

A kiegyensúlyozott táplálkozás alapjai

A minőségileg megfelelő táplálkozás változatos, idényszerű, íz, szín, konzisztencia tekintetében harmonikus, komplett (állati eredetű) fehérjéket tartalmaz, és a napi étkezések során az energia és tápanyagtartalom eloszlása arányos. Az egészséges ember étrendje tartalmazhat mindenféle élelmiszert, illetve ételt, nincsenek ún. tiltások, édességet, üdítőt, húsokat, kenyeret stb. éppúgy fogyaszthat, mint tejtermékeket, zöldséget, gyümölcsöt, de a mértékletesség elvét meg kell tartani. Pl.: igaz, hogy a tej egészséges, de az már nem nevezhető egészséges, kiegyensúlyozott étkezésnek, ha valaki kizárólag tejet iszik egész nap.

A mennyiségileg megfelelő étrend fedezi a napi energiaszükségletet. Ahhoz, hogy a táplálkozás ne vezessen se elhízáshoz, se hiányállapotok kialakulásához, az egyes tápanyagokat megfelelő mennyiségben és arányban kell megkapnia a szervezetnek.

Egy egészséges, átlagos napi (nagyraoszt szellemi) tevékenységet végző felnőtt embernek kb. 35 kcal energia bevitelére van szüksége testtömegkilogrammonként. Ez a testtömeg minden esetben a testmagassághoz viszonyított ideális testtömeget jelenti. (Az energiaszükséglet számítására vannak bonyolultabb módok is, amelyek az alapanyagcsere és a fizikai aktivitás faktorszámának szorzatából állnak. Ezeket főleg olyan esetekben célszerű alkalmazni, amikor az egyén napi tevékenysége során a fizikai munka, illetve az aktív, intenzív sportolás meghatározó jelentőségű.)

Szervezetünk az életműködéshez szükséges energiához az energiát adó tápanyagok elégetésével jut. Az anyagcsere-folyamatok során a szervezet zsírokat, fehérjéket és szénhidrátokat hasznosít.

Tehát 1 g szénhidrát bevitelével 4,1 kcal energiához jut a szervezetünk, 1 g fehérje által ugyanennyihez, míg 1 g zsír bevitelével 9,3 kcal energiához. Az egyszerűbb számítás kedvéért egyes helyeken ezeknek az értékeknek a kerekítéseit használják. Az energiát adó tápanyagok közül tehát a legtöbb energiát a zsírok szolgáltatják, több mint kétszer annyit, mint az azonos mennyiségű fehérjék, valamint szénhidrátok.

Az egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozásban a szénhidrátok az egész napi energiamennyiség 55%-át (55–58%), a fehérjék a 15%-át (12–15%), míg a zsírok a 30%-át teszik ki.

Fontos megjegyezni, hogy a napi energiaszükségletet nemcsak a testtömeg és a testmagasság határozza meg, hanem a fizikai aktivitás is. Nyilvánvaló, hogy egy napi több órán át intenzíven mozgó, sportoló ember energiaszükséglete a normál értéknél magasabb, míg a fizikailag passzív kevesebb.

A fenti adatokat figyelembe véve az alábbiakban látható példák alapján kiszámítható egy egészséges felnőtt ember átlagos napi energia- és grammokban kifejezett tápanyagszükséglete.

Pl.: 168 cm magas, szellemi tevékenységet végző, különösebb fizikai terheléstől mentes nő ideális testtömege: 58 kg,

n napi energiaszükséglete $58 \text{ (kg)} \times 35 \text{ (kcal)} = 2030 \text{ kcal}$

n szénhidrátszükséglet (55 energiaszázalék): $2030 \times 0,55 = 1116,5 \text{ kcal}$

n szénhidrátszükséglet grammokban kifejezve: $1116,5/4 = 279 \text{ g}$

n fehérjeszükséglet (15 energiaszázalék): $2030 \times 0,15 = 304,5 \text{ kcal}$

n fehérjeszükséglet grammokban kifejezve: $304,5/4 = 76 \text{ g}$

n zsírszükséglet (30 energiaszázalék): $2030 \times 0,3 = 609 \text{ kcal}$

n zsírszükséglet grammokban kifejezve:

$$609/9 = 67 \text{ g}$$

Pl.: 184 cm magas, szellemi tevékenységet végző, különösebb fizikai terheléstől mentes férfi ideális testtömege: 74,2 kg,

$$n \text{ napi energiaszükséglete } 74,2 \text{ (kg)} \times 35 \text{ (kcal)} = 2597 \text{ kcal}$$

$$n \text{ szénhidrátszükséglet (55 energiaszázalék): } 2597 \times 0,55 = 1428,35 \text{ kcal}$$

$$n \text{ szénhidrátszükséglet grammokban kifejezve: } 1428,35/4 = 357 \text{ g}$$

n fehérjeszükséglet (15 energiaszázalék):

$$2597 \times 0,15 = 398,55 \text{ kcal}$$

$$n \text{ fehérjeszükséglet grammokban kifejezve: } 398,55/4 = 97,3 \text{ g}$$

n zsírszükséglet (30 energiaszázalék):

$$2597 \times 0,3 = 779 \text{ kcal}$$

n zsírszükséglet grammokban kifejezve:

$$779/9 = 86 \text{ g}$$

Nem szakszerűen összeállított étrendek esetén előfordulhat, hogy ezek a tápanyagarányok kissé eltolódnak. Leggyakoribb hiba az, hogy a fehérje és a zsír nagyobb, a szénhidrátok pedig kisebb arányban szerepelnek az étrendben.

Az az étrend, amelyben az egyes tápanyagok arányai nem megfelelőek (pl. magas fehérje- és zsír-, valamint alacsony szénhidrátarány), nem nevezhető egészségesnek, kiegyensúlyozottnak, mivel a szervezet valamelyik tápanyagból (szénhidrát) nem kapja meg a szükséges mennyiséget, a többi tápanyag (fehérje, zsír) túlzott bevitele pedig egyes betegségek kockázatának növekedéséhez, egészség károsodáshoz vezethet.

A kiegyensúlyozott

táplálkozás jellemzői

n változatos, sokféle élelmiszer- és ételfelhasználás

n a mértékletességet figyelembe véve nincsenek tiltások

n az étrend a szükséges napi energiamennyiséget fedezi, tekintettel az ideális testtömegre, illetve a fizikai aktivitás mértékére

n a tápanyagok bevitele megfelelő arányban történik (55 E% szénhidrát, 15 E% fehérje, 30 E% zsír)

Ágoston Helga dietetikus

Forrás: [2004. 06. 04.] <http://www.vasarnap.com/clanok.asp?cl=1626655>

Étkezés terhesség alatt

A terhesség alatt nincs szükség különleges étrendre, de a megfelelő táplálkozás a legfontosabb szempont a babavárás időszakában.

A terhesség során megnő szervezetünk energia igénye

Az első 6 hónapban 150, a hátralévő időszakban 200 kcal-val több energia bevitelre van szükség, mint egyébként. De ez nem azt jelenti, hogy két ember helyett kell enni.

Az ideális gyarapodás a terhesség 9 hónapja alatt 10-14 kg. Arra kell vigyázni, hogy ez ne legyen több heti 30-35 dkg-nál. Ha túlléptük, figyeljünk oda jobban étkezésünkre, de tartsuk szem előtt, hogy a terhes anyukáknak nem szabad fogyókúrázni, mert a szervezet nem jut megfelelő mennyiségű építőanyaghoz.

Tartsuk szem előtt, hogy minden elfogyasztott tápláléknak nem csak egy szervezet igényeit kell kielégítenie. Egyetlen ételt sem kell kerülni, de olyan sincs, amit mindenáron el kell fogyasztani. A változatos étrend eljuttatja szervezetünkbe mindazokat a szénhidrátokat, fehérjéket, zsírokat, vitaminokat, ásványi sókat, amelyekre az anyának, a magzatnak a kilenc hónap alatt szüksége van.

Aki változatosan táplálkozik, nem igényli a vitaminpótlást

Nagyon fontos, hogy a kismama már a várandósság elején megtanulja, hogy nem kell két ember helyett ennie. Táplálkozása legyen rost- és fehérjedús, de több kalória bevitelére nincs szükség. Általában 10-14 kg-os súlygyarapodás a normális, ennél több nem ajánlott. Ez a többlet is a várandósság második felére esik. A kismama vérmennyisége egynegyedével emelkedik, amely többlet ásvánnyal, vitaminnal, vízzel, proteinnel, vörsejtekkel gazdagodik. Ha a szükséges anyagokat nem kapja meg a szervezet, az anya teste károsodik. A magzat ellátásához több folyadékra és változatos táplálkozásra van szükség.

Helyes étkezés mellett sokkal könnyebb megbírkózni a fizikai és érzelmi változásokkal, és szülés után a szoptatás, az anyaság kezdeti időszaka sem okoz gondot. A magzat is egészségesen fejlődik, ha megkapja az élethez a legmegfelelőbb ellátást. Mindazok az előnyök, melyek a fejlődéséhez kellenek, kihatnak további életére is. Kutatások bizonyítják, hogy a normális súllyal és hosszal született gyermekek között kisebb arányban alakul ki középkori szívkoszorúér megbetegedés, cukorbetegség, alacsony vérnyomás, mint a kisebb súllyal születők között. A szívbetegségek, az agyvérzés, a cukorbetegség kialakulása részben az anyaméhben való táplálkozástól függ.

Az anya állapota a terhesség ideje alatt lényegesen befolyásolja a születendő gyermek egészségi állapotát. A legtöbb allergiás, hiperaktív gyermek betegsége a méhben eltöltött időszakra vezethető vissza. A kismama legideálisabb életkora 20-25 éves kor között van, de egy részük később, egzisztenciájuk megteremtése után kb. 30 éves kor körül vállalja az első gyermeket. Gyakran eltolódik az optimális életkörülmény a gyerekek között, általában három év az ideális.

Sok gyermek betegsége a méhben eltöltött 9 hónapra vezethető vissza

A kismama állapota, közérzete a terhesség alatt azért nagyon fontos, mert meghatározza a születendő gyermek egészségi állapotát. Övni kell őket a stressz okozta bántalmaktól, és fel kell készíteni a helyes táplálkozással kapcsolatos tudnivalókra.

A stressz nagymértékben kihat a babára, esetleg későbbi életére is. A terhesség alatt elszenvedett hosszan tartó stresszhelyzetek károsan befolyásolják a vércukorszint-szabályozást, akárcsak a koffein és a stimulánsok, pl. nikotin, a mellékvesékre gyakorolt hatásuk révén. A mellékvesék két hormont választanak el, a kortizolt és az adrenalint, melyek megakadályozzák az emésztés folyamatát.

Általában minden, ami a hétköznapi életben előfordul velünk, bizonyos mértékig stresszhelyzetet idéz elő. Ez szinte természetes is, hisz az érzések, a táplálkozás, a környezeti viszonyok bármelyike feszültségforrás lehet. Mai világunkban a leggyakoribb stresszhelyzetek okozói: zaj, mesterséges fény, klímaberendezés, szennyezett levegő - kipufogógázok, hőmérsékletingadozás, alvászavar, időzavar- az adott feladathoz szükséges képességek hiánya, lelki hatások.

Amit mi eszünk, azt eszi a baba is

A terhesség előtti optimális egészségi állapot növeli a fogamzás lehetőségét. Ha eldöntöttük, hogy gyermeket szeretnénk, már a fogamzás előtt táplálkozzunk ennek megfelelően. A jó energia- és tápanyagellátás segíti a fogamzást.

Amikor a pete biztosan hozzátapadt a méhnyálkahártyához, a fogamzás teljessé vált. Az embrió külső sejtjeinek szivacszerű nyúlványai befürödnek a nyálkahártyába, és összekapcsolódnak az anyai vérerekkel. Ebből alakul ki a méhlepény. A külső sejtek másik részéből képződik a köldökszinór és a magzatot védő burok.

Már két héttel a fogamzás után a méhlepény elkezd fejlődni. Szabályozza a magzatnak áramló tápanyagot, hogy minden építőanyagot megkapjon melyre szüksége van a fejlődéshez, növekedéshez. Nemcsak a méhlepény szabályozza a tápanyag bejutását, hanem az anya teste is hatékonyabban vesz magához tápanyagot, hogy biztosítsa a magzat számára szükséges energia- és tápanyagokat. Mindent megtesz azért, hogy eljuttassa hozzá, akár saját teste tápanyagtartalékainak kárára is.

Figyeljünk arra, hogy a fogamzást követően ez az ellátás megmaradjon, mert a magzat fejlődésének korai szakaszában a legérzékenyebb. A vitaminhiányos táplálkozás fejlődési rendellenességek kialakulásához vezethet.

A cikk forrása: Origo (2005).

Elérhető az interneten: <http://www.babazo.hu/9honap/20050928hogyan.html>

Tápláló étrend idős korban is

A kiegyensúlyozott táplálkozás bizonyítottan szolgálja a jó egészség megőrzését és a magasabb életkor elérését... persze a fordítottja is igaz: súlyos következményekkel járhat egészségünkre nézve - fiatalabb és idősebb korban egyaránt -, ha nem figyelünk rá, mi kerül a tányérunkra. De mit is kell tennünk, hogyan táplálkozzunk, ha jó erőben, komolyabb betegségektől mentesen szeretnénk eltölteni életünk alkonyát?

Az öregedés folyamata mindnyájunk számára elkerülhetetlen - de ha elérkezünk az időskor küszöbére, többek közt a helyes étrend követésével sokat tehetünk annak érdekében, hogy eljövendő éveinket ne hanyatló egészségben, állandósuló fáradtsággal küszködve, rossz kedélyállapotban éljük meg. A megfelelő tápanyagokban gazdag táplálkozás késleltetheti a testi-lelki erőnlét korral járó rosszabbodásának egyes következményeit. Ideértve például a szellemi hanyatlást, a testsúly csökkenését, a cukorbetegséget, a csontritkulást vagy az izomtömeg "leolvadását", ami egyik oka az idősekre sokszor jellemző, törekeny alkat megjelenésének.

A nem kielégítő időskori táplálkozás

Sajnos nagyszámú idős ember - anyagi okokból, vagy mert már nem törődik magával és az étvágya is csökkent - akár otthon, akár valamilyen időseket ellátó intézményben él, gyakran alultáplált vagy nem kielégítően táplálkozik. És még kevésbé figyel arra, hogy amit naponta megeszik, az tartalmazza a számára elengedhetetlenül fontos tápanyagokat. Igazi közegészségügyi feladat lenne ennek megakadályozása. Pedig lehetséges és kívánatos is komolyabb betegségek, súlyosabb bántalmak nélkül megőregedni - állítják az időskorúak egészségügyi problémáival foglalkozó szakemberek, akik úgy tartják, hogy ennek megvalósulása a helyes táplálkozás útján lenne a legkézenfekvőbb.

Kevés korlátozás - változatos étrend

Minthogy fontos az időskori súlyvesztés elkerülése, a szakemberek az életnek ebben a szakaszában a diétás

ételeket csak indokolt esetben ajánlják, orvosi felügyelet mellett. Étrendi korlátozások is előfordulhatnak, ha a kezelőorvos szükségesnek tartja - azt természetesen be kell tartani, nem szabad "bűnözni" nem megengedett (magas zsír- vagy cukortartalmú stb.) élelmiszerekkel. De a változatos, könnyen emészthető, sószegény, tápanyagokban gazdag napi menü - még ha anyagi okokból szerény is, de tartalmaz - időskorban is általános szabály lehet.

Proteinekben gazdag étrend

A táplálkozási szakemberek és az öregkor élet- és kórtanával foglalkozó orvosok többsége is egyetért például abban, hogy tanácsos egy étkezési körben annyi gramm proteint fogyasztania az idős embernek, mint amennyit nyom a testsúlya kilogrammban, izmai és immunrendszere erősítése érdekében. Különösen délben fontos figyelni erre a tápanyagmennyiségre. A proteinbevitel 80%-a ebéd formájában ugyanis javítja a proteinek hasznosulását, felszívódását a szervezetben, és többet ér, mint amikor a proteintartalmú ételeket az összes étkezésre osztják el - magyarázzák az orvosok. Így hát hangsúlyt kaphat ebédeléskor a hal, a hús, a szárnyas, a tojás...

Természetesen jó puhára főzve ajánlottak az ételek az idősebbeknek, akiknek túlnyomó többsége fogproblémákkal, rágási nehézségekkel küzd.

Az evés élvezetének megőrzése

Az idős embereknek fenn kell tartaniuk az evés utáni vágyat is. Tudni kell, hogy az ízek érzékelése a kor előrehaladtával csökken, mert az érzékszervek kevésbé hatékonyan működnek. Figyelembe kell még venni pl. az egyes gyógyszerek okozta szájszárazságot is, ami tovább gyengíti az ízek érzékelésének képességét.

A keserű ízekért "felelős" ízlelőbimbók hamarabb működnek elégtelen módon, mint az édeset érzékelők, azért van az, hogy az idős emberek jobban szeretik az édességet, a cukros ételeket. Az evés örömeinek elvesztése az idős személynél azzal szokott járni, hogy az illető nem eszik eleget, így könnyen megtörténhet, hogy alultáplált lesz. És ennek számos káros következménye lehet, így az állandósuló fáradtság, a gyakori elesés, az abból eredő törések, az immunrendszer gyengülése stb. A folyamat végén, az életkor emelkedésével teljesen lefogyhat az idős ember, miközben nem megfelelő mennyiségű protein és glucid jut be a szervezetébe, és a bevitt kevés tápanyag sem szívódik fel megfelelően. Az ételadagok mennyiségét pedig nehéz növelni, ha nincs kedv és étvágy.

Mozgás és társaság

Az étvágytalansággal gyakran együtt járó mozgáshiány pedig nem tesz jót többek közt az izomerő fenntartásának, az érrendszer állapotának - így nemritkán egy ördögi kör alakul ki. Az étvágy fokozására, az evés örömeinek visszanyeréséhez a száj higiéniájára is fokozottan ügyelni kell. Tanácsos (ha az idős ember korábban még nem tette volna meg) elhagyni a cigarettát, valamint számára ízletesebben, enyhén fűszeresen főzni - ami szintén meghozhatja az étvágyat. A naponta többszöri étkezés is nagyon ajánlott. Az anyagi bizonytalansággal együtt a magány is gátja lehet a megfelelő táplálkozásnak vagy az evés élvezetének. Észrevehetjük, hogy az idős emberek jobb étvágygal esznek társaságban, családi körben, vidám környezetben. Étezzünk hát együtt velük, amikor csak tehetjük - ez a legjobb módja annak, hogy lehetővé váljék helyes táplálkozásuk ellenőrzése is.

Ajánlások

Mire kell figyelni az idősek táplálkozásánál?

Gyümölcs és zöldség: ötször naponta.

Kenyér, cereálé, burgonya: minden étkezéshez, igény szerint.

Tejtermékek: legalább háromszor naponta.

Zsírok: lehetőleg csak növényi olajjal / zsíradékkal készült ételek formájában.

Édességek: korlátozandó a mennyiségük, lehetőleg a főétkezések után.

Só: jódozott só ajánlott, egyébként sószegény legyen az étrend.

Ásványvíz: minimum másfél-két liter naponta (meleg időben még több), és e folyadékbevitel megtartása a szomjúságérzet elmaradása esetén is.

Testmozgás: legalább 30 perc naponta.

A cikk forrása: Táplálkozási Akadémia

Megtalálható az interneten: <http://www.patikamagazin.hu/index.php?cikk=12217> (2009.09.30.)

