

Nutritional knowledge in Hungary

Emese Antal RD., MSc.

dietitian, sociologist

Scientific director

Platform on diet, physical activity and health (TÉT Platform)

Structure of this presentation

- Importance of healthy nutrition
- Guidelines, public catering law
- The role of legumes in healthy nutrition
- Survey regarding attitudes, knowledge of the population
- Summary

Healthy nutrition balanced

A balanced diet is having
chocolate in both hands.



Healthy nutrition variety

I am on a light diet.
I eat by daylight,
lamp light and sometimes
even by refrigerator light.



Healthy nutrition not only for a day long



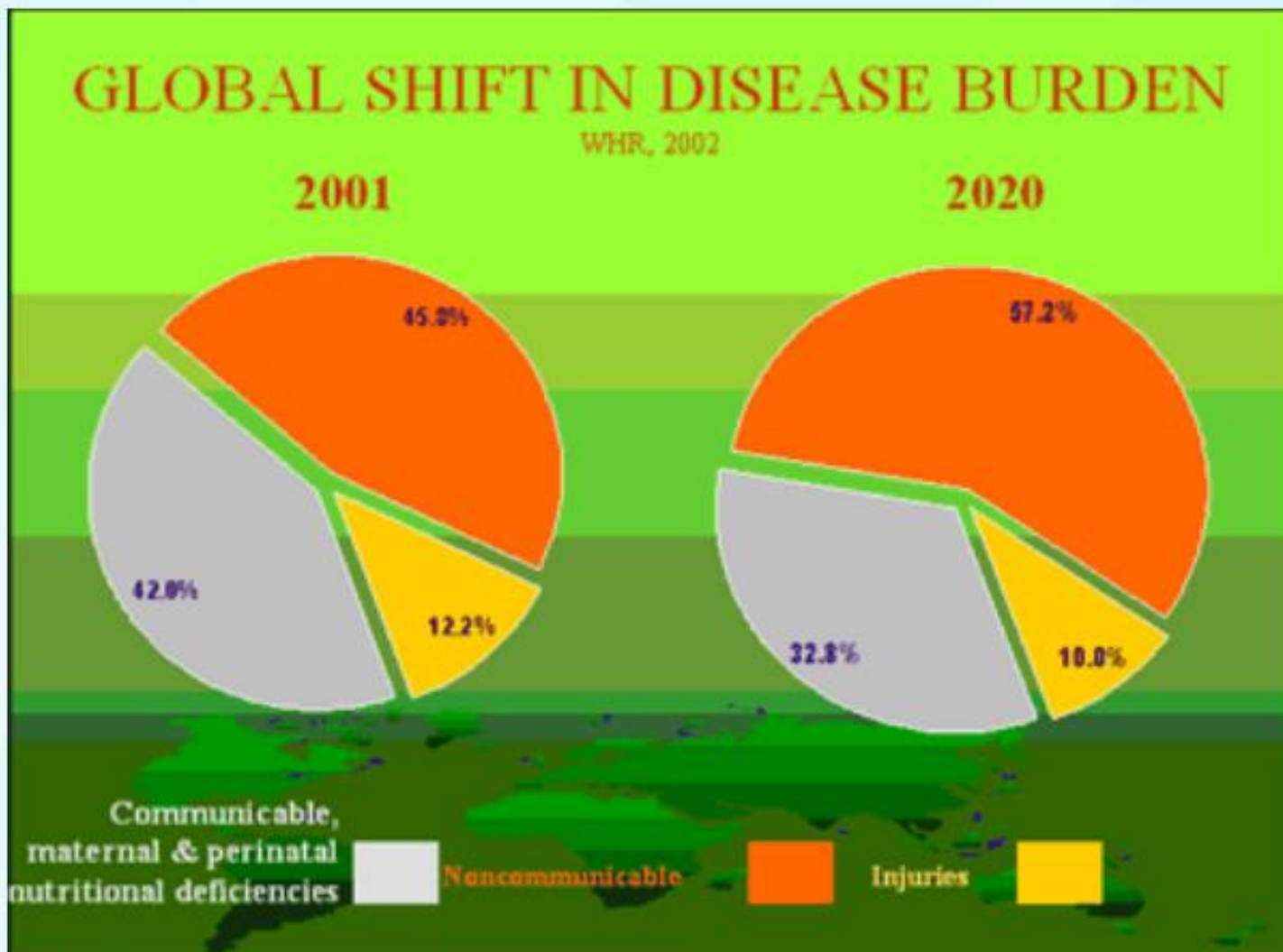
“Don’t tell me to improve my diet. I ate a carrot once and nothing happened!”

Why is important the healthy nutrition?

- The diet and lifestyle related diseases, (eg CVD, cancer) account 50-70 % of overall mortality in world-wide.
- Inappropriate nutrition and lifestyle → unfavourable health status of the population, high mortality rate.
- health-promoting, disease-preventing nutrition and lifestyle



Shift in Burden of Disease



High intake of fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts, and seeds

- Significantly lower risks of
 - heart disease,
 - high blood pressure,
 - stroke,
 - type 2 diabetes

Hu FB. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an overview. *Am J Clin Nutr* 2003;78:544S–551S

Orlich MJ, Fraser GE. Vegetarian diets in the Adventist Health Study 2: a review of initial published findings. *Am J Clin Nutr* 2014;100(Suppl. 1):353S–358S

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets

- POSITION STATEMENT
- It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that *appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases.* These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. *Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage.*

OKOSTÁNYÉR®



só zsírodék cukor

Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsírodékat az ételek elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségfélét, gyümölcsöt!



Napi ételed fele zöldség és gyümölcs legyen!

Zöldségek

Gyümölcsök



Folyadékok



Igyál bőségesen ivóvizet!

Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!

Húsok/halak/tojás/tej és tejtermékek



Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?

Figyelj az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére!
Igyál elegendő folyadékot, étkezz naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
Fogyassz minden nap zöldségfélét, gyümölcsöt, teljes értékű gabonát, tejet, zsírszegény tejtermékeket, húsokat!



Zöldségek

Erősítsd minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicseriborsót, szóját) leveles, főzelékek, saláták, krémek részeként. A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak. A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.

Fogyassz legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

1 adag = 10 dkg friss, párolt vagy főtt, idényjellegű zöldség vagy gyümölcs (pl. 1 közepes paprika, paradicsom, 1 közepes alma vagy narancs) vagy 1 kis tányér saláta vagy 1 kis pohárnyi bogós gyümölcs



Folyadékok

Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz. Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítő-italokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel zsinésítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből 5 pohár ivóvíz legyen.

1 pohár = 2-2,5 dl



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága ajánlásával.



Gyümölcsök

Legfeljebb gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a pálinkába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ehető szárított, fagyasztott, vagy konzerv formában is. Amikor gyümölcslevet választasz, döntsd el a 10% gyümölcsstartalmú mellett. Hetente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sótan olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrrel, kifivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/műzli



Húsok/halak/tojás/ Tej és tejtermékek

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmút! Számtalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, azonban kevesebb zsír és energia van bennük. Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat. Minden héten egyél változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerekből, például sovány húsokat vagy tojást. Fogyassz hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegett, pisztrángot. Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 3-4 szelet (5 dkg) felvágott vagy 1 db tojás



Csökkentsd az elfogyasztott só, zsiradék és cukor mennyiségét!

Vásárláskor hasonlítsd össze a termékek só-, zsír- és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat! Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj. A só egy részét helyettesítsd friss vagy szárított zöldségfélékkel. Hetente legfeljebb kétszer egyél édességet, desszertet. A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, kekszek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán egyél. Használj minél kevesebbet, elsősorban növényi olajokat az ételek elkészítéséhez! Alkalmazd gyakrabban a zsírtartósság csökkentési módokat, például a grillézést, a párolást vagy a habarást. Csak alkalmanként fogyassz bő zsiradékban sült ételeket.

TÁPLÁLKOZZ OKOSAN

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növeld az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár. Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc, felnőtteknek heti 2,5 óra mérsékelt intenzitású mozgás (pl. tempós séta) javasolt.

Add legumes (for example: beans, lentils, chickpeas, soyabeans) to soups, veggie casseroles, salads or spreads.



A lehető legkevesebb
zsíradék, só, cukor

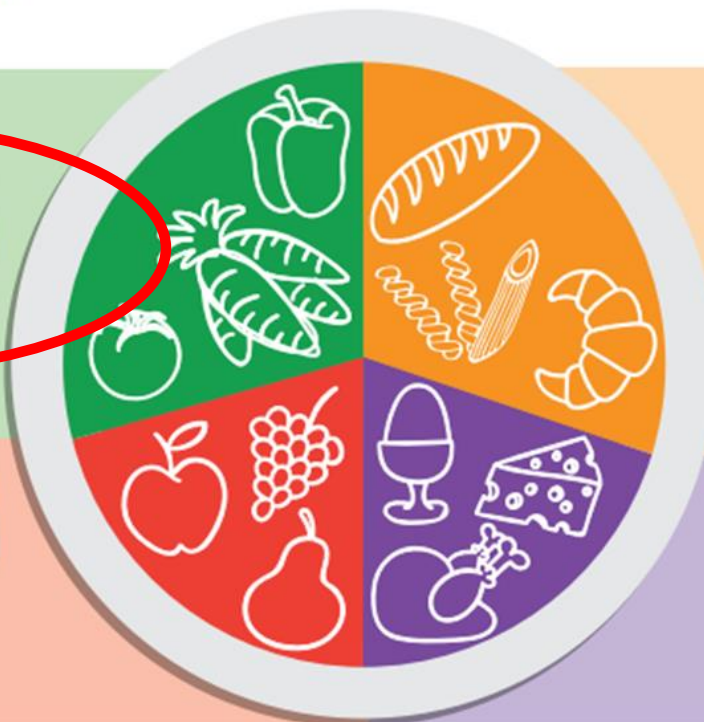
OKOSTÁNYÉR®

6-17 ÉVESEKNEK



Folyadékok

Zöldségek



Gabonafélék



Gyümölcsök

Húsok/halak/
tojás/tej
és tejtermékek

+ Mozogj minél többet!



Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu

Mi legyen **1 NAP** a tányérodon?





Gyümölcsök és zöldségek



A gyümölcsök és zöldségek számos létfontosságú tápanyag nélkülözhetetlen forrásai. Különösen értékes vitamin, ásványi anyag és rosttartalmuk. Mindezen tápanyagok hozzájárulnak ahhoz hogy egészségesek és energikusak legyünk, valamint segítenek egészséges testtömegünk megőrzésében.

- ▶ Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépát, brokkolit.
- ▶ Fogyassz száraz hüvelyeseket (pl. babot, lencsét, csicsereborsót, szóját, retek, rozeméleket, saláták, krenmet, krumplót).
- ▶ A friss, gyorsfagyasztott és tartósított zöldségfélék, gyümölcsök (pl. savanyú káposzta, uborka) mind számítnak.
- ▶ Burgonya legfeljebb minden második nap kerüljön a tányérodra.
- ▶ Egyél gyümölcsöt tízórára, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- ▶ A reggeli gabonafélék (pl. gabonapehely) tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetsz gyümölcsöt.
- ▶ Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de ezek mellett ehetsz száritott, gyorsfagyasztott vagy esetleg konzerv gyümölcsöket is.
- ▶ Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcs tartalmú mellett.
- ▶ Hetente egy alkalommal fogyassz kis mennyiségű olajos magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot. A sótlan fajtát válaszd!

Egyél meg legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből legalább 1 adag friss vagy nyers legyen. A burgonya nem számítható be a napi 4 adagba.

Gyümölcsök: friss és fagyasztott gyümölcsök, pl. alma, körte, szilva, barack, narancs, grapefruit, banán, szőlő, kivi, dinnye, eper, áfonya.

Befőttek, aszalt gyümölcsök, pl. mazsola, alma chips, 100%-os gyümölcslevek és olajos magvak, pl. dió, mandula

Zöldségek: friss, fagyasztott és tartósított zöldségek, fozelékfélék főzve/sütve vagy nyersen, hüvelyesek

Pl. spenót, sárgarépa, brokkoli, fejes saláta, paradicsom, paprika, uborka, édes burgonya, sütőtök, zöldborsó, zöldbab, cékla, retek, hagyma, kukorica, burgonya, lencse, csicsereborsó, fejtett bab



www.mdosz.hu
Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége



Gabonafélék



A gabonafélék, illetve a belőlük készült élelmiszerek fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak. Nagyan hozzájárulnak testünk energia- „üzemanyag” ellátásához, emellett értékes vitaminokat és rostokat is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet.
 - ▶ A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű, barna lisztből készült kenyérral, kiflivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizzsel.
 - ▶ Részesítsd előnyben a durum vagy barna lisztből készült tésztát!
 - ▶ Figyeld a gabonapelyhek, müzlik cukortartalmát! Válaszd a cukormentes vagy minél kevesebb cukrot tartalmazó fajtákat!
- Egyél meg 3 adag gabonafélét naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen!

Gabonafélék pl. kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek (pl. zab- és kukoricapehely), müzlfélék, részák, rizs, barna rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka, extrudált kenyér, puffasztott búza, rönkölybúza, kétszerült, tortilla



Folyadékok



Szomjoltásra legalkalmasabb az ivóvíz (csapvíz, ásványvíz). Gyümölcs- és zöldségleveket, cukortartalmú teákat, üdítőitalokat, turmixokat, tejes italokat (pl. kakaó, tejeskávé) csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál. Az energiatartalok fogyasztása, többek között magas koffein- és cukortartalmuk miatt, nem ajánlott. Az alkoholtartalmú italok fogyasztása gyermekkorban tilos.

Igyál meg naponta legalább 8 pohár (8 x 1,5-2,5 dl) folyadékot, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz legyen.



Mozogj minél többet!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egy-huzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növelj az időtartamot, ez további egészségügyi előnyökkel jár.

Gyermekek és serdülők számára naponta legalább 60 perc mozgás javasolt.



Húsok, halak, tojás, tej és tejtermékek



A húsok, a halak, a tojás, a tej és a tejtermékek teljes értékű fehérjéket tartalmaznak, ezen felül számos vitamin és ásványi anyag forrásaként említhetjük őket, pl. a tej és tejtermékek kalcium-, a húsok vas- és fehérjéket tartalmaznak. A tengeri halak (pl. makrél, lazac) és egyes hazai fajták (pl. busa) emellett egészségünket védő hatású zsírokat (ezek az ún. omega 3 zsírok) is tartalmaznak.

- ▶ Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd a csökkentett zsírtartalmú fajtákat! Számítalan fontos tápanyagból, így kalciumból is majdnem ugyanannyit tartalmaznak mint a teljes tej és tejtermékek, zsír és kalória azonban kevesebb van bennük.
- ▶ Gyakrabban válaszd a zsírszegény sajtokat.
- ▶ Minden héten kerüljenek a menübe változatosan a teljes értékű fehérjékben gazdag élelmiszerek, például a sovány húsok vagy a tojás.
- ▶ Egyél hetente legalább egyszer tengeri halat vagy busát, kecsegezt, pisztrángot.
- ▶ Belsőseget (pl. májat) hetente legfeljebb egyszer fogyassz!

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Naponta 3 adag tej vagy ennek megfelelő tejtermék elfogyasztása javasolt.

Húsok (pl. csirke, pulyka, sertés, borjú), félvágatok (pl. sonka, csemege karaj, vrsli), tejtermékek (pl. körözött, joghurt, kefir, sajtok), tej és tejes italok (pl. turmixok, kakaó), tojásételek (pl. rántotta, főtt tojás), halak (pl. szardínia, tonhal, lazac).

Só, cukor és zsír

A túl sok só, zsír és cukor rossz hatással van az egészségünkre: túlsúlyhoz és szívbetegségekhez, fogszuvasodáshoz vezethet. Éppen ezért fontos, hogy figyelj arra hogy az étellekkel, italokkal minél kevesebbet fogyassz el ezekből.

- ▶ Ha vásárolsz nézd meg a címkét, hasonlítsd össze a termékek só-, zsír és cukortartalmát, válaszd az alacsonyabbat!
- ▶ Az ételek, italok ízesítésére minél kevesebb cukrot, sót használj!
- ▶ Csak alkalmanként, hetente legfeljebb két-három alkalommal fogyassz édességeket, desszerteket.
- ▶ A nagy zsírtartalmú élelmiszerekből, mint például a torták, keksek, tejszínes jégkrémek, zsíros sajtok, kolbászok, majonéz, ne minden nap, csak ritkán fogyassz.
- ▶ Csak alkalmanként (hetente legfeljebb egyszer) egyél bő zsíradékban sült ételeket, pl. rántott hús, sült krumpli, lángos.

Add legumes (for example: beans, lentils, chickpeas, soyabeans) to soups, veggie casseroles, salads or spreads.

Raw material for legumes portion

1-3 yrs	4-6 yrs	7-10 yrs	11-14 yrs	15 < yrs
	Puree, side: 40-60 g	Puree: 50-70 g	Puree: 60-80 g	Puree: 70-90 g
	Soups, salat: 20-30 g	Soups, salat: 20-40 g	Soups, salat: 30-40 g	Soups, salat: 40-50 g
	Cold dish: 10-20 g	Cold dish: 10-30 g	Cold dish: 10-30 g	Cold dish: 20-40 g

**37/2014. (IV. 30.) Human Capacities
Law (EMMI rendelet)
Public catering law**

Legumes requirement for 10 days

	Whole day	nursery	3 meals per day	1 meal per day
Jan. 1. – apr. 30. Okt. 1. – dec. 30.	1-3	no	1-3	Max. 3
May 1. – sept. 30.	1	no	1	1

**37/2014. (IV. 30.) Human Capacities law
(EMMI rendelet)
Public catering law**

Legumes

- Significant source of
 - Protein
 - Carbohydrates
 - Vitamins, Minerals (B vitamins, iron, copper, magnesium, manganese, zinc, phosphorous.)
 - Low in fat, free of saturated fat
 - Low glycemic index
 - Dietary fiber



Health benefits of legumes

- Type 2 Diabetes
 - positive effects on reductions in A1C and blood glucose levels (*Barnard ND et al Am J Clin Nutr 2009*)
- Hyperlipidemia
 - help lower total and LDL cholesterol levels (*Hosseinpour-Niazi S et al. Eur J Clin Nutr 2015*)
- Hypertension
 - legumes rich in potassium, magnesium, fiber → positive impact on blood pressure management (*Jayalath VH, et al. Am J Hypertens 2014*)

Health benefits of legumes

- Weight Management
 - Diet: regular consumption of legumes may help weight control.
 - Fiber, protein, slowly digested carbohydrate → legumes may help in satiety
(Papanikolaou Y et al, J Am Coll Nutr 2008)



Nutritional Knowledge Study

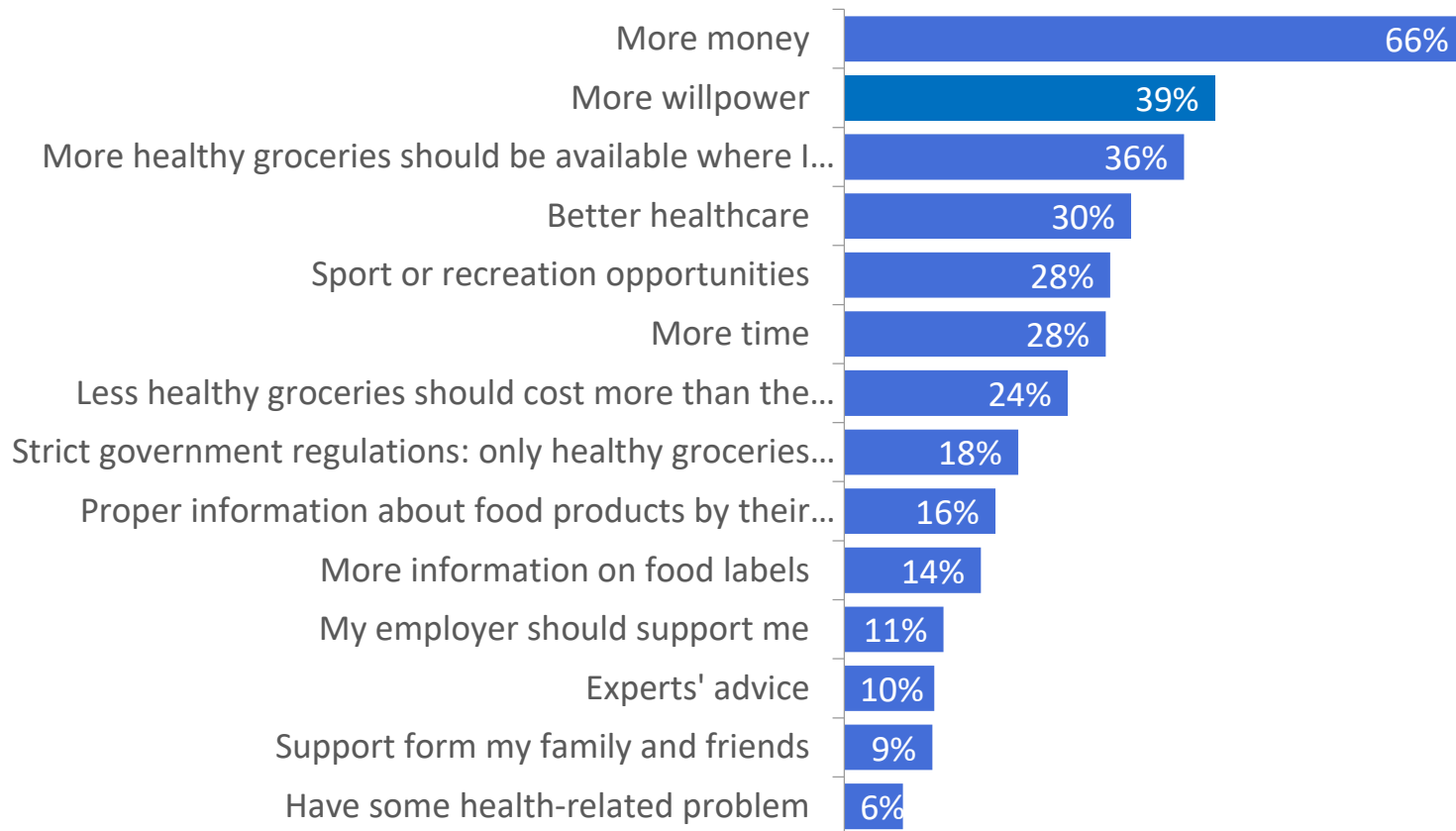
„Understanding the reality”

- A representative study based on 1,019 participants
- The sample was representative for Hungarian population in terms of age (15-69), sex, region and settlement type
- 4 main topics: healthy lifestyle & habits, nutritional knowledge, food safety, labelling
- Consumer segmentation by lifestyle and health attitude

HEALTHY LIFE IS EXPENSIVE, AND REQUIRES TOO MUCH EFFORT... THE MAJORITY IS LOOKING FOR EXCUSES AND/OR PLACES THE RESPONSIBILITY ON OTHERS (SUCH AS GOVERNMENT AND FOOD MANUFACTURING COMPANIES)



Barriers to a healthier lifestyle



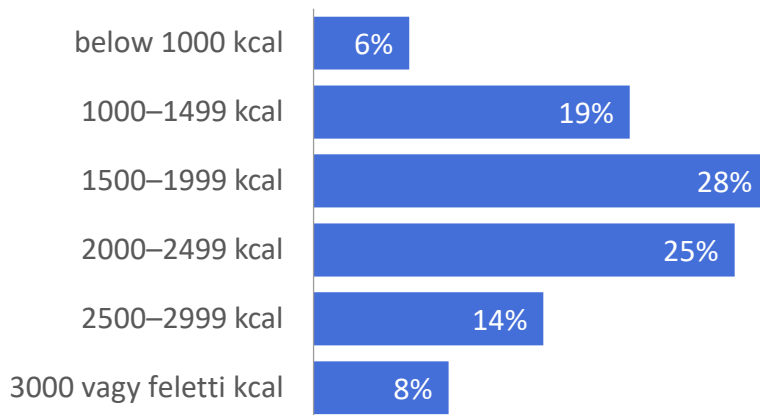
HALF OF THE RESPONDENTS ARE UNAWARE OF THE RECOMMENDED DAILY ENERGY INTAKE (AND ALSO THEIR OWN ACTUAL INTAKE)

THOSE WHO ESTIMATE ACCURATELY, USUALLY BELIEVE THEIR INTAKE IS HIGHER THAN NECESSARY.



Deemed necessary and real (estimated) daily calorie intake

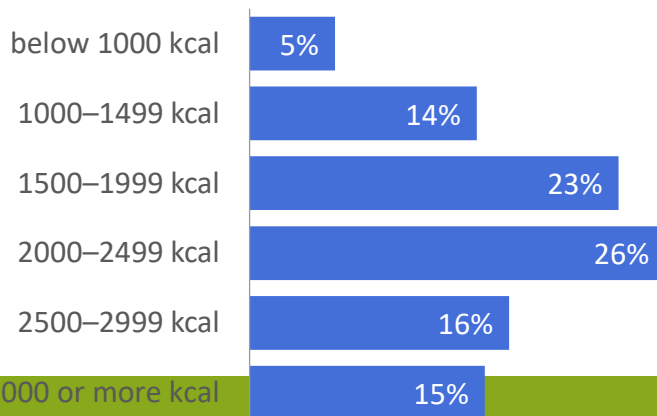
Daily necessary calorie intake (kcal)



Average
1957 kcal

48%
doesn't
know

Average daily calorie intake (est.)



Average
2115 kcal

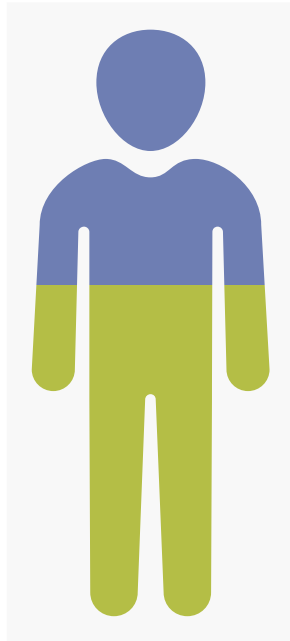
57%
doesn't know



42% FINDS THAT CERTAIN FOOD TYPES ARE UNHEALTHY BY THEIR NATURE

UNHEALTHY FOOD IS CHARACTERIZED BY ARTIFICIAL INGREDIENTS AND LACK OF FRESHNESS

What is healthy ?



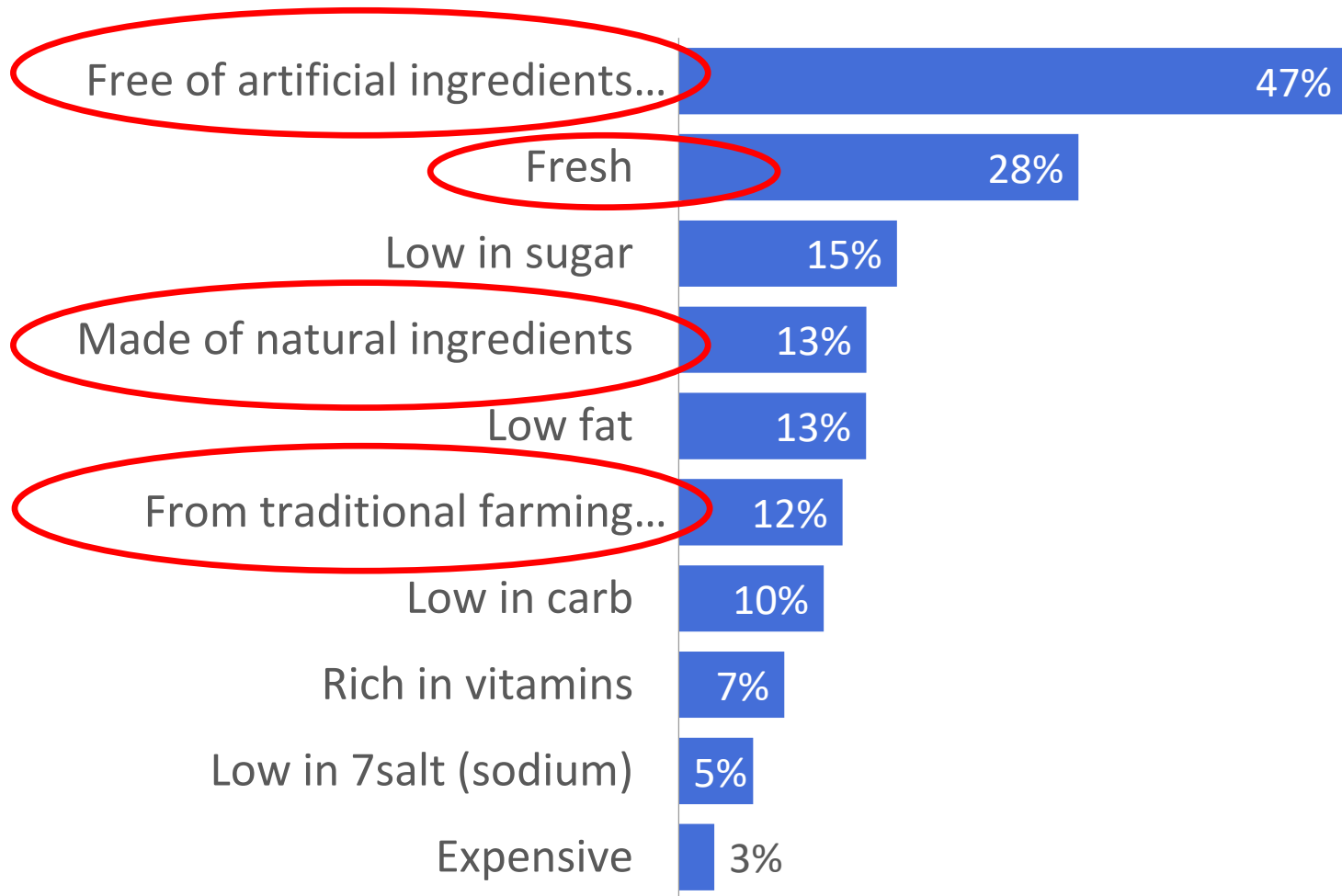
Certain food types are **unhealthy** to consume

42%

58%

Any kind of food **is healthy** when consumed in moderation, as part of a balanced diet

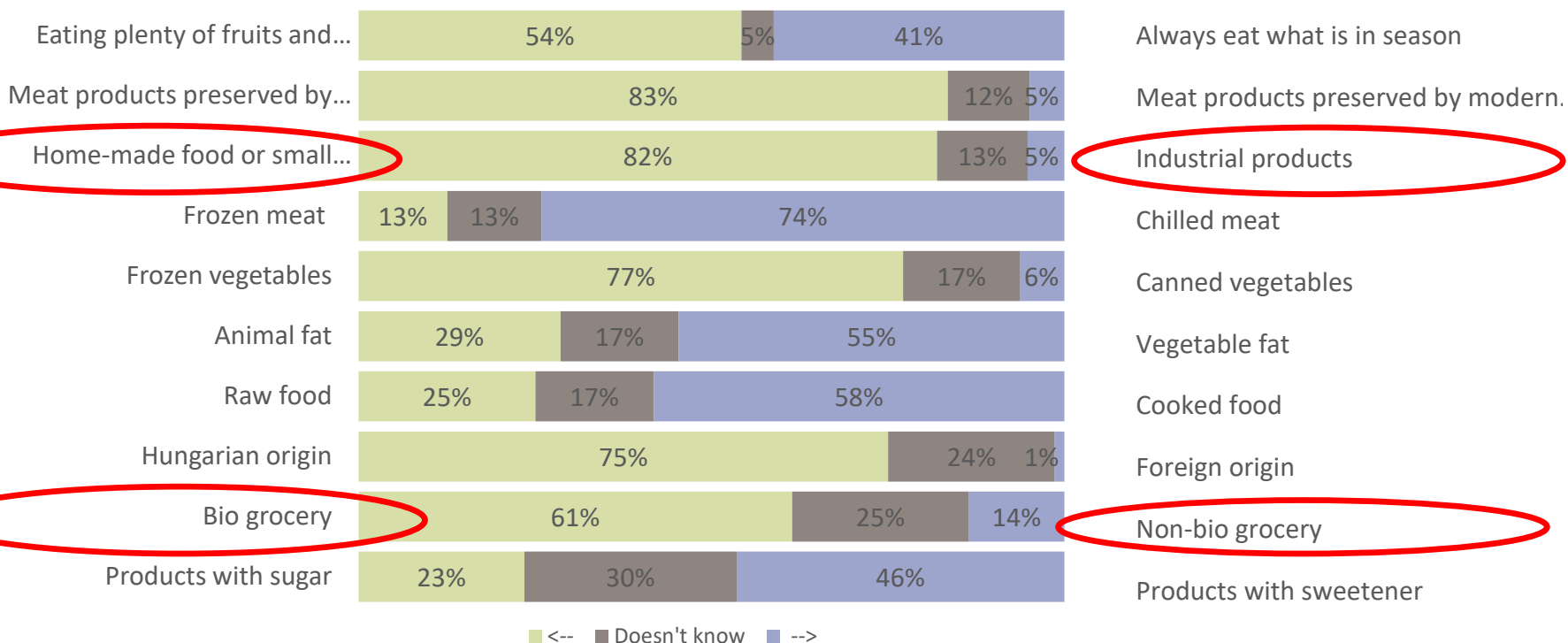
Healthy food is...



TRADITIONAL, NON-INDUSTRIAL GROCERIES (FROM SMALL PRODUCERS) AND ALSO HUNGARIAN PRODUCTS ARE FOUND BASICALLY HEALTHIER

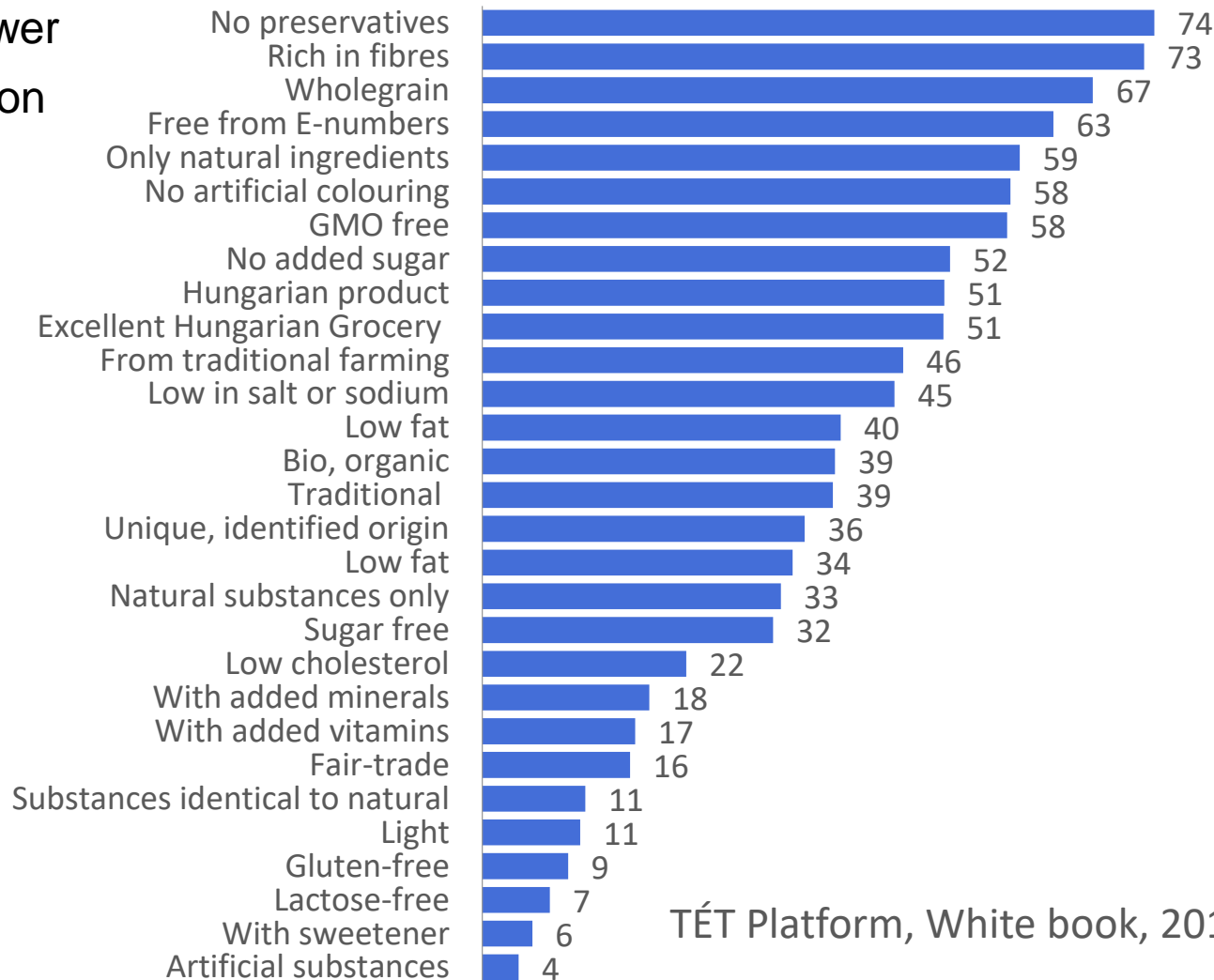


Nutrition dilemmas



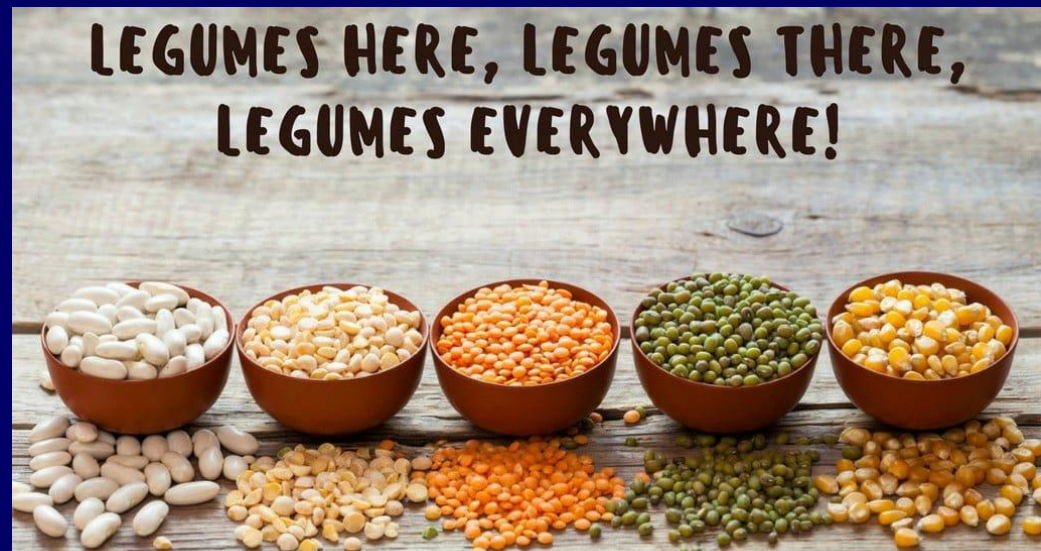
„FREE...” (OF PRESERVATIVES, E-NUMBERS, ARTIFICIAL INGREDIENTS, COLOURING, GMO, ADDED SUGAR) IN ITSELF IS DEFINITELY A HIGHLY ATTRACTIVE CLAIM.
 „RICH IN FIBRES”, „WHOLEGRAIN” AND HUNGARIAN ORIGIN MAY ALSO BE AN ADVANTAGE

Attention grabbing power
 of label expressions on
 food packages



Summary

- Must be part of a healthy diet
- Many health benefit to consume more
- Misbelieves – fight against
- Cooperation – many sectors
- Draw attention of the population
- Education



"Education is the most
powerful weapon
we can use to
change the world."

— Nelson Mandela



Thank you for your attention!

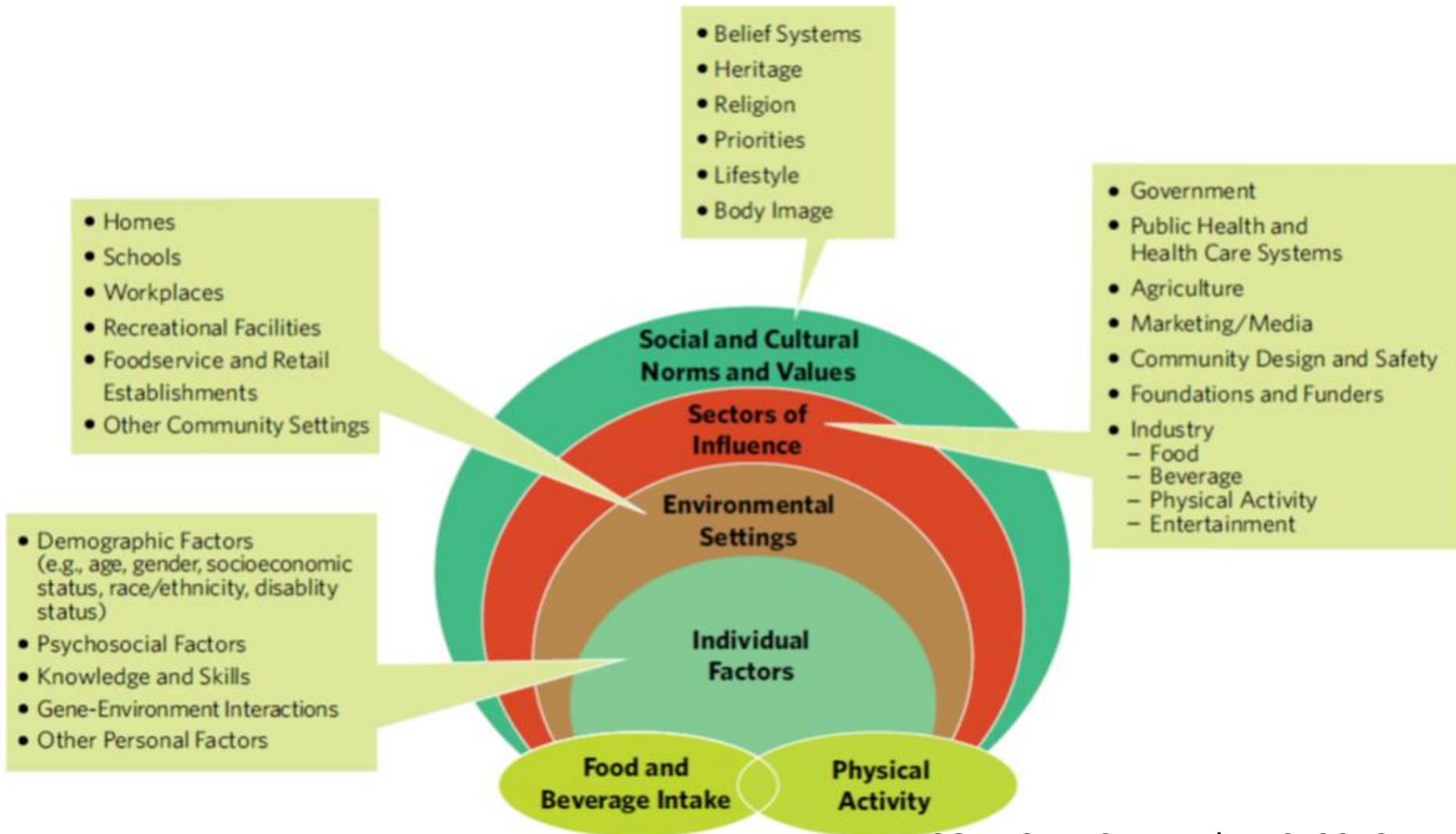


Education, knowledge

- Information comes from a variety of sources – conflicting, mistrusted – discourages motivation to change
- ↓
- Important – accurate and consistent messages
 - Media
 - Health professionals
 - LAW BASIC KNOWLEDGE



A social ecological framework for nutrition and physical activity decision



SOURCE: USDA and HHS, 2010.