



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

Egészséges táplálkozást ösztönző kórházi környezet

Zentai Andrea, Cseh Orsolya
Táplálkozástudományi Főosztály

A táplálkozás jelentősége, hazai helyzetkép

Az egészséges táplálkozás jelentősége

Egy gondosan összeállított napi étrend:

- hozzájárul a megfelelő szellemi és fizikai működéshez, megfelelő koncentrációhoz, hatékonyabb munkavégzéshez;
- egészségben eltöltött életévek növeléséhez,
- segít számos megbetegedés kialakulásának kockázatát csökkenteni;
- segít bizonyos már kialakult betegségek kezelésében, szövődmények kialakulásának megelőzésében;
- bizonyos betegségekben a terápia alapja;
- segít a hiányzások csökkentésében.

**Már napi 5 adag zöldség, gyümölcs fogyasztásával
évente 2,7 millió halálesetet lehetne megelőzni az európai régióban.**

Forrás: World Health Organization. The World Report 2002: reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization; 2002

A halálozás vezető tényezői Magyarországon, 2019



Táplálkozási kockázatok

Magyarország: 24 %
EU: 17 %



Dohányzás

Magyarország: 21 %
EU: 17 %



Alkohol

Magyarország: 7 %
EU: 6 %

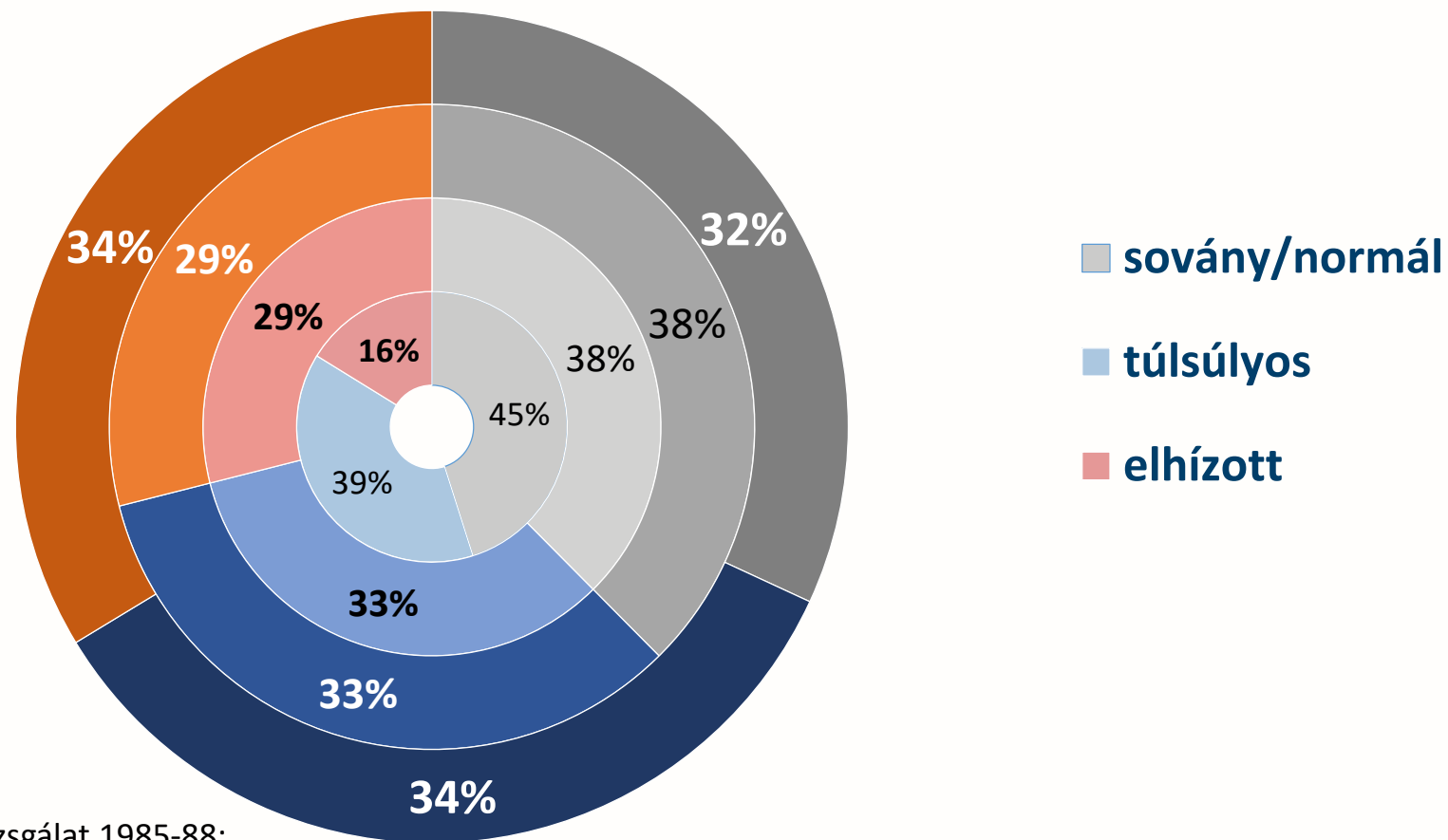


Légszennyezés

Magyarország: 7 %
EU: 4 %

Mozgásszegény életmód: Magyarország: 2 % EU: 2 %

A túlsúly és elhízás gyakorisága a magyar felnőttek* körében, 1985-88, 2009, 2014, 2019**



*19 évesek és idősebbek

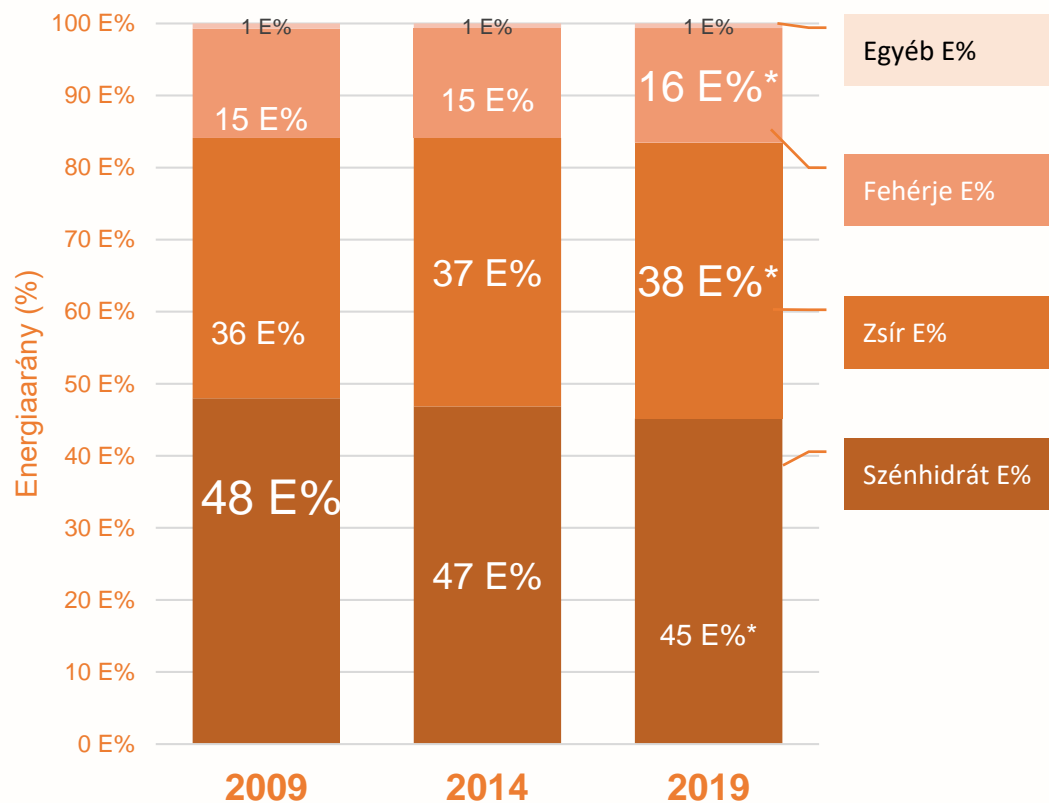
** Belülről kifelé haladva:

Első magyarországi reprezentatív táplálkozási vizsgálat 1985-88;

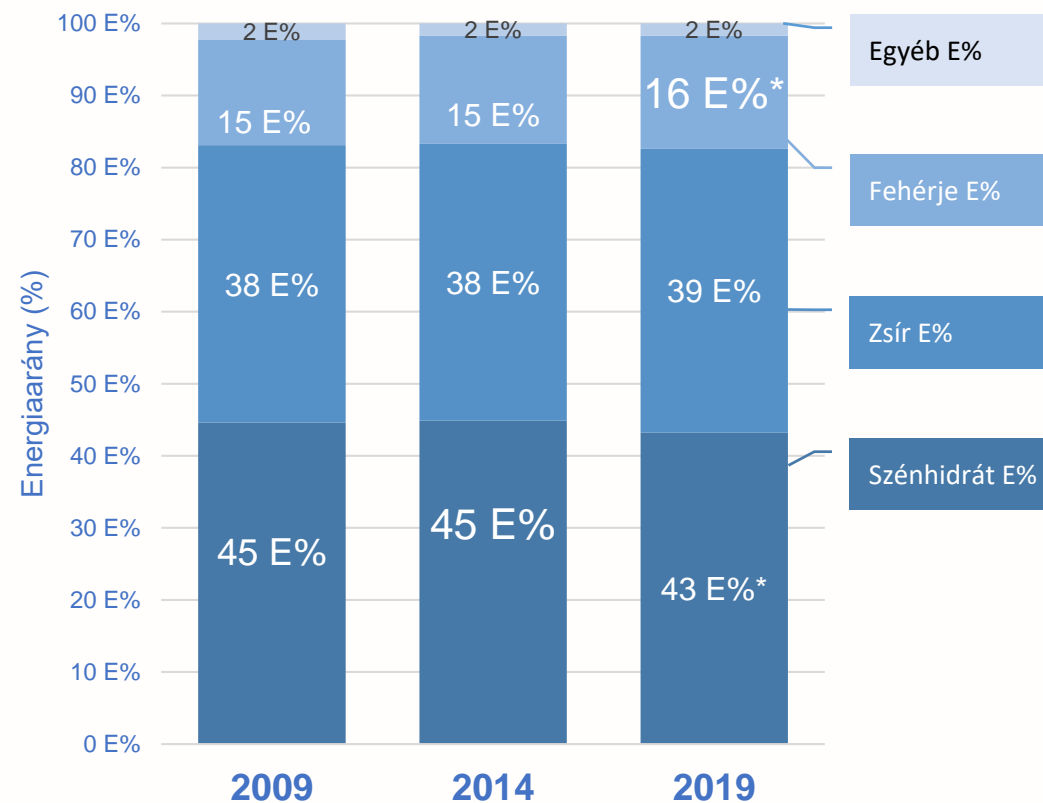
Országos Táplálkozási és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP) 2009; 2014; 2019

Makrotápanyagok energia-arányának változása, OTÁP 2009-2014-2019

NŐK

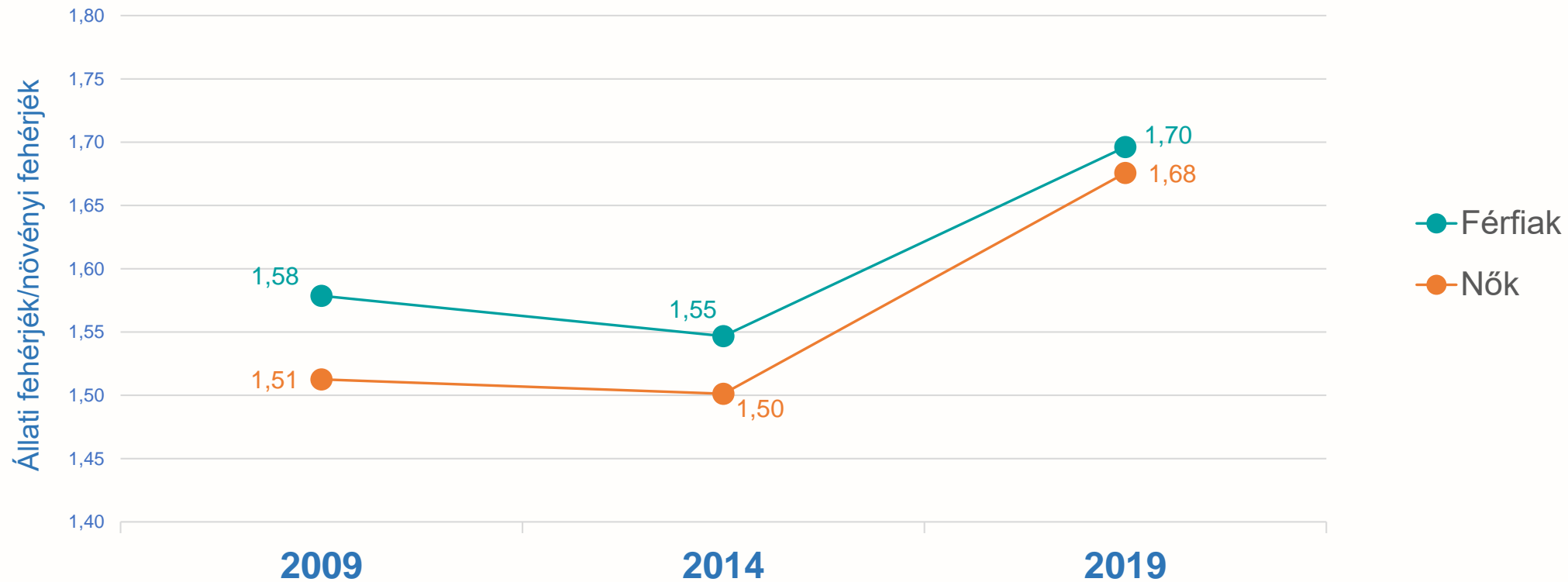


FÉRFIAK

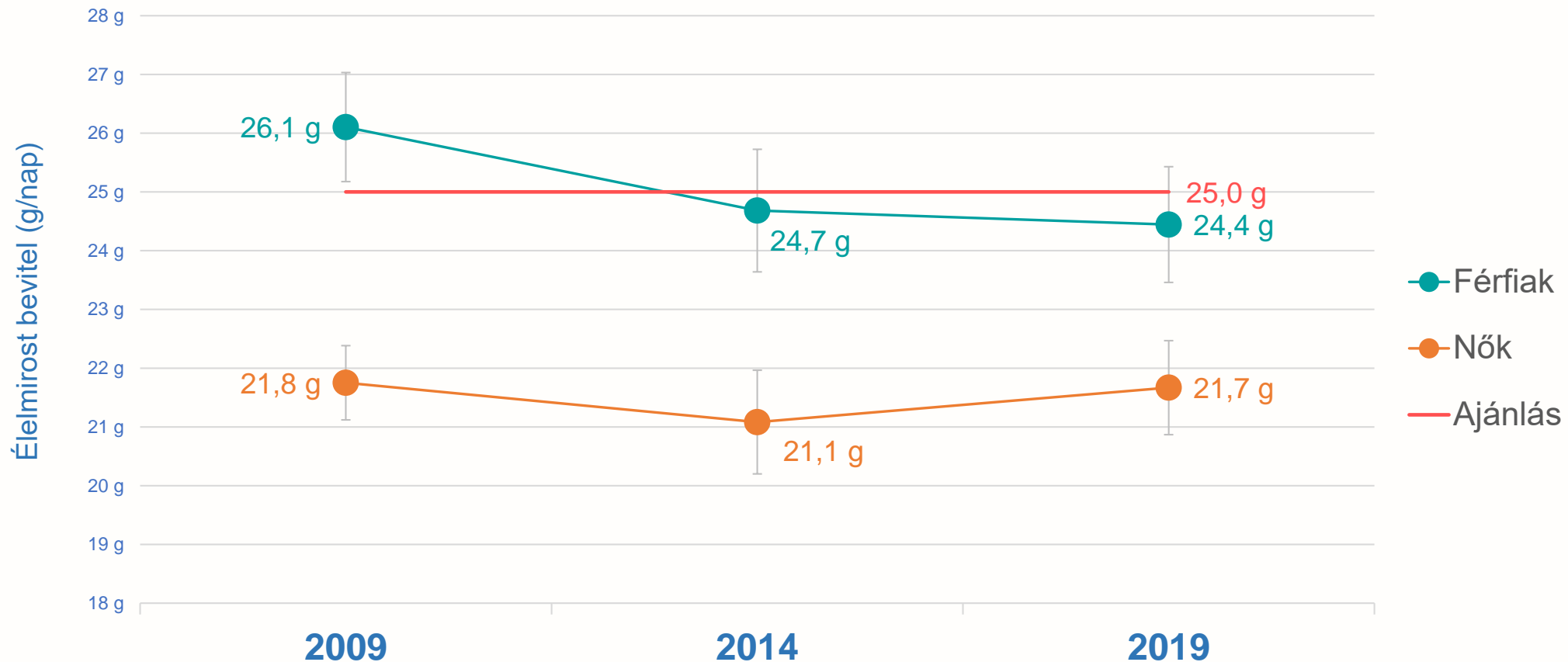


*p < 0,05

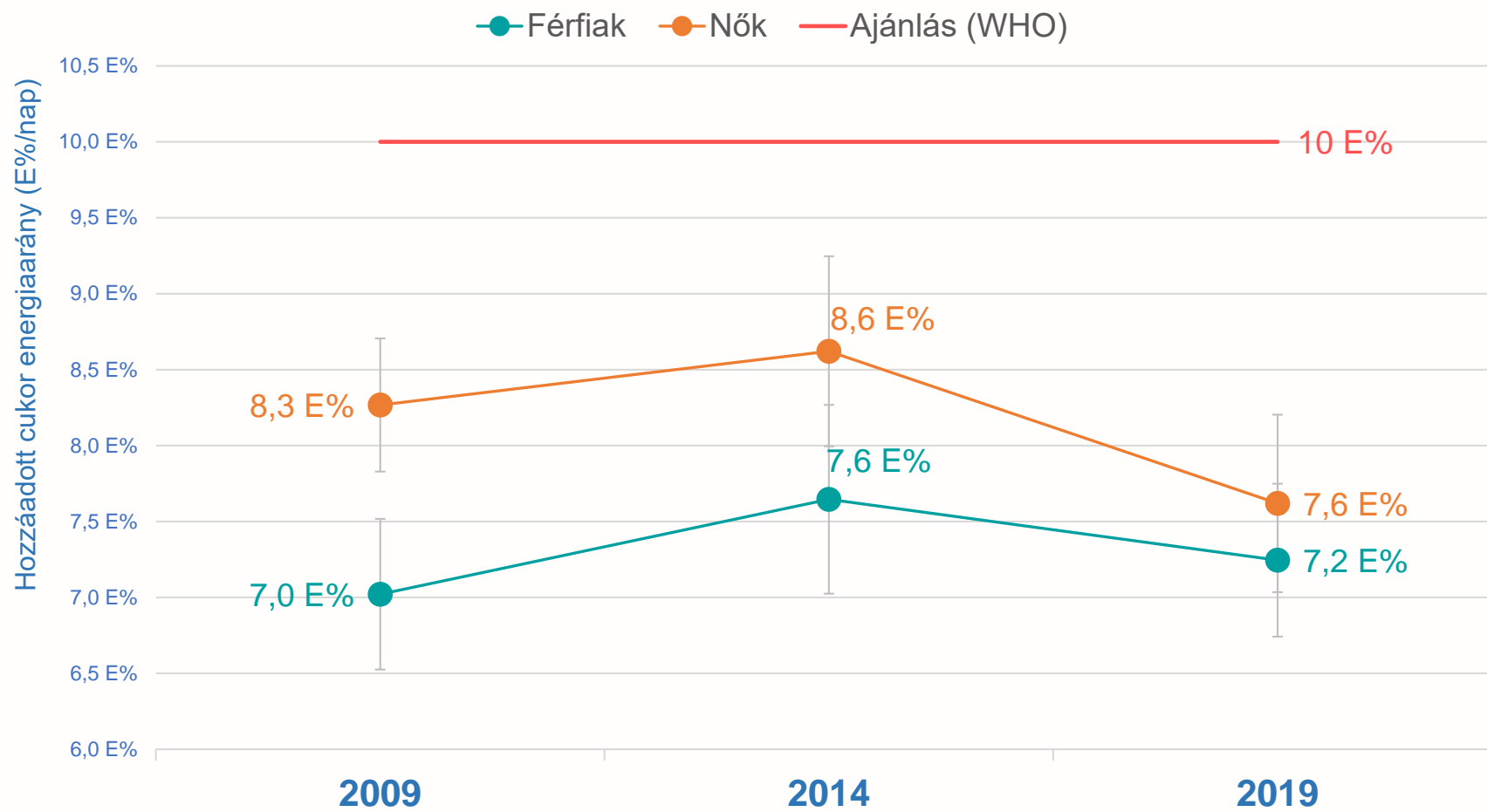
Az állati és növényi fehérjék arányának változása, OTÁP 2009-2014-2019



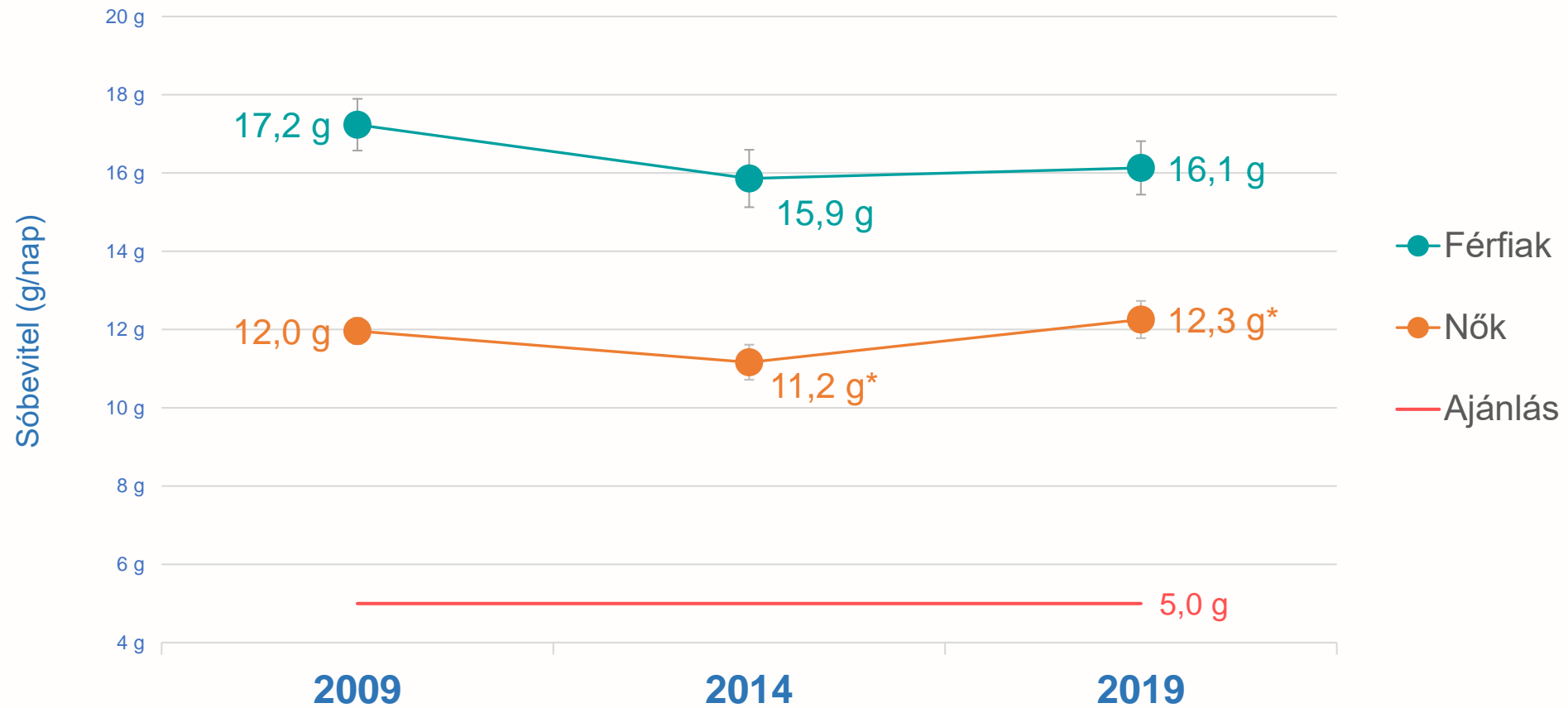
Az élelmirost bevitel változása, OTÁP 2009-2014-2019



Hozzáadott cukor bevitel változása OTÁP 2009-2014-2019

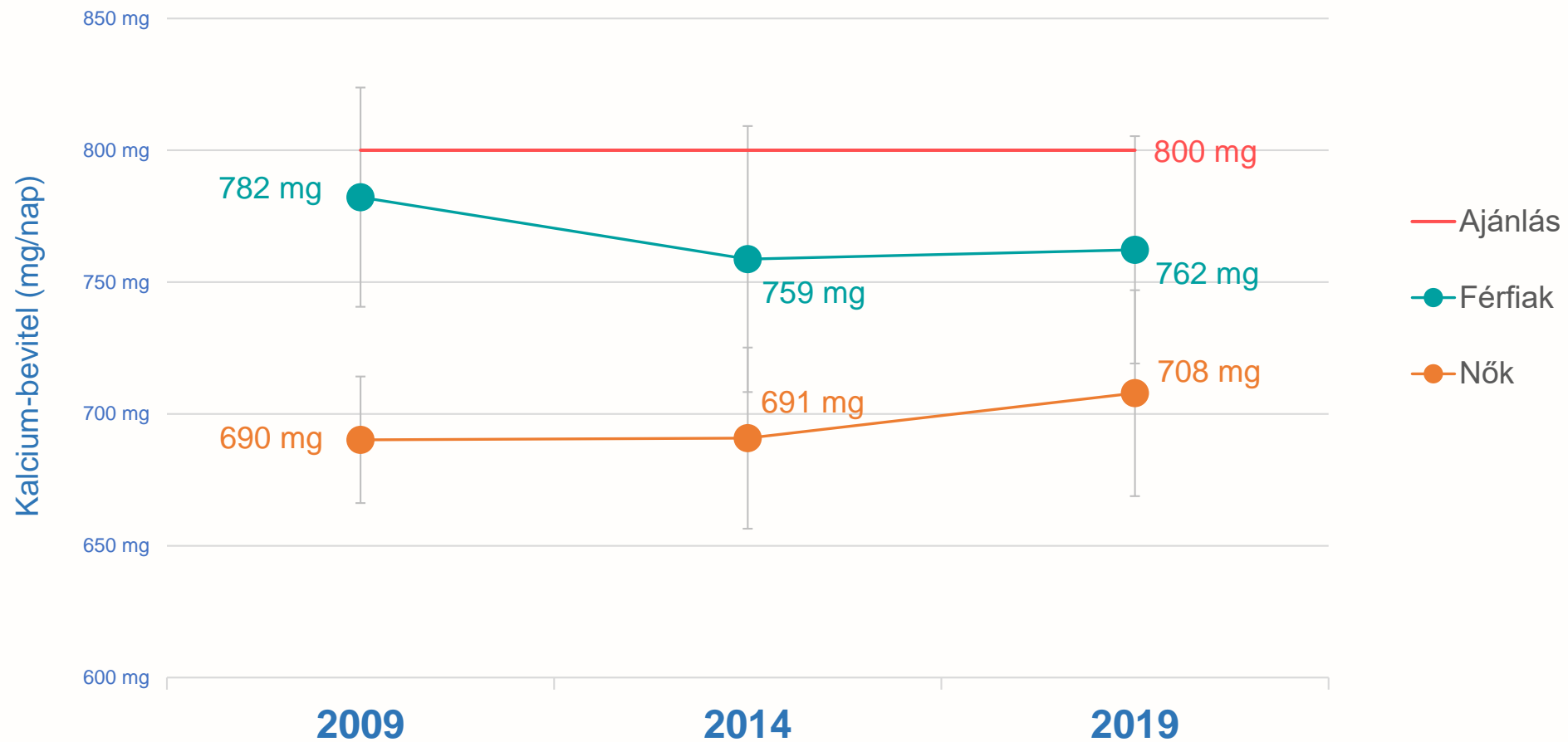


Sóbevétel változása OTÁP 2009-2014-2019



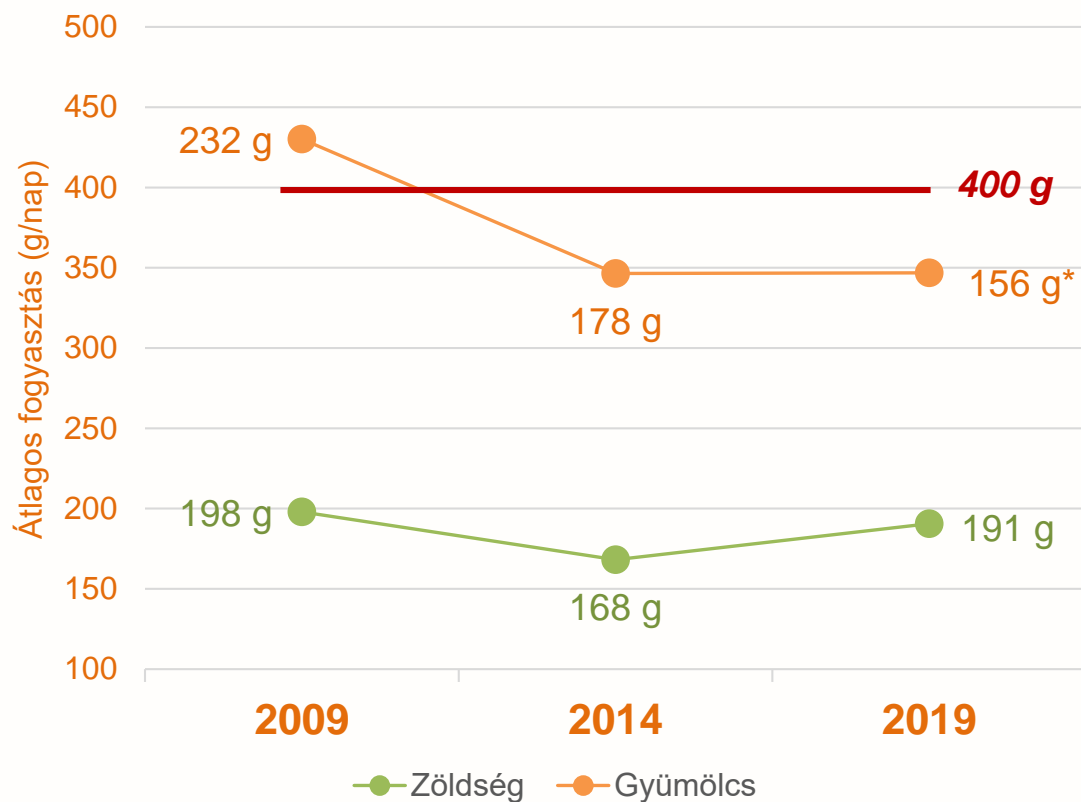
*p < 0,05

Kalciumbevétel változása OTÁP 2009-2014-2019

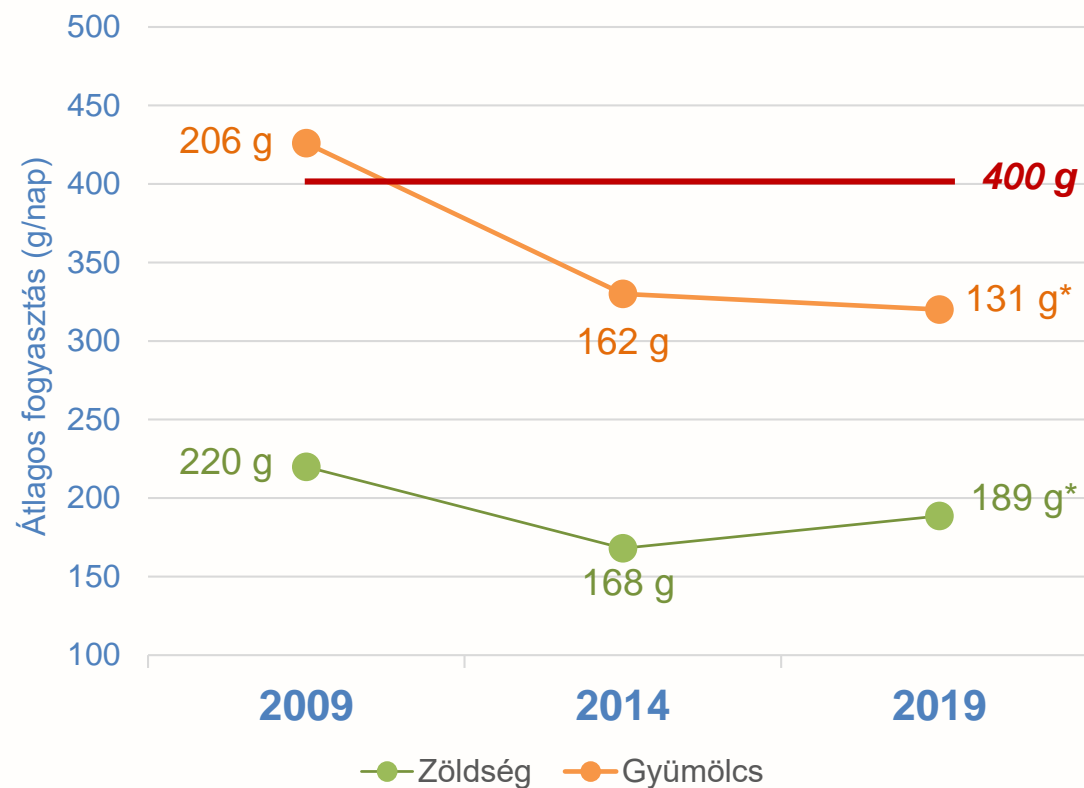


Zöldségek és gyümölcsök fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

NŐK



FÉRFIAK

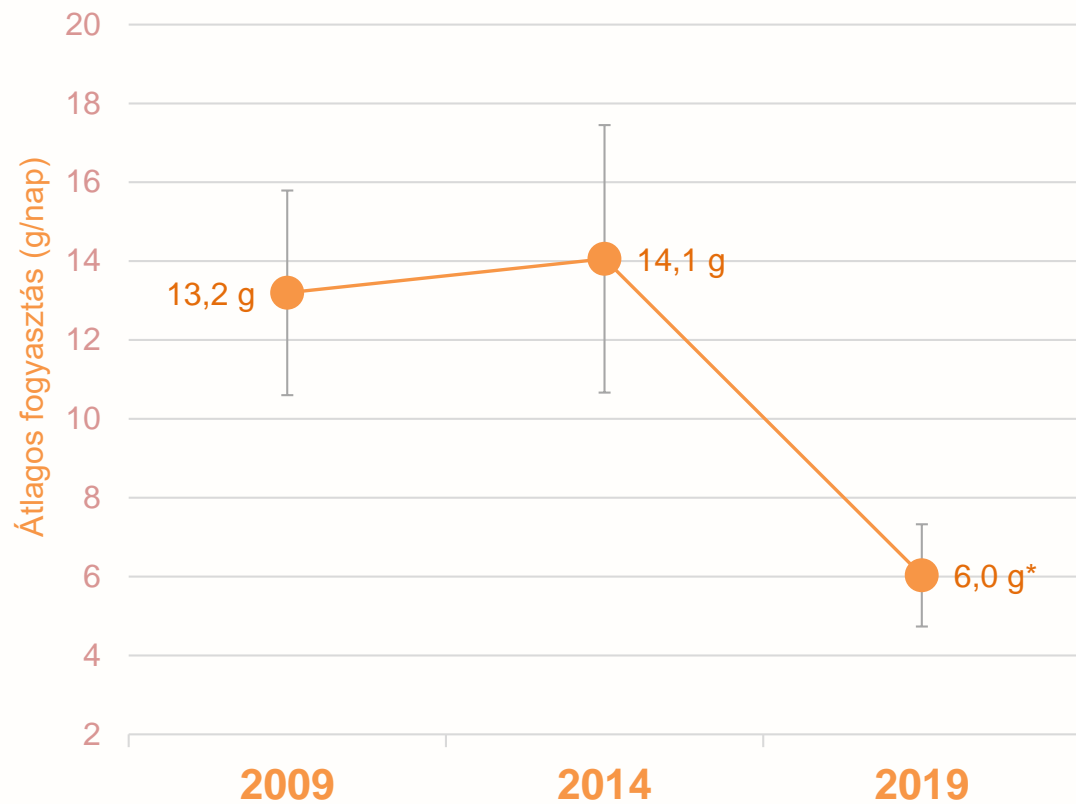


*p < 0,05

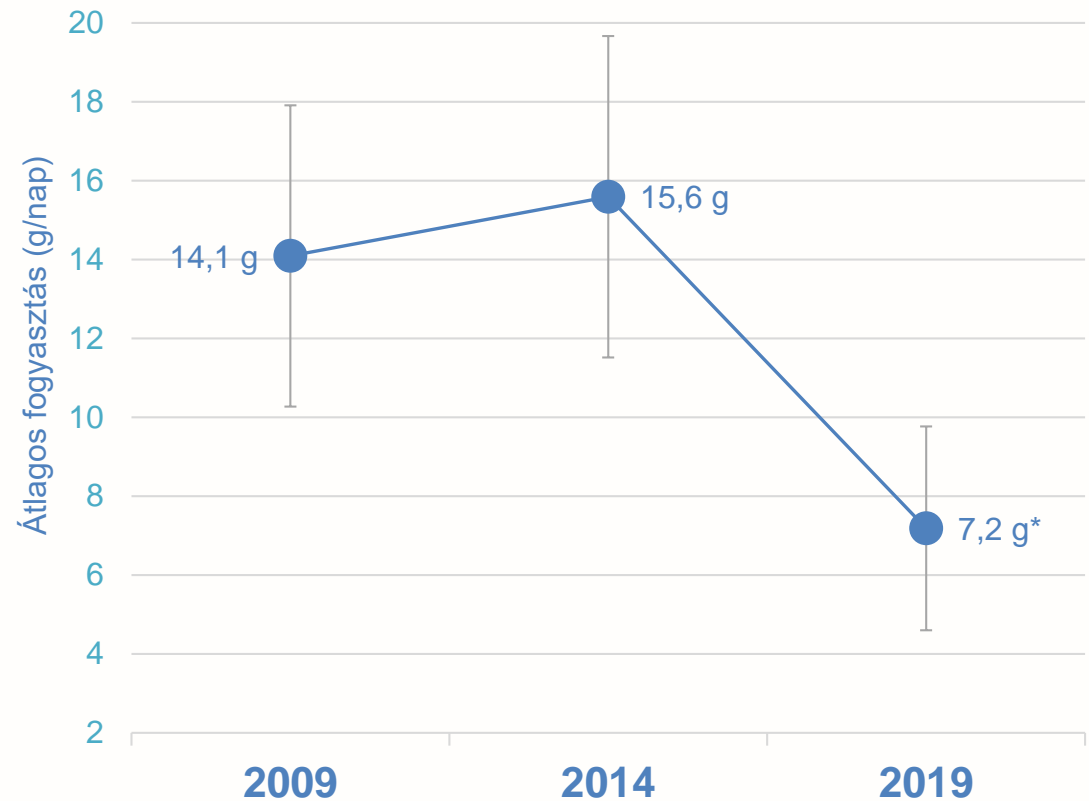
WHO ajánlás: min. 400 g/nap

Teljes kiőrlésű gabonák fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

NŐK



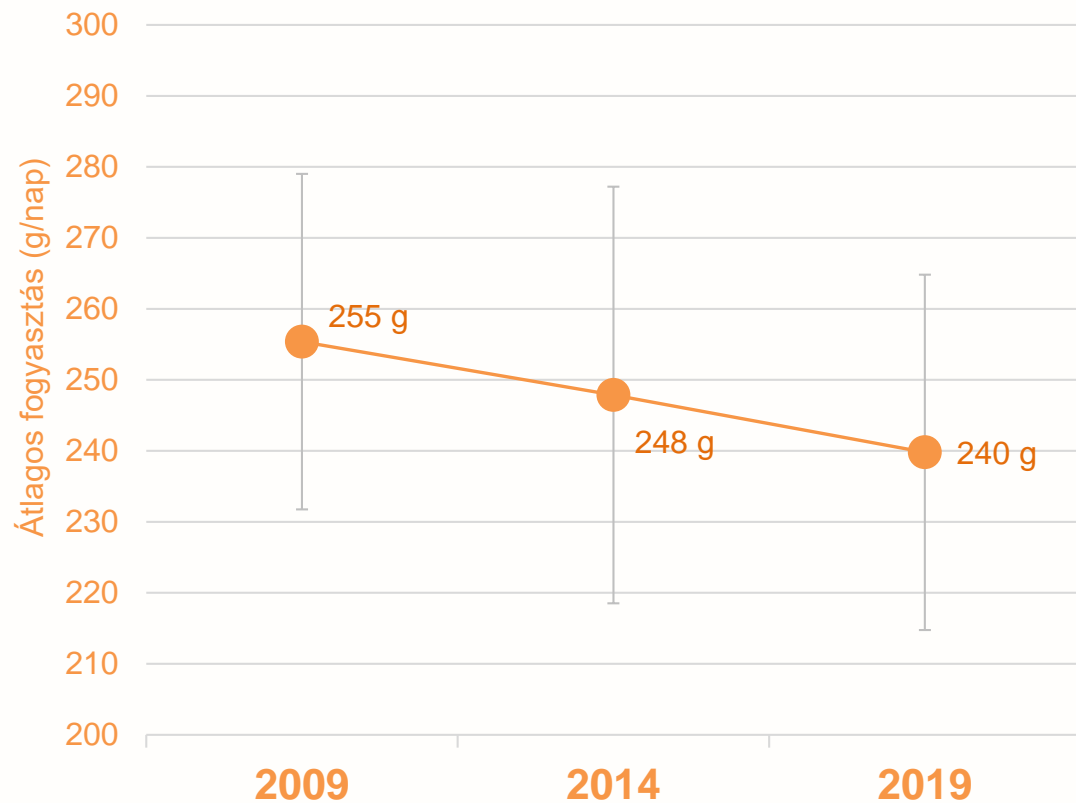
FÉRFIAK



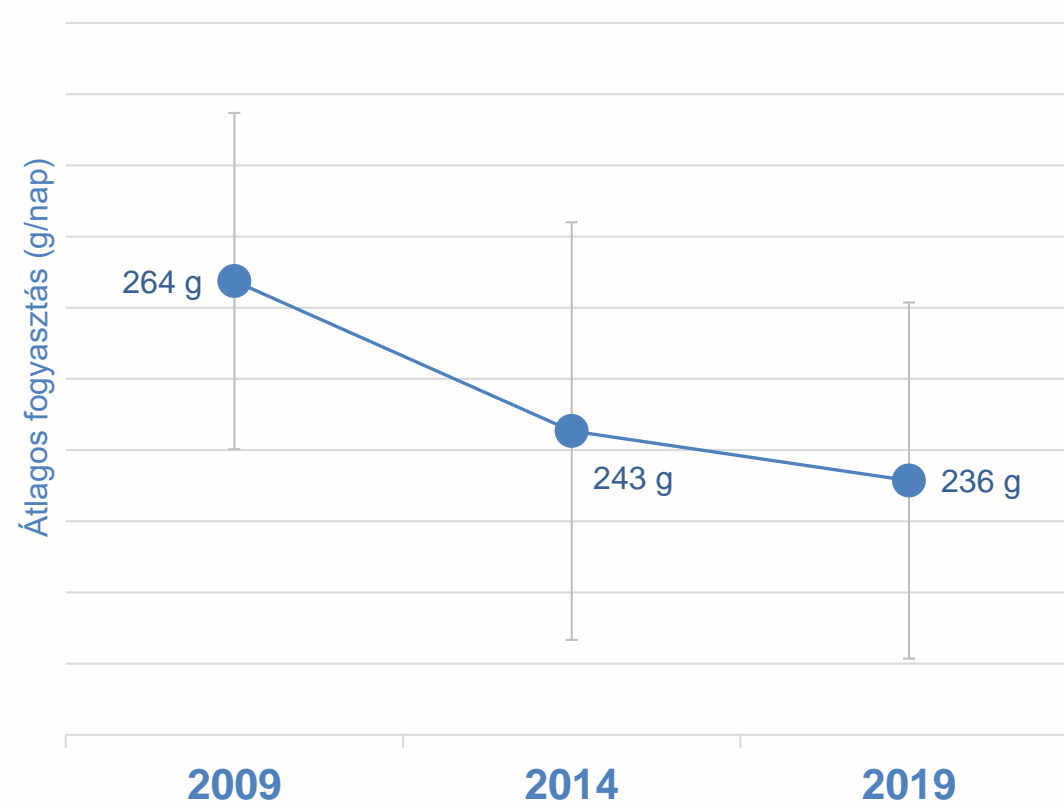
*p < 0,05

Tej, tejtermékek fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

NŐK

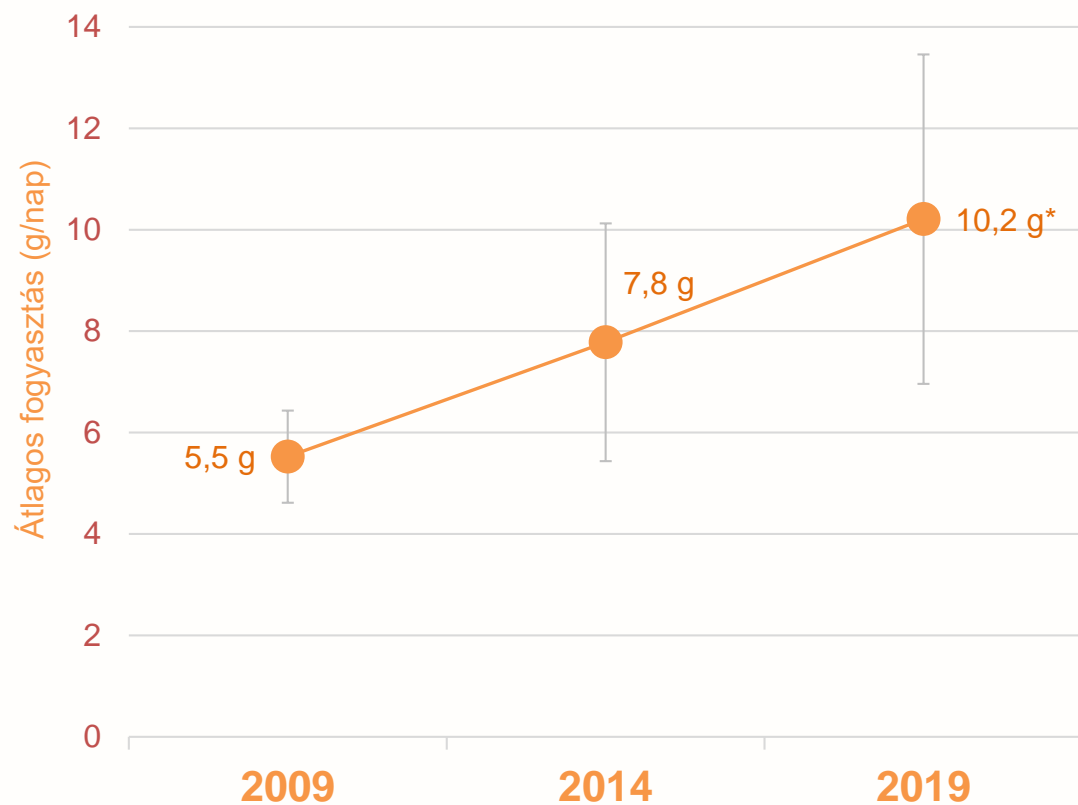


FÉRFIAK

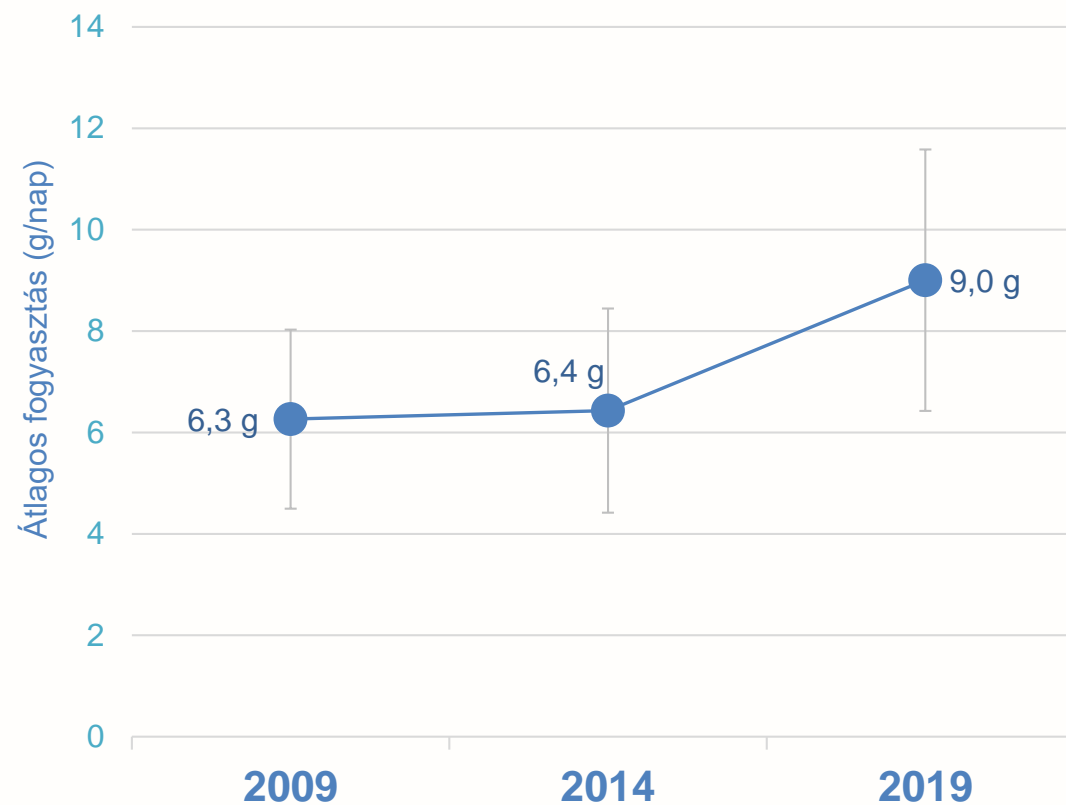


Diófélék, olajos magvak fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

NŐK



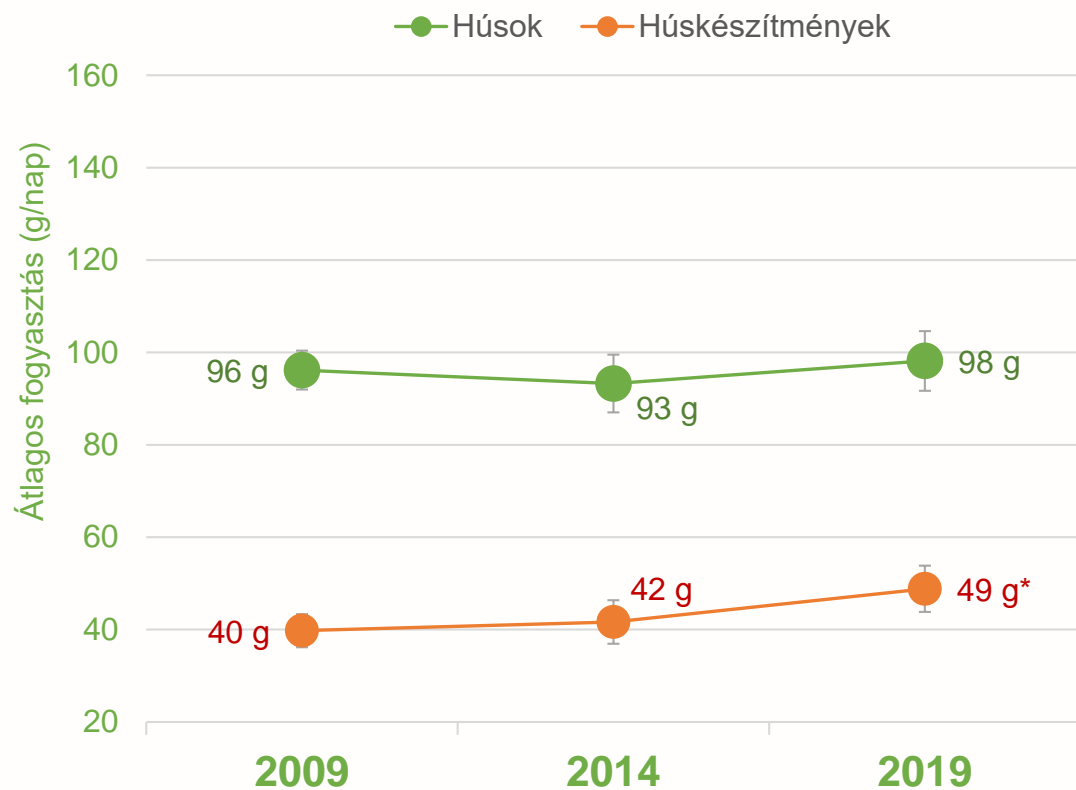
FÉRFIAK



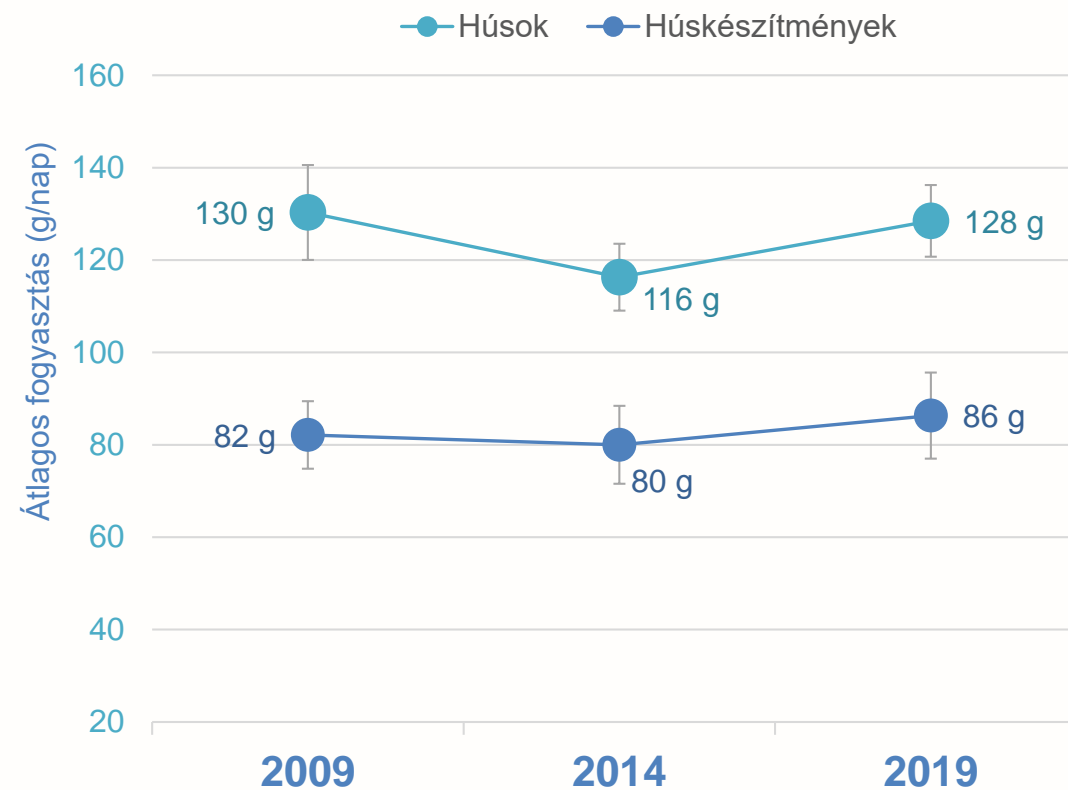
*p < 0,05

Húskészítvények és húskészítvények fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

NŐK



FÉRFIAK

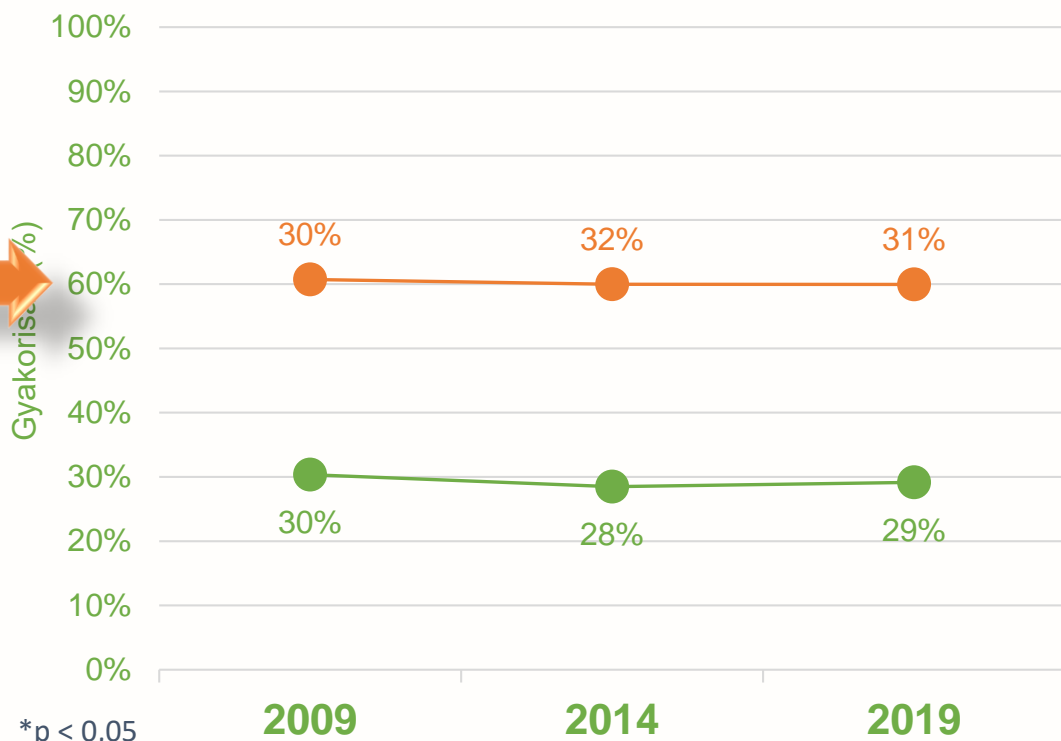


*p < 0,05

Tápláltsági állapot OTÁP 2009-2014-2019

NŐK

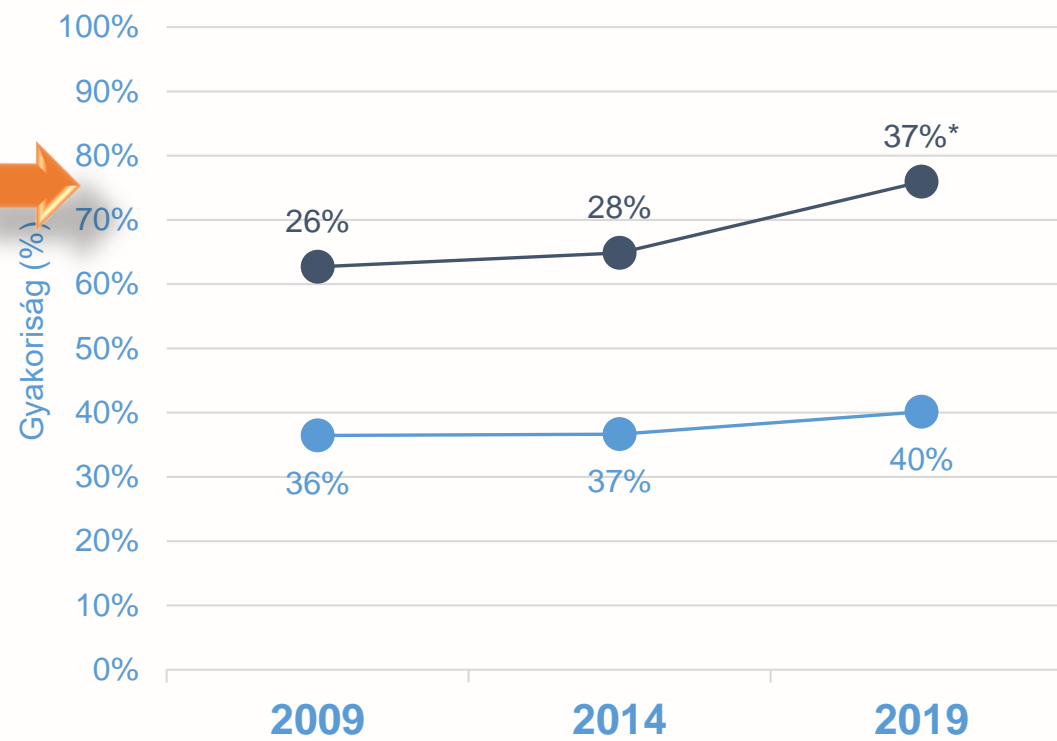
● Túl súlyos ● Elhízott



*p < 0,05

FÉRFIAK

● Túl súlyos ● Elhízott



Kórházi környezet

- A kutatások kimutatták, hogy a kórházi környezetben dolgozók nehezen tartják meg az egészséges testsúlyt, rossz étkezési szokásaik vannak, alacsony a fizikai aktivitásuk, magas a stressz szintjük.
- **Problémát jelenthetnek:** hosszú munkaidő, műszakos munka, nagy munkaterhelés, alacsony dolgozói létszám, környezeti korlátok (egészségtelen élelmiszerek elérhetősége, nem megfelelő élelmiszer-tárolási, melegítési lehetőségek); egészségtelen táplálkozási szokások, stresszevés, tudás és motiváció hiánya

The screenshot shows the National Library of Medicine (NIH) PubMed Central interface. At the top, there is a blue header with the NIH logo and the text 'National Library of Medicine National Center for Biotechnology Information'. Below this, a light blue banner announces 'Preview improvements coming to the PMC website in October 2024. Learn More or Try it out now.' A search bar is visible with the text 'Search PMC Full-Text Archive' and a 'Search in P' button. The breadcrumb trail reads 'Journal List > BMC Health Serv Res > v.22: 2022 > PMC8991835'. A disclaimer box states: 'As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health. Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)'. Below this is a green banner for 'BMC Health Services Research' with the BMC logo. The article information includes: 'BMC Health Serv Res. 2022; 22: 459. Published online 2022 Apr 7. doi: 10.1186/s12942-024-07448-9'. The article title is 'Describing workplace interventions aimed to improve health of staff in hospital settings – a systematic review', which is circled in red. The authors are 'Verity Worley,¹ Penny Fraser,¹ Steven Allender,¹ and Kristy A. Bolton^{1,2}'. At the bottom, there are links for 'Author information', 'Article notes', 'Copyright and License information', and 'PMC Disclaimer'. The PMCID is 'PMC8991835' and the PMID is '35392894'.

Egészséges táplálkozást ösztönző kórházi környezet

A kórházi táplálkozási környezet szerepe az egészséges táplálkozás kialakításában

- Egy felnőtt, napi energia-szükségletének 65%-át (évente közel 400 étkezés) a munkahelyén fogyaszthatja el (amennyiben ott tízórazik, ebédel és uzsonnázik is)
- Az egészséget támogató munkahelyi étkezési lehetőségek:
 - egészséges táplálkozásra nevelhetnek
 - új élelmiszerekkel, alapanyagokkal ismertethetnek meg
 - formálhatják az ízlést
 - segíthetnek a megfelelő étkezési ritmus kialakításában
 - hozzájárulhatnak az étkezési kultúra fejlesztéséhez
 - egészséges táplálkozás-egészségügyi környezetet biztosíthatnak, ami megkönnyítheti az egészséges táplálkozás megvalósítását, a céljaink elérését, dietoterápiánk betartását

Egészséges táplálkozást ösztönző kórházi környezet



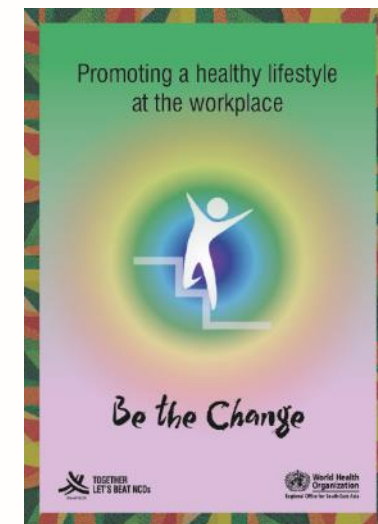
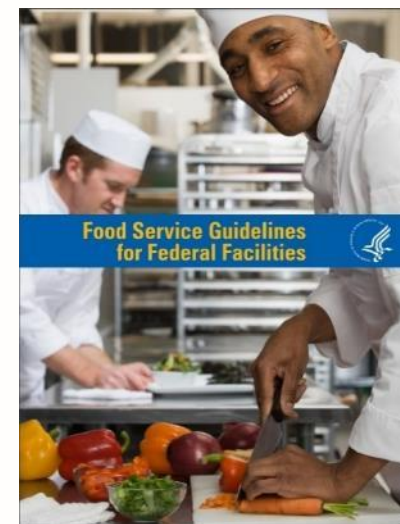
Főbb nemzetközi dokumentumok alapján

Elvárások az élelmiszer-környezettel szemben

- ✓ feleljen meg az egészséges táplálkozás irányelveinek és a biztonsági követelményeknek az alapanyagok beszerzése, tárolása, előkészítése, az ételek előállítása, tálalása, kiszolgálása során
- ✓ táplálkozás-élettani szempontoknak megfelelő minőségű és mennyiségű, idényjellegű alapanyagokból készült, korcsoportonként megfelelő jellegű ételek, élelmiszerek legyenek megtalálhatóak a kínálatban
- ✓ legyen változatos, laktató
- ✓ legyen alternatívája az otthoni étkezésnek
- ✓ legyen tradicionális, de trendi
- ✓ legyen kevés az ételmaradék
- ✓ legyen olcsó
- ✓ egy kórházban legyen 24 órában elérhető

A kórházi egészséges táplálkozást és annak fejlesztését célzó kiadványok, irányelvek főbb stratégiai pontjai I.

- élelmiszerkategóriák szerinti részletes meghatározás, hogy mit kínálnak a menzákban, büfékben, automatákban
- az egészséget támogató lehetőségek elérhetőbbé tétele és a kevésbé egészséget támogató élelmiszerek elérhetőségének korlátozása
- az élelmiszerek és italok kalóriatartalmára vonatkozó címkézésekkel az egészséget támogató választást egyszerűbbé tehetik
- elhelyezési stratégiák használata segítheti az egészséget támogató választást
- kihelyezett „táblák”, színkódos jelölések alkalmazása az egészséget támogató ételek kiemelésére
- kisebb élelmiszeradagok, tányérok, szedőeszközök használata a megfelelő mennyiségek tálalásának elősegítésére
- egészséges táplálkozási irányelvek kialakítása a szakmai értekezletekre, konferenciákra, és rendezvényekre



A kórházi egészséges táplálkozást és annak fejlesztését célzó kiadványok, irányelvek főbb stratégiai pontjai II.

- az egészséget támogató változatok legyenek az alapértelmezettek egy menüben
- legyen lehetőség új ételek, ízek kipróbálására (események szervezése)
- kedvező áron legyenek elérhetőek az egészséget támogató ételek
- diétás igények kielégítése
- fenntarthatóság
- húsmentesség (pl. húsmentes napok)
- dolgozók bevonása
- célok kitűzése az adott munkahelyen:
 - ingyenes vízvételi lehetőség biztosítása mosdón kívül - cukros italok kínálatának csökkentése
 - több zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabonák, tejtermékek, hal biztosítása
 - megfelelő adagméretek biztosítása
 - a nátrium (só), a hozzáadott cukrok, a telített zsírok csökkentése az ételekben és italokban
 - tájékoztatás a dolgozók felé az egészséget jobban támogató kínálatra való átállásról
 - diétás igények biztosítása

Büfé, automata,
munkahelyi étkezés

Gyakorlati megvalósítás

Munkahelyi menzabizottság felállítása

Felmérés I.

Egyéni tényezők:

- milyenek a dolgozók (egészségügyi és nem egészségügyi dolgozók is) egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretei
- milyenek a táplálkozási szokásaik, antropometriai adataik, egészségügyi mutatóik
- mennyi idejük van az étkezésre
- a dolgozók hol, milyen körülmények között étkeznek
- mennyi idejük és milyen körülményeik vannak a mosdóhasználatra
- mik lennének az igényeik



Munkahelyi menzabizottság felállítása

Felmérés II.

Munkahelyi környezeti tényezők:

- milyenek az egészséges táplálkozást és a közétkeztetés elfogadottságát ösztönző környezet feltételei
- mit kínálnak az automaták, büfék, menzák, hol helyezkednek el, milyen az árszabásuk
- mennyire változatos, idényjellegű az alapanyag-használat
- az alapanyagok honnan vannak beszerezve
- az étkezőben nincs az étkezőasztalon só- és cukortartó
- a kulturált étkezés tárgyi és pszichés feltételei biztosítottak (azoknak is, akik a munkahelyi közétkeztetésben részt vesznek és azoknak is, akik nem)
- milyenek a reklámok (élelmiszerekkel kapcsolatos reklám/marketing jelenléte)

Munkahelyi menzabizottság felállítása

Felmérés III.

Munkahelyi egészségfejlesztési programok (?):

- működik-e komplex egészségfejlesztési program
- lehetőségük van-e részt venni egészséges táplálkozással kapcsolatos rendezvényeken, programokon
- a véleménynyilvánítási/visszajelzési kommunikációs utak szervezett formában, rendszeresen működnek-e egészségfejlesztés témakörében
- a dolgozóknak lehetőségük van-e az étkeztetés színtereinek alakítására
- a dolgozóknak lehetőségük van-e részt venni az étlap alakításában, új étel bevezetése előtt a dolgozók számára a közétkeztető kóstolási és visszajelzési lehetőséget biztosít-e
- mik az erősségek, gyengeségek, fejlesztendő területek
- a környezet és az étkezések lebonyolítása támogatja-e az élelmiszerpazarlás visszaszorítását
- az intézet kiemelt célja-e az egészséges táplálkozás elfogadtatása

Munkahelyi menzabizottság felállítása

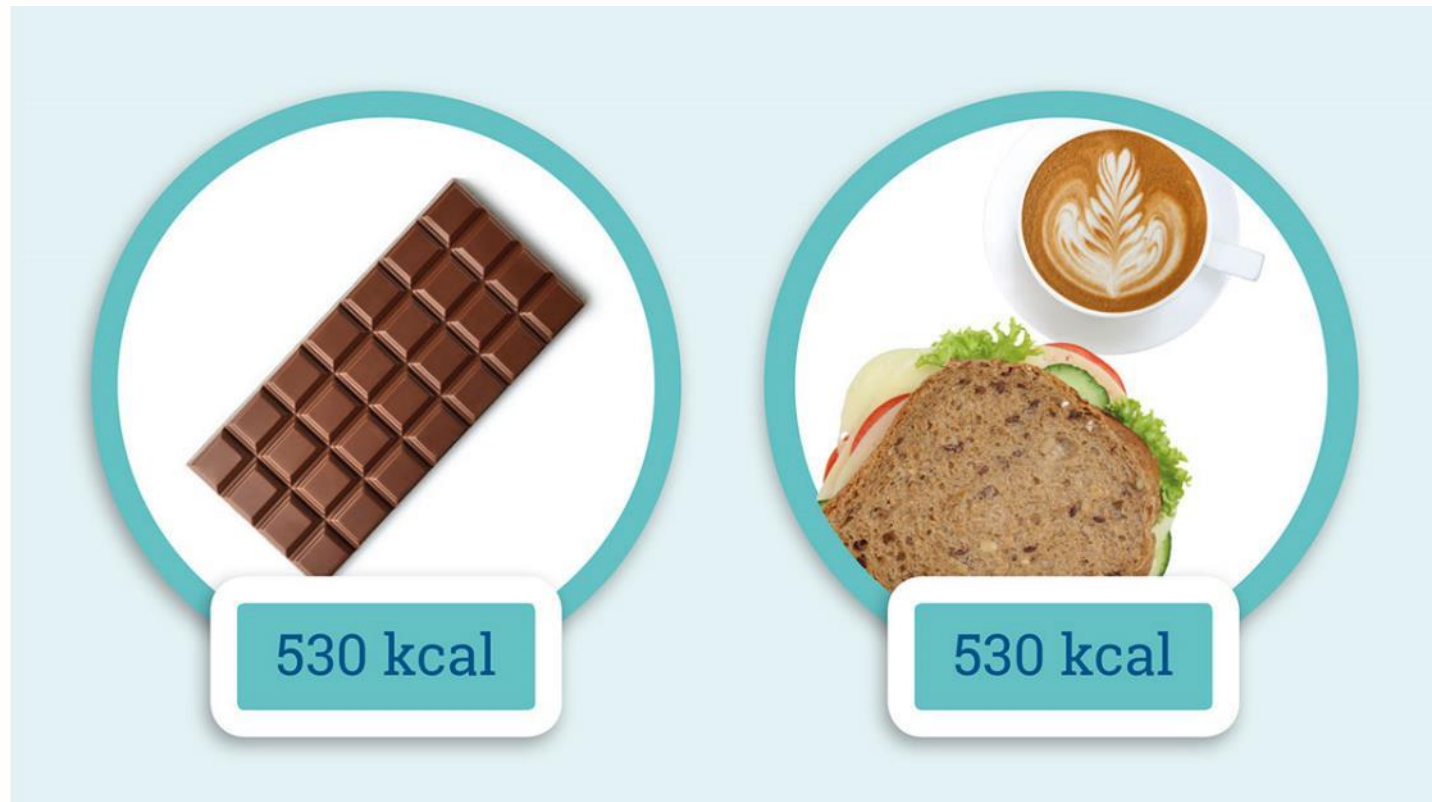
Közös feladatok

- helyzetfelmérés, -értékelés
- jogyakorlat-összegyűjtés
- célkitűzések megfogalmazása
- cselekvési terv kialakítása
- önértékelés
- elismerés
- újratervezés



Egészséges táplálkozás

Az egészségtudatos döntés: mikor, mit és hogyan?



OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Összeállította a Magyar Dietetikusok
Országos Szövetsége a Magyar Tudományos
Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos
Bizottsága ajánlásával.
www.mdosz.hu



OKOSTÁNYÉR®



Használd a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsiradékot az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.okostanyer.hu



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek
Tojás/halak/húsok



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen egy nap a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket!
Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat.
Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan.
Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.



Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz hetente legalább 1 alkalommal hüvelyeset (bab, borsó, lencse, csicszeriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből 3-4 adag zöldség/1-2 adag gyümölcs, és legalább 1 adag friss/nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 5 adagba.

1 adag = 1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma vagy őszibarack vagy 1 közepes tálka saláta vagy 80 g száraz vagy 120 g friss/fagyasztott hüvelyes vagy 1 pohárnyi bogyós gyümölcs vagy 2 dl smoothie.



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávés) csak a folyadékbevitel színésítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot!

Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.
www.okostanyer.hu



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ehedet szárított, fagyasztott vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótlan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kiflivel, zsemélével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizssel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dk) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzlí.



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet étkezéshez kapcsolódóan. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne mindennap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazz gyakrabban a zsírtakarékos elkészítési módokat, például a grillezést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételeket.



Tej és tejtermékek Tojás/halak/húsok

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha növényi italt iszol, válaszd a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fajtákat. A növényi italok tápanyagtartalma jelentősen elmarad a tejétől, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Iktass be hetente legalább egy húsmentes napot! Válassz változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal.

Húsból válaszd gyakrabban a sovány változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húspari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél!

Fogyassz hetente legalább egyszer halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül! Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dk) hús vagy 1 szelet (15 dk) hal vagy 1 db tojás.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN!



Légy aktív!

Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csináld egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészség előnyökkel jár.

Felnőtteknek hetente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc intenzív mozgás javasolt.

Időseknek szóló táplálkozási ajánlás



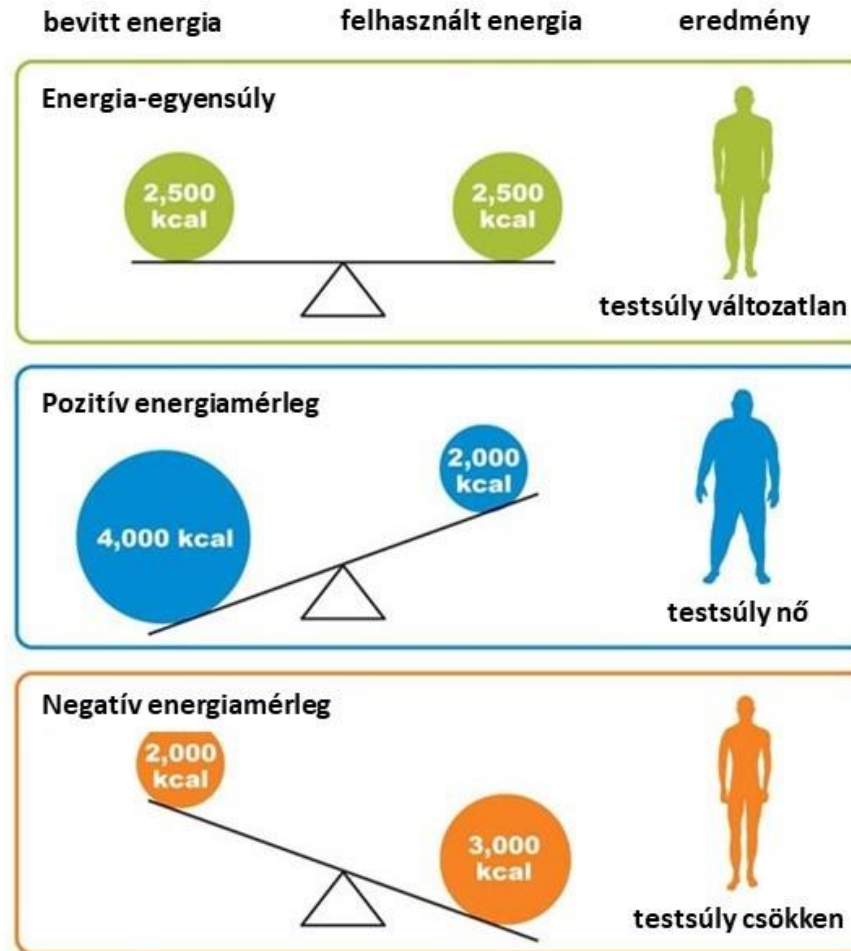
<https://merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany/>

Kommunikációs kampány az NNGYK social media felületein

Új, nemzeti táplálkozási ajánlás, időseknek



Energiaegyensúly

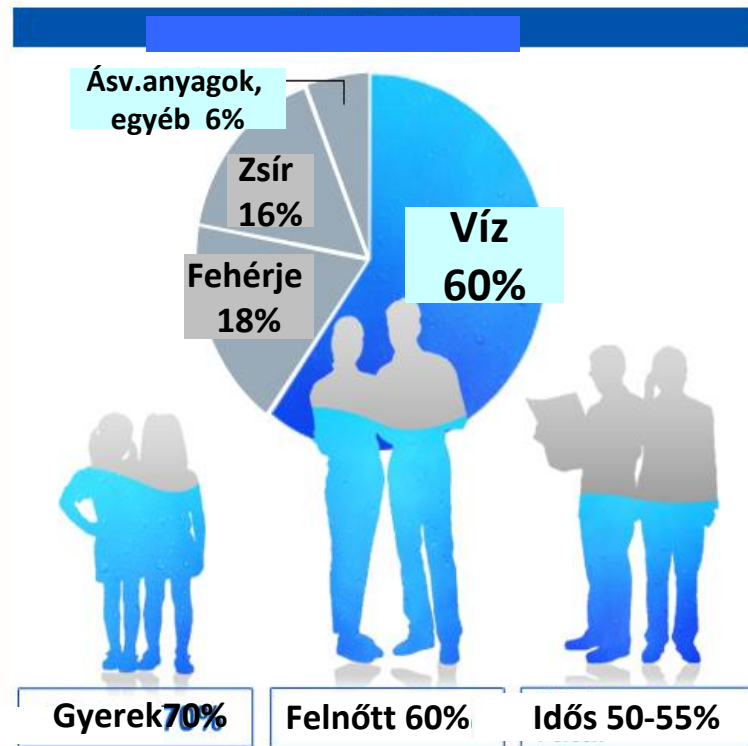


© 2010 Pearson Education, Inc.

Enni vagy nem enni?



Az emberi test víztartalma



A folyadékfelvétel és -leadás az egészséges szervezetben egyensúlyban van.

Az ételek víztartalma kb. 20-30%-át teszi ki a napi folyadékbevitelnek.

A vizelet színének jelentősége

Mennyire vagy kiszáradva?

A vizelet színe árulkodhat arról, hogy fogyasztasz-e
elegendő folyadékot *



1

2

3

4

5

6

7

8

**MEGFELELŐ
HIDRATÁLTÁS**

**NAGYMÉRTÉKŰ
KISZÁRADÁS**

Rendben van, úgy tűnik megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztottál, hidratáltságod megfelelő mértékű.

Még rendben vagy, de azért ihatnál egy pohár vizet.

Ez a szín már enyhe kiszáradásra utal, a következő egy órában, minimum két pohár vizet fogyassz el.

Ki vagy száradva! Igyál meg most rögtön két pohár vizet! Ha meleg van kint, izzadsz, akkor akár fél litert is!

Jelentősen ki vagy száradva! Most rögtön kezd el pótolni az elvesztett folyadékmennyiséget, minimum fél liter vizet igyál meg!

A dehidratáció (kiszáradás) tünetei

Enyhe kiszáradás	Mérsékelt kiszáradás	Súlyos kiszáradás
Szomjúság	Vizeletürítés nincs, vagy csak nagyon kevés	Extrém szomjúságérzet
Fejfájás	Száj-, szemszárazság	Egyáltalán nincs vizeletürítés
Gyengeség, fáradtság, koncentráció csökkenése	Szívdobogás-érzés	Gyors légzés
Szédülés	A bőr rugalmasságának elvesztése	Hideg, nyirkos bőr

A kiszáradás gyakori okai lehetnek még például:

- hányás, hasmenés,
- túlzott vizeletürítés,
- bőrön (izzadság) és a tüdőn (légzés) keresztül történő túlzott vízvesztés a hőség és/vagy páratartalom miatt,
- a fizikai aktivitás,
- valamint a láz vagy égési sérülések

A krónikus kiszáradás növeli: a fertőzések (főleg a húgyutak esetében) kialakulásának, a vesekő kialakulásának, a veseelégtelenség, az epekő kialakulásának, a keringési rendellenességek és az agyi funkciók csökkenésének kockázatát.

Zöldség és gyümölcsfogyasztás ajánlás min. 4-500 g/nap

Hogyan valósítható ez meg a mindennapokban?

Reggelire: 1 db közepes paradicsom = 80 g

Tízórára: 1 db nagy alma = 200 g

Ebédre: leveszöldség = 60 g

Uzsonnára: 1 db kicsi őszibarack = 150 g

Vacsorára: 0,5 db közepes zöldpaprika = 25 g

Összesen: **515 g**



Élelmi rost ajánlás 25 g/nap

Hogyan valósítható ez meg a mindennapokban?

Reggelire: 1 db közepes paradicsom
2 szelet teljes őrlésű kenyér

Tízóráira: 1 db közepes alma
2 közepes evőkanál zabpehely

Ebédre: ½ adag párolt zöldségköret
½ adag barna rizs

Uzsonnára: 1 db közepes körte

Vacsorára: 1 db közepes zöldpaprika
2 szelet teljes őrlésű kenyér

Összesen: 33 g



Zöldség, gyümölcs az automatákban, büfében, munkahelyi étkeztetésben



Kórházi étterem/étkezőhely - ebéd

- ötletek a zöldség- és gyümölcsbevétel növelésére -

rostbevétel növelése ✓

- **Levesek, főzelékek, mártások:** zöldséglevesek, zöldségkrémlevesek, zöldségleves zabgaluskával (grízgaluska zabkorbából), gyümölcslevesek, gyümölcsmártás, főzelékfélék
- **Rakott ételek:** rakott brokkoli, rakott zöldbab, rakott karfiol zabkorpával megszórva
- **Töltött ételek:** töltött padlizsán, töltött cukkini, töltött karalábé, töltött paprika
- **Rizottók:** zöldséges- bulgur, -köles, -kuskusz rizottó
- **Saláták idény szerinti zöldségekből:** paprika-, paradicsomsaláta, görögsaláta, cézár saláta, lencsesaláta, zöldséges tésztasaláta teljes kiőrlésű tésztával, gyümölcssaláta
- **Párolt, főtt, sült, grillezett zöldségköretek:** grillezett padlizsán, párolt zöldbab, sült karfiol
- **Zöldségfasírtok:** lencsefasírt, cukkinifasírt zabpehellyel készítve
- **Savanyúságok:** savanyú uborka, savanyított cékla, savanyú káposztával töltött almapaprika
- **Befőttek, kompótok:** almakompót, körtekompót, meggybefőtt, szilvabefőtt
- **Nyers gyümölcsök étkezés után:** alma, körte, cseresznye, dinnye, mandarin, banán

Kórházi ételautomata, büfékínálat

- ötletek a zöldség- és gyümölcsbevitel növelésére -

Zöldségbevitel növelése

- Zöldség alapú saláták
- Zöldségkrémes szendvicsek (pl. padlizsánkrém)
- Zöldséges smoothiek
- Zöldséges téztsaláta
- Zöldséges rizottók
- Zöldséges tészták

} **készételek**

→ rostbevitel növelése ✓

Gyümölcsbevitel növelése

- Friss gyümölcsök
- Gyümölcssaláta szezonális gyümölcsökből
- Gyümölcsös zabkása dióval megszórva
- Lenmagos/chiamagos "overnight" zabkása, aszaltgyümölcsökkel

→ rostbevitel növelése ✓



Kórházi étterem/étkezőhely - ebéd

- ötletek a teljes értékű gabonafélék fogyasztásának növelésére -

Köretnek:

- Tészta, galuska, nokedli teljes kiőrlésű lisztből
- Barna rizs, bulgur, köles, hajdina, árpa

Ebédvariációk:

- "Hamis bolognai" vöröslencséből teljes kiőrlésű tésztával
- Gombapörkölt teljes kiőrlésű galuskával
- Chilisbab barna rizzsel vagy teljes kiőrlésű kenyérral
- Zöldséges rizottó barnarizzsel vagy bulgurral
- Töltött cukkini hajdinával
- Gyümölcsös palacsinta teljes kiőrlésű lisztből

→ rostbevétel növelése ✓



Kórházi ételautomata, büfékínálat

- ötletek a teljes értékű gabonafélék fogyasztásának növelésére -

- Teljes kiőrlésű pékáruból/kenyérből készült szendvicsek
 - Teljes kiőrlésű tortilla lapból készült wrappek
 - Gyümölcsös zabkása
 - Korpás keksz
 - Teljes kiőrlésű lisztből/zabpehelyből készült kekszek
 - Tönkölykocka
 - Pizzaszelet teljes kiőrlésű tésztából
 - Muffinok zabpehelylisztből: almás-fahéjas zabmuffin, meggyes-mákos zabmuffin
 - Müzliszelet teljes értékű gabonával
- rostbevétel növelése ✓



Kórházi étterem/étkezőhely - ebéd

- ötletek a tej és tejtermékbevitel növelésére -

- Saláták: joghurtos kukoricasaláta, vegyes saláta joghurt öntettel, mozzarella paradicsomsaláta, tzatziki saláta, görögsaláta
- Krémlevesek joghurttal/kefirrel: sárgabarack krémleves, zöldborsókrémleves, répakrémleves, tárkonyos raguleves, uborkaleves
- Rakott, töltött ételek: petrezselymes túróval/juhtúróval töltött paradicsom/paprika/gomba, reszelt sajttal megszórva
- Feltétként: grillezett camembert sajt/gomolya sajt/kecskesajt, sütőben sült rántott sajt
- Desszert: zabkorpás túrógombóc joghurtos öntettel, barackos-túrós palacsinta, gyümölcsös joghurt, gyümölcsös tejberizs
- Túrós tészta/galuska

→ Zöldségek, gyümölcsök, korpák, zabpehely, teljes kiőrlésű gabonák, olajos magok hozzáadásával **az ételek rosttartalma növelhető** 😊

Kórházi ételautomata, büfékínálat

- ötletek a tej és tejtermékbevitel növelésére -

- Natúr joghurt/kefir (poharas/dobozos/üveges)
- Ízesített joghurt/kefir (poharas/dobozos/üveges)
- 2 dl-es tej
- Körözöttes szendvics teljes kiőrlésű pékáruból, zöldséggel
- Szendvics sajttal, zöldséggel, teljes kiőrlésű pékáruból
- Vegyes saláta mozzarella sajttal, joghurtos zöldsaláta, görögsaláta
- Tejjel készült zabkása
- Túrókrém gyümölccsel



Kórházi étterem/étkezőhely - ebéd

- ötletek a halfogyasztás növelésére -

- Roston hal párolt zöldségekkel
- Halfilé zöldségágyon
- Harcsapaprikás teljes kiőrlésű galuskával
- Harcsa bolognai
- Kukoricás tonhalsaláta
- Halfilé florentin módra
- Zabkorpába forgatott roston hal sült zöldségekkel
- Halfasírt/halvagdalt főzelékkel
- Paradicsomos-sajtos halszelet bulgurral
- Halászlé



→ Zöldségek, korpák, zabpehely, teljes kiőrlésű gabonák, olajos magok hozzáadásával **az ételek rosttartalma növelhető** 😊

Kórházi ételautomata, büfékínálat

- ötletek a halfogyasztás növelésére -

- Tonhalas szendvics teljes kiőrlésű pékáruból/kenyérből
- Zöldséges tonhalas saláta
- Halas wrap teljes kiőrlésű tortillából
- Halas panini szendvics
- Zöldséges tonhal/lazac saláta konzerv



→ Zöldségek, gyümölcsök, korpák, zabpehely, teljes kiőrlésű gabonák, olajos magok hozzáadásával az ételek rosttartalma növelhető 😊

0,5 l tej, annak megfelelő kalciumtartalmú tejtermék

500 ml tejjel (600 mg Ca) egyenértékű tejtermékek	
Élelmiszercsoport	Tejegyenérték átlagok
Tej/kefir/joghurt	500 ml
Sajtok	70-150 g
Túró, túrókészítmények	150-1000 g
Egyéb tejkészítmények	50-600

Étrendbe tervezés:

- sajt a leves tetejére
- rakott, töltött ételbe hús helyett
- túró a liszt egy része helyett
- kenőzsiradék helyett szendvicskre pl.: zöldfűszeres túrókrém
- desszertként pl.: sajtválogatás gyümölccsel, gyümölcsös túrókrém



Telítetlen zsírsavak fogyasztásának növelése

MUFA 10-14 en%

- olíva-, szója-, repceolaj,
- mandula, mogyoró, dió



PUFA 6-10 en%

omega-3/omega-6 = 1:5, 1-2 en%

- **omega-3:** makréla, hering, lazac, szardínia, tőkehal, hekk, tonhal, busa, pisztráng, kecsege, repce-, szójaolaj, diófélék, lenmag, chia mag stb.
- **omega-6:** olíva-, napraforgóolaj, kukoricacsíra-olaj, szójaolaj, diófélék, olajosmagvak stb.



Halászati Operatív Program

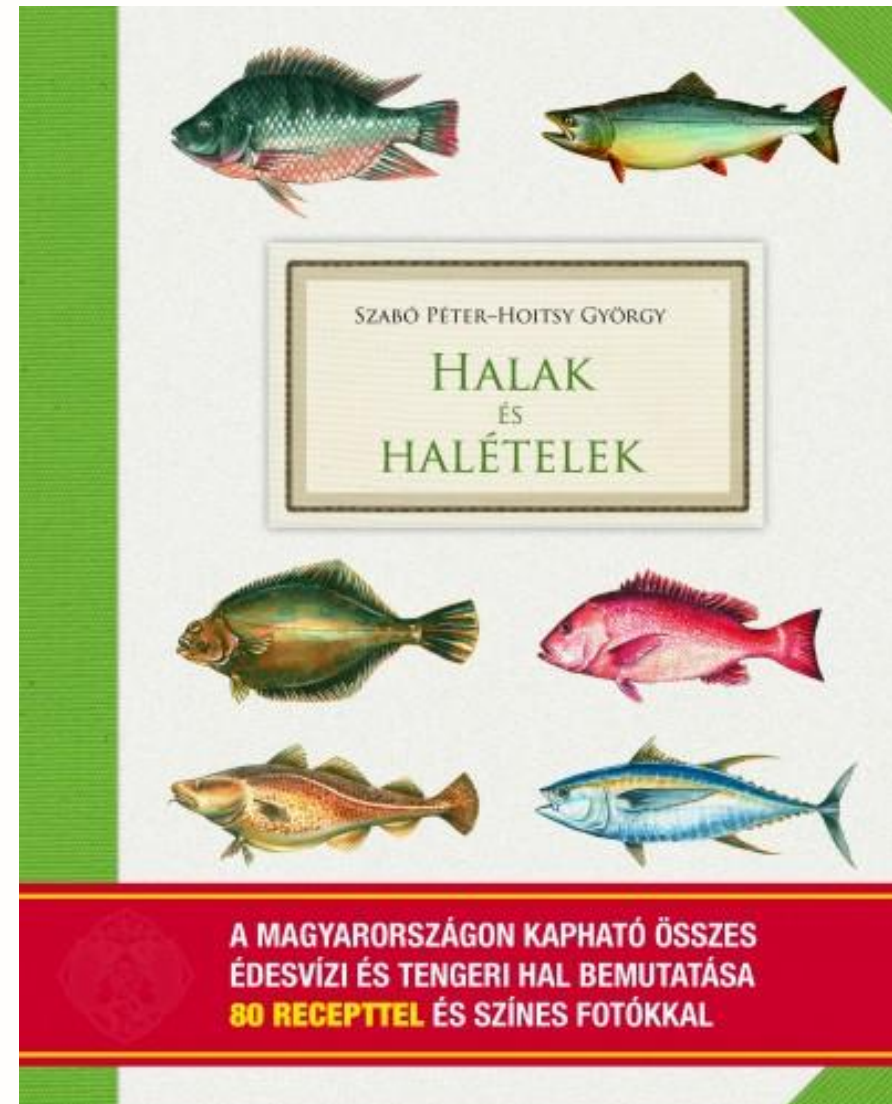
célja a halfogyasztás növelése, elsődlegesen a hazai halakra fókuszál

Szakértők

élelmiszerbiztonsági szakember, dietetikus, séf

www.kapjra.hu

cikkek, videók, receptek, halbolt és étterem kereső



Fehérjebevitel

- **Rendszeresen** fogyasszon állati eredetű **fehérjét**
- Válassza a **sovány** fajtákat
 - ✓ húsök:
 - csirke, pulyka melle, - combja
 - sertés pl.: comb, rövidkaraj, szűzpecsenye
 - marha pl.: felsál, bélszín, fehérpecsenye
 - ✓ halak: hekk, tőkehal, busa, harcsa, fogas, hering
 - ✓ felvágottak: sonkafélék
 - ✓ sajtok: köményes, fokhagymás, túra
 - ✓ túró, cottage cheese
 - ✓ tojás

Készítse vagy kérje zsírszegényen elkészítve:
grill, főtt, sült (alufóliában, sütő zacskóban stb.)

Zsírbevitel I.

Egy átlagos 2000 kcal/nap-os étrendben 65 g/nap zsiradékot javasolt fogyasztani

felvágottak **zsiradéktartalma**: 10 dkg

1 g (csirkemell sonka) és **55 g** (farmer kolbász) között lehet

sajtok **zsiradéktartalma**: 10 dkg = 3 közepes szelet

10 g (köményes) és **45 g** (parenyica) között van

húsok **zsiradéktartalma**: 15 dkg = 1 tenyérszelet

1,5 g (csirkemell) és **63 g** (sertés dagadó) között van

Konyhatechnológia



1 szelet
grill csirkemell,
p. burgonyával
2 g zsiradék



1 szelet
rántott csirkemell,
p. burgonyával
17 g zsiradék

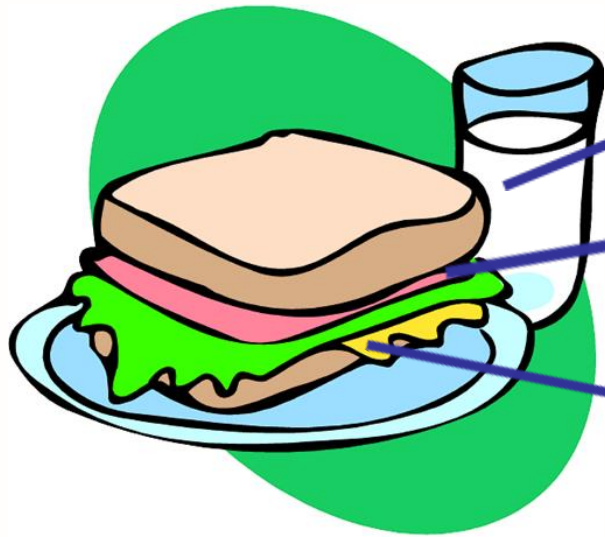


1 szelet
rántott csirkemell,
sült krumplival
32 g zsiradék

Megoldások és alternatívák

- ✓ konyhatechnológia (főzés, párolás, grillezés, sütés cserépedényben, sütőzacskóban)
- ✓ sovány húsok és húskészítmények, tej és tejtermékek, halak
- ✓ alacsony zsírtartalmú kenőzsiradékok, pékáruk, édességek

pl. reggeli étkezés



2 dl tej - 3 gramm zsír, 1,5%
- 7,2 gramm zsír, 3,6%

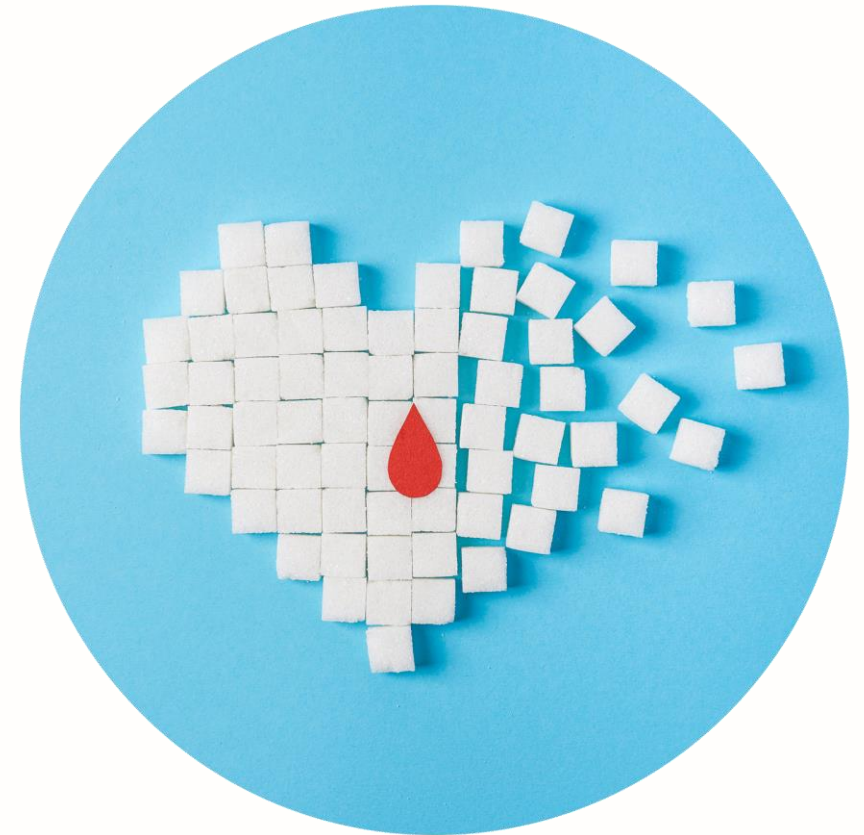
1-2 közepes szelet felvágott (30 gramm)
- 2,1 gramm zsír, gépsonka
- 13,8 gramm zsír, téliszalámi

1 közepes szelet sajt (30 gramm)
- 5,5 gramm zsír, óvári
- 8,4 gramm zsír, trappista

Csökkentse a cukorbevitelét!

Kockázat: túlsúly, elhízás, cukorbetegség, fogszuvasodás

- A WHO 2022-ben 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).
- 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.



A cukor nevei az ételcímkeken



Mindig olvasd el az ételcímke csomagolásán az összetevők listáját.
Ritkábban fogyassz olyan ételcímkeket, melyek ezeket tartalmazzák:

„cukor”

kristálycukor,
porcukor,
nádcukor,
barnacukor,
gyümölcs-cukor,
szőlőcukor,
malátacukor,
répacukor,
kókusz-cukor stb.

„szirup”

glükóz-fruktóz-
szirup,
juharszirup,
rizsszirup,
agavé szirup,
invertált cukor-
szirup stb. stb.

„-óz” végződésű

glükóz, fruktóz,
szacharóz,
dextróz, maltóz,
laktóz stb.

egyéb

méz, karamell,
melasz,
maltodextrin,
gyümölcsle-
koncentrátum

Édesítés

- **A cukoralkoholok** amelyek energiataralommal rendelkeznek pl.: xilit, (melynek 100 grammja 60 gramm felszívódó szénhidrátot tartalmaz), szorbit.
Fontos, hogy betartsuk a termékeken található felhasználási útmutatót, mert túlzott fogyasztásuk hashajtóhatású lehet!
- **Energiát nem adó, intenzív édesítőszer**ek: szteviol glikozidok, szacharin aszpartám stb., illetve ezek keverékei.

Bármelyiket is választja, figyeljen rá, hogy mértékkel, változatosan és egyre kevesebbet használjon ételkészítéshez vagy fogyasszon ilyen tartalmú élelmiszerekből, így szoktatva hozzá az ízérzetét a kevésbé édes ízekhez.

Nátrium, sóbevitel ajánlás

2g nátrium, 5g só/nap

A napi sóbevitelünk:

- 2/3-a élelmiszerekből
- 1/3-a sózásból származik (ételkészítés, utólagos ízesítés)

Az ajánlott napi Na-bevitel 1/3-át fedezi

- 2 szelet olasz felvágott
- 1 marék sósmogyoró
- ½ adag zacskós leves



Megoldások és alternatívák

- ✓ friss, nyers, feldolgozatlan alapanyagok használata
- ✓ magas sótartalmú ételek kerülése
- ✓ sótartalmú kényelmi termékek használatának csökkentése
- ✓ sómentes ételízesítők szélesebb körű alkalmazása
- ✓ az ételkészítés során hozzáadott só mennyiségének pontos mérése
- ✓ kóstolás nélkül ne sózzuk meg az ételeket
- ✓ só helyett a fűszerek, zöld fűszernövények kreatív alkalmazása



Só helyett ízesíts zöld fűszerekkel!
Élj egészségesen, élj könnyebben!



JELMAGYARÁZAT
(melyik húshoz ajánljuk)

- hal
- marha
- szárnyas
- sertés
- vad

Egészséget támogató élelmiszerválasztás elősegítése

- **egészséget támogató élelmiszerválasztás elhelyezése:**
 - büfében elől
 - automatában szemmagasságba
 - közétkeztetésben elől
- **árazás**
- **kommunikáció**, felhasznált energia, védjegyhasználat, pl.: pozitív megerősítés (ennek az adagnak az elfogyasztásával fedezted a napi kalciumszükségleted x %-át),
- **élelmiszerreklám**
- **tájékoztatási kötelezettség:** 36/2014. (XII. 17.) FM rendelet az élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásról, **Az Európai Parlament és Tanács 1169/2011/EU rendelete**

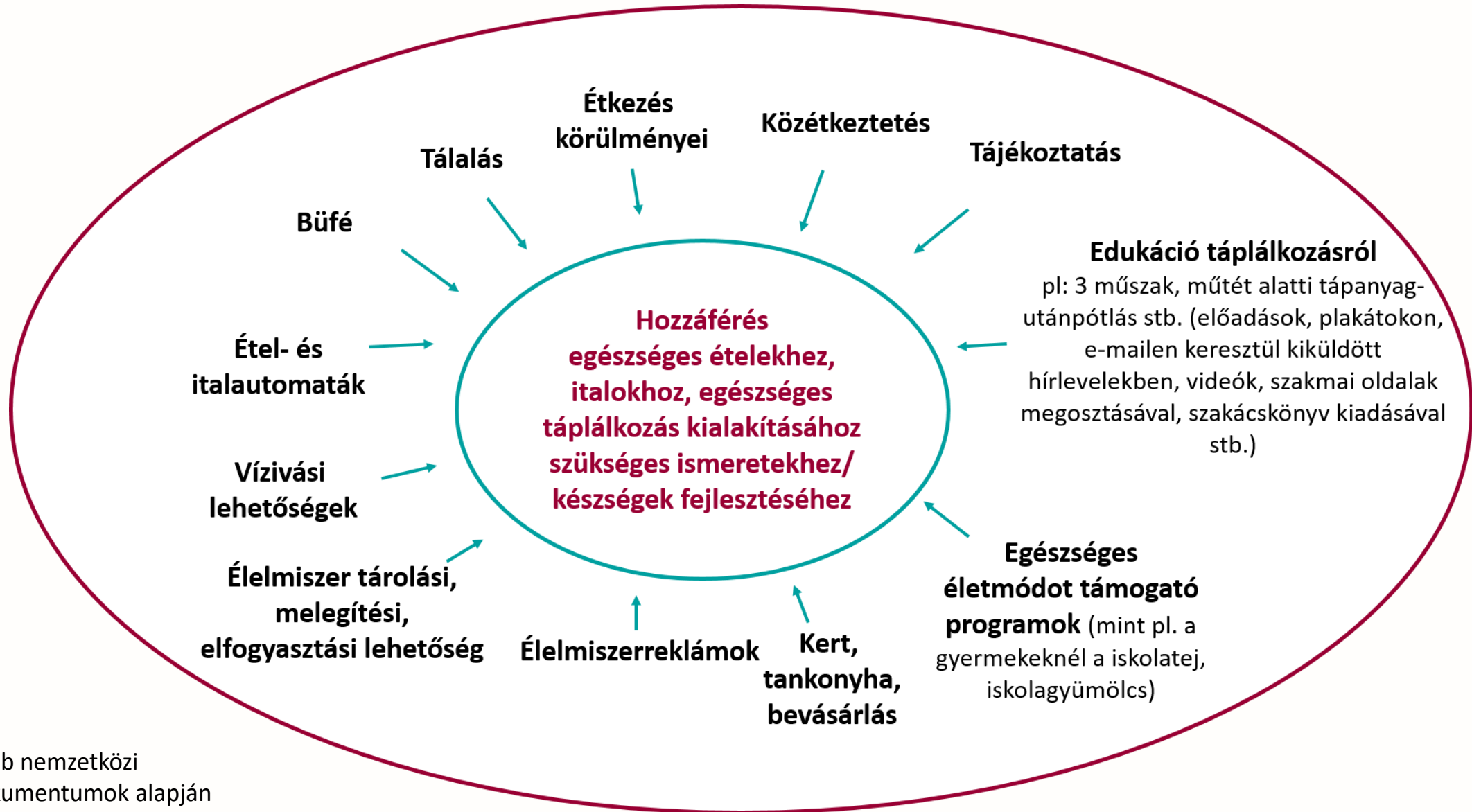
Ételfogyasztási környezet



Az egészséges táplálkozás 10 alapszabálya, kórházi munkahelyen

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

Egészséges táplálkozást ösztönző kórházi környezet



Főbb nemzetközi dokumentumok alapján

Kórházi környezet II.

- A kórházi **környezetben** kipróbált, az **étrend javítását célzó stratégiák** közé tartozott többek között: az élelmiszerek címkézése a büfékben, az egészséges étkeztetés kezdeményezése, az egészségesebb automaták telepítése, az egészséges szakácskönyv és edukációs anyagok közzététele.

→ Nincs konszenzus a leghatékonyabb stratégiákat illetően a kórházban dolgozók egészségügyi állapotának megvalósítására és javítására, azonban a fenti stratégiák ígéretesek voltak a táplálkozással kapcsolatos tudatosság és ismeretek javításában.

- A kutatás kiemeli, hogy az egészségre irányuló programok sikerességéhez mind a munkaadó, mind a dolgozó részvétele szükséges.

National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Preview improvements coming to the PMC website in October 2024. [Learn More](#) or [Try it out now.](#)

PMC PubMed Central® Search PMC Full-Text Archive Search in P

Journal List > BMC Health Serv Res > v.22, 2022 > PMC6991835

As a library, NLM provides access to scientific literature. Inclusion in an NLM database does not imply endorsement of, or agreement with, the contents by NLM or the National Institutes of Health.
Learn more: [PMC Disclaimer](#) | [PMC Copyright Notice](#)

BMC Health Services Research BMC

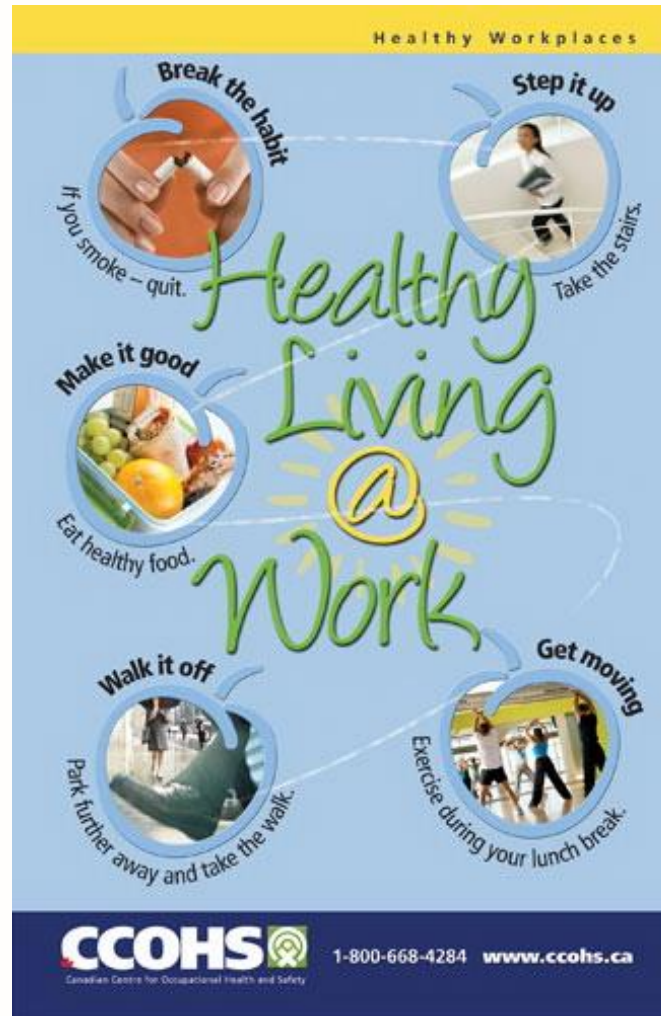
BMC Health Serv Res. 2022; 22: 459. PMID: PMC6991835
Published online 2022 Apr 7. doi: 10.1186/s12913-021-07448-2 PMID: 35392894

Describing workplace interventions aimed to improve health of staff in hospital settings - a systematic review

Verity Wootton,¹ Penny Fraser,¹ Steven Alexander,¹ and Kirsty A. Rolton^{1,2}

[Author information](#) · [Article notes](#) · [Copyright and License information](#) · [PMC Disclaimer](#)

Életmódváltás komplexen, de lépésről lépésre



Egészséges táplálkozást ösztönző kórházi környezet kialakítása közös érdek!



Felhasznált irodalom

- <https://publichealth.jhu.edu/sites/default/files/2023-06/whrn-nwm.pdf>
- <https://www.unisg.it/voices/european-eating-at-work-report/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737584/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10178561/>
- <https://www.ccohs.ca/oshanswers/psychosocial/healthyeating.html>
- https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/areasofwork/WCMS_118393/lang--en/index.htm
- <https://www.linkedin.com/pulse/10-fun-ways-promote-healthy-eating-workplace-rekha-reddipalli>
- https://www.researchgate.net/publication/344363681_Healthy_Eating_Promotion_for_the_Workplace_the_European_FOOD_Fighting_Obesity_through_Offer_and_Demand_Programme
- <https://www.bda.uk.com/food-health/workplace-health-work-ready.html>
- <https://www.wellsteps.com/blog/2022/03/15/workplace-health-promotion-program/>
- <https://doh.wa.gov/community-and-environment/worksite-wellness/healthy-nutrition-guidelines/meetings-events/guidelines>
- https://www.cdc.gov/obesity/downloads/guidelines_for_federal_concessions_and_vending_operations.pdf -
- <https://www.cdc.gov/obesity/downloads/strategies/Smart-Food-Choices-508.pdf>
- https://www.cdc.gov/obesity/downloads/fandv_2011_web_tag508.pdf
- <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cardio/meetings-events-food-guidelines-notes.pdf>
- https://www.heart.org/en/about-us/-/media/Healthy-Living-Files/Foodscape/Healthy_Workplace_Food_and_Beverage_Toolkit.pdf
- <https://egeszsegvonalt.gov.hu/maradj-egeszseges/munkahelyi-egeszsegvedelem.html>
- <http://folyoirat.nefi.hu/index.php?journal=Egeszsegfejlesztes&page=article&op=view&path%5B%5D=82>
- <https://bmchealthservres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12913-022-08621-y>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8991835/>
- <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/258752/9789290225966-eng.pdf;jsessionid=EAF008F19990F967C5C8A41BCA4A9C2C?sequence=1>

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

zentai.andrea@nngyk.gov.hu



- www.merokanal.hu
- <https://www.facebook.com/merokanal.hu/>
- www.egeszsegvonal.hu
- www.egeszsegablak.hu
- www.ogyei.gov.hu
- www.nnk.gov.hu
- <https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos>