Hemokromatózis klub

„Váljék a táplálékod orvosággá, és váljék az orvosságod táplálékká.”
(Hippokratész)

Kurucz Virág
Dietetikus
III.sz.Belgyógyászati Klinikia
2019.03.29.

VAS

- Hemoglobin és mioglobin felépítő, anyagcsere folyamatok résztvevője, stb.
- Szervezet vasszükséglete:
  - Férfiak: 8,7 mg/nap
  - Nők: 14,8 mg/nap
  - Nők (menopauza után): 8,7 mg/nap
- Általában vashiányról beszélünk (már csecsemőknél is előfordulhat)

A MI DIÉTÁNK, A MI ÉLETMÓDUNK:

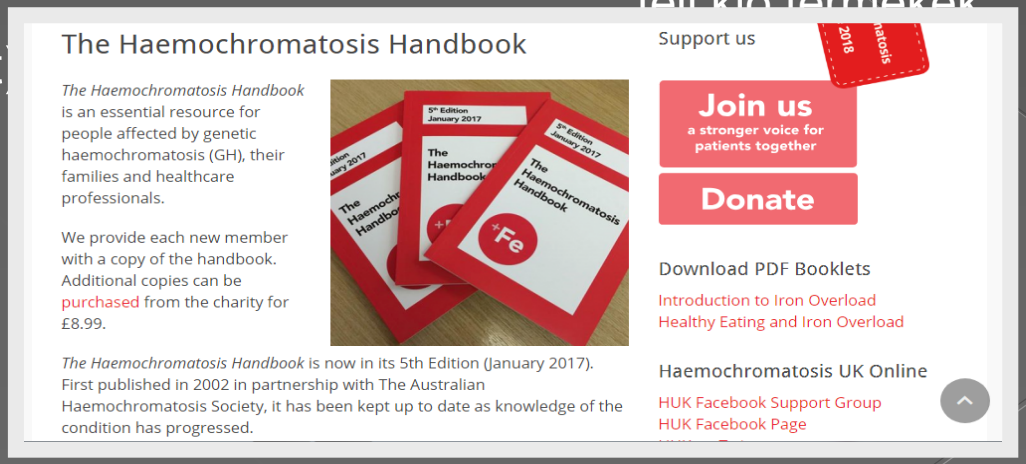
- Kezdetben szigorúbb, a laborértékek javulásával enyhülő, az egészséges ajánlásoknak megfelelő étrend
- Kerüljük a magas vastartalmú élelmiszereket (vörös húsok, belsőségek, húskészítmények)
- Nem fogyasztunk nyersen kagylót, rákot, osztrigát (Vibrio vulnificus ☹)
- Odafigyelünk milyen élelmiszereket választunk és milyen étrend-kiegészítőt szedünk (Vas és C-vitamin-tartalom!)
- Kerüljük az alkoholfogyasztást!
- Nem dohányzunk!

Vasfelszívódást fokozzák (Kerülendőek)

- C-vitamin!
- Savas közeg
- Alkohol (de a vörösbor tannin tartalma gátló)
- Dohányzás
- Túlzottan cukros ételek/italok
- Szorbitol
- (Edényzet)

Inhibitorok: Vasfelszívódást lassítják: ☺

- Oxálsav: paraj, sóska, rebarbara
- Fitátok: gabonafélék, hüvelyesek
- Polifenolok: kávé
- Tannin: tea (zöld-tea:megköti a nem-hem vasat)
- Kálcium: tejtermékek
- Réz: bab, burgonya, sötétszínű leveles zöldségek
- Mangán: leveles növények, teli kiö termékek



- Egészség: „Teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota, és nem csupán a betegség hiánya” (WHO, 1948)

- Az egészség „erőforrás is” (WHO, 1986)

Magyarországi statisztikák (2003-2017)

- Születéskor várható átlagos élettartam: 2003: ffi: 68,29 nő:76,53
  2017: ffi: 72,4 nő:78,99

- Főbb betegségek - 19 éves és idősebb korosztály (*10.000 lakosra)
  - Magas vérnyomás 3959,7 + Ischaemiás szívbetegségek 1517,3
  - Gerincbetegség 2824,7
  - Cukorbetegség 1321,4
  - Csontsűrűség és csontszerkezet rendellenességei 647,2

- Standard halálozási ráta (*100.000 lakosra) 2017:
  - Keringési betegségek 743,9
  - Daganatok 349,1
  - Légzőrendszer betegségei 88,3

Forrás: https://www.ksh.hu/thm/2/indi2_8_1.html

Egészséget meghatározó tényezők (2003-2017)

- Rendszeresen dohányzók aránya (%)
  - 2003: 30,5
  - 2014: 26,1

- A teljes alkoholfogyasztás egy főre jutó éves mennyisége (abs. liter)
  - 2003: 11,1
  - 2016: 9,5

- A háztartásban fogyasztott zöldségek egy főre jutó éves mennyisége (kg)
  - 2003: 57,3
  - 2017: 52,5 (D-Dunántúl 72 ☺ , Ny-Dunántúl 36 ☹)

- A háztartásban fogyasztott gyümölcsök egy főre jutó éves mennyisége (kg)
  - 2003: 71,3
  - 2017: 48,8 (D-Alföld 60 ☺ , Ny-Dunántúl 35 ☹)

Forrás: https://www.ksh.hu/thm/2/indi2_8_2.html

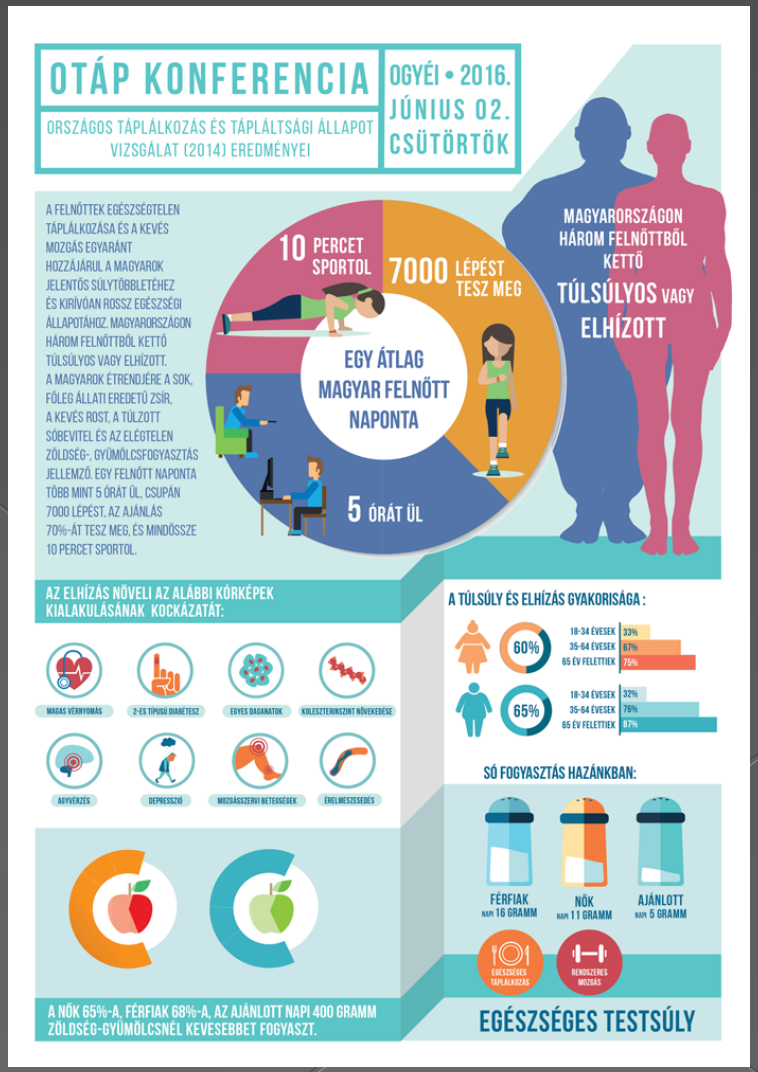
Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (2014)

- Tápláltsági állapot: BMI-alapján (WHO):
  - <18,5 alultáplált
  - 18,5-24,9 normális
  - 25-29,9 túlsúlyos
  - 30- elhízott
- Hasi elhízás: derék-körfogat mérés (WHO):
  - Nők: > 88 cm
  - Férfiak: >102 cm
- Átlagos BMI (kg/m^2):
  - Nők 27,4
  - Férfiak 27,5
- Átlagos testtömeg:
  - Nők 70,54 kg
  - Férfiak 84,5 kg
- Átlagos derékkörfogat:
  - Nők 90,1 cm (18-34:79,4)
  - Férfiak 97,2

Forrás: http://real.mtak.hu/51376/1/650.2017.30700.pdf

Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (2014)

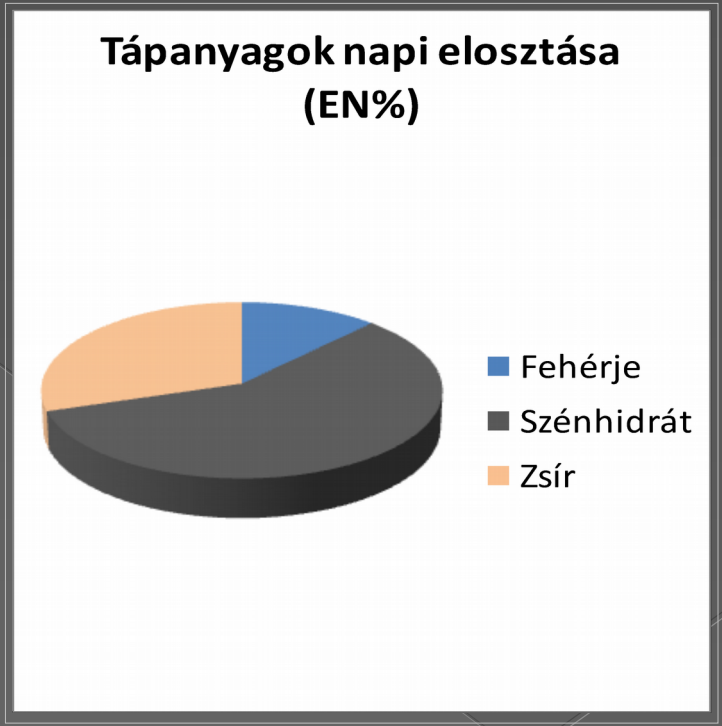
- Túlsúlyos és elhízott:
  - Férfiak 64,9%-a
  - Nők 60%-a
- Morbid elhízás (BMI>40):
  - Nők 4%
  - Férfiak 5,3%
- Sovány:
  - Nők 2,9% (18-34: 8,6%)
  - Férfiak 1,4%



Forrás: http://real.mtak.hu/51376/1/650.2017.30700.pdf
https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014

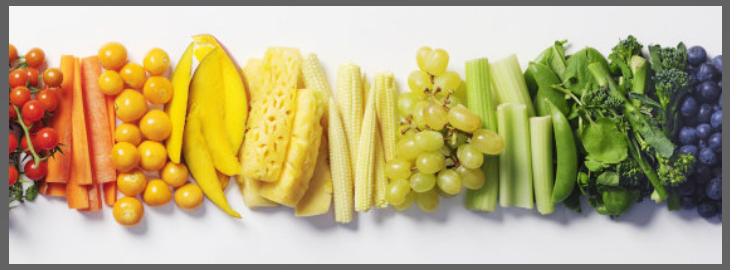
Tápanyagok napi eloszlása

- Energiát adó tápanyagok:
  - Fehérjék 12-15E%
  - Szénhidrátok 55-58EN%
    - Hozzáadott cukor <10E%
  - Zsiradékok 30EN%
    - Koleszterin <300 mg
- Energiát nem adó tápanyagok:
  - Vitaminok
  - Ásványi anyagok



Alapok

- 1 g fehérje ~ 4 kcal
- 1 g szénhidrát ~ 4 kcal
- 1 g zsír ~ 9 kcal
- 1 g alkohol ~ 7 kcal



- ~25-30 kcal/ttkg
- ~0,8-1g fehérje/ttkg
  - (mozgással nő 1,1-2g)
- 1g zsír/ttkg
- 3-5 g szénhidrát/ttkg
- >25g rost/nap

- (életkor, nem, fizikai aktivitás, betegség)

WHO ajánlás

- Változatosan étkezzünk, előnyben részesítve a növényi alapú élelmiszereket
- Csak annyi kalóriát vigyünk be a szervezetbe, amire szüksége van (kerüljük az EN-többletet)
- Friss, otthon készült, helyben termelt élelmiszereket válasszunk
- Napi 400g zöldség/gyümölcs (napi 5x)
- Ne számoljuk bele a napi zöldségmennyiségbe a következőket: burgonya, édesburgonya, manióka és egyéb keményítőtart. gyökérzöldségek
- Gabonaipari termékeket teljes kiőrlésű formában fogyasszuk
- Mérsékelt mennyiségű tej- és tejterméket fogyasszunk, és azokat, melyek alacsony zsír- és cukortartalmúak
- Korlátozva fogyasszunk vöröshúsokat és húskészítményeket
- Halat heti 2-szer fogyasszunk (ismert forrásból származót)
- Rendszeresen fogyasszunk hüvelyeseket
- Kis mennyiségű és lehetőleg növényi olajat használjunk, egészséges ételkészítési módokkal (gőzölés, párolás), kerüljük a transz-zsírokat (gyorsételek, snackek,stb)
- Részesítsünk előnyben a vizet a cukrozott üdítőkkel szemben. Korlátozzuk a gyümölcslé fogyasztását (cukortartalom miatt)
- Ételkészítésnél figyeljünk a higiéniára: mindig mossunk kezet az ételkészítés előtt és a mosdóhasználat után, a felületeket tisztítsuk meg, válasszuk el a még nyers és a már főtt ételeket, tároljunk mindent a megfelelő hőmérsékleten és biztonságos-ellenőrzött vizet használjunk a nyers ételekhez

Forrás: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/278948/WHO-NMH-NHD-18.12-eng.pdf?ua=1

Egy kis plusz

- Medvehagymás szendvicskrém
  - 10 dkg vaj
  - 10 dkg krémsajt
  - 0,5 cs. medvehagyma
  - 1 tk. Só
  - Bors

  - A medvehagymát apróra vágjuk és összekeverjük az alapanyagokat.

- Almás-zabpelyhes keksz
  - 2 bögre zabpehely
  - 1 bögre zabpehelyliszt
  - 1 édes alma
  - Fél bögre vaj
  - 1 nagy tojás
  - 1 tk. őrölt fahéj
  - 1 kk. vaníliaaroma
  - Fél tk. szódabikarbóna
  - Negyed tk. őrölt szerecsendió
  - Csipet só

  - Egy nagy tálban keverd össze a lisztet, a fahéjat, a szerecsendiót, a szódabikarbónát és a sót, majd egy kicsit tedd félre. A lágy vajat dolgozd simára a tojással és a vaníliával. Lassan forgasd hozzá a lisztes elegyet és a zabpelyhet. Végül add hozzá a meghámozott, kis darabokra vágott vagy lereszelt almát.

    Bélelj ki egy nagyobb tepsit sütőpapírral, majd evőkanállal halmozz bele kisebb kupacokat az almás-zabpelyhes masszából. Süsd 180 fokon 12-14 perc alatt aranybarnára. Vedd ki a sütőből, és a tepsiben hagyd kihűlni.

  - Forrás: https://femina.hu/recept/almas-zabpelyhes-keksz/#

Köszönöm a figyelmet!