

Amerikai Táplálkozási Ajánlás 2015-2020 – rövid ismertetés

Dietary Guidelines for Americans 2015-2020 – short summary

Szerzők: Fekete Krisztina✉, Henter Izabella
Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

Beküldve: 2016.06.20.

Kulcsszavak: élelmiszer-alapú javaslat, Szocio-Ökológiai Modell, OKOSTÁNYÉR®

Keywords: food-based proposal, Socio-Ecological Model, SMART PLATE®

Az Egyesület Államok tavalyi évben kiadott, 2020-ig érvényes Táplálkozási Ajánlás (*Dietary Guidelines for Americans 2015-2020*), az Étrendi Irányelvek Tanácsadó Testület (*Dietary Guidelines Advisory Committee, DGAC*) jelentése, amely az USA kormánya számára foglalja össze az egészséges táplálkozással, a betegségek megelőzésével kapcsolatos legújabb ajánlásokat, amelyeket az Amerikai Egyesült Államok Mezőgazdasági- és Egészségügyi Minisztériuma is elismer.¹

Az Amerikai Táplálkozási Ajánlást 1980 óta ötvenként felülvizsgálják. A szakmai grémium, a legújabb kutatási eredmények, evidenciák, tudományos bizonyítékok figyelembe vételével a dokumentációt folyamatosan frissíti, bővíti, a megvalósításhoz javaslatokat ad lakossági és kormányzati szinten egyaránt. A legújabb, 2015-ben megjelent USA táplálkozási ajánlás 570 oldala 18 hónap alatt készült el, amely a bevezetőn, a köszönetnyilvánításon, és az összefoglalón túl (melyek fő üzenetei az anyagban többször ismétlődnek), 3 fejezetet és 14 igen részletes mellékletet tartalmaz.

A jelenlegi szakmai ajánlás elkészítését többek közt az is indokolta, hogy az amerikai felnőttek felének (117 millió ember) van megelőzhető/elkerülhető krónikus betegsége, pl. elhízás, diabétesz, amely a jelentős egészségügyi kockázat mellett igen nagy gazdasági terhet is ró az országra. 2008-ban, az elhízáshoz kapcsolódó orvosi költségeket 147 milliárd \$-ra becsülték az USA-ban, míg 2012-ben a diagnosztizált diabéteszes betegek ellátása 245 milliárd \$-t igényelt.

A 2015-2020 között érvényes Amerikai Táplálkozási Ajánlásról általánosságban elmondható, hogy segítséget nyújt az egészséges táplálkozás/étrend választáshoz és a táplálkozással összefüggő krónikus megbetegedések megelőzéséhez. Az összeállított szakmai anyag egyik fő újdonsága, hogy szakított az előző kiadások tápanyag-fogyasztási célmeghatározásával, amely nehezebben értelmezhető és kivitelezhető üzeneteket hordozott, helyette közérthetőbb, élelmiszer, élelmiszercsoport alapú javaslatokat tartalmaz, amelyeket gyakorlatias tanácsokkal, részletes és praktikus táblázatokkal egészítettek ki a szerzők. Ez utóbbi táblázatok 13 életkori kategóriában, vagy 12 csoportban – 1000-3200 kcal közötti napi energiaigény szerinti bontásban – adnak tájékoztatást az élelmiszer- illetve bizonyos vitamin- és ásványi-anyag szükségletéről. Emellett megjelenik az élelmiszerbiztonság témája is a kézmosástól a megfelelő élelmiszertárolásig. A konkrét élelmiszeralapú mennyiségi és minőségi javaslatokat két étkezési formára – mediterrán és lakto-ovo vegetáriánus – is kidolgozták a szakemberek. [1. ábra]

A megfogalmazott ajánlások adják az alapját a speciális táplálkozási igényű célcsoportok étkezési javaslatának is – csecsemők, kisdedek, gyermekek (30 millió gyermek étkeztetése/nap), idősek, várandós nők.

Nincsenek tiltott ételek, inkább a „kis mértékben” és „túlzott mértékben”, valamint „népegészségügyi kockázatot rejtő” kategóriákba kerülnek az egészségre gyakorolt hatásuk alapján az élelmiszerek,

1. ábra: Mediterrán stílusú étkezésben, a különböző élelmiszercsoportok ajánlott mennyisége, eltérő kalóriaszükségletben (részlet)

Calorie Level of Pattern ^a	1,000	1,200	1,400	1,600	1,800	2,000	2,200
Food Group^b	Daily Amount^c of Food From Each Group (vegetable and protein foods subgroup amounts are per week)						
Vegetables	1 c-eq	1½ c-eq	1½ c-eq	2 c-eq	2½ c-eq	2½ c-eq	3 c-eq
Dark-green vegetables (c-eq/wk)	½	1	1	1½	1½	1½	2
Red and orange vegetables (c-eq/wk)	2½	3	3	4	5½	5½	6
Legumes (beans and peas) (c-eq/wk)	½	½	½	1	1½	1½	2
Starchy vegetables (c-eq/wk)	2	3½	3½	4	5	5	6
Other vegetables (c-eq/wk)	1½	2½	2½	3½	4	4	5
Fruits	1 c-eq	1 c-eq	1½ c-eq	2 c-eq	2 c-eq	2½ c-eq	2½ c-eq

Forrás: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

illetve egyes összetevők, pl. só, cukor. A táplálkozási ajánlás fő üzenete, hogy az egészséges étkezési szokások nem merev előírások, inkább adaptálható keretek. A különböző élelmiszercsoportok rugalmas kombinációjával válik valóra a hétköznapok szintjén

az egyéni igények, preferenciák és kulturális hagyományok figyelembevételével az egészséges táplálkozás, amely illeszkedik a költségvetéshez/büdzséhez. Az Amerikai Táplálkozási Ajánlás 5 átfogó irányelvet is megfogalmaz, melyek képi „magyarázatokkal” is kiegészülnek [2. ábra]:

2. ábra: Amerikai Táplálkozási Ajánlás 2015-2020 áttekintése (részlet)



Forrás: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

Az 5 átfogó irányelv:

- Kövesse az egészséges étkezési szokásokat egész életen át. Minden étel- és italválasztás számít. Kövessen egészséges étkezési szokásokat megfelelő energia-bevitellel, az egészséges testtömeg elérése/megtartása végett. Megfelelő táplálékokat fogyasszon, így csökkentve a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát.
- Fókuszáljon az élelmiszercsoportokra, azok tápanyagtartalmára, mennyiségére, az adag nagyságára. A kalória határokon belül válogasson a tápanyagokban gazdag élelmiszerek közül, mind egyik élelmiszercsoportból az ajánlott mennyiség szerint.
- Korlátozza a kalóriát a hozzáadott cukorból és a telített zsírokból, csökkentse a só/nátrium-bevitelt. Fogyasszon kevesebb ételt és több folyadékot.
- Törekedjen az egészségesebb étel- és italválasztásra. Keressen tápanyagban gazdag élelmiszereket és italokat minden élelmiszercsoportból a kevésbé egészségesebb helyett. Vegye figyelembe a kulturális és a személyes preferenciákat, hogy a változás elérését és fenntartását megkönnyítse.
- Támogasson minden egészséges étkezési szokást! Mindenkinek van szerepe az egészséges táplálkozási szokások kialakításában és támogatásában országszerte több szinten, a lakóhelytől kezdve, az iskolán és a munkahelyen át, egészen a közösségeig.

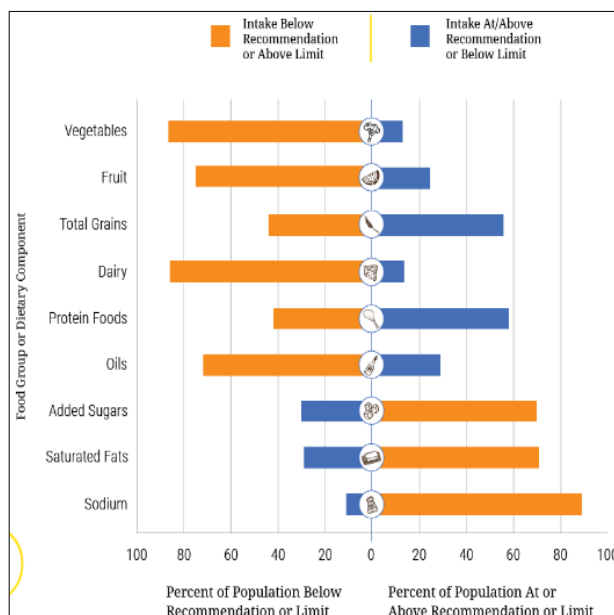
Az ajánlás részletesen kitér a fogyasztásra javasolt élelmiszercsoportok fajtáira és minőségére, az egészséges étrend összetételére, tartalmára:

- többféle zöldség minden alcsoportból – sötétzöld, piros és narancsszínűek, hüvelyesek (bab és borsó),
- gyümölcsök, kifejezetten a teljes gyümölcsök,
- gabonafélék (legalább a fele arányban teljes kiőrlésű gabona),
- zsírmentes vagy kis zsírtartalmú tejtermékek,
- különböző fehérjetartalmú élelmiszerek, beleértve a tengeri halakat, sovány húsokat és baromfit, tojást, hüvelyeseket (bab, borsó), dióféléket, magvakat, szója termékeket,
- olajok.

Ezen élelmiszercsoportok mennyiségi bevétele a felmérések alapján jelenleg még nagymértékben eltér – kevesebb – a javasolttól. [3. ábra] Az Amerikai Táplálkozási Ajánlás kitér a korlátozandó ételek, italok, összetevők – hozzáadott cukor, telített zsír, só, alkohol, koleszterin és koffein – körére is. Az energiaegyensúly témáját és a fizikai aktivitás fontosságát is megemlíti az anyag, egyik melléklete a *Physical Activity Guidelines for Americans*.

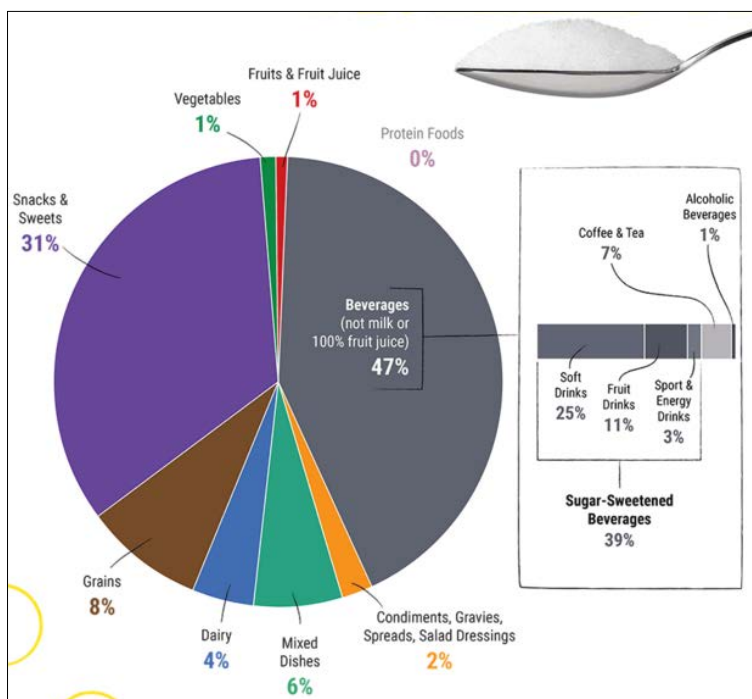
A korlátozandó/kerülendő összetevők közül a cukor, a sóbevitel és a telített zsírbevitel forrásait is elemzi a szakmai irányelv, ezzel is segítve a megfelelő étel- és italválasztást. [4. ábra, 6. ábra, 8. ábra] Érdekesként beillesztettük a hazai OTÁP 2014 évi (Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat) eredményeit, amelyek az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) honlapján elérhetők. [5. ábra, 7. ábra, 9. ábra]² A só, cukor, telített zsírt tartalmazó élelmiszercsoportok fogyasztása esetében, függetlenül az adatfelvétel, az elemzés módjától az amerikai és hazai adatok alapján hasonló eredmények születtek.

3. ábra: Az egészséges táplálkozás ajánlásához képest, hogyan alakul a különböző élelmiszercsoportok valós bevétele



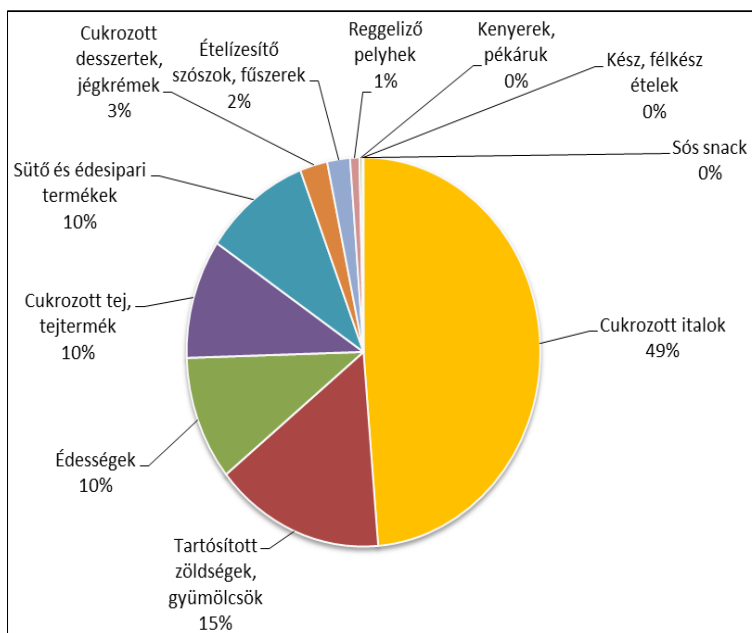
Forrás: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

4. ábra: Az USA-ban, a 2 évesnél idősebbek körében fogyasztott, hozzáadott cukrot tartalmazó élelmiszercsoportok forrásai



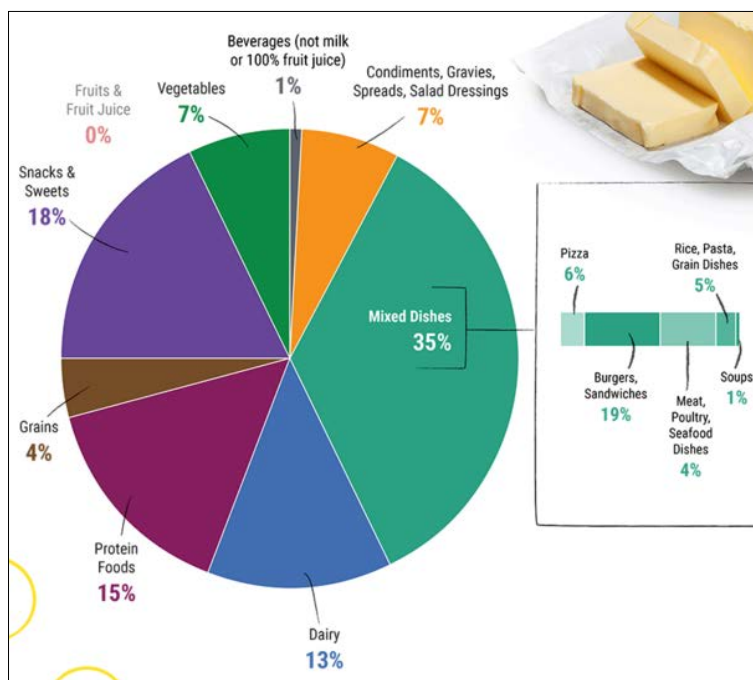
Forrás: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

5. ábra: A feldolgozott élelmiszerekből származó napi átlagos hozzáadott cukorbevitel felnőtteknél



Forrás: OTÁP 2014

6. ábra: Az USA-ban, a 2 évesnél idősebbek körében fogyasztott, telített zsírt tartalmazó élelmiszercsoportok forrásai

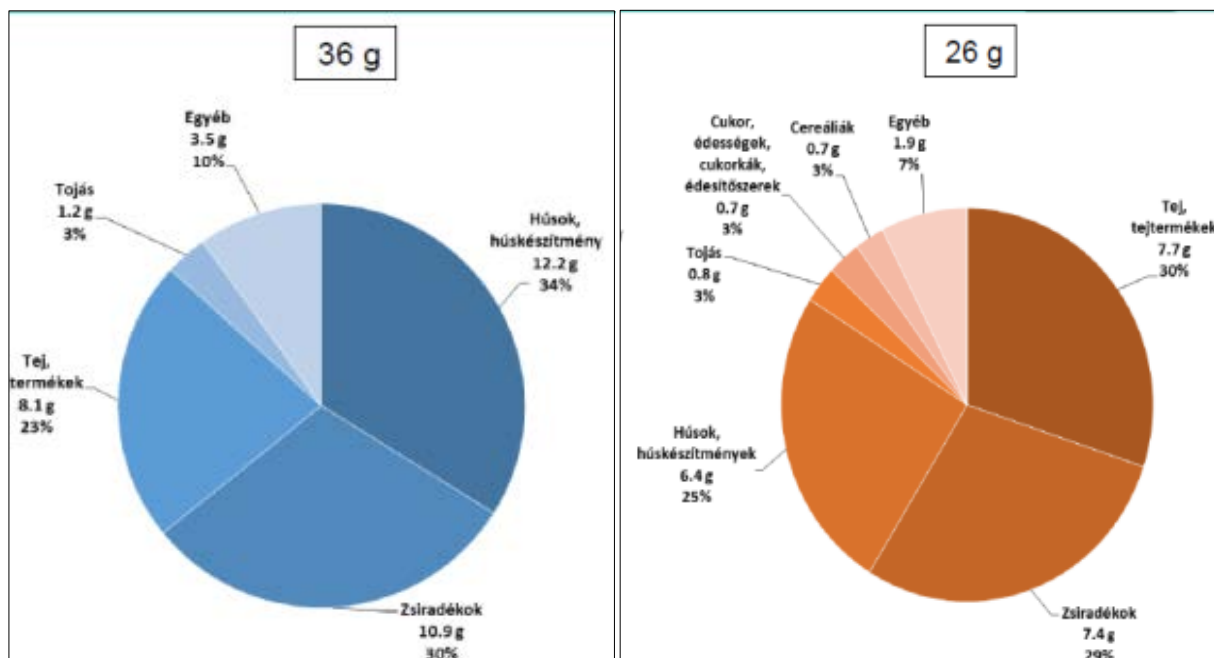


Forrás: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

7. ábra: Férfiak és nők telített zsírsavprofilja – OTÁP 2014

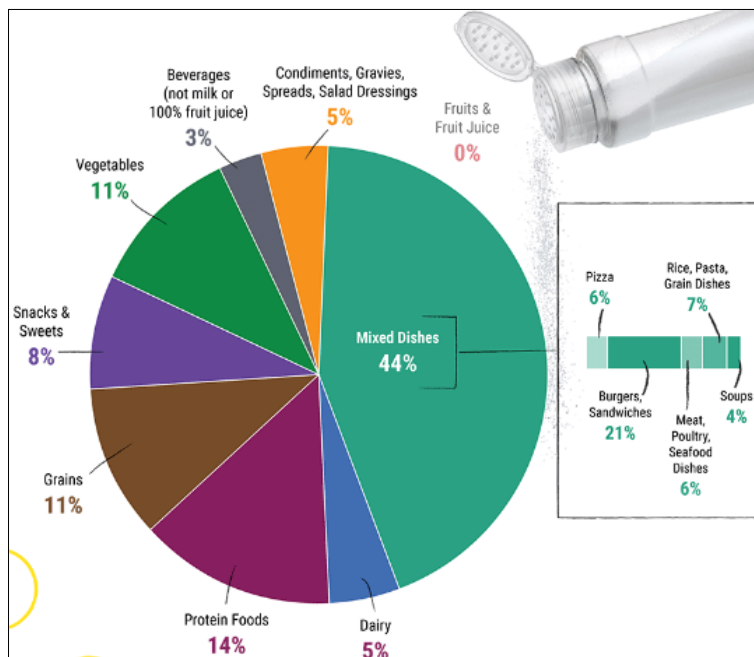
Férfiak

Nők



Forrás: OTÁP 2014

8. ábra: Az USA-ban, a 2 évesnél idősebbek körében fogyasztott, nátriumot tartalmazó élelmiszercsoportok forrásai

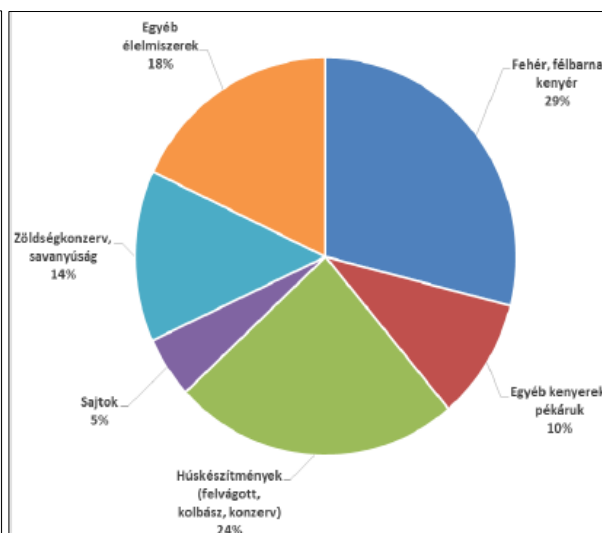
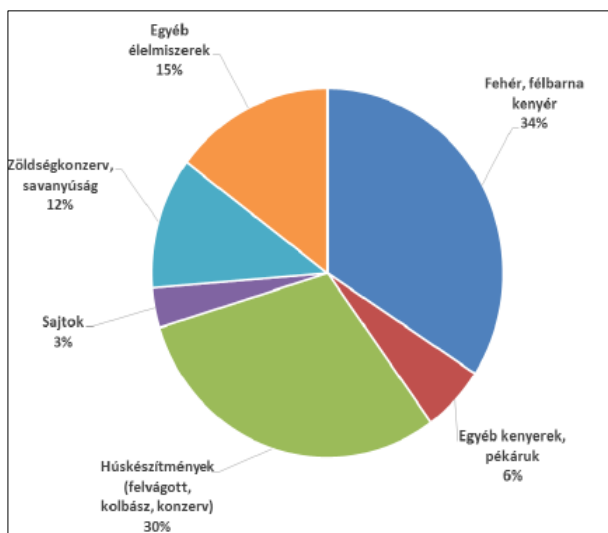


Forrás: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

9. ábra: Felnőttek feldolgozott élelmiszerekből származó napi átlagos sóbevitel

Férfiak

Nők



Forrás: OTÁP 2014

Az ételmisszer-alapú javaslatok mellett a táplálkozási ajánlás egy teljes fejezetet szán arra, hogy sorba vegye a beavatkozások szintjeit. Megfogalmazza, hogy olyan kollektív/közös, több szintű beavatkozásokra van szükség, amelyekben az egészséges életmód választása otthon, az iskolában, a munkahelyen és a közösségekben könnyű, hozzáférhető, megfizethető és irányadó. Mindenkinek szerepe van abban, hogy az egyének változtassanak a mindennapi étkezésükben és fizikai aktivitásukban, a táplálkozási ajánlással összhangban. Ehhez a Szocio-Ökológiai Modellt használták az ajánlás összeállítói, amely különböző szinteken hatékony a táplálkozással és fizikai aktivitással kapcsolatos viselkedés fejlesztésében, figyelembe véve a környezetvédelem szempontjait is. [10. ábra]

E mellett áttekinti az anyag, mi korlátozhatja az egyén vagy a család egészséges táplálkozással kapcsolatos választásait, amelyekre megoldási javaslat is él.

- Probléma/nehézség: hozzáférés az élelmiszerekhez, pl.: lakókörnyezet és bolt távolsága, száma; egyéni és helyi erőforrások – jövedelem, közösségi közlekedés, társadalmi-gazdasági státusz, földrajzi helyzet, fogyatékoság
- megoldási javaslatok:
 - élelmiszerboltok ösztönzése – növeljék az egészséges étkezést támogató élelmiszerek elérhetőségét
 - termelői piacok, mobil piacok, élelmiszer bankok, közösségi kertek kialakítása
- Probléma/nehézség: háztartási szinten élelmiszer-elérhetőség/hozzáférés; élelmiszer beszerzéssel és egészséges választással kapcsolatos képesség; biztonságos élelmiszerhez való hozzáférés korlátozott vagy bizonytalan (utóbbi: USA 48 millió embere)
- megoldási javaslatok:
 - ágazati hálózatok kialakítása, együttműködések rászorulóknak elérése végett – könnyebb élelmiszerválasztás
- Probléma/nehézség: az anyaország lakosai és a bevándorlók közötti kulturális különbségek – attitűd, értékek, szokások (táplálkozási), hiedelmek és a viselkedés
- megoldási javaslatok

- az egészséges étkezési mintákat rugalmasra tervezték, a különböző kultúrák ételleinek, ételmisszereinek fogyasztását figyelembe veszik.

Egyéb beavatkozások/javaslatok:

- ágazatok közötti, valamint színtereken végrehajtott beavatkozások (otthon, iskola, munkahely, közösség, élelmiszer kiskereskedelem),
- szakemberek és egyének együttműködése,
- partnerségek elősegítése az élelmiszergyártókkal, beszállítókkal és kereskedőkkel, az olyan élelmiszerek hozzáféréseinek növelése érdekében, amelyek összhangban vannak a táplálkozási ajánlással,
- élelmiszer-termékek fejlesztése és elérhetővé tétele a kiskereskedelemben, amelyek összhangban vannak a táplálkozási ajánlással,
- olyan készségek tanítása, mint kertészkedés, főzés, ételek és étkezések tervezése, ételmisszercímkek olvasása, amelyek segítik az egészséges táplálkozást.

Az Amerikai Táplálkozási Ajánlás tartalma közül emelendő, a(z):

- élelmiszercsoport alapú megközelítés,
- gyakorlatias tanácsok,
- praktikus táblázatok,
- részletes, mindent pontosan definiáló meghatározások, leírások,
- rövid, tömör, könnyen értelmezhető üzenetek,
- a felelősség kérdése,
- élelmiszerbiztonság/élelmiszerhez való hozzáférés témája,
- az irányelv rendszeres frissítése, bővítése.

Hazánkban 2016 év elején jelent meg a Magyar Diétetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) által összeállított, a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával az új magyar táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR®, amely az amerikai ajánláshoz hasonlóan, az egészséges táplálkozás megvalósításához segítségként élelmiszer-alapú javaslatokat fogalmazott meg. [11. ábra] Az OKOSTÁNYÉR® teljes anyaga letölthető az MDOSZ honlapjáról. ^{3, 4}

10. ábra: Szocio-Ökológiai Modell



Forrás: Dietary Guidelines for Americans 2015-2020

11. ábra: OKOSTÁNYÉR® – Új magyar táplálkozási ajánlás (részlet)



Forrás: MDOZ - OKOSTÁNYÉR®

¹ <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/> (Letöltve: 2016.06.23.)

² https://www.ogyei.gov.hu/otap_2014/ (Letöltve: 2016.06.23.)

³ <http://mdosz.hu/ui-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> (Letöltve: 2016.06.23.)

⁴ http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/05/Taplalkozasi_Akademia_2016_05_OKOSTANYER_160530.pdf (Letöltve: 2016.06.23.)