



# **I. BUDAPESTI SZIMPÓZIUM *a növényi alapú táplálkozásról***

2017. augusztus 26. • 1105 Budapest, Szent László tér 7.

# INFO

*Időpont:* 2017. augusztus 26. 8:30–14:00

*Helyszín:* A 21. alkalommal megrendezésre kerülő Vegetárius Fesztivál keretén belül a Kőrösi Csoma Sándor Művelődési Központban  
Cím: 1105 Budapest, Szent László tér 7.

*Szervező:* Egészségvár Alapítvány

*Szimpózium titkársága:*

Dr.Tamasi József és Horváth Károlyné

*Szimpózium Szervező Bizottsága:*

Prof. Dr.Hegyi Gabriella elnök, Szabó Zoltán,  
Dr.Tamasi József

*Fővédnök:* Prof.Dr.Fiegler Mária

*Védnök:* Prof.Dr.Hegyi Gabriella

*Résztevők:* orvosok, dietétikusok, egészségügyi szakdolgozók

*A szimpózium célja:*

- Tudományos eszmecesterére hívni azokat az orvos és dietétikus szakembereket, akik kellő nyitottsággal állnak a növényi alapú étrend népegészségügyi és terápiás szerepéhez.
- Párbeszédet kialakítani a dietétika, táplálkozástudomány, a klinikum növényi alapú táplálkozást támogató és a vegyes táplálkozást támogató szakemberei között.
- Áttekinteni a nemzetközi trendeket, a növényi alapú táplálkozás jövőbeli szerepének lehetőségeit, a népegészségügyben kialakítható helyét.

**A rendezvény regisztrációhoz kötött, részvételi díja 1500 Ft.**

**A RENDEZVÉNY DIETÉTIKUSOK SZÁMÁRA PONTSZERZŐ TOVÁBBKÉPZÉSNEK MINŐSÜL.**

# PROGRAM

9:00–9:05 Megnyitó Dr. Hegyi Gabriella és Dr. Tamasi József  
Elnök: Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella MD.PhD

9:05–9:45 Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella MD.PhD  
*Testkontroll az enzimológia a segítségével*

9:45–10:15 Szabó Zoltán POTE  
*A növényi alapú étrend hatása mögött rejlő molekuláris  
biológiai mechanizmusok ismertetése*

## 10:15–10:30 SZÜNET

10:30–11:00 Dr. Rodics Katalin kutató biológus, címzetes egyetemi  
docens, a Greenpeace Agrármarketing Szekció vezetője  
*Az ipari mezőgazdaság egészségünket  
és környezetünket károsító hatásai,  
különös tekintettel a nagyüzemi állattartásra  
(az előadást elmondja prof. Dr. Bardócz Zsuzsanna)*

11:00–11:30 Prof. Dr. Bardócz Zsuzsanna PhD,  
a Biológiai Tudományok Kandidátusa, MTA Doktora  
*A legújabb táplálkozástudományi ajánlások*

11:30–12:00 Dr. Varjas Tímea, PhD, egyetemi adjunktus  
*Kemoprevenció*

12:00–12:30 Dr. Tamasi József belgyógyász, társadalom orvostan  
szakorvos, EMMI minőségügyi szakfőorvos  
*Klinikai tapasztalatok a vegán étrenddel*

## 12:30–12:45 SZÜNET

12:45–13:45 Kerekasztal megbeszélés az előadók részvételével  
*Moderál Dr. Tamasi József*

13:45–14:00 A szimpózium zárása

# AZ ELŐADÁSOK RÖVID ÖSSZEFOGLALÓI

---

**Prof. Dr. habil. Hegyi Gabriella MD.PhD.**

***Testkontroll az enzimológia segítségével***

A táplálkozás- emésztés láncolatában fontos enzimek vesznek részt. Ezek mennyisége és minősége táplálkozási szokásainkkal, a táplálék minőségével és összetételével folyamatosan változik, amelynek eredménye a megfelelő egészségtudatos táplálkozási szokás kialakítása.

A dietetika tudományos kutatása ma már számos betegség kialakulását igazolta, amely összefüggésben áll a táplálkozási habitussal, a kívánatostól eltérő táplálkozási minták nyomán kialakult betegségek rizikójának megnövekedésével.

A különböző testtípusok, enzimológiai szempontok alapján történő elemzésük, jellemzésük és a kívánatos táplálkozási minta eléréséhez ad hasznos tanácsokat az előadás, amelyben nemcsak a táplálkozás, hanem a megfelelő, személyre szabott testmozgás is szóba kerül.

Az ismeret hasznos az egészségtudatos táplálkozást kedvelőknek, az ebben az irányban elmozdulást óhajtóknak és a fogyókúrázóknak is.

---

**Szabó Zoltán POTE**

***A növényi alapú étrend hatása mögött rejlő molekuláris biológiai mechanizmusok ismertetése***

A növényi alapú étrend számos esetben alkalmazható primer prevenció eszköz olyan jelentős népegészségügyi

problémák megelőzésére, mint a szív-érrendszeri -, tumoros megbetegedések, vagy a cukorbetegség és sok más esetben is.

A megelőzésen túl a növényi alapú étrend, bizonyos esetekben akár a gyakorló orvos vagy szakdolgozó hatékony eszköze is lehet a gyógyításban, bizonyos betegségek kezelésében.

A növényi alapú étrend pozitív hatásai szakirodalmi adatokkal bizonyítottak és sokak által jól ismertek.

Az előadás elsődleges célja, hogy tisztázza azon lehetséges molekuláris biológiai mechanizmusokat amelyek az előbb elmondott jelenség hátterében állhatnak.

---

## **Dr. Rodics Katalin címzetes egyetemi docens**

### ***Az ipari mezőgazdaság egészségünket és környezetünket károsító hatásai, különös tekintettel a nagyüzemi állattartásra***

A 21. század egyik legnagyobb feladata a jelenlegi ipari mezőgazdaság alapvető átalakítása az eddigi monokultúrán alapuló, sok vegyszert, fosszilis energiát, az állattenyésztésben rengeteg gyógyszert felhasználó ipari termelésből a fenntartható, kisgazdaságok alkotta mozaikos rendszer felé.

A Föld elegendő élelmiszerral tudna ellátni akár 12-14 milliárd embert. De jelenleg a világ összes mezőgazdasági területének 75%-án nem az embereknek, hanem a nagyüzemi módszerekkel tartott állatoknak termelünk takarmányt. Ez a jelenlegi élelmiszer előállítási gyakorlat felelős az üvegházhatású gázok kibocsájtásának 50%-ért. Ebben a legsúlyosabb tényező szintén a nagyüzemi állattartás. A világ édesvizeinek 70%-át

a mezőgazdaság használja el, kiemelten súlyos vízszennyező tényező szintén a nagyüzemi állattartás.

Sajnos azonban a hús- és tejtermék fogyasztás a fejlett országokban évről évre növekszik.

Ez Európában 70%-kal haladja meg a WHO ajánlását és sokkal magasabb, mint ami a rák, a II-es típusú cukorbetegség, szívbetegségek, illetve az egészséges testsúly megőrzéséhez ajánlott szint. Ezen változtatnunk kell mind a saját, mind Földünk egészségének megőrzése érdekében.

---

## **Prof. Dr. Bardócz Zsuzsa PhD, a Biológiai Tudományok Kandidátusa, MTA Doktora**

### ***A legújabb táplálkozástudományi ajánlások***

Régi mondás, hogy „az vagy amit eszel”, de a tudomány csak mostanában kezdi felismerni, hogy nem mindegy, hogy

- milyen termelési módszerrel állítják elő a táplálékot;
- táplálékunk nem csak az egészségünkre, de a génjeink működésére is hatással van. Ezzel a területtel foglalkozik a nutrigenomika és a nutrigenetika;
- amikor táplálkozunk, nem csak az emberi sejteket kell etetnünk, hanem a velünk élő mikrobákat is.

Az előadás áttekinti a legújabb ajánlásokat, érdekességeket a táplálkozástudomány területén.

# OADA

---

## **Dr. Varjas Tímea, PhD, egyetemi adjunktus**

### ***Kemoprevenció***

Környezetünkől, életmódunkból, táplálkozási szokásainkból eredően számtalan potenciális karcinogén ágensekkel exponálódik szervezetünk, mely megemeli a daganatok kialakulásának kockázatát.

Tudatos táplálkozással azonban lehetőségünk nyílik ezen káros hatások kivédésére kemopreventív molekulák szervezetünkbe juttatásával.

Előadó néhány különleges növényi táplálékra irányítja rá a figyelmet, kiemelve a bennük lévő bioaktív molekulák egészségügyi hatását, hatásmechanizmusát, szerepüket a primer és a terciér prevencióban.

---

## **Dr. Tamasi József belgyógyász, társadalom orvostan szakorvos, EMMI minőségügyi szakfőorvos**

### ***Klinikai tapasztalatok a vegán étrenddel***

A vegán étrend akár néhány nap alatt csökkenti a gyulladásokat, mérsékli a fájdalmakat. A vegán étrend mellett csökken a túlsúly, ürülnek az oedemák, megnyugszik az emésztőrendszer. Az előadó retrospektív vizsgálatot végzett a saját, azon gyulladással rendelkező betegségeivel rendelkező pácienseiről, akik vegán étrendet legalább egy hónapig tartották.

