

Tudj meg mindent a fehérjedús étrendről!



Napjainkban sokan fogyasztanak fehérjedús – általában szénhidrátokban szegény – étrendet, divat, fogyás vagy testépítés céljából. Ugyanakkor számos esetben előfordul, hogy valakinek az állapota orvosilag indokolja, hogy fehérjedús étrendet tartson. Az étrend összeállításakor javasolt az étrendi ajánlások (OKOSTÁNYÉR®, OKOSTÁNYÉR® 6-17 éveseknek) figyelembevétele.

Fehérjedús étrend javasolt (teljesség igénye nélkül):

- Fokozott fehérjevesztés esetén (elhúzódó vérzések, égések)
- Elégtelen fehérjeellátás esetén (kóros soványság, vérszegénység)
- Bélrendszeri problémáknál (elégtelen felszívódás miatt)

- Dialízis alatt (veseelégtelenség)
- Lázás állapot, fertőző betegségek esetén
- Csecsemő-, kisded- és gyerekkorban
- Terhesség, szoptatás alatt
- Időskorban

Fehérjeigény:

Az energiát adó tápanyagok közül **a napi energiamennyiség**en belül a WHO ajánlása szerint **10-15% javasolt fehérjéből** (2000 kcal esetén kb. 50-73 g fehérje). A komplett és az inkomplett fehérjék javasolt aránya 50-50%.

Egyszerűbb a napi fehérjebevitel meghatározására az 1 g/ttkg (testtömeg kilogramm) használata, pl. 60 kg testtömeg esetén 60 g fehérje ajánlott.

Fehérjedús étrendről akkor beszélünk, ha a fehérje bevitel 1,2-1,5 g/ttkg-ra emelendő, pl. 60 kg esetén 78-90 g fehérje. A **napi energiamennyiségnek** ezekben az esetekben **15-20%-át kell biztosítani fehérjéből.**

Fehérjedús étrend esetén elsősorban a komplett fehérjék mennyiségét javasolt emelni.

Az energiát adó tápanyagok (szénhidrát, zsír) fehérjevédő hatással rendelkeznek, így ezek megfelelő beviteléről is gondoskodni kell! Elégtelen szénhidrátbevitel mellett a szervezet nem fehérjeépítésre fogja felhasználni a táplálékkal biztosított aminosavakat, hanem energiefelhasználásra.

De mi is azok a fehérjék?

A fehérjék **aminosavból felépülő makromolekulák**. A szöveti fehérjék folyamatosan bomlanak és épülnek. A felszabaduló aminosavak egy része visszaépül a fehérjékbe. A szervezet fehérjeinek képzéséhez a táplálék fehérjei biztosítják a szükséges aminosavakat. A 20 féle aminosav közül 9 *esszenciális aminosav*, melyeket az emberi szervezet nem tudja szintetizálni, így ezek csak táplálékbevitellel biztosíthatók. A teljesértékű, vagy **komplett fehérjéket**, melyekben az összes esszenciális aminosav megfelelő mennyiségben és arányban van, elsősorban az állati eredetű fehérjeforrások (**tej, tojás, hús, hal**) tartalmazzák. A másodrendű, vagy **inkomplett fehérjék** – általában **növényi eredetű fehérjeforrások** (kivéve szója) – egyes esszenciális aminosavban hiányosak, így önmagukban elégtelen fehérjeforrások.

Komplettálásnak nevezzük azt a folyamatot, amikor az inkomplett fehérjét teljesértékű fehérjével egészítjük ki (pl. kenyér + sajt vagy gépsonka). Növényi fehérjét lehet növényi fehérjével is komplettálni, de ehhez ismerni kell, hogy melyik alapanyag milyen esszenciális aminosavban hiányos, és melyik másik alapanyag tartalmazza a hiányzó esszenciális aminosavat nagyobb mennyiségben.

Csecsemők és gyerekek esszenciális aminosav igénye nagyobb, mivel a fejlődő szervezet fehérjeszintézise intenzívebb. Idősebbeknek pedig ugyanakkora mennyiségű izomfehérje képzéséhez magasabb fehérjebevitelre van szükségük, mint a fiatalabbaknak.

Túlzott fehérjebevitel problémái:

Fontos, hogy csak indokolt esetben legyen magas fehérjetartalmú az étrend, mivel a túlzott fehérjefogyasztásnak is lehetnek káros hatásai.

- Ismert, hogy a túlzott fehérjefogyasztás károsíthatja a vese működését.
- A 2-es típusú cukorbetegknél az elfogyasztott fehérje – a vércukorszint emelkedése nélkül – fokozza az inzulinelválasztást (vagy inzulin igényt).
- A csonttritkulás megelőzéséhez fontos a megfelelő mennyiségű fehérjebevitel a kalcium beépüléséhez, de a túlzott fehérjebevitel fokozhatja a csontlebontó folyamatokat is.

A túlzott fehérjefogyasztás felvetődő kérdéseit betegség csoportokra (cukorbetegség, szív- és érrendszeri problémák stb.) taglalja prof. dr. Halmos Tamás cikke az Új Diéta 2010/5. számában.