

Hogy minden falat számítson: étrendi ajánlás az amerikaiaknak

Make Every Bite Count With the Dietary Guidelines for Americans

Ismertető:	Schmidt Judit
Ismertetett dokumentum:	U.S. Department of Agriculture, U.S. Department of Health and Human Services. (2020) Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th Edition. http://www.dietaryguidelines.gov
Kulcsszavak:	étrend; ajánlás; táplálkozás; Amerika
Keywords:	diet; guideline; nutrition; America

Beküldve: 2021. 06. 14., doi: [10.24365/ef.v62i3.6587](https://doi.org/10.24365/ef.v62i3.6587)

Az általunk fogyasztott ételek és italok nagy hatással vannak az egészségünkre. Az élelmiszerek és az egészség közötti tudományos kapcsolat már évtizedek óta jól dokumentált. Jelentős és egyre szilárdabb bizonyítékok támasztják alá, hogy az egészséges életmód — beleértve az egészséges táplálkozási minták követését — segíthet az embereknek a jó egészségi állapot elérésében és megőrzésében, valamint a krónikus betegségek kockázatának csökkentésében az élettartam minden szakaszában: csecsemő- és kisgyermekkorban, gyermek- és serdülőkorban, felnőttkorban, várandósság és szoptatás idején, valamint idősebb felnőttkorban. Az egészséges táplálkozás alapvető elemei figyelemre méltóan következetesek az egész élettartam és az egészségi állapot alakulása során.

Az 1980-ban megjelent első kiadás óta az Amerikaiaknak szóló étrendi ajánlások (*Dietary Guidelines for Americans*) tudományosan megalapozott tanácsokat adnak arra vonatkozóan, hogy mit kell enni és inni az egészség megőrzése, a krónikus betegségek kockázatának csökkentése és a tápanyagszükséglet kielégítése érdekében. Az étrendi ajánlások közzétételét az 1990. évi Nemzeti Táplálkozásfigyelő és Kapcsolódó Kutatási Törvény (*National Nutrition Monitoring and Related Research Act*) írja elő, amely kimondja, hogy az Amerikai Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériuma (*U. S. Departments of Agriculture, USDA*) és az Egészségügyi és Humán Szolgáltatások Minisztériuma (*Health and Human Services, HHS*) legalább öt évente közösen tegyen közzé egy jelentést, amely táplálkozási és étrendi információkat,

ajánlásokat tartalmaz a lakosság számára. A törvény (*Public Law 101-445, 7 United States Code 5341 et seq.*) előírja, hogy az étrendi ajánlásoknak a jelenlegi tudományos és orvosi ismereteken kell alapulniuk. Az étrendi ajánlások 2020–2025-ös kiadása a 2015-ös kiadásra épül, a 2020-as étrendi ajánlások tanácsadó bizottságának tudományos jelentésén (*Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee*) alapuló felülvizsgálatokkal, valamint a szövetségi ügynökségek és a lakossági észrevételek figyelembevételével.

Az étrendi ajánlások a politikai döntéshozók, valamint a táplálkozástudományi és egészségügyi szakemberek számára készültek, hogy segítsenek minden egyénnek és családjuknak az egészséges, kellően tápláló étrend fogyasztásában. Az étrendi ajánlásokban szereplő információkat a szövetségi élelmiszer-, táplálkozási és egészségügyi politikák és programok kidolgozásához, végrehajtásához és értékeléséhez használják. Az ajánlások képezik továbbá a lakosságnak szánt szövetségi táplálkozási oktatási anyagok, valamint az USDA és a HHS táplálkozási programjainak táplálkozási oktatási összetevőinek alapját. Az állami és helyi önkormányzatok, az iskolák, az élelmiszeripar, egyéb vállalkozások, közösségi csoportok és a média szintén felhasználja az étrendi ajánlásokkal kapcsolatos információkat a lakosságnak szóló programok, politikák és kommunikáció kidolgozásához.

Az étrendi ajánlások célja az egészség előmozdítása és a betegségek megelőzése. E népegészségügyi irányultsága miatt az étrendi ajánlások-

nak nem célja, hogy a krónikus betegségek kezelésére vonatkozó klinikai irányelveket tartalmazzon. A krónikus betegségek genetikai, biológiai, viselkedési, társadalmi-gazdasági és környezeti tényezők összetett keverékéből erednek, és az ilyen betegségekben szenvedő emberek egyedi egészségügyi ellátási igényekkel rendelkeznek, amelyek gondos felügyeletet igényelnek az egészségügyi szakemberektől. Az étrenddel és az egészséggel kapcsolatos tudományos bizonyítékok, amelyeket az étrendi ajánlások megalkotása érdekében felülvizsgáltak, reprezentatívak az Amerikai Egyesült Államok lakosságára nézve - az egészséges emberekre, az étrenddel összefüggő krónikus állapotok és betegségek, például a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség és elhízás szempontjából veszélyeztetett emberekre, valamint néhány olyan emberre érvényesek, akik egy vagy több ilyen jellegű, étrenddel kapcsolatos krónikus betegséggel élnek. Ugyanakkor alapvető fontosságú, hogy a szövetségi ügynökségek, az orvosi szervezetek és az egészségügyi szakemberek az étrendi ajánlásokat úgy igazítsák ki, hogy azok az adott krónikus betegségre vonatkozó egyéni, sokoldalú kezelési terv részeként megfeleljenek a pácienseik sajátos igényeinek.

KÖVETKEZETESSÉG ÉS FEJLŐDÉS

Bár számos ajánlás az idők során viszonylag állandó maradt, az étrendi ajánlások a korábbi kiadásokra épültek, és a tudományos ismeretek bővülésével fejlődtek. Az amerikaiak számára készült 2020–2025-ös étrendi ajánlások (*Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025*) három fontos módon tükrözik ezt:

1. Az első annak elismerése, hogy az étrenddel összefüggő krónikus betegségek, mint például a szív- és érrendszeri betegségek, a 2-es típusú cukorbetegség, az elhízás és a rák egyes típusai igen elterjedtek az amerikaiak körében, és jelentős népegészségügyi problémát jelentenek. Ma a felnőttek több mint felének van egy vagy több, az étrenddel összefüggő krónikus betegsége. Ennek eredményeképpen az étrendi ajánlások legutóbbi kiadásai az egészséges egyénekre, valamint a túlsúlyos vagy elhízott, illetve a krónikus betegségek kockázatának kitétt személyekre összpontosítottak. A 2020–

2025-ös étrendi ajánlások egyik alaptétele, hogy egészségi állapotától függetlenül szinte mindenki számára előnyös lehet az étel- és italválasztás megváltoztatása az egészséges táplálkozási szokások kedvezőbb támogatása érdekében.

2. A második a táplálkozási mintákra való összpontosítás. A kutatók és a népegészségügyi szakértők, köztük a regisztrált dietetikusok, mind egyetértenek abban, hogy a tápanyagokat és az élelmiszereket nem külön-külön fogyasztjuk. Az emberek inkább különböző kombinációkban fogyasztják ezeket - ez a táplálkozási minta -, és ezek az élelmiszerek és italok szinergikusan hatnak az egészségre. Az amerikaiak számára készült 2015–2020-as étrendi ajánlások ezt a felismerést ültetik át a gyakorlatba azzal, hogy az ajánlások középpontjában az egészséges táplálkozási szokások követése áll. A 2020–2025-ös étrendi ajánlások továbbviszik ezt a hangsúlyt az egészséges táplálkozási minta egészségének fontosságára, nem pedig az egyes tápanyagokra, élelmiszerekre vagy élelmiszercsoportokra külön-külön.
3. A harmadik, hogy az egész életen át tartó megközelítésre összpontosít. Az étrendi ajánlások ezen kiadása kiemeli az egészséges táplálkozási szokások ösztönzésének fontosságát minden életszakaszban, a csecsemőkortól az idősebb felnőttkorig. Életszakaszonként ajánlásokat fogalmaz meg az egészséges táplálkozási szokásokra vonatkozóan, azonosítva az egyes életszakaszokra jellemző szükségleteket, és figyelembe véve az egészséges táplálkozási szokások azon jellemzőit, amelyeket a következő életszakaszba is át kell vinni. Az 1985-ös kiadás óta először a 2020–2025-ös étrendi ajánlások tartalmazznak ajánlásokat a csecsemők és kisgyermekek egészséges táplálkozási szokásaira vonatkozóan.

AZ AJÁNLÁSOK

A 2020–2025-ös étrendi ajánlások négy átfogó ajánlást tartalmaznak, amelyek az egészséges táplálkozási szokásokra ösztönöznek az élet minden szakaszában, és elismerik, hogy az egyéneknek változtatniuk kell az étel- és italválasztáson az egészséges táplálkozási szokások eléréséhez. Az ajánlások hangsúlyozzák azt is, hogy az

egészséges táplálkozási minta nem egy merev recept. Az ajánlások inkább az alapelemek testre szabható keretét képezik, amelyen belül az egyének személyre szabott és megfizethető választásokat hozhatnak, amelyek megfelelnek személyes, kulturális és hagyományos preferenciáiknak. Az egészséges táplálkozási mintákra számos olyan példát találunk, amelyek az ajánlásokat az egészséges táplálkozás általános módjaira fordítják és integrálják. Az ajánlásokat kulcsfontosságú ajánlások támasztják alá, amelyek további útmutatást nyújtanak az egészséges táplálkozással kapcsolatban az egész élettartam során.

Az amerikaiaknak szóló táplálkozási ajánlások arra hívják fel a figyelmet, hogy minden falat számít. Az alábbiakban a javaslatok összefoglalása következik:

1. Az egészséges táplálkozási minta követése javasolt minden életszakaszban.

Egy életszakaszban — csecsemő-, kisgyermek-, gyermek-, serdülő-, felnőttkorban, várandósság, szoptatás alatt és idősebb felnőttkorban — sem túl korai vagy túl késő egészségesen táplálkozni. Az élet első 6 hónapjában a kizárólag anyatejes táplálás javasolt a csecsemőknek, vagy akár hosszabb ideig is. Ha az anyatej nem áll rendelkezésre, az első életévben a csecsemőknek vassal dúsított tápszer ajánlott. A csecsemőknek a születés után nem sokkal a D-vitamin külső pótlása is szükséges.

Körülbelül hat hónapos korban érdemes bevezetni a csecsemő étrendjébe a tápanyagdús, kiegészítő ételeket. A csecsemőknek a potenciálisan allergén élelmiszereket a többi kiegészítő élelmiszerral együtt javasolt bevezetni. A csecsemőket és a kisgyermekeket ösztönözni érdemes, hogy valamennyi élelmiszercsoportból változatos ételeket fogyasszanak. Az étrendjük akkor optimális, ha vasban és cinkben gazdag ételeket is tartalmaznak, különösen az anyatejjel táplált csecsemők.

A 12 hónapos kortól az idősebb felnőttkorig az egészséges táplálkozási minta követése javasolt az egész élettartam során, hogy kielégítse a tápanyagszükségletet, segítsen elérni az egészséges testtömeget, és csökkentse a krónikus betegségek kockázatát.

2. Személyre szabott és tápanyagdús étel- és italválaszték javasolt a személyes preferenciák, a kulturális hagyományok és a költségvetési megfontolások figyelembevételével.

Az egészséges táplálkozás minden egyén számára előnyös lehet, kortól, faji vagy etnikai hovatartozástól, illetve a jelenlegi egészségi állapottól függetlenül. Az étrendi ajánlások olyan keretet biztosítanak, amelyet az egyéni igényekhez és preferenciákhoz, valamint az Amerikai Egyesült Államok különböző kultúráinak étkezési szokásaihoz kell igazítani.

3. Az élelmiszercsoportokra vonatkozó szükségletek kielégítését a tápanyagban gazdag ételekkel és italokkal javasolt megoldani, az energiaszükségleti kereteken belül.

Az étrendi ajánlások egyik alaptétele, hogy a táplálkozási szükségleteket elsősorban élelmiszerekből és italokból — pontosabban tápanyagban gazdag élelmiszerekből és italokból — kell fedezni. A tápanyagban gazdag élelmiszerek vitaminokat, ásványi anyagokat és egyéb, az egészséget elősegítő összetevőket tartalmaznak, és nem, vagy csak kevés hozzáadott cukrot, telített zsírt és nátriumot tartalmaznak. Az egészséges táplálkozás az élelmiszerek, ételek és italok tápanyagban gazdag formáiból áll, valamennyi élelmiszercsoportból, az ajánlott mennyiségben és az energiaszükségleti kereteken belül.

Az egészséges táplálkozás alapvető elemei a következők:

- Zöldségfélék (sötétzöld, piros és narancs-sárga színekben); bab, borsó és lencse; keményítőben gazdag és egyéb zöldségek.
- Gyümölcsök, különösen a friss, nyers, nem feldolgozott gyümölcsök.
- Gabonafélék, amelyeknek legalább a fele teljes kiőrlésű gabona.
- Tejtermékek, beleértve a zsírtmentes vagy csökkentett zsírtartalmú tejet, joghurtot és sajtot, és/vagy a laktózmentes változatokat, valamint a dúsított szójaitalokat és -joghurtokat mint alternatívákat.
- Fehérjetartalmú élelmiszerek, beleértve a sovány húsokat, a baromfit és a tojást; a tenger

gyümölcsseit; babot, borsót és lencsét; valamint a dióféléket, olajos magvakat és szója-termékeket.

- Olajok, beleértve a növényi olajokat és az élelmiszerekben, például a tenger gyümölcseiben és a diófélékben található olajokat is.

4. A hozzáadott cukrot, telített zsírt és nátriumot tartalmazó ételek és italok mennyiségének, valamint az alkoholtartalmú italok fogyasztása korlátozása javasolt.

Minden életszakaszban szükséges az élelmiszercsoportokra vonatkozó ajánlások betartása — még a tápanyagban gazdag választékkal is — a napi energiaszükséglet és a nátriumfelvétel nagy részének fedezéséhez. Az egészséges táplálkozásban nincs sok hely az extra hozzáadott cukrok, telített zsírok, nátrium, vagy alkoholos italoknak. Kis mennyiségű hozzáadott cukrot, telített zsírt vagy nátriumot hozzá lehet adni a tápanyagban gazdag élelmiszerekhez és italokhoz, hogy segítsen az élelmiszercsoportokra vonatkozó ajánlások teljesítésében, de az ezekben az összetevőket nagy arányban tartalmazó élelmiszerek és italok fogyasztását korlátozni kell. A határértékek a következők:

- Hozzáadott cukrok – a napi energiafelvételnek kevesebb mint 10 százalékát javasolt kitenniük, 2 éves kortól kezdődően. Kerülendő a hozzáadott cukrot tartalmazó ételek és italok fogyasztása 2 éves kor alatt.
- Telített zsírok – a napi energiafelvétel kevesebb mint 10 százalékát javasolt kitenniük, 2 éves kor felett.
- Nátrium – kevesebb, mint 2300 mg javasolt naponta, a 14 évesnél fiatalabb gyermekek esetében még kevesebb.
- Alkoholtartalmú italok - az alkoholfogyasztás szempontjából azok a felnőttek, akik már legalisan ihatnak alkoholt, dönthetnek úgy, hogy nem isznak, vagy mértékkel isznak: férfiak legfeljebb napi 2 italra, nők legfeljebb napi 1 italra korlátozzák az alkoholfogyasztást. A kis mennyiségű alkohol-

fogyasztás kedvezőbb hatású az egészségre nézve szemben a nagyobb mennyiséggel. Nem minden felnőttnek javasolt alkoholt fogyasztania, ilyenek például a várandós nők.

A legtöbb ember számára, életkortól és egészségi állapottól függetlenül, az egészséges táplálkozás eléréséhez változtatásokra van szükség az étel- és italválasztásban. E változtatások némelyike egyszerű helyettesítésekkel megvalósítható, míg mások nagyobb erőfeszítést igényelnek. Az étrendi ajánlások ezen kiadása általános útmutatást nyújt a tápanyagban gazdag élelmiszerek, ételek és italok kiválasztásához a kevésbé egészséges választások helyett, és kitér az egyes életszakaszokban - csecsemők és kisgyermek, gyermekek és serdülők, felnőttek, várandós vagy szoptató nők, valamint idősebb felnőttek - élő egyénekre vonatkozó különleges táplálkozási megfontolásokra is.

Az egyének döntenek el, hogy mit és mennyit fogyasztanak, személyes kapcsolataik, a környezet, amelyben élnek, tanulnak, dolgoznak, játszanak és találkoznak, valamint egyéb kontextuális tényezők — beleértve az egészséges és megfizethető élelmiszerekhez való folyamatos hozzáférés képességét — erősen befolyásolják a végleges választásaikat. Az egészségügyi szakemberek, a közösségek, a vállalkozások és iparágak, a szervezetek, a kormányzat és a társadalom más szegmensei mind szerepet játszanak abban, hogy támogassák az egyéneket és a családokat abban, hogy olyan döntéseket hozzanak, amelyek összhangban vannak az étrendi ajánlásokkal, és biztosítják, hogy minden ember hozzáférjen az egészséges és megfizethető élelmiszer-ellátáshoz. Az erőforrások, beleértve a szövetségi programokat, amelyek támogatják a háztartásokat, méretüktől és összetételüktől függetlenül, az egészséges étrend kiválasztásában és az egészséges élelmiszerekhez való hozzáférés javításában, az amerikaiaknak szóló étrendi ajánlások ezen kiadása során kiemelésre kerülnek.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

A hazai táplálkozási ajánlásokat megfogalmazó szakemberek és az ezen ajánlások megfogalmazását, kiadását célzó törvényi szabályozást megalkotók számára példaértékű az a rendszeresség és precizitás, amely az amerikaiak számára javasolt étrendi ajánlások kiadását jellemzi. A hazai viszonyokra ezek az ajánlások nem minden esetben vonatkoztathatók száz százalékban, ugyanakkor az ajánlás megalkotásának keret- és szempontrendszer, tartalma, valamint az ekőre csoportosuló nemzeti összhang, amely például a lakosság tájékoztatásában megvalósul, mindenképpen sok tanulsággal szolgál.

Információk a szerzőről:

Schmidt Judit, vállalkozó dietetikus, schjudit@gmail.com