



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT



Időseknek szóló táplálkozási ajánlás kiemelt pontjai a gyakorlatban

Dolgos Judit, Zámbó Leonóra

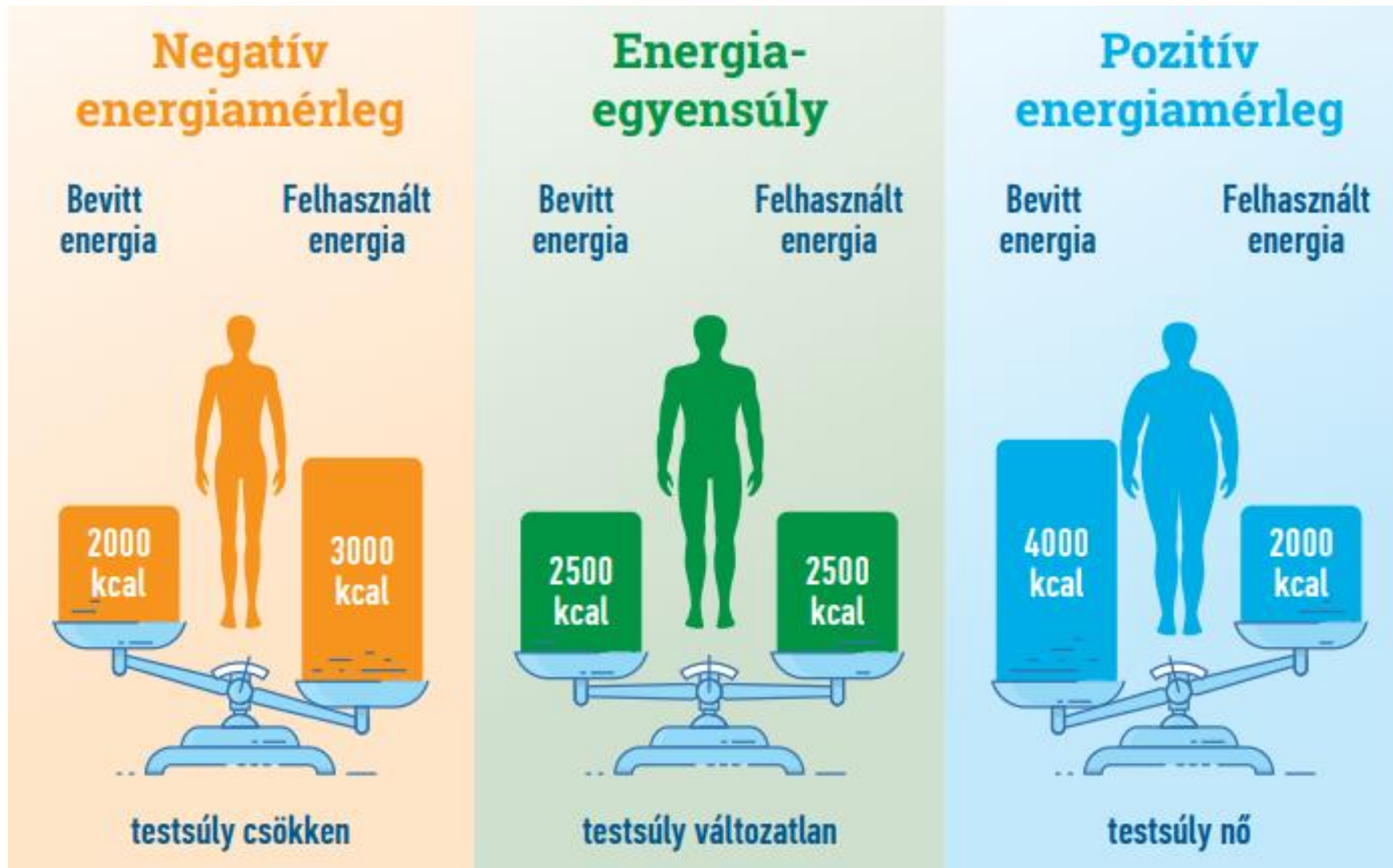
60+ egészség kampány

NNGYK - Táplálkozástudományi Főosztály
munkatársai

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

Energiaegyensúly



Mennyit kell enni?

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
Férfiak	60-69 év	2000 kcal	2300 kcal	2600 kcal	2900 kcal
	70+ év	1900 kcal	2200 kcal	2500 kcal	2700 kcal
Nők	60-69 év	1600 kcal	1900 kcal	2100 kcal	2300 kcal
	70+ év	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal

EFSA, OTÁP 2014

Az energiaigény egyénenként eltér, javasolt dietetikus segítségét kérni a pontos szükséglet kiszámításához.

Mit kell enni?

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 szolgálná jobban az egészségét?



530 kcal



530 kcal

Az ajánlásban javasolt fogyasztási gyakoriságok és élelmiszercsoportonként megadott adagnagyságok betartása elősegíti a javasolt napi energia- és tápanyagszükséglet kielégítését.

Zöldség, gyümölcs mindennap

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

Példák az ajánlás betartásához

- ▶ reggelire friss kerti vetemény a szendvics mellé – 1 adag
 - ▶ tízórára joghurt vagy túró, gyümölccsel – 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

Burgonyára vonatkozó ajánlás

1-1 adag burgonya tíz nap alatt legfeljebb öt alkalommal.

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

Bő olajban sült burgonyát ritkán fogyasszon.

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 ételiéhez.



Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére I.

- **Szendvicshez** mindig fogyasszon **zöldséget** (pl. paradicsomot, tévépaprikát, lilahagymát).
- Otthonában mindig legyen **szem előtt** egy **tál friss gyümölcs**, és a **hűtőben se rejtse el**.
- **Mosson meg és szeleteljen fel előre zöldségeket** (pl. kaliforniai paprikát, répát, retket). Fogyassza **mártogatósokkal** (pl. zöldfűszeres joghurtos mártogatós).
- **Szórjon** felkockázott barackot, bogyós gyümölcsöt (pl. málnát, epret) **joghurtjába, kefirjébe**, de készíthet gyümölcsös **zabkását** is.
- Fogyasszon friss gyümölcsöt, alkalmanként befőttet, az ebédhez, **desszert gyanánt**.
- **Desszertek** közül részesítse előnyben a **sok gyümölcsöt tartalmazókat** (pl. gyümölcssaláta, gyümölcsös túrókrém, gyümölcstorta, meggyes pite, rétes).



Praktikák a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére II.

- Egyen **zöldséglevéseket** (pl. karfiol-, zöldbablevest), **főzelékeket** (pl. lencse-, paradicsomoskáposzta-főzelék).
- A **gabonaköretekhez** keverjen **zöldséget** (pl. rizibizi, sárgarépás bulgur, kukoricás kuskusz).
- Legyen otthon **sok mirelit zöldség**. Főzéssel, párolással vagy mikrohullámú sütőben (az élelmiszercímkén található útmutató alapján) percek alatt könnyen elkészíthetők.
- Készítsen **sült zöldségeket** (pl. sült cukkini, padlizsán, édesburgonya) kevés zsiradék hozzáadásával.
- Adjon **extra zöldségeket az ételekhez** (pl. keverjen a tokányokhoz mexikói zöldségkeveréket, zöldborsót).



Teljes értékű gabona, mindennap

Fogyasszon naponta 3 adag – minél alacsonyabb só-, cukor- és zsírtartalmú – **gabonafélét** (búza, rozs, árpa, zab, köles, hajdina, rizs, kukorica, stb.) **gabonából készült ételmiszert**, a lehető legváltozatosabban.

Ebből **naponta legalább 1 adag teljes értékű** legyen.



Praktikák a teljes értékű gabonabevitel növelésére

- Egyen reggelire tápláló gabonapehelyből (pl. zabpehelyből, kölesből) készült **kását**, például mákkal, citrommal, túróval vagy almával, fahéjjal 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**.
- Kanalazzon 1-1 kanál **zabpelyhet** a tízórai **joghurtjába**, a friss gyümölcs mellé.
- Készítsen **édes és sós süteményeket teljes kiőrlésű lisztek használatával**.
- Készítsen **teljes kiőrlésű kenyérből** szendvicset.
- Tésztaételekhez használjon **teljes kiőrlésű száraztésztát**.
- Az ételek **sűrítéséhez, rántáshoz** használjon **teljes kiőrlésű lisztet**.



Állati fehérje lehetőleg minden főétkezéskor

Lehetőség szerint a reggeli, az ebéd és a vacsora tartalmazzon **1 adag állati eredetű fehérjeforrást** (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék). A tányérjára gyakrabban kerüljön tej, tejtermék, hal és tojás, mint hús és húskészítmény.

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

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.

Fogyasszon **hetente legalább 1 alkalommal halat**, elsősorban omega-3 zsírsavban gazdagabbat. Változatosan fogyasszon különböző helyekről származó halfajtákat.

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



Praktikák a fehérjebevitel növelésére

- A **reggeli gabonakását tej** felhasználásával készítse el, de keverhet hozzá zsírszegény **túrót, joghurtot** is.
- 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 **gyümölcsturmixokat** tízórára, uzsonnára.
- Készítsen **mártogatóst** zöldségekhez, vagy szendvicsekhez zöldséges, zöldfűszeres **túrókrémet** kefirrel, joghurttal vagy **sovány tejföllel** kikeverve, **halpástétomot, tojáskrém**et.
- **Édességek** közül részesítse előnyben a **tej-, tejtermék alapúakat** (pl. édes túrókrém, kefires sütemény, sajtorta, túrós palacsinta, vargabéles, túrótorta, ricottatorta, joghurttorta, tejes pite stb.)



Tej, tejtermék mindennap

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

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



Napi 2 liter folyadék

Hány pohár vízre van szüksége naponta?

(kiegyensúlyozott, napi több adag zöldséget, gyümölcsöt is tartalmazó étrend mellett)

6,5 pohár



8 pohár



60+
egészség

MEROKANAL.HU
ÉLJ KÖNYVEBEN!

1 pohár = 2,5 dl

Az élelmiszerek víztartalma is hozzájárul a folyadékbevitelhez!



Praktikák a folyadékbevitel növelésére I.

- **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, **töltse 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.



Praktikák a folyadékbevitel növelésére II.

- Válassza az Ön által **előnyben részesített hőmérsékletű folyadékokat**. Például, ha a vizet jobban kedveli hidegebben, akkor gondoskodjon róla, hogy a hűtőbe mindig legyen bekészítve egy üveggel.
- A folyadékbevitel színesítésére készíthet gyümölcsös **tejturmixokat, smoothiekat** cukor, méz hozzáadása nélkül.
- Válassza az Ön számára **legmegfelelőbb méretű csészét, bögrét vagy poharat**, figyelembe véve azt is, hogy mennyire könnyű felemelni és inni belőle.
- Ha úgy érzi szüksége van rá, használjon **szívószálat**, lehetőleg újrahasználatos, pl. fémből készült szívószálat.
- **Vizelettartási problémák esetén, konzultáljon szakemberrel.** Fontos tudni, hogy a húgyhólyag szabályozásával kapcsolatos problémák nem szűnnek meg kevesebb folyadékfogyasztás hatására.



Kevesebb...

Hozzáadott cukor

A WHO 2020-ban 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).

Só

A szervezetnek naponta legfeljebb 5 g (alig több, mint 1 teáskanál) sóra van szüksége.

Telített zsír

Ételeit készítse a lehető legkevesebb zsiradékkal. Ételkészítéskor használjon telítetlen zsírsavakban gazdag olajokat változatosan, és kerülje az állati zsírok, a szalonna, a telített zsírokban gazdag pálma- és kókuszolaj használatát.

Hozzáadott- és szabadcukor-bevitel

Az össz cukorbevitel étrendi forrásai

összcukor = szabad (és hozzáadott) cukrok + a tejben, zöldségekben, gyümölcsökben természetes módon előforduló cukrok



EFSA ajánlás: a szabad cukrokból és ezen belül a hozzáadott cukorból származó cukorbevitelnek a lehető legalacsonyabbnak kell lennie

WHO ajánlás: A szabadcukor-bevitel a napi energiabevitelnek max. 10%-a legyen → 2000 kilokalóriás étrend esetén napi 50 gramm, azaz kb. 12 teáskanálnyi cukornak felel meg!

Praktikák a cukorbevitel csökkentésére

- 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**.
- Részesítse 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.



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 húshoz adnia.



Praktikák a sófogyasztás csökkentésére

Sócsökkentés tudatos ételmiszerválasztással I.

Ritkábban	Helyette
! oldajos pácolt halak, paradicsomoshal-konzerv	✓ házi halpástétomok (fűszerekkel, kevesebb sóval)
! bolti májkrém 	✓ házi pástétom (kevesebb sóval) 
! juhtúró, gomolyatúró, bolti körözött	✓ tehéntúró, házi körözött (fűszerekkel, kevesebb sóval)
! füstölt felvágottak, sóban pácolt húskészítmények 	✓ csirkemell sonka, pulykamell sonka 

60+
egészség

Sócsökkentés tudatos ételmiszerválasztással II.

Ritkábban	Helyette
! bolti fokhagyma krém 	✓ natúr joghurt, fokhagymával, zöldfűszerekkel
! só, sóval ízesített fűszerkeverékek, leveskocka, ételízesítő por 	✓ sómentes ételízesítők, friss és szárított zöldfűszerek, ízesített ecetek, citromlé
! bolti tésztaaszószok 	✓ házi tésztaaszószok, kevesebb sóval 
! bolti salátaöntetek, ketchup, mustár	✓ házi salátaöntetek, házi paradicsompüré
! magasabb sótartalmú levesporok, zacskós levesek, félkész ételek	✓ saját készítésű ételek

60+
egészség

Praktikák a telített zsír-bevitel csökkentésére

Telített zsírsavak forrásai



húsok



húskészítmények



baromfi- és sertézsír



vaj



szalonna



kókusz- és pálmaolaj/-zsír

60+
egészség

Telítetlen zsírsavak forrásai



olívaolaj, napraforgóolaj,
repeolaj, szójaolaj



olajos húsú mélytengeri halak
(pl. lazac, hering, szardínia)



magolajok
(pl. tökmagolaj, lenmagolaj)



avokádó



olajos magvak



pisztráng, busa, kecsege

60+
egészség

Praktikák a zsírbevitel csökkentésére

Zsírcsökkentés tudatos ételmiszerválasztással I.

Ritkábban	Helyette
<p>! bő olajban sült ételek (pl. hasábburgonya, rántott hús, rántott sajt, sült virsli, fasírt, lángos, fánk stb.)</p> 	<p>✓ zsiradék nélkül vagy kevés zsiradék hozzáadásával, sütőben/airfryerben készült ételek (pl. sütőben sült krumpli; sütőben, olajpermettel sült rántott hús, sütőben sült fánk stb.)</p>
<p>! tejszínnel, vajkrémmel készült cukrászsütemények (pl. dobostorta, krémes stb.)</p>	<p>✓ joghurt, túró, kefir alapú cukrászsütemények, gyümölcsös sütemények</p>
<p>! tejszínes jégkrémek</p> 	<p>✓ gyümölcsalapú sorbetek</p> 
<p>! kenhető kakaókrém, mogyorókrém</p>	<p>✓ natúr földimogyoróvaj, natúr tökmagkrém</p>
<p>! leveles tésztával készült és/vagy krémmel töltött péksütemények</p> 	<p>✓ gyümölcs- és/vagy túró-töltelikes rétes/pite</p>

60+
egészség

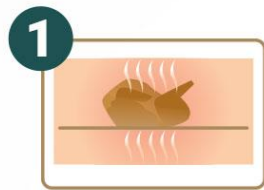
Zsírcsökkentés tudatos ételmiszerválasztással II.

Ritkábban	Helyette
<p>! magasabb zsírtartalmú tejszínnel készült szószok, levesek (pl. tejszínes spagetti, tejszínes gyümölcsleves stb.)</p> 	<p>✓ joghurttal, 10% zsírtartalmú tejszínnel vagy 12% zsírtartalmú tejföllel készült szószok, levesek</p>
<p>! tartármártás, majonéz saláták (pl. franciasaláta, majonéz burgonyasaláta stb.)</p>	<p>✓ „hamis” (joghurtalapú) tartármártással készített saláták (pl. franciasaláta, burgonyasaláta, kukoricasaláta)</p>
<p>! hidrogénezett vagy részlegesen hidrogénezett olajat tartalmazó termékek (pl. töltött csokoládék, kekszek, nápolyik, pattogatott kukorica, mélyhűtött pékáruk, pizzák és ezeket árusító látványpékéségek termékei, bevonómasszával készült édességek stb.)</p>	<p>✓ házi kekszek, pizzák, péksütemények; magas kakaótartalmú édességek</p> 

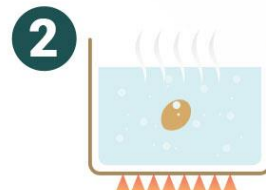
60+
egészség

Praktikák a zsírbevitel csökkentésére

Zsírszegény ételkészítési módok



sütés



főzés



gőzben főzés



keverve pirítás/
hirtelen sütés



grillezés



posírozás

60+
egészség

Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

- Minél **sokoldalúbban étkezik**, annál kisebb a kiegyensúlyozatlan étrend kockázata.
- Minél **többféle zöldséget és gyümölcsöt** tud enni egy nap, annál jobban kedvez az egészségének!
- A **helyi és szezonális termékek választása** környezetünk védelme szempontjából is előnyös.
- Kövessen **idénynövény naptárat**, hogy megtudja, mely zöldség, gyümölcs terem jellemzően az adott hónapban.

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

zambo.leonora@nngyk.gov.hu

dolgos.judit@nngyk.gov.hu

taptud@nngyk.gov.hu