

# OKOSTÁNYÉR® – új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára

## SMART PLATE® – new dietary guidelines for the Hungarian adult population

Szerzők: Szűcs Zsuzsanna ✉  
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Beküldve: 2016.10.25.

**Kulcsszavak:** táplálkozási ajánlás, egészséges táplálkozás, prevenció

**Keywords:** dietary guidelines, healthy eating, prevention

Az Egészségügyi Világszervezet (*World Health Organisation – WHO*) adatai szerint a krónikus, nem fertőző betegségek 2012-ben világszerte 38 millió halálesetért, az összes haláleset közel hetven százalékáért voltak felelőssé tehetőek. Ezen belül a halálozás 46 százalékát szív- és érrendszeri betegségek, 22 százalékát pedig különböző daganatok okozták. A cukorbetegség további másfél millió áldozatot szedett.<sup>1</sup>

Hazánkat is a világszerte megfigyelhető mértékben érintik az úgynevezett civilizációs betegségek. A túlsúly és az elhízás a felnőttek 65 százalékát sújtja, tíz gyermekből 2-3 rendelkezik kisebb-nagyobb mértékű súlyfelesleggel. A halálesetek feléért itthon is a szív- és érrendszeri események (pl. stroke, szívinfarktus), valamint negyedéért a daganatos betegségek okolhatók. A cukorbetegséggel élők száma óvatoss becslések szerint 7-800 ezerre tehető, de a rejtett eseteket is figyelembe véve akár az 1 milliót is elérheti.

A fent leírt jelenségek alapvetően négy életmódtényezőre vezethetők vissza: a helytelen táplálkozásra, az inaktivitásra, a dohányzásra, valamint a túlzott alkoholfogyasztásra. A táplálkozás minőségének hatalmas jelentősége van, hiszen egyes becslések szerint a legtöbb áldozatot szedő krónikus betegségek 70-80 százaléka köthető valamilyen mó-

don az egészségtelen étrendhez. Az egészséges táplálkozás minden életkorban alapvető fontosságú. Szerepe elvitathatatlan a testi-lelki egészség, a jó szellemi és fizikai teljesítőképesség megőrzése, az optimális növekedés, továbbá az egészséges öregedés szempontjából. Éppen ezért a lakosság egészségi állapotának javítása érdekében nélkülözhetetlen a korszerű étrend kialakítását támogató iránymutatás. A táplálkozási ajánlások közel hozzák a táplálkozástudományi kutatások eredményeit a lakosság minden egyes tagjához, hiszen érthető és könnyen alkalmazható formában mutatják meg, hogyan is célszerű kialakítanunk napi étrendünket.

### ELŐZMÉNYEK

Az első hivatalos hazai étrendi javaslat 1987-ben a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Komplex Bizottsága, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság közös állásfoglalásaként fogalmazódott meg. Ezt még két, nem hivatalos ajánlás követte: 1996-ban a Szívbarát Program Élelmiszer-útmutatója, illetve a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében, az Országos Egészségfejlesztési Intézet és Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet által 2004-ben készített javas-

lat, amely a Belgyógyászati Szakmai Kollégium ajánlását élvezte.<sup>2</sup> Bevett gyakorlat, hogy a lakosság könnyebb tájékozódását a javaslatok képi megjelenítése is segíti. Ezek közül talán legismertebb a piramis, de ide sorolható a magyar ajánlásokat kiegészítő szívárvány, hajó, illetve házikó is. Az utolsó hazai étrendi útmutató publikálása óta eltelt évtizedek megteremtették az igényt egy új ajánlás megfogalmazására. Erre az igényre válaszolva alkotta meg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) táplálkozási irányelvét, az OKOSTÁNYÉR®-t. [1. ábra]

## ALAPELVEK ÉS HÁTTÉR

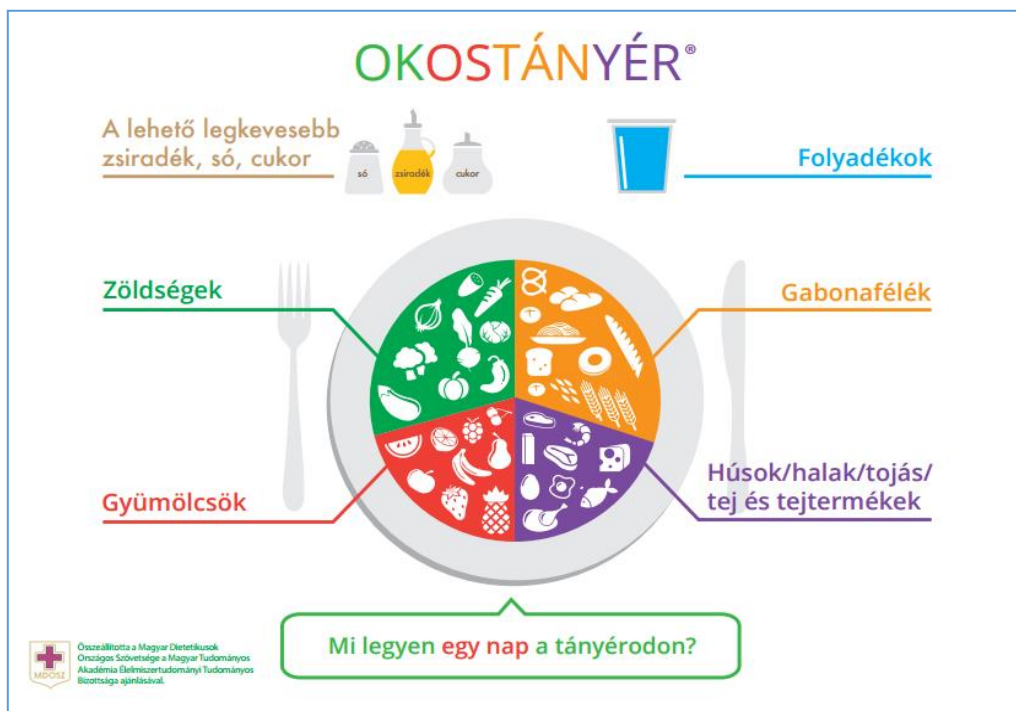
A legújabb táplálkozási ajánlás publikálását közel másfél év előkészítő munkája előzte meg. Ennek során áttekintettük 14 országot, köztük például az Egyesült Államok, Kanada és az Egyesült Királyság étrendi irányelvét. Meggyőző tudományos evidenciák igazolják az élelmiszer alapú étrendi javaslat nagyobb hatékonyságát a tápanyag alapú megközelítéssel szemben. Ennek korszerűsége és közérthetősége miatt döntött a szakmai szervezet egy, az élelmiszer-csoportok bemutatásán alapuló útmutató ki-

alakítása mellett. A képi megjelenítésre vonatkozóan, a tányér modellre esett a választás. Mindemellett fontosnak tartottuk, hogy az elkészült ajánlás épüljön a korábbi étrendi javaslatokra, illeszkedjen a hazai élelmiszer-választékhoz és fogyasztási szokásokhoz, valamint vegye figyelembe az étkeztetés területén hatályos jogszabályokat. Végül, de nem utolsó sorban az új táplálkozási irányelv megalkotásakor irányadónak tekintettük az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság (*European Food Safety Authority – EFSA*) által, az élelmiszer alapú táplálkozási ajánlások kidolgozására vonatkozó útmutatót.<sup>3</sup>

## OKOSTÁNYÉR®

Magas szintű tudományos bizonyítékok szólnak a változatosság előnye mellett. Az egészséges táplálkozás megvalósításához nincs szükség egyes élelmiszer-csoportok kizárására az étrendből. Ehelyett a különböző élelmiszer-csoportok rugalmas kombinációjával válik kézzelfoghatóvá a hétköznapok szintjén az egyéni igények, preferenciák, kulturális hagyományok figyelembe vételével az egészséges táplálkozás.

1. ábra: OKOSTÁNYÉR®



Forrás: MDOSZ

Az OKOSTÁNYÉR® végigvezeti a fogyasztót az alapvető élelmiszercsoportokhoz (zöldségfélék, gyümölcsök, gabonafélék, tej és tejtermékek, hús és húskészítmények, halak és tojás) kapcsolható táplálkozási tanácsokon. Emellett a megfelelő folyadékbevitelre, továbbá a zsír-, cukor- és sóbevitel mérséklésére vonatkozó útmutatás is megfogalmazódik, így adva iránymutatást egy napi étrend ajánlott összetételéről. A rendszeres fizikai aktivitás az egészséges életmód elválaszthatatlan része, ezért a javasolt mozgásmennyiség is helyet kapott a legfrissebb ajánlásban.<sup>4</sup>

Az OKOSTÁNYÉR elnyerte a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bi-

zottságának ajánlását. Az útmutató elérhető az MDOSZ honlapján a javaslatok gyakorlati megvalósítását támogató háttéranyagokkal, például mintáétrenddel, receptgyűjteménnyel együtt.

A táplálkozási ajánlásoknak egy olyan étrend megvalósításában kell segítenie a lakosságot, amely biztosítja a megfelelő tápanyagbevitelt, ugyanakkor hatékonyan csökkenti a krónikus betegségek kockázatát és javítja az egészségi állapotot. Mindemellett alapjául szolgálhatnak egészség-educációs kezdeményezéseknek, segítséget nyújthatnak az oktatásban, illetve az egészségügyben dolgozók számára abban, hogy hiteles, könnyen értelmezhető információkat közvetíthessenek a lakosság felé.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> WHO: Global Health Observatory Data, NCD Morbidity and Mortality, [http://www.who.int/gho/ncd/mortality\\_morbidity/en/](http://www.who.int/gho/ncd/mortality_morbidity/en/) (Elérve: 2016.05.15.)

<sup>2</sup> Rodler I. (szerk.): Táplálkozási ajánlások a magyarországi felnőtt lakosság számára (2004.) <http://www.fao.org/3/as684o.pdf> (Elérve: 2016.04.12.)

<sup>3</sup> EFSA: Scientific Opinion on establishing Food-Based Dietary Guidelines, EFSA Journal 2010; 8(3):1460 DOI: 10.2903/j.efsa.2010.1460

<sup>4</sup> MDOSZ: OKOSTÁNYÉR® <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> (Elérve: 2016.05.19.)

<sup>5</sup> Szűcs Zs: OKOSTÁNYÉR® – új táplálkozási ajánlás a hazai felnőtt lakosság számára, Új Diéta, 2016;2-3:20-23