

# A gabonapehely világnapja jó apropó, hogy odafigyeljünk rostfogyasztásunkra

A kiegyensúlyozott reggeli nemcsak finom és laktató, de fontos eleme a megfelelő napi rostbevételnek, ami támogatja az emésztőrendszer egészségét és csökkentheti a krónikus betegségek kialakulásának esélyét. Ennek ellenére sem a magyar felnőttek, sem a gyerekek átlagos napi rostbevitel nem éri el a szakmai ajánlásoknak megfelelő mennyiséget.

Március 7-e a gabonapehely világnapja, a dietetikusok pedig felhívják a figyelmet a teljes értékű gabonából készült termékek fogyasztásának előnyeire, mindemellett pedig tanácsokkal látnak el a teljes napi étrend rostdúsabbá tételére.

A magyar lakosság élelmirost-bevitel jóval elmarad a szakmai ajánlásoktól, melyek szerint a felnőtteknek naponta minimum 25–30 gramm rostot kellene elfogyasztaniuk. A helytelen táplálkozási szokások már gyerekkorban megjelennek, a Nestlé Hungária országos, reprezentatív kutatása szerint ugyanis a kisiskolások közel harmadának a rostbevitel az ajánlás 70 százalékát sem éri el. A felmérésben résztvevő gyerekek mindössze 43 százaléka fogyaszt teljes értékű gabonát, a gyümölcs- és zöldségbevitelük pedig alig több, mint a napi 400 grammos ajánlás fele.

„Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a megfelelő mennyiségű rostbevitel minden életkorban nélkülözhetetlen az egészség megőrzése szempontjából, hiszen szerepet játszik a bélflóra épségének, egyensúlyának megőrzésében. Valamint javítja az emésztést, fokozza a telítettségérzést, lassítja a szénhidrátok felszívódását (ezáltal segítve az egyenletes vércukorszint kialakítását), és hozzájárulhat az egészséges testtömeg fenntartásához, eléréséhez – sorolja a rostok pozitív hatásait a Nestlé Hungária dietetikusa, Sárga Diána. A szakember hozzáteszi: A jótékony hatások mellett az elegendő mennyiségű rost csökkenti az olyan betegségek kialakulásának kockázatát, mint a székrekedés, az elhízás, a 2-es típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a vastagbélrák.”

## A kiegyensúlyozott táplálkozás a tudatos vásárlói döntésekkel kezdődik

„A helyes rostbevitel egyáltalán nem ördögösség, hiszen már az is rengeteget számít a napi célmennyiség elérése szempontjából, ha a reggelinket rostdúsán készítjük el” – magyarázza a dietetikus.

Egy rostdús reggeliötletéről, a napi rostbevételről és a különböző termékek rosttartalmáról szóló infografikák [ide kattintva](#) érhetők el.

Az első lépés tehát egy jó reggeli, ugyanakkor – a változatosság elvét tartva szem előtt – nem árt a nap többi étkezését is egy kis tudatossággal megtervezni.

Érdeemes megtekinteni a különböző termékek csomagolásán található tápértékadatokat, és a rosttartalmat is figyelembe venni a napi menü összeállításakor. Például a Nestlé gabonapelyhek első számú összetevője a teljes értékű gabona, amely jelentősen hozzájárul a megfelelő rostbevételhez,

ezáltal egy kiegyensúlyozott reggeli része lehet, akárcsak a természetes cikóriatartalmú Ricoré, ami kísértkezéshez is ideális választás. A Garden Gourmet termékek fehérjében is gazdag növényi alapú finomságok, melyek főétkezésekkor kínálnak egyszerű megoldást a napi rostbeviteli cél eléréséhez.

„Több-kevesebb élelmi rostot szinte minden növényi alapanyag tartalmaz, így a változatosság és a rendszeresség a legjobb stratégia a rostús táplálkozás felé vezető úton – javasolja Szűcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.  
– A zöldségek, a gyümölcsök, a hüvelyesek, a teljes értékű gabonafélék, valamint a diófélék és olajos magvak kombinálásával könnyen hozzájuthatunk a felnőttek számára ajánlott napi legalább 25–30 gramm rosthhoz. Mivel sokféle rostforrás áll rendelkezésre, ez egyáltalán nem lehetetlen feladat.”

## A rostban gazdag étrend a megfelelő bélműködés alapja

A táplálkozástudomány régóta kutatja az élelmi rostok szerepét az emésztés egészségében. Ma már bizonyított, hogy a vízdékony rostok fogyasztása természetes és tartós táplálkozási megoldást nyújt emésztőrendszeri panaszok esetén is. A 100%-ban növényi eredetű rostkészítmény, az OptiFibre®\* az egyedüli összetevőjét képező vízdékony, részben hidrolizált guargumirostnak köszönhetően természetes megoldást nyújt bélmotilitási zavarok (székrekedés, hasmenés, IBS) diétás ellátásában és a bélflóra egyensúlyának helyreállításában.

\*OptiFibre® speciális gyógyászati célra szánt élelmiszer. Fontos figyelmeztetés: orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható. Gyermekeknek 3 éves kortól adható. Kizárólagos tápanyagforrásként nem alkalmazható. [www.optifibre.hu](http://www.optifibre.hu)

1 2014-ben végzett, 4-10 éves budapesti és kecskeméti gyerekekre reprezentatív táplálékbeviteli felmérést 2021-ben kiterjesztve ismételte meg a Nestlé Hungária: ezúttal egy országos lefedettségű reprezentatív mintán. A kutatást az InsightLab Piackutató Kft., a naplók elemzését pedig a NutriComp Bt. végezte.



© Nestlé

Eredeti tartalom: Nestlé Hungária Kft.

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=1407>