

Ét(t)rendek

[DASH étrend](#) [Glikémiás indexre épülő étrend](#) [Ketogén étrend](#) [Mediterrán étrend](#) [MIND étrend](#) [„Paleo” étrend](#) [Vegetáriánus étrend](#) [Zóna étrend](#) [Gluténmentes étrend](#) [Tejcukorérzékenyek étrendje](#)
[Szakaszos böjt](#) [Gyorséttermek ételei](#)

Az étrend (diéta) a hosszútávon – akár egy életen át is – tartó étkezési, táplálkozási szokások összessége. Fontos, hogy egy étrend összeállításakor figyeljünk arra, hogy mindig fedezze az adott életkornak megfelelő tápanyag- és energiabeviteli igényeket, gyermekek esetén biztosítsa a fejlődéshez szükséges beviteli mennyiségeket.

Az étrendek legfontosabb **csoportosítási szempontjai**:

- energiatartalom és tápanyagösszetétel szerint képzett alcsoportok (például fehérjében gazdag, energiaszegény vagy gluténmentes étrendek);
- elkészítési eljárások szerinti alcsoportok (például rotszegény vagy pépes);
- életkor szerinti alcsoportok (például kisgyermekek, időskorúak étrendjei);
- életmód szerint kialakított étrendek (például terhes vagy szoptató nők, sportolók étrendjei);
- betegségekhez kapcsolódó alcsoportok (lásd betegséget megelőző, a már kialakult betegséghez kapcsolódó, vagy a betegségekből lábadozók étrendjei);
- testtömegkontrollhoz kapcsolódó étrendek: mindig csak szakorvos javaslatára, tanácsait követve szabad elkezdni és folytatni, és csak az extrém elhízott gyermekek kezelésére szolgál. Nem azonos a fogyókúrával: gyermekek esetében a fogyókúrázás, tehát a csökkentett mértékű tápanyagbevitel súlyos fejlődési zavarokat okozhat!

Ebben a bejegyzésben a korosztályotok által is ismert, leggyakrabban alkalmazott divatos étrendeket mutatjuk be. Minden esetben kiemeljük az étrendek által nyújtott előnyöket és felhívjuk a figyelmet a hátrányokra is.

2020-ban a magyar gyermekek körében végeztek egy felmérést, melynek eredményei alapján

- megfelelő mértékben fogyasztotok teljes kiőrlésű pékárukat és szénsavmentes vizet,
- és míg túl sok kávé, energiatalt, édességet és rágcálnivalót, gyorséttermi ételt, rostos- és szénsavas üdítőitalt fogyasztotok,
- túl kevés gyümölcsöt és zöldséget esztek.

TUDOM-E?

Miért fontos a rostban gazdag étrend?

A rostok táplálékaink növényi eredetű összetevői, amelyeket megemésztetni (lebontani) teljesen nem tudunk (kalóriatartalmuk nulla). Bár a rostok szinte érintetlenül haladnak végig az emésztőrendszeren, mégis jótékony hatással vannak a bélműködésre. A bélmozgások serkentése által javítják az emésztésünket és segítik a a széklet kialakítását és ledását (rostban gazdag étrend megelőzheti a székrekedést). Nagyon fontos feladatuk, hogy javítják a bélmikrobiom egészségét: táplálják a bélben lévő jótékony baktériumokat, amik „hálából” segítik a bélműködést, az immunrendszert és az agyműködést (erről továbbiakat itt találsz). Emellett a rostok jótékony hatásúak a koleszterinszint szabályozásban (csökkentik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát), segíthetnek a vércukorszint szabályozásban (lassítják a szénhidrátok felszívódását, ezzel csökkentik a vércukorszint hirtelen ingadozásainak esélyét), és teltségérzet kialakításával csökkenthetik a túlevés esélyét.

Követhetsz étrendet, de ha egészséges vagy, tudatosítsd, hogy számodra nincs jó vagy rossz étel – minden a mennyiségen és az arányokon múlik (lásd OKOSTÁNYÉR)!

[Ajánlott videónk](#)

DASH étrend

A **magasvérnyomás kialakulását megelőző étrend**, melynek neve betűszó (Dietary Approaches to Stop Hypertension).

A napi energiaszükségletből a szénhidrátok 55%-ot, a zsírok 27%-ot, a fehérjék 18%-ot fedeznek. Ezen kívül ajánlott napi minimum 30 gramm rostfogyasztás nagy mennyiségű folyadék mellett (utóbbiak együtt teltségérzet alakítanak ki). Az étrendben kiemelt jelentőséget kap a csökkentett sófogyasztás.

Ajánlott élelmiszerek, táplálékok: naponta teljes kiőrlésű gabonák (péksütemény, tészta), rizs, köles, bulgur, zab, nem cukrozott gabonapelyhek, extrudált vagy puffasztott készítmények, illetve naponta minimum 4 alkalommal cukrozatlan zöldség- és gyümölcslevek, friss vagy párolt zöldségek, saláták, gyümölcsök, hetente 3-4 alkalommal aszaltványok, naponta olajos magvak, diófélék, naponta 2 alkalommal tej, joghurt, sajt vagy kefir, húsok közül pedig a kevésbé zsírosak (csirke, halak).

Összességében ajánlott kerülni az édességeket, zsíros húsokat, cukrozott üdítőitalokat, magas sótartalmú, pácolt, füstölt, savanyított élelmiszereket.

Glikémiás indexre épülő étrend

A glikémiás index (GI) megmutatja, hogy az adott élelmiszerben lévő **szénhidrát milyen gyorsan szívódik fel és milyen tartósan emeli a vércukorszintet**. Értéke 1-100 között lehet. A vércukorszintet az alacsony GI-ű élelmiszerek lassan és minimális mértékben, míg a magas GI-ű élelmiszerek gyorsan és jelentős mértékben emelik meg.

- Magas GI-ű élelmiszerek például a burgonya, a banán, a mazsola, a cukor;
- közepes GI-ű élelmiszerek például a spagetti, a zabkása, a narancs, a szőlő;
- alacsony GI-ű élelmiszerek az alma, a lencse, a bab, a tej, a paradicsomleves.

Az étrend fő ajánlása, hogy minél több olyan ételt fogyasszunk, amelynek a GI értéke alacsony (40 alatti), hogy elkerülhessük a vércukorszint hirtelen változásait. Javasolt még az alacsony GI-ű, de zsíros ételek kerülése.

Az étrend körüli legnagyobb bizonytalanság az, hogy nehéz meghatározni egy élelmiszer, étel pontos GI értékét, ráadásul számos olyan alacsony GI-vel rendelkező étel van, ami túl sok zsírt és sót tartalmaz (ilyenek a chipsek).

Ketogén étrend

Alacsony szénhidráttartalmú, **közepes fehérjetartalmú, magas zsírtartalmú étrend** – az étrend követői a test energiaigényét főként zsírból fedezik.

Hiányos lehet vitaminokban és ásványianyagokban, alkalmazásakor májelégtelenség és vesekő alakulhat ki.

Az étrend alkalmazásának első néhány hetében émelygés, hányás, fejfájás, fáradtság, szédülés, álmatlanság és székrekedés tapasztalható.

Mediterrán étrend

Ebben az étrendben a nálunk megszokott mennyiségtől több (idénynek megfelelő) gyümölcs és zöldség, valamint a hüvelyesek, a rizs, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a diófélék és magvak fogyasztása ajánlott.

Az ételek olíva olajjal készülnek, vörös húsok helyett hal, szárnyas állatok és tojás fogyasztása javasolt. A napi desszert gyümölcs, a csokoládé/sütemény fogyasztása heti 2 alkalommal megengedett.

Vizsgálatok igazolták, hogy **csökkenti** többek között a **szív- és érrendszeri betegségek, a daganatok és a cukorbetegség** kialakulásának kockázatát.

A kivitelezésében talán egyetlen nehézség, hogy a friss gyümölcs és zöldség, az olíva olaj és a halak beszerzésének nagyobb a költsége, mint egy átlagos hazai étrendhez szükséges hozzávalóké.

Azoknak, akiknek figyelniük kell a zsírbevitel mennyiségére (azt korlátozniuk kell), ez az étrend nem ajánlott!

MIND étrend

Ötvözi a magasvérnyomás (DASH) és a mediterrán étrend elemeit. Elsődleges célja az **agyműködés támogatása**, az agy öregedésének lassítása, az időskori idegrendszeri betegségek (például Alzheimer-kór, Parkinson-kór) megelőzése, kialakulásuk késleltetése.

Napi fogyasztásra ajánlja a zöldlevelű (saláták) és egyéb zöldségeket (répa, cékla, retek), a rostdús gabonatermékeket (lehet teljes kiőrlésű kenyér és tészta, zabpehely, müzli, barna rizs); hetente legalább ötször az olajos magvakat, négyszer a hüvelyeseket, háromszor a bogyós gyümölcsöket (fagyasztott is jó), kétszer a baromfi húst, egyszer a halat. A főzéshez olíva olajat ajánl.

A sajt, a vaj és a margarin mennyiségét korlátozza (utóbbiakat napi egy evőkanál mennyiségben), nem javasolja az olajban sült ételek fogyasztását, a péksüteményeket, édességeket (fagyi, kakaós csiga, croissant, süti) maximum heti négy alkalomra korlátozza.

Előnye, hogy az ételek nagy része hazánkban is hozzáférhető (időszakosan vagy nyersen, vagy fagyasztva), és az étrend kidolgozói szerint akkor is hasznos a kitűzött célok elérésében, ha nem sikerül teljes mértékben minden pontját betartani: aki lazábban követi, az is csak nyerhet vele!

„Paleo” étrend

Ennek az étrendnek táplálkozástudományi háttere nincs. Az étrend megalkotói olyan élelmiszerek fogyasztását javasolják, amelyeket nagyjából 10000 évvel ezelőtt az ősemberek gyűjtögetéssel (lásd tojás, diófélék, gyümölcsök, zöldségek) és vadászattal, halászattal (lásd húsok és a tenger gyümölcsei) szereztek meg. Az étrend követői **minden feldolgozott élelmiszert mellőznek**.

Javasolt a magas fehérje- és zsírtartalmú, alacsony szénhidráttartalmú élelmiszerek fogyasztása. Az étrend gyümölcsök, zöldségek, magok, a tojás és hús fogyasztásán alapul; kerülendők a tejtermékek, a gabona, a hozzáadott cukor, só és a feldolgozott élelmiszerek.

Az étrend alkalmazása esetén hiánybetegségek alakulhatnak ki, illetve a túl sok állati eredetű fehérje és koleszterin fogyasztása betegségek kialakulásának kockázatát növeli (köszvény, vesebetegségek, érszűkület) – inzulinfüggő cukorbetegség számára kifejezetten életveszélyes lehet.

Vegetáriánus étrend

Az étrend energia- és tápanyagforrását **főleg növényi eredetű élelmiszerek** (gabonafélék, magvak, zöldségek, gyökerek, diófélék, gyümölcsök) jelentik, de **kisebb mértékben állati eredetű**

ételek fogyasztását is engedi (pl. tejtermékek, halak).

Formái:

- ovo-vegetarianizmus – a tojás fogyasztása megengedett, de a tejtermékeké nem;
- lakto-vegetarianizmus – a tejtermékek fogyasztása megengedett, de a tojásé nem;
- ovo-lakto vegetarianizmus – a tejtermék és tojás fogyasztása is megengedett;
- szemi-vegetarianizmus – halak, rákok és csirke fogyasztása megengedett, csak a vörös húsoké tiltott;
- flexitarianizmus – ritkán még a vörös húsok fogyasztása is beleférhet;
- vegán étrend: semmilyen állati eredetű alapanyag felhasználása nem megengedett.

Előnye, hogy a helyes táplálkozás elvei közül több is érvényesül benne: a hozzáadott cukor, só és telített zsír fogyasztása minimális, a zöldség- és gyümölcsfélék, a teljes értékű gabonafélék, a hüvelyesek, az olajos magvak és a sovány tejtermékek fogyasztása rendszeres.

Hátránya a növényi eredetű élelmiszerek arányának növekedéséből adódik: 1) nagyobb mennyiségben kerülhetnek be a szervezetünkbe a gabonafélékben, csírákban és korpatermékekben előforduló mérgező, valamint a hüvelyesekben található, emésztetőséget rontó anyagok, továbbá egyes növényi eredetű, a női nemi hormonhoz hasonló hatást kiváltani képes vegyületek, illetve a különböző növényvédőszer-maradványok, rovarirtó szerek – mindezek együttesen kedvezőtlenül hathatnak az egészségünkre. 2) Bizonyos tápanyagokra nézve hiányos lehet – ezeket táplálékkiegészítőkkel kell pótolni (D- és B₁₂-vitamin, omega-3 zsírsavak, vas, zink, kalcium, jódt).

A táplálkozástudományi szakértők egyetértenek abban, hogy 6 éves kortól fiatalabb gyerekek esetében nem szabad csak növényi eredetű táplálkozást követni, egy ilyen táplálkozásnak (vegán étrend) káros következményei lehetnek a gyermekek testi és mentális fejlődésére is.

Mindezek miatt az állati eredetű táplálékok teljes kizárása a gyermekek számára nem javasolt! Vegetáriánus étrenden lévő gyermekek testi fejlődését gyakrabban kell ellenőrizni, mint kortársaik estében ez javasolt, hogy a nem megfelelően összeállított étrend miatt esetlegesen kialakuló testi fejlődési zavar azonnal felismerhető legyen!

Zóna étrend

A módszer kidolgozója szerint az étrend ajánlásait követve a hormonháztartásunkat a megfelelő "zónában" tarthatjuk.

Az ajánlás alapján

- minden étkezésünknek 40% szénhidrátot, 30% fehérjét és 30% zsírt kellene tartalmaznia,
- a főétkezések száma három, a kisebb étkezések száma kettő,
- az étkezések időpontja rögzített,
- a bevitt kalóriamennyiség a napi átlagos szükséglettől lényegesen kisebb.

Gyermekeknek, erős fizikai munkát végzőknek, krónikus betegnek nem ajánlott étrend.

Speciális étrendek

Speciális étrendet (szakértő által összeállított, személyre szabott étrendet) egy betegség tüneteinek elkerülésére, enyhítésére, a betegség megelőzésére szükséges követniük úgy nevezett speciális diétás igényű emberek, akik lehetnek például valamely táplálékra allergiások, ételérzékenyek, cukorbeteg.

Két fogalmat érdemes tisztázni:

- **Táplálékallergia:** az immunrendszer túlérzékenységi reakciója következtében egy táplálék elfogyasztása következtében allergiás tünetek alakulnak ki (például puffadás, hasmenés, hányinger, hányás, bőrkiütés, gyengeség, fáradtság). Sajnos egyre több ember allergiás legalább egy táplálékra. A táplálékallergiások gyakorisága a gyermekek körében mára eléri az 5-10%-ot, a felnőttek körében ez akár 20% is lehet. Az érintetteknek fontos tisztában lenniük azzal, hogy mely élelmiszerek fogyaszthatók számukra, mely termékek mentesek a számukra allergént jelentő összetevőktől, és ezeket mely üzletekben tudják beszerezni. Mivel az allergének nagyon súlyos reakciót is kiválthatnak, nagyon fontos szabály, hogy még a nyomokban allergént tartalmazó ételeket se fogyasszák. Az élelmiszereken kötelező jelölni a következő allergének jelenlétét: glutén, rákfélék, tojás, hal, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék, zeller, mustár, szezám, kén-dioxid, csillagfűrt, puhatestűek. Ezek közül a tehéntej, a tojás, a tengeri herkentyűk és a mogyoró okozzák a legtöbb táplálékallergiás reakciót.
- **Táplálékintolerancia:** emésztési, felszívódási zavarok az immunrendszer reakciója nélkül, amiknek a fő tünetei a puffadás, hasmenés vagy székrekedés, gyomorgörcsök. Az intolerancia oka, hogy a tápcsatorna nem tudja megemésztetni egy étel valamelyik összetevőjét, pl. laktózt.

Gluténmentes étrend

Gluténérzékenység esetén követendő étrend. A gluténérzékenység a vékonybél krónikus, felszívódási zavarokkal járó megbetegedése, amelyet a búzában, a durumbúzában, a tönkölybúzában, az árpaiban, a rozsban és a zabban található növényi fehérje, a glutén vált ki. A betegség egy nem gyógyítható, de diétával kezelhető autoimmun betegség.

A gluténérzékenység tünetei: felszívódási zavar, kalcium-, magnézium-, vas-, B₁₂-, A-, D-, K-vitaminhiány, emiatt szellemi és testi fejlődésbeli visszamaradás, nemi érés késése, puffadás, zsírszéklet, vizes hasmenés, alultápláltság, izomgyengeség, vérszegénység.

A gluténmentes diéta: maximum 10-100 mg/nap glutén fogyasztása (az élelmiszerek gluténtartalmát jelölni kell a csomagoláson) – ezen túlmenő gluténmennyiség fogyasztását kerülni kell, úgy, hogy a gluténmentes étrend is biztosítsa a kiegyensúlyozott táplálkozás feltételeit.

Fontos arra figyelni, hogy gluténmentes étrend követésekor hiányos lehet táplálkozásunk például B-vitaminokban. Emiatt ezt az étrendet követők rendszeresen ellenőriztessék tápanyagellátottságukat a szakemberekkel!

Tejcukorérzékenyek étrendje

A tejcukorérzékenység esetén a tejcukrot (laktózt) bontó enzim (laktáz) hiányzik vagy csökkent mértékben van jelen a szervezetben, emiatt a tejcukor nem a vékonybélben, hanem csak a vastagbélben bomlik le. Itt a bomlását savak és gázok termelődése kíséri, ezért tejtermék fogyasztás után átlagosan 30-120 perccel hasi görcsök, hasmenés, puffadás, émelygés jelentkezik. Egyénileg jelentősen különbözhet, hogy ki milyen mennyiségű tejcukor bevitelére érzékeny.

Az étrend ajánlása a tejcukor, tehát a tejtartalmú élelmiszerek fogyasztásának kerülése, illetve tejtartalmú élelmiszer fogyasztása után a tejcukrot bontó (laktáz) enzim pótlása (tablettaként kapható).

A tejcukor érzékenységet nem szabad összekeverni a tejfehérjeallergiával: utóbbi az immunrendszer túlzott reakciója a tejben található fehérjékre. Tejfehérje fogyasztás után az allergiás embernél az emésztőszervi tünetek mellett kiütések, bőr- és légúti panaszok is kialakulhatnak.

Szakaszos böjt (intermittent fasting)

Nem egy tényleges étrend, hiszen nem speciálisan összeállított ételeket ajánl, hanem az evés és éhezés fázisok meghatározott időközönként való váltogatását javasolja.

Legnépszerűbb változata a 16/8 típus, de létezik 12/12 és 14/10 típusa is. A jelölések úgy értelmezendők, hogy az első szám az evés nélküli időszak, a második az étkezéseket tartalmazó időszak hosszát adja meg. Az evés nélküli időszakba az alvási idő is beleszámít, és csak folyadék fogyasztása ajánlott (értelemszerűen ez például ne banánturmix legyen, de lehet rostban gazdag gyümölcslel), míg az étkezéseket a fennmaradó időszakba kell beosztani.

Bizonyítottan segíti a vércukor- és koleszterinszint normális tartását, a méregtelenítést, az immunrendszer működését, csökkenti a szív- és érrendszeri, valamint az idős korral járó idegrendszeri betegségek (például Alzheimer-kór) kialakulásának kockázatát. Ha örök életet nem is, de jó minőségben eltöltött időskort biztosít, mert támogatja a regenerációt, azaz a sejtmegújulást, ezzel a szervezet egészének fiatalon tartását (a fiatal sejtekből álló szervek működnek a leghatékonyabban). Felhasználható testtömeg-kontrollra (az éhezéssel időszakban a szervezet saját energiaraktárait fogyasztja), ha megfelelő mértékű testmozgással társul.

Gyermekeknek, erős fizikai munkát végzőknek, krónikus betegeknek nem, csak egészséges felnőtteknek ajánlott!

TUDOM-E?

Most akkor mi a helyzet a gyorsételekkel, gyorséttermi fogyasztással?

A legtöbben még azok is járnak gyorséttermekbe, akik táplálkozástudománnyal foglalkoznak, egészségtudatosak, odafigyelnek arra, hogy mit esznek, isznak. Ismert, hogy a gyorsételek gyakran magas só-, zsír- és cukortartalmúak, és kevés vitamint és rostot tartalmaznak. A rendszeres fogyasztással függőség is kialakulhat.

A hangsúlyt a mértékletességre és a tudatos táplálkozásra helyezd ezekben az éttermekben (is). Keresd az általuk kínált ételek, italok összetételét, ha nincsenek is az összetevők a termékeken feltüntetve, az internetes oldalakon ezeket is megtalálod.

A gyorséttermekben is találhatunk salátákat, nyers zöldségeket, grillezett csirke- és halételeket. Amire érdemes figyelni: ne csinálj rendszert abból, hogy ott étkezel, ha mégis ott eszel, legyél tudatos, tudj ott is jól választani!

Tippek, mit és hogyan válassz a tudatos táplálkozás jegyében:

- Kérd az önteteket külön, és csak keveset használj belőlük!
- Kerüld a magas cukortartalmú önteteket, ropogós feltéteket (például pirított kenyérkocka) és üdítőket!
- Kerüld a sült krumplit, a rántott húsokat, a magas zsírtartalmú szószokat!

Néhány konkrét példa is, mit érdemes választani: 1) grillezett csirkemell salátával és kevés öntettel, 2) hal zöldséges körettel, 3) zöldséges burrito tálban, tortilla nélkül, 4) zöldségleves.