

## Tematikus összeállítás

# A GYERMEKEK TÁPLÁLKOZÁSA – A JÖVŐ EGÉSZSÉGE

## THE NOURISHMENT OF CHILDREN—THE HEALTH OF THE FUTURE

VENDÉGSZERKESZTŐ: KUBÁNYI JOLÁN

### BEVEZETŐ

### INTRODUCTION

Kubányi Jolán

MSc, elnök, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége  
jolan.kubanyi@mdosz.hu

Az egészséges táplálkozás nemcsak a gyermekek testi, lelki és értelmi fejlődéséhez nélkülözhetetlen, hanem a krónikus betegségek megelőzésében is jelentős szerepet játszik. Az új hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® 6–17 éves korcsoportra kidolgozott irányelve közérthető formában nyújt iránymutatást a napi étrend megfelelő összeállításához, az egészséges iskoláskorúak számára.

A fogantatástól számított első ezer nap a szülők számára rendkívül fontos, hiszen ezen időszak alatt alapozhatják meg gyermekük egészségét és nem utolsósorban a felnőttkori népbetegségek megelőzését. Mindezek értelmében lényeges felhívni a figyelmet, különösen a várandósság és gyermekek vonatkozásában arra, hogy a vegetáriánus, vegán étrendi irányzatok az előnyök mellett táplálkozási kockázatokat is magukban hordoznak. Hiteles és megalapozott táplálkozástudományi ismeretek birtokában, valamint folyamatos szakmai kontroll mellett lehet szélsőséges étrendet fenti állapotban, illetve életkorban folytatni.

A táplálékallergiák előfordulására vonatkozó adatok nem feltétlenül a valódi állapotot tükrözik, aminek okai között szerepel, hogy sokan nem jelennek meg az egészségügyi ellátásban, vagy öndiagnózis áll a háttérben. Európában a gyermekek 5–8%-a tekinthető táplálékallergiásnak, ugyanakkor közel 85%-uknál 3–5 éves korra kialakul az orális tolerancia, alacsony IgE-szint mellett. A táplálékallergia dietoterápiájában gyermekkorban az esetek túlnyomó többségében az allergénmentes étrendet egészen az orális tolerancia kialakulásáig szükséges tartani.

Számos felmérés igazolta, hogy a táplálkozással összefüggésben jelentkező problémák hátterében a fiatalok alapismereteinek hiánya érhető tetten, melyek különböző tévhitek kialakulásához, sőt, gyakran azok gyakorlatban történő alkal-

mazásához vezetnek. A vizsgált 11–18 éves korcsoportra egyértelműen jellemző, hogy a hazai felnőtt lakosság tápláltsági állapotára és szokásaira vonatkozó negatív adatok már serdülőkorban megjelennek. Ennek értelmében a napi energia több mint harmada zsiradékból származik, magas a finomított cukrok aránya, valamint a koleszterin jelentős beviteli többletet mutat, kifejezetten alacsony a kalcium napi mennyisége, továbbá a D-vitamin-ellátottság jószerivel elégtelen.

2007-ben indult el az Egészségügyi Világszervezet Gyermek Tápláltsági Állapot Felmérése, amelybe Magyarország 2010-ben és 2016-ban gyűjtött adatokat első és másodikos tanulók körében. A túlsúly és az elhízás előfordulása a korcsoportra vonatkoztatva viszonylagos stabilitást mutatott. A pontos és folyamatos adatszolgáltatás nélkülözhetetlen a probléma megoldására irányuló intézkedések meghozatalához.

A civilizációs betegségek rohamos terjedéséért elsősorban az emberiség megváltozott életmódja a felelős, amelyhez a táplálkozás kevésbé igazodott, ily módon az ezzel összefüggő krónikus betegségek növekvő tendenciája szinte megállíthatatlan. Éppen ezért szükségessé vált, hogy az élelmiszeripar olyan új termékeket fejlesszen, amelyek pozitívan befolyásolják a lakosság egészségi állapotát, továbbá hosszabb egészségben eltöltött élettartamot biztosítanak. A táplálkoástudomány számára a legnagyobb kihívás, hogyan tud hiteles, érthető információkat közvetíteni a fogyasztók részére, az általuk használt nyelv alkalmazásával. A marketingkommunikációs felmérés szerint a fiatalok egészséges táplálkozással kapcsolatos információi elsősorban a szülőktől, az internetről és a tanároktól származnak, ami az érintett csoportok felelősségére hívja fel a figyelmet; továbbá a szakmai szervezetek összefogása és közös fellépése a hitelesség tekintetében jelentős előrelépés lehetne.

*A gyermekek táplálkozása – a jövő egészsége* címet viselő tematikus összeállításunk a fentieket kívánja részletesen bemutatni a témában jártas szerzők tolmácsolásában.