

Magyar Pszichiátriai Társaság XXIII. Jubileumi Vándorgyűlése  
2020.január 23.

## **Táplálkozástudományi szimpózium**

**Táplálkozásterápia – a szép ívű életutak  
érdekében is**

Radics Judit – Kovács Gábor

# Működhet-e a táplálkozásterápia a kórnélküli magas korért?



# Miért aktuális a téma?

- Megváltozott életminőség
- Megváltozott ételminőség

# Megváltozott életminőség

- Időhiány
- Váltott műszak
- Stressz
- Megváltozott értékrendek



# Megváltozott ételminőség

- Gyorsétkezés
- Gyenge minőségű tápanyagok
- Toxikus/hormonális vonatkozások





Table 1 – Treatment modalities for depression

<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Quality sleep</li><li>▶ Good nutrition<sup>10,11</sup></li><li>▶ Regular aerobic exercise</li><li>▶ Good social supports</li><li>▶ Mindfulness meditation</li><li>▶ Relaxation training</li><li>▶ Spiritual support</li><li>▶ Light therapy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Cognitive behavioral psychotherapy</li><li>▶ Interpersonal psychotherapy</li><li>▶ Supportive psychotherapy: individual or group</li><li>▶ Other psychotherapy</li><li>▶ Antidepressant medications</li><li>▶ Antidepressant medication augmentation</li><li>▶ Nutraceuticals</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Herbal food supplements</li><li>▶ Treatment of comorbid substance abuse</li><li>▶ Treatment of comorbid medical conditions</li><li>▶ ECT</li><li>▶ Repetitive transcranial magnetic stimulation</li><li>▶ Vagal nerve stimulation</li><li>▶ Deep brain stimulation</li></ul>
---	---	--

# Természetiány zavar

Nők Lapja 2018.március 21.

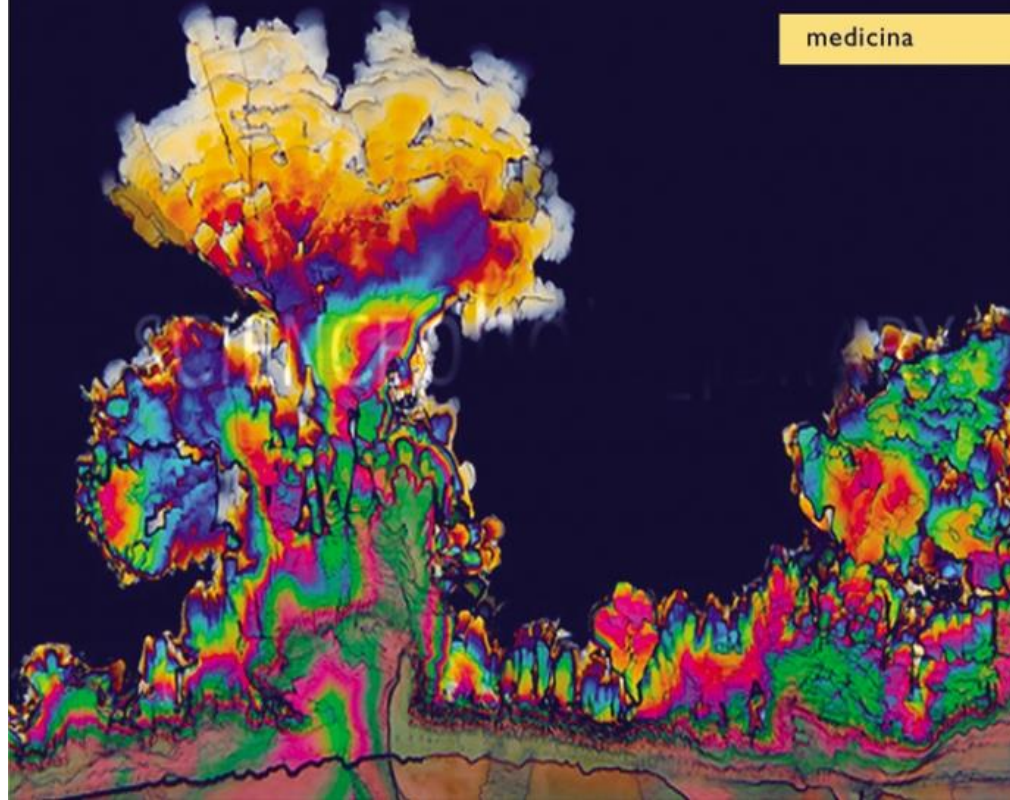
„Miért baj, ha lila a tehén?”



# AZ ENDOKRIN ÉS ANYAGCSERE-BETEGSÉGEK GYAKORLATI KÉZIKÖNYVE

*Szerkesztette* LEÖVEY ANDRÁS • NAGY V. ENDRE  
PARAGH GYÖRGY • RÁCZ KÁROLY

medicina





# **Egészen bizonyos, hogy az egészség rovására megy**

- /Gyermekkori/ obezitas
- /Gyermekkori/ diabetes mellitus
  - Policisztás Ovárium Szindróma
- /Gyermekkori/ zsírmáj!
- Korai megjelenésű kardiovaszkuláris megbetegedések
- Degeneratív ízületi elváltozások, csontritkulás
- Szemészeti megbetegedések
- Endokrin elváltozások következményei (?)

# „Feltörekvő zsírgeneráció” Nők Lapja



## Ideális (némi) túlsúly

- Ne tekintsünk az obezitásra negatívan!  
„Metabolically healthy obesity”  
11-47.9%

Hosszútávú kimenetel:

- 2. típusu diabetes mellitus
- depresszió!

# A tudományos világ foglalkozik a kérdéssel







# FREE FROM FUNCTIONAL FOOD EXPO

NORTH EDITION SPRING 2018  
16 - 17 MAY STOCKHOLM, SWEDEN

BOOK NOW • BENEFIT FROM IT!



CO LOCATED WITH:

FREE FROM  
FUNCTIONAL  
**FOOD**  
INGREDIENTS

# GUT MICROBIOTA FOR HEALTH

World Summit 2019



**March 23 & 24, 2019**  
Miami, FL (USA)  
InterContinental Miami

8<sup>th</sup> edition

## Diet, Nutrition and the Gut Microbiome

Join us in downtown Miami for the  
preeminent international meeting on  
the gut microbiome and human health.

Register at [gutmicrobiotaforhealth.com](http://gutmicrobiotaforhealth.com)

Sponsoring societies



Endorsing societies



The 2019 summit is made possible by our major supporters:  
Danone (the Founding Supporter) and Sanofi.

# Women's Health and Nutrition

Amsterdam, Netherlands

2020. március 16-17.

## Women's Health

Your Health at Every Age





## „Az vagy, amit megeszel.”

- Tartalmazza, amit kell
- Ne tartalmazzon olyat, ami káros lehet





# **Működhet-e a táplálkozásterápia a kórnélküli magas korért? A válasz igen!**

