

MUNKAHELYI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS ALAPJAI



**Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház**

KÉSZÍTETTE: TÖRÖK TÍMEA, DIETETIKUS



TARTALOMJEGYZÉK

MIÉRT FONTOS AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS?	01
---	----

HONNAN TÁJÉKOZÓDJUNK?	01
-----------------------	----

OKOSTÁNYÉR	02
------------	----

TÁNYÉRMODELL	03
--------------	----

MIÉRT FONTOSAK EZEK AZ ÉLELMISZERCSOPORTOK?	
---	--

ZÖLDSÉGEK, GYÜMÖLCSÖK	04
-----------------------	----

GABONAFÉLÉK	05
-------------	----

FEHÉRJEFORRÁSOK	06
-----------------	----

EGÉSZSÉGES BEVÁSÁRLÓLISTA	08-09
---------------------------	-------

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AZ IRODÁBAN	10-14
------------------------------------	-------

MINTA NAPOK	15
-------------	----



BEVEZETŐ

Miért fontos az egészséges táplálkozás?

A szervezet táplálék útján jut olyan alapvető **makro- és mikrotápanyagokhoz**, melyek nélkülözhetetlenek megfelelő működéséhez.

A változatos és kiegyensúlyozott táplálkozás bizonyítottan **csökkenti a krónikus, nem fertőző megbetegedések** (cukorbetegség, szív és érrendszeri, daganatos megbetegedések, elhízás és anyagcsere-zavarok) **kockázatát**.

Kulcsfontosságú szerepe van nemcsak fizikai, de a mentális egészség fenntartásában is. Hatással van a **kognitív funkciók**, a koncentráció és memória hatékonyságára, az **immunrendszer** megfelelő működésére, a **bélflóra** egyensúlyára és az általános közérzetre, kedvre.

Honnan tájékozódjunk?

Az internet tele van ellentmondó, sokszor félrevezető, áltudományos állításokkal, így a hiteles információ kiszűrése gyakran kihívást jelenthet.

Hiteles információforrások a nemzetközileg elismert **szakmai szervezetek**, melyek számos szisztematikus áttekintés és hosszútávú epidemiológiai kutatások eredményeit összegzik **ajánlásaikban**. Emellett az egyetemet végzett, gyakorlott **szakemberek**: dietetikusok, táplálkozástudományi szakemberek.

Hazai és nemzetközi, táplálkozástudománnyal (is) foglalkozó, hiteles szervezetek:

- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)
- Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK)
- World Health Organisation (WHO)
- European Food Information Council (EUFIC)
- European Food Safety Authority (EFSA)
- British Dietetic Association (BDA)



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

Az étrend alapja

A kiegyensúlyozott étrend alapja az OKOSTÁNYÉR ajánlásainak felel meg, mely a hazai táplálkozási ajánlás.

OKOSTÁNYÉR®



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



Egyél minden nap friss **zöldségfélét, gyümölcsöt!**



Napi ételed fele **zöldség és gyümölcs** legyen!



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?



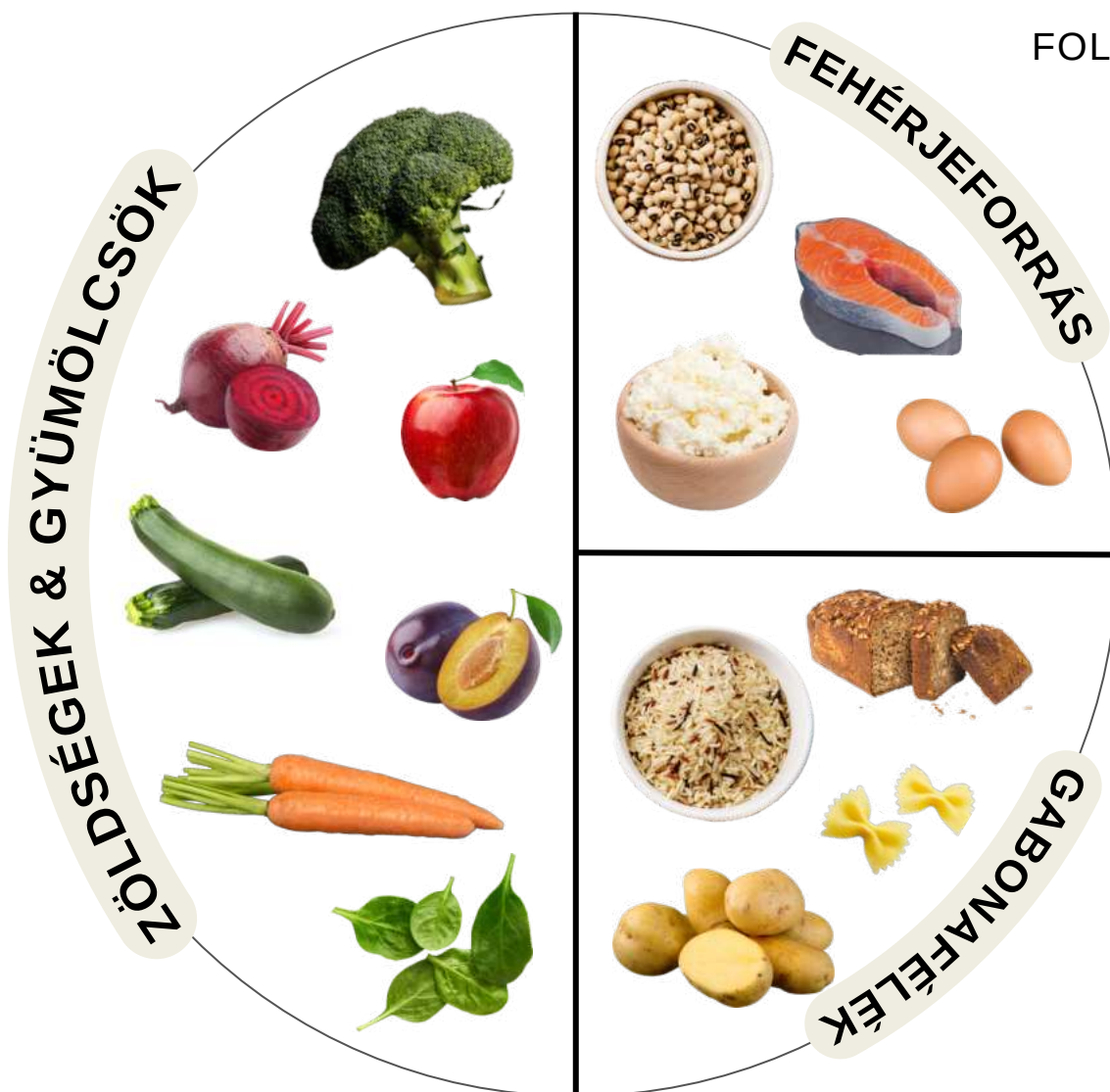
Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

TÁNYÉRMODELL

Segítség a tányér elrendezéséhez, arányokhoz



FOLYADÉK



ZSÍROK



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

MIÉRT FONTOSAK EZEK AZ ÉLELMISZERCSOPORTOK?

Zöldségek és gyümölcsök

- magas **rost-** és **víztartalom**
- **alacsony energiasűrűség** – nagy mennyiség is kevés kalóriát tartalmaz
- **magas telítőérték** – a rostok lassítják a gyomorürülést
- **jótékony növényi vegyületek** (fitonutriensek) – antioxidáns (szabadgyökkötő képesség), gyulladáscsökkentő és egyéb egészségvédő hatás
- minél **élénkebb és változatosabb színűek**, annál nagyobb arányban és változatosabban tartalmazzák a jótékony növényi vegyületeket – ezek együttes fogyasztása megnöveli ezen anyagok hatásfokát
- **bélflóra** támogatás – prebiotikus rostok és fitonutriensek, fermentált zöldségek – probiotikus tulajdonság

Mennyit fogyasszunk?

- Napi min. 5 adag (=500 gramm) zöldség és/vagy gyümölcs (a burgonya nem számít ide)
- **Minden étkezés tartalmazzon legalább 1 de inkább 2 adag zöldséget és/vagy gyümölcsöt**
- Az 5 adagból **legalább 1 nyers** legyen (C-vitamin, rostok miatt)
- Beleszámít a **friss, fagyasztott, sült, főtt, konzerv, savanyúság, befőtt, aszalt**, stb. is
- olajos magvak – **heti többször egy zárt maréknyit**, sótlan pörköletlen formában
- hüvelyesek – **heti többször**, változatosan
- egyes növényi vegyületek jobban hasznosulnak hőközlés után, mint nyersen (pl. likopin – piros színanyag), így érdemes **változatos konyhatechnológiát** alkalmazni
- ne főzzük túl, hagyjuk **roppanósra** a zöldségeket
- válasszuk őket **idényjelleggel** – magasabb miktorápanyag mennyiség, kevesebb növényvédőszer



MIÉRT FONTOSAK EZEK AZ ÉLELMISZERCSOPORTOK?

Gabonafélék

- **összetett szénhidrátforrások** - elsődleges energiaforrás
- a **teljes kiőrlésű** gabonák, álgabonák:
 - fontos **rostforrások**
 - **ásványi anyag** és **vitaminforrások**
 - **lassan felszívódó szénhidrátforrások** - hosszantartó energia és jóllakottság érzet
- a főtt, majd (legalább 24 óráig) lehűtött gabonákban lévő keményítő egy része átalakul és prebiotikus rostként funkcionál - bélflóra támogatása
- példák teljes értékű gabonákra és azokból készült élelmiszerekre: **zabpehely, bulgur, kuskusz, barna rizs, rizs, köles, hajdina, quinoa, tönkölybúza, durumtészta, gersli, rozs, kukorica, teljes kiőrlésű pékáruk, kekszek, gabonapelyhek**

Mennyit fogyasszunk?

- Napi **3 adag gabonaféle**, ebből **legalább 1 adag teljes értékű** legyen
- **1 adag** = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács 6-10 dkg száraz vagy 12-20 dkg főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/müzli.
- válasszuk **változatosan**, ne mindig ugyanazokat ismételjük (rizs, krumpli, tészta, kenyér)
- hagyjuk "al dente"-re, **ne főzzük túl** a gabonaféléket
- válasszunk **minél kevésbé feldolgozott formát**, kerüljük a sok összetevős, ultra-feldolgozott pékárukat/kekszeket
- használjuk fel kreatívan - dúsítsuk vele salátánkat, fogyasszuk kásaként, de felfújt vagy rakott étel alapjának is megállják a helyüket



MIÉRT FONTOSAK EZEK AZ ÉLELMISZERCSOPORTOK?



Fehérjeforrások

- számos funkciót töltenek be a fehérjék: **az izomszövet** mellett **enzimek** és **hormonok** alkotóelemei, szerepet játszanak az **immunrendszer** megfelelő működésében és a **véralvadásban, oxigén szállításban** is
- a fehérjeforrások azonban nem csak fehérjét, de **egyéb értékes ásványi anyagokat és vitaminokat is tartalmaznak** - így a szükséges fehérjebevitel lehetőleg nyersanyagokból történjen, ne étrend-kiegészítőkből.
- **állati** eredetű: **húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek** - vas, B12, omega 3 zsírsavak, kalcium
- **növényi** eredetű: **szója** és abból készült élelmiszerek (tofu, szójaital, szójajoghurt), **hüvelyesek** (babfélék, csicseri-, sárga-, zöldborsó, barna lencse, vörös lencse stb.), **olajos magvak** és **teljes értékű gabonák** - rost, kálium, magnézium, cink, B- és E-vitaminok, biológiailag aktív növényi vegyületek
- **50-50%-ban** fogyasszunk növényi és állati eredetű fehérjeforrásokat, változatos formában

Mennyit fogyasszunk?

- Minden főétkezés tartalmazzon **sovány fehérjeforrást**
- Fogyassz hetente legalább egyszer **halat**
- Fogyassz rendszeresen **zsírszegény** tejet/**tejterméket**, részesítsd előnyben az **élőflórás** termékeket - joghurt, kefir
- **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 1 db tojás.
- Válaszd a **sovány húsrészeket**. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült **vöröshúst** (pl. marha, sertés) fogyassz.
- Feldolgozott húsipari termékeket **legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben** egyél!





A rostok szerepe

A rostok **szerere sokrétű az egészségben.**

Segítik a bélmozgást, teltségérzetet kölcsönöznek, lassítják a gyomorürülést, ezáltal később jelentkezik éhségérzet, csökkentik a koleszterinszintet, szabályozzák a vércukorszintet, támogatják a bélflóra egészségét.

Egyes **rostban gazdag élelmiszerek**, mint a **zöldségek** és **gyümölcsök** sok vizet is tartalmaznak, így kalóriában szegények. Ezek alkossák az étrend gerincét.

Egyéb rostban gazdag élelmiszerek a **hüvelyesek**, a **teljes kiőrlésű gabonák** és az **olajos magvak** (--> növényi élelmiszerek), ezek napi szintű, változatos fogyasztására érdemes törekedni.

A folyadék szerepe

A rostdús étrend mellett **megnövekedett folyadékigény** lép fel (a székrekedés elkerülése végett), emellett könnyű összetéveszteni az éhségérzetet a szomjúság érzettel. Átlagosan napi 2 liter folyadék elfogyasztása javasolt, melynek döntő többsége víz legyen. Fizikai aktivitás, magas hőmérséklet esetén ez a mennyiség növekszik.

A folyadékbevitelhez hozzájárul a tej, joghurt, levesek és a nyers zöldségek-gyümölcsök fogyasztása is.

Az alábbiakat érdemes előnyben részesíteni: csapvíz, ásványvíz, natúr gyümölcstea, bogyós gyümölccsel/citrommal/uborkával ízesített víz stb.



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

Egészséges bevásárlólista

Zöldségek

- 
- **leveles zöldségek:** fejes saláta, római saláta, rukkola, bébi spenót, spenót, sóska, madársaláta
 - **gyökérzöldségek:** sárgarépa, petrezselyemgyökér, karalábé, zellergumó, cékla, csicsóka, jégcsapretek, hónapos retek, vajretek, feketeretek
 - **káposztafélék:** kel-, lila-, fejeskáposzta, kelbimbó, kínai kel
 - **keresztesvirágúak:** brokkoli, karfiol, pagodakarfiol
 - **tökfélék:** főzőtök, sütőtök, patisszon
 - **hagymafélék:** lila,- vörös,- fokhagyma, újhagyma, salotta, főzőhagyma, póréhagyma, medvehagyma
 - **hüvelyesek:** zöldborsó, sárgaborsó, zöldbab, vörösbab, fehérbab, csicseriborsó, lencse, vöröslencse, beluga lencse, szója/edamame
 - **egyéb:** padlizsán, cukkíni, uborka, paprika, paradicsom, zellerszár, spárga, gombák, stb.
 - **fűszernövények:** friss és szárított

Gyümölcsök

- 
- **Friss:** almák, körték, birsalma, barackok, dinnyék, bogyósok, cseresznye, szilva, szőlő, gránátalma, kivi, banán, narancs, mandarin, pomelo, ananász, avokádó, füge stb.
 - **Fagyasztott:** erdei gyümölcs, málna, szeder, meggy, áfonya, gránátalma, mangó..
 - **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 turmix
 - Hetente 2-3 alkalommal fogyassz egy **zárt maréknyi sótlan olajos magvat**, pl. diót, mandulát, kesudiót, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Egészséges bevásárlólista

Sovány fehérjeforrások

- **Halak** (konzerv/friss/füstölt): lazac, hering, szardínia, tőkehal, tonhal, harcsa, busa, pisztráng, kecsege, rák
- **Húsok**: csirke, pulyka, ritkán: kacska, sovány sertés, sovány marha, csirkemáj, magas hústartalmú sonka
- **Zsírszegény tejtermékek**: sovány túró, joghurt, kefir, sovány sajtok, friss sajtok, skyr, tej
- **Tojás**
- **Hüvelyesek**: tofu (szója), fehérbab, tarkabab, vörösbab, zöldborsó, sárgaborsó, zöldbab, csicseriborsó, barna lencse, vöröslencse, beluga lencse, szója/edamame



Növényi zsírforrások

- **Magvak és diófélék**: dió, lenmag, chiamag, mák, napraforgómag, tökmag, kesudió, mandula, brazildió, pekándió (sótlan, pörköletlen)
- **Egyéb**: olíwabogyó, avokádó
- **Ételkészítésnél használt olajok**:
 - **Hőstabil**: repceolaj, olívaolaj, szőlőmagolaj, szezámolaj, mogyoróolaj, finomított napraforgóolaj
 - **Nem hőkezelve fogyasztandó**: lenmag-, tökmag-, extra szűz olívaolaj, dióolaj



Összetett szénhidrátok

- **Gabonafélék**: zabpehely, bulgur, kuskusz, barna rizs, rizs, köles, hajdina, quinoa, tönkölybúza, gersli/árpagyöngy, rozs, kukorica
- **Teljes kiőrlésű pékáruk, kekszek**
- **Durum/zöldségtészta**
- **Burgonya**: nem bő olajban/sok zsiradékkal készítve



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AZ IRODÁBAN

Dobozolás egyszerűen

Az előre készülés és dobozolás nagy energiabefektetést igényel, azonban ezzel biztosítható a változatos, tápanyagdús és költséghatékonyabb étkezés.

- Hogy ne legyen nagy teher, **váljon szokássá**: alakíts ki a héten 1-1 napot, amikor a következő hétre készülsz, ezt kövesd heti szinten.
- Készíts egy **listát** a jól bevált, gyors és szeretett étkezéseiddel/receptjeiddel - ezzel időt spórolhatsz meg, amikor nincs ötleted
- Válassz tápanyagdús ételeket, **nem kell túlgondolni!**
- Alakítsd ki az **Okostányér** ajánlásai szerint!
 - Mindig legyen sok **zöldség**, sovány fehérjeforrás, valamilyen teljes értékű gabonaféle
 - Figyelj az **arányokra** - fél tányér zöldség, negyed-negyed fehérje és gabonaféle
- Ha új neked a főzés/ dobozolás, **kezdj egyszerű receptekkel** vagy **hideg** ebédekkel - szendvics, tortilla, hideg saláta!
- Mindig legyen otthon **szárazáru, konzerv, fagyasztott** alapanyag, amihez lehet nyúlni, ha "nincs otthon semmi".
- Főzésnél készíts **nagyobb adagot**, melyet le is fagyaszthatsz későbbre

Hidratálj megfelelően

- Víz mindig tarts az asztalodon és próbálj meg napi 2-3 litert meginni.
- Kerüld a cukros üdítőket, válassz inkább gyümölcs teát, zöld teát.



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AZ IRODÁBAN

Ami mindig legyen nálad

Érdemes egyszerű, könnyen hozzáférhető élelmiszerekkel felkészülni a mindennapokra:

- A táskánkban mindig legyen hely egy **almának/banánnak** vagy más, éppen szezonális gyümölcsnek - ez nem igényel kifejezett előkészületeket, bármikor bárhogyan elfogyaszthatók.
- Ha több időnk van, akár egy **hámozott répát/karalábét vagy zellerszárat, uborkát** is csomagolhatunk.
- Ezek kíséretében érdemes **egy kis doboznyi sós olajos magvat** is magunknál tartani - ezt az irodai fiókban is tárolhatjuk.
- Ha van **hűtő/mélyhűtő**: tárolhatunk kenyeret, mélyhűtött zöldségeket vagy bogyós gyümölcsöket, melyeket mikróban pár perc alatt elkészíthetünk, ha nem készültünk előre. Egy nagyobb joghurt a hűtőben, zabpehely a fiókban, gyümölcs a mélyhűtőben és kész is egy tartalmas kisétkezés. Szekrényben elérhet tortilla tekercs, de akár konzerv hal vagy kukorica is.



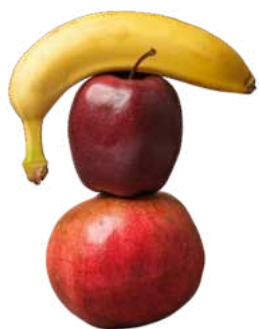
Gyors megoldások

Bármivel megesik, hogy nem volt ideje előre készülni, azonban ilyenkor is lehet tudatosan választani.

- A pékségben péksütemény helyett válasszunk **szendvicset** - ez akár ebédnek vagy kisétkezésnek is hasznos lehet. Egy nagyobb szendvics salátával párosítva akár két étkezést is kitehet.
- Boltba beszaladva is lehet egészségesen választani - **előmosott saláták, hummusz, kenyér** vagy **előre összerakott, tartalmas saláták** kiváló gyors megoldások lehetnek.

Boltban elérhető gyors megoldások

- **Fehérjeforrás:** konzerv hal, kefir, joghurt, túró, tofu (nem igényel hőközlést), konzerv hüvelyes, humusz, sovány felvágott
- **Szénhidrátforrás:** kenyér, tortilla, konzerv kukorica vagy konzerv hüvelyes
- **Zöldség/gyümölcs:** előmosott saláták, pucolást nem igénylő zöldségek és gyümölcsök (zellerszár, uborka, alma, szőlő, ...)



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AZ IRODÁBAN

Gyors megoldások



+



+



+



+



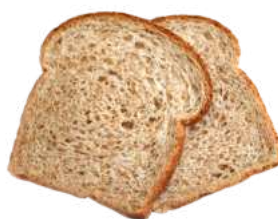
+



+



+



+



+



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AZ IRODÁBAN

Étel ötletek dobozolásra

- Főzelékek
- Rakott ételek
- Tartalmas saláták: gabonasaláta, tésztasaláta, tonhalsaláta, tojássaláta
- Sült/roston szelet/hal + sült zöldség és gabona/burgonya köret
- Szendvicsek/tortilla + saláta
- Hüvelyes raguk: csicseriborsó curry, vöröslencsés bolognai
- Fasírt: falafel, zöldségfasírt; tócsni

Tippek, hogy változatos legyen

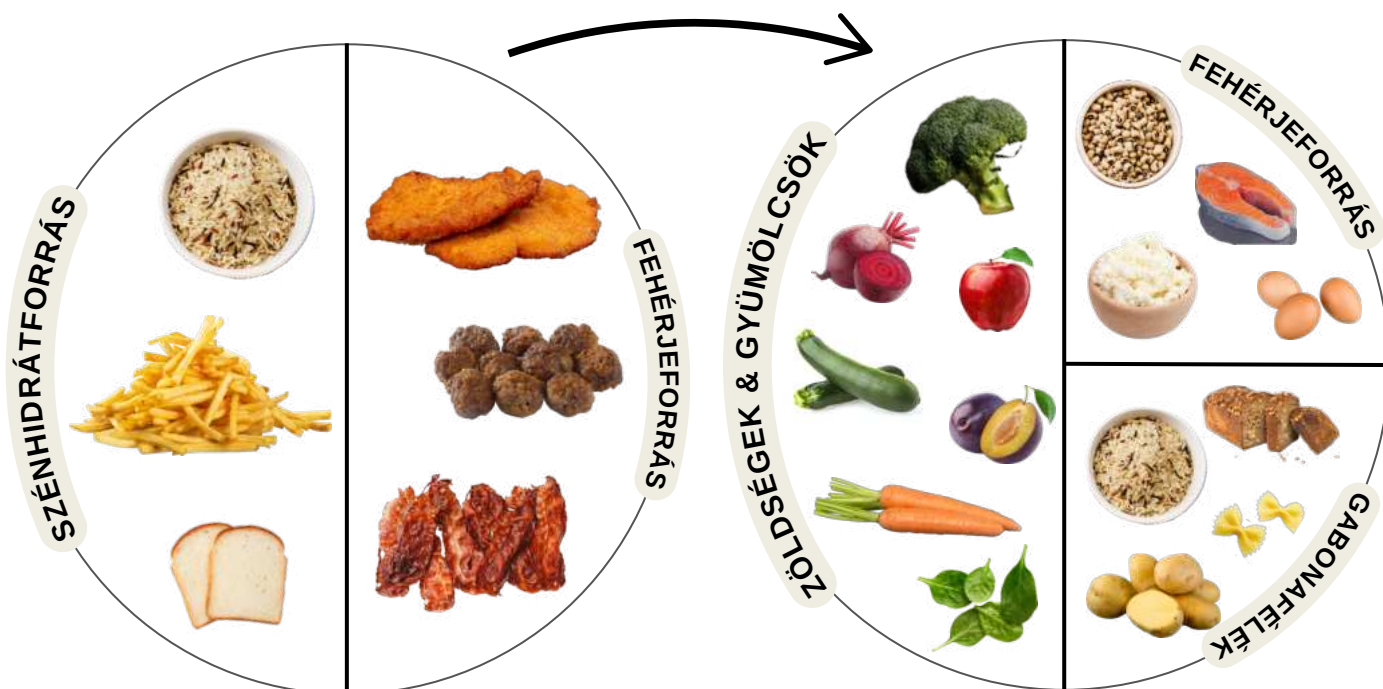
- Minden héten **más rostban gazdag gabonafélét** válassz
- Válassz minden nap **más fehérjeforrást**: tojás, hal, szárnyas, hüvelyes
- Zöldség szerepeljen változatosan: nyers, sült, párolt, savanyúság, ... stb.
- Válassz **szezonálisat** - olcsóbb, finomabb, tápanyagdúsabb
- Használj bátran **fűszereket**: bazsalikom, oregánó, majoránna, kakukkfű, rozmaring, snidling, foghagyma, fűszerpaprika, gyömbér, kurkuma, curry, chili, kömény, római kömény, stb.
- Váltogasd a **konyhatechnológiákat** - sütés, párolás, gőzben főzés, wokban sütés, turmixolás, stb.
- Válogasd az **ételek jellegét** - olaszos, magyaros, indiai, ázsiai stb.



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS AZ IRODÁBAN

Hogyan válassz a munkahelyi étkezőben?

- Gondolj az **Okostányérra**! Mindig legyen **zöldség** a tányérodon: főzelék/leves/párolt/nyers zöldség vagy savanyúság. Ez alkossa a **tányér felét** (a krumpli nem tartozik ide).
- Ha az étel jellege nem engedi a sok zöldséget, kérj előtte egy kis adag salátát, zöldséges levest vagy utána egyél gyümölcsöt.
- **Fehérjeforrás sovány** legyen, pl. roston sült, egybensült stb. Ez alkossa a tányér **negyedét**.
- A **gabonaköret** a tányér **negyedét** alkossa: rizs, kenyér, tészta stb.
- Ha túl sok, **kérj fél adagot** vagy **csomagold el** későbbre! Hallgass a jóllakottság érzésedre.
- Hogy elkerüld az evés utáni álmosságot, válassz könnyebb fogásokat vagy egyél kisebb adagot és utána inkább egy kis gyümölccsel egészítsd ki, hogy biztosan eltelj.
- Fogyaszd **lassan, rágd meg jól** az ételt - ez segít az emésztésben és a mihamarabbi jóllakottságban.
- Ha teheted, **sétálj** egy kicsit utána - jobb lesz a fókusz



MINTA NAPOK, ÖTLETEK

(Mennyiségek egyéni célnak megfelelően)

REGGELI

almás fahéjas zabkása lenmaggal,
natúr joghurttal, tejeskávé

TÍZÓRAI

répa hasáb, zellerszár hummusszal

EBÉD

borsóleves
1 kis sült csirkecomb, sütőben sült répa,
cékla, burgonya + friss kevert saláta

UZSONNA

1 banán, 5 szem dió

VACSORA

paradicsomos halkonzerv,
1 tenyérnyi szelet teljes kiőrlésű
kenyér, jégcsapretek, uborka
2 mandarin

REGGELI

kapros túrókrém, 2 kis szelet teljes
kiőrlésű kenyér, madársaláta,
lilahagyma

TÍZÓRAI

alma, korpás keksz

EBÉD

lencsefőzelék
2 főtt tojás

UZSONNA

natúr joghurt, zabpehely, körte

VACSORA

zöldséges tésztasaláta kefires
öntettel, roston csirkemellel
2 kocka étcsokoládé



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház