

## Helyes táplálkozás a családban

Amikor leültem megírni ezt a cikket, azon gondolkodtam, vajon hányan fognak unottan felsóhajtani: "Na, már megint a táplálkozásról lesz szó!"

Valóban nagyon sok szó esett már erről, nincs olyan magazin, amelyik ne írt volna róla legalább egyszer. Hallottuk már, mi egészséges, mi egészségtelen, majd pár évvel később a cáfolatok is nyomtatásba kerültek. Mit lehet erről ennyit beszélni?

Vitathatatlan, hogy a fejlett társadalmakban élő emberek többsége túl sok zsírt és cukrot fogyaszt, a hipermarketek polcai roskadoznak az adalékanyagokat és mesterséges színezéket tartalmazó élelmiszerektől, és a gyorséttermek is elleptek bennünket. Egyre több túlsúlyos emberrel találkozunk, folyamatosan nő a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedők száma, egyre gyakoribb a cukorbetegség.

Mit lehet tenni?

A válasz rém egyszerű! Változatosan kell táplálkozni, sok gyümölcsöt, zöldséget, megfelelő mennyiségű fehérjét, zsírt és szénhidrátot, valamint elegendő folyadékot kell fogyasztani és sokat kell mozogni, sportolni. Ezzel gyakorlatilag mindent elmondtam, akár be is fejezhetném az írást.

Azért nem ússza meg a Kedves Olvasó ilyen könnyen! Lássuk egy kicsit részletesebben!

Mi történik az étellel?

Most az emésztés folyamatáról lesz szó. Lássuk csak: az egész úgy kezdődik, hogy meglátjuk az ételt vagy megérezzük az illatát. Azonnal beindul a nyáleválasztás, a gyomorban pedig az emésztőnedvek termelődése. Aztán megízleljük, majd a fogainkkal apróra őröljük a falatot, könnyebbé téve az emésztőrendszer számára a feldolgozást. Ez egy rendkívül fontos lépés! A nyálban található amiláz nevű emésztőenzim a szénhidrátmolekulákat kisebb cukormolekulákra bontja, de még egy zsírbontó enzim is elkezd dolgozni, már itt a szájban. A nyálról még azt is érdemes tudni, hogy az emésztésen kívül gyógyító szerepet is betölt. Nemrég fedezték föl, hogy egy bizonyos növekedési faktort tartalmaz (Epidermal Growth Factor - EGF), amely elősegíti a sérült vagy gyulladt bélszövet gyógyulását.

Érdemes lassan enni, alaposan megrágni a falatokat! Így kevesebb levegőt nyelünk, jobban észrevesszük, hogy jóllaktunk és az emésztést is megkönnyítjük.

A következő állomás a gyomor. A gyomrunk úgy működik, akár egy konyhai robotgép. Kemény izommunkával forgatja, "dagasztja" a belekerült táplálékot, emésztőnedvekkel és különböző emésztőenzimokkal keverve, mígnem az egész péppé áll össze, olyan lesz, mint egy sűrű leves. A gyomorsav még egyes káros baktériumokat is képes elpusztítani, így az emésztésen kívül fertőtlenítő szerepet is betölt.

Ideális esetben éppen annyi gyomorsav termelődik, amennyire szükség van: se több, se kevesebb. Stressz hatására azonban a gyomor üres állapotban is kiválaszthat gyomorsavat, ami egy nagyon kellemetlen állapotot eredményez. Ha nincs a gyomorban étel, ami felszívja a savat, az bejut

a nyombélbe, ahol elkezd emészteni a bélfalat. Így alakul ki a nyombélfekély. De az is előfordul, hogy a gyomorsav feljut a nyelöcsőbe, ahol kellemetlen, égő érzést okoz.

Akkor táplálkozunk egészségesen, ha az elfogyasztott étel "mérete" nem nagyobb, mint a gyomor mérete. Nyissuk ki az öklünket úgy, hogy a hüvelykujjunk és a mutatóujjunk hegye összeérjen! A gyomor körülbelül ilyen széles és kétszer ilyen hosszú. Legközelebb, mielőtt alaposan belakmározna, mérjük oda az öklünket a tányérunkhoz!

Az az aranyszabály, hogy napjában többször együnk keveset, a gyerekekre is igaz. Ugye, milyen apró kis öklük van?

Az újszülöttre ez méginkább igaz. Az újszülött gyomrának befogadóképessége kb. 6 ml az első napon. Akkora a gyomra, mint egy cseresznye. A második napon kb. 12 ml, vagyis, mint egy dió. Az a kiskanálnyi előtej, ami a mamája mellében van, pont a megfelelő mennyiség számára. Helytelen a kisbabába beledönteni egy csomó cukros vizet vagy tápszert! Ha ráhagyjuk, az egészséges, időreszületett csecsemő gyakran fog szopizni, napjában 8-16 alkalommal, és pont annyi tejet vesz magához, amennyire szüksége van.

A táplálék, miután eltöltött a gyomorban 4-5 órát, a vékonybélbe jut. Először a fehérjék és szénhidrátok, hiszen a zsírok tovább maradnak a gyomorban. Most kezdődik az emésztési folyamat legfontosabb része, a felszívódás. A máj, a hasnyálmirigy és a vékonybél emésztőenzimeit egészen apró molekulákra bontják a táplálékot, s a tápanyagok aztán a vékonybél falán keresztül felszívódnak a véráramba.

A bél felszínét finom kis bélbolyhok borítják, ezek teniszpálya nagyságú felszívófelületet hoznak létre. A bolyhok azonban rendkívül sérülékenyek, betegség, fertőzés, antibiotikumos kezelés alatt és után nehezebb az emésztés, akár átmeneti laktóz intolerancia (tejcukorérzékenység) is kialakulhat. Ennek egyik jele a híg, habos, zöld széklet. Ha a szoptatott csecsemőnél észlelünk ilyet, nem kell abbahagyni a szoptatást, hiszen az anyatej összetevői segítik a bél regenerálódását.

Újabb 4-5 óra telt el. Miután a tápanyagok nagy része felszívódott, a maradék tovább utazik a tápcsatornában és a vastagbélbe jut. Itt kb. 7-16 órát tölt el és már csak víz és ionok szívódnak fel. A vastagbél fontos szerepet játszik a szervezet vízháztartásának szabályozásában. Ha a salakanyag nem tartalmaz kellő mennyiségű vizet, úgy a szervezettől vonja el azt, hogy megakadályozza a szorulást.

A vastagbélben rengeteg hasznos baktérium (probiotikum) lakik. Legismertebb a Lactobacillus és a Bifidus baktérium. Az anyatejes táplálás elősegíti ezeknek a baktériumoknak a megtelepedését az újszülött belében.

Az utolsó állomás a végbél. A vastagbél ritmusos mozgással juttatja be a salakanyagot a végbélbe, ahonnan az kiürül. Helyes táplálkozással elősegíthetjük a széklet könnyebb és gyorsabb kiürülését, megakadályozva bizonyos rákkeltő anyagok kiválasztódását.

Hogyan fogjunk hozzá?

Mármint a helyes táplálkozási szokás kialakításához. Az első lépés az lehet, ha szoptatjuk a kisbabánkat. Ezzel már meg is alapoztuk a jövőjét. Az első napokban előtej ürül a mellből, mennyisége kicsi, haszna azonban annál nagyobb. Rengeteg immunanyagot tartalmaz, amely megvédi a kisbabát a fertőzésektől, betegségektől. A csecsemő első oltásának is szokták nevezni. Az előtej bevonja a bélfalat és nem enged szabad utat a kórokozókknak.

Jó tudni, hogy a feleslegesen adott tápszer az első napokban különösen romboló hatású. Teljesen tönkreteszi a bélfloórát és a regenerálódáshoz legalább két hét kell. Ha az első hét életnap során kapta az újszülött, akkor a bélfloóra már soha többé nem lesz olyan, mint előtte.

Néhány nap múlva belövell a tej és az előtej szépen átalakul érett tejjé. A kisbabának nincs is szüksége más táplálékra vagy folyadékra élete első hat hónapjában. Az anyatej megfelelő arányban és mennyiségben tartalmaz vizet, zsírt, szénhidrátot, fehérjét, vitaminokat és ásványi anyagokat, sőt, élő sejteket, így elmondhatjuk, hogy az anyatej a csecsemők legideálisabb tápláléka. Még a legnagyobb melegben sincs szükség folyadékpótlásra, ha minden esetben mellretesszük kisbabánkat, amikor csak jelzi a szopizás iránti igényét. Hiszen az anyatej 88%-a víz! Ha van 5-6 pisis pelusa és az életkorának megfelelő mennyiségű széklete és szépen fejlődik, akkor biztosak lehetünk benne, hogy elég a tej és megkap mindent, amire szüksége van.

Hogyan táplálkozzon a szoptató anya?

Az interneten hajmeresztő táblázatok keringenek tiltott étkekről. Egyszer felhívott egy mama és sírva kérdezte, hogy a krumplin kívül tényleg nem lehet más? Jól is néznénk ki, ha a szoptatás és a tejtermelés olyan szörnyen komplikált dolog lenne, hogy komoly táblázatokat kéne gyártani a szoptató anya táplálkozásáról! (Persze maga a tejtermelés tényleg szörnyen komplikált folyamat, de a szervezetünk megoldja a dolgot.)

Mindent szabad enni. Igen, epret is. Meg narancslét is szabad inni. Mi a helyzet a "kábetüs" zölségekkel meg a babbal? Azoktól sem kell megfosztani magunkat. Legfeljebb óvatosan, kis mennyiségben fogyasszuk őket, és figyeljük a kisbabánkat, hogy nem fáj-e tőlük a hasa. Sem a rostok, sem a gázok nem mennek át a tejbe, így aztán elvileg nem kéne, hogy hasfájást okozzanak. Tapasztalatból azonban tudjuk, hogy sok kisbaba érzékenyen reagál, ha a mamája mondjuk csülkös bablevest eszik. Azt figyeltem meg, hogy legtöbbször azoknál a babáknál okoz bajt, akiknek a mamáját is puffasztják ezek az ételek.

A tehéntejjel azért jó lesz vigyázni! Gyakran tapasztaljuk, hogy az édesanya által elfogyasztott tej vagy tejtermék nyugósságot, hasfájást, bukást okoz egyes babáknál. Ha tejérzékenységre gyanakszunk, akkor érdemes átmenetileg, legalább két hétre kiiktatni az étrendünkben a tejet tartalmazó ételeket és megfigyelni, hogy látunk-e javulást kisbabánk állapotában. Ha igen, akkor bizony érdemes teljesen elhagyni a tejes ételeket, amíg babánk nagyobb nem lesz és ki nem növi a tejallergiát. Ha pedig nincs változás, akkor nem a tej volt a ludas a dologban.

## Cukor

Beszéljünk a cukorról! Szabad cukrot fogyasztani? Persze, szabad, a cukor egy fajta szénhidrát, amire szüksége van a szervezetünknek. A kisbabák például édesszájúak, hiszen az anyatej is édes. Csak nem mindegy, milyen cukrot és milyen mennyiségben fogyasztunk.

A szénhidrátok biztosítják szervezetünk számára az energiát. A napi elfogyasztott kalória 60-70 százalékát szénhidrátokból kéne biztosítani. De álljunk csak meg! Ne kapjuk be azt a második savanyúcukorkát abban a biztos tudatban, hogy jót teszünk magunknak!

A szénhidrátok cukormolekulákból (szaharidokból) épülnek fel és három csoportra oszthatók: cukrok, keményítők, rostok. A cukrokat és keményítőket egyszerű cukorra bontja le a szervezet: glukózza. A glukózmolekulák a véráramba kerülve táplálják a sejteket, energiával látva el a szervezetet. A főleges glukóz glikogénné alakul, amelyet a máj raktároz. Ha tele a raktár, a glukózból zsír lesz.

Az egyszerű szénhidrátok egy vagy két cukormolekulából állnak. Ilyen a hétköznapi kristálycukor, a szukróz és a tejcukor, a laktóz. A legegyszerűbb szénhidrátok a monoszaharidok, amelyek egy cukormolekulából állnak, pl. a glukóz és a fruktóz, ez utóbbi gyümölcs-cukor néven ismert. Diszaharidnak nevezzük a két molekulából felépülő szénhidrátokat. Minél egyszerűbb egy szénhidrát, annál édesebb. Mind közül a fruktóz, ami a gyümölcsökben és a mézben található, a legédesebb.

A több cukormolekulából felépülő komplex szénhidrátokat poliszaharidoknak nevezzük. Általánosságban elmondhatjuk, hogy ezek a legtáplálóbb szénhidrátok, hiszen olyan élelmiszerekben találhatóak, amelyek értékes tápanyagokat tartalmaznak.

Kövessük a cukor útját! A véráramba kerülve, megemelkedik a vércukorszint, minek hatására a hasnyálmirigy elkezd inzulint termelni. Az inzulin kíséri el a cukrokat a sejtekhez. Ha sok inzulin termelődik, akkor a szervezet gyorsabban használja el a cukrot. Ekkor azonban a vércukorszint leesik, bizonyos stresszhormonok termelődnek, amelyek a vércukorszint stabilizálásához kellene, ekkor a máj felszabadítja a raktározott cukrot, amely megint fellöki a vér cukorszintjét. A hullámvásút elindult... Ez a fel-le hullámvászás a kedélyállapotunkat is erősen befolyásolhatja.

Míg az egyszerű cukrok nagyon gyorsan bekerülnek a véráramba és azonnali energiát biztosítanak, addig a rostokat lassabban használja fel a szervezet. Miért érdekes ez? A rostos élelmiszerek a cukron kívül még egyéb, értékes tápanyagokat is tartalmaznak és mivel nehezebben bontja le őket a szervezet, hullámvásztás helyett folyamatos energiát és stabil vércukorszintet biztosítanak.

Komplex szénhidrátokat a zöldségekben, hüvelyesekben és gabonafélékben találhatunk.

A gyümölcs is értékes táplálék, noha csak egyszerű cukrot tartalmaz, de a rostok megakadályozzák a vércukorszint ingadozását és még ráadásul jó sok vitamin is van benne. Torna előtt és után kiváló energiaforrás!

Gyermekünk reggelije

Egyáltalán nem mindegy, hogyan kezdődik a napunk, mit fogyasztunk reggelire. Az ideális, tápláló reggeli megfelelő arányban tartalmaz fehérjét és komplex szénhidrátot. Vagyis gabonára, tejtermékre és gyümölcsre gondoljunk! Ezek fogyasztása nem indítja el a vércukorszint és a kedélyállapot hullámzását, ellenben serkenti az agyműködést, fokozza a teljesítményt és energiával teltnék, jókedvűnek érezzük magunkat tőle.

Dr. William Sears, amerikai gyermekorvos, nyolcgyermekes apuka az alábbiakat javasolja:

- müzli joghurtban, gyümölccsel
- narancslé, pirítós, tojásrántotta
- omlett, muffin, gyümölcsös joghurt
- teljes kiőrlésű lisztből sült amerikai palacsinta vagy gofri gyümölccsel, joghurttal, tej
- teljes kiőrlésű búzából sült cukkinis lepény gyümölccsel, tej
- bundáskenyér gyümölccsel, narancslé vagy tej
- sajtos szendvics gyümölccsel
- teljes kiőrlésű péksütemény krémsajttal, narancslé
- mogyoróvajos muffin banánkarikákkal, tej

Ezek a receptek azért némi magyarázatot igényelnek, hiszen a mi magyar fülünknek elég furcsán hangzanak. Vegyük például a bundáskenyeret. Ha nem a magyar szokás szerinti sós bundikenyérre gondolunk, hanem kicsit kevesebb sót teszünk a tojásba, majd a kisült kenyérre ráhelyezünk mondjuk egy ananászkarikát, akkor nagyon finom reggelit kapunk.

Mogyoróvaj alatt nem a nálunk oly népszerű csokoládés mogyorókrémet értjük, hanem a valódi mogyoróból készült, natúr mogyoróvaját. Kenjünk meg egy szelet kenyeret vagy kalácsot mogyoróvajjal és lekvárral és igyunk hozzá egy pohár tejet.

Nem árt, ha hasonlóan egészséges tízóirairól gondoskodunk iskolás gyermekünk számára. Üres szénhidrátot tartalmazó csipszek, kekszek és ropi helyett csomagoljunk egy finom sonkás, sajtos szendvicset paprikával, nyers uborkával vagy salátával és feltétlenül tegyünk be a táskába gyümölcsöt is. A kenyeret megkenhetjük valamilyen finom gabona-

vagy zöldségkrémmel is.

A szénsavas üdítőitalokkal sok bajt okozhatunk magunknak. Legtöbbjükben a cukor mellett koffein is található. A koffein vízajtó hatású, így ezek az italok nem hogy oltanak a szomjat, de még szomjasabbá tesznek. Egy háromdecis dobozos kólában 10 kávéskanálnyi cukor van a koffeinen és a mesterséges ízfokozókon kívül! A vízzel kevert cukor kalóriadúsabb és jobban hízlal, mintha szárazon ennénk meg azt a tíz kanál cukrot.

Egyéb hátrányai is vannak az üdítőitalfogyasztásnak. A nagy mennyiségű cukor és mesterséges édesítőszer fokozzák a kalcium vizelettel való kiürülését a szervezetből. Ez csonttrikuláshoz valamint vesekő kialakulásához vezethet.

A sok üdítőben megtalálható foszforsav további kalcium és magnézium veszteséget okoz a szervezetnek.

A túl sok cukor csökkenti szervezetünk védekezőképességét. 8 évőkanál cukor, amely két és fél doboz kólában található, mintegy 40 százalékkal csökkenti a fehérvérsejtek baktériumölő képességét. Az édes lötty ráadásul elveszi gyermekünk étvágyát és elveszi a helyet a gyomrában az értékes, tápanyagban gazdag ételektől. Igyon a lurkó inkább vizet, ásványvizet vagy 100% gyümölcsstartalmú rostos leveket. Érdeemes időben felvértezni gyermekünket az iskolai büfék színes, ámde annál egészségteleenebb kínálatának csábítása ellen.  
(Folytatjuk.)

Írta: Rózsa Ibolya

Forrás: LLL