

Kovács Ildikó és Lelovics Zsuzsanna
dietetikusok

Étrend az egészséges életért

Az egészségmegőrzésben fontos szerepet játszó étrendek új megvilágításba kerültek, elsősorban a tengerentúli ajánlásokban. Egyre több bizonyíték van arra, hogy bizonyos étkezési szokások az elhízást, a zsíryanycsere-zavarokat vagy például a magasvérnyomás-betegséget képesek befolyásolni. Az étrendi ajánlások kulcsfontosságúak a szív-ér rendszeri (kardiovaszkuláris) betegségek kezelésében.

1. Az étrendi ajánlások kulcsfontosságú elemei a szív-ér rendszeri betegségek kezelésének. Az étrend befolyásolja az elhízást, a magas vérzsírszintet, a magasvérnyomás-betegséget (hipertóniát), az inzulinérzékenységet, egyes gyulladós folyamatokat vagy például a trombózist. A szívritmus kialakulásáért felelős faktorok módosításával befolyásolható a kardiovaszkuláris egészség is.
 2. A testtömegcsökkentés alapja a „kevés energiát és kevés zsírt” tartalmazó étrend.
 3. A testtömeg és a cukoranyagcsere szempontjából helyes csökkenteni a szénhidrátfelvételt. Elsősorban a vércukrot intenzíven és gyorsan emelő, „nagy glikémiás indexű” – azaz GI > 70 – ételek (ilyen például a cukor, a fehér kenyér) kerülendők.
 4. A vegetáriánus, illetve húsmentes étrend során az energiaszükséglet kevesebb, mint 15%-át adják csak a zsiradékok, tehát ez az étrend „igen kis zsírtartalmú diétának” számít. Az ajánlások ennél természetesen megengedőbbek: a napi zsírfogyasztás az összes energiaszükséglet 25-30%-a lehet. A vegetáriánus étrendek – említett zsírszegénységük mellett – kevesebb koleszterint és telített zsírt tartalmaznak, mint a nem vegetáriánus étrendek. Ez nem indokolja azonban a húsról való lemondást, viszont a telített, állati eredetű zsírok helyett elsősorban az egyszerűen és többszörösen telítetlen, növényi eredetű olajok használata javasolt. Nagyon ajánlott a halfogyasztás, a zöldségek, a gyümölcsök, valamint a különböző olajos magvak (különösen a lenmag) fogyasztása is.
 5. Köztudott, hogy az omega-3-zsírsavak fogyasztása csökkenti a szívbetegségek előfordulásának gyakoriságát. A többszörösen telítetlen zsírsavak (ω -3 és ω -6) mennyisége a kiegyensúlyozott étrendben az összes energiafelvétel legfeljebb 10%-a. Étlapunkra „lefordítva” ez annyit jelent, hogy heti két-három adag ω -3-zsírsavban gazdag hal elfogyasztásának rizikócsökkentő hatása van. Az antioxidáns tulajdonságú ω -3-zsírsavak arányának növelése étrendünkben alfa-linolénsavban gazdag olajok (pl. repce- és szójaolaj) és halak (pl. makrél, hering, lazac, tonhal) rendszeres fogyasztásával lehetséges. Omega-3-zsírsavakban főleg a halak bővelkednek. Az omega-6-zsírsavak (legfontosabb közülük a linolsav, 18:2, n-6) telített zsírsavak helyett fogyasztva csökkentik az össz- és LDL-koleszterin-szintet. Az ún. transzszírsavak – ilyenek vannak például a csipszekben, cukrászsüteményekben – kerülendők, mert a telített zsíroknál is jobban emelik a káros, ún. LDL-koleszterin-szintet. Fogyasztásra a lágy, könnyen kenhető, megváltozott zsírsavösszetételű margarinok javasolhatók.
 6. A nagy rosttartalmú, halakat, olajos magvakat, lenmagot tartalmazó étrend bizonyítottan csökkenti az érbetegségeket okozó gyulladós elváltozások gyakoriságát, mérsékli a koszorúér-betegség előrehaladottságát, illetve e betegségek javulását eredményezi.
 7. A növényi rostok fogyasztása és a visszafogott zsírfogyasztás csökkenti a vérnyomást, amelyet a konyhasófelvétel és a testtömeg csökkentése tovább redukál.
 8. A szénhidrátfogyasztás korlátozása hamarabb eredményez testtömegcsökkenést, mint a zsírmegszorítás, de egyéves periódus alatt ez a különbség már eltűnik. A „kis szénhidrát- és igen kevés zsírfelvétel” együttes alkalmazásának eredménye egy év alatt azonban csak két-három kg, mivel megtartása általában csak 50-65%-ban sikeres – azonban még így is gyorsabban és hatékonyabban vezet eredményre, mint sok más megszorító diéta.
 9. A szigorú és egyoldalú diétás szabályok hosszú távú betartása gyakran nehéz. A szénhidrátfogyasztás szigorú megszorítása például gyakran fokozott fehérjefelvétellel párosul, ez pedig fokozhatja a vesekőképződés kockázatát. Az étrendi egyoldalúság veszélyeket rejt magában, ezért kerülendő!
 10. Az egyoldalúság nemcsak az alapvető tápanyagok, hanem az étrend-kiegészítők esetében is káros. A túlzott vitaminfogyasztás – többek között – rontja a nyomelemek felszívódását vagy a többi vitamin hatékonyságát.
- Nem győzzük hangsúlyozni: a kiegyensúlyozott étrend nem divatdiétákat jelent. Olyan egészségvédő szempontrendszer érdemes szem előtt tartani, mint például a Szívbarát étrendi útmutató (Táplálkozási szívárvány) ajánlásai, amely megtalálható a www.szivbarat.hu oldal Ajánlás menüpontjában.