

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

12. ÉVFOLYAM, 06. SZÁM – 2019. JÚNIUS  
VÁLTOZATOSSÁG A FEHÉRJEFOGYASZTÁSBAN IS

**A TÁPLÁLKOZÁSI**

**AKADÉMIA HÍRLEVÉL**

**CÉLJA AZ, HOGY AZ**

**ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA**

**HITELES INFORMÁCIÓKAT**

**NYÚJTSON AZ**

**EGÉSZSÉGES**

**TÁPLÁLKOZÁSRÓL,**

**ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A**

### **TISZTELT OLVASÓINK!**

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRSZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

**Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E?

- A XVII. században a magyar főúri családok asztalán a feltálatl ételeknek a fele valamilyen fűszeres hús volt.
- Az új hazai táplálkozási ajánlás kiemeli a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek heti változatos fogyasztását.
- 2016 óta már konkrét előírás szabályozza a gyártókat a húskészítmények, például a virsliben szereplő megfelelő hústartalom biztosítására.

Az egészséges életmódnak döntő szerepe van a jó életminőség kialakításában, a betegségek megelőzésében. A legutoljára publikált reprezentatív hazai felmérések, az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014, és az Európai lakossági egészségfelmérés 2014 (OTÁP 2014, ELEF 2014) mind azt mutatják, hogy az egészséges táplálkozás megvalósítása még hagy kívánni valót maga után, hiszen három felnőttből kettő túlsúlyos vagy elhízott. Az étkezések összetételét tekintve a magas zsiradékbevitel, a kevés gabonaféle, különösen a teljes kiőrlésű termékek, a nem megfelelő zöldség-, és gyümölcsfogyasztás jellemző (1,2,3).

## Vajon miért olyan nehéz megvalósítani az egészséges táplálkozást és kinek mit jelent ez a fogalom?

Az étkezés jóval több, mint biológiai szükséglet. Az ételről való gondoskodás összefügg a gyengédséggel, a szeretet egyik megnyilvánulási formája, társadalmi események fontos része. Mind a nyersanyagok, mind az élelmiszerek, kész- és félkész ételek tekintetében óriási a választék, a médiában rengetek információ olvasható a táplálkozásról. Ma már egyre több ember helyezi előtérbe az egészséges táplálkozást és életmódot, azonban a gyakorlati megvalósítás nem mindig találkozik a gondolattal. A GfK Hungary (Growth from Knowledge) vizsgálta az egészségtudatosság táplálkozási szokásokban való megjelenését. E szerint 2014-ben a lakosság mintegy 50%-a teljesen megszokottan étkezik, mintegy 40%-a vallja, hogy csak azt eszi, ami ízlik neki és mindössze 10%, aki nagyon odafigyel az egészséges táplálkozásra (4). Vásárlás során a vevők számára a legfontosabb az élelmiszerek élvezeti értéke, frissessége, ezt követi az ár, majd a megfelelő tájékoztatás (címke információtartalma) és csak ezután jön a termék egészségessége (5). Az élelmiszerek egészségessége a fogyasztók számára elsősorban az adalékanyagoktól (mesterséges színezékek, ízesítő, tartósítószer), mesterséges összetevőktől mentességet jelenti (6). A táplálkozástudomány szempontjából a kiegyensúlyozott, változatos étkezés az egészséges táplálkozás, ami nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni, vagyis a vegyes, minden élelmiszercsoportot magába foglaló étrend segít a lakosság egészségi állapotának javításában. Ezt az üzenetet közvetíti az új hazai táplálkozási ajánlás az OKOSTÁNYÉR®.

## OKOSTÁNYÉR® - Húsok/halak/tojás/Tej és tejtermékek

Az új táplálkozási ajánlásban a teljes értékű fehérjeforrásokat magába foglaló élelmiszercsoportban szerepelnek többek között a húsok is. Ez az iránymutatás felhívja a figyelmet a tej és tejtermékek napi fogyasztására, a zsírszegénységre, a legalább heti egyszeri tengeri hal vagy a busa, kecsge, pisztráng beépítésére az étrendbe. Az OKOSTÁNYÉR® javaslata a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek heti változatos fogyasztása. A jó tanácsok között szerepel, hogy minden fő étkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjeforrást. Ebben az élelmiszercsoportban egy adagnak felel meg például 2 dl tej/joghurt/kefir, 3 dkg sajt, 10 dkg hús vagy 15 dkg hal, 5 dkg felvágott, 1 db tojás. A WHO ajánlása szerint az összenergia-szükséglet 10-15%-a származzon fehérjéből, megoszlás szerint pedig ennek 50%-a növényi, 50%-a állati eredetű legyen. A húsok az egyik legfontosabb koncentrált, teljes értékű és jó biológiai hasznosulású fehérjeforrások, jelentős mennyiségben tartalmazzák a B-vitamincsoport tagjait (B1, B2, niacin, B6, B12). A mikroelemek közül kiemelkedő a vas- és cinktartalmuk. Zsiradéktartalmuk függ az állat fajtájától, az adott húsrésztől, míg húskészítmények esetében a felhasznált húsrészen kívül a hozzáadott szalonna, bőrke és egyéb összetevők is befolyásolják a termék végleges zsírmennyiségét. Figyelembe véve, hogy a hazai felnőtt lakosság 2/3-a túlsúlyos illetve elhízott és a legtöbb energiát a tápanyagok közül a zsiradékok képviselik, ezért az ajánlásban a zsírszegény nyersanyagok, készítmények nagyobb gyakoriságára hívjuk fel a figyelmet. Az Egyesült Államok táplálkozási irányelvek tanácsadó testülete (DGAC Dietary Guidelines Advisory Committee) 2015-ös jelentése is tartalmazza, hogy a sovány húsok fogyasztása részét képezheti az egészséges táplálkozásnak, ahogyan azt akár az USDA Healthy Food Pattern modell is mutatja (8).

### A húsok és húskészítmények jelenlegi helye a magyar lakosság fogyasztásában

Az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat során (OTÁP2014) az energiabevitel átlaga férfiaknál 2718 kcal/nap, nőknél 2033 kcal/nap volt. Az energiaprofilban a húsok és húskészítmények férfiaknál 17%-ot (456 kcal), nőknél 14%-ot (272 kcal) képviselnek.

A zsír-energiaarány mindkét nemnél meghaladja az ajánlott 30%-ot. Férfiaknál napi 117 gramm, nőknél 84 gramm a fogyasztás. A zsír profilon belül férfiaknál 34 grammot (29%) nőknél 18,3 grammot (22%) képviselnek a húsok és húskészítmények.

A zsiradék összetételét tekintve 11,7 illetve 11,3% a telített zsírsavak aránya, ami jelentősen meghaladja az ajánlott <7% - értéket. A telített zsírsav vonatkozásában férfiaknál a húsok és húskészítmények 12,2 grammal (34%) állnak az első helyen, míg nők esetében a második helyen szerepelnek 6,4 grammal (25%) (1. táblázat). A makro- és mikroelemek közül a nátrium és vas felvételét tekintve, a feldolgozott élelmiszerekből származó napi átlagos sóbevitel vonatkozásában húskészítményekkel (felvágott, konzerv, kolbász) a kenyerek után a második legtöbb sót juttatja szervezetébe a lakosság. A vasbevitel férfiaknál eléri, illetve meghaladja az ajánlott értékeket (10 mg/nap), nőknél azonban nem éri el a javasolt 15

mg/nap mennyiséget. A felmérésből kiderül, hogy a vasat jól felszívódó formában tartalmazó húsok és húskészítmények csak a második helyen szerepelnek. Mindezek az adatok rávilágítanak arra, hogy szükség van az élelmiszer alapú felvilágosító üzenetekre és az egészséges táplálkozás ajánlásait betartva korrigálhatóak, javíthatóak az ajánlástól eltérő eredmények.

	FÉRFIAK	NŐK
<b>Energiaprofil</b>	17% (456 kcal)	14% (272 kcal)
<b>Zsír profil</b>	29% (34 g)	22% (18,3 g)
<b>Telített zsírsav profil</b>	34% (12,2 g)	25% (6,4 g)
<b>Kálium bevitel</b>	18%	15%
<b>Vas bevitel</b>	24%	20%

1.táblázat: A húsok és húskészítmények jelenlegi részesedése a magyar lakosság energia- és tápanyagbevitelében

A Központi Statisztikai Hivatal 2016-os adata szerint az egy főre jutó húsfogyasztás 66,4 kg volt, amelyből a sertéshús 29,3 kg-ot, míg a baromfi 30 kg-ot képviselt. Ez a mennyiség naponta mintegy 200 gramm húsnak felelt meg (9). A sertéshúsvásárlásnál a legfontosabb dolog hogy a termék friss legyen, a második tényező az ár, a harmadik befolyásoló szempont az hús zsírossága. A túl zsíros húst alacsony minőségűnek, kevésbé értékesnek tartják a hazai fogyasztók (10).

### **Iránymutatás a vásárláshoz**

Ahhoz, hogy egészségesen étkezzünk több tényező együttléte szükséges, többek között helyes táplálkozási ismeretek, anyagi eszközök, megfelelő élelmiszer-választék. A fogyasztót számos jogszabály is segíti, hogy valóban azt vásárolja meg, amit szeretne. A virslikedvelők számára jelentős változást hozott a 2016-os év, hiszen az Élelmiszerkönyvben rögzítésre került, hogy a hústartalom a késztermékre vonatkoztatva legalább 51% legyen, a zsírtartalom legfeljebb 25% és a fehérjemennyiség legalább 11% (11). Természetesen a gyártók ennél magasabb hústartalommal is előállíthatnak virsli. A zsírtartalom felső határának megszabásával biztosítható, hogy kevesebb állati eredetű zsiradék kerüljön a termékbe. E zsiradéktípus nagyobb arányban tartalmaz telített zsírsavakat (SFA), melyek élettani szempontból nem kedvezőek, növelik például a koleszterinszintet. Ezért a kevesebb zsírtartalommal rendelkező húsok, húskészítmények választása előnyösebb.

### **Allergének a húskészítményekben**

A fogyasztók tájékoztatását hivatott segíteni az Európai Unió rendelete, amely kötelezővé teszi 14 allergiát illetve intoleranciát okozó anyag feltüntetését az élelmiszercímkén. Ezeket az anyagokat tartalmazhatják élelmiszer előállításánál felhasznált összetevők, vagy az előállításnál alkalmazott vegyület (pl. kéndioxid), és a késztermékben még jelen vannak, akár

megváltozott formában is. Ilyen jelölendő anyag/ingrediens többek között a glutén, szója, tej és az abból készített termékek (12).

Ez a kötelező jelölés nagyban segíti az arra érzékenyek választását, hiszen az adott diétában el kell hagyni a tünetet okozó alapanyagból készült termékeket, a rejtett formában azt tartalmazó élelmiszeripari készítményeket. Laktóztolerancia érintettségnél gondolni kell azokra a termékekre is, amelyekben összetevőként van jelen a tejcukor. Ilyenek lehetnek például egyes húsipari termékek, panírozott, fagyasztott húskészítmények, ízesített gabonapelyhek, péksütemények. Hasonlóan kell gondolkozni és választani a tejfehérje-allergiában szenvedőknek is.

A szójaallergiások aránya kb. 0,7% Európában. Korábban a szója húsipari felhasználása közismert volt, hiszen ebben az élelmiszercsoportban használták legnagyobb mennyiségben. Ma a kenőzsiradékok és az olajok jelentenek nagyobb veszélyt a szójaallergiások számára, hiszen mára már a húsipari termékek nagy része szójamentes.

A gluténmentes étrendben tilos a búza és összes fajtája keresztezéséből előállított gabonaféle, a rozs, az árpa, valamint az ezeket tartalmazó (alap- és adalékanyagként) termékek fogyasztása. Nem teljesen nyilvánvaló esetekben is gondolni kell gluténtartalmú összetevőre, például a hús-, zöldség-, gyümölcskészítmények, a savanyított tejtermékek stb. esetén. Ezért érdemes megnézni a csomagoláson, hogy milyen allergéntől mentes az adott élelmiszer.

Természetesen akkor is fontos tudni, hogy mit eszünk, ha nem vagyunk betegek. Az Európai Unióban, így hazánkban is törvény kötelezi a gyártókat a termék energia-, zsír-, telített zsír-, szénhidrát-, cukor-, fehérje- és sótartalmának feltüntetésére 100 g, illetve 100 ml termékre vetítve.

A nátrium fontos makroelem a szervezet számára, azonban napi 1,5-2 gramm mennyiség elégséges belőle egy egészséges felnőtt számára. A WHO napi maximum 2 gramm nátriumot (5 gramm só) ajánl. A nátrium 90%-át só formájában fogyasztjuk és a teljes bevitel 70–75%-ka feldolgozott élelmiszerekből származik. Hazánkban ennek legjelentősebb forrásai: első helyen a kenyerek és pékáruk állnak, majd a húskészítmények, zöldségkonzervek, savanyúságok és végül a sajtok következnek (13).

Ma már az élelmiszerek, így a húskészítmények széles választéka áll a vásárlók rendelkezésére. Érdemes a címkék tartalmát összehasonlítani és az egyén élethelyzetének megfelelő tartalmú terméket választani. A sóbevitel csökkentésénél a kevesebb sóval készült termékek választása, az otthoni ízesítésnél a zöldfűszerek használata, a testtömeg karbantartásnál a kevesebb zsiradékot tartalmazó élelmiszerek előnyben részesítése mind-mind egy apró lépés a tudatosabb étkezés felé. Az OKOSTÁNYÉR® iránymutatásában a változatos fehérjeforrásokkal azt is jelzi, hogy nem kell húst hússal enni, azonban teljesen kihagyni sem. Az életmód tényezőket figyelembe véve az állati eredetű zsiradékok, a húsok és a feldolgozott húsipari készítmények túlzott fogyasztása, a nem megfelelő konyhatechnika alkalmazása, a kevés zöldség- és gyümölcsbevitel, a kevés rendszeres fizikai aktivitás mind hozzájárulnak a krónikus nem fertőző betegségek kialakulásához. A változatos,

kiegyensúlyozott táplálkozással és rendszeres testmozgással, stresszoldó technikák alkalmazásával mindenki sokat tehet egészségének megőrzése érdekében.

### Felhasznált irodalom:

1. Varsányi P. Egészségjelentés 2015. Egészségfejlesztés. 2016 LVII. évfolyam, 1. sz.,
2. Európai lakossági egészségfelmérés2014. Statisztikai Tükör 2015/29 7-8.,
3. OTÁP 2014 / OGYei [https://www.ogyei.gov.hu/otap\\_2014/](https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014/)
4. GfK: Növekszik az egészségesnek tartott élelmiszerkategóriák fogyasztása [http://www.gfk.com/fileadmin/user\\_upload/country\\_one\\_pager/HU/documents/20160302\\_GfK\\_Egeszsegtudatosag\\_az\\_etkezesben.pdf](http://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/country_one_pager/HU/documents/20160302_GfK_Egeszsegtudatosag_az_etkezesben.pdf)
5. Szakály Z. Élelmiszerek vásárlása. A Magyar lakosság életmódja: táplálkozás, testmozgás és lélek. pp 72-76
6. Kohlné-Papp I. Az egészséges étrend fogyasztói szempontjai. A Magyar lakosság életmódja: táplálkozás, testmozgás és lélek. pp 77-80
7. Szűcs Zs. OKOSTÁNYÉR® – új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára. Új diéta XXV.évfolyam 2016/2-3. pp.20-23
8. Hornick B., Cochran N. The Role of Meat in a Healthful Dietary Pattern: Evidence from Menu Modeling, J. Nutrition and Food Sciences 2015. 5:5; DOI: 10.4172/2155-9600.1000404
9. Élelmiszermérlegek, 2016. Statisztikai Tükör 2018.06.01. <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elelmfogy/elelmfogy16.pdf>
10. Vida V., Szűcs I. A sertéshúsfogyasztási szokások vizsgálata a 4P alapján – a termékkel kapcsolatos kérdések bemutatása. Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing 2016. XII. évf. 2 pp.47-54. [journal.ke.hu/index.php/etm/article/download/177/668/](http://journal.ke.hu/index.php/etm/article/download/177/668/)
11. A földművelésügyi miniszter 48/2016. (VII. 18.) FM rendelete a Magyar Élelmiszerkönyv kötelező előírásairól szóló 152/2009. (XI. 12.) FVM rendelet módosításáról Magyar Közlöny 2016. 106. szám
12. Az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete ( 2011. október 25. ) a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról. (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=celex%3A32011R1169>)
13. Nagy B, Nagy-Lőrincz Zs, Bakacs M, Illés É, Sarkadi Nagy E, Martos É. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat – OTÁP2014. III. A magyar lakosság makroelem-bevitele. Orv Hetil. 2017; 158(17): 653–661.) (13)

**Magyar Dietetikusok Országos**

**TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL**

**Szövetsége**

1139 Budapest, Frangepán utca 7.

Forrás Irodaház 3. emelet 313-314

Telefon: +36 1 269 2910

E-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

Facebook/Terítéken az Egészség



Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Erdélyi Alíz (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles  
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

---