

Örömmel értesítjük, hogy a **SpringMed Kiadó Közétkeztetők II.®** kötete hamarosan megjelenik:

**Zentai Andrea és Gyuricza Ákos, Msc:**  
**KÖZÉTKEZTETŐK KÉZIKÖNYVE II.**  
**Speciális étrendekkel, korcsoportonként**



Méret: 165 x 235 mm

176 oldal + 22 oldal színes melléklet

Ár: **6800 Ft**

ISBN 978-963-9695-62-7

## A könyvről:

Mára már talán közismert a lakosság körében, hogy a helyes táplálkozásnak hatása van az egészségünkre. Arról is egyre többen tudnak, hogy mit javasolt fogyasztani, és mi az, amit kerülniük szükséges ahhoz, hogy megőrizték egészségüket.

Jelen kiadvány egy olyan receptes könyv, amely elsősorban a táplálékallergiák, táplálékintoleranciák esetén biztosítandó diétás étkeztetést nyújtó közétkeztetőknek kíván segítségére lenni – a közétkeztetési rendeletben előírtaknak megfelelően – változatos, zöldségekben, gyümölcsökben, teljes kiőrlésű gabonákban gazdag, allergénmentes ételek készítéséhez.

A közétkeztetési rendelet definíciója szerint a diétás étrend „olyan ételekből összeállított étrend, amely különleges összetételére vagy az előállítása során alkalmazott egyedi eljárásra tekintettel olyan fogyasztók speciális táplálkozási igényeit elégíti ki, akik számára sajátos egészségi állapotuk bizonyos anyagok ellenőrzött mértékben történő fogyasztását teszi indokolttá”.

Az allergénmentes receptes könyvben a dietetikus szerzőpáros korcsoportonként kidolgozott receptekből állított össze egy válogatást, mely által a könyv –mindenkinek, aki táplálékallergiával, táplálékintoleranciával él – jól használható.

A receptek ugyanakkor az otthoni étkezésekhez is mintát adnak. Segítséget nyújtanak mindazoknak, akik a kötelezően jelölendő tizennégy allergia valamelyikében szenvednek, vagy laktózintoleranciás vagy diétára szoruló gyermeket nevelnek, és változatos, egészséges táplálkozásra törekszenek, ill. kipróbálnának korábban talán nem használt alapanyagokat is.

A szerzők az alábbi ételallergiákra és ételintoleranciákra készítették el a diétás étrendjeiket:

- Tehéntejfehérje-allergia
- Laktózintolerancia
- Tojásallergia
- Gluténérzékenység

A könyvet a közétkeztetőknek, az ételallergiában és/vagy ételintoleranciában szenvedőknek ajánljuk mindennapjaik megkönnyítésére.

## Bevezető:

Az élelmezésvezetőknek a közétkeztetési rendeletben foglalt kötelezettsége, hogy ötévente részt vegyenek az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) által szervezett továbbképzésen. Ezen gyakran hangoznak el a kérdések, hogy mivel lehet változatosabbá tenni a diétás étkeztetés biztosításához tervezett étlapokat, milyen receptekbe lehet belecsempészni a korábban nem használt alapanyagokat, hol lehet olyan, a közétkeztetésben is felhasználható recepteket találni, melyek nem csupán annyiban diétásak, hogy lecseréljük az allergént tartalmazó alapanyagot.

Jelen kiadvány egy olyan receptkönyv, amely elsősorban a táplálékallergia, táplálékintolerancia esetén biztosítandó diétás étkeztetést nyújtó közétkeztetőknek kíván segítségére lenni a közétkeztetési rendeletben előírtaknak megfelelő, változatos, zöldségekben, gyümölcsökben, teljes kiőrlésű gabonákban gazdag, allergénmentes ételek készítéséhez.

A receptek ugyanakkor az otthoni étkezésekhez is mintát adnak. Segítséget nyújtanak mindenkinek, aki táplálékallergiával, táplálékintoleranciával él, vagy diétára szoruló gyermeket nevel, és változatos, egészséges táplálkozásra törekszik, ill. kipróbálna korábban talán nem használt alapanyagokat is.

## Tartalom:

A kötet szerzői

Köszönetnyilvánítás

Előszó

Bevezető

Táplálékallergiák, -intoleranciák

A táplálékallergia és -intolerancia közti különbség

Allergénjelölések

Keresztallergiák

Tehéntejfehérje-allergia esetén kerülendő élelmiszerek és helyettesítésük

Laktóziintolerancia esetén kerülendő élelmiszerek és helyettesítésük

Tojásallergia esetén kerülendő élelmiszerek és helyettesítésük

Gluténérzékenység (cöliákia) esetén kerülendő élelmiszerek és helyettesítésük

Útmutató a receptek használatához

RECEPTGYŰJTEMÉNY (A recepteket összeállította Gyuricza Ákos)

Levesek ( 21 ételrecept)

Főzelékek (25 ételrecept )

Húsos, halas receptek (11 ételrecept)

Rakott ételek (10 ételrecept)

Saláták, köretek, mártások (40 ételrecept)

Mártások (10 ételrecept)

Kisétkezések ételei (16 ételrecept)

Édességek, desszertek (12 ételrecept)

## A kötet szerzői:

### Zentai Andrea

dietetikus

Dietetikusi diplomáját a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Karán szerezte. 2008-tól az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézetben, jelenleg ennek jogutódjánál, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézetben dolgozik, ahol a Táplálkozás-epidemiológiai Főosztályt vezeti, megbízott főosztályvezetőként. Munkája során gyakorlati tapasztalatot szerzett kórházi terápiás dietetikusként, élelmezésben, egyéni és csoportos tanácsadásban, jogszabályalkotásban és országos, reprezentatív (lakossági és közétkeztetési) felmérések, vizsgálatok előkészítése, megvalósítása terén is.

### Gyuricza Ákos, MSc

dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember,

élelmezés-, és táplálkozás-egészségügyi szakértő

Több, mint 22 éves szakmai pályája során a dietetikai feladatellátás mellett hosszú ideig élelmezésvezetőként is dolgozott. A vendéglátás és turisztika szakirányokban jelentős oktatói és vizsgáztatói, vizsgálónői tapasztalatokat szerzett. Szívéügyének tekinti az élelmiszerbiztonságot a közétkeztetés és vendéglátás területén. Szakmai publikációinak a száma 110 feletti. 2008-ban a betegélelmezés javításáért tett erőfeszítései kapcsán „az év dietetikus végzettségű élelmezésvezetője” díjat, 2016-ban pedig a kiemelkedő szakmai tevékenységéért az Emberi Erőforrások

Minisztériumának elismerő oklevelét vehette át. 1999-től 2017-ig tagja az Élelmezésvezetők Országos Szövetségének.

### **A könyv lektora: Kubányi Jolán**

dietetikus, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke

Mesterdiplomáját okleveles táplálkozástudományi szakemberként a Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Karán szerezte. 2004-2012 között a Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara (MESZK) általános alelnöki feladatait látta el. Ez idő alatt az újonnan létrejött Dietetikai-Humán táplálkozási Szakmai Kollégium elnökeként is tevékenykedett. A tudományos munkái kezdete óta több mint kétszáz cikke jelent meg főként hazai szakfolyóiratokban, továbbá könyvek szerzője, szerkesztője, valamint lektora is volt.

További kiadványainkról bővebb információ honlapunkon: [www.springmed.hu](http://www.springmed.hu) és [springmedkonyvaruhaz.hu](http://springmedkonyvaruhaz.hu)

### ***Terjesztés:***

A könyvet 20% kedvezménnyel vásárolhatja meg a SpringMed Könyvsarokban és internetes web-áruházunkban: [springmedkonyvaruhaz.hu](http://springmedkonyvaruhaz.hu). A könyv kapható még az orvosi könyvesboltokban és egyes kórházi terjesztőknél is.

A megrendeléseket az [info@springmed.hu](mailto:info@springmed.hu) e-mail címre várjuk.

### **SpringMed Könyvsarok**

1117 Budapest, Fehérvári út 12. (a Rendelőintézet földszintjén)

Nyitva tartás: H., P. 9–13 óráig, K.,Sz.,Cs.: 9–13 és 15–19 óráig

Látogassa meg webáruházunkat, ahol a SpringMed kiadványokat 20% kedvezménnyel rendelheti meg!

[www.springmed.hu](http://www.springmed.hu) és [springmedkonyvaruhaz.hu](http://springmedkonyvaruhaz.hu)