

Egészséges táplálkozásban fogyasztható élvezeti szerek

Élvezeti szer	Ajánlott max. mennyiség	Példák
Kávé	200 mg koffein (kb. 2 csésze kávé) / nap	egyéni ízlés szerint
Teák		
Zöld, fekete, mate, gyümölcsös fekete teák	200mg koffeinig / nap, de nehezen meghatározható a koffein tartalmuk (a fekete teánál átlagosan kb. 50 mg-al lehet számolni/ csésze)	egyéni ízlés szerint
Gyümölcs, zöld rooibos, vörös rooibos	nincs, mert nem tartalmaznak koffeint	egyéni ízlés szerint
Alkohol	férfiaknak 2 egység / nap =4-6 dl világos sör / 2-3 dl száraz bor / 2-3 dl száraz pezsgő	Laposá kéknyelű bor (alacsonyabb szénhidrát tartalom) http://www.bazaltbor.hu/hu/bor/lapos_a_keknyelu
	nőknek 1 egység / nap =2-3 dl világos sör/ 1-1,5 dl száraz bor / 1-1,5 dl száraz pezsgő	Soproni klasszikus sör (alacsonyabb szénhidrát tartalom) https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006050364
Édesítőszer		
Természetes édesítők	Stevia	Stevia (100%-os) http://www.stevia.shop.hu/termek/stevia-por-(20g) https://multi-vitamin.hu/Stevia-termekek/OCSO-Stevia-csepp-50-ml.html
Cukoralkoholok	Xilitol Eritritol	https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eredeti-finn-xilit-nyirfacukor-500g https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eritrit-eritritol-500g
Mesterséges édesítők	Canderel édesítőpor Süssina édesítőszer	https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/canderel-edesito-por-40g https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009840948 https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-etelmod/edesitozser/mesterseges-edesitozser-folyekony/sussina-edesitozser-220-ml.p11125/432348.v11128

	Pötyi Classic édesítőszer	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007861167
	Huxol asztali édesítőszer	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/edesitoszerek/mesterseges-edesitoszerek-tabletta/huxol-asztali-edesitoszer-650-db-39-g.p18955/577858.v18958
Csokoládék	1-2 kocka / nap vagy 2-3x 30-30g / hét	Wawel cukormentes csokoládék https://cukormenteswebshop.hu/termek/187/wawel-diabetikus-etcsokolade https://cukormenteswebshop.hu/termek/188/wawel-diabetikus-etcsokolade-70 Torras cukormentes csokoládék https://cukormenteswebshop.hu/termek/468/torras-stevia-etcsokolade-hozzaadott-cukor-nelkul

- Napi 200 mg koffein bevitele biztonságos. Ez nagyjából 2 csésze kávénak vagy 4 csésze teának megfelelő mennyiség. Napi 400 mg koffein bevitele pedig még nem jár egészségügyi kockázattal.
- A teák (fekete tea, zöld tea, mate tea) koffein tartalma függ a feldolgozás módjától és a tealevelek érettségétől, így koffein tartalmuk nehezen meghatározható. A sima gyümölcssteák (nem gyümölcsös fekete teák!), a vörös és a zöld rooibos teák nem tartalmazzak koffeint.
- A kávé, illetve tea fogyasztása cukor, méz nélkül és étkezéshez kötötten javasolt.
- Csokoládéból minél magasabb kakaó tartalmú és cukormenteset célszerű választani.
- Alkoholfogyasztásra van egy 2016-os brit ajánlás, mely szerint a nők és a férfiak egyaránt 14 egység alkoholt fogyaszthatnak hetente. A 14 egység – tehát a heti mennyiség - alkohol megfelel 6 pint (1 pint = 568 ml) 4%-os sörnek, 6 pohár (1 pohár = 175ml) 13%-os bornak és 14 pohár (1 pohár = 25cl) 40%-os röviditalnak.

[https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi Akademia 2016 08 Antioxidansok 160829.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi_Akademia_2016_08_Antioxidansok_160829.pdf)

<http://www.iard.org/policy-tables/drinking-guidelines-general-population/>

[https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi akademia 2015 08.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_08.pdf)

[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2015/12/Taplalkozasi Akademia 2017 01 Tea 170123.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2015/12/Taplalkozasi_Akademia_2017_01_Tea_170123.pdf)

<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/alcoholic-drinks-units/latest-uk-alcohol-unit-guidance/>