Tejtermékek és egészséges táplálkozás; tévhitek a tejtermékekkel kapcsolatban, mit igyunk, együnk ebből az élelmiszercsoportból – előnyök, hátrányok



•Antal Emese

•dietetikus, szociológus

•TÉT Platform

•szakmai vezető



Az vagy, amit eszel...

TÉT PLATFORM
TÁPLÁLKOZÁS ÉLETMÓD TESTMOZGÁS

Az ételválasztást meghatározó legfontosabb faktorok

Biológiai – éhség, étvágy, íz

Gazdasági – ár, kereset, elérhetőség

Fizikai – megközelíthetőség, oktatás, szakképzettség, idő

Szociális – kultúra, család, kortárs-csoportok, étkezési ritmus



Szociális faktor - család



Az ételválasztást meghatározó legfontosabb faktorok

Biológiai – éhség, étvágy, íz

Gazdasági – ár, kereset, elérhetőség

Fizikai – megközelíthetőség, oktatás, szakképzettség, idő

Szociális – kultúra, család, kortárs-csoportok, étkezési ritmus

Pszichológiai – hangulat, stressz

Attitűdök, hitek, ismeret



INFORMÁCIÓFORRÁSAINK A XXI. SZÁZADBAN

Olvasott:

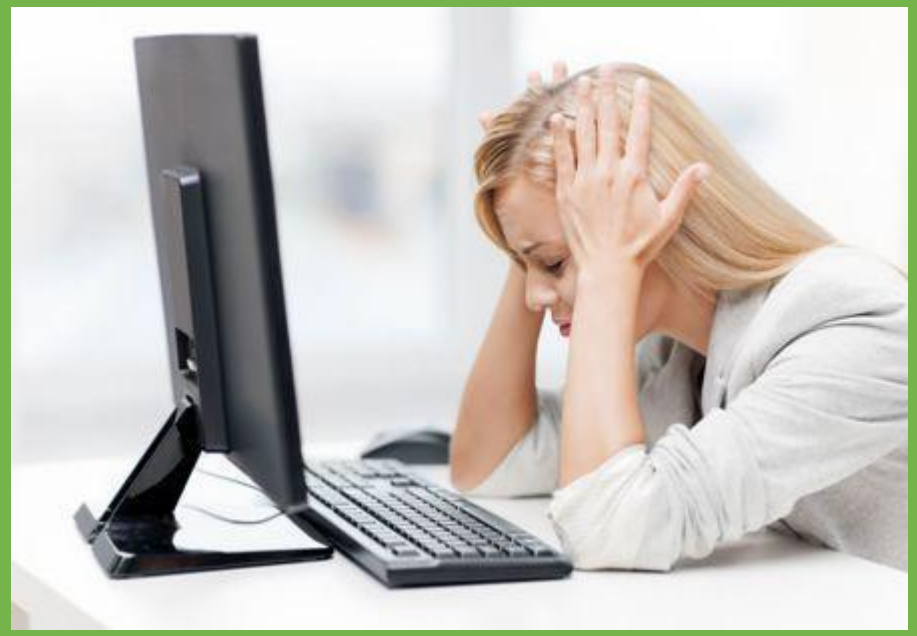
- Újság
- Könyv
- INTERNET: *asztali PC, notebook, okostelefon, tablet...*

Látott

- TV
- Óriásplakát, reklám
- Termékcímke, szórólap

Hallott

- Pletyka
- Rádió



KINEK HISZEK, KINEK HIHETEK, KINEK AKAROK HINNI?

- Azt hallottam, hogy…
- KITŐL?
  - Barát, barátnő
  - Rokon
  - Szomszéd
  - Fodrász, műkörmös, kozmetikus
  - Kolléga
  - Személyi edző
  - ….
- A szakértő pedig biztosan le lett fizetve…
- Háttér: *bizalomvesztés, az átveréstől való félelem, tudáshiány, instant megoldások keresése*



KINEK HISZEK, KINEK HIHETEK, KINEK AKAROK HINNI?

- Azt olvastam, hogy...
- HOL?
  - Napilap, hetilap, havilap...
  - Magazin: női lap, bulvár lap, életmód-, receptmagazin...
  - Könyv: ismeretterjesztő, szakmai...
  - internet! (cikk, e-mail!körlevél, közösségi oldalak, hirdetés, PR cikk...)
  - ....
- Ki ellenőrzi a forrás hitelességét?!



TÉVHITEK, TÉVUTAK



- Régen:
  - pletyka
  - kör-email (fwd:fwd:fwd....)
- Ma:
  - Régi körlevelek újraéledése
  - Városi legendák (anatómiai, élettani tudás hiánya)
  - Közösségi háló (megosztás, like, komment): minden másodpercek alatt elterjed..., önjelölt szakértők

Információ dömping = tanácstalanság







tévhitek



Tévhitek

- fogyókúra, divatdiéták – bizonyos élelmiszerek elhagyása
- Mi van a címkén és mi van a termékben?
- Biztonságos vagy mérgező?
- Mesterséges vagy természetes?
- Só, cukor, zsír…
- Adalékanyagok
- Bio, nem bio?
- Egészséges/egészségtelen étel kategória vagy sem?
- *Hiteles kommunikáció – kinek higgyek?*

Miért veszélyesek a divatdiéták?

- **Divatdiéta fogalma**: fogyókúrás (testtömeg-csökkentő) étrendek, amelyek gyors és tartós fogyást ígérnek, ezáltal nagy népszerűségnek örvendenek a lakosság körében

Jobb esetben csak hatástalanok mert:

- Jellemzően csak egy bizonyos, rövid időszakig tartanak
- Nem tanítanak meg a helyes táplálkozási szokások elsajátítására
- A diéta végeztével visszatérünk a régi, rossz táplálkozási szokásokhoz

Súlyosabb esetben – különösen hosszú távon alkalmazva - az egészségre káros hatásúak lehetnek, mert:

- Gyakran jelentős kalóriamegvonáson alapulnak -> jojó effektus
- Jellemzően egyes tápanyagok megvonását követelik meg ->hiányos vagy éppen túlzott bevitel

A szénhidrát megvonásán alapuló diéták

Jellemzően gyors fogyás (főként vízből!), DE:

- Szédülés, ingerültség, enerváltság
- Az energia-bevitelre jellemzően nincs megszorítás
- A szénhidrátok tartós megvonása esetén hormonzavarok
- Zsírok túlzott bevitele – főként állati eredetű -> szív-és érrendszeri betegségek
- Fehérjék túlzott bevitele -> vese megterhelése

Alacsony zsírtartalmú diéták

- Az étrend energiatartalma csökken, ezért fogyást eredményez
- A szív-és érrendszer számára kedvezőbb étrendek
- A zsírok fogyasztásának túlzott kerülése hiányállapotokhoz vezethet
- Száraz bőr, hajhullás, körmök berepedezése
- Zsírban oldódó vitaminok hiánya

Vegetáriánus és nyers étrendek

- **Ovo-lakto-, szemivegetáriánus**
- **Vegán**
- **Fruitariánus**
- **Nyers vegán**

- A zöldségek-gyümölcsök előtérbe helyeződése miatt jobb közérzet – magasabb vitamin-és élelmirost-bevitel
- A magas energiatartalmú ételek kerülése miatt súlycsökkenés, DE
- Az állati eredetű fehérjék nélkül hiányállapot, hiánybetegségek
- Vashiány, B12-vitamin hiánya
- A nyers étkezés esetén az emészthetőség romlik

Egy-egy élelmiszercsoport fogyasztásán alapuló diéták

Káposztaleves kúra

Juharszirup-diéta

Csoki diéta

Joghurt-diéta

Lébőjtkúrák

Stb…

Az igen alacsony kalóriabevitel miatt gyors fogyás, DE

Igen rövid ideig tartható

Jellemző a pár napos kitartás utáni túlevés-> jojó effektus

A szervezet kiéheztetése

Tápanyagok bevitelének hiánya

Allergia vs. érzékenység

Divat:

Lisztérzékeny

Tejcukor-érzékeny, tejfehérje-allergia

Öndiagnosztika – veszélyes!

Szakorvos kivizsgálása szükséges!

Orvosi igazolás – ilyen diétát kapjon a beteg

Tévhit: adalékanyagok károsak

az adalékanyagokat szándékosan adják az élelmiszerekhez, hogy kedvezően befolyásolja azok érzékszervi, fizikai, kémiai és mikrobiológiai tulajdonságát.

Az E-számok körére szigorú szabályok vonatkoznak:

- csak engedélyezett adalékanyagot lehet felhasználni,
- csak a meghatározott élelmiszer(ek)hez,
- csak abban a mennyiségben, amit az előírások megengednek,
- alapvető követelmény, hogy az emberi szervezetre tartós fogyasztás mellett is ártalmatlanok legyenek.

Biztonságosság – a JECFA / EFSA kockázatértékelés

specifikáció: tisztaság, technológia
anyagcsere vizsgálata
toxicitás (krónikus, szubkrónikus)
genotoxicitás
karcinogenitás
reprodukció, növekedés/fejlődés
szív és érrendszeri hatás
hatás a szénhidrát anyagcserére
rendszeres fogyasztásból eredő kockázat felmérése
Megengedhető Napi Bevitel (ADI) megállapítása

Cél: az összes engedélyezett élelmiszer adalékanyag felülvizsgálata 2020-ig


Mit tud adni, aminek alacsony a cukortartalma, és nem zsíros?
Szalvétát.

Tévhit - elhízás

- Gyorsétterem okozza
- Nincs közelemben fitness terem
- Nincs pénzem az egészséges táplálkozásra
- Cukor okozza
- Zsír okozza
- Stb…

- ENERGIA-EGYENSÚLY!!!


Azt hiszem az lehet a súlygyarapodásom oka, hogy az alvástól megéhezem, az evéstől pedig elálmosodom...
www.fogyokurakerdesek.hu | Facebook.com/Fogyokurakerdesek

Elhízás politika

Élelmiszer összetétel

Élelmiszer reklám- és gyógyszeripar,

Közoktatás,

Várostervezés,

Közlekedésszervezés,

Pénzügyi, közegészségügyi, elhízás-tudományi (orvosi) terület,

Élelmiszer-előállítás és -kereskedelem,

Közétkeztetés,

Sport és fitnesz,

Szakszervezetek, a fogyasztóvédelem,

Kormányzati és a civil szféra.

…….

OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb zsiradék, só, cukor





Folyadékok

Zöldségek



Gabonafélék

Gyümölcsök

Húsok/halak/tojás/
tej és tejtermékek

Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) levesek, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted 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.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogyós gyümölcs

Folyadékok

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

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl



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 zöldfűszerekkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél

Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kiflivel, zsemlével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. 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 gabonafélét 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 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli

Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmút! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegét, pisztrángot. Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

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

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



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

TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

Fogyasszunk naponta fél liter tejet, vagy annak megfelelő tejterméket, mert ezzel már fedezzük a napi kalciumszükségletünk 60-70%-át!

Különösen fontos ez a gyermekek, serdülők, kismamák, idősek esetében.

Jól emészthető, teljes értékű fehérjéket tartalmaz.

A benne található zsiradék szintén könnyen emészthető (lehetőleg a csökkentett zsírtartalmút válasszuk).



TEJ ÉS TEJTERMÉKEK

Jellemző szénhidráttartalmuk a laktóz.

Vízben oldódó vitaminjaik: B_1, B_2, B_{12}

Zsírban oldódó vitaminjaik: A, D

Jelentős a kalcium- és foszfortartalmuk.

Tejkészítmények: fogyasztási tejek, savanyított tejkészítmények, dúsított zsírtartalmú tejkészítmények.

Tejtermékek: vaj, vajkészítmények, túrófélék, krémtúró-féleségek, sajtok.



Szénhidrátok

Laktóz – 20-25 % érzékeny (glutén: 1-2 %)

Jelentős anyagcsere folyamatokban

Kalcium felszívódása 7 %-kal nő a laktóz jelenlétében

Bélflóra kialakulása – védelem

Hőkezelés, hosszabb tárolás – tápcsatorna védelme

Fehérjék

0,5 l tej – napi fehérjeigény 20-25 %
napi állati feh. 40-45 %

Test szövetek, izmok, növekedés

70-80 % kazein – jó emészthetőség

20 % savófehérjék – UHT tejben 40-80 % denaturálódik – könnyebben emészthető

Nélkülözhetetlen aminosavak – 0,3-0,5 l tejjel fedezhető

Allergia



Zsírok

Sok rövid és közepes szénláncú zsírsav – kiválóan emészthető

Rákellenes és érelmeszesedést megelőző hatás – konjugált linolsavak

Koleszterin: alacsonyabb a többi állati eredetűnél



Vitaminok és Ásványi anyagok

számos vitamin és ásványi anyag

Kalcium – 70-80 % tejjel - csontozat

Foszfor – 45 % tejjel

Takarmány, évszakok

Tej feldolgozás alatt – minimális veszteség

MIBŐL LEHET HIÁNYUNK?

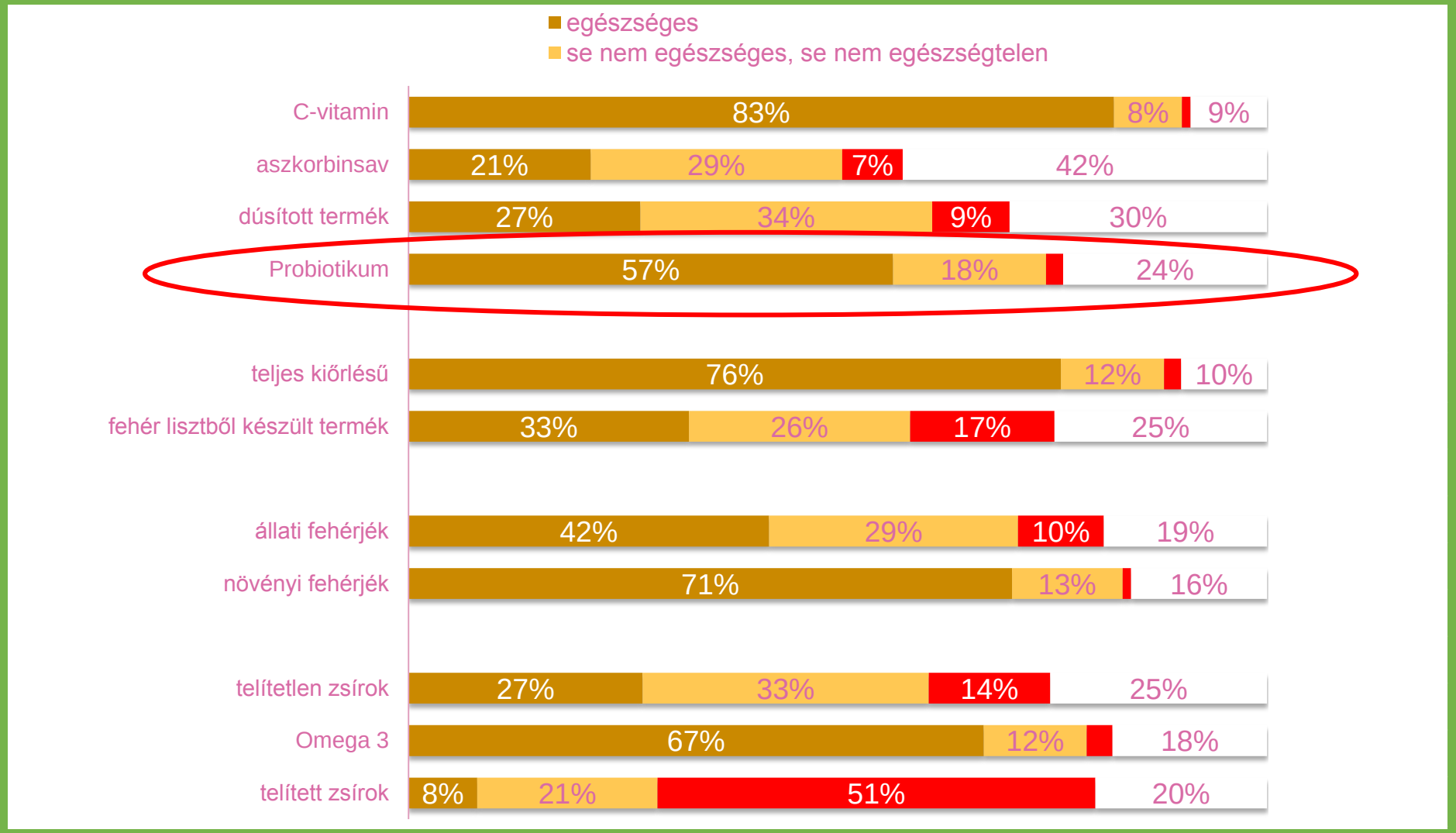
D-vitamin
kalcium
vas
folsav
kalcium
Ómega-3



Élelmiszer-választás vizsgálat - USA

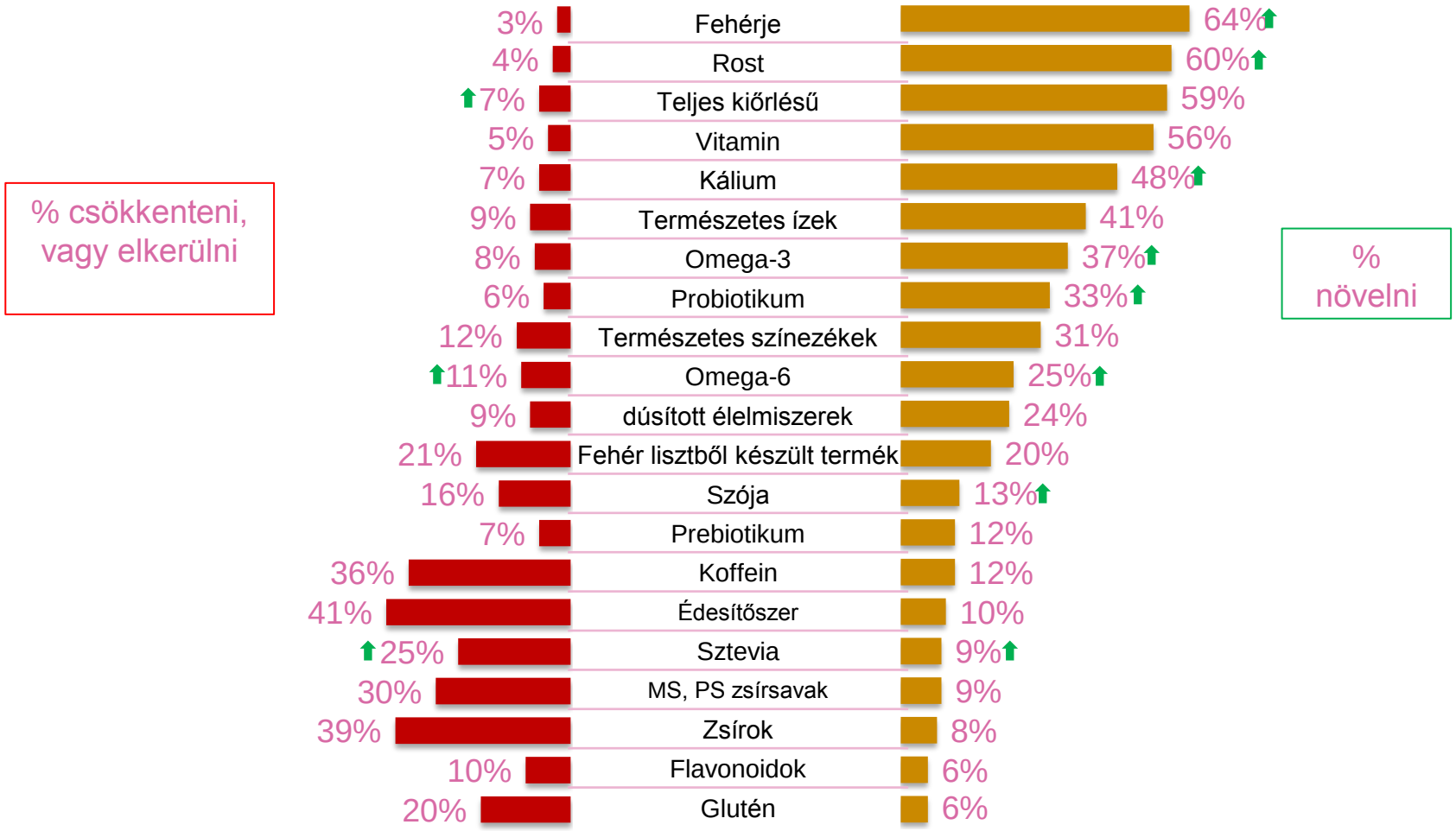
1. International food information council
2. online vizsgálat, n= 1,003, 18-80 évesek
3. 2016. márc. 17-24
4. 11. vizsgálat! (Food & Health Survey) – trend analízis

Hogyan értékelné egészségesség szempontjából az alábbiakat?



2016 n=1,003

Melyikből próbál többet, melyikből kevesebbet enni?



2016 n=1,003.

Ön mennyit tehet az egészségéért?

	2009			2014		
	ffi	nő	össz	ffi	nő	össz
Nagyon sokat, sokat	77,2	74,3	**75,6**	79,9	81	**80,5**
Keveset, semmit	22,8	25,7	24,4	20,1	19	19

KSH Statisztikai tükör 2015/29

Információkeresés aránya és leghitelesebb forrás

témakörök	Információ keresők aránya %	Információ forrás
Egészségi problémák, betegségek	38,7	1. Szakember 2. család 3. internet
Betegséggel kapcsolatban hová lehet fordulni	39,2	1. Szakember 2. család 3. internet
Egészségtelen életmód	16,3	1. Szakember 2. család 3. internet

Egészségkommunikációs felmérés, NEFI, 2015

akadályok

akadály	%
Nehéz rászánnom magam	34,56
Egyszerűen nem akarok	32,69
Nincs elegendő pénzem	27,11
Túl öreg vagyok	21,67
Nem érek rá	17,12
Megpróbáltam, nem sikerült	16,88
Nem rajtam múlik	12,8
Sokkal idegesebb lennék	12,75
Túl sokat kellene utaznom miatta	11,46
Jő így is, nem szeretnék sokáig élni	8,58
Ellenzi a családom	3,77

Egészségkommunikációs felmérés, NEFI, 2015

TÉT Platform Egyesület

2006-ban alakult

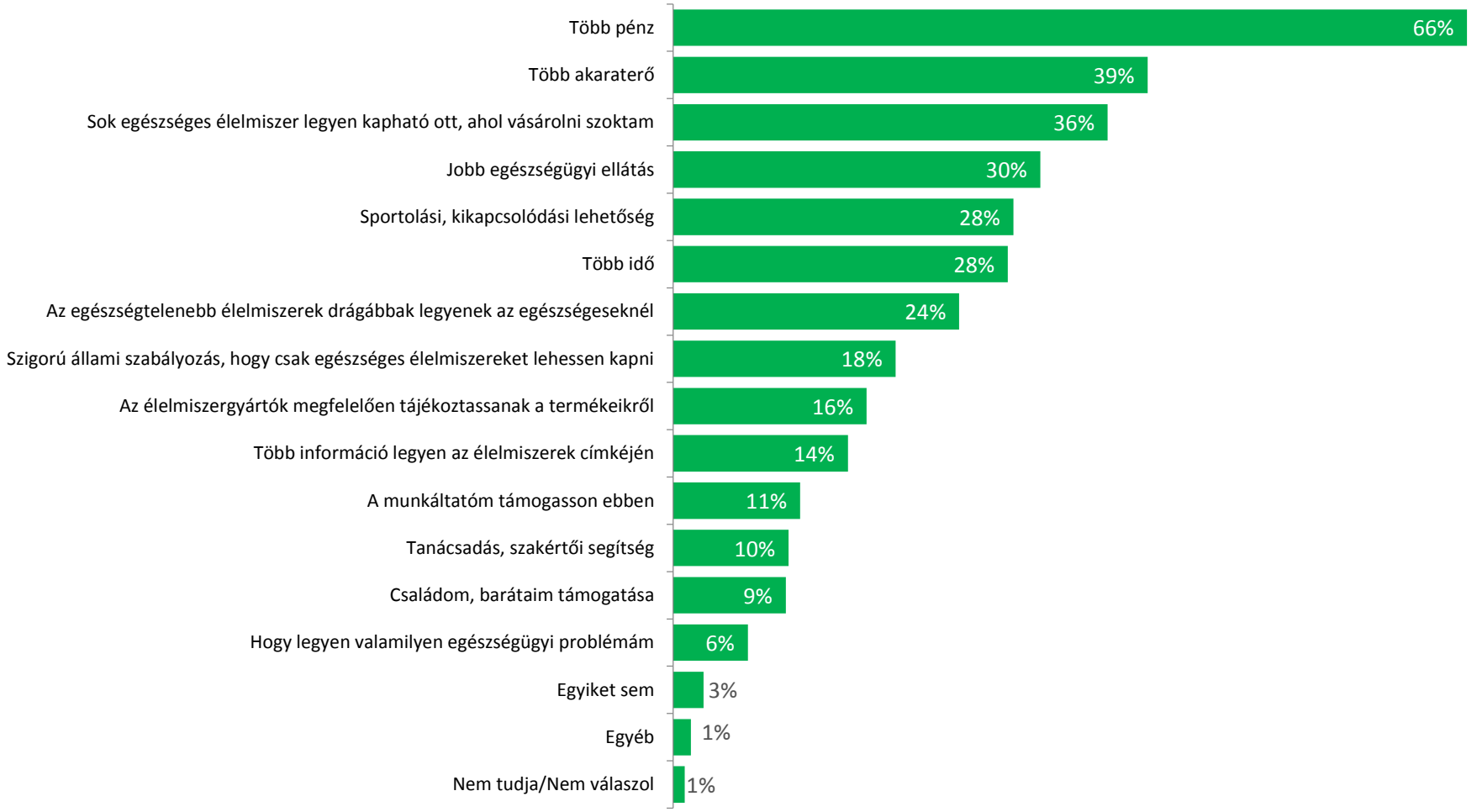
Széles körű összefogás – kormányzati szervek, szakmai szervezetek, élelmiszeripari vállalatok

Egészséges életmód elterjesztése, tudatos fogyasztó nevelés

www.tetplatform.hu

Az egészséges életet drágának gondolják az emberek, és olyan dolognak, amihez nagy akaraterő szükséges. Az emberek harmada gondolja, hogy nem megfelelő a kínálat egészséges élelmiszerekből.

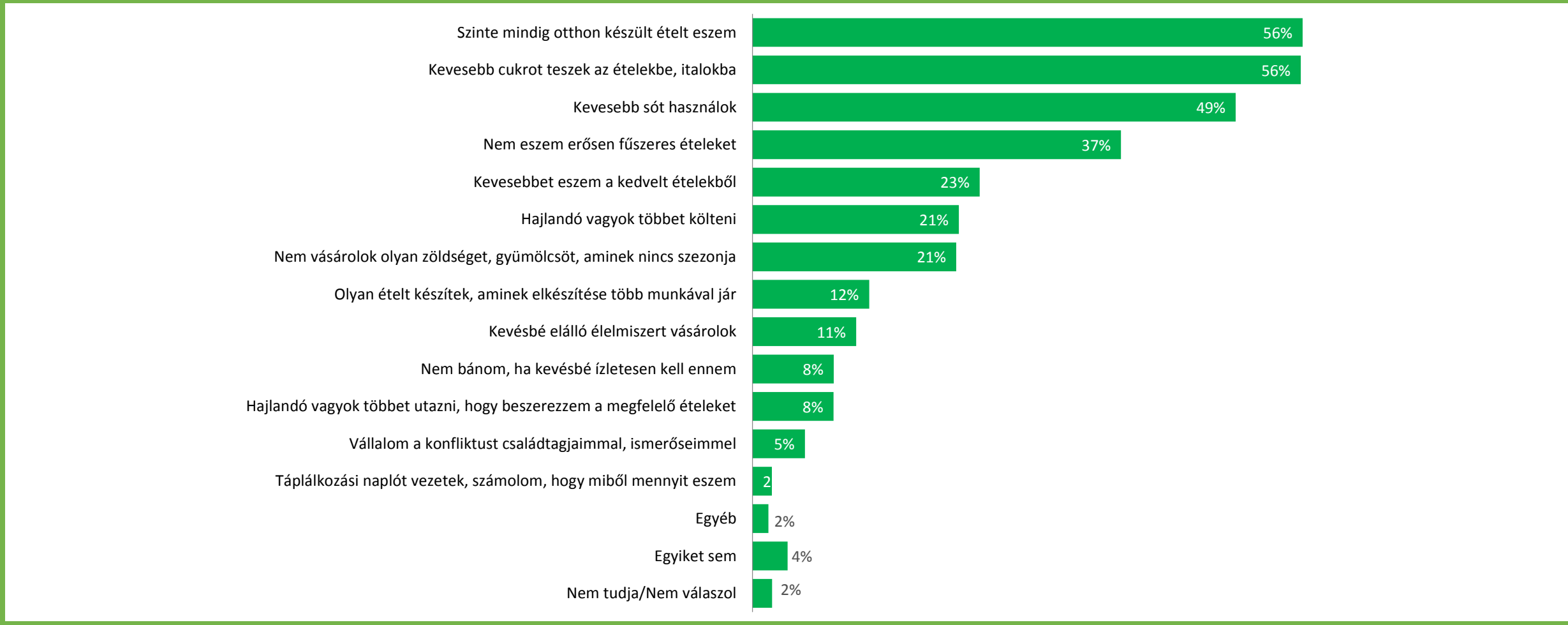
Az egészséges életmód korlátai



E08. Mi kellene ahhoz, hogy (még) egészségesebben éljen? | Bázis: Teljes minta n=1019

Az emberek az egészségük érdekében (is) döntenek a házi koszt mellett, sokuk hajlandó kevesebb cukrot, sót, fűszert használni. De valódi áldozatot csak kevesen hoznak: kevesebbet vagy kevésbé ízletest enni, többet költeni egészséges ételre, többet utazni érte vagy kevésbé eltarthatót venni csak nagyon kevesek hajlandóak.

Lemondások az egészség érdekében



Mire hajlandó Ön annak érdekében, hogy egészségesebben táplálkozzon? | Teljes minta n=1019

Forecasting nutrition research in 2020. Hackam RM et al, J Am Coll Nutr 2014;33(4):340-6.

- Élelmiszerbiztonság - GMO
- Mikroflóra
- Gén expresszió
- Energia-egyensúly
- Daganatos megbetegedések
- Gyulladás
- Korosodás
- Biogazdálkodás
- Multidiszciplináris együttműködések
- Táplálkozás oktatása

TOP 10 trend étel, táplálkozás, egészség energia-egyensúly

- Snack, adag-méret
- Címkézés
- Marketing
- Funkcionalitás
- Édesítés, édesítőszerek
- Ételkészítés – főzés
- Személyre szabottság
- Tápanyagok szerepe
- Ételek szerepe

http://www.globalfoodforums.com/food-news-bites/2015-food-trends/

- FELELŐSSÉG

A tejtermékek jövője

- Evolution of Wellness in Dairy
  - Dairy has the opportunity to tap more advanced dimensions, including new ways to talk about weight management and then prevention and performance, ultimately to address cosmetic and holistic desires
- Evolution of Gratification in Dairy
  - Dairy has the opportunity to better advance against fresh, real and authentic, and to address exotic/global and culinary needs.
- Evolution of Convenience in Dairy
  - There is also opportunity to deliver on more aspirational convenience needs within dairy — including longer-lasting, occasion-specific, complete and customization — as well as further support for “on the go.”
- Evolution of Safety in Dairy
  - Dairy as a whole has opportunities to offer more aspirational and emotional safety needs; e.g., more “natural,” absence of negatives, sustainable sourcing, certified or credentialed.

„total diet” koncepció

Minden étel és ital beilleszthető a táplálkozásba, ha megfelelő adagban és mértékkel fogyasztják, fizikai aktivitással együtt

Legtöbb esetben létezik egészségesebb választás:

- ↑ jótékony anyag (pl. ásványi anyagok vagy fehérjék, rostok)
- ↑ egyéb jótékony összetevő (pl. polifenolok)
- ↓ E tartalom vagy összetevő, ami krónikus betegség rizikója (telített zsír, alkohol)

- Freeland-Graves, J. Nitzke, S.: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Total diet approach to healthy eating. J.Acad Nutr Diet 2013: 113; 307-317

Köszönöm a figyelmüket!

