

THE LUXURY OF NATURE

A vas útja

5 szabály, amitől a napi adagod nem megy kárba

A bevitel és a felszívódás nem ugyanaz. Ez az anyag arról szól, mi történik a kettő között, és mit tudsz vele kezdeni.



Tíz perc olvasás, és ma este már máshogy veszed be

Ez nem egy hosszú tanulmány a vasról. Három dolgot ad a kezédbe, és mindhármát ma használatba tudod venni.

- ☐ **Az öt szabály.** Mikor, mivel és mi mellett vedd be a napi adagodat. Szabályonként egy oldal, benne a leggyakoribb hibával.
- ☐ **A teljes ételtáblázat.** Melyik ételben mennyi vas van, adagra számolva. Ugyanezekből az értékekből számol a kalkulátor is az oldalunkon.
- ☐ **A hétnapos nyomkövető.** Egy kinyomtatható lap, amin látod, mit tartottál be és mit nem.
- ☐ **A források.** Minden szám mellett ott van, honnan való, az utolsó oldalon pedig egyben is.

Ha csak egyetlen dolgot viszel el innen: a napi adagod és a napi kávéd között legyen egy óra.

A végén van egy bónusz oldal is arról, mi történik a szervezetedben hétről hétre. Erre az oldalra a negyedik napon lesz a legnagyobb szükséged.

Miért mi írjuk ezt le neked

A The Luxury of Nature mögött ketten állunk, Sára és Zsombor. Táplálkozással és életmóddal foglalkozunk, és a legtöbb kérdés, ami hozzánk befut, ugyanaz: „szedem, de nem érzem”.

Zsombor lovasíjász világbajnok. Ez a háttér nem attól számít, mert sportoló, hanem attól, hogy a napi rutinok betartása nála nem elmélet. Az edzés akkor is megvan, ha aznap nincs kedve hozzá. A kiegészítés is így működik: nem attól, hogy alkalmanként eszedbe jut.

Ez az anyag ezért nem arról szól, mit szedj. Arról szól, hogyan csináld úgy, hogy legyen értelme.

Egy dolgot előre tisztázunk. Ebben az anyagban egyetlen mondat sem azon alapul, hogy nekünk bevált. Minden szám, ami itt szerepel, visszavezethető egy megnevezett forrásra, és a forrásokat az utolsó oldalon egyben is megtalálod. Ahol nincs forrás, ott nem írtunk le számot.

Három forráscsalád van mögötte. Az élelmiszerek vasértékei az Egyesült Államok mezőgazdasági minisztériumának tápanyag-adatbázisából valók. A felszívódásról szóló megállapítások szakirodalmi összefoglalókból. A hazai átlagos vasbevitelre vonatkozó adat pedig az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet országos felméréséből.

A lovasíjász világbajnoki cím ellenőrizhető tény, háttérként szerepel, nem vásárlói ajánlasként.

Nem az elhatározás hiányzik

Ha megnézed, mit írnak az emberek a magyar fórumokon a vasról, néhány perc alatt kirajzolódik egy minta. Nem arról beszélnek, hogy nehéz elkezdni. Arról beszélnek, hogy nehéz folytatni.

„A helyzet az, hogy brutális hasfájást okoz minden hasonló készítmény nálam. Vagyis eddig háromféle tablettát és kétféle pezsgőtablettát próbáltam, mindegyiknél ugyanaz, egy-két napig semmi, majd utána elkezd égni és görcsölni a gyomrom.”

Névtelen fórumhozzászólás, gyakorikerdesek.hu

„Nekem 3 nap után hányingerem, émelygésem volt.”

Névtelen fórumhozzászólás, gyakorikerdesek.hu

„Mit csináljak, hogy kibírjam a kúra végéig?”

Névtelen fórumhozzászólás, gyakorikerdesek.hu

Két dolog közös bennük. Az egyik, hogy mindenki napokban méri az eredményt. A másik, hogy szinte senki nem azon változtat, hogyan veszi be, hanem a készítményt cseréli. Pedig a körülményeken szinte ingyen lehet változtatni.

A vas útja, öt állomáson át

A tabletta a gyomrodban oldódik, a vas a bélfalon át jut a véredbe, onnan a csontvelőbe. Ott épülnek az új vörösvérsejtek. Az út minden szakaszán van egy pont, ahol veszíteni lehet, és mind az ötre van egy szabály.

1

Tányér

Időzítés

2

Gyomor

Kávé és tea

3

Bélfal

Tejtermék

4

Vér

C-vitamin

5

Csontvelő

Türelem

Az első négy szabály arról szól, hogy a vas eljusson odáig, ahol dolgozni tud. Az ötödik arról, hogy addig ne add fel, amíg oda nem ér.

Legyen fix helye a napodban

Nulla perc többletmunka

MIT CSINÁLJ

Válassz egy étkezést, ami minden nap megvan, és kösd hozzá a napi adagodat. Ne az órához kösd, hanem az étkezéshez, mert az óra minden nap más, az ebéd viszont nem. Az adagot étkezés után vedd be, ne éhgyomorra.

MIÉRT MŰKÖDIK

A hivatalos adagolás napi egy tablettát. Egy tablettát akkor ér valamit, ha minden nap megvan. Egy meglévő szokáshoz kötve nem kell rá emlékezned, mert az étkezés emlékeztet.

A LEGGYAKORIBB HIBA

A reggel. Mindenki reggelre teszi, mert az tűnik logikusnak, közben pont reggel van a kávé és a tejes reggeli. A második és a harmadik szabály erről szól.

Ha egy nap kimarad, másnap ne vegyél be kettőt. A javasolt napi adagot nem lépjük túl.

A kávé és a teát told el egy órával

Ez a legnagyobb nyereség

MIT CSINÁLJ

A napi adagod és a kávéd vagy teád közé tegyél legalább egy órát. Bármelyik irányba. Nem kell lemondanod róla, csak el kell csúsztatni.

MIÉRT MŰKÖDIK

A kávéban lévő tannin és klorogénsav, a teában lévő tanninok megkötik a növényi eredetű vasat. Egy csésze kávé bizonyos kávéfajtáknál akár hatvan százalékkal is ronthatja a felszívódást.

A LEGGYAKORIBB HIBA

A tabletta lenyelése a kávé mellé, mert az a reggeli rutin része. Ez az egyetlen szokás, ami a legtöbbet viszi el, és a legkönnyebb megváltoztatni.

60%

amennyivel egy csésze kávé bizonyos kávéfajtáknál ronthatja a vas felszívódását
Forrás: Iron Disorders Institute

A tejterméket ne ugyanabba az étkezésbe tedd

Egy döntés reggelente

MIT CSINÁLJ

Ha a napi adagod mellé tejet, joghurtot vagy sajtot ennél, tedd át másik étkezésre. A tejtermék nem tiltott, csak nem ugyanabba a fél órába való.

MIÉRT MŰKÖDIK

A vizsgálatokban az étkezéshez adott kalcium 18 és 27 százalék között csökkentette a vasszívódást. Minél több a kalcium, annál nagyobb a veszteség.

A LEGGYAKORIBB HIBA

A tejes müzli és a tejeskávé. Ez a kettő egyszerre hozza a kalciumot és a polifenolokat, tehát a második és a harmadik szabályt is megsérti egy mozdulattal.

Ha kalciumot is szedsz külön kiegészítőként, azt is másik étkezéshez tedd, ne ugyanahhoz, amihez a vasat.

Tegyél mellé C-vitamin-forrást

Ez az egyetlen szabály, ami ad, nem elvesz

MIT CSINÁLJ

Az adag mellé egyél vagy igyál valamit, amiben C-vitamin van. Egy fél paprika, egy paradicsom, egy narancs vagy egy pohár friss citromos víz elég.

MIÉRT MŰKÖDIK

Az aszkorbinsav a növényi eredetű vas erős felszívódásfokozója, és a tea, illetve a kalcium gátló hatását részben ellensúlyozni is képes.

A LEGGYAKORIBB HIBA

Kihagyni, mert nem tűnik fontosnak. Nem kerül semmibe, nem is korlátoz semmit, és mégis ezt felejtik el a leggyakrabban.

A legegyszerűbb változat: az adagod mellé egy pohár víz citrommal. Ez a második és a negyedik szabályt egyszerre teljesíti.

Hetekben mérj, ne napokban

Ez tartja bent a másik négyet

MIT CSINÁLJ

Írd fel, mikor kezdted. Ne az első héten kérdezd meg magadtól, hogy érzel-e valamit. Kérdezd meg a negyedik héten, és utána a nyolcadikon.

MIÉRT MŰKÖDIK

A vörösvérsejtek képződése hetekben mérhető folyamat. Az első napokban nincs mit érezni, mert még nincs kész semmi. Erről szól a bónusz oldal a végén.

A LEGGYAKORIBB HIBA

A negyedik napon feladni. A fórumokon szinte mindenki napokban méri, aztán a saját türelmetlenségét érti félre eredménytelenségnek.

A napi adagod nem attól működik, hogy sokat veszel be, hanem attól, hogy sokáig. Ezért van jelentősége annak, hogy a gyomrod bírja a rutint.

Hétnapos nyomkövető

Nyomtasd ki, és tedd oda, ahol a tableta van. Egy hét után látni fogod, melyik szabály az, amelyik nálad rendre kimarad.

Nap	Bevettem	Kávé és tea eltolva	Tejtermék máskor	C-vitamin mellette	Megjegyzés
1. nap	☐	☐	☐	☐	
2. nap	☐	☐	☐	☐	
3. nap	☐	☐	☐	☐	
4. nap	☐	☐	☐	☐	
5. nap	☐	☐	☐	☐	
6. nap	☐	☐	☐	☐	
7. nap	☐	☐	☐	☐	

A kezdés napja

A negyedik hét vége

A második dátum azért van itt, mert az ötödik szabály enélkül csak jó tanács marad.

Mennyi vas van benne valójában

Az értékek az USDA FoodData Central adatbázisából valók. A jobb oldali oszlop a megadott adagra vonatkozik, nem száz grammra, mert a tányéron adag van, nem száz gramm.

Állati eredetű	Adag	Vas
Sertésmáj, párolva	100 g	17,9 mg
Marhahús, darált, sütve	120 g	3,3 mg
Csirkemell, bőr nélkül, sütve	120 g	1,2 mg
Tojás	1 db	0,9 mg
Sertéskaraj, sütve	120 g	0,8 mg

Gabonafélék	Adag	Vas
Zabpehely, szárazon mérve	50 g	2,1 mg
Teljes kiőrlésű kenyér	1 szelet	0,8 mg

A máj kilóg a sorból, és ez nem véletlen. Egyetlen adag annyit hoz, mint öt adag marhahús. Ha eszel májat, azt érdemes beszámolni, mert egy hónap átlagát is elmozdítja.

Növényi források és a számolás

Növényi eredetű	Adag	Vas
Spenót, főzve	150 g	5,4 mg
Lencse, főzve	150 g	5,0 mg
Vörösbab, főzve	150 g	4,4 mg
Csicszeriborsó, főzve	150 g	4,3 mg

Egy fontos részlet, ami a számokból nem látszik. A növényi eredetű, nem-hem vas rosszabbul szívódik fel, mint az állati eredetű. Tehát a spenót öt milligrammja nem ugyanaz az öt milligramm, mint a májé. Ezért van jelentősége a negyedik szabálynak.

Hogyan számol a kalkulátorunk

Az oldalunkon lévő kalkulátor ezekből az értékekből képzett csoportátlagokkal dolgozik, nem ételenként. Egy vörös húsos adag például kétmilligrammos átlaggal szerepel benne, mert a hazai fogyasztásban a sertés dominál, ami a marha vasértékének a negyedét hozza. Ezen felül a kalkulátor hozzáad egy alapértéket mindenre, ami külön kérdésként nem szerepel benne: baromfi, hal, tojás, tejtermék, burgonya, zöldség, gyümölcs, olajos magvak.

A becslést úgy állítottuk be, hogy egy vegyes étrendű felnőttél a hazai átlagos vasbevitel nagyságrendjét adja vissza. Az OTÁP 2019 országos felmérése szerint a magyar felnőtt lakosság vasbevitelének összességében megfelelő, tehát a kalkulátor nem is mutathat mindenkinél rést.

Források: USDA FoodData Central (SR Legacy); Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat, OTÁP 2019, Országos Gyógyyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet. A táblázat és a kalkulátor is tájékoztató becslés, az adagméretek átlagos értékek.

Hét pont, ahol a legtöbb vas elvész

1. A reggeli kávé mellé veszed be.

Ez az egyetlen szokás, ami önmagában a legnagyobb veszteséget okozza, és a legolcsóbb megváltoztatni. Egy óra csúsztatás elég.

2. Tejes müzslivel vagy tejeskávával veszed be.

Egyszerre hozza a kalciumot és a polifenolokat. Két szabályt sért egy mozdulattal.

3. Napokban méred.

A negyedik napon nincs mit érezni. Aki napokban mér, az a saját türelmetlenségét fogja eredménytelenségnek olvasni.

4. A kimaradt napokat be akarod hozni.

A javasolt napi adagot nem lépjük túl. A kihagyott nap nem behozható, a következő nap viszont igen.

5. Nem teszel mellé C-vitamint.

Ez az egyetlen lépés, ami nem korlátoz, csak hozzáad. Mégis ezt hagyják ki a leggyakrabban.

6. Nem kötöd meglévő szokáshoz.

Ha minden nap máskor jut eszedbe, akkor előbb-utóbb nem jut eszedbe. Az étkezés stabilabb emlékeztető, mint egy telefonos riasztás.

7. Nem írod fel.

Enélkül négy hét múlva nem fogod tudni, hogy huszonnyolc napból hányat hagytál ki. A nyomkövető pont ezért van benne ebben az anyagban.

Mi történik hétről hétre

Ez az az oldal, ami miatt nem adod fel a negyedik napon. Általános élettani folyamat, nem egy termék ígérete.

Első hét	Nem érzel semmit, és ez rendben van. Ilyenkor semmilyen érzékelhető változás nem várható.
Hét és tíz nap között	A csontvelőben ekkorra indul be érdemben a fiatal vörösvérsejtek termelése. Ez a szervezetben zajlik, nem a közérzetben látszik.
Kettő és három hét között	Ekkorra érnek be az első olyan vörösvérsejtek, amelyek már az új bevitelből épültek.
Hónapok	A vasraktárak feltöltése hónapokban mérhető. Ezért van jelentősége annak, hogy a rutin fenntartható legyen.

Ez az idővonal a vörösvérsejtek képződésének általános élettani üteme, tájékoztatásul. Nem a Nutrilite Vas + Folsav hatásának leírása, és nem helyettesíti az orvosi tanácsot.

Forrás: Clinician's Guide to Oral Iron, Society for the Advancement of Patient Blood Management (SABM), és a hivatkozott gasztroenterológiai ajánlások összefoglalói.

HOL TOVÁBB

Egy lépés, nem három

Ha eddig eljutottál, a szabályokat ismered. A következő kérdés csak annyi, mennyi vas jön be tőled egy átlagos napon, mert a szabályok azon dolgoznak, ami bejut.

A kalkulátorunk ezt becsüli meg hat kérdésből, és két referenciaértékhez méri. Egy percig tart, és regisztráció nélkül megmutatja az eredményt.

Kiszámolom a napi vasbeviteletem

theluxuryofnatureofficial.com/vas

Ma este egyetlen dolgot csinálj: nézd meg, mikor iszod a kávédat, és hova esik ehhez képest a napi adagod.

Amit fontos tudnod

Ez az anyag tájékoztató jellegű, és nem helyettesíti az orvosi tanácsot. Ha tartós panaszod van, gyógyszert szedsz, várandós vagy, vagy szoptatsz, a kiegészítésről a kezelőorvosoddal beszélj.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. Ne lépd túl a javasolt napi adagot. A változatos és kiegyensúlyozott étrend, valamint az egészséges életmód alapvető fontosságú.

Hivatkozott állítások

- A vas hozzájárul a normál vörösvérsejt- és hemoglobinképződéshez, a szervezet normál oxigénszállító működéséhez, valamint a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.
- A folát hozzájárul a normál vérképzéshez, és szerepet játszik a sejtosztódásban.
- A fenti állítások az Európai Unió engedélyezett, egészségre vonatkozó állításainak jegyzékéből származnak (432/2012/EU rendelet).

Források

- Dietary Iron, StatPearls, National Center for Biotechnology Information, NIH. A nem-hem vas felszívódását gátló és fokozó tényezők.
- Iron Disorders Institute. A kávé tannin- és klorogénsav-tartalmának hatása a felszívódásra.
- A kalcium vasfelszívódásra gyakorolt hatásáról szóló felszívódási vizsgálatok összefoglalója.
- Clinician's Guide to Oral Iron, Society for the Advancement of Patient Blood Management.
- USDA FoodData Central, SR Legacy. Az ételek vastartalma.
- Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat, OTÁP 2019, Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet.

The Luxury of Nature · theluxuryofnatureofficial.com
Adatkezelési tájékoztató: theluxuryofnatureofficial.com/adatkezelesi_tajekoztato.pdf
© 2026 The Luxury of Nature. Minden jog fenntartva.