

OBESITOLOGIA HUNGARICA



Mérlegen az energia-egyensúly

A Magyar Elhízástudományi Társaság 66. Tudományos Konferenciája
a Magyar Sporttudományi Társasággal közös rendezésben

2015. május 16.
Magyar Sport Háza Irodaház és Konferencia központ,
Budapest

Támogatók:



Kiállítók, hirdetőik:

DAY Medical Magyarország Kft.
HighCosm Bt. – Dr.Kelen termékek
Unilever Magyarország Kft.

Mérlegen az energia-egyensúly

A Magyar Elhízástudományi Társaság 66. Tudományos Konferenciája
a Magyar Sporttudományi Társasággal közös rendezésben

Mérlegen az energia-egyensúly

A Magyar Elhízástudományi Társaság
66. Tudományos Konferenciája
a Magyar Sporttudományi Társasággal
közös rendezésben

2015. május 16.

Magyar Sport Háza Irodaház
és Konferencia központ,
Budapest

Szervező Titkárság

Asszisztencia Szervező Kft.
1055 Budapest, Szent István krt. 7.
Tel: +36 1 350-1854, Fax: +36 1 350-0929
E-mail: elhizastudomany@asszisztencia.hu

Impresszum

Felelős Kiadó: *Magyar Elhízástudományi Társaság, Dr. Halmy Lászlóné*
Kiadó székhelye: *1025 Budapest, Boróka u. 9.*
Felelős szerkesztő: *dr. Halmy Lászlóné*
Grafika-Nyomdai előkészítés: *Mithos Műhely Kft., Szuromi Beáta*
ISSN 1586-7935



Dr. Halmy Lászlóné Eszter
a MET ügyvezető elnöke



Prof. Tóth Miklós
az MSTT elnöke



Dr. Jákó Péter
a MET tiszteletbeli elnöke

Köszöntő

Az Európai Elhízás Napja alkalmából tisztelettel meghívjuk a Magyar Elhízástudományi Társaság „Mérlegen az energia-egyensúly” című 66. konferenciájára, amely a Magyar Sporttudományi Társasággal közösen kerül megrendezésre 2015. május 16-án 9-13 óra között Budapesten, a Magyar Sport Házában.

A Magyar Elhízástudományi Társaság számos sikeres tudományos nyíltszíni műhelyvitát tartott a szervezet intermedier anyagcseréjével összefüggő klinikai kérdésekről. Legutóbbi rendezvényünkön „Kezelhető-e az elhízás? – A praxisközösség jelentősége” címmel arra kerestük a választ, hogy milyen preventív és terápiás lehetőségek állnak rendelkezésre az elhízás epidémiájának megfékezésére gyermek és felnőttkorban. A három szekcióban tárgyalt konferencia üzenete volt, hogy a társszakterületek együttműködése, praxisközösségek kialakítása nélkül nem lehet hosszú távon eredményes intervenciót elérnünk.

Az aktuális tudományos műhelyvita keretében megrendezésre kerülő konferencián górcső alá vesszük az energia-egyensúly elméletét és gyakorlatát, és tárgyaljuk a táplálkozás, a hidratáció, az étrend-kiegészítők, valamint a fizikai aktivitás és sport energiamérlegben betöltött szerepét.

Dr. Halmy Lászlóné Eszter
a Konferencia Elnöke

SZOMBAT | 2015. MÁJUS 16.08.00–12.30 **Helyszíni regisztráció****09.00-10.50 ENERGIA-EGYENSÚLY, ENERGIA-FELVÉTEL KÉRDÉSEI**

Üléselelnökök:

Bíró György, Rurik Imre

Nyakas Csaba

ENERGIA-EGYENSÚLY ÉS ÉTVÁGY - JÓLLAKOTTSÁG SZABÁLYOZÁSA ELHÍZÁSBAN

Antal Emese

FORRONGÓ KÉRDÉSEK AZ ENER-GIA-FELVÉTELBE - TÁPLÁL-KOZÁS ÉS HIDRATÁCIÓ - 2015

Kassai Krisztina

MIKOR KEZDŐDIK? A KORA CSE-CSEMŐKORI TÁPLÁLÁS HATÁSA A KÉSŐBBI OBESITAS KIALAKULÁ-SÁRA

Kis-Tóth Bernadett

AZ ÉLELMI ROSTFOGYASZTÁS JE-LENTŐSÉGE ÉS SZEREPE AZ ENER-GIAMÉRLEGBEN

Tihanyi András

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HATÁSA AZ ENERGIA-FELVÉTELRE ÉS A SPORTTELJESÍTMÉNYRE

Szűcs Zsuzsanna

ENERGIAMENTES ÉDESÍTŐ-SZEREK AZ ENERGIA-EGYENSÚLY SZOLGÁLATÁBAN**DISZKUSSZIÓ**10.50-11.10 **Kávészünet****11.10-12.40 ENERGIA-LEADÁS LEHETŐSÉGEI, DIAGNOSZTIKÁJA**

Üléselelnökök:

Jákó Péter, Pucskok József

Szóts Gábor

A SZUBJEKTÍV EGÉSZSÉG-MEGÍTÉLÉS ÉS AZ ELHÍZÁS - A „MAGYARORSZÁG ÁTFOGÓ EGÉSZSÉGVÉDELMI SZŰRŐ-PROGRAMJA” RIZIKÓKÉRDŐÍVE ALAPJÁN

Halmy Eszter

A MÉRLEG MÁSIK OLDALA: A FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE AZ ELHÍZÁSBAN ÉS AZ EGÉSZSÉG-FEJLESZTÉSBEN

Bozóki Hajnalka

A MOZGÁSTERÁPIA BIZTOSÍTÁSA ELHÍZÁS ÉS SZÖVŐDMÉNYES BETEGSÉGEI, KÜLÖNÖS FIGYE-LEMMEL KARDIOVASZKULÁRIS BETEGSÉGEK ESETÉN

Molnár Siegfried

A BIO-IMPEDANCIA GYAKORLATI JELENTŐSÉGE ELHÍZÁSBAN, A TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT MEGÍTÉ-LÉSÉBEN VALAMINT A REND-SZERES SPORTAKTIVITÁSBAN KONKRÉT ELEMZÉS ALAPJÁN

Farkas Attila

KONTROLLÁLT ENERGIA-FELVÉ-TELT BIZTOSÍTÓ ÚJ ÉTREND-HE-LYETTESÍTŐK ELHÍZÁSBAN**DISZKUSSZIÓ**12.40–13.00 **Salátaebéd**13.00-13.30 **MET Tagyűlés**

Mérlegen az energia-egyensúly

A Magyar Elhízástudományi Társaság 66. Tudományos Konferenciája
a Magyar Sporttudományi Társasággal közös rendezésben

legalább 8g teljes értékű gabonát tartalmaz), valamint 400 gramm zöldség és gyümölcs fogyasztása javasolt. Intervenciós vizsgálatok alapján a gabonarost növelése előnyös hatással van a pszichológiai jólétre, míg további pozitív hatások mutathatók ki a reggelizés részeként beillesztett teljes értékű gabonatermékek rendszeres fogyasztására vonatkozólag.

A megfelelő ételmirost-bevitel érdekében javasolt, hogy minden étkezésünk, így már a reggeli részeként fogyasszunk teljes értékű gabonát tartalmazó terméket (gabonapehely, pékáru), friss zöldséget vagy gyümölcsöt, illetve folyadékot. Az ebédre vagy vacsorára fogyasztott köret felét rostban gazdag gabonaféle (pl. barnarizs, korpás- vagy durumtészta) alkossa, míg másik felét friss, sült vagy párolt zöldség, savanyúság tegye ki. Kísérletekre fogyaszthatunk gyümölcsöt, darabolt zöldséget, korpás kekszet, gabonaszeletet, amelyek további ételmirost-fogyasztást eredményeznek.

További referencia:

European Food Safety Authority. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre. EFSA Journal 2010; 8(3):1462

Feruzzi et al: Developing a standard definition of whole-grain foods for dietary recommendations: summary report of a multidisciplinary expert roundtable discussion. Adv Nutr. 2014,1;5(2):164-76.

Lawton C. et al: The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. Ann. Nutr. Metab. 2011, 58, 266.

Kiss-Tóth, B.: Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése, 2. rész. Új DIÉTA 2014; 5, 23.

AZ ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK HATÁSA AZ ENERGIA-FELVÉTELRE ÉS A SPORTTELJESÍTMÉNYRE

Tihanyi András
vállalkozó dietetikus
(level@tihanyiandras.hu)

A sporttáplálkozáson, mint gyűjtőfogalom belül fontos megkülönböztetni a szabadidő-sportolókat, az egészségsporthoz és a profi sportolók táplálkozását. El kell ugyanakkor fogadnunk, hogy terhelésüket, céljaikat és így étrendjüket tekintve a három csoport jelentős mértékben átfed [1]. Ahogyan azt a nemzetközi szakirodalom viszonylag egyhangúlag megállapítja, önmagában a sporttevékenységhez, fizikai aktivitáshoz – egy bizonyos terhelésszint alatt – nincs feltétlenül szükség speciális sporttáplálkozásra [2, 3]. Az energiabevitelnek egyszerűen a szükséglethez és a célokhoz (testösszetétel

módosítása stb.) kell igazodnia. Ez normál testtömeg és testösszetétel mellett a fizikai aktivitással növelt napi energiaszükséglet teljes pótlását jelenti ehhez igazított makro- és mikrotápanyag-bevitellel. Heti 5–6-szor 2–3 órás vagy ezt meghaladó, illetve ennél rövidebb, de igen intenzív terhelés azonban már a sporttáplálkozás speciális, sportágspecifikus szempontjainak figyelembevételét teszi szükségessé [2, 4]. Az étrend-kiegészítők alkalmazásának kérdésében is a fentiek alapján javasolt eljárunk: a lakosság különböző csoportjainak tápanyagigénye nagymértékben eltérő, ezért étrendkiegészítőhasználatuk is más-más megítélés alá esik. Egészséges táplálkozás esetén a korábbi orvosi és dietetikai álláspontra az volt, hogy általában véve nem indokolt az étrend-kiegészítők használata. Ez alól speciális állapotok jelenthettek kivételt, így a beteg vagy testtömeg-csökkenést igénylő emberek számára fontosnak tartották a vitaminok, ásványi anyagok megfelelő pótlását. Jelenleg ezt a felfogást részben meghaladottnak tekinthetjük, például a D-vitamin pótlásának tekintetében [5], a teljesítményszportban szinte alkalmazhatatlanná teszi. Mindazonáltal kizárólag egyénre szabottan merülhet fel a vitamin-, ásványianyag-, fehérje-, illetőleg egyéb étrend-kiegészítés szükségessége. Teljesítményszportban terhelés alatt mérsékelt mennyiségben, verejtékezésű rátát figyelembe véve folyadék (elsősorban sportital) fogyasztható. Terhelést követően például joghurt, kakaós tej, vagy étrend-kiegészítővel megoldott fehérjekiegészítés kerülhet alkalmazásra. Sportágtól, sportolótól, időszakától, edzesterheléstől és a dietetikus megítélésétől függően eltérhet ezek aránya az étrendben. A legtöbb étrend-kiegészítő alkalmazása egészséges felnőtt számára a felhasználási előírások követése mellett önmagában nem jelent nagy kockázatot, de e területen jártas dietetikus vagy orvos személyes felügyelete mellett biztonságosabb. Ezek hozzájárulása a napi energia-felvételhez széles határok között változhat. Sportitalokkal, fehérje alapú készítményekkel a napi energiabevitel 0 vagy 100%-a is fedezhető lehet. Egyes regeneráló italok egyetlen adagja 800 kcal energiát is adhat, míg más teljesítményfokozó étrend-kiegészítők (kreatin, béta-alanin, koffein) alkalmazása nem járul hozzá a napi energia-felvételhez számottevő mértékben. A sport ételek- és italok teljesítmény-fokozó hatása becslések szerint 5-10%, míg a kifejezetten teljesítmény-fokozó (ergogén) étrend-kiegészítőknél ez 1-3% körüli érték [6]. A kornak, egészségi és pszichológiai státuszának megfelelő étrendet és étrend-kiegészítést nem lehet eléggé hangsúlyozni. A sporttevékenységgel összefüggésben kialakuló idegrendszeri elváltozások (TBI) megelőzésében is szerepe lehet az étrend-kiegészítésnek (ómega-3-zsírsavak, kreatin [7]), ugyanakkor nem kizárt, hogy pszichiátriai problémákra is kedvező vagy éppen kedvezőtlen hatást gyakorolhatunk [8, 9]. Emellett a

gyógyszer-interakciók lehetőségét is figyelembe kell vennünk. Sporttáplálkozási javaslatokat ezért kizárólag a célcsoportra – különös tekintettel a gyermekekre, nőkre – vonatkozó ajánlások és a sporttáplálkozás mélyebb ismeretében tehet a dietetikus, különben komoly ártalmakat idézhet elő tevékenységével.

Felhasznált irodalom:

1. Laquale, K. M.: Nutritional Needs of the Recreational Athlete URL: http://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=mahpls_fac (2015. május 10.)
2. Kreider, R. B., Jung, Y. P.: Athlete's Diet. In: Mooren, F. C. (Ed.): Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease. Springer, Berlin, 2012.
3. Potgieter, S.: Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Nutrition, the International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. S. Afr. J. Clin. Nutr., 26, 6–16, 2013.
4. Kreider, R. B., Wilborn, C. D. et al.: ISSN exercise & sportnutritionreview:research&recommendations. J. Int. Soc. Sports Nutr., 7:7, 2010.
5. Takács, I., Benkő, I. et al.: Hazai konszenzus a D-vitamin szerepéről a betegségek megelőzésében és kezelésében. Orv. Hetil., Suppl., 153, 5–26, 2012.
6. Eberle SG, Endurance Sports Nutrition, 3rd Edition, Human Kinetics, 2013, ISBN: 1450432158
7. Nutrition and Traumatic Brain Injury: Improving Acute and Subacute Health Outcomes in Military Personnel, szerk.: Trauma, and the Brain Committee on Nutrition, Institute of Medicine, Erdman J, Oria M, Pillsbury L, National Academies Press, 2011, ISBN: 0309210089
8. Roitman, S., Green, T. et al.: Creatine monohydrate in resistant depression: a preliminary study. Bipolar Disord., 9, 754–758, 2007.
9. Nemets, B., Levine, J.: A pilot dose-finding clinical trial of creatine monohydrate augmentation to SSRIs/SNRIs/NASA antidepressant treatment in major depression. Int. Clin. Psychopharmacol., 28, 127–133, 2013.

ENERGIAMENTES ÉDESÍTŐSZEREK AZ ENERGIA-EGYENSÚLY SZOLGÁLATÁBAN

*Szűcs Zsuzsanna
dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége*

Az American Diabetes Association 2015-ben publikált, a cukorbetegség kezelésére vonatkozó szakmai

irányelvében a táplálásterápia egyik fontos célkitűzéseként fogalmazódik meg az étkezés örömeinek, élvezeti értékének megőrzése. Ez a törekvés nem csak a diabetes deitoterápiája, de más krónikus betegségek, például az elhízás étrendi kezelése esetén is lényeges. Az ételek, italok élvezetéhez sokak számára az édes íz elválaszthatatlanul hozzá tartozik. A népszerű íz kialakítására az élelmiszerek előállításánál a leggyakrabban még ma is cukrot használnak. Hazánkban a táplálkozási felmérések adatai szerint a felnőtt lakosság átlagos hozzáadott cukorfogyasztása az elmúlt évtizedekben folyamatosan csökkent, a legutolsó publikált adatok szerint a napi energiabevitel 7,8 százalékára tehető, míg a gyermekek napi energiafelvételüknek 12-13 százalékát fedezik az ételekhez, italokhoz hozzáadott cukorból. Az Egészségügyi Világszervezet 2015-ös cukorbeviteli ajánlása alapján a hozzáadott cukorbevitel nem haladhatja meg a napi energiafelvétel 10 százalékát, ám az ennél alacsonyabb fogyasztástól további előnyök várhatók elsősorban a testtömeg karbantartás, valamint a fogak egészségének megőrzése szempontjából.

Az elhízás drámai mértékben növekvő népegészségügyi probléma, amely hazánkban a felnőtt nők 62, a felnőtt férfiak 67 százalékát, a gyermekek ötödét érinti. A testtömeg karbantartás kulcsa az energia-egyensúly elérése és megtartása, melyben a bevitt kalóriamenyiség feletti kontrollnak döntő szerepe van. Ennek egyik eleme lehet a cukor helyettesítése alacsony energiataralmú és energiamentes, ún. intenzív édesítőszerrel, amelyek az édes íz kialakítására az étel/ital energiataralmának növelése nélkül képesek. Annak ellenére hogy az édesítőszer biztonságos használatával kapcsolatban több évtizedes tapasztalattal rendelkezünk, folyamatosan a támadások kereszttüzében állnak. Elsősorban egyes daganatok kialakulását, az édesség iránti vágy növelését, az elhízás, diabetes kialakulásának kockázatát fokozó hatást tulajdonítanak nekik, megkérdőjelezzik biztonságosságukat is.

Az élelmiszer adalékanyagok, köztük az édesítőszer engedélyezését egy rendkívül körültekintő, több éven át tartó toxikológiai tesztelés előzi meg. Ezen vizsgálatok eredményeire alapozva független szakértőkből álló nemzetközi szervezetek, az Európai Unió Élelmiszerbiztonsági Hatósága (EFSA), valamint a FAO és a WHO közös Élelmiszer Adalékanyag Szakértői Bizottsága állapítják meg az adott anyag megengedhető napi beviteli szintjét (ADI – Acceptable Daily Intake). Táplálkozási felmérések alapján az Európai Unióban az intenzív édesítőszer becsült napi bevitelének jócskán elmarad a megállapított megengedhető bevittől.