Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Élelmiszertudományi és Technológiai Intézet
Édes- és zsiradékipari technológiák és minőségügy
Gabona és Iparinövény Technológia Tanszék

Németh Viktória

Az élelmiszerek élettani hatásának szerepe a gyulladásos bélbetegségek kialakulásában és a megfelelő életminőség fenntartásában

---

A szakdolgozatom témaválasztásában szerepet játszott az egyetemi éveim alatt kialakult krónikus gyulladásos bélbetegségem, a Crohn betegség. A betegségem diagnózisa után szerettem volna megérteni, mi okozhatja azt, hogy ezen megbetegedések száma exponenciálisan növekszik világszerte az elmúlt években. A válasz igen összetett, hiszen számos tényező közre játszik a patogenezisben, melyet az országok fejlődésével és az azzal együttesen változó környezeti elemekkel hoztak összefüggésbe. A betegség kialakulásának rizikófaktoraként van számon tartva; a dohányzás, az antibiotikumok, orális fogamzásgátlók és egyéb gyógyszerkészítmények szedése, továbbá mikrotápanyag (cink, vas) és D-vitamin hiány. Ezeken felül a megváltozott élelmiszerösszetevők, illetve táplálkozási minták is jelentős hatással vannak a betegség kialakulására. A helytelen táplálkozás következtében a bél természetes populációja felborul, melynek eredményeként a bélnyálkahártyából kiindulva rendellenes immunreakciók indulnak meg. A leginkább felelőssé tehető élelmiszerek, melyek a nyugatias étkezés alapját képzik; a telített zsírszavakban és a többszörösen telítetlen zsírsavak közül az omega-6 zsírsavban gazdag élelmiszerek, az ultrafeldolgozott, élelmiszer-adalékanyagokat tartalmazó termékek, a vörös húsok és a finomított szénhidrátok. Emellett a nyugatias étkezés nem biztosít elegendő rostforrást, illetve egyéb mikro- és makrotápanyagokat, mely a bélflóra egészséges állapotának fenntartásához szükségesek.

A gyulladásos bélbetegségek (Crohn betegség, Colitis Ulcerosa) kezelésében szerepet játszanak a gyógyszerkészítmények, a mentális állapot és az étrend is. Ahogy nincs két ugyanolyan szervezet, úgy nincs két ugyanolyan bélbeteg, akik számára ugyanaz a diétás étrend lenne megfelelő a betegségük karbantartásához. A szakdolgozatom során készített kérdőívem csak megerősíteni tudja azt a tényt, hogy a gyulladásos bélbetegségben szenvedő emberek rendkívül egyéni toleranciával rendelkeznek, ezért nem lehet egy általánosan bevált diétát meghatározni a számukra. Azonban vannak olyan jótékony hatással rendelkező élelmiszerek, melyek fogyasztása a gyulladásos bélbetegeknek is - az állapotuktól függően

Németh Viktória Összefoglaló

- ajánlott. Ilyen az egyszeresen telítetlen zsírsavakban (MUFA) és a többszörösen telítetlen zsírsavak (PUFA) közül az omega-3 zsírsavban gazdag élelmiszerek, a sovány húsok, halak és tengeri herkentyűk, a természetes édesítők (méz), valamint a friss gyümölcsök és zöldségek. Ezekkel szemben a telített zsírsavakban és a többszörösen telítetlen zsírsavak közé tartozó omega-6 zsírsavban gazdag élelmiszerek, a finomított szénhidrátok, a mesterséges édesítőszerek (szukralóz, szacharin, aceszulfám-k, aszpartám, steviol-glikozid), a vörös, füstölt és feldolgozott húsok, a tartósított élelmiszerek ((konzervek, szárított gyümölcsök, nassolni valók (cukorka, csokoládé, chips, keksz, gumicukor)), ultrafeldolgozott élelmiszerek és a bennük lévő káros hatással rendelkező élelmiszer-adalékanyagok (nátrium-sztearoil-laktilát, P80, CMC, MDX, karragén, nátrium-benzoát, nátrium-nitrit, kálium-szorbát, benzonsav, nátrium-szulfit, titán-dioxid) fogyasztása nem ajánlott.

A szakdolgozatom további részében végzett kérdőív a gyulladásos bélbetegek étrendi és vásárlási szokásaikra irányult. A válaszok eredményeit figyelembe véve piackutatás keretein belül megvizsgáltam, hogy a jelenlegi élelmiszerpiac mennyire elégíti ki a gyulladásos bélbetegségben szenvedők igényeit. Míg a szupermarketek és a kisboltok választéka nem, a hipermarketek és a webáruházak választéka közel minden igény kielégítésére alkalmas volt. Az olyan termékek hiányát véltem felfedezni, amelyek jellegéből adódóan lehetnek valamilyen összetevőktől mentesek is. Például azok az élelmiszerek, melyek nem voltak beszerezhetőek, de az igényük felmerült a kérdőívemben; az egyszerre cukor- és laktózmentes túrórudik, pudingok és joghurtok, vagy olyan édes kekszek, melyek egyszerre cukor- és gluténmentesek, illetve cukor-, glutén-, tejfehérje-, laktóz- és/vagy adalékanyagmentesek is. Emellett az adalékanyagoktól mentes termékek választéka néhány termékcsoportban (pl.: sonkák, alternatív italok) alacsony volt. Ennek következtében az élelmiszer előállító cégek figyelmébe ajánlanám ezen piacirések kitöltését, hiszen meggyőződésem, hogy a gyulladásos bélbetegségben szenvedő fogyasztókon kívül más bélrendszeri problémával küzdő, vagy csak az egészséges életmódot folytató vásárlók is szívesen fogyasztanának ehhez hasonló élelmiszereket.

Németh Viktória Összefoglaló