

REGGELIZÉssel AZ EGÉSZSÉGESEBB MINDENNAPOKÉRT

TUDTA-E?

- Az európai 13 évesek közel 40%-a nem reggelizik, ez sajnos a 15 évesek körében 45%-ra emelkedik.
- Számos vizsgálat kimutatta, azoknál a gyermekeknél, akik kihagyják a reggelit, nagyobb a túlsúly és elhízás aránya.
- A rendszeres és minőségi reggelizés segítheti a gyermekeket iskolai teljesítményükben.

Mit hívunk reggelinek?

Bár egyértelműnek tűnik, hogy mit értünk reggelizés alatt, de ha szívünkre tesszük a kezünket, nehezen tudnánk egészen pontosan meghatározni a reggeli fogalmát. Hisz a 10 órakor, munka közben bekapott pogácsa és a 8 órakor, asztalnál elfogyasztott rántotta között időben és összetételben is nagy különbség van. A reggelizést kutató szakemberek több meghatározást is megfogalmaztak az évek során, amelyek vagy annak helyszínére összpontosítottak és csak az „otthon elfogyasztott reggeli táplálékot” tekintették reggelinek (1), vagy annak időpontja alapján a „felkeléstől számított 2 órán belüli étkezést” számították reggelizésnek, ami hétvégén 11 óráig is kitolódhat. (2) A reggeli szerepét és minőségét legrészletesebben leíró meghatározásnak azonban a következő bizonyult: „A nap első étkezése, amely az éjszakai alvásból adódó nem evés időszakát szakítja meg, a felkelést követő 2-3 órán belül bárhol elfogyasztásra kerülhet, és olyan ételből vagy italból áll, amely legalább egy élelmiszercsoportot lefed”. (3) Ez alapján tehát a 10 órai pogácsa a későn kelők reggelije lehet, ám ebben az esetben kérdés, hogy miként valósul meg a napi ötszöri étkezés.

A reggeli kihagyása világszerte probléma

Amennyiben kis hazánkat vesszük nagyító alá, akkor elmondható, hogy a 7-14 éves gyermekek egyharmada reggeli nélkül ül az iskolapadba, és ez a helyzet az életkor előrehaladtával tovább romlik, ugyanis a 15-16 éves gyermekeknek csak kevesebb mint fele fogyaszt minden hétköznap reggelit. (4, 5) A mulasztás okai között leggyakrabban az idő és az éhség hiánya kerül említésre, amelyek hozzászoktatással könnyen orvosolhatóak lennének.

Az európai átlagot nézve hasonló eredményeket kapunk, ugyanis kontinensünk 39 országában végzett, az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását vizsgáló felmérés összesítése szerint a 13 évesek 39%-a, míg a 15 évesek 45%-a elhagyja a reggeli étkezést. (6) A felnőtt lakosságra vonatkozó reggelizési adatokat online felmérésekből szűrhetjük le, amelyek 30%-os reggeli kihagyást mutatnak. (7)

Kitekintő: Az Egyesült Királyságban felmért brit 11-18 éves gyermekek 17%-a egyáltalán nem, 52%-a csupán 1-3 nap eszik reggelit egy héten, ami jóval rosszabb, mint az európai átlag. A kontinensen túlról azonban kedvezőbb adatokkal is találkozhatunk. Példának okáért míg a brazil 10-19 évesek 7%-a egyáltalán nem, 12%-a alkalmanként indítja csak a napot reggelivel, addig Kanada és Ausztrália pozitív példának tekinthető, hisz a felmért kanadai 4-18 éves gyermekek csupán 10%-a, míg az ausztrál 2-18 évesek 9%-a tartozott a reggelit elhagyók csoportjába. (8)

Mi kerüljön a reggeliző asztalra?

Egy ideális reggeli napi energiabevitelünk 20-25%-át teszi ki és az alábbi élelmiszercsoportokat tartalmazza:

1. **Gabonaféle**, ami a reggeli típusától függően lehet teljes kiőrlésű lisztet tartalmazó vagy korpás kenyér, péksütemény, illetve teljes értékű gabonát tartalmazó gabonapehely, müzli is. Keményítőtartalmán felül, ami reggel energiát biztosít, többek között B-vitaminokban is gazdag. Fontos, hogy mindig a teljes értékű gabonát/teljes kiőrlésű lisztet tartalmazó fajtákat válasszuk jelentős élelmirost-tartalmuk miatt! A hazai táplálékbeviteli felmérések azt mutatják, a magyar gyermekek és felnőttek választása sajnálatosan és egyértelműen a finomított lisztes termékek felé billen. (9)

Kitekintő: A Brit Dietetikusok Szövetsége (BDA) egyéb, nagy keményítőtartalmú élelmiszereket, mint a rizst, burgonyát is megemlíti reggeli ajánlásában (10). Az ázsiai származású gyermekeknél és felnőtteknél mindennapos a reggeli rizs fogyasztása. Az Egyesült Királyság, Ausztrália és az Egyesült Államok reggeli ajánlásai között is kiemelt helyet foglalnak el a gyorsan elkészíthető zabkásák, gabonapelyhek, melyeknél szintén fontos szempont a nagy élelmirost- és kis cukortartalom. (11, 12)

2. **Teljes értékű fehérje** forrásai sorában külön említést érdemelnek a tej és egyéb tejtermékek, nagy kalciumtartalmukból adódóan. A tejtermékek tárháza végtelen a különböző sajtok, túrók, joghurtok, kefir révén, amelyekből az alacsonyabb zsír- és cukortartalmú típusokat javasolt előnyben részesíteni. A kis zsírtartalmú felvágottak, mint például a csirkemellsonka, illetve a főtt vagy kevés olajon sült tojás szintén ideális választás lehet a reggeli szendvicsben.

Kitekintő: Akár csak a hazai OKOSTÁNYÉR® (13), egyéb országok táplálkozási ajánlásai is külön figyelmet szentelnek a tejnek és tejtermékeknek, amelyből a magyar gyermekek sem fogyasztanak elegendőt. Más kultúrákban, pl. Mexikóban a bab, mint nagy fehérjetartalmú zöldség is a reggeli szerves részét képezi, a babbal töltött tortilla az egyik legkedveltebb választás: a tortilla kukoricája szerencsésen egészíti ki a bab fehérjéjét.

3. **A zöldségek és gyümölcsök** elengedhetetlen részei a reggelinek, nagy élelmirost-, vitamin- és víztartalmuknak köszönhetően. Zöldségeket fogyaszthatunk többek közt

szendvics vagy rántotta mellé frissen, párolva vagy sütve; míg gyümölcsöt zabkása vagy más gabonapehely mellé.

Kitekintő: A zöldségekből és gyümölcsökből álló turmixok, vagy úgynevezett smoothiek egyre elterjedtebbek, így nem csoda, hogy az Egyesült Államok reggeli ajánlásaiban már találkozhatunk tejből, gyümölcsből és zabpehelyből álló itallal, amely egy gyorsan elkészíthető reggeli opció.

4. A **folyadék** nem maradhat le a reggeliző asztalról, ami legideálisabb esetben lehet víz, ásványvíz, de a változatosság elvét szem előtt tartva tea, 100%-os gyümölcslé és a reggeli jellemző összetevője a tej, vagy tejesital, mint például kakaó is.

Kitekintő: Felnőtteknél gyakori a reggeli kávé fogyasztása, ami a kávé hosszúságától függően hozzájárulhat a vízbevitelhez (14), ám minden esetben javasolt étellel együtt fogyasztani. Az Egyesült Államokban felmért reggeliző felnőttek 15%-a kávé és nagy zsírtartalmú édességet fogyaszt (8), ami önmagában nem javasolt párosítás.

A reggelizés pozitív hatása egészségünkre

Napi tápanyag-ellátottság

A kiegyensúlyozott – kiemelten a teljes értékű gabonát és tejtermékeket tartalmazó – reggeli étkezés kulcsfontosságú szerepet játszik a tápanyagok napi ajánlott bevitelének elérésében. Egyes vizsgálatok azt is bizonyították, hogy bizonyos mikrotápanyagokat a későbbi étkezésekkel már nem feltétlenül tudunk fedezni. (15, 16) Ezen felül számos betegség megelőzéséhez járulhatunk hozzá, ha nem mulasztjuk el a nap első étkezését.

Elhízás

Az elhízás megelőzésében és a sikeres testtömegcsökkentésben is kiemelt jelentőségű a reggelizés. (17, 18, 19) Számos vizsgálat kimutatta, hogy azoknak a gyermekeknek a körében, akik kihagyják a reggelit, magasabb a túlsúly és elhízás aránya. (20, 21, 22) Ebben szerepet játszik az is, hogy aki reggelizik, egyéb kedvező életmódbeli szokást is űz, mint például rendszeresen mozog, változatosan étkezik, elegendő zöldséget és gyümölcsöt fogyaszt.

Cukorbetegség

A reggeli kihagyása a 2-es típusú cukorbetegség kockázatának növekedésével is összefüggésbe hozható. A rendszeres reggelizés szerepet játszik a glikémiás kontroll javításában (8), amennyiben nagy élelmirost-tartalmú összetevőket, mint teljes értékű gabonából készült ételeket, zöldséget, gyümölcsöt és sok folyadékot tartalmaz az első étkezés, amelyek összességükben elhúzódóbb vércukorszint emelkedést eredményeznek.

Szív- és érrendszeri betegség

Egyes vizsgálatok a reggelizők kardiovaszkuláris mutatóit is összehasonlították nem reggeliző társaikkal és csökkent szív- és érrendszeri kockázatot találtak az alacsony zsír-, ám nagy élelmirost-tartalmú reggelit fogyasztók esetében. (8)

Koncentráció, figyelem

A reggelizés kognitív teljesítményre gyakorolt pozitív hatását gyermekek és serdülőkorúak körében vizsgálták. Számtalan kutatás pozitív összefüggést mutat a rendszeres reggelizés, valamint a kognitív feladatok, mint tanulás, memória, figyelem, koncentráció és az iskolai teljesítmény között. (23, 24, 25, 26)

Felhasznált irodalom:

1. Keski-Rahkonen A, et al. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr.* 2003;57(7):842-53.
2. Reeves S, et al. Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Appetite.* 2013;60(1):51-57.
3. O'Neil CE, et al. The role of breakfast in health: Definition and criteria for a quality breakfast. *J. Acad. Nutr. Diet.* 2014;114:S8–S26.
4. Kiss-Tóth B. Négy-tíz éves gyermekek táplálkozásának és fizikai aktivitásának felmérése – reggelizési szokásokra vonatkozó eredmények összefoglalója. *Új DIÉTA.* 2014;23(4):18-20.
5. Hallstrom L, et al. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite.* 2011; 3, 56, 649-57.
6. Currie C, et al. Social Determinants of Health and Well-Being among Young People; Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2009/2010 Survey; Health Policy for Children and Adolescents, No. 6; WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, Denmark, 2012.
7. McReggeli Gyorsjelentés. 2019 (feltöltve: 2010.05.04.; letöltve: 2019.03.16) Elérhető: https://sajttaj.blog.hu/2010/05/04/a_nap_elso_etkezeset_vizsgalta_a_mcreggeli_gyorsjelentés
8. Gibney MJ, et al. Breakfast in Human Nutrition: The International Breakfast Research Initiative. *Nutrients.* 2018; 10, 559.
9. Kiss-Tóth B. A magyar gyermekek és felnőttek táplálkozási szokásainak összefüggései a felmérések tükrében. *Új DIÉTA.* 2015; 24(5): 2-4.
10. British Dietetic Association. Food Facts. 2016. (Uploaded: Febr 2016, reviewed: Febr 2019, cited: March 2019) Available online: <https://www.bda.uk.com/foodfacts/breakfast.pdf>
11. American Academy of Nutrition and Dietetics. 2018. (Cited: March 2019) Available online: <http://www.eatright.org/resource/food/nutrition/healthy-eating/eat-breakfast>
12. Dietitians Association of Australia. 2019 (cited March 2019) Available online: <https://daa.asn.au/smart-eating-for-you/smart-eating-fast-facts/breakfast-how-to-eat-brekkie-like-a-boss>
13. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér felnőtteknek. 2018. (Letöltve: 2019. március 16.) Elérhető online: <http://www.okostanyer.hu/okostanyer-felnott/>

14. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Hidratáció. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2015; 8(3)
15. Barr SI, et al. Breakfast consumption is positively associated with nutrient adequacy in Canadian children and adolescents. *Br J Nutr.* 2014. 28;112(8):1373–83.
16. Barton BA, et al. The relationship of breakfast and cereal consumption to nutrient intake and body mass index: the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105(9):1383–9.
17. Purslow LR, et al. Energy intake at breakfast and weight change: Prospective study of 6764 middle-aged men and women. *Am. J. Epidemiol.* 2008; 167: 188–192.
18. Van der Heijden AA, et al. A prospective study of breakfast consumption and weight gain among U.S. men. *Obesity (Silver Spring)* 2007; 15: 2463–2469.
19. Hill J, et al. National Weight Control Registry. Long-term weight loss maintenance. *The American Journal of Clinical Nutrition.* 2005; 82(1): 222S–225S
20. Szajewska H, et al. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2010;50(2):113–9.
21. Sandercock GR, et al. Associations between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren. *Eur J Clin Nutr.* 2010; 64(10):1086–92.
22. Dubois L, et al. Breakfast eating and overweight in a pre-school population: is there a link? *Public Health Nutr.* 2006;9(4):436–42.
23. Adolphus K, et al. The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci.* 2013;7:425.
24. Hoyland A, et al. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutr Res Rev.* 2009;22(2):220–43.
25. Bellisle F. Effects of diet on behaviour and cognition in children. *Br J Nutr.* 2004;92(Suppl 2):S227–32.
26. Wesnes KA, et al. Breakfast is associated with enhanced cognitive function in schoolchildren. An internet based study. *Appetite.* 2012;59(3):646–9.

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

12. ÉVFOLYAM, 03. SZÁM – 2019. MÁRCIUS

REGGELIZÉssel AZ EGÉSZSÉGESEBB MINDENNAPOKÉRT

A TÁPLÁLKOZÁSI

AKADÉMIA HÍRLEVÉL

CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA

HITELES INFORMÁCIÓKAT

NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

TISZTELT OLVASÓINK!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRSZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1139 Budapest, Frangepán utca 7.

Forrás Irodaház 3. emelet 313-314

Telefon: +36 1 269 2910

E-mail: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Kiss-Tóth Bernadett (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
