



**EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET**

**TELJESÉRTÉKŰ TÁPLÁLKOZÁS
A BIOÉTKEZTETÉS TAPASZTALATAI AZ ORSZÁGOS
ONKOLÓGIAI INTÉZETBEN**

Lőrinczné Táborfi Julianna

dietetikus, egészségügyi menedzser
az ETE elnöke

BKIK Egészségügyi Szolgáltatások Szakmai Osztály
alelnöke

VIII. BIONAP

Nyugat – Dunántúli Biokultúra Egyesület
rendezvénye

Hanságliget

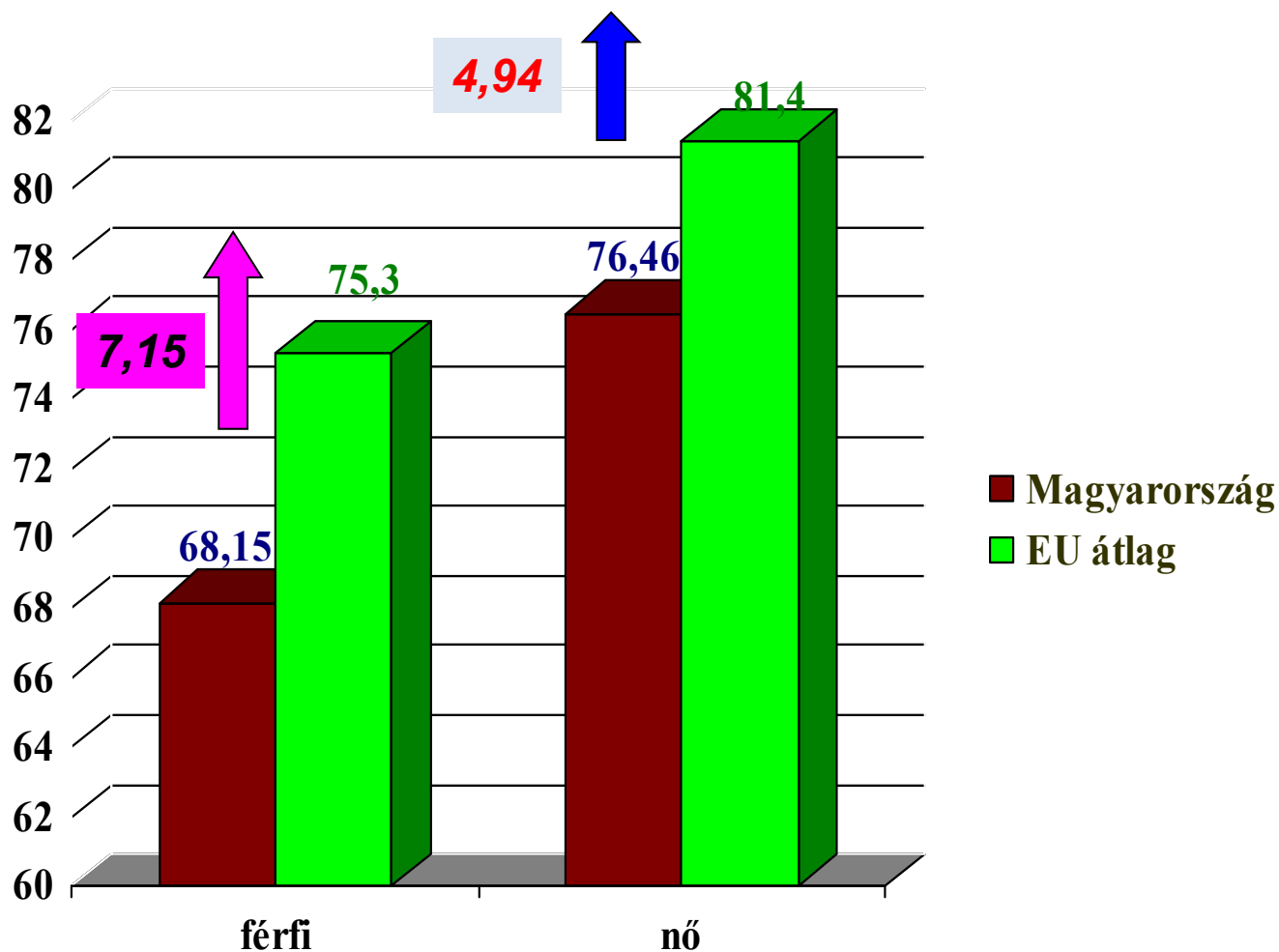
Hipp Kft.

2016. október 16.



**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

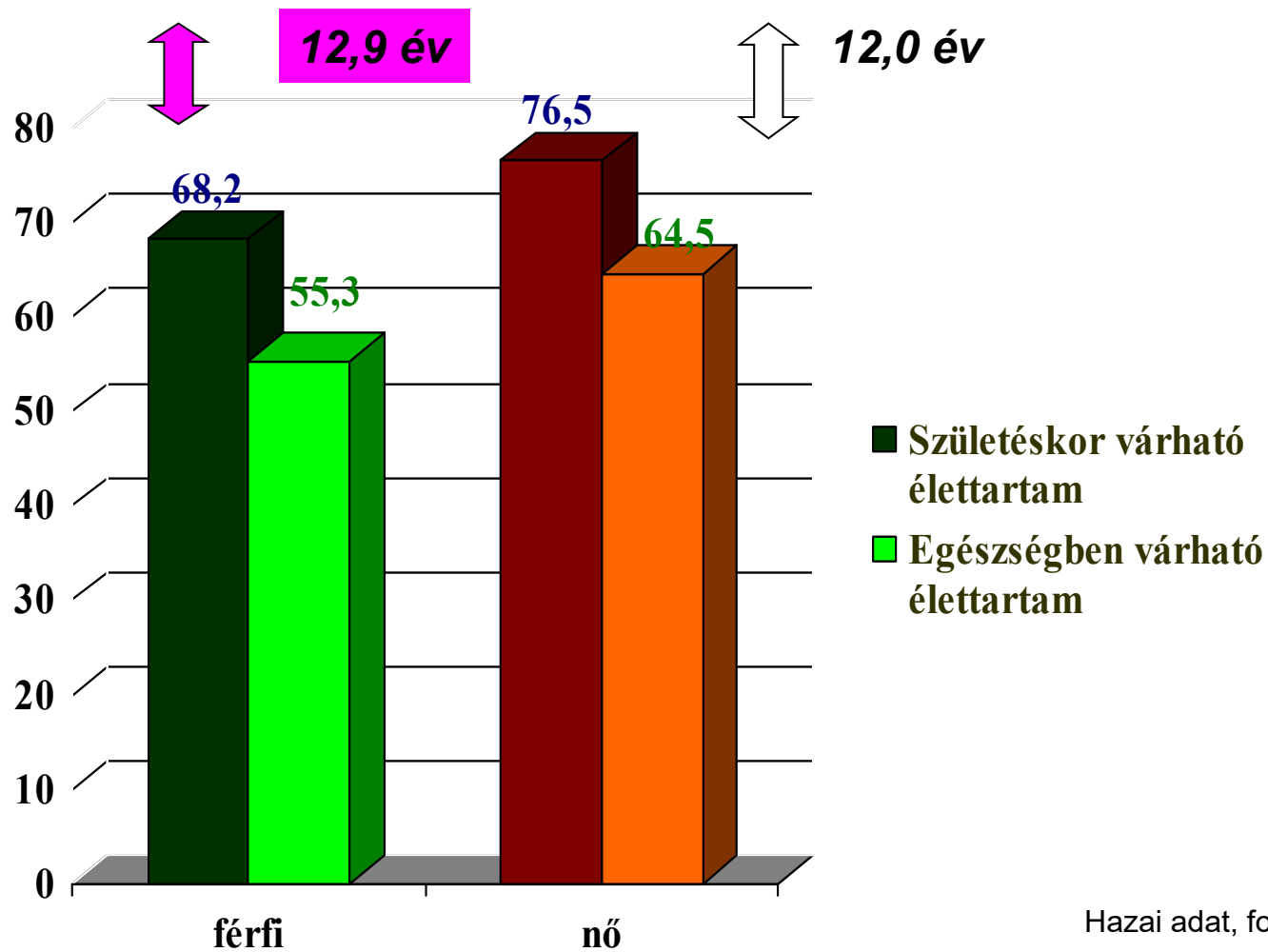
A TÉMA INDOKOLTSÁGA: HAZAI HELYZET - SZÜLETÉSKOR VÁRHATÓ ÁTLAGOS ÉLETTARTAM





A TÉMA INDOKOLTSÁGA

HAZAI HELYZET - SZÜLETÉSKOR VÁRHATÓ ÉLETTARTAM,
EGÉSZSÉGBEN VÁRHATÓ ÉLETTARTAM





**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

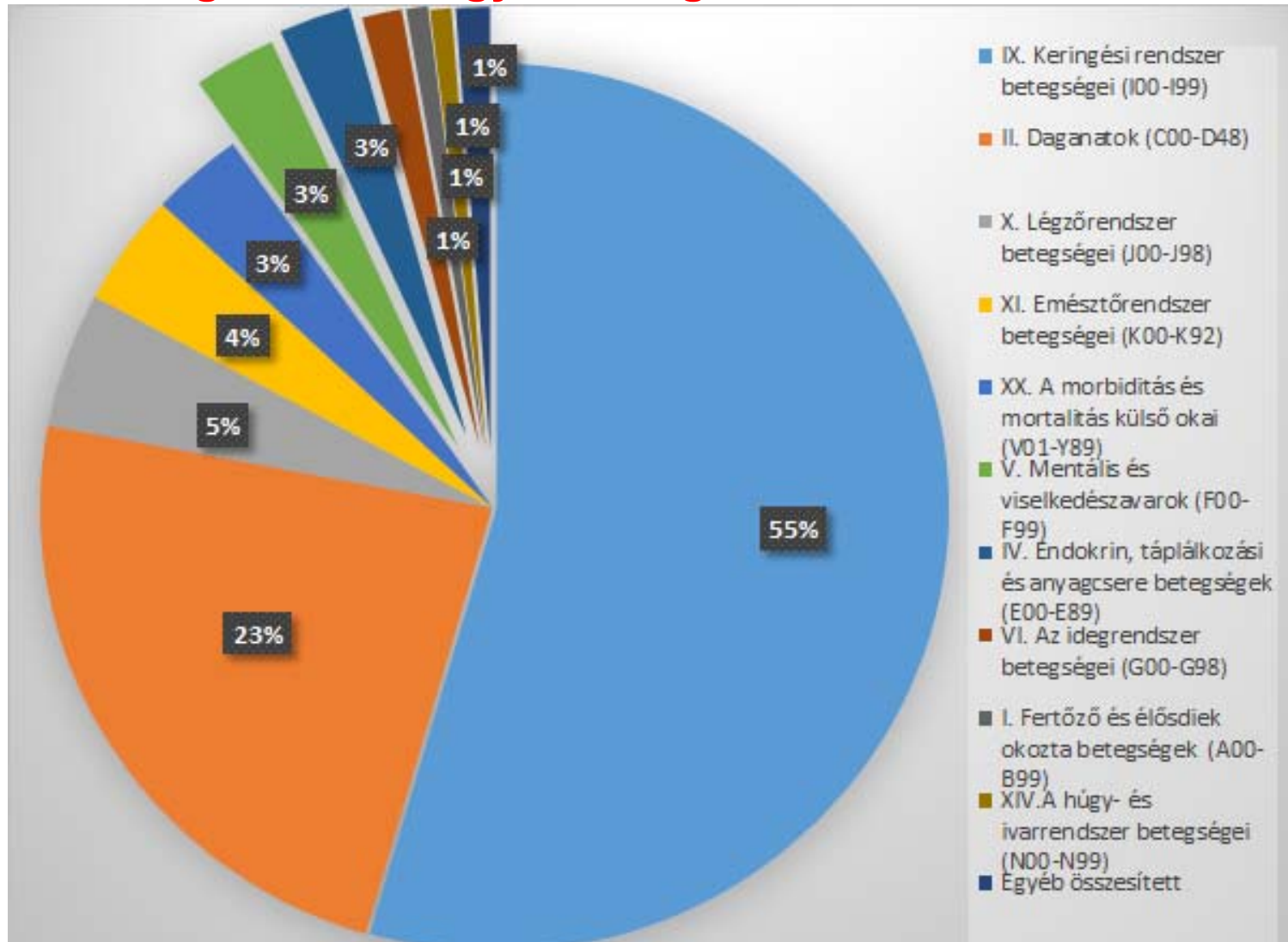
Egészségjelentés - 2015

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

- 2013-ban Magyarországon az összes halálozás háromnegyedéért, a 65 éves kor előtt bekövetkező **korai halálozás több mint kétharmadáért a keringési rendszer betegségei és a daganatos megbetegedések voltak felelősek.**
- A keringési rendszer betegségei és a rosszindulatú daganatok okozta halálozás arányának utóbbi években javuló értékei ellenére **Magyarország jelentősen elmarad az EU15 és sok esetben az EU13 országoktól is, sőt a lemaradás az egyes halálokokat tekintve többnyire növekszik.**

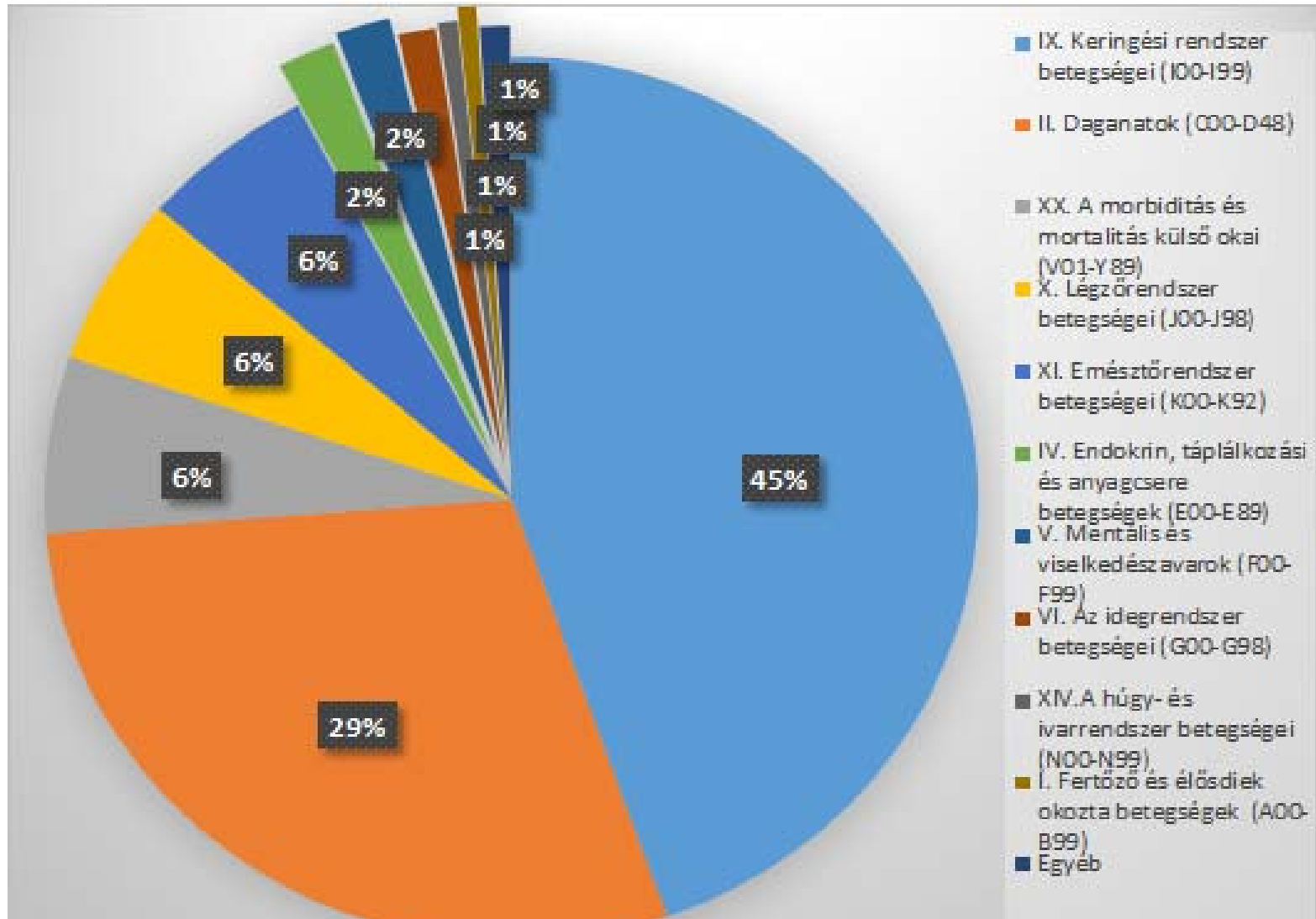


A nők összes halálzásának ok szerinti megoszlása Magyarországon, 2013



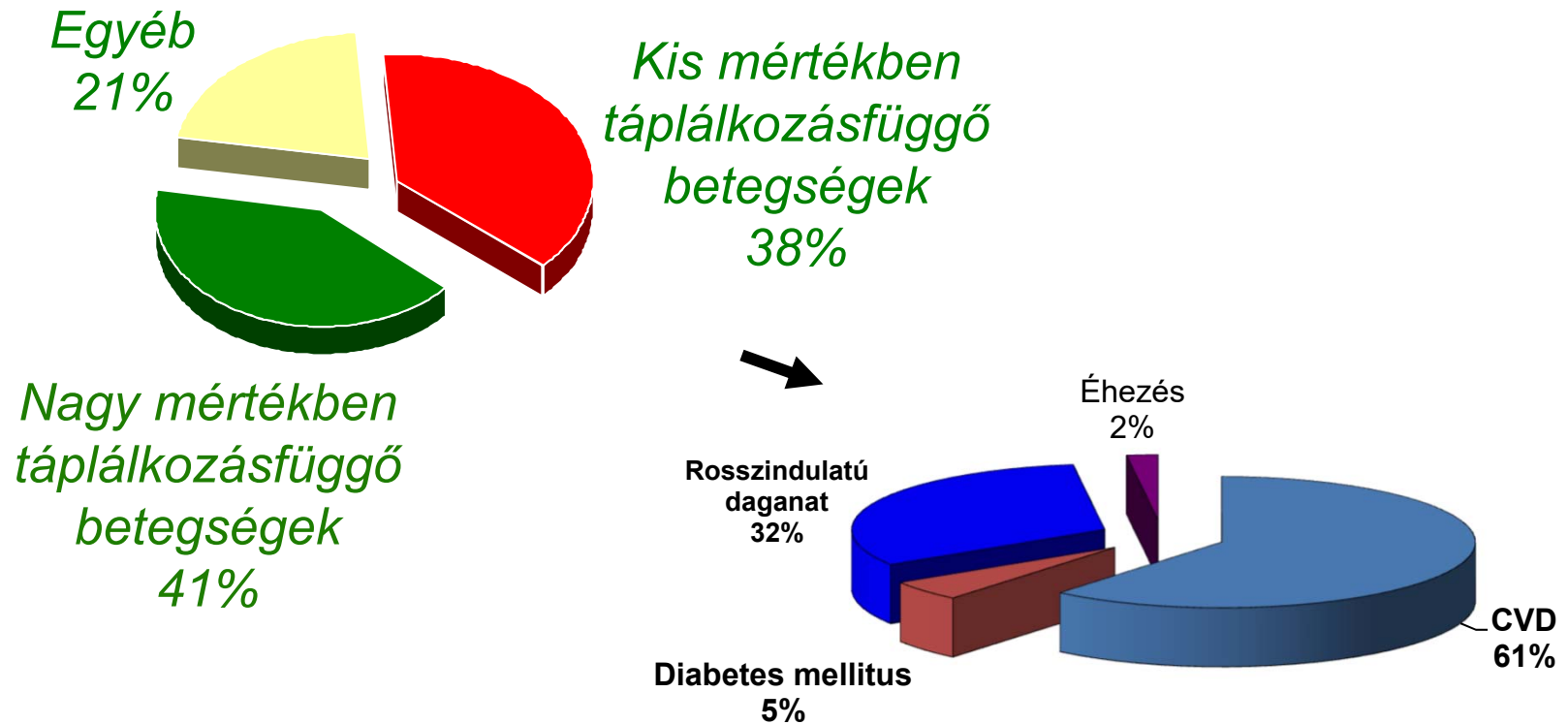


A férfiak összes halálzásának ok szerinti megoszlása Magyarországon, 2013





A táplálkozás jelentősége egyes betegségek etiológiájában





Étrendi kockázatok

- Az étrendi kockázatok tehetők felelőssé a kockázati csoportok közül a legnagyobb egészségveszteségért a felnőtt lakosság körében. **A több mint 800 ezer ELÉV közel negyede a korcsoport egészségveszteségének, és ez a veszteség a magyar GDP 3,6%-a!**
- Az étrenddel kapcsolatos kockázati tényezők főként
 - a keringési rendszer betegségein keresztül, kisebb részt
 - a daganatos megbetegedéseken és
 - cukorbetegségeken keresztül fejtik ki hatásukat.
- Az étrendi kockázatok közül az elégtelen gyümölcs, olajos magvak és diófélék fogyasztása, majd a magas só és kevés zöldség és rost bevitel.
- Az alultápláltság és tápanyaghiány a felnőtt lakosság egészségveszteségének elenyésző részét képezi, mely így is **20 milliárd forintra becsülhető veszteséget okozott Magyarországnak.**



**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

A 15 év feletti magyar lakosság kockázati csoportok szerinti egészségveszteségei és az azokhoz kapcsolódó, becsült gazdasági veszteség, 2010

(A gazdasági veszteségek a 30-64 évesek által elszenvedett egészségveszteségek alapján lettek kiszámolva, így az arányok eltérhetnek az ELÉV alapján állított rangsortól.)

Rangsor	Kockázati csoport	ELÉV	Gazdasági veszteség Mrd Ft-ban	Gazdasági veszteség a GDP arányában (%)
1	Étrendi kockázatok	833 505	945	3,6%
2	Magasvérnyomás	684 523	673	2,5%
3	Dohányzás	588 744	964	3,6%
4	Magas TTI	517 356	656	2,5%
5	Légszennyezés és egyéb környezeti kockázatok	374 080	479	1,8%
6	Alkohol- és kábítószer fogyasztás	359 899	722	2,7%
7	Fizikai inaktivitás	253 904	281	1,1%
8	Magas összkoleszterin szint	229 177	274	1,0%
9	Magas éhomi vércukor szint	228 893	278	1,0%
10	Foglalkozási kockázatok	51 565	113	0,4%
11	Szexuális bántalmazás és erőszak	27 056	50	0,2%
12	Alultápláltság / tápanyaghiány	13 785	20	0,1%



Hazai helyzet

Magyarországon a **mennyiségileg és minőségileg** egyaránt elégtelen táplálkozással összefüggő betegségek számának elterjedése és fokozatos növekedése az egyén és a társadalom számára egyaránt súlyos teher.

A helytelen táplálkozás jelentős tényező a halálozási statisztikát vezető **szív- és érrendszeri betegségek** (51%) valamint a **rosszindulatú daganatos betegségek** (75%) kialakulásában.

Napjainkban az ország lakosságának mintegy **65 % túlsúlyos vagy elhízott,**

- **a nők 62 százalékának,**
- **a férfiak 67 százalékának,**

összesen mintegy 5 millió embernek van súlytöbblete.

Ez a túlzott zsiradék fogyasztással, a bőséges só- és cukorbevitellel, valamint az elégtelen élelmi rost fogyasztásával hozható kapcsolatba.

A lakosság jelentős részének táplálkozására jellemző az

- **elégtelen ásványianyag** (vas, kalcium, jód, fluor) **bevétel és**
- **a vitaminok mennyisége** sem (B-vitaminok, folsav, A-vitamin) sem elegendő, amit naponta a szervezetünkbe juttatunk.



**EGÉSZséges
Táplálkozásért
Egyesület**

**A 15 év feletti magyar nők és férfiak
egészségveszteségének kockázati csoportok szerinti rangsora 2010-ben**

Kockázati csoport	Női rangsor	Férfi rangsor
Étrendi kockázatok	1	1
Magasvérnyomás	2	3
Magas TTI	3	5
Dohányzás	4	2
Légszennyezés és egyéb környezeti kockázatok	5	6
Fizikai inaktivitás	6	7
Magas összkoleszterin szint	7	9
Magas éhomi vércukor szint	8	8
Alkohol- és kábítószer fogyasztás	9	4
Szexuális bántalmazás és erőszak	10	12
Foglalkozási kockázatok	11	10
Alultápláltság / tápanyaghiány	12	11



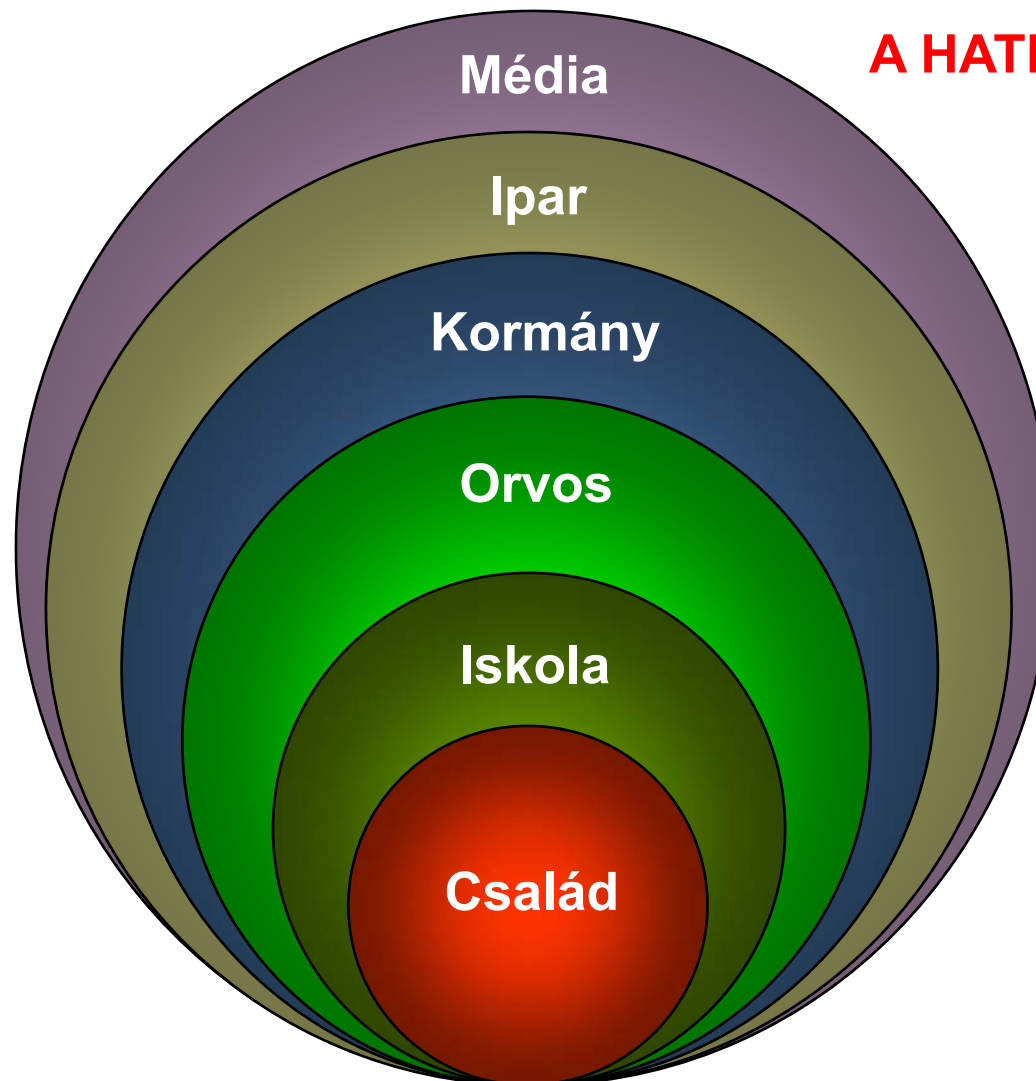
**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

A fenti helyzet kialakulásának oka

- a lakosság táplálkozási ismereteinek elégtelensége,
- az **anyagi eszközök hiánya,**
- az egyes személyek **egészségtudatos magatartásának hiánya.**
- az iskolai **oktatásnak nem része az egészséges táplálkozási ismeretinek oktatása,**
- az **egészséges élelmiszerek választékának szűkössége,**
- Uniós csatlakozás következtében megnyíltak a határok, ezzel az **élelmiszerek választéka bővült de ez nem minőségi fejlődést eredményezett,**
- a határos és a különböző minisztériumok feladatait egységes szempontok alapján koordináló (EMMI, Vidékfejlesztési, Gazdasági) **nemzeti élelmezés- és táplálkozáspolitika hiánya.**



**EGÉSZséges
Táplálkozásért
Egyesület**



A HATÉKONY MEGELŐZÉS SZÍNTEREI

The European Childhood Obesity Group

Int. J. Ob. 2004



**EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET**

TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLTÁSOK

Az egészséges táplálkozásnak minden életkorban alapvető jelentősége van

- a testi-lelki egészség,
- a jó szellemi és fizikai teljesítőképesség megőrzése,
- az optimális növekedés, továbbá
- az egészséges öregedés szempontjából.

A táplálkozási ajánlás célja:

- közérthető formában ismertetni a táplálkozástudományi kutatások eredményeit a lakossággal,
- könnyen alkalmazható formában bemutatni a napi étrend kialakításának célszerű módját.



EGÉSZÉGES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET

TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁSOK

1. Az első hivatalos hazai étrendi javaslat 1987-ben a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Komplex Bizottsága, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet és a Magyar Táplálkozástudományi Társaság közös állásfoglalásaként fogalmazódott meg. **Táplálkozási ajánlás 12 pontja**

2. A Nemzeti Népegészségügyi Program keretében, az Országos Egészségfejlesztési Intézet és az OÉTI 2004-ben készített javaslatot a Belgyógyászati Szakmai Kollégium ajánlásával.



**EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET**

Zsírok, olajok, édességek
(mértékelt mennyiségben fogyasztva)

Tej, joghurt, sajt
(2-3 adag)

Hús, baromfi, hal,
tojás, szárazbab,
olajos magvak
(2-3 adag)

Zöldségek
(3-5 adag)

Gyümölcsök
(2-4 adag)

Kenyér, gabonafélék, rizs, tésztafélék
(6-11 adag)

Jelmagyarázat:

● Zsír (természetben előforduló és hozzáadott)

▽ Cukor (hozzáadott)

A jelek az élelmiszerekben lévő és hozzáadott zsírokat, olajokat és hozzáadott cukrot jelzik.

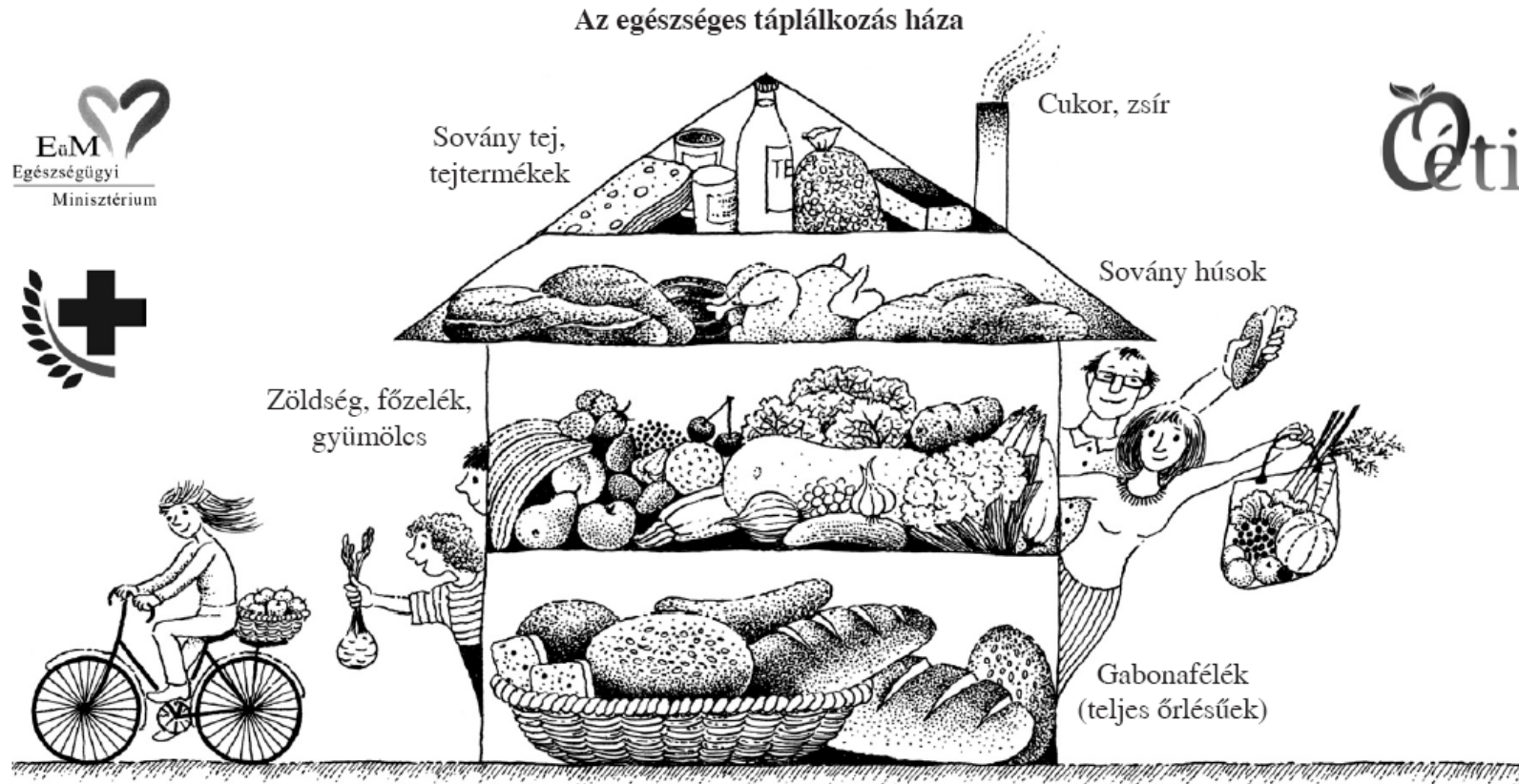
ÉTRENDI PIRAMIS ELV (USDA, 1992)*

** Az Egyesült Államok Mezőgazdasági
Minisztériuma
(U.S. Department of Agriculture) és az
Egyesült Államok Egészségügyi és Humán
Szolgáltatási
Minisztériuma (U.S. Department of Health and
Human
Services) engedélyével,
<http://www.usda.gov/cnpp/pyramid.htm>.*



**EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET**

Az egészséges táplálkozás háza





OKOSTÁNYÉR®





Teljesértékű táplálkozás

- A táplálkozás-élettan alapján értékesnek tartott élelmiszereket
 - ízletesen és
 - változatosan készítik naponta.
- Az ételek felét frissen, nyersen fogyasztják el.
- A hús, a hal és a tojás fogyasztása nem domináló mennyiségű.
- Az étrend főleg
 - növényi eredetű élelmiszerekből - lehetőleg
 - ellenőrzött művelésből származó - teljesértékű gabonafélékből,
 - zöldségekből és gyümölcsből ill.,
 - tejből és tejtermékekből áll.
- Az ételek elkészítése során kerüli
 - az élelmiszerek túlzott megmunkálását és feldolgozását, valamint
 - nem használ adalékanyagokat.



**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

A táplálkozás megváltoztatása két lépésben H. LÜTZNER: AKTÍV DIETETIKA



*olcsó nagyüzemi tojás
keményre főzve vagy sütve*

*tanyasi tojás, friss,
lágyra főzve*

ritkán (2 tojás/hét)

*lekvár/befőtt
kakaó, cukor,
nutella*



*gyümölcspép/diópép mézzel
termelői méz, pudingok
teljeskiörlésű lisztből*

*kevés termelői méz,
nem hőkezelt gyümölcsételek,
gyümölcspép*

disznózsír



oliva olaj sütéshez, főzéshez



*bő olajban sütés ritkán,
lenmag/napraforgómag,
dió, hidegen préselt olaj
salátához*



Nemzetközi jó gyakorlat – I. Európában Olaszország az élenjáró



- 1986-ban az olasz Táplálkozástudományi Intézet bevezette a *mediterrán étrendet* a *közétkeztetésben*,
- kiemelkedő az olasz iskolák menzáira beszállított *bio alapanyagok* széleskörű felhasználása,
- 1989 megnyílt az első bio diákmenza a Paduai egyetemen ill. az Udinei kórház is bio alapanyagokkal dolgozik,
- a közbeszerzéseknél új értékelési rendszert vezettek be, melyben meghatározó a szolgáltatásszervezés minősége, a gasztrokulturális ismeretterjesztés, a bio-, eredetvédett termékek használata,
- szabályozták a szolgáltatás költségeinek arányát, az alapanyag 47 %, a közvetlen költség 50 %, a közétkeztető nyeresége 3%,
- 2000-ben 197 bio konyha, 2004-ben 609 bio konyha



Nemzetközi jó gyakorlat – II.



A *finn modell* meghatározó eleme és eredményességének garanciája az állami támogatás 1948 óta,

- az *ingyenes iskolai étkeztetés* és a komoly társadalmi felelősség, melyben
- az *étkezési kultúra nevelési feladat* és
- az *egészséges életmód az iskolák pedagógiai programjainak szerves része.*

Az *alapanyagok* felhasználásában előírás, hogy elsősorban hazai élelmiszerekből és idényzöldségek, gyümölcsök felhasználásával készített ételeket kínálnak.

- Az *önkiszolgáló és a kényelmes iskolai étkezést minden tanítási napon biztosítják* 11 órától 12 óráig a diákok számára.
- A *kellemes környezet lehetővé teszi a nyugodt és kulturált étkezést.*
- Az *iskolai büfében* édességeket és üdítőitalokat nem ajánlott tartani, a büféknek ebéldidő előtt és alatt zárva kell tartani.
- Az iskolák ital-automatákat és büféket működtethetnek, de *üdítőitalokat és édességeket nem árusíthatnak*



EGÉSZséges
Táplálkozásért
Egyesület

Hazai jó gyakorlat – I. Országos Onkológiai Intézet

HAZAI ORGANIKUS ÉLELMISZEREK A KÖZÉTKEZTETÉSBEN I.
ELŐKÉSZÍTÉS – 2003

Megbeszélés a Biokultúra Szövetség képviselőjének,
az Egészségügyi Minisztérium munkatársának,
az FVM Bio védjegy Iroda vezetőjének,
az OOI osztályvezetőjének részvételével az OOI-ben

- **Új piac a hazai biotermékeknek**, melynek mérete nem ismert
- Az igények felmérése - miből, mennyit - meghatározó
- **A termelés koordinálása szükséges** feltétele a működésnek
- A rendszer csak előre megtervezett éves étlap esetén működtethető – termelési feltételek
- **Rugalmasságot igényel** – megrendelő és felhasználó részéről



**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

HAZAI ORGANIKUS ÉLELMISZEREK A KÖZÉTKEZTETÉSBEN II.

TÁRGYALÁS A TERMELŐKKEL – 2003

- **A termelőkkel, az élelmiszer előállítókkal, kereskedőkkel**
- **Élelmiszer csoportonként mennyiségi és minőségi követelmények**
- **Bizalmatlanság – az áru szállítása, minősége, átvétele, mennyisége**
- **Hosszas előkészítést igényel – bizonytalan az eredmény**
- **Szakmai elkötelezettséget , napi kapcsolatot és kitartó munkát feltételez a program.**



EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET

HAZAI ORGANIKUS ÉLELMISZEREK A KÖZÉTKEZTETÉSBEN III.

INDULÁS, BEVEZETÉS – 2004

- A **Biokultúra Szövetség** segítségével megkezdődött a program a termelés összefogása, koordinálása - szűk élelmiszer választék
- Két betegségcsoportban használtuk a bio-élelmiszereket:
 - speciális folyadék étrend esetén - fej- és nyaksebészeti tumoros betegek,
 - legyengült immunrendszer esetén - sugár-és kemoterápia



**EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET**

Hazai organikus élelmiszerek a közétkeztetésben – IV.

Tízórára adott élelmiszerek



KÖZSZÓV Szakmai Nap - 2010.04.14. UNIO
HOTEL - Budapest

Uzsonnára adott élelmiszerek



KÖZSZÓV Szakmai Nap - 2010.04.14. UNIO
HOTEL - Budapest



**EGÉSZséges
Táplálkozásért
Egyesület**

HAZAI ORGANIKUS ÉLELMISZEREK A KÖZÉTKEZTETÉSBEN V. TAPASZTALATOK

ÁR

kifejezi a hozzáadott értéket,

MINŐSÉG

brand név OOI, áralku - marketing költségek

nem egyenletes - eltérő méretű paradicsom, alma, paprika, stb.

MENNYISÉG

nem elegendő hiánypótlásra nincs lehetőség

SZÁLLÍTÁS

hetente, havonta, negyedévenként egy alkalommal, rendelés kiemelten fokozott figyelmet igényel

IDÉNSZERŰSÉG

ellátás nem folyamatos, nincs feldolgozó háttér

GAZDASÁGOSSÁG

kiszerezés, csomagolás, gasztro csomagolás hiánya környezetszennyezés, költségnövekedés

DOKUMENTÁCIÓ

rendelés és számlázás - nem egységes HACCP rendszer

FIZETÉSI HATÁRIDŐ

a számla átvétele után maximum 30 nap

RUGALMASSÁG, ELKÖTELEZETTSÉG, BIZALOM, TUDATOSSÁG



**EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET**

Hazai jó gyakorlat – II. Étel és Élet a Bátor Táborban

A 15 éve működő Bátor Tábor Alapítvány élményterápiás módszereit tekintve egyedülálló kezdeményezés Közép- Európában krónikus betegségben szenvedő gyerekek számára.

A 2001 nyarán két turnussal indult a hatvani Bátor Tábor és az eltelt évek alatt több mint hétezer gyerek lépte át a tábor kapuját.

A tábor egykori orvos igazgatójának dr. Békési Andreának kezdeményezésére ez az élményterápia **kiegészült a teljes értékű táplálkozás terápiás hatásával.**

A rendszer kiépítésére az Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) dietetikusát, Zentai Andreát és az Országos Onkológiai Intézet Élelmezési Osztályának akkori Élelmezési Osztályvezető dietetikusát, Lőrinczné Táborfi Juliannát kérték fel, annak érdekében, hogy **ez a közétkeztetési rendszer a betegélelmezés legmagasabb minőségi követelményeinek is megfeleljen.**



**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

ÚTJÁRA INDULT

AZ EGÉSZség = ÉRTÉK!

majd a

KEZÜNKBEN A JÖVŐ!

rendezvénysorozat

A társadalmi étkeztetés megújításának reformjában, melynek új eleme a magyar biotermékek közvetlen eljuttatása a potenciális felhasználókhoz, az ETE az elmúlt tíz év alatt

- **13 alkalommal tartott akkreditált képzéseket,**
- **8 konferenciát szervezett szakemberek részére,**
- **26 helyszínen tartottak előadásokat és kiállításokat az érdeklődő lakosság részére.**

A Magyar Kórhákszövetség 2013-tól támogatja az EGÉSZség=ÉRTÉK! programot, melyet 3 éve a MKSZ országos találkozóin és 2014-ben Szabadkán is bemutattak a IX. Nemzetközi Biotermék Fesztivál BIOFEST rendezvényén.



EGÉSZÉSES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET

Az ETE EGYÜTTMŰKÖDIK

A **Biokultúra Szövetséggel** és a **Biokontroll Hungaria Nonprofit Kft-vel** a hazai organikus élelmiszerek bevezetése és alkalmazása érdekében az egészségügyi intézményekben és a közétkeztetésben (helyi termékek, helyi termelők)

A kis- és közepes méretű helyi **biogazdálkodókkal**, feldolgozók bevonásával és csatlakoztatásával az egészségügyi intézményeket ellátó közvetlen élelmiszerbeszállítói rendszerrel

Az **egészség- és környezettudatos érdeklődőkkel**, az **egészségügy, a közétkeztetés, a vendéglátás szakembereivel**, az **egészségügyi és oktatási intézmények hallgatóival** (középiskolai, főiskolai, egyetemi).



**EGÉSZÉGES
TÁPLÁLKOZÁSÉRT
EGYESÜLET**

Kezünkben a jövő!

A hazai ökológiai (organikus, biológiai, bio) élelmiszerek helye és szerepe a társadalmi étkeztetésben

VM. által 2014. januárjában megjelentetett **Nemzeti Akcióterv az Ökológiai Gazdálkodás Fejlesztéséhez (2014-2020)**, amely a hazai ökogazdálkodás fejlesztésének és megerősítésének programját tartalmazza.

A Nemzeti Akcióterv célként fogalmazza meg többek között a szilárd magyarországi belső piac kialakításának szükségességét, melynek érdekében **az ökológiai termelésből származó élelmiszerek fokozatos felhasználását 2020-ig legalább 30%-os arányban irányozza elő a közétkeztetésben, elsősorban az oktatási, szociális és egészségügyi intézményekben.**



**EGÉSZséses
Táplálkozásért
Egyesület**

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

