



**ÚJ SZÉCHENYI TERV**

**TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022**  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS  
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



# Érelmeszesedés



## ***Mi az érelmeszesedés?***

Komplex krónikus megbetegedés, melyre jellemző, hogy zsírtartalmú plakkok rakódnak le az erek falában, ami szűkületet vagy teljes elzáródást okozhat.

Rizikófaktor a koszorúér betegségeknek, az infarktusnak és a stroke-nak.

### ***Milyen okai lehetnek az érelmeszesedésnek?***

- magas vérnyomás
- emelkedett LDL, és alacsony HDL koleszterin
- dohányzás
- diabetes mellitus
- gyulladások
- túlsúly, illetve elhízás
- egészségtelen étkezés
- mozgásszegénység
- örökletes tényezők (családi halmozódás)
- magas homocisztein szint

# Az étrend alapja

- omega-3 zsírsav fogyasztásának növelése
- telített zsírsavak (állati eredetű zsírok) bevitelének csökkentése
- mediterrán étrend - zöldség-gyümölcs alapú, könnyű, rostgazdag, antioxidánsokban gazdag

## Néhány hasznos tipp az étrend betartásához

**Energia felvétele legyen arányos energia leadásával!**  
(étkezés-mozgás egyensúlya)

**Fogyasszon sok zöldséget-gyümölcsöt!** A sötét színűek több vitamint és ásványi anyagot-nyomelemet tartalmaznak pl. spenót, sárgarépa, szeder, sárgabarack stb.

**Fogyasszon többször teljes kiőrlésű gabonafélékből készült termékeket!**

**Fogyasszon hetente kétszer halat - magas omega-3 zsírsavtartalma miatt!**

**Növelje omega-6 zsírsav bevitelét -fogyasszon több növényi olajat- napraforgó, szója, mogyoró, repceolaj stb.**

**Csökkentse az állati zsiradékok fogyasztását - távolítsa el a látható zsiradékot - ezzel mind a telített zsírsavbevitelt mind a koleszterinbevitelt tudja csökkenteni!**

**Csökkentse a sóbevitelét-használjon sópótló ízesítőanyagokat, fűszerezzen gyógynövény alapú fűszerekkel (tárkony, kakukkfű, bazsalikom, babér, borsikafű stb.)!**

## Miből áll a mediterrán diéta?

**Magas rosttartalom biztosítása:**

sok zöldség-gyümölcs, ill. teljes kiőrlésű termék, fehér liszt kerülése, sok szárazhüvelyes és olajos mag alkalmazása

**Omega-3 zsírsav bevitelének növelése:**

halfogyasztás növelése, ill. olívaolaj alkalmazása (extra szűz olívaolaj magasabb polifenol tartalma miatt még jobb hatású)

**Fehérje biztosítása:**

limitált vöröshús bevitel, elsődleges fehérjeforrás a hal és a fehérhúsok

**Antioxidánsok bevitelének növelése:**

**C-vitamin:** napi 300-500 mg

**E-vitamin:** napi 250 mg (búzacsírában, olajos magvakban, növényi olajokban, teljes kiőrlésű termékekben)

**Anticianinok:** meggyben , szederben, ill. más sötét színű gyümölcsökben

**Folsav:** napi 400 µg (babfélékben, sötétzöld leveles zöldségekben)

**B-6 vitamin:** 25-100 mg (májban, húspan,barna lisztben, kukoricában, zöldségfélékben stb.)

**B-12 vitamin:** 2-100 µg (májban, vesében, lépben, tojásban, halban, tejtermékekben stb.)

**Fokhagyma-allicin** : koleszterinszintet csökkenti

**Tudja-e Ön, hogy naponta 5-7 adagnak megfelelő zöldséget-gyümölcsöt kell fogyasztani?**  
**1 adag : megfelel ½ csésze főtt, vagy 1 csésze nyers zöldségnek-gyümölcsnek.**



**Tudta-e Ön, hogy a C- és E- vitamin együtt adva fejti ki legjobban hatásukat az erek védelméhez?**

**Tudta Ön, hogy a homocisztein szint csökkentését legjobban a folsav, B-6 és B-12 vitamin bevitelének növelésével érhetjük el?**

# Mit **tehet** az érzelmeszedés folyamatának meggátolása vagy lassítása érdekében?



- **Étkezzen egészségesen (mediterrán diéta alapelvei)!**
- **Hagyja abba a dohányzást!**
- **Mérsékelje alkoholfogyasztását (napi max. 2 dl jó minőségű vörösbor)!**
- **Rendszeresen végezzen testmozgást-napi 30 perc intenzív torna!**
- **Ha súlyproblémákkal küzd keresse fel orvosát vagy dietetikusát és próbálja meg csökkenteni testtömegét!**
- **Kerülje az ételkészítés során a bő zsírban sütést, helyette válassza a grillezést, párolást, száraz hőben sütést, gőzölést, főzést!**

## Hogyan helyettesíthetők az egyes alapanyagok az étrendben?

<i>Magas telített zsírsav tartalmú termékek</i>	<i>Helyettesíthető</i>
Vaj	Margarin (60 % alatti zsirtartalmúak)
Hagyományos érlelésű sajtok	Sovány sajtok (Óvári, Túra, stb. sajtok)
Teljes tej, vagy 2,8 %-os tej	1,5%-os vagy annál alacsonyabb zsirtartalmú tej
Hagyományos krémsajtok	Light krémsajtok, kockasajtok
Hagyományos jégkrém	Light fagyalt sorbet ill. fagyasztott joghurt
Zsíros túró	Félzsíros vagy zsírszegény túró
Hagyományos majonéz	Hamis majonéz vagy light majonéz
Vöröshúsok	Fehérhúsok
Egész tojás	Tojásfehérje

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszachenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.