

FOGYASSZON TÖBB FEHÉRJÉT ÉS ŐRIZZE MEG EGÉSZSÉGÉT

Tudta, hogy szervezet megfelelő működéséhez fehérjére van szüksége? Csak kevesen vannak tisztában a fehérjének táplálkozásunkban betöltött fontos szerepével. Az alacsony fehérjebevitel negatívan hat az egészségre, az immunrendszerre, valamint a szervezet működési szintjére. Például az izomtömeg csökkenéséhez vezet, vagy az elesés kockázatát növeli, illetve akár a napi tevékenységek elvégzésében is nehézségek okoz. Így megfelelő fehérjebevitellel és mozgással egészséges maradhat. Sajnos, egy **PROMISS** kutatás szerint az otthon maradó idősek több, mint negyede túl kevés fehérjét fogyaszt.

Miért fontos a fehérje?

Testünk fehérjét tartalmazó sejtekből épül fel - ilyenek az izmaink, a csontjaink, a porcşövetek és a bőrünk. Az oxigén szállításához is fehérje szükséges, valamint biztosítják immunrendszerünk megfelelő működését és a betegségek legyőzését is.

Mennyi fehérjére van szükségünk?

testtömeg kilogrammonként napi 1g fehérje




$$\begin{array}{ccccccc} \text{📅} & \times & \text{📦} & = & \text{🍴} & & \text{🍴} \\ 1\text{g} & & 60\text{kg} & & & & 60\text{g} \end{array}$$

Testtömegünk minden egyes kilogrammjához napi 1g fehérjét kell elfogyasztani ahhoz, hogy a testünk működjön. Tehát, 60kg testtömeg esetén, napi 60g fehérje fogyasztása szükséges. Fontos, hogy étkezésenként 30g fehérjét fogyasszon el, tehát a megfelelő fehérjebevitelhez napi két alkalommal 30g fehérje elfogyasztása szükséges. Amennyiben testtömege több, mint 60kg, növelje a bevitt fehérje mennyiségét. Krónikus betegségek esetén, a fehérjebevitelt emelje az orvos vagy dietetikus által javasolt mennyiségre.

Nem tudja, hogyan érje el az étkezésenkénti 30g fehérje mennyiséget? Íme néhány példa:

Egy joghurt (1,5dl), 2dl tejjel készült 4dkg zabpehely és 2 tojás = 30g  +  +  + 

7dkg teljes kiőrlésű kenyér 6dkg keménysajttal és 3dl tejjel = 30g  +  + 

Grill csirkemell rizzsel és zöldsalátával = 30g  +  + 



Tipp: fehérjében gazdag receptekért kérje kezelőorvosa vagy dietetikus tanácsát, vagy látogasson el a **PROMISS** weboldalára: www.promiss-vu.eu

Hogyan ismerheti fel, hogy több fehérjét kell fogyasztania?

A Protein Screener oldal (www.proteinscreener.nl) segítségével megállapíthatja, hogy elegendő fehérjét fogyaszt-e. Az oldal jelenleg angol, holland és finn nyelven érhető el, de hamarosan más nyelveken is olvasható lesz.

A teszt eredményét és az esetlegesen szükséges változtatásokat beszélje meg kezelőorvosával vagy dietetikusával. Amennyiben online segítséget nem tud igénybe venni, fehérjefogyasztási szokásait közvetlenül orvosával vagy dietetikusával beszélje meg.

Hogyan növelheti az elfogyasztott fehérje mennyiségét?

1. Az alacsony fehérjetartalmú ételeket minden étkezésnél cserélje le magas fehérjetartalmú ételekre.

10 g fehérjét tartalmaz:



Halak

50g füstölt lazac
4 konzerv szardínia
45g sült pisztráng



Sajt

0,5 tál túró
2 szelet mozzarella
1,5 szelet Gouda sajt



Hús

33g főtt marhahús
33g főtt máj
33g főtt csirkemell
3 szelet sonka
2 szelet marhasült
4 szelet csirkemell



Zöldségalapú élelmiszerek

2 maréknyi dióféle
16 evőkanál zabpehely
400g főtt rizs
250g főtt tészta
125g főtt lencse
3 szelet kenyér



2 tojás



1,5 szelet főtt tofu
1,5 pohár tej
2dl joghurt

2. Ha hízni szeretne, napi étrendjéhez adjon magas fehérjetartalmú élelmiszereket.
3. A szokásos étrendjében szereplő ételeket váltsa fel speciális, fehérjében gazdag élelmiszerekkel, melyek hasonlítanak arra, amit megszokott. Ilyen lehet például a fehérjében gazdag kenyér, a fehérjegazdag desszert vagy a magas fehérjetartalmú italok. Ezek az élelmiszerek megtalálhatók az elérhető bevásárlóközpontokban.



Tipp: A magas fehérjetartalmú italok segítenek megszüntetni a teltségérzetet és a felfúvódást.

Tipp: A fehérjében gazdag élelmiszerek különösen hasznosak fehérjebevitel szempontjából, ha nincs étvágya, vagy ha vegetáriánus/vegán.

- Adjon fehérjeport a szokásos étrendjében szereplő ételekhez. A fehérjepor megvásárolható a nagyobb bevásárlóközpontokban, helyi gyógyszertárakban és drogériákban. A csomagoláson található adagolás vagy dietetikusa útmutatása alapján keverje a fehérjeport folyékony állagú ételbe, például levesbe, joghurtba vagy desszertbe.
- Alkalmazza a fenti javaslatok kombinációit.



További tippek a fehérjebevitel növelésére

Vezessen (digitális) naplót, melyben követi a napi elfogyasztott fehérje mennyiségét! Táblázat használatával könnyebben nyomon követheti mennyi fehérjét fogyaszt. Hasznos táblázat található a **PROMISS** weboldalon: www.promiss-vu.eu.

Fenntartható fehérje

Bár fehérje a növényi és az állati eredetű élelmiszerekben egyaránt megtalálható, a növényi élelmiszerek fogyasztása környezetkímélőbb. Ahhoz, hogy fenntarthatóbb módon táplálkozzon, nem kell teljesen áttérni a vegán vagy a vegetáriánus étrendre. Próbáljon:

- Több növényi alapú fehérjét fogyasztani, mint a hüvelyesek, gabonafélék, diófélék és magvak;
- Csökkenteni a marhahús, bárányhús és feldolgozott húsételek fogyasztását;
- Húsételek esetén csirkét vagy disznóhúst választani;
- Hetente több alkalommal halat fogyasztani (10-15dkg) és válasszon fenntarthatósági tanúsítvánnyal ellátott hal termékeket.



Mozgás

Az egészséges étkezés mellett fontos, hogy fizikailag is aktív és mobilis legyen.

- Naponta legalább 30 percet mozogjon. Ha ez túl sok, a kevesebb mozgás még mindig jobb annál, mintha semmit sem mozog! Minden lépés számít!
- Minél hosszabban, minél gyakrabban, és/vagy intenzívebben mozog, annál többet tesz az egészségéért.
- Váltogassa a különböző típusú mozgásokat: az állóképesség mellett, növelje egyensúlyérzékét és erejét is.
- Csökkentse az ülve töltött időt, amennyire csak lehet.



Edzéminták



Állóképesség növelése

Gyaloglás

Házimunkavégzése, például porszívózás, takarítás vagy kertészkedés

Kerékpározás

Úszás



Egyensúly edzése

Állás egy lábon

Sarkon járás

Oldalazva járás

Ha bizonytalanak érzi magát, kezdetben kapaszkodjon meg egy széken vagy a falban.



Erőnléti edzés

Teniszlabda nyomkodása

Kar emelése a fej fölé (álló vagy széken ülve)

Ülésből felállás (székről, ismételve)

Láb oldalra emelése álló helyzetben

Lábujjhegyre állás

Ha bizonytalanak érzi magát, kezdetben kapaszkodjon meg egy széken.



További információk



A fehérjefogyasztással kapcsolatos további információkért forduljon kezelőorvosához vagy dietetikusához. További információkat, praktikus tanácsokat, például fehérjében gazdag recepteket és edzés képeket talál a **PROMISS** weboldalán, valamint a projekttel kapcsolatos eredményekről is itt olvashat: www.promiss-vu.eu.



Ezt a projektet az Európai Unió Horizon 2020 kutatási és innovációs programja támogatja, engedélyszám 678732.