



**NNGYK**  
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT



# Az időseknek szóló új, nemzeti táplálkozási ajánlás

---

Zámbó Leonóra

60+ egészség kampány

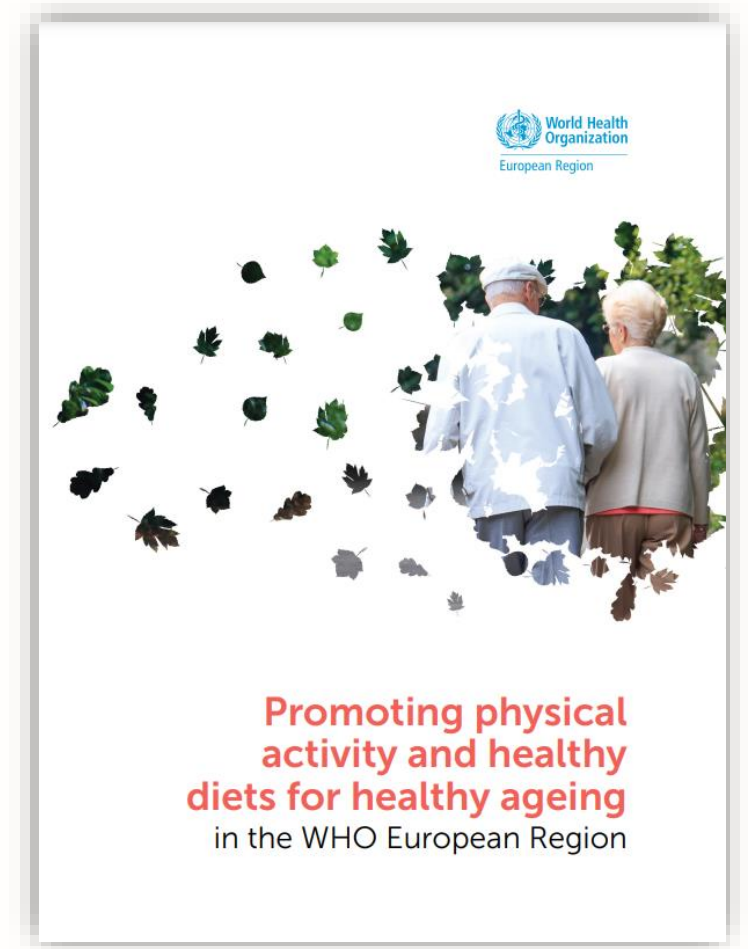
NNGYK - Táplálkozástudományi Főosztály  
munkatársai

# A WHO álláspontja

A WHO az egészséges idősödést a **funkcionális képességek fejlesztésének és fenntartásának folyamataként** határozza meg az **idősebb felnőttek jólétének elősegítésére**.

A nem fertőző krónikus **betegségek megelőzésének** (és sokszor kezelésének) valamint a **fizikai és kognitív funkciók, a mentális egészség és jólét megőrzésének** kulcsfontosságú tényezői:

- **Egészséges táplálkozás**
- **Rendszeres fizikai aktivitás**



# 60+ egészség



A kiadvány, 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 életévek száma növekedjen.

[merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany](http://merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany)

# Előzménye



Előzménye egy, a **nemzetközi szakirodalom áttekintésével** összeállított, az időskori táplálkozás összetettségét, összefüggéseit komplex módon **vizsgáló tanulmány**, amelynek elkészítésekor a **2009-es és 2014-es OTÁP vizsgálatok**, a **2018-as népegészségügyi felmérés** és a **2019-es biomarker vizsgálat** eredményeit is figyelembe vettük, melyek átfogó ismereteket nyújtanak a magyar idős lakosság tápláltsági állapotáról, táplálkozási szokásairól.

# Táplálkozás és egészséges idősödés

Ahogy idősödünk, általában:

- Lassul az **emésztés** és a **felszívódás**.
- Gyengül az **immunrendszer**.
- Csökken a **fizikai aktivitás**.
- Csökken a szervezet **energiaszükséglete** és **hormonszintje**.
- **Rágási- és nyelési nehézségek** lépnek fel.
- Romlik az **érzékszervek működése**.
- Csökken a **szomjúságérzet**.
- Gyakrabban fordul elő **étvágytalanság** és **alultápláltság**.

# Egyéb, a táplálkozást befolyásoló tényezők

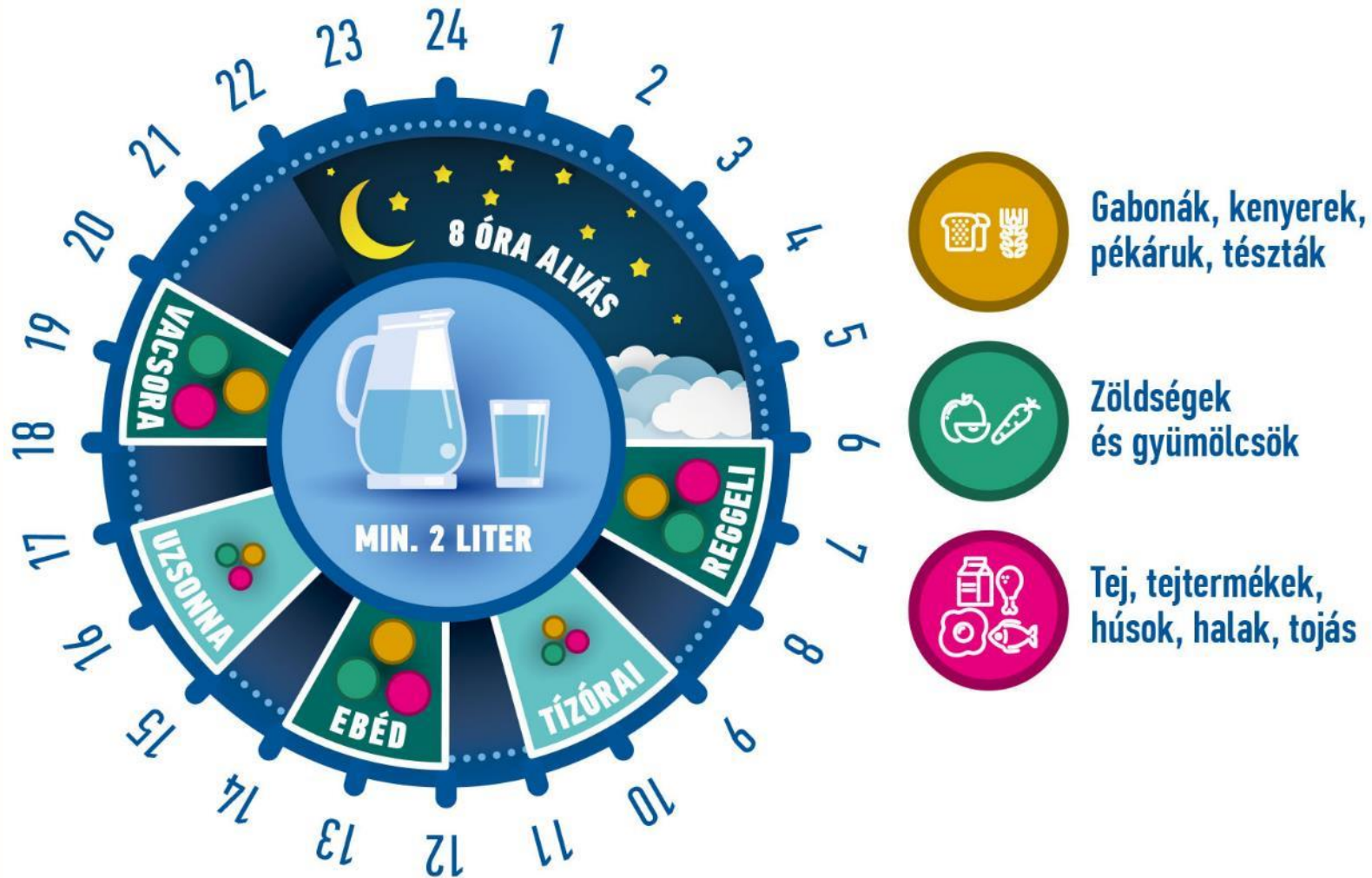
- Fennálló krónikus betegségek
- Gyógyszer-mellékhatások
- Társadalmi-gazdasági változások
- Szociális körülmények
- Pszichés tényezők

# A megfelelő, életkorhoz igazodó táplálkozás jelentősége

- A megfelelő tápanyagbevitel biztosítása
- A szervezet funkcionális hanyatlásának késleltetése
- A különböző betegségek kialakulásának megelőzése
- A kialakult betegség megfelelő étrendi kezelése, a betegség előrehaladásának lassítása, állapot javítása érdekében
- Az egészségben eltöltött életévek számának növelése (ezáltal az ellátás költségeinek és társadalmi terheinek csökkentése)



# Az egészséges táplálkozás idős korban





# Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya idős korban

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

# Aktív mindennapok



# Szociális háló



## 60+ egészség – táplálkozási ajánlás, 60 év feletteknek



### 60+ egészség

Mit kell tudni az új táplálkozási ajánlásról?

Videóüzenetek

Infografika

60+ egészség kiadvány

Tudástár

Szakembereknek

Élelmezésben dolgozóknak – kiadvány

Receptek

# Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

[zambo.leonora@nngyk.gov.hu](mailto:zambo.leonora@nngyk.gov.hu)

[taptud@nngyk.gov.hu](mailto:taptud@nngyk.gov.hu)

<https://merokanal.hu/>

<https://www.facebook.com/merokanal.hu/>

<https://egeszsegvonal.gov.hu/>

[Egészségvonal](#)

<https://ogyei.gov.hu/>

<https://www.nnk.gov.hu/>

<https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos>