

TAPASZTALAT A KONYHÁBAN

BIZTONSÁG AZ ASZTALON

A NÉBIH SZEMLÉLETFORMÁLÓ
KIADVÁNYA A SZENIOR
KOROSZTÁLYNAK

2026



A Nébih szemléletformáló kiadványa a szenior korosztálynak

A kiadvány tájékoztató jellegű.

Az egészséggel és az étrenddel kapcsolatos egyéni tanácsadást mindig a megfelelő egészségügyi szakembertől kell kérni.

Felelős kiadó: Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih)

Szerkesztette: Nébih Oktatási Program

Fotók: Adobe Stock

További információk:

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal

1024 Budapest, Keleti Károly utca 24.

<https://nebihoktatas.hu/>

oktatas@nebih.gov.hu

Minden jog fenntartva.

2026

Köszöntő

Nagy örömünkre szolgál, hogy bemutatathatjuk a Nébih Oktatási Program legújabb kiadványát, amelyet kifejezetten a szenior korosztály számára készítettünk az ételminyerbiztonság és az ételminyerpazarlás megelőzésének témájában.

A Nébih Oktatási Program közel tíz éve dolgozik azon, hogy minden korosztály számára közérthető, hiteles és a mindennapokban is jól hasznosítható ismereteket adjon át – az óvodásoktól egészen az idősebb generációkig. Célunk nem csupán az új ismeretek átadása, hanem az is, hogy kritikus gondolkodásra ösztönözzük a fogyasztókat, segítsük a tudatos döntések meghozatalát, és olyan gyakorlati tanácsokat nyújtunk, amelyek könnyen beépíthetők a mindennapokba.

Az életkor előrehaladtával szervezetünk és életmódunk is változik. Ezek a változások szükségessé teszik, hogy még nagyobb figyelmet fordítsunk az ételminyerbiztonságos kezelésére, a bevásárlási szokásokra, a főzésre, valamint a konyhai higiéniaira.

Mindennapi tevékenységeinket nagymértékben meghatározzák a rutinok. Ezek sokszor megkönnyítik az életünket, ugyanakkor előfordulhat, hogy olyan szokásokat is megőrzünk, amelyek nem szolgálják a biztonságos ételminyerkezelést. Éppen ezért időről időre érdemes felülvizsgálni a bevett gyakorlatainkat, és nyitottnak lenni új ismeretekre és akár gyakorlatok kipróbálására.

A Nébih Oktatás csapatával hiszünk abban, hogy a legnagyobb változásokat gyakran az apró, tudatos döntések hozzák. Olyan egyszerű, jól alkalmazható praktikák, amelyek közül sokat mi magunk is szüleinktől, nagyszüleinktől tanultunk.

Bízunk benne, hogy ez a kiadvány arra ösztönzi az Olvasót, hogy átgondolja saját szokásait, megerősítse a jól bevált gyakorlatokat, és nyitott legyen olyan új megoldásokra, amelyek még biztonságosabbá és tudatosabbá tehetik a mindennapokat. Reméljük, hogy az itt összegyűjtött információk hasznosak lesznek a konyhában, és hozzájárulnak ahhoz, hogy új ismeretekkel gazdagodjon az ételminyerbiztonság izgalmas világában.

Tartalom

Bevezető	5
1. fejezet: Vigyázz, kész, bevásárlás!	7
Mérjük fel a készleteinket! Miért hasznos a bevásárlólista?	7
Apró tippek – nagy hatás	8
Bevásárlás szakértőként!	9
Mindent a címkékről! Mit mond nekünk egy ételmiszer?	12
Ismerkedjünk meg néhány újdonsággal!	14
Nem mindegy, hogy meddig jó vagy meddig a legjobb!	17
A csomagolás is számít!	19
Figyeljünk a higiéniára a konyhában is!	19
Tiszta konyha, rendes ház.	20
2. fejezet: Tudatos lépések, biztonságos ételek	23
A biztonságos otthoni ételmiszer-kezelés 4 arany szabálya	24
A tudatos ételmiszer-tárolás titkai	24
Rend és tisztaság: Mindennek megvan a helye	26
Mi való a hűtőbe és mi nem?	27
Óó, a fagyasztó.	28
Csak a töltött káposzta jó felmelegítve?	29
Nem mindegy milyen dobozokat használunk	30
Ételmiszer ajándékba? Mire figyeljünk?	30
3. fejezet: Magasabb kockázatú ételmiszerek	32
„Jól átsütve kérem!” – avagy húsok biztonságosan	32
Hal a szatyorban	35
Tej és tejtermékek: pasztőrözött vagy nyers tej?	35
Tojás: nyersen veszélyes lehet!	37
Gomba: csak ellenőrzött forrásból!	38
4. fejezet: A táplálkozás és egészség kapcsolata idősebb korban	39
Speciális étrend, az alapokról egyszerűen	40
Ételmiszerek és gyógyszerek	41
Érzékenységek és ételintoleranciák időskorban	42
Új étrend kipróbálása: hogyan tegyük biztonságosan?	43
Változtatás: csak hiteles forrásból és segítséggel	44
Személyes történetek a Nébih Oktatás csapatától	45
Zárszó	46

Bevezető

„Az vagy, amit megeszel” – mindannyian ismerjük a mondást, ami a tudatos táplálkozás fontosságára hívja fel a figyelmet már több száz éve. Az ételmisszerek tápértéke mellett azonban nem szabad megfeledkeznünk az ételmisszerbiztonságról sem. Az ételek megfelelő kezelése, tárolása és fogyasztása minden életkorban fontos, de az évek előrehaladtával még nagyobb figyelmet kell fordítanunk erre.

Az évek múlásával a testünk működése megváltozik. Lassul az anyagcsere és az emésztés is, jellemzően kevesebb gyomorsav termelődik. Idősebb korban a szervezet védekezőképessége, vagyis az immunrendszer működése fokozatosan gyengül. Ez azt jelenti, hogy 65 éves kor felett a testünk lassabban és nehezebben tud megküzdeni a kórokozók, fertőzésekkel és megnő az ételmisszer-eredetű megbetegedések kockázata. Amíg egy ételmisszer okozta szalmonella-fertőzést egy fiatal szervezet enyhébb tünetekkel néhány nap alatt átvészelhet, addig egy idősebb szervezet számára ugyanez akár komolyabb egészségügyi következményekkel is járhat.

Kiadványunkban kifejezetten az idősebb korosztály számára gyűjtöttük össze a legfontosabb tudnivalókat és tanácsokat, hogy a mindennapi étkezések ne a kockázatról, hanem az örömteli pillanatokról és egészséges ételekről szóljanak.





A kiadvány tematikáját úgy állítottuk össze, hogy a bevásárlástól egészen a maradékok elpakolásáig végig vegyük a legfontosabb tudnivalókat. Az élelmiszerbiztonság izgalmas világával való ismerkedést a bevásárlással kezdjük, az otthoni tárolásnál élelmiszerpazarlással kapcsolatos tippeket is adunk, a sütés-főzésnél megismerkedünk a magasabb kockázatú élelmiszerekkel, valamint lerombolunk néhány élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos tévhitet is.

Biztosak vagyunk benne, hogy hatalmas tudás van az idősebb korosztály birtokában, különösen, ha élelmiszerekről van szó. A Nébih Oktatási Program csapatánál mindannyian nagyon sokat tanultunk – és tanulunk ma is a szüleinktől, nagyszüleinktől konyhai praktikákról, alapanyagokról, receptekről, és sok szép közös pillanatot köszönhetünk nekik.

Azt reméljük, hogy ezzel a kiadvánnyal adhatunk néhány új ismeretet, érdekes gondolatot vagy hasznos praktikát, amellyel sikerül kedvet csinálnunk az élelmiszerbiztonság világához és akár néhány rutin és szokás átgondolásához, új gyakorlatok kipróbálásához. Mert a tudatos és biztonságos döntések a konyhában nem kor kérdése – hanem az egészséges és hosszú élet egyik legfontosabb alapja minden korosztály számára.

1

Vigyázz, kész, bevásárlás!

A napi bevásárlás és ételkészítés során számos olyan döntést hozunk, amelyek közvetlenül befolyásolják az élelmiszerek biztonságát és minőségét.

Útmutatónk célja, hogy segítsünk felismerni és megelőzni azokat a kockázatokat, amelyek a mindennapokban előfordulhatnak. Ebben a fejezetben lépésről lépésre bemutatásra kerülnek azok az alapelvek, amelyek betartásával jelentősen csökkenthető az otthoni élelmiszer-eredetű megbetegedések kockázata, miközben az élelmiszerpazarlást is csökkenthetjük.

Sok esetben csak néhány jól bevált szokás kialakítására van szükség – legyen szó bevásárlásról, főzésről, otthoni tárolásról vagy akár a konyhai eszközök tisztán tartásáról.

MÉRJÜK FEL A KÉSZLETEINKET! MIÉRT HASZNOS A BEVÁSÁRLÓLISTA?

Talán nem is gondolnánk, de az élelmiszerbiztonság és élelmiszerpazarlás kéz a kézben jár. Ha valamiből túl sokat vásárolunk, de az megromlik mielőtt elfogyasztanánk, akkor felesleges élelmiszerhulladék keletkezik.

Találkoztunk már lejárt túróval? Mivel az egészségünk és a biztonság az első, az ilyen terméket már nem szabad elfogyasztani. Ez azonban olyan élelmiszerpazarlás, amely tudatos tervezéssel megelőzhető lett volna. Tervezzük hát meg, hogy mire is van szükségünk!

Mielőtt bevásárlólistát készítenénk, érdemes átnézni a készleteinket: mi található a kamrában, a hűtőszekrényben és a fagyaszóban?

Ha nem ellenőrizzük időnként az élelmiszereinket (tartós, és gyorsan romló termékeket egyaránt) könnyű megfeledkeznünk arról, hogy miből mennyi van otthon.



Gyakori, hogy bizonyos alapanyagokból nagyobb mennyiséget halmozunk fel, majd mire előkerülnek, lejár a fogyaszthatósági idejük.



Egy gyors áttekintés segíthet abban, hogy elkerüljük a felesleges vásárlást és a pazarlást, valamint biztosíthatjuk azt is, hogy mindent időben felhasználjunk. A rendszeres ellenőrzéssel nyomon követhetjük a lejáratú időket, és először a hamarabb lejáró termékeket használhatjuk fel. Ennek a jó gyakorlatnak neve is van: **FEFO** (first expired-first out), ami azt jelenti, hogy **elsőként a közeli lejáratú termékeket használjuk fel.**

Az ellenőrzéshez készíthetünk külön listát, amire könnyedén feljegyezhetjük, mi van otthon készleten.

A bevásárlólista összeállítása segít abban, hogy célirányosan vásároljunk és kevesebb időt töltsünk el a boltban. Ez nemcsak kényelmi szempont, hanem élelmiszerbiztonsági kérdés is. Rövidesen az is kiderül, hogy miért!

APRÓ TIPPEK – NAGY HATÁS

- **Hűtő-percek:** Hetente tartsunk „hűtő-perceket”, amikor átnézzük a hűtőszekrény és fagyasztó tartalmát. A közeli lejáratú termékeket helyezzük előre, vagy jelöljük ki számukra egy külön dobozt. Mind a kamrában, mind a hűtőszekrényben tegyük külön a közeli lejáratú termékeket.
- **Tervezzünk!** Írjuk össze, mit fogunk főzni, majd ehhez igazítsuk az alapanyagokat. Idősebb korban érdemes kisebb adagokat készíteni, mert a frissen elkészült ételek biztonságosabbak. A készételeket legfeljebb 2-3 napig tároljuk.



- **Penész? Na azt már nem!**

Penészes élelmiszert soha ne fogyasszunk, azt minden esetben dobjuk ki. Miért rossz gyakorlat, ha csak a penészes részét távolítjuk el? A penész nemcsak a látható részen van jelen, hanem a termék belsejében is elterjedhet.



- **Nem csak a méret a lényeg!**

Előfordul, hogy a megszokásból vásárolt mennyiség több a szükségesnél. Érdeemes inkább kisebb kiszerelést választani és a nagy kiszerelésű termékek esetében is végiggondolni, hogy mi az a mennyiség, amit valóban fel fogunk használni.

BEVÁSÁRLÁS SZAKÉRTŐKÉNT!

*Ma már számos helyen és formában intézhetjük a bevásárlást: boltban, piacon vagy akár az interneten. Bármit is választunk, az első és legfontosabb, hogy **kizárólag megbízható helyről vásároljunk!***



BOLTI VÁSÁRLÁS

- Figyeljünk arra, hogy csak ép, sértetlen csomagolású termékeket válasszunk, és mindig ellenőrizzük a termékek lejáratát idejét.
- Nézzük meg alaposan a megvásárolni kívánt terméket, ha szükséges, akkor szemüveg vagy nagyító segítségével.
- Sérült csomagolású élelmiszert ne vásároljunk, mert így az élelmiszer könnyebben szennyeződik. Ha ilyen terméket találunk a polcokon, jelezzük azt a bolti dolgozóknak.
- Alaposan nézzük meg a zöldségeket és gyümölcsöket is, sérült vagy penészes terméket ne vásároljunk.



- Fontos figyelni arra is, hogy a hűtést vagy fagyasztást igénylő termékeket csak hűtőpultból vagy a mélyhűtőből vegyünk ki.
- Amikor a termékeket a kosárba vagy bevásárlókocsiba pakoljuk, figyeljünk arra, hogy a csomagolások ne sérüljenek, hiszen ezek védik az élelmiszert. A csomagolatlan termékeket is mindig tegyük bolti zacskóba, vagy saját, erre a célra használt, tiszta textil zsákba.
- A hűtést vagy fagyasztást igénylő élelmiszereket a bevásárlás végén célszerű a kosárba tenni.
- Használjunk hűtőtáskát! Különösen a nyári melegben, de valójában minden vásárlásnál hasznos lehet. A bevásárlás jellemzően hosszabb időt vesz igénybe és a romlandó termékek (például nyers húsok, tejtermékek) a szállítás alatt felmelegedhetnek, ami kedvez a kórokozók elszaporodásának.



PIACI VÁSÁRLÁS

- Fokozott figyelem szükséges, mivel sok termék csomagolatlanul kerül forgalomba.
- Részesítsük előnyben azokat az árusokat, akik tiszta környezetben dolgoznak, védik az élelmiszereket a közvetlen napfénytől, portól és rovaroktól, valamint megfelelő hűtést biztosítanak az állati eredetű termékeknek.
- Hús, tejtermék vagy tojás vásárlásakor különösen fontos az eladó megbízhatósága és az áru frissessége, mivel ezek gyorsan romló, élelmiszerbiztonsági szempontból érzékeny termékek.

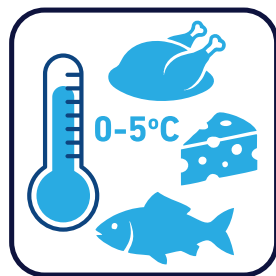


- A hűtést igénylő élelmiszereket (például hús, tejtermék, hal) 0 és +5 °C közötti hőmérsékleten kell tárolni.

- Tejtermékeknél ellenőrizzük a fogyaszthatósági dátumot és a csomagolás épségét.

- Friss zöldségek és gyümölcsök esetében válasszuk a keményebb állagú, sérülésmentes darabokat. A túlérrett, erjedésnek indult gyümölcsök kerülendők. Ha tehetjük, válasszunk szezonális terményeket, ezzel nemcsak az étrendünk lehet változatos, hanem minden évszakban a legfrissebb gyümölcsöket és zöldségeket fogyaszthatjuk.

- A piacon előfordulhat, hogy egy árus lehetőséget kínál kóstolásra. A mosatlan, nyers termékek kóstolása nem javasolt, különösen idősebb korban legyünk körültekintőek. Érdemes a piaci vásárláshoz kézfertőtlenítőt is magunkkal vinni.



ONLINE BEVÁSÁRLÁS

- A legfontosabb szempont, hogy megbízható webáruházból vásároljunk. Olyan szolgáltatót válasszunk, amely garantálja a hűtött és fagyasztott termékek elkülönített, hőmérséklet-ellenőrzött szállítását.

- Átvételkor ellenőrizzük a csomagolás épségét, a termékek hőmérsékletét és a lejárat dátumokat is.
- Húsok, tejtermék, friss hal és készételek esetében kiemelten fontos, hogy a csomagolás sértetlen legyen, hűvös tapintású, ne legyen felmelegedve, nyirkosodva, valamint a vákuumcsomagolás ne legyen „szétcsúszva”.





- Ha bizonytalanok vagyunk egy termékkel kapcsolatban és kétség merül fel, ne vegyük át.
- Fagyasztott termékeknél szempont, hogy ne legyen összetapadva nagy jég tömbbé, mert ez arra utalhat, hogy korábban már felengedett a termék és visszafagyasztották, különösen bogyós és szemes termékeknél.
- Online rendelésnél gyakori, hogy egy-egy termék nem elérhető, ezért helyettesítést ajánlanak fel. Ebben az esetben kérjünk tájékoztatást a helyettesítő termékről, és allergia vagy intolerancia esetén mindenképpen vegyük figyelembe a helyettesítő termék összetevőit.

MINDENT A CÍMKÉKRŐL! MIT MOND NEKÜNK EGY ÉLELMISZER?

Ismerkedjünk meg az élelmiszerek csomagolásával, hiszen rengeteg fontos információt tartalmaznak, és segítenek abban is, hogy valóban olyan terméket vásároljunk, amit szeretnénk.

- Az élelmiszerek csomagolásának egyik legfontosabb feladata, hogy **megóvja a terméket a szennyeződésektől**, emellett sok esetben **hozzájárul az eltarthatósági idő meghosszabbításához** is.
- **A termék pontos megnevezése** kiemelten fontos információ a fogyasztók számára. A Magyar Élelmiszerkönyv előírásai alapján bizonyos elnevezéseket a gyártók csak akkor használhatnak, ha az élelmiszer meghatározott feltételeknek megfelel, például az összetevők arányára vagy az értékes alkotóelemek mennyiségére vonatkozóan. Ha például egy terméken a „virsli” megnevezést látjuk, biztosak lehetünk abban, hogy a hústartalma megfelel az előírásoknak, míg a „tej” elnevezés kizárólag tejet tartalmazó terméken szerepelhet.

- A címkén kötelező feltüntetni az **élelmiszer összetevőit** is, mégpedig mennyiségük szerinti csökkenő sorrendben. Az első helyen mindig az az alapanyag szerepel, amelyből a termék a legnagyobb arányban tartalmaz. Előfordulhat, hogy egy termék csupán egyetlen összetevőből áll – például a tej –, ilyen esetben az összetétel külön feltüntetése nem szükséges, mivel azt a termék megnevezése már önmagában tartalmazza.
- Az élelmiszerek címkézésére különösen szigorú szabályok vonatkoznak az **allergén** összetevők jelölése tekintetében. Ezeket a címkén kiemelve találjuk, akár félkövér betűvel, akár aláhúzással jelölve.
- Szintén fontos információ a címkén a **tárolásra és felhasználásra vonatkozó javaslat**. Az élelmiszerek csak akkor tudják megőrizni ízüket, színüket és illatukat a lejáratí ideig, ha megfelelő körülmények között tároljuk őket.
- Az sem mindegy, hogy **milyen hőmérsékleten tároljuk** az élelmiszereket. Vegyük komolyan az erre vonatkozó utalásokat:
„Száráz, hűvös, napfénytől védett helyen tárolandó!”
„Felbontás után hűtve tárolandó!”



BÓZSKE KAKAÓS TEJ

Nagyon magas hőmérsékleten hőkezelt (ESL), zsírszegény, homogénezett kakaós tej

Zsirtartalom: 0,7% (m/m)

Összetevők: tej, fruktóz-glükózszörp, zsírszegény kakaópor 1,4%, stabilizátor: karragén, vanília aroma

Fogyasztható: 20.03.2015

Gyártja: Bózske Kft. 1352 Budapest, Ismeretlen utca 25.

Ügyfélszolgálat: 0640/254-8063

Átlagos tápérték 100g termékben	
Energia	231 kJ / 55 kcal
Zsir	0,7 g
- melyből telített zsírsavak	0,4 g
Szénhidrát	8,9 g
- melyből cukrok	8,9 g
Fehérje	3,0 g
So	0,14 g

Fogyasztható bontatlan csomagolásban (nap, hónap, év) a doboz oldalán jelzett időpontig. 0°C és 6°C között tárolva, felbontás után hűtőben tárolva 2 napig fogyasztható.

ISMERKEDJÜNK MEG NÉHÁNY ÚJDONSÁGGAL!

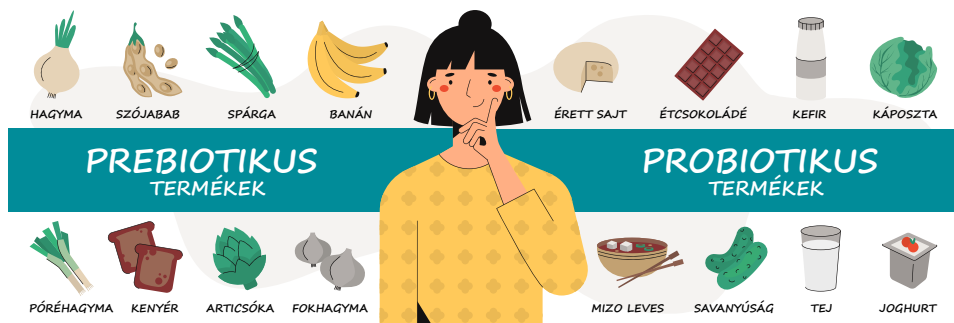
A modern ételmiszeripart folyamatos innováció jellemzi, ezért egyre több olyan ételmiszerral, összetevővel és megnevezéssel találkozhatunk az üzletek polcain, amelyek korábban kevésbé voltak ismertek.

Ebben a fejezetben olyan gyakran előforduló kifejezéseket mutatunk be, amelyekkel a termékek csomagolásán is találkozhatunk, és amelyek ismerete hozzájárulhat a tudatos ételmiszerválasztáshoz, az ételmiszerbiztonság szempontjainak figyelembevételéhez, valamint az étrend megfelelő megtervezéséhez.

FUNKCIONÁLIS ÉTELMI SZEREK

Olyan ételmiszerek, amelyek a megszokott tápanyagaikon túl valamilyen plusz előnyt is nyújthatnak a szervezet számára. Segíthetik például az emésztést, az izomzat megőrzését vagy a bélflóra egyensúlyát.

- **Prebiotikumot tartalmazó termékek** – A prebiotikumok olyan ételmi rostok, amelyek a vastagbélben élő hasznos baktériumok táplálékául szolgálnak. Természetes forrásaik például a hagyma, a fokhagyma, a póréhagyma, a banán, a csicsóka és a zab, de egyes joghurtok vagy tejtermékek is tartalmazhatnak hozzáadott prebiotikumot.
- **Probiotikus termékek** – A probiotikumok élő, jótékony baktériumokat tartalmaznak, amelyek segíthetnek fenntartani a bélflóra egyensúlyát. Jó példák erre az élőflórás joghurtok, a kefir vagy egyes fermentált tejitalok.



- **Szimbiotikus termékek** – A szimbiotikus termékek egyszerre tartalmaznak probiotikumot és prebiotikumot. Vagyis nemcsak jótékony baktériumokat juttatnak a szervezetbe, hanem azok „táplálékát” is biztosítják, így támogatják a bélflóra működését.
Példa: A kefir általában probiotikus ital, mert élő baktériumkultúrákat tartalmaz. Ha egy termék élő baktériumok mellett hozzáadott prebiotikus rostot (például inulint) is tartalmaz, akkor szimbiotikusnak nevezhető.
- **High protein (magas fehérjetartalmú) termékek** – Ezek az élelmiszerek az átlagosnál több fehérjét tartalmaznak, amely hozzájárul az izmok és a csontok állapotának megőrzéséhez. Ilyenek lehetnek például a magas fehérjetartalmú joghurtok, túrók, tejitalok vagy fehérjedús pudingok.

HELYETTESÍTŐ TERMÉKEK, IMITÁTUMOK

- **Húshelyettesítők** – A húshelyettesítők olyan élelmiszerek, amelyek a hús állagát, ízét vagy tápértékét igyekeznek utánozni; ide tartoznak például a tofu, a szejtán vagy a hüvelyes alapú termékek.
- **Növényi húsalternatívák** – A vega kolbászok és más növényi húsalternatívák jellemzően szója-, borsó- vagy búzafehérjéből készülnek, és gyakran tartalmaznak növényi olajokat, fűszereket, aromákat, valamint különféle adalékanyagokat.
- **Vegán sajtalternatívák** – A vegán sajt helyettesítők többnyire kókuszolajból, keményítőből, diófélékből készülnek, és a hagyományos sajtok ízét, állagát próbálják leutánozni, de fehérje- és kalciumtartalmuk termékenként jelentősen eltérhet.
A vegán termékeket a csomagoláson általában a „vegán” felirat vagy logó jelöli. A „növényi alapú” (plant-based) megnevezés ugyanakkor nem minden esetben jelent teljesen vegán terméket, ezért ilyen terméknél érdemes ellenőrizni az összetevőket.
- **Tejhelyettesítő italok (zab-, mandula-, szója-, borsóital)** – A növényi italok tej helyett is fogyaszthatók, jellemzően zab-, mandula-, szója- vagy borsó felhasználásával készülnek; érdemes a cukrozatlan változatokat választani.



SPECIÁLIS ÉTRENDI TERMÉKEK

- **Gluténmentes** – A „gluténmentes” jelölés olyan termékeket jelöl, amelyek gluténtartalma legfeljebb 20 mg/kg, ezért cöliákia esetén fogyaszthatók. Fontos tudni, hogy például a kusz-kusz és a bulgur búzából készülnek, ezért nem gluténmentesek. Gluténmentes köretnek vagy akár lisztként válasszunk: rizst, kukoricát, kölest vagy hajdinát, vagy gluténmentes lisztkeverékeket.
- **Laktózmentes vagy tejmentes** – A laktózmentes termékek tejből készülnek, de tejcukortartalmukat lebontják vagy eltávolítják, ezért laktózérzékenyek számára megfelelőek, míg a tejmentes termékek egyáltalán nem tartalmaznak tejből származó összetevőket, ezért tejfehérje-allergia vagy vegán étrend esetén is választhatók.
- **Cukormentes** – A „cukormentes” jelölés azt jelenti, hogy a termék legfeljebb 0,5 g cukrot tartalmaz 100 g vagy 100 ml termékre vonatkoztatva, így például egy cukormentes üdítő vagy rágógumi nem tartalmaz hozzáadott vagy természetes eredetű cukrot jelentős mennyiségben.
- **Hozzáadott cukor nélkül** – Ez a jelölés azt jelzi, hogy a gyártás során nem adtak a termékhez cukrot vagy más édesítő hatású összetevőt (például glükóz-fruktóz szirupot, mézet), ugyanakkor a termék természetes módon tartalmazhat cukrokat, mint például a 100%-os gyümölcspüré.
- **Gyümölcslé vagy gyümölcspüré (smoothie)** – A gyümölcslé a gyümölcs kipréselt levét tartalmazza, ezért általában kevesebb rostot tartalmaz, míg a gyümölcspüré a gyümölcs húsból készül, így rostban gazdagabb és sűrűbb állagú. A smoothie jellemzően gyümölcspüré vagy turmixolt teljes gyümölcs felhasználásával készül.
- **Alacsony glikémiás index** – Az alacsony glikémiás indexű élelmiszerek fogyasztása után a vércukorszint lassabban emelkedik; ilyenek például a zabpehely, a lencse, a csicseriborsó, a natúr joghurt vagy a legtöbb nem keményítőtartalmú zöldség.



NEM MINDEGY, HOGY MEDDIG JÓ VAGY MEDDIG A LEGJOBB!

A csomagolt élelmiszerek címkéjén található lejárat dátumok a legfontosabb támpontok abban, hogy egy termék meddig fogyasztható biztonságosan. Kétféle lejárat időt különböztetünk meg: **fogyaszthatósági és minőségmegőrzési idő**. Ismerjük meg a különbségeket, hiszen ezek segítenek majd minket az élelmiszerpazarlás megelőzésében és az élelmiszerek biztonságos felhasználásában.



- **Fogyaszthatósági idő** – Első a biztonság! Ha egy terméken fogyaszthatósági idő van feltüntetve, az azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát után az élelmiszer elfogyasztása már nem biztonságos, egészségügyi kockázattal is járhat. Egy lejárt fogyaszthatósági idejű termék elfogyasztását nem javasoljuk még akkor sem, ha a színe, szaga, és az állaga megfelelőnek tűnik. Ezek jellemzően gyorsan romló élelmiszerek, friss termékek.

Fogyaszthatósági idővel rendelkező termékek:

- friss húsok, darált hús, baromfi, halak
- a tejtermékek többsége
- hűtést igénylő készételek
(például friss szendvicsek, saláták)
- felvágottak



Fontos azt is megérteni, hogy az érzékszerveink nem mindig segítenek: egy étel lehet veszélyes akkor is, ha színe, illata, íze teljesen rendben van. Ezért soha ne fogyasszunk el lejárt fogyaszthatósági idejű terméket.

- **Minőségmegőrzési idő** – Lejárt, de még adhatunk neki esélyt! Minőségmegőrzési idő jelöli azt a dátumot, amelynek lejáratát után az élelmiszer ugyan már veszíthet a minőségéből, de általában a lejáratozt követően is

fogyasztható, abban az esetben, ha a csomagolása bontatlan és megfelelő körülmények között tároltuk. Ezek jellemzően tartós termékek, ezért miután meggyőződünk róla, hogy érzékszervileg megfelelőek (íze, illata, állaga nem változott meg) tehetünk egy próbát.

Minőségmegőrzési idővel rendelkező termékek:

- tészta, rizs, liszt
- konzervek
- kekszek, ropogtatnivalók
- UHT tej, tartós tejtermékek
- fagyasztott termékek
- csokoládé, kakaó, kávé

A lejárt minőségmegőrzési idejű termékek maximális felhasználási határidejéről az alábbi útmutatóban tájékozódhatunk:



A CSOMAGOLÁS IS SZÁMÍT!

A sérült csomagolású termékek könnyen szennyeződhetnek, akár baktériumok, penészgombák is bekerülhetnek a csomagolás belsejébe. Az élelmiszer levegővel érintkezve veszíthet a minőségéből is (például kiszáradhat, megpuhulhat).

EZEKRE FIGYELJÜNK:

- Ne vásároljunk és ne használjunk fel felpúposodott konzervet, ez baktérium szennyeződésre utalhat.
- Ne vásároljunk és ne használjunk fel repedt vagy törött tojást.
- Ne vásároljunk sérült fóliájú terméket, és olyan terméket sem, ami szivárog, csöpög. Az ilyen sérülések a keresztszennyeződések elsődleges forrásai.



FIGYELJÜNK A HIGIÉNIÁRA A KONYHÁBAN IS!

A megfelelő higiénia az élelmiszerbiztonság első védelmi vonala. Idősebb korban – a gyengébb immunválasz és az esetleges egészségügyi problémák miatt – a fertőzések lefolyása súlyosabb lehet, ezért különösen fontos a tudatos, következetes higiéniai gyakorlat.

JÓL IDŐZÍTETT KÉZMOSÁS!

A kézmosás egy egyszerű, de fontos lépés, mégis gyakran kihagyjuk vagy rosszul végezzük.

Hogyan történik az alapos kézmosás?

- Meleg vízzel, folyó víz alatt
- Szappannal, és legalább 20 másodpercig
- Kiterjed a körmök alatti részre, ujjközökre, kézfejre
- Szárazra törléssel fejeződik be (ez történhet papírtörölővel vagy külön erre a célra használt törölközővel)



TISZTA KONYHA, RENDES HÁZ

A konyhai eszközök tisztasága legalább ennyire fontos, mivel közvetlen kapcsolatba kerülnek az alapanyagokkal, és könnyen közvetítői lehetnek a káros mikroorganizmusoknak, amivel beszennyezhetjük a különböző felületeket és élelmiszereket.

A vágódeszkák, kések, keverőeszközök felületén idővel mikroszkopikus sérülések alakulhatnak ki, amelyekben könnyen megtelepedhetnek baktériumok. A nem megfelelően tisztított vagy elhasználódott eszközök különösen nagy kockázatot jelentenek azokra, akik érzékenyebbek az élelmiszer-eredetű megbetegedésekre. Ezért is fontos a konyhai eszközök rendszeres, alapos tisztítása, szükség esetén fertőtlenítése és időnkénti cseréje.

KONYHAPULT ÉS MUNKAFELÜLETEK TISZTASÁGA

A konyhai felületek gyakran érintkeznek nyers élelmiszerekkel és készételekkel, így könnyen keresztaszennyeződés forrásai lehetnek, ha nem figyelünk a higiéniára. A munkalapokon és vágófelületeken megtelepedő kórokozók (pl. *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria*) látható szennyeződés nélkül is jelen lehetnek, és könnyen átkerülhetnek a fogyasztásra kész ételekre.

Escherichia coli (E. coli)

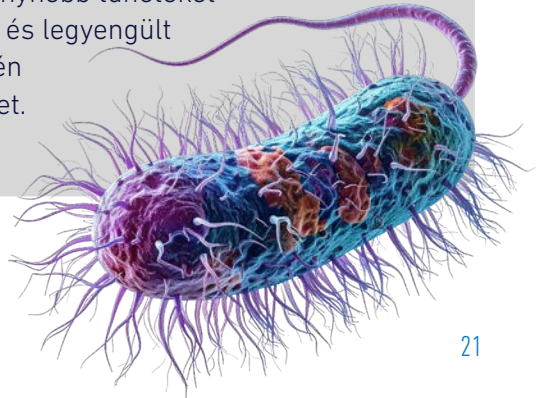
Az *Escherichia coli* (*E. coli*) baktériumok természetes módon is megtalálhatók az emberek és állatok bélrendszerében, azonban egyes típusai olyan toxinokat termelhetnek, amelyek megbetegedést okozhatnak. A fertőzés leggyakrabban nem megfelelően hőkezelt húsok, mosatlan zöldségek, gyümölcsök – vagy szennyezett víz fogyasztásával alakulhat ki. Tünetei között szerepelhet a hasmenés, hasi görcs és hányás, egyes esetekben pedig súlyosabb szövődmények is kialakulhatnak.

Salmonella

A *Salmonella* baktériumok a környezetben és az állatok bélrendszerében is előfordulhatnak, gyakori okozói az élelmiszer-eredetű megbetegedéseknek. Szennyezett vagy nem megfelelően hőkezelt élelmiszerekkel – például tojással, húsokkal, illetve ezekből készült ételekkel – kerülhetnek a szervezetbe. A fertőzés hasi fájdalmat, lázat és hányást okozhat, amely egyes veszélyeztetett fogyasztói csoportoknál súlyosabb lefolyású lehet.

Listeria monocytogenes

A *Listeria monocytogenes* baktérium széles körben megtalálható a környezetben, és különlegessége, hogy hűtőszekrényben is képes túlélni, valamint lassan szaporodni. Leggyakrabban fogyasztásra kész, hűtött élelmiszereinkkel: felvágottakkal, lágy sajtokkal vagy nem megfelelően tárolt készételekkel kerülhet a szervezetbe. Egészséges embereknél gyakran csak enyhébb tüneteket okoz, azonban várandósok, idősek és legyengült immunrendszerű személyek esetén súlyos megbetegedést is előidézhethet.



PÁR APRÓ DOLOG ÉS GARANTÁLT A BIZTONSÁG:

- Nyers hús és zöldség előkészítése között mindig tisztítsuk le a konyhai felületet és töröljük szárazra.
- Hetente 1-2 alkalommal fertőtlenítsük a konyhapultot.
- Használjunk külön vágódeszkát a húsok és a zöldségek előkészítéséhez – a különböző színű vágódeszkák segíthetnek ebben.
- Időnként cseréljük le az elhasználódott vágódeszkát és szabaduljunk meg az erősen karcolt, elhasználódott, repedt vágódeszkáktól, hiszen a karcok között könnyedén megtelepedhetnek a különböző mikroorganizmusok.
- A nyers húshoz használt eszközöket (kések, fakanál) minél hamarabb mossuk el a használatot követően.

KONYHARUHA TISZTASÁGA

Gyakori hiba, hogy ugyanazt a konyharuhát használjuk kéztörlésre és a konyhai felületek letörlésére is, azonban ez egy rossz gyakorlat. A konyhában is használjunk külön törölközőt a kéztörléshez. A konyharuhát hetente többször szükséges cserélni, magas hőfokon kimosni. Érdemes átvasalni is a textíliákat, ezzel is biztosítva a fertőtlenítést.



MOSOGATÓSZIVACS TISZTASÁGA

A konyhai szivacs az egyik legszennyezetebb eszköz a konyhában. A legcélszerűbb, ha a mosogatószivacsot mosogatókefére cseréljük. Ha ez nem komfortos, és továbbra is a hagyományos szivacsot használjuk, fontos annak rendszeres cseréje és időszakos fertőtlenítése. Kísérletek igazolták, hogy a klóros öblítés, a mosogatógépből történő átmosás, valamint a forrázás hatékony módszerek a szennyezett szivacsok és kefék tisztítására. Használat után mindig csavarjuk ki a szivacsból a vizet, és ne hagyjuk a mosogatómedencében.



2 Tudatos lépések, biztonságos ételek

Ebben a fejezetben végigvesszük, hogy hogyan tehetünk a mindennapokban egyszerű, mégis hatékony lépésekkel az élelmiszerbiztonságért. A biztonságos étkezés nem csak a boltban kezdődik: legalább ilyen fontos, hogy a megvásárolt élelmiszereket hogyan pakoljuk el otthon, milyen hőmérsékleten tároljuk, és mennyire figyelünk a hűtőszekrény rendjére és tisztaságára.

Megismerjük a hűtés és fagyasztás szerepét, a „veszélyzóna” fogalmát, valamint azt, hogy mely élelmiszerek igényelnek különösen gyors és körültekintő elhelyezést. Bemutatjuk, hogyan érdemes megszerezni a hűtő polcait a keresztszennyeződések elkerülése érdekében, mi kerüljön a fagyasztóba, és hogyan lehet biztonságosan felolvasztani az alapanyagokat.

A fejezet kitér az újramelegítés szabályaira és arra is, hogy milyen tárolóedényeket használjunk, hogy ételeink ne csak tovább eltarthatók, hanem valóban biztonságosan fogyaszthatók legyenek.

A BIZTONSÁGOS OTTHONI ÉLELMISZER-KEZELÉS

4 ARANYSZABÁLYA

1. **Tisztaság:** Kézmosás, kézmosás, kézmosás! Figyeljünk a gyakori és alapos kézmosásra, és a konyhai eszközök és felületek tisztítására.
2. **Kezeljük elkülönítve:** Figyeljünk arra, hogy a nyers élelmiszereket elkülönítve készítjük elő, és elkülönítve kezeljük a készételektől. Jó gyakorlat, ha különböző vágódeszkákat használunk a különböző alapanyagokhoz .
3. **Alapos hőkezelés:** Ne a szemünknek higgyünk, hanem a hőmérőnek, ha élelmiszerbiztonságról van szó. Az ételleket mindig alaposan süssük át és melegítsük a megfelelő hőmérsékleten.
4. **Hűtés:** Az élelmiszerek megfelelő hűtésére már a bevásárlástól oda kell figyelni. A hűtés lassítja az élelmiszerek romlását, mert természetesen lassítja az élelmiszerekben megtalálható mikroorganizmusok életműködését. A hűtőszekrény megfelelő hőmérséklete a 0-5 °C között mozoghat.



A TUDATOS ÉLELMISZER-TÁROLÁS TITKAI

Nemcsak a vásárlásnál, hanem otthon, a kipakolásnál is fontos a tudatosság. Érdeemes mindig azonos sorrendet követni: elsőként a fagyasztást igénylő élelmiszereket (például fagyasztott zöldségeket, jégkrémet) helyezük a fagyasztóba, ezután következzenek a hűtést igénylő termékek, mint a friss húsok, joghurtok, sajtok és felvágottak. Végül azokat az élelmiszereket pakoljuk el, amelyek nem igényelnek hűtést (például pékáruk, konzervek, szárítottészta, csokoládé).



Gyakori hiba, hogy miután hazaérünk, az élelmiszerek hosszú ideig maradnak a konyhapulton. Azonban szobahőmérsékleten (20–23 °C) már 2–3 óra is elegendő ahhoz, hogy a káros mikrobák jelentősen elszaporodjanak, mivel többségük számára az ideális szaporodási hőmérséklet +5 °C és +60 °C közé esik, ez az úgynevezett „veszélyzóna”. A megvásárolt élelmiszereket – különösen a hűtést igénylőket – minél hamarabb pakoljuk el.

HŰTŐSZEKRÉNY: BARÁTUNK A BIZTONSÁGBAN

A megfelelő otthoni tárolás kulcsfontosságú az élelmiszerbiztonság és az élelmiszerpazarlás csökkentése szempontjából. Ebben a hűtőszekrény és a fagyasztó nélkülözhetetlen segítség.

A hűtőszekrény ideális hőmérséklete 0 és +5 °C között van, amit egy hőmérő segítségével könnyen ellenőrizhetünk. Erre azért fontos odafigyelni, mert túl alacsony hőmérsékleten az élelmiszerek megfagyhatnak, ami minőségromláshoz vezethet, míg magasabb hőfokon gyorsabban megromlanak. Az optimális hőmérséklet elérését és fenntartását az is segíti, ha csak annyi élelmiszert vásárolunk, amennyi túlszűfolás nélkül elfér a hűtőben.

A hűtők beépített hőfokmérője gyakran pontatlan, ezért a legmegbízhatóbb módszer egy külön konyhai hűtőhőmérő beszerzése, amit érdemes hetente egyszer ellenőrizni.

A hűtés ugyan lassítja a mikroorganizmusok szaporodását, de nem állítja meg azt teljesen. Ezért különösen fontos a gyorsan romló élelmiszerek (húsok, tejtermékek, készételek) megfelelő tárolása.

A hűtőszekrény használatakor arra is figyeljünk, hogy ne pakoljuk túl, mert a megfelelő légáramlás elengedhetetlen a hatékony hűtéshez. A túlvásárlás nem csak élelmiszerbiztonsági szempontból kockázatos, gyakran élelmiszerpazarláshoz is vezet.



REND ÉS TISZTASÁG: MINDENNEK MEGVAN A HELYE

A hűtőszekrény **legfelső polcán érdemes** tárolni a zárt dobozokba helyezett főtt ételeket, ételmaradékokat, lehetőség szerint adagonként dobozolva.

Fontos, hogy a szobahőmérsékletnél jóval melegebb ételeket ne tegyük közvetlenül a hűtőbe. A kihűlést elősegíthetjük úgy, hogy az étel kisebb adagokra osztjuk és a dobozokat – az étel hőmérsékletétől függően – 10-30 percre hideg vízbe állítjuk.

A **középső polcra** kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyenek például a fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

A nyers húsnak a **legalsó polcra** kell kerülnie, amit feltétlenül csomagoljunk be vagy helyezzük egy tálba, dobozba. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húslé ne szennyezze be se a hűtőszekrény polcait, se a hús körül lévő élelmiszereket.



A **fiókokba** helyezzük a zöldségeket és gyümölcsöket. Ezeknek gyakran nincs saját csomagolása (például zacskó, átlátszó, műanyag doboz), így ajánlott a hűtőszekrényben kialakított fiókokba helyezni. A zöldségeket és gyümölcsöket érdemes mosatlanul tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más étellel érintkezni, így nem szennyezhetnek be más alapanyagot, se főtt ételt. A magasabb páratartalom pedig segíti, hogy hosszabb ideig felhasználhatók legyenek.

A hűtőszekrény **ajtó részébe** olyan, saját csomagolással rendelkező élelmiszereket érdemes pakolnunk, mint a tej, salátaöntetek, ketchup, üdítők.

Nem csak a rend, hanem a **tisztaság** is fontos. A hűtőszekrényt havonta egyszer takarítsuk ki tisztítószerez meleg vízzel, és töröljük szárazra mielőtt visszapakoljuk az élelmiszereket. A kipakolt élelmiszereket a takarítás alatt próbáljuk hűvösen tartani, akár jégakkuk és hűtőtáska segítségével.

MI VALÓ A HŰTŐBE ÉS MI NEM?

Feltétlenül hűtést igényel:

- Nyers hús, baromfi, hal
- Felvágottak, kolbászek
- Tej, tejtermékek (kivéve az UHT termékek)
- Készételek, maradékok
- Puha sajtok, túró

Ne tároljuk a hűtőszekrényben:

- Kenyér (a hűtőben hamarabb kiszárad)
- Banán, citrusfélék (hidegkárosodást szenvednek, elszíneződnek, kiszáradnak)
- Uborka, paprika (gyorsan puhulnak, üvegesednek)
- Burgonya (hideg hatására édeskés lesz, megfeketedhet, a keményítő lebomlik)
- Hagyma (párás környezetben gyorsan penészedik)



Mi a helyzet a tojással?

Amennyiben a boltban hűtőszekrényből vettük ki a tojást, otthon is tegyük hűtőbe, és ne szakítsuk meg a hűtőláncot. Fontos szabály, hogy ha egyszer a tojás a hűtőbe kerül, felhasználásig már ne vegyük ki onnan. Tárolás során ügyeljünk arra is, hogy a tojás ne érintkezzen más élelmiszerekkel, hiszen a héján természetes módon is lehetnek baktériumok.

Dobozoljunk!

Az ételek kisebb dobozokba porciózása jelentősen felgyorsítja a hűtési folyamatot, mivel így hamarabb eléri a biztonságos, +5 °C alatti hőmérsékletet. A dobozolás további előnye, hogy mindig csak annyi ételt kell felmelegítenünk, amennyi egyszerre elfogy.

Bár az eltarthatóságot nagymértékben befolyásolja az étel típusa, általános irányelv, hogy a **2-3 napnál tovább hűtőben tárolt ételek fogyasztása nem ajánlott**. Ha tudjuk, hogy az elkészült étel pár napon belül nem fog elfogyni, akkor inkább tegyük a fagyasztóba.



ÓÓ, A FAGYASZTÓ

Használjuk tudatosan a fagyasztót, így megnövelhetjük a termékek eltarthatóságát. Egyes élelmiszerek eltarthatósági ideje akár 6 hónappal is meghosszabbítható fagyasztás segítségével. A fagyasztó hőmérsékletét is rendszeresen ellenőrizni kell, az ideális hőmérséklete -18°C vagy alatti.

Érdemes minden fagyasztásra szánt élelmiszerre vagy ételre ráírni a nevét és a fagyasztás napját, hogy később is pontosan tudjuk, melyik zacskó vagy doboz mit rejt, és mennyi ideig lehet biztonságosan tárolni a fagyasztóban.





Felolvasztás: csak biztonságosan!

Fagyasztott alapanyagaink felolvasztásának három biztonságos módja van:

- **Hűtőszekrényben:** Ez a legbiztonságosabb megoldás. A fagyasztóból a hűtőbe áthelyezve, 0–5 °C között ugyan lassan olvad ki (általában 24–48 óra), azonban nem szaporodnak el az ételben a kórokozók.
- **Mikrohullámú sütőben:** Gyorsabb módszer, az olvasztóprogram vagy alacsony teljesítmény használatával, időnként megkeverve vagy megforgatva.
- **Közvetlenül főzés közben:** Kisebb méretű alapanyagoknál alkalmazható, ha a termék a főzés során megfelelő hőkezelést kap (például fagyasztott zöldségek).

**FONTOS, HOGY A KIOLVASZTOTT ÉLELMISZEREKET
NEM SZABAD ÚJRAFAGYASZTANI!**

Ennek oka, hogy a fagyasztás nem pusztítja el a mikroorganizmusokat, csupán gátolja a szaporodásukat. Felolvasztáskor ezek ismét aktívvá válnak, és gyors növekedésnek indulnak. Amennyiben egy élelmiszert másodszor is lefagyasz-tunk, a mikrobák száma olyan mértékben megnövekedhet, hogy az újbóli kiolvasztás után már egészségügyi kockázatot, akár megbetegedést is okozhat.

CSAK A TÖLTÖTT KÁPOSZTA JÓ FELMELEGÍTVE?

Ételek újramelegítésénél is fontos az alaposság. Ideális esetben ez minimum 2 percen át tartó 75°C-os hőkezelést jelent.

A mikrohullámú sütőben való melegítés egyszerűbb megoldásnak tűnhet, azonban ügyeljünk arra, hogy csak olyan edényt használjunk, amely erre a célra alkalmas. Figyeljünk arra is, hogy a mikrohullámú sütőben az étel nem egyenletesen melegszik, ezért az ételt többször át kell keverni.

A már egyszer felforralt, majd lehűlt ételt nem ajánlott többször melegíteni, ezért fontos, hogy mindig csak annyi ételt melegítsünk, amennyit biztosan meg tudunk enni!

NEM MINDEGY MILYEN DOBOZOKAT HASZNÁLUNK

Biztonságos csomagolóanyagok:

- Hűtő-fagyasztó kompatibilis dobozok
- Élelmiszeripari minőségű zacskók, fóliák
- BPA-mentes műanyag (tárolódoboz esetén)

Ne használjuk ételek melegítéséhez:

- Ismeretlen eredetű műanyagdobozokat (például használt műanyag dobozt, fagylaltos dobozt)
- Mikrohullámú melegítésre nem alkalmas műanyagokat
- Olyan tárolóedényt/dobozt, amely hő hatására megolvadhat vagy deformálódhat



ÉLELMISZER AJÁNDÉKBA? MIRE FIGYELJÜNK?

Ha élelmiszerekről van szó, **a biztonság mindig az első – ez pedig az ajándékba kapott ételek esetében különösen fontos.** Előfordulhat, hogy a szomszéd túl sokat főzött, egy ismerős a fagyasztójában szeretne helyet felszabadítani, vagy egy szelet házi tortával lepnek meg bennünket.

Bármilyen helyzetről is legyen szó, érdemes néhány kérdést feltenni és körültekintően eljárni. Végül is ahány ház, annyiféle konyhai szokás és élelmiszerkezelési gyakorlat létezik.

Mire érdemes figyelni?

Készételek esetében bátran kérdezzünk rá, hogyan készült az étel és hogyan tárolták. Ha valakitől házi készítésű ételt kapunk, nyugodtan érdeklődhetünk arról, hogy:

- mikor készült,
- hűtőben vagy fagyasztóban tárolták-e,
- volt-e hosszabb ideig szobahőmérsékleten.

Ez nem udvariasság, hanem az egészségünk védelme. Különösen idősebb korban fontos, hogy tisztában legyünk az étel előéletével, hiszen egy nem megfelelően tárolt készétel nagyobb kockázatot jelenthet.

Azt is érdemes szem előtt tartani, hogy nem kell minden felajánlott ételt elfogadnunk. Ha bizonytalanok vagyunk az elkészítés vagy a tárolás körülményeiben, nyugodtan mondhatunk nemet.

Fontos szempontok

- A romlandó ételeket minél előbb tegyük hűtőbe.
- Újrafagyasztott ételt ne fogadjunk el!
- A készételeket mindig alaposan melegítsük át a fogyasztás előtt.
- A házi befőttek, lekvárok és konzervek sem állnak el az idők végezetéig.

Abban az esetben, ha régi, *penészes, felbontott lekvárt*, vagy *felpúposodott konzervet* kapnánk, azt minden esetben dobjuk ki!

Ha bizonytalanok vagyunk, inkább ne fogyasszuk el!

Az élelmiszer-eredetű megbetegedések megelőzésében jól működik az egyszerű szabály: ha nem tudjuk biztosan, hogyan készült és hogyan volt tárolva az étel, biztonságosabb kihagyni.

Mire figyeljünk ételmérgezés jelei esetén?

Ha az ajándékba kapott étel elfogyasztása után néhány órán vagy napon belül hányás, hasmenés, láz, erős hasi fájdalom vagy kiszáradás jelei jelentkeznek, forduljunk minél előbb orvoshoz!



3

Magasabb kockázatú élelmiszerek

Bizonyos élelmiszerek nagyobb veszélyt jelenthetnek, ezért nagyobb odafigyelést igényelnek, különösen krónikus betegeknél vagy legyengült immunrendszer esetében.

Melyek a magasabb kockázatú élelmiszerek?

- Nyers, mosatlan gyümölcsök és zöldségek, valamint nyers csírák
- Bizonyos állati eredetű termékek: például pasztörizetlen (nyers) tej, nyers tejből készült lágy sajtok, nyers vagy nem megfelelően átsütött tojás, nyers hús, nyers baromfi, nyers hal, nyers kagyló, felvágottak
- Élelmiszerboltokban/benzinkúton kapható, azonnal fogyasztható készételek, például: saláták, gyümölcstálak, szendvicsek.

„JÓL ÁTSÜTVE KÉREM!” – AVAGY HÚSOK BIZTONSÁGOSAN

Az állati eredetű élelmiszerek – különösen nem megfelelő tárolás vagy kezelés esetén – ideális környezetet biztosíthatnak a mikroorganizmusok elszaporodásához. Ezekben a termékekben gyakran természetes módon előfordulhatnak kórokozó baktériumok, mint például *Salmonella*, *Listeria*, *Campylobacter* vagy *E. coli*.



Miért nem jó gyakorlat megmosni a húsokat?

Sokan úgy gondolják, hogy a hús lemosása biztonságosabbá teszi azt, pedig ez tévedés.

A szakemberek szerint a hús megmosása nem távolítja el hatékonyan a kórokozókat, sőt, növeli a keresztszennyezés veszélyét. A nyers húsok – például csirke vagy sertéshús – mosása során a szétfröccsenő víz könnyen szétterjesztheti a baktériumokat a konyha különböző felületein. A biztonságot nem a hús megmosásával, hanem alapos hőkezeléssel biztosíthatjuk.

A hús akkor tekinthető biztonságosan fogyaszthatónak, ha teljesen átsült.

A rózsaszínes belső rész – különösen baromfi vagy darált hús esetén – nem elfogadható. A biztonság érdekében használjunk maghőmérőt, és győződjünk meg róla, hogy a belső hőmérséklet legalább 2 percre 75 °C fölé emelkedik. Ne hagyatkozzunk pusztán a látványra!

A fagyasztott hús felolvasztásának legbiztonságosabb módja, ha a húst a tervezett felhasználást megelőző napon áttesszük a fagyasztóból a hűtőszekrénybe.

Fagyasztott hústermékek esetében a szobahőmérsékleten történő kiolvasztás különösen veszélyes, mivel a hús felszíne gyorsan elérheti a 10-20 °C körüli „veszélyzónát”, miközben a belseje még fagyos lehet. A darált hús külön figyelmet igényel, mivel a darálás során keletkezett nagyobb felületen szaporodhatnak a mikroorganizmusok. Ezért az alapos hőkezelés különösen fontos.



A húslé – vagyis a nyers húsból, főként olvadás, pácolás vagy előkészítés során kicsorgó folyadék – ételmszerbiztonsági szempontból kiemelten kockázatos.

A húslé az egyik leggyakoribb keresztszennyeződési forrás. A hűtőszekrényben, konyhapulton vagy edényben kicsurgó folyadék könnyen érintkezhet más, hőkezelés nélkül fogyasztandó élelmiszerekkel (például zöldségek, gyümölcsök), ezáltal mikrobiológiai szennyeződést okozhat.

Ezért célszerű a húst a hűtő legalsó polcán elhelyezni, így az esetlegesen kicszepegő húslé nem szennyezhet más élelmiszereket.

A legfontosabbak:

- Figyeljünk az alapos hőkezelésre, a hús belsejének el kell érnie a minimum a 75 °C-ot legalább két percen keresztül.
- A keresztszennyeződések elkerülése érdekében a főzés során elsőnek a zöldségeket és minden mást készítsünk elő – legutoljára hagyjuk a nyers hús előkészítését.
- Mindig mossunk kezet, miután nyers hússal dolgoztunk.
- Ne mossuk meg az előkészítendő nyers húst, használjunk papírtörülőt a húslé felitatásához.



1 0–5 °C-on
tároljuk hűtőszekrényben.



2 Elkülönítve
tartsuk minden más
élelmiszerrel.



3 Zárt edényben
vagy zárható csomagolásban
tároljuk.



- A nyers húsokat 0-5 °C-on tároljuk hűtőszekrényben, elkülönítve minden más élelmiszerrel. A nyers húst mindig zárt edényben vagy zárható csomagolásban tároljuk.
- A húslével érintkező tálcát, vágódeszkát, késeket minden használat után forró vízzel és mosogatószerrel mossuk el.
- Használjunk külön vágódeszkát a nyers húsokhoz, külön a zöldségekhez és a fogyasztásra kész ételekhez (például sajtok, felvágottak, pékárúk).
- A felvágottak fogyaszthatósági ideje felbontás után jellemzően 2-3 nap, ne tároljuk hetekig, pár napon belül fogyasszuk el.
- A különböző nemespenésszel érlelt szalámik minőségmegőrzési idővel rendelkeznek, és hosszabb ideig eltarthatók. Azonban miután szeleteltünk belőle, tároljuk hűtőszekrényben és a megkezdett részt fedjük le/csomagoljuk be, mert a szalámi oxigénnel érintkező része elszíneződik és a minősége is változhat.

Se nem nyers, se nem égett - a túlsütés veszélye

A túl magas hőmérsékleten, hosszú ideig sült ételekben káros vegyületek, például **akrilamid** képződhetnek. Az akrilamid egy potenciálisan rákkeltő vegyület, ami akkor képződik nagyobb mennyiségben, amikor bizonyos, szénhidrátban gazdag élelmiszereket



– például a burgonyát – túl magas hőmérsékleten, hosszasan hevítünk. Húsok esetében is bizonyos hőkezelési módoknál (120°C feletti sütés, pörkölés, grillezés) fontos odafigyelni erre. Ennek megelőzése érdekében kerüljük az ételek megégetését, ne hagyjuk őket feketére pirulni.

HAL A SZATYORBAN

A nyers **hal** – mint minden nyers élelmiszer – szemmel nem látható szennyeződésekkel tartalmazhat, ezért a halat mindig elkülönítve kezeljük, tároljuk, és a felületeket tisztítsuk meg alaposan miután nyers halat dolgoztunk fel rajta. A megvásárolt friss halat otthon jól záródó dobozban tegyük a hűtőbe, vagy ha nem használjuk fel aznap, konyhakész állapotban, csomagolva fagyasszuk le. A hal gyorsan romlik, ezért minél hamarabb dolgozzuk fel, és csak a szükséges ideig legyen szobahőmérsékleten. A fagyasztott halat hűtőben olvasszuk fel (0-5 °C), hacsak nem süthető-főzhető közvetlenül. A kész halételeket lehetőleg frissen fogyasszuk, ne tároljuk.



TEJ ÉS TEJTERMÉKEK: PASZTÓRÖZÖTT VAGY NYERS TEJ?

A **tej** gyorsan romló, magas víztartalmú élelmiszer, amely kedvez a mikroorganizmusok szaporodásának. Ha nincs megfelelően hűtve, hamar megsavanyodik, és a kórokozók is gyorsan elszaporodhatnak benne. A nem pasztörizált tej és egyes nyers tejtermékek káros mikroorganizmusokat (például *Listeria monocytogenes* baktériumot) tartalmazhatnak.

A nyers tejből készült sajtok különösen kockázatosak, mivel a tej nem esik át pasztörözésen, vagyis nem hőkezelik azt a kórokozók elpusztítása érdekében.



NYERS TEJ FOGYASZTÁSÁT, KÜLÖNÖSEN AZ IDŐSEBB KOROSZTÁLY SZÁMÁRA NEM JAVASOLJUK, AZT MINDEN ESETBEN FORRALJUK FEL, HŐKEZELJÜK!





A **sajt** az egyik legkedveltebb tejtermék, azonban bizonyos fajták – különösen a nyers tejből készült és a lágy sajtok – fokozott élelmiszerbiztonsági kockázatot hordozhatnak. A legjelentősebb veszélyforrás – ahogyan a tej esetében – is a *Listeria* baktérium, amely különösen könnyen elszaporodik a lágy sajtokban, például a brie, camembert, feta vagy kékpenészes sajtok esetében. A *Listeria* különleges tulajdonsága, hogy még hűtőszekrényben is képes szaporodni, vagyis alacsony hőmérsékleten sem pusztul el. A fertőzés az idősebbeknél akár életveszélyes megbetegedést, liszteriózist is okozhat.

A sajtok gyorsan romló élelmiszerek, ezért a tárolásuknál körültekintőnek kell lenni. Különösen a lágy sajtok romlanak könnyen, a sajtokat minden esetben hűtőszekrényben tároljuk, 5 °C alatti hőmérsékleten. Felbontás után célszerű elkülönítve, akár üvegedényben, vagy fóliába csomagolva tárolni, így védve a szennyeződésektől és a kiszáradástól.

A penészes sajtok esetében fontos megkülönböztetni az ízkiakítás érdekében használt penészkultúrákat – mint amilyen a *Penicillium roqueforti* a kék sajtokban – azoktól a penészfajtáktól, amelyek a romlás során keletkeznek.

A véletlenszerűen megjelenő zöldes vagy feketés penészgombák mérgező anyagokat (úgynevezett mikotoxinokat) termelhetnek, amelyek hosszú távon megbetegedéseket okozhatnak.

A sajtokat a felbontástól számítva 3-5 napon belül fogyasszuk el, és ha penészes sajtot találunk a hűtőnkben, akkor azt már ne együk meg.

Elterjedt rossz gyakorlat a penészes élelmiszerek esetében a penészes rész kivágása, azonban a penészgomba fonalak a penész megjelenésekor már teljesen átszőhetnek a terméket, szemmel nem észrevehető módon.



TOJÁS: NYERSEN VESZÉLYES LEHET!

A legtöbb háztartásban bevett szokás, hogy a tojásokat megmossák, mielőtt elpakolják, ez azonban többet árthat, mint használ. A tojáshéj ugyanis természetes védőréteggel rendelkezik, amely megakadályozza, hogy a mikroorganizmusok, például a *Salmonella* baktérium, bejussanak a tojás belsejébe. Ha ezt a réteget lemossuk, a védelem megszűnik és a kórokozók könnyebben bejuthatnak a tojás belsejébe. Éppen ezért a tojást csak közvetlenül felhasználás előtt ajánlott megmosni.

Amennyiben a boltban hűtőszekrényből vettük ki a tojást, otthon is tegyük hűtőbe. Fontos szabály, hogy ha egyszer a tojás a hűtőbe kerül, felhasználásig már ne vegyük ki onnan. Tárolás során ügyeljünk arra is, hogy a tojás ne érintkezzen más élelmiszerekkel, hiszen a héján természetes módon is lehetnek baktériumok.



A romlott tojás jellemzője a kellemetlen, kénese szag, amely már a feltörés pillanatában érezhető. Gyanús lehet az is, ha a fehérje túlságosan híg és vízszerű, a sárgája pedig szétfolyik vagy elszíneződött. Ilyen esetben a tojás fogyasztásra alkalmatlan.

A tojásos ételek készítésénél is érdemes betartani néhány alapvető szabályt. A tojást mindig külön kis edénybe üssük fel, ne abba a tálba, amelyben az étel készül, így elkerülhető, hogy egy romlott tojás miatt az egész adag étel a kukába kerüljön. A nyers tojás élelmiszerbiztonsági kockázatot jelenthet, ezért az ilyen alapanyagot tartalmazó ételeket, például tiramisut vagy házi majonézt ne készítsünk, ezekhez is javasolt hőkezelní a tojássárgáját.

A tojásos ételeket minden esetben alaposan süssük vagy főzzük át, hogy belső hőmérséklete legalább 2 percen keresztül elérje a +75°C maghőmérsékletet, amely már elpusztítja a lehetséges kórokozókat. Az ételkészítés során többször mossunk kezet, és gondosan tisztítsuk meg azokat az eszközöket, amelyek tojással érintkeztek, mielőtt más alapanyaghoz nyúlunk. Tojásos ételeket lehetőleg ne tároljunk, 1-2 napon belül mindenképpen fogyasszuk el.



GOMBA: CSAK ELLENŐRZÖTT FORRÁSBÓL!

A gombafajoknak viszonylag kis része alkalmas emberi fogyasztásra, ezért a vadon termő gombák gyűjtésekor különösen elővigyázatosnak kell lenni. Az ehető és a mérgező gombák megkülönböztetése nem egyszerű feladat, komoly szaktudást, tapasztalatot és alapos ismereteket igényel.

Egyes ehető gombák kizárólag megfelelő hőkezelés után fogyaszthatók, mivel hőre lebomló mérgező anyagokat tartalmaznak. Fontos hangsúlyozni, hogy nemcsak a mérgező gombák okozhatnak megbetegedést, az ehető gombák is panaszokat válthatnak ki, mivel nehezen emészthetők és a gombából készült ételek gyorsan megromlanak.

- **Aki nem szakértő, ne gyűjtsön gombát!**
- **Ha mégis gyűjtünk gombát, azt minden esetben be kell vizsgáltatni gombaszakértővel.**
- **A vásárolt gombát minél előbb készítsük és fogyasszuk el.**
- **Ha gombamérgezésre utaló jeleket, rosszulletet tapasztalunk, azonnal orvost kell hívni. A mérgező gomba nem csak hasmenést, hányást okozhat, hanem akár idegrendszeri tüneteket is.**

A gombák tisztítása során a szár végét (egyres gombafajtáknál az egész szárat) levágjuk, hámozni általában nem kell. A rovarrágott, férges részeket ki kell vágni, ne használjuk fel. A gombákat bő, hideg vízben többször mossuk át, de ne áztassuk.

Mivel a gomba nehezen emészthető étel, ezért lehetőleg daraboljuk apróra, és fogyasztáskor alaposan rágjuk meg az ételt.

A gombával készített ételeket lehetőség szerint ne tároljuk, frissen fogyasszuk el.

4

A táplálkozás és egészség kapcsolata idősebb korban

A kiegyensúlyozott táplálkozás egy élethosszig tartó befektetés az egészségünkbe. A nap mint nap elfogyasztott étel közvetlenül hat a közérzetünkre, az energiaszintünkre, a mozgékonyságunkra és a szervezetünk védekezőképességére is. Idősebb korban a testünk működése megváltozik: az anyagcsere lelassul, az izomtömeg csökken, a szomjúságérzet gyengülhet, és gyakran csökken az étvágy is. Emiatt különösen fontos, hogy tudatosak legyünk abban, hogy mit és mennyit eszünk.

NEM KELL MINDENT EGYEDÜL CSINÁLUNK

Az élelmiszerbiztonság időskorban nem csupán egyéni kérdés, hanem közös felelősség is. Az életkor előrehaladtával csökkenhet a látásélesség, a szaglás, az érzékelés, a fizikai terhelhetőség és a reakcióidő, ami megnehezítheti többek között egy romlott élelmiszer felismerését vagy a hűtési és higiéniai szabályok következetes betartását. Emellett a hosszú évek alatt kialakult rutin és rossz gyakorlatok megváltoztatása nehezebben, vagy csak segítséggel megy.

Ezért is fontos, hogy ha van lehetőségünk, vonjuk be családjunkat, barátainkat, szomszédainkat, segítőinket akár az otthoni konyhai teendők elvégzésébe, vagy a bevásárlás intézésébe.



SPECIÁLIS ÉTREND, AZ ALAPOKRÓL EGYSZERŰEN

Idősebb korban gyakran szükséges bizonyos étrendi előírások betartása – legyen szó cukorbetegségről, magas vérnyomásról, vesebetegségről, ételérzékenységről, vagy az emésztőrendszer változásairól. A bevásárlás során ezek külön odafigyelést igényelnek.

A speciális étrendek betartása nem csupán azt jelenti, hogy „mit nem szabad enni”, hanem azt is, hogy hogyan válasszunk biztonságos, megfelelő minőségű terméket.

Mire figyeljünk bevásárláskor, ha speciális étrendet követünk?

- **Összetevők és allergének ellenőrzése** különösen tej-, glutén-, dió-, szója-, vagy tojás allergia esetén.
- **Az étrendhez kapcsolódó tápanyagbevitel nyomon követése:**
 - magas vérnyomás esetén a sóbevitelre,
 - cukorbetegség esetén a szénhidrát- és cukortartalomra,
 - vesebetegség esetén pedig a kálium- és foszforbevitelre érdemes figyelmet fordítani.
- **Különböző ételcímke-jelölések értelmezése:** Egyes jelölések megtévesztőek lehetnek (például „hozzáadott cukrot nem tartalmaz”, de magas lehet a természetes cukortartalom).

A speciális étrendet követők immunrendszere gyakran érzékenyebb, ezért különösen számít, hogy csak megbízható forrásból származó húst, halat és tejterméket vásároljunk. Kerüljük a leértékelt, közeli lejáratú termékeket, ha tudjuk, hogy nem azonnal használjuk fel. Inkább kérdezzünk a boltban, ha valamiben bizonytalanok vagyunk.

Speciális étrend követésénél még fontosabb a frissesség, így érdemes kisebb adagokat vásárolni. Olyan termékeket részesítsünk előnyben, amelyek magas minőségűek, hosszabb ideig elállnak és könnyen beilleszthetők a diétába.





ÉLELMISZEREK ÉS GYÓGYSZEREK

Idősebb korban gyakori a rendszeres gyógyszeresedés. Kevesen gondolnak rá, de bizonyos ételek és italok befolyásolhatják a gyógyszerek hatását.

A gyógyszer–élelmiszer kölcsönhatások néha észrevétlenek, de bizony komoly következményekkel járhatnak, ha nem figyelünk rájuk.

- **Grapefruit és grapefruitlé:** Bizonyos vérnyomáscsökkentők, koleszterincsökkentők vagy nyugtatók mellett a grapefruitlé fokozhatja a gyógyszer hatását, mert lassítja annak lebomlását a májban. Ez túladagolás-szerű tüneteket okozhat.
- **K-vitaminban gazdag zöldségek:** A spenót, brokkoli, kelkáposzta és más zöld levelesek természetes K-vitamint tartalmaznak, ami hozzájárul az egészséghez, de a véralvadásgátló gyógyszerek hatását gyengíthetik. Nem kell teljesen kiiktatni ezeket az ételeket a kiegyensúlyozott étrendből, de érdemes orvossal egyeztetni.
- **Tej és tejtermékek:** Bizonyos antibiotikumok felszívódását gátolhatják, ha tejjel együtt vesszük be őket.
- **Sós vagy édes ételek:** Egyes vérnyomáscsökkentők, vízhajtók, vagy cukorbetegség elleni gyógyszerek hatását befolyásolhatja a túl sok só vagy cukor fogyasztása.

Ha bármilyen új gyógyszert kell szednünk, mindig érdemes megkérdezni az orvost vagy a gyógyszerészt, hogy van-e valamilyen étel, vagy alapanyag, amit érdemes kerülnünk.



ÉRZÉKENYSÉGEK ÉS ÉTELINTOLERANCIÁK IDŐSKORBAN

Idősebb korban a szervezetünk megváltozik, és előfordulhat, hogy bizonyos ételeket már nem tudunk olyan jól megemészteni, mint korábban. Az emésztőenzimek termelődése csökkenhet, a bélflóra összetétele módosulhat, és ez együtt járhat különféle érzékenységek megjelenésével.

Laktózérzékenység: Idősebb korban gyakori, mivel csökken a tejcukrot lebontó enzim (laktáz) mennyisége. A tünetek – például puffadás, hasfájás, hasmenés – kellemetlenek lehetnek, de jól kezelhetők. Érdemes laktózmentes tejet, sajtot vagy joghurtot választani, vagy kipróbálni keményebb sajtokat, amelyek általában jobban tolerálhatók.



Gluténérzékenység: A búzában, árpában, rozsban lévő fehérje (glutén) bizonyos embereknél gyulladást okoz a bélben. A cöliákia bármely életkorban kialakulhat, így idősebb korban is. Ha a kenyér, tészta vagy sütemény fogyasztása után gyakran jelentkezik puffadás, hasi fájdalom vagy fáradtság, érdemes kivizsgáltatni.

Hisztaminintolerancia: A hisztamin nevű anyag természetes módon jelen van sok ételben (pl. érlelt sajtok, füstölt húsok, bor, halak, savanyúságok). Ha a szervezet nem tudja lebontani, tünetként bőrpír, fejfájás, orrdugulás, szívdobogás is jelentkezhet.



Fontos, hogy ne hagyjunk el önállóan ételmisszercsoportokat – a diagnózist mindig orvos állapítsa meg. Ezután bátran kérjük dietetikus segítségét a megfelelő életmód kialakításában.



ÚJ ÉTREND KIPRÓBÁLÁSA: HOGYAN TEGYÜK BIZTONSÁGOSAN?

Sokan szeretnének idősebb korban is odafigyelni az egészséges táplálkozásra, vagy új étrendet kipróbálni – például cukormentes, fehérjében gazdag, növényi alapú, szénhidrátcsökkentett diétát vagy akár a böjtölést.

Minden változtatás előtt fontos dietetikussal vagy orvossal egyeztetni, különösen, ha gyógyszert szedünk, vagy krónikus betegségünk van. Kizárólag a szakemberek segíthetnek abban, hogy az étrendünk számunkra valóban egészséges és biztonságos legyen.

- **Ne változtassunk hirtelen:** ha egyik napról a másikra megváltoztatjuk az étrendünket, a szervezet nem biztos, hogy alkalmazkodni tud. Érdeemes fokozatosan bevezetni az új szokásokat.
- **Figyeljünk az energiabevitelre:** az étvágy gyakran csökken idősebb korban, így könnyen előfordulhat, hogy nem jut elegendő tápanyaghoz a szervezet. A túl szigorú diéták tápanyaghiányhoz vezethetnek.
- **Ne feledkezzünk meg a folyadékról:** idősebb korban változik a szomjúságérzet is, a megfelelő folyadékbevitel (napi 1,5–2 liter) elengedhetetlen az anyagcsere és az emésztés szempontjából.
- **Tartsuk szemmel a tüneteket:** ha új étrend bevezetése után bármilyen kellemetlen tünetet érzékelünk, például fáradékonyság, fejfájás, emésztési zavar vagy szédülés jelentkezik, forduljunk orvoshoz.
- **Böjtölés, szélsőséges szokások:** Bármilyen szélsőséges változtatást, étel megvonást, böjtölést csak orvosi engedéllyel és felügyelettel próbáljunk ki.

VÁLTOZTATÁS: CSAK HITELES FORRÁSBÓL ÉS SEGÍTSÉGGEL

Bár manapság rengeteg információ található az interneten a táplálkozásról, figyeljünk arra, hogy megbízható forrásból tájékozódjunk. A táplálkozást teljesen egyénre szabottan kell kialakítani, hiszen azt sok tényező befolyásolja: az életkor, egészségi állapot, a gyógyszerek és az életmód és persze az egyéni preferenciák. Mikor érdemes szakemberhez fordulni?

Minden esetben, ha:

- Új étrendet vagy diétát szeretnénk kipróbálni.
- Többféle gyógyszert szedünk, és nem vagyunk biztosak az étel–gyógyszer kölcsönhatásokban.
- Gyakori emésztési panaszok, puffadás, székrekedés vagy hasmenés jelentkezik.
- Hirtelen fogyás vagy hízás anélkül, hogy változtattunk volna a szokásainkon.
- Fáradtságot, gyengeséget, szédülést vagy koncentrációs nehézséget tapasztalunk.

A dietetikus személyre szabott tanácsokat ad az étrenddel kapcsolatban, az orvos pedig segít kizárni az esetleges betegségeket, és figyelembe veszi a gyógyszeres kezelést is. A célunk legyen egy biztonságos, kiegyensúlyozott étrend, amely segít megőrizni az életminőségünket és alkalmazkodik a lehetőségeinkhez.





Személyes történetek a Nébih Oktatás csapatától

Gyerekkorom legkedvesebb ízei a nagyszüleimhez kötődnek. A cseresznyebefőttet kis csészékben osztották szét az unokák között, és ettől valahogy még különlegesebbnek tűnt minden falat. A földi eper is az ő kertjükben volt a legédesebb – talán nemcsak a nap érlelte, hanem az a szeretet is, amellyel kínálták. A farsangot pedig ma sem tudom elképzelni pampuska, vagyis frissen sült fánk nélkül, amelynek illata betöltötte a nyári konyhát. Ezek az emlékek ma is velem vannak, és egy-egy ismerős íz vagy illat pillanatok alatt visszarepít a nagyszüleim otthonába. Most már azt várom a legjobban, hogy egyszer a kisfiam is abból a kis kék virágos csészéből csemegézhessen, amely nekem is annyi örömet jelentett gyerekkoromban. - *Zsanett*

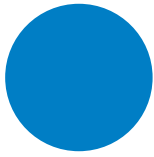


Gyermekeként sokszor alulértékeltem a nagymamáimnál töltött heteket az iskolai szünetekben. Ma már szívesen visszarepülnék a megfizethetetlen vasárnapi ebédekhez, nevetésekhez, amikor az a fenséges paradicsomos káposzta csöppent a ruhámra vagy a közös főzésekhez, ahol elkészítenénk újra a mami-féle barátfülét, amibe a legfinomabb házi baracklekvár került. Az örökzöld receptes füzetből megtanultam, hogy bármilyen alapanyagunk is van otthon, sokoldalúan felhasználhatjuk azokat csak elég bátornak kell lenni hozzá! - *Dorina*



Sajnos csak az egyik nagymamámat ismertem, de a családi receptek által mindkét nagymamámtól örököltem: kedvenc ételeket és szuper recepteket. Nekik köszönhetem, hogy tudom, érdemes praktikus alap élelmiszerkészletet tartani otthon, hogy bármi történik, legyen mihez nyúlni. Nekik köszönhetem a világ legfinomabb grízes tésztáját és a legegyszerűbb túrógombóc receptjét is! - *Dorka*





Zárszó

Az idősebb kori étrend kulcsfontosságú az egészség megőrzésében. A megfelelő ételválasztás segíthet elkerülni a betegségeket, csökkenteni a gyógyszeres mellékhatásokat, és javítani a közérzetet. Az étkezés továbbra is lehet élmény – csak egy kis odafigyelés és tudatosság szükséges hozzá. A biztonságos, egészséges táplálkozás nem lemondás, hanem befektetés: a jó közérzetbe, az energiába és az aktív mindennapokba.

A cél nem az, hogy mindent tökéletesen csináljunk, hanem hogy apró, biztonságos szokásokat építsünk be a mindennapokba. Már néhány új rutin is nagyon sokat számít.

A kiadvány tematikájához kapcsolódóan összegyűjtöttünk 5-5 tanácsot, amelyek közül könnyedén beépíthetünk néhányat a mindennapjainkba.

Ha már egy-két dolgot sikerül rutinná alakítani, az is hatalmas lépés – legyünk büszkék magunkra!



Bevásárlás és tervezés

- ☐ Bevásárlólistát készíték, heti menütervhez igazítva.
- ☐ Kipróbálok egy bevásárlólista applikációt.
- ☐ Átvizsgálom a meglévő élelmiszereimet, és átrendezem a FEFO-elv szerint.
- ☐ Kialakítok egy otthoni kapszulakamrárt.
- ☐ Hűtőtáskával megyek vásárolni a nyári kánikulában.

Egy kis logisztika a konyhában

- ☐ Kijelölök egy polcot a közeli lejáratú termékeknek.
- ☐ Hetente „hűtő-perceket” tartok, és havonta alaposan kitakarítom a hűtőt.
- ☐ Rendszeresen ellenőrzöm a hűtőszekrény hőmérsékletét.
- ☐ Ügyelek arra, hogy ne legyen túlszűfolt a hűtőm.
- ☐ Listát vezetek a fagyasztóban tárolt élelmiszerekről.

Csillog-villog minden: higiénia egyszerűen

- ☐ Külön vágódeszkát használok a nyers húsokhoz és a többi alapanyaghoz.
- ☐ Kipróbálok a mosogatókefét a szivacs helyett.
- ☐ Rendszeresen fertőtlenítem a mosogatószivacsot.
- ☐ A konyharuhát hetente kimosom.
- ☐ Lecserélem az elhasználódott, repedezett vágódeszkát.

Főzés, adagok és maradékok

- ☐ Nagy adagok helyett kisebb mennyiséget készíték.
- ☐ Beszerzek egy idénynövény naptárat.
- ☐ A főzéshez a közeli lejáratú termékeket használom.
- ☐ Figyelek arra, hogy az elkészült készételt ne hagyjam sokáig szobahőmérsékleten.
- ☐ A lefagyasztott maradék ételeket mindig felcímkézem: étel neve, csomagolás dátuma.

