

Egészséges táplálkozás serdülőkorban



DR. LEOVICS ZSUZSANNA PhD
ÉLELMISZERMÉRŐK,
KLINIKAI DIETETIKUS

Az egészséges táplálkozás kiemelkedő fontossága nem ér véget a gyermekkorral, a serdülőkorúaknál is prioritást kell élveznie a táplálkozás preventív szemléletének.

A serdülő növekedése és szellemi fejlődése érdekében meghatározott energia- és tápanyagmennyiséggel el kell látni szervezetét, valamint arra is gondolni kell, hogy a már kisgyermekként megismert és megszokott élelmiszereket, ételeket fogja keresni később, serdülő- és felnőttkorában is.

A gyermekkori étkezési szokások fontos szerepet játszanak a felnőttkorban kialakuló túlsúly és betegségek (elhízás, magas vérnyomás stb.) megelőzésében [1, 2].

a család és – amennyiben részt vesz benne – a közélet szabja meg, hogy mit, milyen rendszerességgel és hogyan étkezik a tanuló. A serdülőkorban általában lazul a szülői kontroll, így ekkor részben már önállóan választhat a fiatal. Választását természetesen továbbra is befolyásolja az otthoni minta, de a szülőktől való függetlenedéssel párhuzamosan nő, sőt dominánssá is válhat a kortársak és a média hatása [3].

Mára arra vonatkozó eredményekkel is rendelkezünk, hogy sokan nehezen ismerkednek és barátkoznak meg felnőttkorukra olyan ételekkel, amelyeket nem fogyasztottak gyermekkorukban, így aztán soha nem fogják szeretni például a gyümölcsöket, a főzelékeket vagy éppen a tejet vagy a halat. Ebből kifolyólag számolni kell a különböző tápanyaghiányok veszélyével, illetve a nem megfelelő táplálkozással összefüggő betegségek kialakulásának fokozott kockázatával. A kutatók megállapították, hogy a serdülőkori táplálkozási szokások szignifikáns, de nem meghatározó szerepet játszottak a felnőttkori habitus kialakulásában [4].

A táplálkozási szokások tehát már kisgyermekkorban kialakulnak, hiszen ilyenkor tanulható meg a helyes ételválasztás, az optimális étkezési ritmus, ebben a korban formálódik az ízlés, a táplálkozási minta, valamint kialakul a preferencia és a táplálkozási magatartás. Ha ebben az életkorban rögzülnek a jó szokások, akkor a ké-

sőbbiekben, felnőttként ezt a magatartást fogja folytatni az egyén, ami – szerencsés esetben – az egészségmegőrzést szolgálja. (Ma már cáfolható az az álláspont, hogy felnőttkorban nem lehet befolyásolni a táplálkozási szokásokat, bár igaz, hogy ha a habitus már kialakult, hosszabb és nehezebb pozitív irányba változtatni.) Pikó Bettina pszichiáter, klinikai pszichológus és munkatársa ezt a kérdés komplexitásával kiegészítve úgy fogalmazta meg, hogy „a káros magatartási minták megváltoztatása nehéz és hosszadalmas folyamat”. Ennek oka abban rejlik, hogy a magatartás összetett alkalmazkodási jelenség, amelynek alakulásában biológiai és pszichikai tényezők mellett szociokulturális minták is megjelennek [5].

Nemcsak gyermekkorban, de serdülőkorban is fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyagbevitel az egészség megőrzése szempontjából ugyanúgy, mint ahogy elengedhetetlen az optimális növekedéshez, éréshez, valamint a szellemi fejlődéshez és a potenciális tanulási képességek kiaknázásához is [6, 7, 8]. A magyar lakosság számára – a változó táplálkozáspolitikai irányelvek ellenére – az ételmezés- és táplálkozástudomány hazai szakemberei néhány időtálló alapelvet határoztak meg, melyek a gyermekek és serdülők szokásainak kialakításában is irányadók [9, 10, 11].

Jó lenne betartani!

1. Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket! Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, és csak utána mondjunk véleményt, ne legyenek előítéleteink!
2. Kerüljük a zsíros ételeket; a főzéshez, sütéshez inkább olajat, a süteményekhez margarint használjunk!
3. Kevés konyhasóval főzzünk, és utólag se sózzunk!
4. Csak az étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességet, süteményt (és ne étkezések között)! Ételeinket csekély mértékben cukrozzuk!
5. Naponta fogyasszunk mintegy fél liter tejet vagy tejterméket!
6. Naponta többször együnk nyers gyümölcsöt, zöldségféléket, párolt főzeléknövényt, zöldséget!
7. Asztalunkra kerüljön barna kenyér! Köretként vagy a fogás alapjaként inkább burgonyát, párolt zöldségféléket válasszunk rizs, esetleg tészta helyett!

8. Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés! Minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálék mennyiségét! Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva.

9. A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható.

10. A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. A gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá a barna kenyér bőséges fogyasztása javasolt.

Arról, hogy a nélkülözés mekkora gátja a lelki és a szociális fejlődésnek, igazán a pedagógusok mesélhetnek. Köztudott, hogy **éhesen nem fog az agy**, vagy ahogy a közmondás is tartja: „Üres gyomornak nem kell prédikáció.” Az iskolák padjaiban egyre gyakrabban találkozni a jelenséggel, és nem tehetünk úgy, mintha az nem létezne. Tudomásul kell vennünk, hogy az agy elsőbbséget biztosít az alapvető szükségleteknek: ha egy diák éhes, szomjas, nem figyel a tananyagra, hiába hajtogatjuk, mennyire fontos [12].

A gyermekevéekre jellemző kognitív képességek optimális esetben szinte határtalanok, ezt nem kihasználva azonban behozhatatlan hátrányt szenvednek az iskolapadban ülő éhező diákok. Az étrendi összetevők, a központi idegrendszer magas fokú tevékenységei (pl. kognitív funkciók, tanulás, emlékezés) és a szubjektív pszichés tényezők (éberség, hangulat stb.) között több összefüggést sikerült már feltárni [13].

Már több eredmény igazolta, hogy a glükóz életkortól függetlenül hat az egyén pszichéjére [14, 15].

(pl. iskolai teljesítmény, memória, neurológiai fejlődés) között fennálló sokrétű kapcsolatot bizonyítják.

A magyar serdülők táplálkozással összefüggő egészségi állapota

A magyar serdülők egészségi állapota nem kedvező. Tekintettel arra, hogy az egészségi állapotukat nagymértékben a korábbi életévek külső tényezői (életmód, környezet) befolyásolják, mindössze egyetlen figyelmeztető adattal szemléltetem, hogy miért van (nagy) szükség a tanulók egészséges táplálkozásra nevelésével foglalkozni a serdülőkorban is: **az elhízott gyermekek aránya életkortól függően 5–20%** (5 éves korban ezer között 40 elhízott gyermek található, 17 éves korra már 70-re emelkedik a kövér gyermekek száma).

További számos, táplálkozással összefüggő betegség kialakulása később kezdődhet el (serdülőkori hiányállá-

potok és a csonttritkulás kapcsolata stb.). Az időben elkezdett helyes életmód és táplálkozás mellett azonban a kórfolyamatok nagy része még visszafordítható, például 25-30 éves korra alakul ki a szervezet maximális csonttömege (csúcscsonttömeg). (A kevés serdülőkori, táplálkozással összefüggő prevencióra vonatkozó evidencia közül pedig egyet említek: az időskori csonttörés kockázatát 25-50%-kal csökkenti az 5%-kal nagyobb csúcscsonttömeg, tehát nem mindegy, hogy az életkorral járó csontfogyás honnan indul. A fiatalkori csúcscsonttömeg kialakulásában 20-30%-ban a környezeti tényezők játszanak szerepet, ami a táplálkozással befolyásolható.)

A serdülő még nem felnőtt! Bár ezt az alapelvet a serdülők egészséges táplálkozásánál is figyelembe kellene venni, a táplálkozástudományi ajánlások leginkább a serdülőkorra tett ajánlásokkal bántak mostohán. A 15–18 évesekre a gyermekkorú ajánlások általában már nem (gyakran 14 éves korig szólnak), a felnőttkorra vonatkozó ajánlások pedig még nem terjednek ki. Az életkorra jellemző speciális igényeknek mind mennyiségben, mind összetételben meg kell felelniük a serdülők étrendjének, a szükségleteknek/igényeknek érvényre kell jutniuk a táplálkozásukban. A szakirodalomban kevésbé megjelenő korosztályi ajánlásokból szükségesnek tartok néhány beviteli célértéket kiemelni.

A test számára a szükséges mennyiségű és minőségű tápanyagot és folyadékot optimálisan a napi ötszöri étkezés és a szükségletet kielégítő folyadékpótlás fedezi. A kevés releváns információ között találunk utalást arra, hogy a korcsoportban komoly eltérés lehet a fiúk és a lányok energia- és tápanyagszükségletében [16].

Rendelkezünk adattal a 15–19 éves korosztály összes vízfelvételének irányértékéről, eszerint az 2800 ml/nap (40 ml/kg/nap). Az ajánlott összes vízbevitel (folyadék) a hazai ajánlás szerint 14–18 éves életkorban (átlagosan 45–54 kg testtömeg esetén) 2200–2700 ml/nap, nemzetközi ajánlások szerint a 15 és 19 év közötti korosztályban 2800 ml, ami optimális esetben 1530 ml italeredetű, 920 ml ételeredetű és további 350 ml metabolikus eredetű vízből származik. A foglalkozások és az értékelés során következetesen említett szükségleti értékek: a 14–18 éves fiúkra vonatkozó javaslat 2,5 l/nap, a lányokra 2,0 l/nap.

Az oktatási-nevelési intézmények szerepe az egészséges táplálkozásra nevelésben

Az egészséges táplálkozás szokásait már gyermekkorban el kell sajátítani, hiszen így a későbbiek során, amikor már nehezebb a szokásokon változtatni, számos olyan betegség elkerülhető felnőttkorra, melyek kialakulásának oka a nem megfelelő összetételű és mennyiségű táplálékfogyasztásban keresendő.

Az Egészségügyi Minisztérium, az Oktatási Minisztérium (OM), valamint a Népegészségügyi és Kormány megbízotti Iroda közösen hozta létre az iskolai egészség-

ges táplálkozás programját [Közös kincsünk, 2005: 45.]. A program alapja az iskolai büfék és étel-ital automaták árukínálatának kialakítása az Országos Élelmiszer-biztonsági és Táplálkozástudományi Intézet által készített ajánlás szerint. Az OM ehhez kapcsolódóan alkotta meg a 32/2005. (XII. 22.) rendeletet, melyben az iskolai büfék működtetőire, illetve az iskolaigazgatók szerződéskötésére vonatkozóan rögzített rendelkezéseket. Az említett rendelet közel tíz éve, 2006. január 1-jén lépett hatályba, alkalmazására vonatkozóan a 2006. február 28-i dátumot határozták meg. Az iskolai egészséges táplálkozást megkönnyítendő jelent meg e rendelet, mely előírja, hogy az üzemeltető az iskolai büfé kínálatát a tanári kar, az iskolaorvos, a szülői munkaközösség és a diákok képviselőjével folytatott megbeszélést követően köteles kialakítani úgy, hogy az ajánlás szerint lehetőleg egészséges ételválasztékot kínáljon.

Az iskolai büfé nem kizárólag (sőt nem is elsősorban) kereskedelmi egység, hanem az iskola (ennek kapcsán a nevelés) része.

Az iskolaigazgatónak többek között joga van úgy kiírni a pályázatot az üzemeltetésre, hogy azt a pályázót részesítse előnyben, aki az egészséges táplálkozás követelményének is megfelel, így az intézmény vezetésének szemléletén (is) múlik, hogy az iskolai büfében mihez juthat hozzá a diák. (A 2013-ban végzett felmérés adatai arról tanúskodnak, hogy

– a serdülő szervezetére bizonyítottan káros – energia-ital még minden tizedik iskolai büfé kínálatában jelen volt, bár az előfordulási arány tendenciája kedvezőnek mondható. 2008-ban a felmérésben részt vevő iskolabüfék egyharmada-egynegyede árusított energiai-italt.)

Mindenekelőtt az intézmény vezetésének elkötelezettsége szükséges, hogy a felnövekvő nemzedék egészségének megőrzése, minél jobb egészségi kilátásainak érdekében képviselje az egészséges életmód szemléletét. Ennek a gyakorlati megvalósulása kihat a közétkeztetés minőségére, a gyermekek helyes táplálkozási szokásai-

nak, táplálkozási magatartásának alakulására. Mindez az elsődleges, ún. **primer prevenciót** szolgálja.

A közétkeztetés minél jobb – az igények sokféleségét kielégítő – színvonalát elősegíti az intézmény vezetésének, egészségügyi teamjének (orvos, védőnő), pedagógusainak az élelmezést ellátó konyhával, üzemmel fenntartott szoros együttműködése. Az intézmény vezetője napi kapcsolatban állva az élelmezéssel részt vehet az étlap megtervezésében, jóváhagyásában. Az orvos, a védőnő is aktív szerepet vállalhat az étlap figyelemmel kísérésében, véleményezésében.

Az együttműködés kiváló példája lehet – ami elsősorban a tudatos táplálkozást, de az ételek elfogadtatását is szolgálja –, ha a kiegyensúlyozott, változatos étlaptervezést, a táplálkozással kapcsolatos ismeretek oktatását és a gyakorlatot összehangolják a szakemberek.

A helyes táplálkozás népszerűsítésében a helyi szervezésű egészségnapok, egészségnevelési programok, nyári táborokban vagy oktatási időszakban megrendezett vetélkedőkkel egybekötött bemutatók, kóstolók is nagy szerepet kaphatnak. A bemutatók, kóstolók ételei készülhetnek a helyi konyhán, de egészségnapokon, nyári táborban (pl. saláták) a tanulók által is, a higiénés szabályok betartása mellett.

(Az irodalomjegyzék megtekinthető a szerkesztőségben.)