

Betegségek megelőzése – táplálkozással



Tapasztalatok szerint számos krónikus betegség kialakulásában kimutatható a kapcsolat a táplálkozással. Jó lenne, ha az év eleji fogadalmak között minél többen választanák a prevenciót, azaz a betegségek megelőzését.

A leggyakrabban előforduló krónikus betegségek – szív- és érrendszeri problémák (magas vérnyomás is!), daganatos betegségek, 2-es típusú cukorbetegség – kialakulásának egyik fontos rizikó tényezője az elhízás, amely önmagában is egy betegség. Mivel Magyarország lakosságának kétharmada túlsúlyos vagy elhízott, fontos lenne a testtömeg csökkentése, amivel számos betegség – vagy például a cukorbetegség szövődményei - megelőzhetőek lennének. Aki viszont normál testtömegű, fontos lenne, ha ezt az állapotot hosszan meg tudná őrizni.

Az elhízás megelőzésére egyensúlyt kell teremteni a mozgás, és az energia bevitel (azaz, az étkezés) között. Arra is kell ügyelni, hogy **változatos összetételű legyen az étrend**, és ha szükség van fogyásra, az energia bevitelének csökkentése ne járjon együtt a mikrotápanyagok (vitaminok, ásványi anyagok, flavonoidok stb.) bevitelének csökkenésével. Szervezetünk védekező (immun)rendszerének működése ugyanis ezektől az összetevőktől is függ. Az immunrendszer segítségével védekezik szervezetünk a fertőző mikroorganizmusok (baktériumok, vírusok) ellen is. Az immunrendszert „erősíti” a B1-, B6-, B12-, C-, A-, D- és E-vitamin, flavonoidok, karotinoid (gyümölcsök és zöldségek szín anyagai), de fontos a megfelelő cink, vas, mangán, réz, magnézium és szelén bevitel is.

A változatos összetételű étrendről - amelyben ezeket az összetevőket tudjuk a szervezet számára biztosítani - a www.okostanyer.hu honlapon lehet részletes információt szerezni.

Az Okostányér® honlapján tájékozódhatunk arról, hogy amit eszünk egész nap, annak fele legyen (de legalább 50 dkg) zöldség, főzelék, gyümölcs.

- A bennük levő **rost** segíti a szervezetben „dolgozó”, „méregtelenítést” végző élőflóra szaporodását.
- A színüket adó **flavonoidok és karotinoid** antioxidáns hatásúak, ezért érdemes arra törekedni, hogy a zöldség és gyümölcs legalább négy féle színű legyen. Pl. cékla, narancs, paradicsom (vagy paradicsom ivólé), sárgarépa, kivi, saláta félek
- **A béta-karotin** az A-vitamin előanyaga (de ez is antioxidáns), ezért érdemes fogyasztani olyan hétköznapi zöldségeket melyek béta-karotinban gazdagok: sárgarépa, paraj, sóska, sütőtök.
- **Zöldségek és főzelékféléket** érdemes fogyasztani a kálium és a magnézium tartalmuk miatt is.
- Naponta érdemes fogyasztani **olajos magvakat** (dió, sótlan mogyoró, tökmag, napraforgómag), mert ezekben is van magnézium, de E-vitamin, B1-vitamin is.

Naponta 3 adag gabonafélét lenne javasolt fogyasztani, de legalább 1 adag legyen teljes értékű, mert a gabona héja tartalmazza a B-vitaminokat, mangánt, szelént.

A 3 főétkezésnél érdemes **teljes értékű fehérjeforrásokat** (tej – ez a cukorbetegnek max. fél liter lehet naponta, az is több részletben –, tejtermékek, tojás, húskok, halak) enni, de ez is legyen változatos összetételű. Nem javasolt a húskok elhagyása, mert B6-, B12-vitamin, és vas pótlása legkönnyebben ezekkel biztosítható, hanem inkább a minőségre érdemes ügyelni. Elsősorban a fiatal állatok húsa (csirke, pulyka) ajánlott és a tengeri halak. B6-ban, B12-ben és vasban, szelénben gazdagok a belsőségek is, de ezek egy héten legfeljebb csak egyszer fogyaszthatók.

Használjunk bátran **fűszernövényeket**, mert ezek nem csak ízesítenek, hanem aroma anyagaik és ásványi anyagaik is hozzájárulnak az immunrendszer védelméhez. Különösen ajánlottak a friss hagymafélék (újhagyma, lilahagyma szendvicshez, fokhagyma saláta öntethez), gyömbér (kis kockára vágva tegyük a teába, de merészebbek karikára vágva is rágcsálhatják).

Tavaszi időszakban különösen fontos a **C-vitamin pótlása**, mert ebben az időszakban a hosszabban tárolt zöldségek és gyümölcsök vitamintartalma lecsökken.

D-vitamin pótlásra egész évben nem csak a 65 év felettieknek van szüksége, hanem a túlsúllyal, krónikus betegséggel rendelkezőknek is. Felnőtteknek minimum 2000 NE ajánlott. Időseknek, várandós anyáknak és túlsúlyosoknak az adagja ennek a duplája is lehet, 4000 NE. (<https://diabetes.hu/cikkek/hypertonia/1502/a-d-vitamin-potlasanak-jelentosege-kronikus-betegsegekben>)