



**NNGYK**  
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI  
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT



# Idősek tápláltsági állapota és táplálkozási szokásai, 60+ egészség – új nemzeti táplálkozási ajánlás rövid ismertetése; kampány elemeinek bemutatása

---

Zentai Andrea

60+ egészség kampány

NNGYK - Táplálkozástudományi Főosztály munkatársai

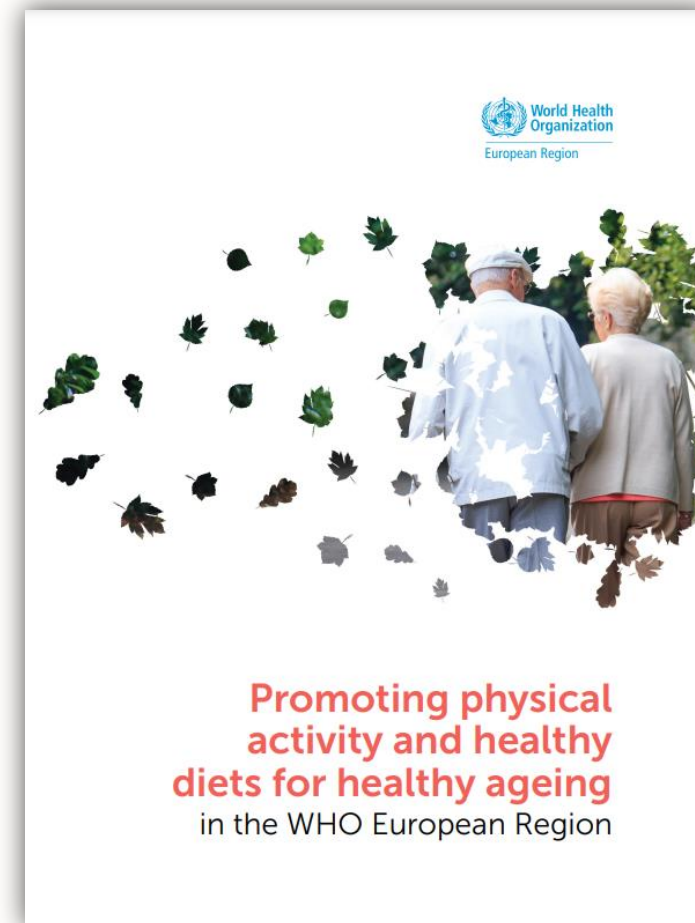
Budapest, 2024.12.11., Honvédelmi Idősügyi Munkacsoport

# A WHO álláspontja

A WHO az egészséges idősödést a **funkcionális képességek fejlesztésének és fenntartásának folyamataként** határozza meg az **idősebb felnőttek jólétének elősegítésére**.

A nem fertőző krónikus **betegségek megelőzésének** (és sokszor kezelésének) valamint a **fizikai és kognitív funkciók, a mentális egészség és jólét megőrzésének** kulcsfontosságú tényezői:

- **Egészséges táplálkozás**
- **Rendszeres fizikai aktivitás**



# A Biomarker 2019 vizsgálat célja, újdonsága

Komplex adatgyűjtés a 60+ korosztály tápláltsági állapotáról, amely elősegíti a korosztálynak szóló táplálkozási ajánlás kidolgozását

## **A felmérés során gyűjtött adatok hozzájárulnak:**

- táplálkozási kockázatok azonosításához
- korosztálynak szóló táplálkozási ajánlások kialakításához
- a megelőzési stratégiák kidolgozásához
- korosztály számára célzott programok kidolgozásához

## **Biokémiai mutatók (biomarkerek):**

Biológiai mintából nagy pontossággal meghatározható anyagcseretermékek, melyek jó indikátorai lehetnek:

- a tápanyagok bevitelének
- a tápláltsági állapotnak
- a táplálkozásfüggő betegségek kockázatának

# Módszerek

**OGYÉI**  
Országos Gyógyászati és Élelmezés-egészségügyi Intézet

**III. TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK**  
A következő kérdések az étkezési szokásaira vonatkoznak.

**20. Mit gondol, általában mennyire étkezik egészségesen? Pontozza 1-től 5-ig az azt jelöli, hogy teljesen egészségesen, az 1 pedig azt, hogy egyáltalán nem egészségesen.**  
1 - egyáltalán nem étkezik egészségesen  
2  
3  
4  
5 - teljesen egészségesen étkezik  
8 - NT  
9 - NK

**21. Melyik étrendet követi Ön célzatosan?** 1 - igen  
0 - nem  
8 - NT  
9 - NK

21.1. cukorbeteg étrend

21.3. lisztérzékeny (gluténmentes) étrend

21.5. tejfehérjementes étrend

21.7. tejcukormentes (laktózmentes) étrend

21.9. ...

**ÉTREZÉSEK**  
**IDŐPONTJA**  
(óra : perc)  
**ÉTELKÉSZÍTÉS**  
**HELYSZÍNE**  
Otthon: O  
Étterem: É  
Szociális intézmény: Sz  
Büfé: B  
Gyorsétterem: GYÉ  
Iskolai étterem: I  
Munkahelyi étterem: MÉ  
Házhoz szállító cég: H  
Egyéb: nevezze meg!

**ÉTEL, ITT**  
**ÉTRENDKIEG**  
**MEGNE**

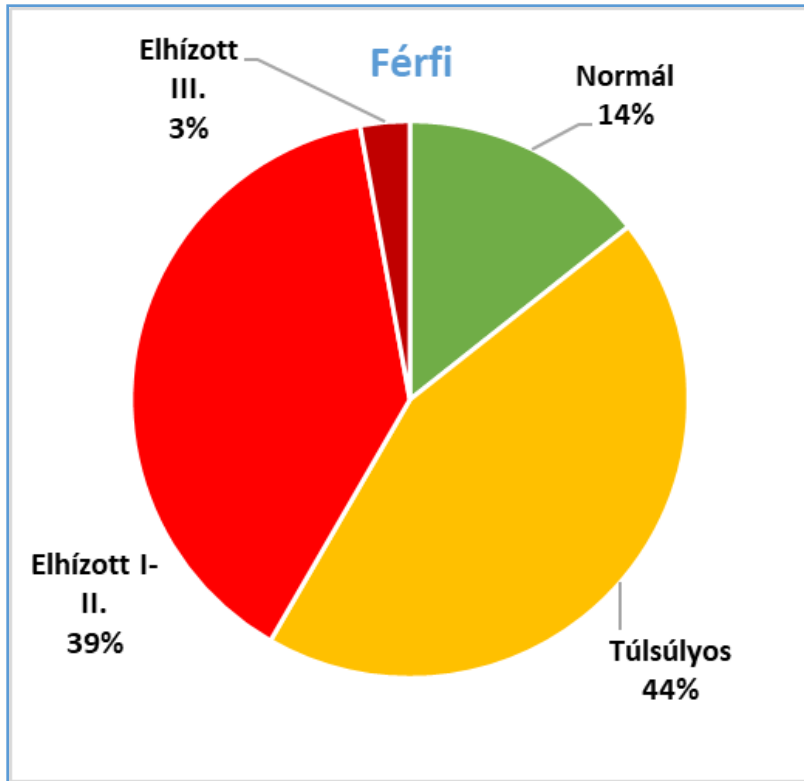
7.00	0	Rovos kenyér	
		Főtt kolbász -marhából nem tudom	
		uborka	
		ivóvíz napi	3 dl
8.30	0	sárgarépa	2 dl

# A megvalósult minta jellemzői

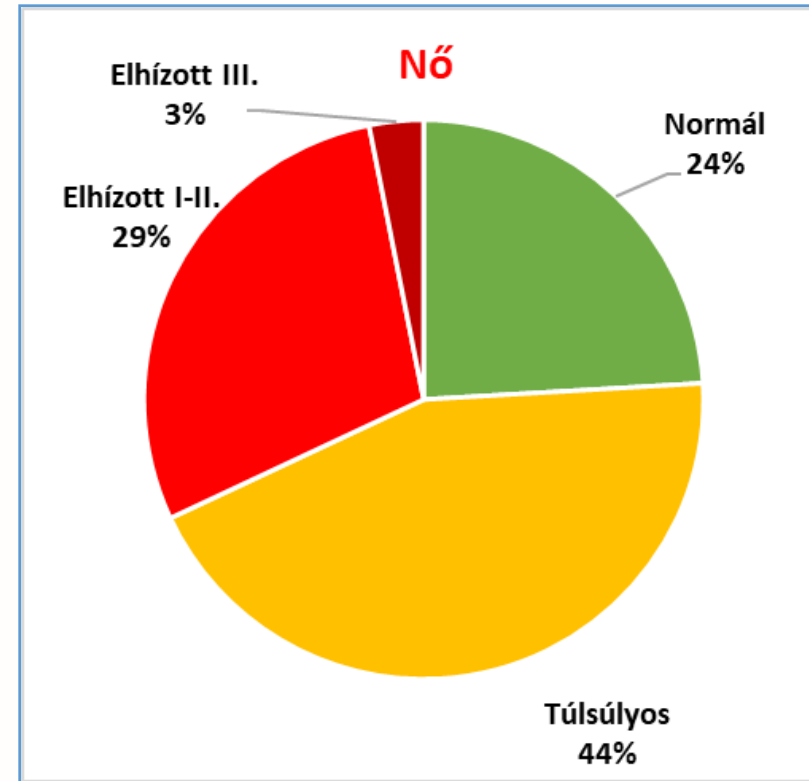
Biológiai nem (N(%))	
	<b>Biomarker populáció</b>
<i>Férfi</i>	104 (52,0%)
<i>Nő</i>	96 (48,0%)
Korcsoport (N(%))	
<i>60-64 évesek csoportja</i>	72 (36,0%)
<i>65-69 évesek csoportja</i>	77 (38,5%)
<i>70-85 évesek csoportja</i>	51 (25,5%)
Iskolai végzettség (N(%))	
<i>Alapfokú végzettség (általános iskola, szakiskola, szakmunkásképző)</i>	63 (31,5%)
<i>Középfokú végzettség, középiskola érettségi nélkül (szakközépiskola, gimnázium)</i>	28 (14,0%)
<i>Középfokú végzettség, középiskola érettségivel (általános érettségi, érettségit követő szakképesítés, felsőoktatási szakképzés)</i>	75 (37,5%)
<i>Felsőfokú végzettség (főiskolai, BA, BSc, egyetemi, MA, MSc, doktori képzés PhD)</i>	34 (17,0%)

# A BMI értékek megoszlása

a vizsgált 60 évesek és idősebbek körében (2019, N=200)



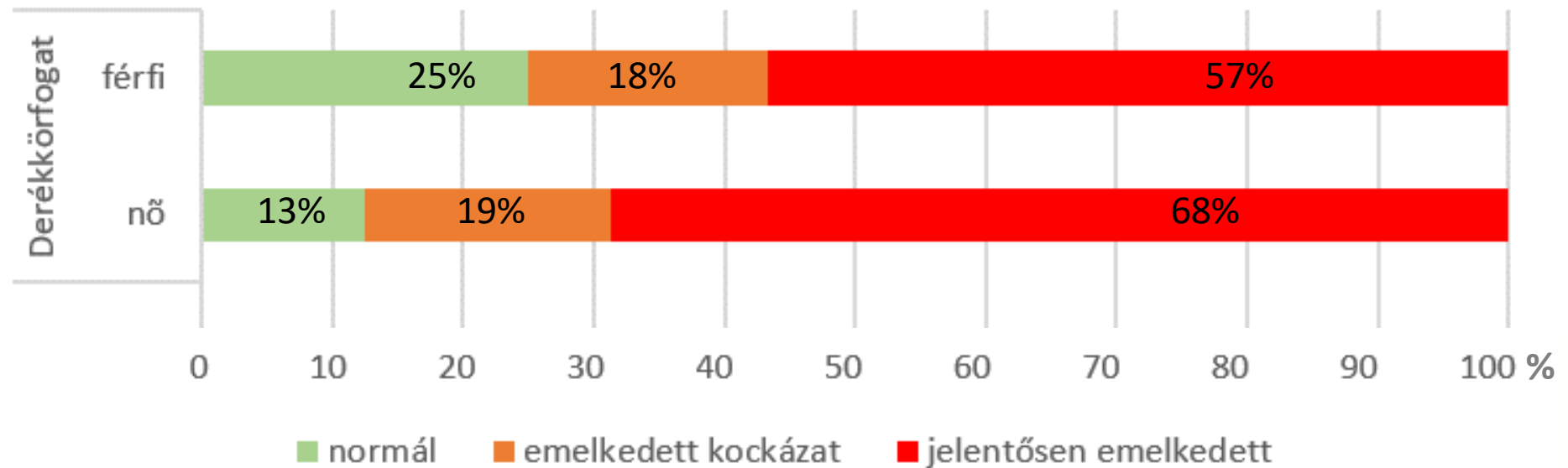
**86% túlsúlyos vagy elhízott**



**76% túlsúlyos vagy elhízott**

# Hasi elhízás

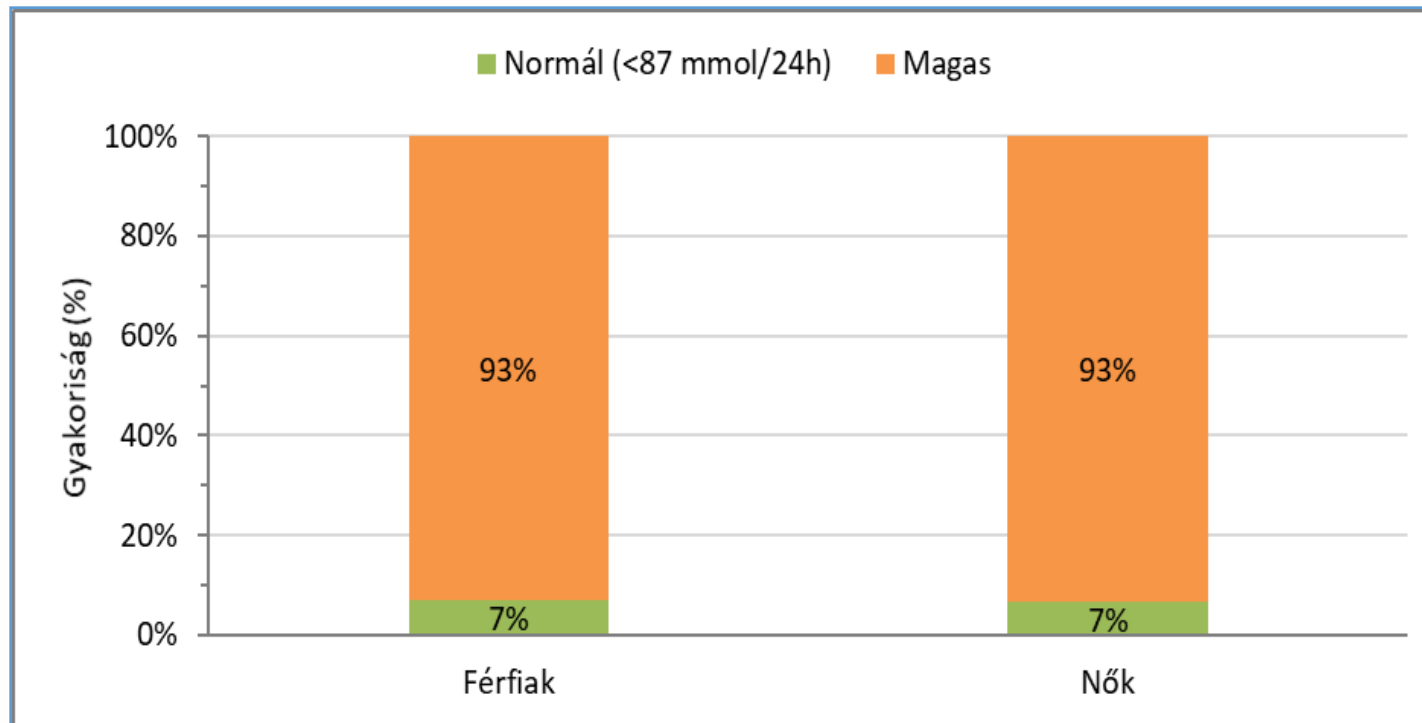
## Metabolikus komplikációk kockázata



Férfi	<=94 cm	94-102 cm	102 cm-
Nő	<=80 cm	80-88 cm	88 cm-

# 24 óra alatt vizelettel ürült nátrium mennyisége

a referenciatartományhoz viszonyítva a 60 évesek és idősebbek körében nemek szerint, 2019. (N=189)



Becsült átlagos sóbevitel: **12.5 g/nap**

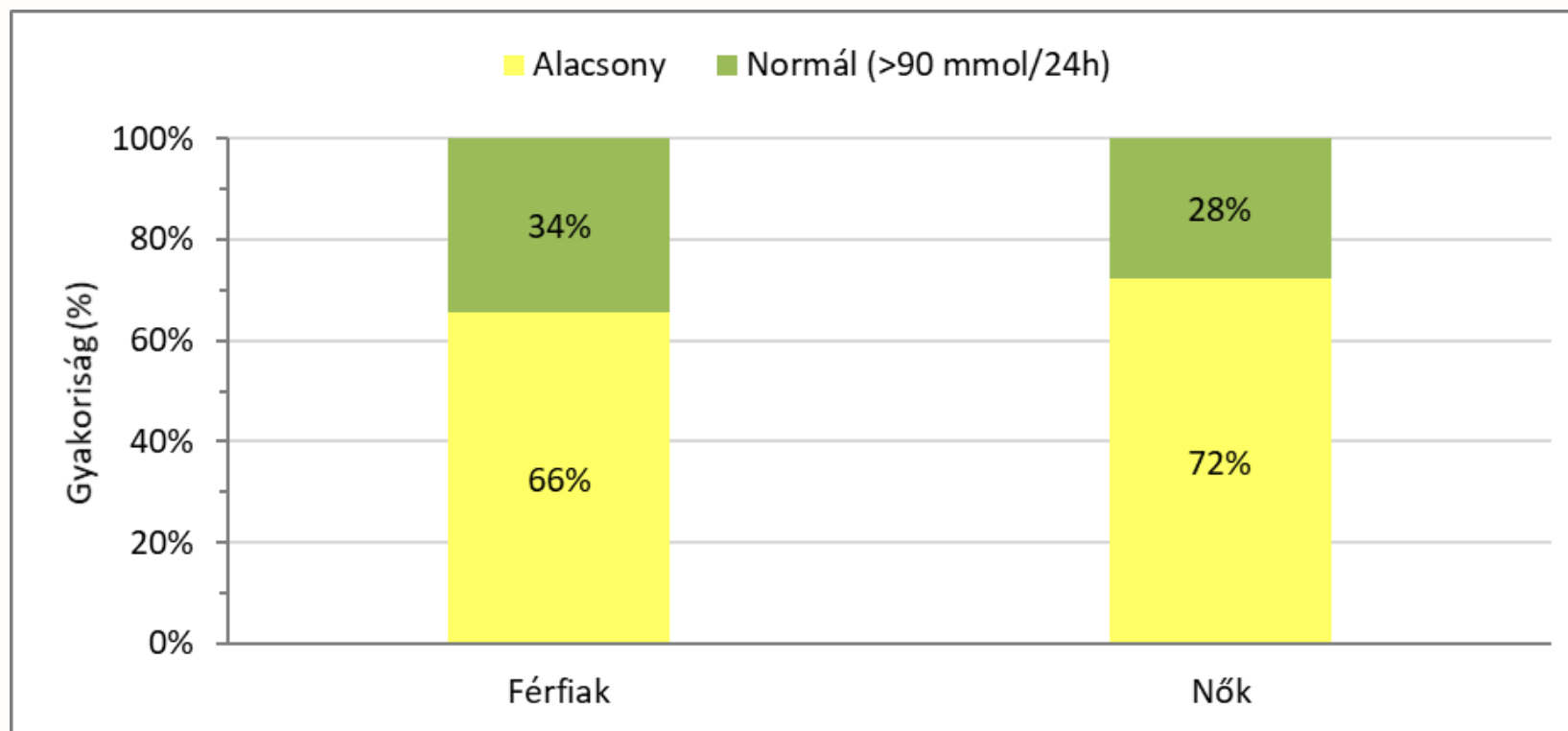
Becsült átlagos sóbevitel: **9.5 g/nap**

**Ajánlás: 5 g /nap (WHO)**



# 24 óra alatt vizelettel ürült kálium mennyisége

a 60 évesek és idősebbek körében nemek szerint, 2019. (N=189)



Becsült átlagos káliumbevitel: **3,2 g/nap**

Becsült átlagos káliumbevitel: **2,9 g/nap**

**Ajánlás: 3500 mg /nap (EFSA)**

# Vizsgálati eredményeink

- A férfiak 86%-a , míg a nők 76%-a túlsúlyos vagy elhízott volt BMI alapján
- Hasi elhízás mértéke alapján jelentősen fokozott CV rizikó a férfiak több mint a felénél, a nők több mint kétharmadánál
- Felmerül, hogy az energiabevitel meghaladja vagy meghaladta a szükségletet
- Telített zsírbevitel, vörös hús bevitel magas
- Rostbevitel mindkét nem esetében alacsonyabb
- Zöldség-gyümölcs, diófélék fogyasztása elmarad az ajánlástól
- Magas nátriumbevitel - túlzott sófogyasztás
- Káliumbevitel alacsony
- B12-vitamin, folsav, D-vitamin-bevitel a táplálékból szuboptimális

# A megfelelő, életkorhoz igazodó táplálkozás jelentősége

- A megfelelő tápanyagbevitel biztosítása
- A szervezet funkcionális hanyatlásának késleltetése
- A különböző betegségek kialakulásának megelőzése
- A kialakult betegség megfelelő étrendi kezelése, a betegség előrehaladásának lassítása, állapot javítása érdekében
- Az egészségben eltöltött életévek számának növelése (ezáltal az ellátás költségeinek és társadalmi terheinek csökkentése)

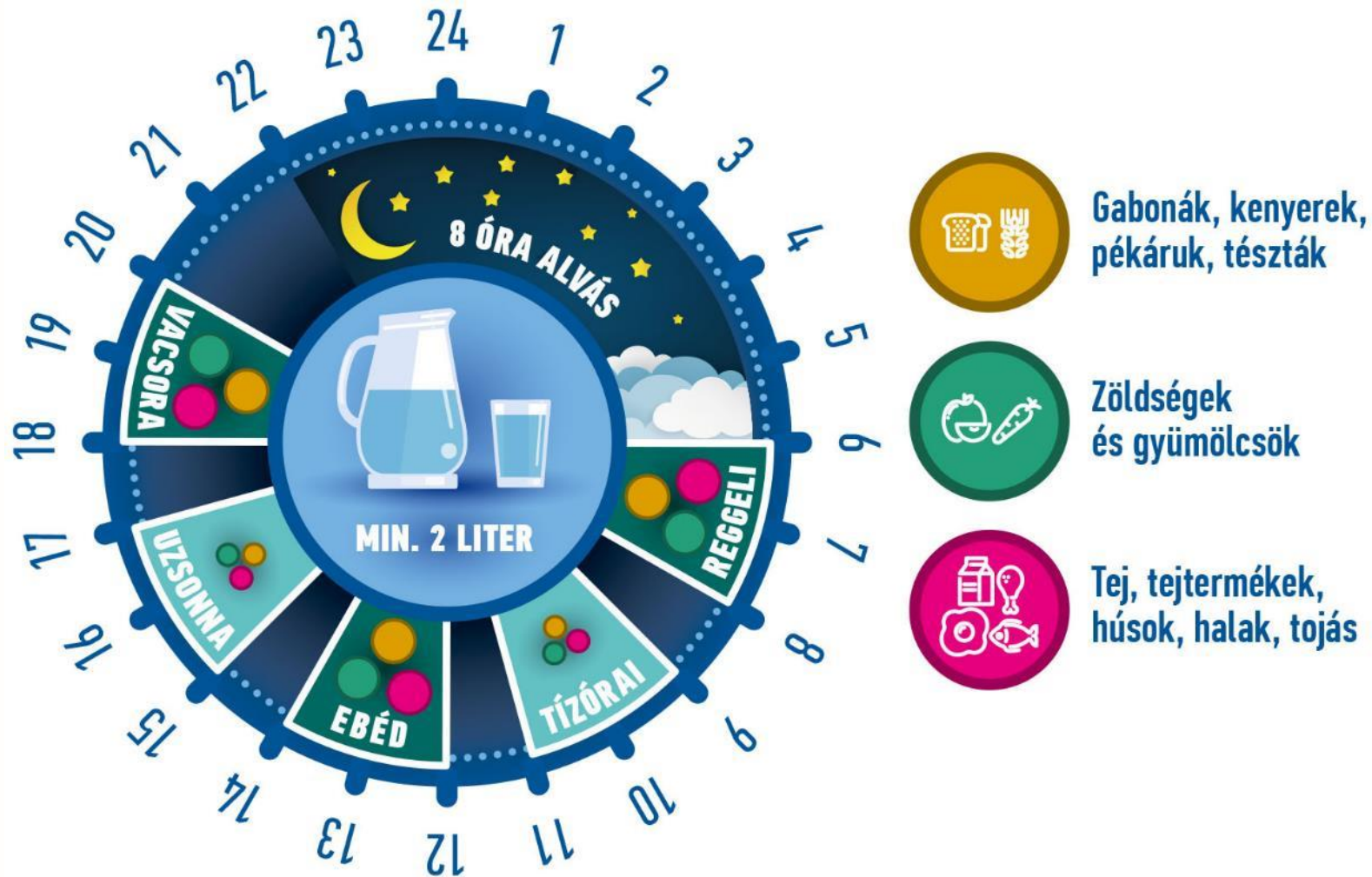
# 60+ egészség

## Új nemzeti táplálkozási ajánlás, időseknek



[merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany](http://merokanal.hu/60-egeszseg-kiadvany)

# Az egészséges táplálkozás idős korban



# Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya idős korban

1. Energiaegyensúly
2. Zöldség, gyümölcs, minden nap
3. Teljes értékű gabona, minden nap
4. Állati fehérje (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék), lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék minden nap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

# Mennyit kell enni?

**Ajánlás** A 60 év felettek átlagos energiaszükséglete az alábbi táblázat szerint, a fizikai aktivitás mértékétől függően változik.

Fizikai aktivitás szintjei		Mozgásszegény életmód	Mérsékeltén aktív életmód	Aktív életmód	Igen aktív életmód
Férfiak	60-69 év	2000 kcal	2300 kcal	2600 kcal	2900 kcal
	70+ év	1900 kcal	2200 kcal	2500 kcal	2700 kcal
Nők	60-69 év	1600 kcal	1900 kcal	2100 kcal	2300 kcal
	70+ év	1600 kcal	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal

EFSA, OTÁP 2014

Az energiaigény egyénenként eltér, javasolt dietetikus segítségét kérni a pontos szükséglet kiszámításához.



# Mit kell enni?

**Nem mindegy, hogy az energiaszükségletet milyen ételekből és italokból fedezzük.**  
Gondoljon csak bele! Egy tábla tejsokoládé ugyanannyi kalóriát tartalmazhat, mint 2 szelet magvas rozskenyér sajttal, paradicsommal, salátával, kigyóuborkával és egy kapucsínóval.  
Melyikkel lakna jobban? Melyik szolgálná jobban az egészségét?



530 kcal



530 kcal

Az ajánlásban javasolt fogyasztási gyakoriságok és élelmiszercsoportonként megadott adagnagyságok betartása elősegíti a javasolt napi energia- és tápanyagszükséglet kielégítését.



# Zöldség, gyümölcs mindennap

**Naponta legalább 4 adag (összesen legalább 400 g) zöldséget és gyümölcsöt fogyasszon el, ebből legalább 1 adag nyers legyen.**

## Példák az ajánlás betartásához

- ▶ reggelire friss kerti vetemény a szendvics mellé – 1 adag
  - ▶ tízórára joghurt vagy túró, gyümölccsel – 1 adag
  - ▶ ebédre párolt zöldségköret vagy csöbentsült zöldség, zöldséges töltött étel – 1 adag
  - ▶ uzsonnára nyers idénygyümölcs, változatosan – 1 adag
  - ▶ vacsorára saláta vagy zöldséges rántotta – 1 adag
- = összesen 5 adag zöldség, gyümölcs

## Burgonyára vonatkozó ajánlás

1-1 adag burgonya tíz nap alatt legfeljebb öt alkalommal.

Készítse héjában sütve, főzve, mert így több vitamin marad benne.

Bő olajban sült burgonyát ritkán fogyasszon.

## Olajos magvakra, diófélékre vonatkozó ajánlás

Hetente 3-4 alkalommal fogyasszon 1 adag (kis, zárt marék) olajos magvat, diófélét, só és hozzáadott cukor nélkül, akár darált, őrölt formában hozzákeverve ételleihez.



# Teljes értékű gabona, mindennap

**Fogyasszon naponta 3 adag** – minél alacsonyabb só-, cukor- és zsírtartalmú – **gabonafélét** (búza, rozs, árpa, zab, köles, hajdina, rizs, kukorica, stb.) **gabonából készült élelmiszert**, a lehető legváltozatosabban.

Ebből **naponta legalább 1 adag teljes értékű** legyen.



# Állati fehérje lehetőleg minden főétkezéskor

Lehetőség szerint a reggeli, az ebéd és a vacsora tartalmazzon **1 adag állati eredetű fehérjeforrást** (hal, hús, tojás vagy tej, tejtermék). A tányérjára gyakrabban kerüljön tej, tejtermék, hal és tojás, mint hús és húskészítmény.

**Hetente lefeljebb 500 g vörös húst** (pl. marha, sertés, bárány, kecske) és/vagy vöröshús-készítményt fogyasszon. Részesítse előnyben a fehér húsokat (pl. csirke, pulyka).

**Húskészítményeket** lehetőleg **ne fogyasszon minden nap**. A minél magasabb hústartalmú és minél alacsonyabb zsír- és sótartalmú húskészítményeket válassza.

**Belsőseget 10 nap alatt legfeljebb 3 alkalommal** fogyasszon.

Fogyasszon **hetente legalább 1 alkalommal halat**, elsősorban omega-3 zsírsavban gazdagabbat. Változatosan fogyasszon különböző helyekről származó halfajtákat.

Fogyasszon **rendszeresen, hetente 2-3 alkalommal tojást**, akár hús helyett is, de készítse a lehető legkevesebb zsiradék hozzáadásával.



# Tej, tejtermék mindennap

Naponta 0,5 l tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű (600 mg) kalciumot tartalmazó tejterméket fogyasszon el.

## Tej és tejtermékek

600 mg kalciumot tartalmaz (a kalciumtartalom terméktípusonként eltérő):

tej	0,5 l (500 ml)
joghurt	500–657 ml
kefir	500–657 ml
aludttej	500–657 ml
sajt	70–150 g
túró, túrókészítmény	150–1000 g



# Napi 2 liter folyadék

## Hány pohár vízre van szüksége naponta?

(kiegyensúlyozott, napi több adag zöldséget, gyümölcsöt is tartalmazó étrend mellett)

6,5 pohár



8 pohár



60+  
egészség

MEROKANAL.HU  
ÉLJ KÖNYVEBEN!

1 pohár = 2,5 dl

## Az élelmiszerek víztartalma is hozzájárul a folyadékbevitelhez!



# Kevesebb...

## Hozzáadott cukor

A WHO 2020-ban érvényben lévő ajánlása szerint a „szabad cukor” a napi energiabevitelnek legfeljebb 10%-a lehet (ez 2000 kalóriás étrend esetén napi 50 gramm, azaz kb. 12 teáskanálnyi cukornak felel meg).

## Só

A szervezetnek naponta legfeljebb 5 g (alig több, mint 1 teáskanál) sóra van szüksége.

## Telített zsír

Ételeit készítse a lehető legkevesebb zsiradékkal. Ételkészítéskor használjon telítetlen zsírsavakban gazdag olajokat változatosan, és kerülje az állati zsírok, a szalonna, a telített zsírokban gazdag pálma- és kókuszolaj használatát.



# Hozzáadott- és szabadcukor-bevitel

## Az össz cukorbevitel étrendi forrásai

összcukor = szabad (és hozzáadott) cukrok + a tejben, zöldségekben, gyümölcsökben természetes módon előforduló cukrok

### Természetes módon előforduló cukrok



tej



gyümölcsök



zöldségek

### Szabad cukrok



méz



szirupok



gyümölcs- és zöldséglevek, -koncentrátumok

### Hozzáadott cukrok



finomított cukor

Forrásként felhasználva: Sugar content and health problems, EFSA, 2021

**EFSA ajánlás:** a szabad cukrokból és ezen belül a hozzáadott cukorból származó cukorbevitelnek a lehető legalacsonyabbnak kell lennie

**WHO ajánlás:** A szabadcukor-bevitel a napi energiabevitelnek max. 10%-a legyen → 2000 kilokalóriás étrend esetén napi 50 gramm, azaz kb. 12 teáskanálnyi cukornak felel meg!

# A cukor nevei az élelmiszercímkén



Mindig olvasd el az élelmiszerek csomagolásán az összetevők listáját.  
Ritkábban fogyassz olyan élelmiszereket, melyek ezeket tartalmazzák:

## „cukor”

kristálycukor,  
porcukor,  
nádcukor,  
barnacukor,  
gyümölcs-cukor,  
szőlőcukor,  
malátacukor,  
répacukor,  
kókusz-cukor stb.

## „szirup”

glükóz-fruktóz-  
szirup,  
juharszirup,  
rizsszirup,  
agavé szirup,  
invertált cukor-  
szirup stb. stb.

## „-óz” végződésű

glükóz, fruktóz,  
szacharóz,  
dextróz, maltóz,  
laktóz stb.

## egyéb

méz, karamell,  
melasz,  
maltodextrin,  
gyümölcsle-  
koncentrátum



Készült az EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 „Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén” elnevezésű projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE



# Praktikák a sófogyasztás csökkentésére

## Sócsökkentés tudatos ételmiszerválasztással I.

Ritkábban	Helyette
! oldajos pácolt halak, paradicsomoshal-konzerv	✓ házi halpástétomok (fűszerekkel, kevesebb sóval)
! bolti májkrém 	✓ házi pástétom (kevesebb sóval) 
! juhtúró, gomolyatúró, bolti körözött	✓ tehéntúró, házi körözött (fűszerekkel, kevesebb sóval)
! füstölt felvágottak, sóban pácolt húskészítmények 	✓ csirkemell sonka, pulykamell sonka 

60+  
egészség

## Sócsökkentés tudatos ételmiszerválasztással II.

Ritkábban	Helyette
! bolti fokhagyma krém 	✓ natúr joghurt, fokhagymával, zöldsűszerekkel
! só, sóval ízesített fűszerkeverékek, leveskocka, ételízesítő por 	✓ sómentes ételízesítők, friss és szárított zöldsűszerek, ízesített ecetek, citromlé
! bolti tésztaaszószok 	✓ házi tésztaaszószok, kevesebb sóval 
! bolti salátaöntetek, ketchup, mustár	✓ házi salátaöntetek, házi paradicsompüré
! magasabb sótartalmú levesporok, zacskós levesek, félkész ételek	✓ saját készítésű ételek

60+  
egészség

# Praktikák a zsírbevitel csökkentésére

## Zsírcsökkentés tudatos ételmiszerválasztással I.

Ritkábban	Helyette
<p>! bő olajban sült ételek (pl. hasábburgonya, rántott hús, rántott sajt, sült virsli, fasírt, lángos, fánk stb.)</p> 	<p>✓ zsiradék nélkül vagy kevés zsiradék hozzáadásával, sütőben/airfryerben készült ételek (pl. sütőben sült krumpli; sütőben, olajpermettel sült rántott hús, sütőben sült fánk stb.)</p>
<p>! tejszínnel, vajkrémmel készült cukrászsütemények (pl. dobostorta, krémes stb.)</p>	<p>✓ joghurt, túró, kefir alapú cukrászsütemények, gyümölcsös sütemények</p>
<p>! tejszínes jégkrémek</p> 	<p>✓ gyümölcsalapú sorbetek</p> 
<p>! kenhető kakaókrém, mogyorókrém</p>	<p>✓ natúr földimogyoróvaj, natúr tökmagkrém</p>
<p>! leveles tésztával készült és/vagy krémmel töltött péksütemények</p> 	<p>✓ gyümölcs- és/vagy túrófelteltes rétes/pite</p>

60+  
egészség

## Zsírcsökkentés tudatos ételmiszerválasztással II.

Ritkábban	Helyette
<p>! magasabb zsírtartalmú tejszínnel készült szószok, levesek (pl. tejszínes spagetti, tejszínes gyümölcsleves stb.)</p> 	<p>✓ joghurttal, 10% zsírtartalmú tejszínnel vagy 12% zsírtartalmú tejföllel készült szószok, levesek</p>
<p>! tartármártás, majonéz saláták (pl. franciasaláta, majonézes burgonyasaláta stb.)</p>	<p>✓ „hamis” (joghurtalapú) tartármártással készített saláták (pl. franciasaláta, burgonyasaláta, kukoricasaláta)</p>
<p>! hidrogénezett vagy részlegesen hidrogénezett olajat tartalmazó termékek (pl. töltött csokoládék, kekszek, nápolyik, pattogatott kukorica, mélyhűtött pékáruk, pizzák és ezeket árusító látványpékiségek termékei, bevonómasszával készült édességek stb.)</p>	<p>✓ házi kekszek, pizzák, péksütemények; magas kakaótartalmú édességek</p> 

60+  
egészség



# Praktikák a telített zsír-bevitel csökkentésére

## Telített zsírsavak forrásai



húsok



húskészítmények



baromfi- és sertézsír



vaj



szalonna



kókusz- és pálmaolaj/-zsír



## Telítetlen zsírsavak forrásai



olívaolaj, napraforgóolaj,  
repeceolaj, szójaolaj



olajos húsú mélytengeri halak  
(pl. lazac, hering, szardínia)



magolajok  
(pl. tökmagolaj, lenmagolaj)



avokádó



olajos magvak



pisztráng, busa, kecsege



# Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

- Minél **sokoldalúbban étkeznek**, annál kisebb a kiegyensúlyozatlan étrend kockázata.
- Minél **többféle zöldséget és gyümölcsöt** tud enni egy nap, annál jobban kedvez az egészségének!
- A **helyi és szezonális termékek választása** környezetünk védelme szempontjából is előnyös.
- Kövessen **idénynövény naptárat**, hogy megtudja, mely zöldség, gyümölcs terem jellemzően az adott hónapban.

# 60+ egészség kampány

Célja többek között egy olyan, komplex oktatóanyag fejlesztése és tesztelése, amely a későbbiekben az idősekkel foglalkozók rendelkezésére bocsátható, az idősek és a róluk gondoskodók ismereteinek bővítése és az egészségben töltött életévek számának növelése érdekében.

- Az NNGYK social media felületein edukáljuk a 60 év feletti korosztályt az egészséges táplálkozásról. A social media felületeket használó EFI-ket, gyaloglóklubokat, nyugdíjasklubokat stb. a posztok megosztására ösztönözzük.
- A kampány 12 hónapja alatt a NNGYK social media felületein posztokat teszünk közzé, előadást, poszttert, oktatóvideót készítünk, az alábbi témák szerint:
  - folyadékfogyasztás
  - magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegségek
  - csontritkulás, esendőség
  - cukorbetegség
  - rágási, nyelési nehézségek, fáradékonyság, étkezési ritmus
  - étvágytalanság





A cukrozott üdítőitalok az „üres kalóriák” forrásai



60+  
egészség

A magas vérnyomás a 60 év feletti magyarok leggyakoribb betegsége



60+  
egészség

A megfelelő fehérjebevitel csökkentheti a csípőtörések kockázatát, törés esetén elősegítheti a beteg felépülését



60+  
egészség

Zsírszegény ételkészítési módok



60+  
egészség

Idős korban különösen ajánlott a rendszeres halfogyasztás



60+  
egészség

A kevés mozgás is jobb, mint a semmilyen!



60+  
egészség

Idősek átlagos sóbevitel:

több, mint  
12 gramm/nap



Ajánlott maximális sóbevitel:

5 gramm/nap



60+  
egészség

OTÁP2009-es és 2014-es összevont adatok alapján

Fogyasszon rendszeresen, hetente 2-3 alkalommal tojást



60+  
egészség

# 60+ egészség elméleti és gyakorlati oktatás főzőiskolánkban



# Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

[zentai.andrea@nngyk.gov.hu](mailto:zentai.andrea@nngyk.gov.hu)

[taptud@nngyk.gov.hu](mailto:taptud@nngyk.gov.hu)

<https://merokanal.hu/>

<https://www.facebook.com/merokanal.hu/>

<https://egeszsegvonal.gov.hu/>

<https://www.nnkgyk.gov.hu/>

<https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos>