

60+ EGÉSZSÉG

ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS IDŐSEKNEK



Budapest, 2025



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

60+ EGÉSZSÉG

ÚJ NEMZETI TÁPLÁLKOZÁSI
AJÁNLTÁS IDŐSEKNEK



Tartalom

Rövidítések	5
Köszöntő	6
Bevezető	7
Ki számít időseknek?	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?	20
Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére	21
Tej és tejtermékek, húsok, halak, tojás	22
Praktikák a fehérjebevitel biztosítására	23
Tej és tejtermékek	23
Húsok, húskészítmények	25
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 cukorbevitelt!	30
A cukor nevei az élelmiszercímkén	30
Édességet okosan!	30
Sóból is megárt a sok!	31
Praktikák a sófogyasztás csökkentésére	31
Adagolási útmutató	33
Gabonák, kenyerek, pékáruk, tészták	33
Zöldség, gyümölcs	33

Burgonya	33
Tej és tejtermékek	34
Húsok	34
Húskészítmények	34
Hal	34
Szárazhüvelyesek	35
Megéri vizet inni!	35
Praktikák a folyadékbevitel növelésére	37
Tápanyagok 60 éves kor felett: mire van szüksége és mit kerüljön?	38
Milyen az étvágya?	39
Étvágyserkentő tippek	39
Tanácsok bevásárláshoz	40
Mit figyeljen az élelmiszercímkén?	41
Tanácsok ételkészítéshez	41
Fenntarthatósági tippek	42
Egyen helyi gyümölcsöket és zöldségeket, amikor szezonjuk van!	42
Alakítson ki konyhakertet!	43
Időnként tartson húsmentes napot, a húsok közül pedig válassza a fenntarthatóbb fajtákat!	43
Válassza a fenntartható forrásból származó halakat!	44
Igyon csapvizet!	44
Kerülje a felesleges csomagolást!	44
Előzze meg, hogy ételt kelljen kidobnia!	45
Használja fel a megmaradt élelmiszereket, ételeket!	45

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



A kiegyensúlyozott, változatos étrend minden életkorban fontos, hiszen kulcsszerepet játszik az egészség megőrzésében és a jó életminőség fenntartásában. Nincs ez másképp időskorban sem. Az életkorhoz illeszkedő étrend elősegíti a táplálkozással összefüggő betegségek megelőzését, valamint támogatja a testi és szellemi frissesség megőrzését 60 év felett is.

Ebben a kiadványban olyan táplálkozási ajánlásokat talál, amelyek figyelembe veszik a szervezet változásait és segítenek abban, hogy az idősebbek is kiegyensúlyozott, tápanyagokban gazdag étrendet alakíthassanak ki.

Olvashatnak a megfelelő fehérjebevitelről, a folyadékfogyasztás fontosságáról vagy a teljes értékű gabonák kedvező hatásairól, ezek a tanácsok mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy Ön aktív és energikus maradjon a mindennapokban.

Az ajánlás a nemzetközi szakirodalom áttekintésével összeállított, az időskori táplálkozás összetettségét, összefüggéseit komplex módon vizsgáló tanulmányon alapszik. Annak érdekében, hogy a 60 év feletti magyarok táplálkozási szükségleteihez igazodó tanácsokat tudjunk megfogalmazni, az ajánlások elkészítésekor az intézetünk által lebonyolított 2018-as népegészségügyi felmérés és a 2019-es biomarker vizsgálat eredményeit is figyelembe vettük, melyek átfogó ismereteket nyújtanak a hazai idős lakosság tápláltsági állapotáról, táplálkozási szokásairól.

A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) elkötelezett aziránt, hogy a lehető leghatékonyabban segítse elő az ajánlások gyakorlati kivitelezését. Éppen ezért a jelen kiadvány mellé online elérhető recepteket is kidolgoztunk; az étrendtervezésre, a nyersanyagválasztásra, az ételkészítésre vonatkozó edukációs tartalmakat pedig könnyen elsajátítható formában is közzétettük. Mindezek nemcsak az idős és egészségüket hosszú távon is megőrizni kívánó felnőtteknek lehetnek hasznosak, hanem az időskorú családtagokról gondoskodóknak és az egészségügyi szakembereknek is. Ne feledje: az egészséges idősödés érdekében soha nem késő új szokásokat bevezetni, és soha nem késő elkezdni az egészséges táplálkozást sem! Akkor is érdemes belevágni, ha korábban nem jutott rá ideje vagy energiája, esetleg úgy érzi, eddig nem fordított elegendő figyelmet az étkezéseire. A szervezet minden életkorban képes pozitívan reagálni a kedvező változásokra, akár már néhány hét alatt is javulhat a közérzet, nőhet az energiaszint, és csökkenhetnek bizonyos panaszok.

Sokat tehetünk azért, hogy egészségesen, korlátozások nélkül élhessünk minél tovább, megélve a közös pillanatokat családjainkkal és szeretteinkkel. Hiszen gyermekeinknek, unokáinknak szükségük van ránk – nemcsak a jelenlétünkre, hanem a példánkra is. A hétvégi kirándulások, a közös főzések, az esti beszélgetések vagy egy-egy társasjáték önfeledt öröme olyan élmények, amelyek maradandó emlékeket adnak, és semmi mással nem pótolhatók.

Remélem, hogy kiadványunk segítségére lesz ebben!

Dr. Surján Orsolya
országos tisztifőorvos

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 érjünk meg és minél tovább maradjunk egészségesek, számos életmódbeli tényező szerepet játszik. Ilyenek 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 a 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 a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK). Az ajánlás elsősorban a 60 év felettieknek, családtagjaiknak, illetve az idősekről gondoskodóknak, őket ellátóknak, egészségügyi szakembereknek készült.

A merokanal.hu weboldalon számos további információt, praktikus tanácsot és recepteket is talál.

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

Ki számít idősnak?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO), valamint a népesedési, statisztikai adatokat elemző tanulmányok a 60 évnél idősebb személyeket tekintik időskorúaknak. Ennek megfelelően az NNGYK nemzeti táplálkozási ajánlását kidolgozó szakemberei is a 60. életévben határozták meg az időskor kezdetét.

Táplálkozás és egészséges idősödés

Az egészséges táplálkozásra egész életünkön át törekednünk kell. Az elfogyasztott élelmiszerekből juthatunk energiához, valamint azokhoz a tápanyagokhoz (pl. vitaminok, ásványi anyagok, fehérje, szénhidrát) melyekre a szervezetünknek szüksége van. Ahogy idősödünk, általában

- ▶ a fizikai aktivitás fokozatosan csökken,
- ▶ az emésztés lassul,
- ▶ rágási és nyelési nehézségek lépnek fel,
- ▶ a látás, ízlelés és szaglás romlik,
- ▶ gyakoribb az étvágytalanság,
- ▶ gyakrabban fordul elő alultápláltság,
- ▶ az immunrendszer gyengül,
- ▶ a szomjúságérzet csökken,
- ▶ gyakrabban lépnek fel memóriazavarok,
- ▶ jellemző a krónikus betegségek kialakulása,
- ▶ és változik a szervezet hormonszintje.

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

Tudományos kutatások kimutatták, hogy kiegyensúlyozott táplálkozással, elegendő testmozgással, megfelelő mennyiségű és minőségű alvással, valamint a lelki egyensúly fenntartásával számos betegség elkerülhető még 60 éves kor felett is. 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 gyógyszermellékhatások, 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 a tényezőket is figyelembe kell venni. Csakúgy, mint a szociális körülményeket (pl. szerényebb anyagi helyzet) és bizonyos pszichológiai tényezőket (pl. esetlegesen fennálló depresszió) is.

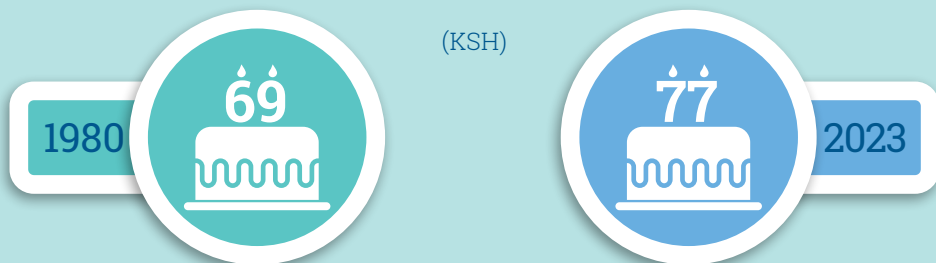


A tájékoztatóban szereplő általános érvényű táplálkozási ajánlások betartása mellett étrendje személyre szabásához, kérjen segítséget orvosától, valamint dietetikus szakembertől!

A magyarok is tovább élnek!

A születéskor várható átlagos élettartam

(KSH)



Csakhogy a 60 év feletti magyarok...

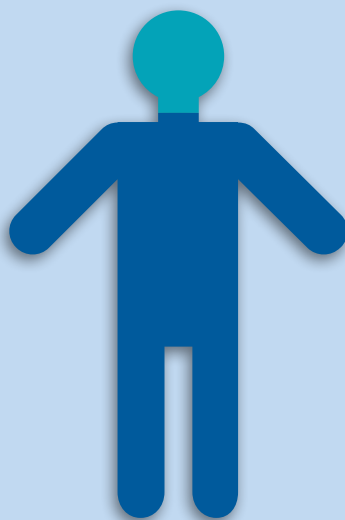
leggyakoribb táplálkozással összefüggő betegsége a
magasvérnyomás-betegség.

(ELEF, 2019)



több mint négyötöde
szenved valamilyen
krónikus betegségben

(OTÁP, 2019)



négyötöde túlsúlyos
vagy elhízott

(OTÁP vizsgálatok)

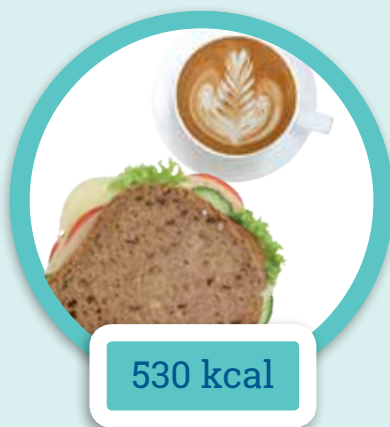
Mennyit kell enni?

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.

Energiához 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 tápanyagtáblázatokból.

Nem mindegy, hogy az energiaszükségletet milyen ételekből és italokból fedezzük. Gondoljon csak bele! Egy tábla tejsokoládé ugyanannyi kalóriát tartalmazhat, mint 2 szelet magvas rozskenyér sajttal, paradicsommal, salátával, kígyóuborkával és egy kapucsínóval. Melyikkel lakna jobban? Melyik szolgálna jobban az egészségét?



Veszít a súlyából vagy hízik?

Az ideális testtömeg fenntartásához energia-egyensúlyra kell törekednie. Azaz annyi energiát kell bevennie a szervezetébe ételekből és italokból, amennyit az fel is használ a nap során. Ha az energia-egyensúly hosszú távon felborul, annak testtömegmegsökkenés 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 hátfájdalom, daganatos betegségek (pl. mell-, végbél-, vese-, méhnyálkahártyarák), epehólyagot és epevezetékét érintő kórképek, asztma stb.

Időskorban általában kevesebb energiára van szüksége a szervezetnek, hiszen jellemzően csökken a fizikai aktivitás mértéke és az izomtömeg is.

Ajánlás A 60 év felettiek 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
Férfiak	60-69 év	2000 kcal	2300 kcal	2600 kcal
	70+ év	1900 kcal	2200 kcal	2800 kcal
Nők	60-69 év	1600 kcal	1800 kcal	2100 kcal
	70+ év	1600 kcal	1800 kcal	2200 kcal

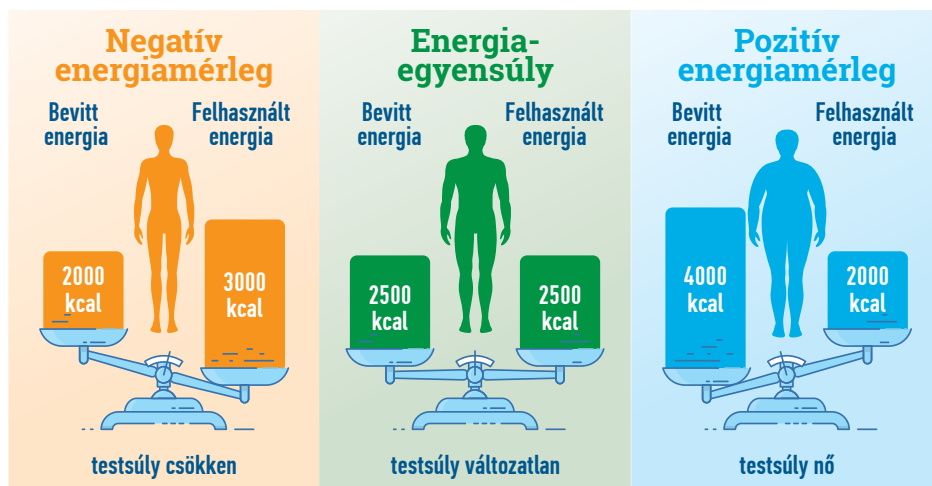
OTÁP2019 felmérés eredményei alapján, EFSA módszertan szerint számolva

- 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, dietetikushoz és segítségükkel 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 testtömeg elérése, fenntartása érdekében! **Látogasson el a merokanal.hu weboldalra, ahol dietetikusok által kidolgozott mintaétrendeket, recepteket is talál, kalóriaértékekkel!**



Praktikák rágási, nyelési problémák esetén

Az elégtelen energia- és tápanyagbevitel, a fogyás, valamint az emésztési panaszok hátterében idősebb korban rágási, nyelési nehézségek is állhatnak. Könnyebben megbirkózhat a falatokkal, ha

- ▶ elegendő mennyiségű folyadékot fogyaszt a szájszárazság enyhítésére,
- ▶ a nehezebben nyelhető ételeket mártásokkal, szószokkal együtt fogyasztja,
- ▶ a szárazabb kekszeket, pékárukat joghurtba, tejbe, gyümölcs- vagy zöldséglébe áztatja,
- ▶ a nehezebben rágható alapanyagokat (pl. zöldségeket, húsokat) hosszabb ideig tartó főzéssel, párolással, sütéssel puhítja,
- ▶ püré állagú ételeket (burgonya-, zöldségpüré, krém-, pürélevesek) fogyaszt,
- ▶ az olajos magvakat ledarálja, a kemény gyümölcsöket, zöldségeket aprítja, lereszeli,
- ▶ a nehezebben rágható húsokat ledarálja, melyekből töltött-, rakott ételek, vagdaltak, raguk, húspudingok, húsfelfújtak készülhetnek.

Élelmiszeralapú táplálkozási ajánlás



Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya, időskorban

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

Tipp: Ha úgy érzi, hogy táplálkozási szokásain változtatni kell, akkor haladjon fokozatosan, kis lépésekben, így nagyobb valószínűséggel tudja hosszú távon is, eredményesen fenntartani új, egészségesebb szokásait!

Fontos az étkezési ritmus

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

Étkezzon 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 tízóraizunk
- ▶ 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, gabonafélét (elsősorban teljes értékűt), állati fehérjét (elsősorban: tejet, tejterméket vagy tojást, halat, húst).

Ideális reggeli példaul:

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, paradicsom, paprika
- ▶ körözött, Graham-kenyér, póréhagyma, gyümölcstea
- ▶ kefíres túró, teljes kiőrlésű rozskenyér, retek, víz
- ▶ köleskása, gyümölcscsel és tejjel, víz
- ▶ kakaó, mazsolás-répas kalács
- ▶ tejeskávé, vöröslencse-pástétom, teljes kiőrlésű kifli, zöldpaprika
- ▶ tej, lilahagyma-lekvár, félbarna kenyér
- ▶ zöldséges tojásrántotta, citromos zöldtea



Tízórai, uzsonna

Ne hagyja ki a kisétkezéseket, a tízórait és az uzsonnát! Ezek az étkezések is tartalmazhatnak összetevőket minden ételmisszercsoportból, de – ahogy nevük is mutatja - mennyiségileg különbözzenek a főétkezésektől. Egyeseknek elegendő lehet, ha kisétkezésor például csak gyümölcsöt fogyasztanak. A folyadékbevitelről azonban ilyenkor se feledkezzen 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 (előre megmossott alma, körte vagy más, jól szállítható gyümölcs, rostós keksz, müzliszelet stb.), hogy akkor se kelljen kihagynia étkezést, ha olyan helyen tartózkodik, ahol nem tud vásárolni.

Ötletek tízóráira, uzsonnára:

- ▶ körtés répasaláta, teljes kiőrlésű háztartási keksz, víz
- ▶ teljes kiőrlésű keksz, őszibarack, víz
- ▶ lencsepástétom, teljes kiőrlésű zsemle, gyümölcs tea
- ▶ sültalmás házi joghurt, víz
- ▶ joghurtos müzli, gyümölccsel, víz
- ▶ banánturmix
- ▶ almás-túrós muffin, víz
- ▶ szőlő, camembert sajt, víz
- ▶ meggyes-mákos rétes, víz
- ▶ házilag készített gyümölcsös joghurt 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, húst, halat vagy tojást). Édességet csak alkalmanként, és leginkább az ebéd részeként javasolt fogyasztani.

Ideális ebéd példázat:

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 sajtmártás, sütőtökös burgonyapüré, víz
- ▶ burgonyagombóc csíbeleves, almás palacsinta, víz
- ▶ zöldséges lencsegulyás, tökös-mákos rétes, víz
- ▶ tárkonyos halleves, gombapörkölt, galuska, víz
- ▶ reszelttészta-leves, zöldbabos csirkeragu, zsályás kuskusköret, víz
- ▶ cukkini krémleves, lecsós sertésszelet, párolt rizs, víz
- ▶ zöldséges tarhonyaleves, csirkés rakott karalábé (kölessel), 100%-os gyümölcslé
- ▶ zöldséghégleves, sült karajselet, szafittal, sárgarépás 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, zöldséget és/vagy gyümölcsöt, gabonafélét (elsősorban teljes értékűt), állati fehérjét (elsősorban: tejet, tejterméket, de lehet benne hús, hal vagy tojás).

Ideális vacsora példaul:

újhagymás túrókrém	(állati fehérje)
zöldpaprika	(zöldség)
félbarna kenyér	(gabonaféle)
gyümölcsstea	

További ötletek, vacsorára:

- ▶ zelleres-húsos egytál, zsemle, víz
- ▶ cukkinis halkrém, kenyér, víz
- ▶ hagymás krumplilángos, tepsiben sütve, savanyú káposzta, gyümölcsstea
- ▶ sajtos palacsinta, kínai kellel, víz
- ▶ joghurtos franciasaláta, főtt keménytojás, Graham-kenyér, víz
- ▶ tavaszi felvágott, kifli, reszelt sárgarépa, kefir, víz
- ▶ kukoricaprósza túróval, víz
- ▶ csöbentsült brokkoli, zsemle, víz
- ▶ tojásos-cukkinis lecsó, kifli, víz

Receptekért és mintaétrendekért látogasson el a merokanal.hu weboldalra!

Gabonák, kenyerek, pékáruk, tészták

Ajánlás Fogyasszon naponta 3 adag – minél alacsonyabb só-, cukor- és zsírtartalmú – gabonafélét (búza, rozs, árpa, zab, köles, hajdina, rizs, kukorica stb.), gabonából készült élelmiszert, 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. Szénhidráttartalmuk révén jelentős mennyiségű energiát biztosítanak a szervezet számára és értékes tápanyagokban gazdagok.

Különösen a teljes értékű változataik, melyeket az OTÁP vizsgálatok alapján a 60 év feletti magyarok négyötöde sajnos soha nem fogyaszt.

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



Rendszeres fogyasztásuk minden életkorban ajánlott, hiszen ételmi rosttartalmuk révén – 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 (zabpehelyből, kölesből stb.) készült kását, például mákkal, citrommal és túróval, vagy fahéjjal, almával és dióval ízesítve.
- ▶ Legyen Önnek néhány darab teljes kiőrlésű lisztel készült keksz, müzliszelet, és fogyassza el tízóraira, uzsonnára.
- ▶ Töltött, rakott ételekhez, valamint köretként hántolt rizs helyett használjon barnarizst, bulgurt, kölest, hajdinát.
- ▶ Az édes és sós süteményeket teljes kiőrlésű lisztek felhasználásával készítse el.
- ▶ A palacsintát is teljes kiőrlésű liszt felhasználásával készítse.
- ▶ Kanalazzon 1-1 kanál zabpelyhet a tízórai joghurtjába, a friss gyümölcs mellé.
- ▶ Készítsen teljes kiőrlésű kenyérből, kifliből, zsemleből 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, vagy azok nélkül 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 idényjellegetek.

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 zöldségek a szendvics mellé - 1 adag
 - ▶ tízóraira joghurt vagy háziilag készített krémtúró, gyümölccsel – 1 adag
 - ▶ ebédre párolt zöldségköret vagy csöbenschütt zöldség, főzelék, zöldséges töltött vagy rakott 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?

Mivel tápanyagtartalmát tekintve a burgonya eltér a többi zöldségféle tápanyagtartalmától (pl. szénhidráttartalma magasabb), fontos kihangsúlyozni, hogy a táplálkozási ajánlás szempontjából 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 (pl. mák, tökmag, lenmag, napraforgómag) és dióféléket (pl. dió, mandula, bokormogyoró) nem számítjuk a gyümölcsök közé. Értékes tápanyagai és kedvező zsírsavösszetételük okán az egészséges táplálkozás részeit képezik. Ám magas energiatartalommal rendelkeznek, ami miatt a szakértők rendszeres, de korlátozott mennyiségű fogyasztásukat javasolják.

Olajos magvakra, diófélékre vonatkozó ajánlás

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

Fogyaszthatók magukban, de keverhetők müzlibe, zabkásába, színesíthetik a salátákat (pl. diós-almás céklasaláta, póréhagymás sárgarépasaláta napraforgómaggal), krémleveseket (pl. tökmagos sütőtökmag-

leves, pirított mandulás őszibarackkrémleves) is. Adhatók kenyerek, péksütemények tésztájához, megszórhatók velük a sós kekszek, pogácsák, készülhet belőlük édes töltelék, de liszté őrölve is változatos módon felhasználhatók.

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

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

Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére

- ▶ Szendvicshoz mindig fogyasszon zöldséget.
- ▶ Ha tojásrántottát vagy omlettet készít, adjon hozzá zöldségeket (pl. paprikát, hagymát, spenótot, cukkinit).
- ▶ Készítsen zöldségcsipszet köret gyanánt, vagy mártogatóshoz, tízórára, uzsonnára.
- ▶ A gabonaköretéhez keverjen zöldséget (pl. rizibizi, zöldséges bulgur), de akár ragukhoz, tokányokhoz is adhat pluszban zöldségeket (pl. mexikói zöldségkeverék, csemegekukorica).
- ▶ Otthonában mindig legyen szem előtt egy tál friss gyümölcs, és a hűtőben se rejtse el.
- ▶ Szórjon felkockázott barackot, almát, bogyós gyümölcsöket (pl. epret, málnát) a tízórai joghurtjába.
- ▶ Fogyasszon friss gyümölcsöt, alkalmanként befőtt az ebédhez, desszert gyanánt.
- ▶ Desszertek közül részesítse előnyben a sok gyümölcsöt tartalmazó változatokat (pl. gyümölcssaláta, gyümölcskompót, gyümölcsös túrókrém, almás rétes, meggyes pite).



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

Tej és tejtermékek, húsok, 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 esendőség kockázatát.

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.

Az izomtömeg megtartása nagyon fontos idős korban, hiszen annak csökkenése az erő elvesztésével jár, ami befolyásolja a mindennapi tevékenységek elvégzésének képességét. Az izomvesztés ráadásul gyengeséggel és esendőséggel is társulhat, ami növeli az elesések kockázatát.

Az izmok folyamatosan lebomlanak és újraépülnek. A nem megfelelő fehérjebevitel (különösen idős korban) az izomzat fokozatos elvesztését jelenti, mert így több izom bomlik le, mint amennyi újraépül. Az elegendő fehérjebevitel tehát segít minimalizálni az izomvesztést.

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

Az esendőség vagy sérülékenység (angolul: frailty) egy időskorúakat érintő, fáradtságban, gyengeségben, testtömegvesztésben, lassúságban, valamint mozgáskorlátozottságban 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.

- ▶ Keverjen a reggeli gabonakásába zsírszegény túrót, joghurtot vagy kefir.
- ▶ A zöldséglevések 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 gyümölcsturmixokat tízóráira, uzsonnára.
- ▶ Készítsen mártogatóst zöldségekhez vagy szendvicsekhez pl. zöldséges, zöldfűszeres túrókrémet kefirrel, joghurttal vagy sovány tejföllel kikeverve, halpástétomot, tojáskrém.
- ▶ Édességek közül részesítse előnyben a tej-, tejtermék alapúakat (pl. édes túrókrém, kefires sütemény, sajtorta, túrós palacsinta, vargabéles, túrótorta, ricottatorta, joghurttorta, tejes pite).
- ▶ Ha Ön inkább kis étvágyú, akkor az étkezéseket lehetőleg a magasabb fehérjetartalmú ételek elfogyasztásával kezdje.

Jó, ha tudja, hogy bár minőségét tekintve az állati eredetű fehérjék különböznek a növényi eredetű fehérjéktől, ez utóbbiak fogyasztása is hozzájárul a fehérjebevitelhez. A növényi eredetű élelmiszerek közül nagyobb mennyiségben tartalmaznak fehérjét a hüvelyesek (pl. barnalencse, vöröslencse, szárazbab, vörösbab, sárgaborsó, csicseriborsó). Amennyiben az Ön számára a hüvelyesfélék fogyasztása nem okoz panaszt, nyugodtan iktasson be az étrendjébe hüvelyesek felhasználásával készült ételeket (pl. zöldséges lencseleves, babsaláta, csicseriborsó pástétom, vöröslencséből készült bolognai).

Indokolt esetben a kezelőorvos előírhatja speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek („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 felettiek számára, mert az „izomépitő” állati fehérjéken túl nagyobb mennyiségben tartalmaznak a csontok egészségének fenntartásához hozzájáruló kalciumot, illetve a kalcium beépüléséhez szükséges D-vitamint.

Mivel az őszi-téli hónapokban a bőrt kevesebb napfény éri (ezáltal a szervezet nem tud elég D-vitamint előállítani), és mivel csak kevés élelmiszer tartalmaz nagyobb mennyiségben D-vitamint, szükség lehet a D-vitamin pótlására. Kérje kezelőorvosa segítségét az Ön D-vitamin-szükségletének megállapításához!

A növényi italok (pl. szójaital, mandulaital, rizsital, kókuszital), a 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, sajtkecskék, ízesített túrókrémek esetén a kevesebb sótartalommal rendelkező termék mellett döntson.

Magyarországon a 60 év felettiek mindössze fele fogyaszt megfelelő mennyiségű tejet, tejterméket, az OTÁP vizsgálatok alapján. Javítsa Ön is a statisztikán és őrizze meg csontjai épségét!

Milyen tejet igyon?

A tartós tejek, a közhiedelemmel ellentétben semmilyen adalékanyagot, így tartósítószeret 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 tejétől.

Tej- és tejtermék utánzatok

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, tejtermékeiktől.

Jellemzően olcsóbbak és a nevük alapján is megkülönböztethetők a „valódi” termékektől: „reggeli ital”, „frissfő”, „finomfő”, „farmfő”, „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 háziorvosához.

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

Húsok, húskészítmények

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

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

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

Húskészítményeket ne fogyasszon mindennap, csak alkalmanként és kis mennyiségben egyen belőlük. Ha szokott enni húskészítményeket, válassza a minél magasabb hústartalmú és minél alacsonyabb zsír- és sótartalmú változatokat.

Belsőséget 10 nap alatt legfeljebb 3 alkalommal fogyasszon.

Praktikák a húsok, 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 zsiradék hozzáadásával, változatos módon. Bő 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
virslis (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 csökkentse a betegségek kockázatát!

Habár a húsok értékes tápanyagokban gazdagok, nem mindegy, milyen gyakran fogyaszt belőlük, 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 sótartalmú húseteleket, húskészítményeket fogyaszt.
- ▶ A különböző húskészítmények fogyasztását nem csak általában magas zsír- és sótartalmuk miatt érdemes korlátozni. A pácolt, füstölt húskészítmények (pl. sonkák, kolbászok, szalámik) 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.

Belsősegek

A húsokon belül külön csoportot képeznek a belsősegek (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.

Részesítse előnyben a minél kevesebb zsiradékkal és sóval készült halételeket, halkészítményeket.

A rendszeres halfogyasztás a kiegyensúlyozott, egészséges étrend része. Időskorban 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 kecsege, 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 zsiradék hozzáadásával!

Fogyaszthatja szendvicskrémként (pl. zöldfűszeres tojáskrém), reggelire (pl. omlett, tükörtójs, lágytójs), főzelékhez feltétként (pl. spenót főzelék főtt tojással), vacsorára is (pl. teflonserpenyőben sült tükörtójs).

Receptötletekért látogasson el a merokanal.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 zsiradékokat, 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 működését, támogatják az agyműködést és a látást.

Miben található?

Például az olívaolajban, napraforgóolajban, repceolajban, szójaolajban, olajos magvakban, diófélékben, magolajokban (pl. tökmagolaj, lenolaj), olajos húsú mélytengeri halakban, pisztrángban, busában, kecszegében, avokádóban.

Telített zsírsavak

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

Miben található?

Állati eredetű termékekben (pl. húsok, húskészítmények, sertézsír, baromfiszír, vaj, szalonna), valamint a növényi eredetűek közül a kókusz- és pálmaolajban, illetve az ezeket tartalmazó élelmiszerekben.

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. Ételkészítéskor használjon telítetlen zsírsavakban gazdag olajokat változatosan, és kerülje az állati zsírokat, a szalonnát, a telített zsírokban gazdag pálma- és kókuszolaj használatát.

Figyeljen rá, hogy ételkészítés 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)
- ▶ tejszínnel, vajkrémmel készült cukrászsütemények (pl. dobostorta, krémes)
- ▶ tejszínes jégkrémek
- ▶ kenhető kakaókrém, mogyorókrém
- ▶ leveles tésztával készült és/vagy krémmel töltött péksütemények
- ▶ majonézes saláták (pl. franciasaláta, majonézes burgonyasaláta), tartármártás
- ▶ tejszínes szószok, levesek (pl. tejszínes spagetti, tejszínes gyümölcsleves)
- ▶ hidrogénezett vagy részlegesen hidrogénezett olajat tartalmazó termékek (pl. töltött csokoládék, kekszek, nápolyik, pattogatott kukorica, mélyhűtött pékáruk, pizzák és ezeket árusító látványpékségek termékei, bevónomasszával készült édességek)



Tippek zsírszegény ételkészítéshez

Sűrités (rántás, tejfőlös 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 sűrités

Sütés (bő zsírban, olajban sütés helyett):

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



Csökkentse a cukorbevítelt!

Ajánlás A WHO érvényben lévő ajánlása szerint a „szabad cukor” a napi energiabevitelnek 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 ételkészítéskor, valamint amelyek természetes módon fordulnak elő a mézben, a szirupokban, gyümölcslevekben és gyümölcsleves koncentrátumokban.

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

Rengeteg élelmiszer tartalmazhat olyan cukrot, amire a szervezetünknek nincs szüksége. Az édességek kivételként vannak, 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 ételek, 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 több, mint két és félszeresét fogyasztják az OTÁP vizsgálatok szerint.

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 zöldfűszer használatával,
- bizonyos, jellemzően magas sótartalmú 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. (Pajzsmirigybetegeknél erről egyeztessen dietetikussal!)

Praktikák a sófogyasztás csökkentésére

- ▶ Használjon friss fűszernövényeket (pl. petrezselyem, bazsalikom, zsálya) vagy szárított fűszereket, sómentes fűszerkeverékeket (pl. grillzöldség fűszerkeverék), 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.
- ▶ Válassza a friss vagy sőt nem tartalmazó gyorsfagyasztott zöldségeket, zöldségkeverékeket.
- ▶ Ha zöldségkonzerveket (pl. bab-, lencsekonzerv) is szokott fogyasztani vagy főzéshez alapanyagként felhasználni, akkor használatuk előtt öblítse le azokat vízzel.
- ▶ Ne sózza meg a rizs, tészta és más köretek főzővizét.
- ▶ A rizs, köles, bulgur és egyéb köretek főzővizét szintén ízesítheti fűszerekkel (pl. petrezselyem, kurkuma) és/vagy adhat hozzá zöldségeket (pl. kukorica, zöldborsó), gombát is.

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 zöldséghasábok, házi kekszek, natúr, sótlan olajos magvak, natúr puffasztott gabonaszélet, buláta, natúr kölesgolyó
sós olajos magvak (pl. földimogyoró, mandula, szoty, 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)	80-100 g gabona
Körethez, zöldséggel együtt (pl. rizibizi, kukoricás bulgur, zöldséges hajdina)	50-70 gabona
Kenyérfélék, pékáruk (pl. teljes kiőrlésű kenyér, szendvicshez)	60-120 g
Kekszek, puffasztott termékek (pl. puffasztott rizs, kölesgolyó, teljes kiőrlésű keksz)	40-60 g
Péksütemény (pl. kakaós csiga, lekváros táska, túrós batyu, croissant, pogácsa)	1-3 db

Zöldség, gyümölcs

Egy adag zöldségnek számít:

Salátához (pl. sárgarépa saláta, fejessaláta, uborkasaláta, vegyes saláta, tavaszi saláta)	60-150 g
Nyersen (pl. sonkás-tojásos szendvics uborkával, joghurtkrém zellerszárral)	40-100 g
Levesekhez (pl. zöldborsóleves, karfiolleves, kelkáposzta leves)	70-120 g
Főzelékhez, körethez (pl. grillezett 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)	60-80 g színhús
Darálthúsos ételekhez (pl. paradicsomos húsgombóc, Stefánia vagdalt)	60-100 g darált hús
Szelet hús (pl. natúrselet, grill csirkecomb)	100-120 g színhús
Raguhoz (pl. vadas marhatokány, zöldborsós ragu)	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)	50-60 g
Feltétnek (pl. borsófőzelék sült virslivel / sült kolbásszal)	90-120 g
Tésztához (pl. sonkás tészta, kolbászos tészta)	80-100 g

Rakott, töltött ételekhez

sovány húskészítmény (pl. sonkával rakott tészta)	40-60 g
zsíros húskészítmény (pl. kolbásszal rakott tészta)	max. 20 g

Belsősegek

Levesbetétként (pl. erőleves májgombóccal, májgaluskaleves)	40-60 g
Feltétként (pl. zúzapörkölt galuskával, rántott máj hagymás törtburgonyával)	100-120 g
Felfűjtként (pl. májfelfűjt)	50-60 g
Szendvicskrémhez (pl. májkrém)	30-60 g

Hal

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

Szárazhüvelyesek

Főzelékhez, körethez (pl. sárgaborsófőzelék)	70-90 g
Levesekhez, salátákhoz (pl. paradicsomos babsaláta, zöldséges lencseleves)	40-60 g
Hidegétkezéshez (pl. csicseriborsókrém)	40-60 g

Megéri vizet inni!

A folyadékpótlás szerepet játszik az emésztésben, a táplálék továbbításában és felszívódásában. Segíti a testhőmérséklet-, illetve a testtömeg-szabályozást is.

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

Bizonyos betegségek, például a 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 a vizelettel, a széklettel, verejtékezéssel, bőrön keresztüli párologással és a légzéssel folyadékot veszítünk.

Ajánlás Egy átlagos 60 év felettinek napi 2-2,5 liter folyadékot szükséges elfogyasztania italokkal és ételekkel. Kiegyensúlyozott, napi több adag zöldséget, gyümölcsöt is tartalmazó étrend mellett felnőtt nők számára napi 6 és fél pohár, férfiak számára napi 8 pohár víz fogyasztása javasolt. (1 pohár=2,5 dl)

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 és fogszuvasodáshoz. 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, frissen préselt gyümölcslevet legfeljebb naponta 1 pohárral igyon.

Alkoholos italt ne, vagy csak alkalmanként és kis mennyiségben fogyasszon.

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.

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 szájbán, melyek romcsolják a fogzománcot.

Amit a kávéról tudni érdemes

Magas antioxidáns tartalma miatt, mértékkel fogyasztva (napi max. 3 csésze) a kávé előnyös is lehet, ugyanakkor a benne lévő koffein élénkítő, vérnyomást növelő hatását mindenképpen figyelembe kell vennie. A kávé vízelvonó hatású, ezért mindig fogyasszon mellé egy pohár vizet is!

Figyelem! A koffein számos gyógyszer felszívódását befolyásolhatja. Nem javasolt kávé pl. a vashiány pótlására szedett gyógyszerrel egy időben inni.

Amit az energiatalkról tudni érdemes

Az energiatalkok fogyasztása 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

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, mézet, édesítőszert is hozzátehet a termékhez, gyümölcstartalma pedig csak 25-50%.

Amit a teákról tudni érdemes

A tealeveleket is tartalmazó teáknak létezik fehér, zöld, vörös és fekete változatuk (ugyanaz a kiindulási alapanyag, csak a feldolgozás módja más). Antioxidánsokban gazdag italok, de élénkítő hatásukkal (különösen a fekete és zöld tea esetében) mindenképpen számoljon.

A tealeveleket nem tartalmazó gyümölcs tea koffeinmentes, fogyasztása – amennyiben nem okoz emésztési panaszokat – rendszeresen, nagyobb mennyiségben is javasolható, ha cukormentesen készíti el.

Gyógynövényekből készült teákat (pl. kamilla, citromfű, menta) csak orvosával való konzultáció után fogyasszon és mindig csak a megengedett mennyiségben.

Kerülje a cukrot, mézet; élvezze a teák eredeti ízét, így csökkentve az elhízás veszélyét!

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, töltsé 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 elmegy 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 litert 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 szüksége és mit kerüljön?

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. Miben található? Zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, hüvelyesek, olajos magvak.	Só Hozzájárulhat a magas vérnyomás kialakulásához, ami növeli a stroke és a szívbetegségek kockázatát. Miben lehet sok? Feldolgozott élelmiszerek (pl. csomagolt félkész ételek, levesporok, leveskocka), sós rágcárnivalók, felvágottak, konzervek, sózott olajos magvak.
Kalcium és D-vitamin Hozzájárulnak az egészséges és erős csontozat fenntartásához. Miben található? Tej, tejtermékek (túró, kefir, joghurt, sajt). További D-vitamin forrást jelentenek a halak és halkészítmények.	Cukor A túlzott és rendszeres cukorfogyasztás elhízáshoz vezethet, mely számos további betegséget okozhat. Növeli a fogszuvasodás kockázatát. Miben lehet sok? Csokoládék, cukorkák, édes kekszek, nápolyik, cukros üdítők, cukrászsütemények, jégkrémek és fagylaltok, péksütemények.
Többszörösen telítetlen zsírok Segítenek fenntartani a normál koleszterinszintet, segítik a szív működést, támogatják az agyműködést és a látást. Miben található? Növényi olajok (olívaolaj, napraforgóolaj, kukoricaolaj, lenmagolaj, tökmagolaj stb.), tengeri és édesvízi halak, avokádó, olajos magvak.	Telített zsírok Rendszeresen, nagy mennyiségben fogyasztva növelik a koleszterinszintet és a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. Miben található? Étkezési zsírok, zsíros húsok, húskészítmények, zsíros tejek és tejtermékek, kókuszolaj, pálmaolaj, 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.	
B-12-vitamin Hozzájárul az agy és az idegrendszer egészségének megőrzéséhez. Miben található? Állati eredetű élelmiszerekben: húsokban, halakban, tejben, tejtermékekben.	

Milyen az étvágya?

Étvágytalanságot okozhatnak bizonyos természetes, hormonális változások, de ha egyedül él, az asztalhoz ülni 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 betegségekben való lábadozás, az esetleges kórházi kezelések időtartamának rövidítése szempontjából.

Étvágyserkentő tippek

- ▶ Válasszon kellemes helyszínt az étkezéshez! A kisékeztetéseket megejtheti egy parkban is.
- ▶ Amikor csak teheti, főzzön és étkezzon együtt családtagokkal, barátokkal.
- ▶ Az ételt díszítse, tálalja ízletesen, akkor is, ha egyedül étkezik. Ez bizonyítottan fokozza az ételek élvezeti értékét.
- ▶ Bátran használjon friss fűszernövényeket, zöld-fűszereket 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.
- ▶ Kísérletezzon új receptekkel! Receptekért látogasson el a merokanal.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 bevásárlólístát. Így elkerülheti, hogy valami kimaradjon, vagy, hogy bizonyos élelmiszerből többet halmozzon fel otthon.
- ▶ Válasszon minél gyakrabban hazai zöldségeket, gyümölcsöket, melyeknek épp szezonjuk 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 kipakolást.
- ▶ A zöldségeket, gyümölcsöket úgy szállítsa, hogy azok ne érintkezzenek más, csomagolatlan élelmiszerekkel (pl. kenyérrel), 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 ételcímkeknél?

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 ételcímkeknél

- ▶ Mindig olvassa el az ételcímkeket és két termék közül lehetőleg azt válassza, amelyeknek alacsonyabb a telítettzsír- 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 (pl. tejben, gyümölcsben lévő cukor) is, ami félrevezető lehet. Nézze meg az összetevők listáját is! Ha a cukor (valamilyen 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.
- ▶ Gabonából készült termékek (pl. kenyerek, pékáruk, száraztészta) címkéjén általában az ételmirost-tartalom is feltüntetésre kerül. Válassza azokat a termékeket, amelyek nagyobb mennyiségben tartalmazznak ételmi rostot.

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

Tanácsok ételkészítéshez

- ▶ Amikor csak teheti, főzzön együtt a családdal, barátokkal.
- ▶ Tartsa be az ételbiztonsági szabályokat: ügyeljen a konyhai higiénia 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 beszerezhetők, az ételt viszonylag gyorsan és kisebb mennyiségben is el lehessen készíteni.
- ▶ Használjon mérőkanalat a só, folyadék, cukor, olaj méréséhez.
- ▶ Fokozatosan és ne hirtelen, drasztikusan csökkentse az ételekhez felhasznált só, cukor és zsíradék mennyiségét, így könnyebb hozzászokni az új ízekhez.
- ▶ A káposztaféléket, hüvelyeseket mindenképpen fedő nélkül főzze, hogy a kellemetlen puffadást okozó erős illóanyagoktól megszabaduljon főzés közben.

Receptekért, további tippekért látogasson el a merokanal.hu weboldalra!

Fenntarthatósági tippek

Gondolta volna, hogy az étrendünk hatással van a környezetre és a bolygónk egészségére? Ahhoz, hogy elegendő élelmet tudjunk biztosítani a jövő generációi, így unokáink, dédunokáink számára is, meg kell változtatnunk és fenntarthatóbbá kell tennünk táplálkozási szokásainkat. A következőkben ehhez adunk néhány tippet.

Egyen helyi gyümölcsöket és zöldségeket, amikor szezonjuk van!

Mint azt már tudja, a gyümölcsök és zöldségek jót tesznek az egészségnek. Ha közülük inkább a lakóhelyéről származó, vagy lakóhelyéhez közeli és éppen idényben lévő terményeket választja, akkor a bolygónk védelméért is sokat tett, hiszen alacsonyabb a környezeti hatásuk, mint azoknak a zöldségeknek, gyümölcsöknek, melyek akár több ezer kilométert is megtesznek, mire a boltok polcaira kerülnek. Ne feledje, a „szépséghibás”, nem szabályos alakú zöldségek ugyanolyan beltartalmi értékekkel rendelkeznek, mint a szabályos alakú társaik. Ezeket is vegye, és fogyassza bátran!



Alakítson ki konyhakertet!

A helyi és szezonális zöldségek, gyümölcsök egyik legjobb beszerzési helye a saját konyhakert, melyhez nem feltétlenül kell hatalmas terület, hiszen akár az erkélyen vagy a teraszon is nevelhet zöldségeket (pl. paradicsomot), gyümölcsöket (pl. epret). Alakítson ki olyan konyhakertet, melynek gondozását könnyedén be tudja iktatni a mindennapjaiba. Ráadásul, nemcsak a környezetnek tesz jót a kertészkedéssel. Több tanulmányban is rámutattak arra, hogy a kertészkedés a mentális és fizikai egészségre is pozitív hatással van.

Időnként tartson húsmentes napot, a húsok közül pedig válassza a fenntarthatóbb fajtákat!

Az összes élelmiszer közül a húsok, húskészítmények vannak a legnagyobb hatással az éghajlatunkra és környezetünkre. Ez nem jelenti azt, hogy az étrendből teljesen száműzni kellene őket, viszont mennyiségüket érdemes csökkenteni. Ezt akár úgyis megteheti, ha hetente beiktat egy húsmentes napot. De figyeljen arra, hogy ezeken a napokon is elegendő fehérjét egyen!

Amikor húsok közül választ, részesítse előnyben a baromfiféléket (pl. csirkét, pulykát), ugyanis a marha- és bárányhús előállítása igényli a legtöbb erőforrást.



Válassza a fenntartható forrásból származó halakat!

A hal jó forrása az egészséget támogató omega-3 zsírsavaknak, amelyek hozzájárulnak a megfelelő látáshoz, az egészséges agy- és szívműködéshez. A túlhalászás azonban, mely legjelentősebben az óceánokat, tengereket érinti, a vadon élő halállományok kimerüléséhez vezet. Annak érdekében, hogy úgy jusson hozzá a szükséges tápanyagokhoz, hogy közben a fenntartható halászatot támogassa, hetente 1-2 alkalommal fogyasszon halat, válassza gyakrabban a hazai halakat (pl. busa, harcsa) és döntson olyan termékek mellett, amelyek tanúsított szervezetek (pl. Tengerfelügyeleti Tanács – Marine Stewardship Council, vagyis az MSC) fenntarthatósági címkéjével vannak ellátva.

Igyon csapvizet!

Európában szigorúak a vízminőségi és biztonsági előírások. A csapvíz a palackozott víz árának töredékébe kerül, és az ökológiai lábnyomát is csökkentheti vele.

Hazánkban a megfelelő minőségű ivóvíz biztosítására vonatkozóan az ivóvízszolgáltatók felelőssége az épület vízáradási pontjáig (általában a vízóráig) terjed. Az átadási pont utáni szakaszokért az épület tulajdonosa felel. A vízminőség az épületeken belül jelentősen változhat, romolhat (másodlagos vízminőség-romlás), azonban az ebből eredő kockázatok megfelelő fogyasztói szokásokkal jelentősen csökkenthetők. További információ: <https://nngyk.gov.hu/60+/ivoviz/>

Kerülje a felesleges csomagolást!

Az élelmiszerek csomagolása, különösen, ha nem újrahasznosítható anyagokból (pl. műanyagból) készül, negatív hatással lehet a környezetre. Válassza az ömlesztett gyümölcsöket, zöldségeket, a fóliába csomagoltakkal szemben. Vásárláshoz vigyen magával saját, lehetőleg környezetbarát bevásárlószatyrot és újrahasználatos csomagolásokat (pl. textilből, méhviaszból készült élelmiszer csomagolókat).



Előzze meg, hogy ételt kelljen kidobnia!

Figyeljen a termékek fogyaszthatósági- és minőségmegőrzési idejére, és mindig a rövidebb szavatosságú terméket fogyassza el vagy használja fel először. Tárolja megfelelő hőmérsékleten és körülmények között az élelmiszereket, ételmaradékokat, hogy minél tovább megőrizze minőségüket. Ha úgy érzi, túl nagy adagot főzött valamiből, fagyassza le és egye meg máskor.

Használja fel a megmaradt élelmiszereket, ételeket!

A maradékok felhasználásával szintén csökkentheti a kidobott ételek mennyiségét.

- ▶ Száraz, szikkadt kenyérből készíthet kenyérpudingot, zsemlemorzsát, és bundáskenyeret is, amit akár sütőben sütve is el tud készíteni bő olajban sütés helyett.
- ▶ Maradék főtt burgonyából készíthet burgonyapürét, amit kiegészíthet más zöldséggel (pl. zöldborsó, sárgarépa) is. Sőt, felhasználhatja saláták, csőben sülték, vagy akár burgonyás pogácsa készítéséhez is.
- ▶ Maradék gabonaköréből (pl. rizs, bulgur, köles) készítsen sütőben sült fasírtokat, rakott vagy töltött ételeket, salátákat.
- ▶ Ha attól tart, hogy a gyümölcsök megromlanának még mielőtt frissen el tudná őket fogyasztani, készítsen belőlük tejes vagy vizes alapú turmixokat, gyümölcslevest vagy gyümölcsöntetet. Akár hús-ételeket is készíthet gyümölcsökkel (pl. almás-sajtos sült csirkemell, csirkecomb meggymártással).



E bárki számára elérhető, ingyenes kiadvány a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ szellemi tulajdona, azt vagy annak részét árusítani vagy hivatkozás nélkül felhasználni tilos!

Kiadó

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
www.nngyk.gov.hu
taptud@nngyk.gov.hu

Szerzők

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

Átdolgozta és kiegészítette

Zámbó Leonóra
Zentai Andrea

Szerkesztő

Tóth Krisztina

Szakmai lektorok

Dr. Greiner Erika
Feigl Edit

Grafika és tördelés

Horváth Tamás

Az időseknek szóló nemzeti táplálkozási ajánlása 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 munkacsoportban zajló munka eredménye. A 2., átdolgozott kiadást az NNGYK Táplálkozástudományi Főosztálya készítette.



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT