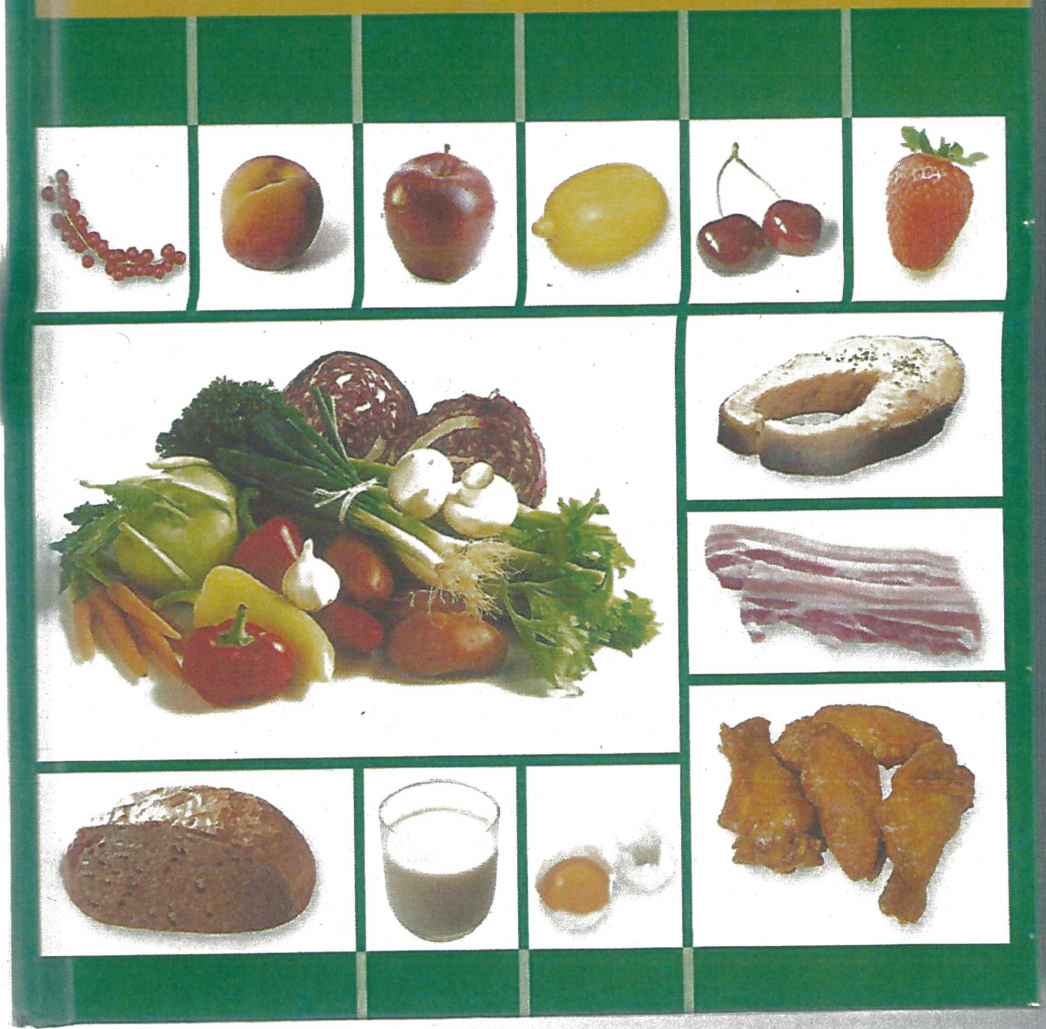
ÚJ

Tápanyag-táblázat

Szerkesztette: **RODLER IMRE**

medicina



Új tápanyagtáblázat

Szerkesztette:

Dr. Rodler Imre

Medicina Könyvkiadó Rt. • Budapest, 2005

1. táblázat
Tápanyagcélok a népesség számára

Bevitel	Átlagos bevitel legkisebb érték	felső
Össz-energia (en)	❶	
Össz-zsír (en%)	15	30❷
Zsírsavak		
Telített zsírsavak (en%)		<10
Többszörösen telítetlen zsírsavak (en%)	6	10
n-6 zsírsavak	5	8
n-3 zsírsavak	1	2
Transz-zsírsavak (en%)		<1
Koleszterin (mg/nap)		<300
Össz-szénhidrát (en%)	55	75
Összetett szénhidrát❸ (en%)	50	70
Cukor❹ (en%)	0	<10
Élelmi rostok (g/nap)		
Nem-keményítő eredetű poliszacharidok	16	24
Össz-rost	27	40
Fehérje (en%)	10	15
Só	<2	<6

❶: Az energiabevitelnek elegendőnek kell lenni a gyermekek optimális fejlődéséhez, a terhesek, a szoptató anyák és a munkavégzés szükségletének.
❷: Az optimális zsírbevitelt a 15 en% felé kell közelíteni.
❸: Fogyasztás gyümölcsökből, zöldségfélékből naponta legalább 400 g, beleértve összességében legalább 30 g hüvelyest, diófélét és magokat.
❹: A cukrokba beleértendők a mono-, diszacharidok és más rövid szénláncú cukrok, melyek a szénhidrátok finomítása során keletkeznek

Forrás: Diet, Nutrition and prevention of chronic diseases, WHO, 1990, Techn. Rep. Ser 797, és WHO, 2003, Techn. Rep. Ser 916, WHO, Geneva

A magyar táplálkozási ajánlások kidolgozásánál figyelembe vettük a legújabb nemzetközi ajánlásokat, de nem hagytuk figyelmen kívül a hazai adottságokat sem.