek 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 idősek helyes táplálkozási szokásainak fejlesztése nevű munkacsomagban zajló munka eredménye.



