



A kiegyensúlyozott táplálkozás elengedhetetlen része a megfelelő mennyiségű és arányú energia- és tápanyagfogyasztás. A napi tápanyag mennyiséget célszerű öt étkezésre elosztani, három fő és két kísétkezésre. A tízórai és az uzsonna kiegészíti a főétkezéseket, a napi energiaszükséglet 5–10%-át adják. Egy 2000 kcal energiatartalmú étrend esetén a két kísétkezés energiatartalma összesen 400 kcal lehet. Ezzel az étrendi javaslattal a fogyasztó befolyásolhatja tápláltsági állapotát, valamint változtathat fogyasztási szokásain. A kísétkezések a teljesítőképesség fenntartásában, továbbá az elhízás megelőzésében is szerepet játszanak. A kiegyensúlyozott táplálkozás hozzájárul az energiaegyensúly megőrzéséhez, mikor az összes étkezésből származó energia mennyisége megegyezik az anyagcserére és fizikai aktivitásra fordított energiával. A köztes étkezésekre optimális a zöldségek, gyümölcsök, tejtermékek és teljes őrlésű gabonafélék fogyasztása, melyek egymással is jól kombinálhatók, továbbá a teltségérzet is nyújtanak.

A kísétkezések alakulása

Az elfogyasztott élelmiszerek köre országonként és közösségenként eltérő, továbbá kulturális normák, társadalmi hatások és vallásos meggyőződés is befolyásolja. Az óvodai étkeztetésben a közétkeztető köteles a két kísétkezést biztosítani, az iskolában a tanulók táplálkozása a tanítási nap ritmusát követi, valamint az otthoni szokások által befolyásolt. A mobilitás és a flexibilitás ismervei közé nem tartozik a rendszeres étkezések, a

snacktársadalomban az evés mellékselekvés, a gyorsaság, a kényelem és a működőképesség jellemzi. Az étkezési magatartást a spontaneitás, és az egyéniség határozza meg. A rendszertelen napirend a főétkezések kiszorulását eredményezi a snackfogyasztás javára. A 2011-es Nestlé tanulmány eredményei szerint minden második korlátlan munkarenddel rendelkező dolgozó akkor eszik, amikor éppen ideje van, minden harmadik akkor, amikor éhes és csupán minden ötödik munkában állónak van meghatározott étkezési rendje.

Kisétkezésre ajánlott élelmiszerek

A főétkezésekre fogyasztott ételeket minimum három élelmiszercsoportból ajánlott összeállítani, a kisétkezések pedig két különböző élelmiszercsoport bevitelével fedezhetők. A köztes étkezések segítenek betartani a táplálkozási piramis és az egészség táplálkozás 12 pontjának ajánlásait. A zöldségek és gyümölcsök tízóraitra vagy uzsonnára való fogyasztása segít elérni a javasolt minimum napi 400 grammos zöldség-, és gyümölcsbevitelt. A tej és tejtermékek közül tejes ital, tejturmix, zöldséges, gyümölcsös túrókészítmény fogyasztása ajánlott, amelyek a cereáliákkal jól párosíthatók. Zabkorpa, gabonapelyhek, rozskenyér, Graham kenyér kombinálásával fedezik a napi rostbevitel, kalcium-, B1-vitamin, és magnéziumbevitel egy részét. A kerti veteményekből saláta, a gyümölcsökből rostos ivólé, turmix és krém készíthető. Az olajos magvak fogyasztása cink-, kalcium-, kálium- és magnéziumtartalmuk révén nyújtanak jó alternatívát. Az italok is alkothatnak egy-egy kisétkezést, tejes italok közül a karamellás tej, tejeskávé, savanyított tejkészítmények étrendbe illesztése javasolt, ezen túl gyümölcs- és zöldséglevek, gyümölcstea, gyógytea fogyasztása is hozzájárul a napi folyadékbevitelhez.

A kisétkezések szerepe az elhízásban

A modern, felgyorsult életvitel egyik következménye, a rendszertelen, menet közben való evés, a reggeli gyakran kimarad, így a tízórai lesz a nap első étkezése. A rendszeres étkezés segítségével hatékonyabban szabályozható az energiabevitel. A túlsúlyosok étkezési szokásainak vizsgálatában a kisétkezésre fogyasztott élelmiszerek elemzése egyre inkább előtérbe kerül, többek között az Egyesült Államokban és Németországban végeztek erre vonatkozó felméréseket. A nagy energiasűrűsége élelmiszerek fogyasztása az elhízás kockázatnövelő tényezője, passzív energia túlfogyasztásra hajlamosít, jellemzőjük, hogy élelmi rostokban és mikrotápanyagokban szegények, zsiradékban és cukorban gazdagok, így fogyasztásuk kisétkezésekre sem ajánlott. Az Egyesült Államokban zajlott keresztmetszeti vizsgálat szerint az élelmiszer energiadenzitása (energiasűrűsége) és a fogyasztott mennyiség között inverz kapcsolat van. A kisétkezésekre fogyasztott ételek növekvő energiadenzitása az ételmennyiség csökkenésével volt megfigyelhető, azonban a napi összes

energiabevitel nem változott. A német kutatás 280 elhízott köztes étkezéseinek fogyasztási szokásait vizsgálta. Eredményeik kimutatták, hogy a legnagyobb energiadenzitású élelmiszerek fogyasztása uzsonnára volt jellemző (1,7–2,9 kcal/g). Mindkét kutatásban az édességek, sütemények és szendvicsek fogyasztásának tulajdonították a legnagyobb jelentőséget az energiafelvételben. A főétkezések közötti „nassolás” csak akkor vezet súlygyarapodáshoz, ha valakinek rendszeresen nagyobb az energiabevitele, mint amennyi az energialeadása, idővel a pozitív energiamérleg súlygyarapodáshoz fog vezetni.

A kísétkezések előnyei

A gyakori kísétkezések egyenletes jóllakottsági szintet eredményeznek, vagyis az ilyen táplálkozási szokásokkal rendelkezők nem éheznek meg annyira az étkezések között, és ezért a főétkezések alkalmával kevésbé hajlamosak a túlzott energiabevitelre. A rendszeres étkezés során több lehetőség kínálkozik az energiahiány vagy energiafelesleg ellensúlyozására, mert ebben az esetben a nassolás gyakoriságát és az elfogyasztott ételek mennyiségét is szabályozni tudja a fogyasztó. További előnye az egyenletes tápanyag-felszívódás a nap folyamán, amely egyenletesebb inzulinválaszt eredményez, így a gyakori étkezés előnyös a vércukorszint szabályozásához szempontjából. A köztes étkezések elősegítik az energia- és tápanyagszükséglet fedezését, különösen a népesség egyes csoportjai, például a gyermekek, az idősek és a sportolók körében. A rossz étvággal rendelkezők esetében a köztes étkezések fontos szerepet játszanak a szükséges energiabevitel elősegítésében. A SENECA-tanulmány tizenkét európai országban az 1912 és 1918 között született idősek étrendjét vizsgálta. Eredményeikből kiderült, hogy a gyakrabban étkező idősek tápláltsági állapota jobb összehasonlítva a csak főétkezések keretében étkezőkkel. A köztes étkezések bevezetésének segítségével az aktív életmódot folytató és nagy energiaszükséglettel rendelkező emberek is fedezni tudják energiaszükségletüket.

Forrás: Dr. Lelovics Zsuzsanna táplálkozáskutató