



# HÚSVÉTON INNEN ÉS TÚL – A HÚSOK HELYE EGY EGÉSZSÉGES ÉTRENDEN

---

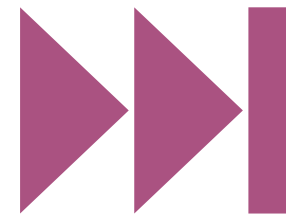
**Szűcs Zsuzsanna** dietetikus (BSc), okleveles  
táplálkozástudományi szakember (MSc),  
az egészségtudományok doktorjelöltje  
elnök, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

**Hússzövetség sajtótájékoztató**  
2025. április 8. Budapest

# TARTALOM



- Milyen tápanyagok vannak a húsban?
- Hogyan járul hozzá a húsfogyasztás a hazai lakosság tápanyagbeviteléhez?
- Hogyan fér bele a hús egy egészséges étrendbe?
- Hogyan lehet egészségesebb a húsvéti menü?



# A HÚS MINT TÁPANYAGFORRÁS (/100 G)



100-400  
kcal

≥ 60 g  
víz

20 g  
fehérje  
(átlag)

0,5-10  
mg  
vas

1-40 g  
zsír  
(telített)

150-250  
mg  
foszfor

Ø  
szénhid-  
rát

B-  
vitami-  
nok

1-3 mg  
cink

# A FEHÉRJÉK NÉLKÜLÖZHETETLENEK



Minden sejt legfontosabb anyaga. Az emberi test 20 %-át teszi ki. A testszövetekben lévő fehérje folyamatosan leépül és újjáépül.

- Szállító fehérjék – K, Na, lipidek, vitaminok
- Védő fehérjék, immunglobulinok
- Hormonok
- Vázfehérjék
- Izomfehérjék
- Fehérjék - energiacélú felhasználásra  
(Energiaérték: 4,2 kcal/g)



# FEHÉRJÉK

- Állati fehérjék magasabb biológiai értékűek

Rodler, 2005; Hoffman JR et al, 2004; FAO, 2013

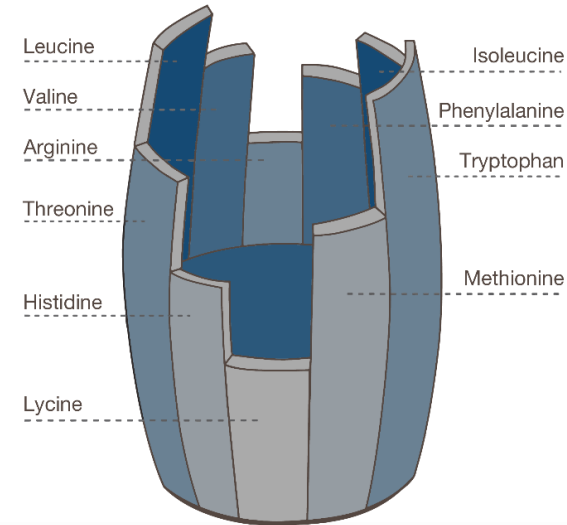
- Mennyiségileg megfelelő táplálkozás mellett általában megfelelő fehérje-ellátottság

Messina, 2014; Davis et al, 2014

- Kompletálás – nem szükséges étkezésenként, de változatos élelmiszerfogyasztás!

- Szükséglet: 0,8 g/ttkg/nap

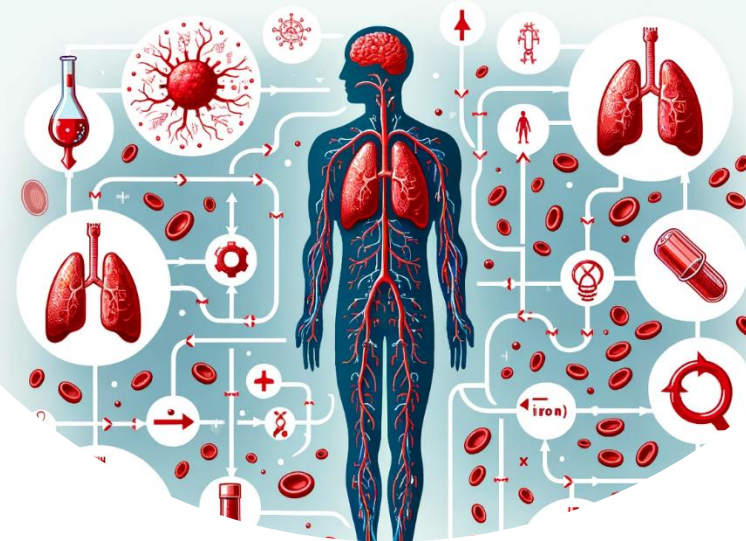
FAO/WHO/UNU, 2007



**LIMITING AMINO ACIDS IN CEREALS AND LEGUMES**

Alimento	Methionine	Lysine	tryptophan
<b>Legumes</b>	D		
<b>Nuts and seeds</b>		D	
<b>Cereals</b>		D	
<b>Maize</b>		D	D
<b>Walnuts</b>	D	D	
<b>Hazelnuts</b>	D	D	
<b>Rice with almonds (Cereal + Nut)</b>		D	
<b>Hummus with sesame (Legume + seed)</b>			
<b>Lentils with rice (Legume + cereal)</b>			

# VAS SZEREPE A TESTÜNK MŰKÖDÉSÉBEN



**Az izmok megfelelő működése:** az izmok összehúzódásához szükséges oxigénszállítás, hiányában az izmok elveszítik tónusukat, rugalmasságukat (vérszegénység → izomgyengeség, fáradtság)

**Az agyműködés serkentése:** az agy a vér oxigénjének kb. 20%-át használja fel, így a megfelelő vasbevitel közvetlenül összefügg az agy egészségével és helyes működésével, hozzájárul a kognitív zavarok megelőzéséhez, a kognitív tevékenységek serkentéséhez.

**Az anyagcsere serkentése:** a vas az energiatermelésben szerepet játszó enzimek összetevője, így fontos szereplője az emberi szervezet energia-anyagcseréjének.

**Az immunrendszer erősítése:** a megfelelő vasszint biztosítja a vörösvérsejtképződést, ami szükséges a sérült szövetek, szervek és sejtek oxigénellátáshoz.

**Koncentrációképesség javítása:** agy vérellátásának biztosítása

**Fáradtságérzés csökkentése**

# VAS AZ ÉLELMISZEREKBEN

- Számos étrendi forrás, de a hemvas jobb biológiai hasznosulása

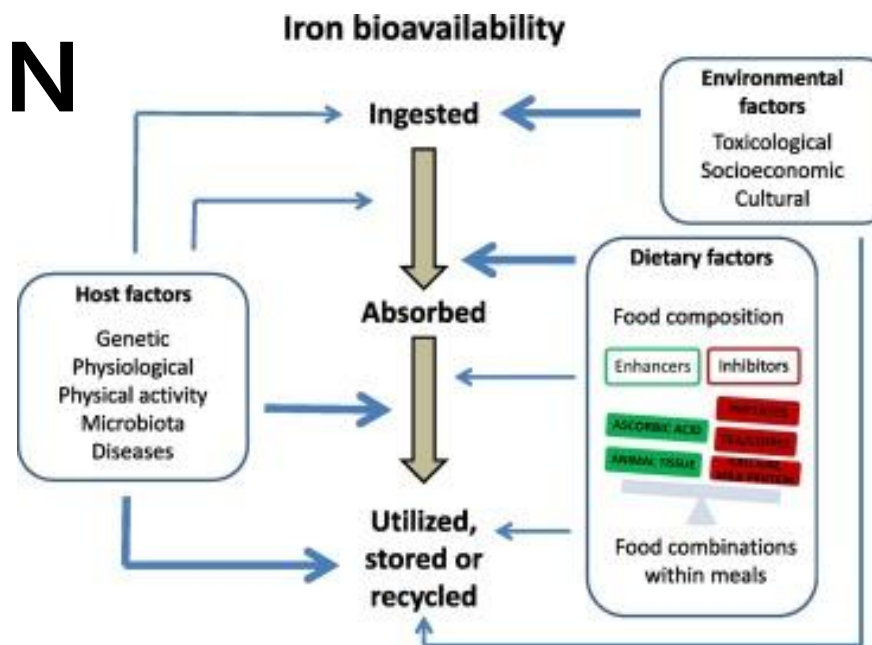
Anderson GJ et al, 2012; Mann J et al, 2012

- Biológiai hasznosulást befolyásoló tényezők (vasellátottság, ételmiszer összetétele, konyhatechnika stb.)

Craig WJ, 1994; Collins R et al, 2013

- Adaptáció – alacsony vasellátottságnál javul a vafelszívódás – nem hemvasból jobban

Hunt JR et al, 2003



## Meat



approx 40% of the iron in meat is heme iron. The rest is non-heme.

## bioavailability

sirloin steak broiled 20%  
skinless roast chicken 18%  
fried calf liver 15%

fish broiled 6%

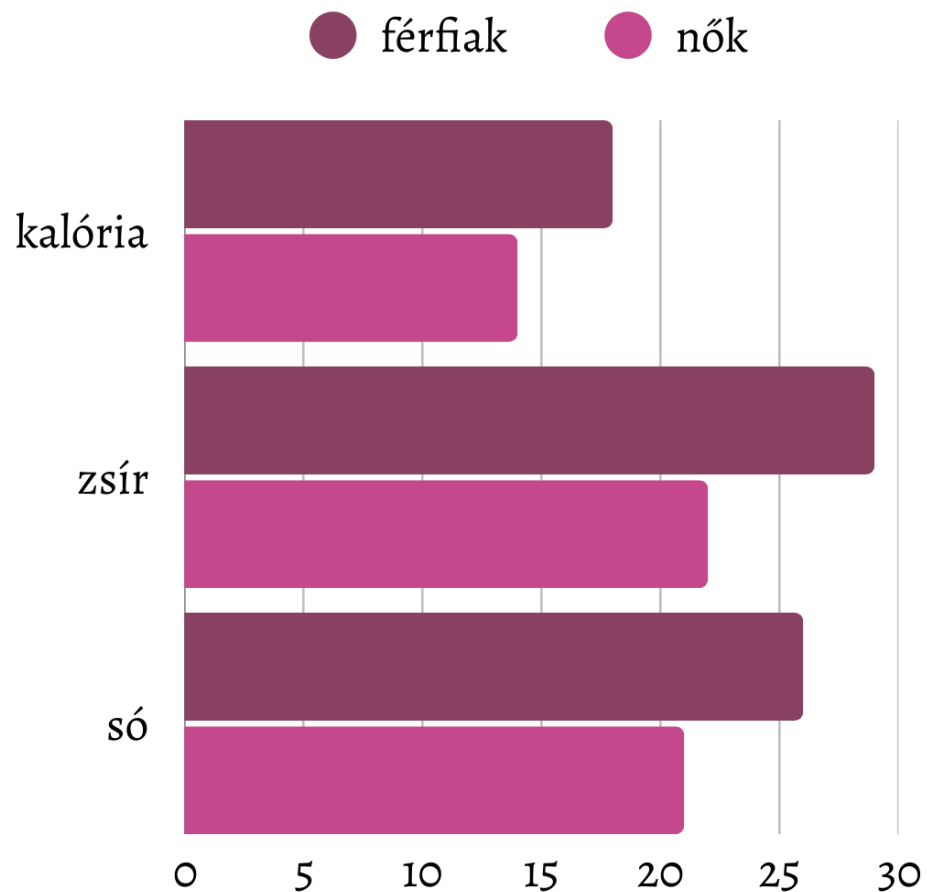


## Plant



all the iron in plant food is non-heme iron

# HÚSOK, HÚSKÉSZÍTMÉNYEK SZEREPE A TÁPANYAGBEVITELBEN



B-12 vitamin: 32%



vas: 20-24%\*



foszfor: 20-23%\*



OTÁP 2019/\* OTÁP 2014



# EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS - AJÁNLÁSOK



## OKOSTÁNYÉR®

A lehető legkevesebb  
zsiradék, só, cukor



Folyadékok

Zöldségek

Gabonafélék

Gyümölcsök

Tej és tejtermékek  
Tojás/halak/húsok

Mi legyen **egy nap** a tányérodon?



Tej és tejtermékek  
Tojás/halak/húsok

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha növényi italt iszol, válaszd a dúsított, hozzáadott cukrot nem tartalmazó fajtákat. A növényi italok tápanyagtartalma jelentősen elmarad a tejétől, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Iktass be hetente legalább egyszer húsmentes napot! Válassz változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal.

Húsokból válaszd gyakrabban a sovány változatokat. Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húsipari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél!

Fogyassz hetente legalább **egyszer** halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül!

Belsőség hetente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

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

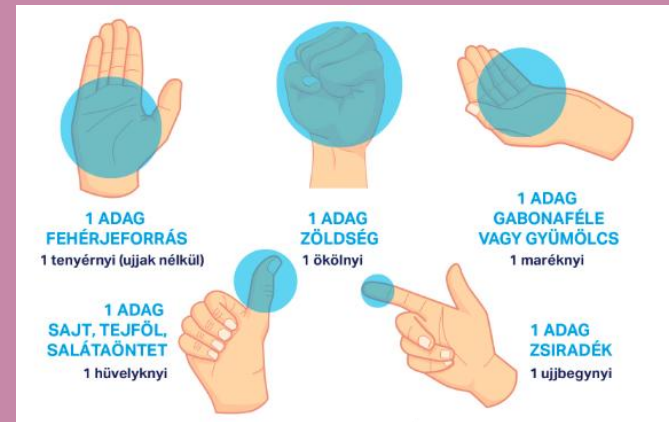
1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (15 dkg) hal vagy 1 db tojás.



# VÁLTOZATOSSÁG ÉS MÉRTÉKLETESÉG



- Változatos alapanyagválasztás
- Sovány opciók előnyben
- Heti 1 húsmentes nap



- 1 adag hús = kb. 10 dkg
- Heti max. 30-50 dkg főtt (50-70 dkg nyers) vörös hús
- Feldolgozott húskészítmények alkalmanként

HOGYAN LEHET  
EGÉSZSÉGESEBB  
A HÚSVÉTI MENÜ?

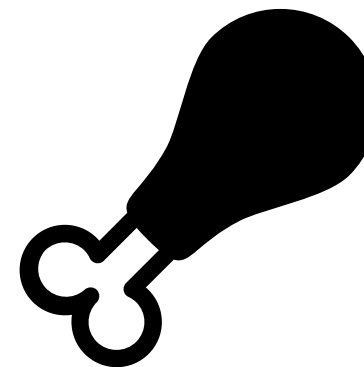


I WAS  
THINNER  
before  
DINNER

# A HÚSOK/SONKA PERSPEKTÍVÁJÁBÓL...



- Sonka áztatása, főzővíz cseréje – sótartalom csökkentése
- Soványabb alapanyagok választása – pl. sertéscomb, bárány, szárnyasok; bőr, látható zsíros részek eltávolítása
- Zsírtakarékos konyhatechnikai megoldások (pl. sütőzacskó, kukta) és ízesítés (pl. szalonnával tűzdelés helyett fokhagymával tűzdelés, párolás, majd pirítás)
- Ésszerű mennyiség, a lehető legjobb minőség



# EGYÉB SZEMPONTOKBÓL...



- Zöldség, gyümölcs minél több fogás részeként, frissen, nyersen is
- Finomliszt helyett/mellett teljes kiőrlésű fajták – sütemények, kalács stb.
- Kevesebb cukor (recept – 10-15%)
- Kevesebb zsír pl. airfryerben sült rántott hús, vajas-tejszínes krémek, majonéz helyett mustárral, borssal, sóval ízesített joghurtos öntet
- Kevesebb só – változatos(abb) fűszerezés, főtt tojást, nyers zöldséget ne sózzuk
- Válasszunk kisebb méretű és valódi csoki tojást
- Ne, vagy csak mértékletesen igyunk alkoholt

# Kulcs üzenetek



- A húsok fehérjetartalma értékes, emellett számos vitamint és ásványi anyagot találunk bennük, melyek biológiai értéke is magas
- A tökehúsok zsír-, a feldolgozott húskészítmények zsír- és só- (adalékanyag) tartalma figyelmet igényel az étrendünk összeállításakor
- Az egészséges táplálkozás jellemzői a mértékletesség és a változatosság, melynek egy ésszerű húsfogyasztás akár része lehet
- Az OKOSTÁNYÉR® táplálkozási ajánlás segítséget nyújt a húsvéti menü egészségesebb összeállításában és azon túl is





# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

zsuzsanna.szucs@mdosz.hu

0630 380 6763



[www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu)

