

Soós Aladár professzor munkássága a modern táplálkozástudomány perspektívájából

Molnár Szilvia¹ ■ Csajbókné dr. Csobod Éva² ■ Solymosi Dóra dr.³

¹Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományi Intézet, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék, Rácz Károly Doktori Iskola, Egészségtudományok, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományi Intézet, Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszék, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Rácz Károly Doktori Iskola, Klinikai Orvostudományok, Budapest

A táplálkozás életünk fennmaradásának egyik fontos eleme, örömforrás, társadalmi, családi esemény, ünnep, napi szükséglet, az egészség alapfeltétele, elősegítője vagy tönkretévője, s napjainkban egyre inkább aggodalmak tárgya, sajnos, nem alaptalanul.

Az utóbbi években a krónikus, vagy más néven a civilizációs betegségek tömeges elterjedésének vagyunk tanúi a fejlett és egyre inkább a kevésbé fejlett országokban egyaránt, annak ellenére, hogy az orvostudomány rohamosan fejlődik. A civilizációs betegségek, mint a nevük is jelzi, az ipar rohamos fejlődésének, a modernizációnak, a civilizációnak negatív velejárói [1, 2].

A civilizációs betegségek közé sorolható a túlsúlyosság és az elhízás, amelyek további krónikus, nem fertőző betegségek potenciális okozói lehetnek. Idetartoznak a szív- és érrendszeri betegségek, a rosszindulatú daganatok és nem utolsósorban a cukorbetegség és szövődémei [3, 4]. Az eddig csak nők körében terjedő, „néma járványként” emlegetett csontritkulás a férfiak körében is egyre gyakoribb [5, 6]. A krónikus betegségek kialakulásában – számos egyéb tényező mellett – óriási szerepe van a helytelen táplálkozásnak [7]. Bizonyított, hogy nemcsak a hiányos, hanem a túlzott tápanyagbevitel, sőt összességében a helytelen táplálkozási attitűd, a civilizációs betegségek kialakulásában 40–60%-ban tehető felelőssé [8]. Sajnos hazánk sem kivétel a fentiek alól. Sőt, élen járunk számos civilizációs megbetegedést illetően. A mai Magyarországon a vezető halálokok 80%-át a nem fertőző krónikus betegségek – a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos megbetegedések – adják [9].

Meglátásunk szerint a prevenció, a táplálkozásra való nagyobb odafigyelés lehetne a lehető leggazdaságosabb és legoptimálisabb megoldás a rohamosan romló népességügyi mutatók javítására, a dráguló egészségügyi ellátás kiváltására. Természetesen ez a gondolat csak

megfogalmazásában új, hisz az emberek táplálkozása – akár egészséges, akár beteg egyénről legyen szó – már a tudomány ókori művelőit is foglalkoztatta. Közülük néhányan az egyénre szabott diéta fontosságát is hangsúlyozták. Hippokratész (i. e. 460–377) azzal a véleményével, miszerint táplálkozási tanácsot az egész ember természet adta jellegzetességeiből kiindulva érdemes adni, figyelembe véve minden egyes étel és ital szervezetre gyakorolt hatását, lefektette az individuális táplálkozás alapjait [10]. Az ókori görög orvos erről így ír „Az étrendről” című munkájában [11], mely Oláh Andor fordításában magyarul is olvasható: „...ha lehetővé válik, hogy minden egyéni természet számára megtaláljuk a táplálék megfelelő mértékét ... ha sem túlzásba nem esünk, sem hiányt nem szenvedünk, akkor megtaláljuk az egészség fenntartásának helyes módszerét”.

A betegségek étrendi kezelésének gondolata elődeinket a reformkorban is foglalkoztatta. A pesti orvosi kar medikusa, Koppel Zsigmond – később zágrábi gyakorló orvos – latin nyelvű orvosavató értekezést jelentetett meg 1833-ban „...de morborum cura diaetetica” címmel. „A betegségek diétás kezeléséről” írt 34 oldalas dolgozat második része ismerteti az ókori Celsustól a kortársakig megjelent legfontosabb diétás módszereket [12].

Magyarországon a szervezett diétás kezelés tényleges elindítója Soós Aladár (1890–1967) professzor volt. Példa nélküli munkájának köszönhetően megszervezte a klinikai élelmezést és ezen belül az individuális betegellátást, valamint megalapozta a diétás szakemberek képzését. Kiválóságát mutatja, hogy abban az időben, 1922-ig, egyedül Amerikában volt ismeretes az orvosi munkában segítséget nyújtó diétás munkaerő fogalma. Felismerte az egyéni betegellátás jelentőségét, az ételeknek a betegség és a beteg igényei szerinti megválasztásának fontosságát [13].

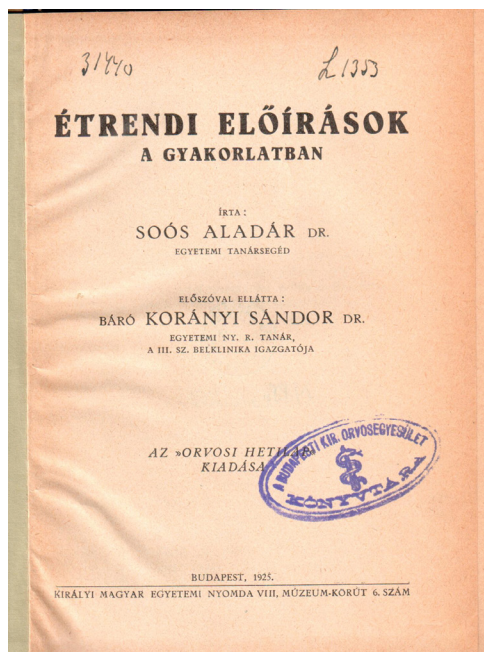
Dr. Soós Aladár életútja

Soós Aladár professzor 1890. január 19-én, Egerben született. Középiskolai tanulmányait Kassán (ma: Košice, Szlovákia), a Premontrei Gimnáziumban végezte, majd 1907-ben tett érettségi vizsgát. A Budapesti Királyi Magyar Tudományegyetemen (ma: Semmelweis Egyetem) [14] 1912-ben szerezte meg orvosi diplomáját. Gyakorlati évét a Rókus Kórházban töltötte Herczel Manó professzor mellett, végül pedig Korányi Sándor belgyógyászati klinikájára, a III. sz. Belklinikára került, ahol 1914 márciusában díjtalan gyakornokká nevezték ki. A Klinika a komfortosabb kórtermek igénybevételét díj ellenében tette lehetővé a pácienseknek, az így befolyt összeget pedig a díjtalan gyakornokok között osztotta szét. Hamar tanársegédi posztot kapott a fiatal Soós doktor, mely nemcsak tudományos, hanem anyagi előrelépést is jelentett. Rövidlátása miatt felmentették a katonai szolgálat alól, így az első világháború alatt a Klinikán látta el feladatait. Korányi professzor igazi mentorként a diétetika felé irányította Soós doktor figyelmét, és lehetővé tette számára a külföldi tanulmányutakat, így 1919 őszén több hónapon át a berlini Kraus-klinikán, utána a drezdai Weidner-szanatóriumban dolgozhatott. Gyakorlati ismereteket szerzett a diétás konyhatechnikában, és elmélyítette táplálkozástudományi ismereteit. Amikor 1921-ben hazatért, a Klinika fizioterápiás és diétetikai osztályának megszervezésével bízták meg. Létrehozott egy új betegélelmezési szisztémát, az egyéni igényeket figyelembe vevő individualizálórendszert, amely választásos étrendet biztosított [15–17] az addigi kötött menürendszer helyett. A Klinikán 1922-ben készített fénykép Soós doktort életművéhez illeszkedően, étkezés közben örökítette meg (1. ábra) [18].

Soós Aladár doktor 1923-ban tartott először „főzőtanfolyamot” orvosok részére. Brauer professzor meghívására 1924-ben Hamburgban, az eppendorfi klinikán, diétetikai osztályt szervezett. Ugyanabban az évben megjelent a „Diétaskonyha technikája” című munkája, előbb magyarul Budapesten, majd németül Hamburgban. Az „Étrendi előírások a gyakorlatban” című könyve először 1925-ben jelent meg (2. ábra) [19], amelyet még öt kiadás követett. A szerző a mentorának ajánlotta művét: „Életalakító éveim emlékére ajánlom e lapokat tanító Mesteremnek báró KORÁNYI SÁNDOR professzor úrnak hálattal szívvel és tanítványi ragaszkodással.” „A belső betegségek diétás kezelése és annak technikája” tárgyköréből 1925-ben egyetemi magántanárrá habilitáltak. Megalkotta az úgynevezett elixrendszer, amelyet számos európai országban bevezettek. A rendszer lényege abban rejlett, hogy évszakonként kidolgozta az élelmiszerek árlistáját és a választott diéta elkészítéséhez szükséges munkaidőt. A kettő adta az elixértéket. Így az egyszerűbben elkészíthető ételekből az adag nagysága nagyobb volt, mint a több időt igénybe vevő ételekből. Külföldön is felfigyeltek munkásságára, és Németország, Svájc, Svédország, Dánia számos kórházában kezdték al-



1. ábra | Dr. Soós Aladár – jobb szélén, éppen levest szed (forrás: [18])



2. ábra | Az első kiadás (forrás: [19])

kalmazni az általa kidolgozott eljárásokat. Jürgensen dán professzor Soós rendszerét „Budapest System”-nek nevezte. Klebelsberg Kunó kultuszminiszter 1927 nyarán az egyetemi klinikák betegélelmezésének teljes átszervezésével bízta meg. Tapasztalatairól 1929-ben a Nemzetközi Kórházszövetségnek Atlantic Cityben, majd 1930-ban a Gesellschaft für Verdauungskrankheiten budapesti konferenciáján számolt be. 1930. október 28-a különösen jelentős dátum, hiszen dr. Soós Aladárt az újonnan létesített egyetemi Diétetikai Intézet igazgatójává nevezték ki. Feladatkörét az Intézetben 23 éven át, 1953-ig látta el igaz becsülettel, hatalmas tudással és alkotókedvvel. 1931. június 10-én a Nemzetközi Kórházszövetség diétetikai szakosztályának elnöke lett. 1932-ben útjára indult a Magyar Kórház című szaklap, amelynek 13 éven keresztül szerkesztője volt. Ebben az időben Budapesten

és Kecskeméten élelmézőtechnikai tanfolyamokat szervezett. Diétás szakembereket képzett, nagy hangsúlyt fektetve a gyakorlatokra is. Szerteágazó feladatai ellenére sem hagyta abba az egyetemi oktatást, hétfő délutánonként heti két órában hallgathatták óráit a Királyi Magyar Pázmány Péter Tudományegyetem polgárai [20]. 1935. december 19-én kötött házasságot Komjáthy Gabriellával (1909. szeptember 4. – ?). Két gyermekük született [21]. Lipcsében 1936-ban kiadták a „Verpflegungsbetrieb” című kötetét, melyben az élvezeti értékek előtérbe állításával kidolgozta az egyéni betegélelméző alapjait. A második világháború után saját házában rendezett be tankonyhát, itt a diétás néneket képezte, s ezt a későbbiekben az Országos Élelméző- és Táplálkozástudományi Intézetben is folytatta. Tarján Róbert professzor, az Országos Táplálkozás- és Élelmézőtudományi Intézet (ma: Országos Gyógyszerészeti és Élelméző-egészségügyi Intézet) igazgatója 1953-ban arra kérte, hogy vegye át az intézet dietetikai osztályának vezetését, ahol nyugdíjazásáig, 1957-ig dolgozott. Utolsó munkája 1966-ban jelent meg, amelyben a zamatérzet jelentőségéről tárgyalt. „A zamatérzet, az élelem élvezeti értékének szubjektív alapja, táplálékunk nemesítésének eredménye.” Megérte, hogy a diétásnénekképzés 1957-től az Állami Diétásnővérekképző Iskolában kétéves képzés keretében folyt, s hogy az orvosi egyetemen 1964-ben dr. Rigó János vezetésével megalakult az önálló költségvetésű dietetikai tudományos munkacsoport, amelynek feladata az egyetem dietetikai rendszerének és élelmézősének megszervezése volt. Soós Aladár 77 éves korában, 1967. október 2-án hunyt el. Belföldön és külföldön 127 önálló előadást tartott, 81 közleménye jelent meg [13–17, 22, 23].

Soós Aladár életműve, egészségnevelő hagyatéka

Soós Aladár professzor munkásságának kimagasló érdeme az a felismerés, hogy a dietoterápiás feladatok ellátása, a betegek élelmézősége – speciálisan képzett – szakembert igényel, aki szakmai ismereteinek birtokában összekötő szerepet tölt be a beteg, az orvos és a konyha között. Feladata, hogy a betegeknek olyan diétás ellátásról gondoskodjon, amely egyénre szabottan biztosítja gyógyulásukat. Ennek érdekében megszervezte – az Egyesült Államok után másodikként a világon – a „diétás nének”, a későbbiekben „diétás nővérek”, majd „dietetikusok” képzését. A képzés színvonalát jellemezte, hogy az okleveleket az országos tiszti főorvos látta el kézjegyével [22].

A nemzetközileg is elismert képzés keretein belül első sorban az egészséges táplálkozást igyekezett hallgatóival megismertetni. A magyar konyhatechnikát kívánta az ugyancsak nemzetközileg elismert francia konyhaművészettel párosítani. Hasonló törekvései voltak a kórházi dietoterápia alkalmazásakor is. Erről így nyilatkozott: „A diétás konyhatechnika feladata az lesz tehát, hogy a

finom, franciás konyhatechnikai eljárásaival tegye a nemzeti vagy házi kosztot ízletesebbé, étvágyingerlővé, finomabbá, vagyis dietetikailag kedvezőbben megítélhetővé” [13].

Soós Aladár abból indult ki, hogy a kórházba került beteg, aki kiszakad otthoni környezetéből, mindenképpen szenved. Ezt a rossz közérzetet az egyéni kívánságokat figyelembe vevő élelmézősével enyhíteni lehet, mely így amellet, hogy csökkenti a beteg diszkomfortérzését, hatásosabb gyógytényezővé is válik [13–17, 22, 23].

„A nagy konyha mint ételgyár” című munkájában hangsúlyozza, hogy „a konyha a mennyiségből minőséget állít elő, s ezáltal a konyhákön értéktermelés folyik. Nem közömbös, hogy egy nagykonyha jobb minőségű ételmezt szolgáltat azonos költségből, vagy ha magas színvonalon dolgozik, ugyanazt a minőséget olcsóbban tudja előállítani” [17].

Tanfolyamokat szervezett az orvosok számára is, hogy megértsék a dietetika fontosságát. Elkezdett munkássága a kórházi élelmézős korszerűsítése és a szakemberek képzése területén tovább folytatódott 1971-től a Dietetikai Tudományos Munkacsoportból szerveződött Országos Dietetikai Intézet és a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége hagyományörző, a korszerű dietetikai szempontokat ismertető munkájában, majd 1975 szeptemberétől előbb a hároméves, később a négyéves dietetikus, továbbá az élelmézősvezetői és az élelmézősmenedzseri képzésekben [15, 16].

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöksége 1992-ben Soós Aladár-emlékére alapított a dietetika kiemelkedő művelőinek elismerésére. Az a tény, hogy 2008-ban bronzba öntött arcképe a Semmelweis Egyetem tizenkét neves orvosa közé került, méltó emléket állít az orvosprofesszor életművének [13, 16].

Összegzés

Soós Aladár professzor nemzetközileg is széles körben elismert munkásságára jellemző, hogy megállapításai a XXI. században is naprakészek, modernek. Napjainkban, amikor divatosá váltak a különböző táplálkozási irányzatok, amikor félrevezető hirdetések sora árasztja el a médiát, nagy szükség van arra, hogy tudományosan felkészült táplálkozási és élelmézős szakemberek mutassák a helyes utat, lássanak el közétkeztetési feladatokat.

A terület szakmai elvárásai kiszélesedtek, a táplálkozástudomány és a dietetika szerepe fokozatosan megnövekedett. Olyan szakemberek képzése vált szükségessé, akik a gyógyító team tagjaként alkalmasak a dietoterápia önálló művelésére, a korszerűsödő élelmézős üzemek vezetésére, és részt vállalnak a lakosság egészségesebb táplálkozási szokásainak kialakításában [22, 23].

Az egészséges táplálkozás népszerűsítése, tudatosítása pedig nem „kampányprogram”, hanem folyamatos köznevelési feladat, amely minden generációt érint, hiszen a dráguló egészségügyi ellátás kiváltására sokszor a megelőzés, a helyes táplálkozás lehetne a megoldás.

Irodalom

- [1] Nichols M, Townsend N, Scarborough P, et al. Cardiovascular disease in Europe 2014: epidemiological update. *Eur Heart J*. 2014; 35: 2950–2959.
- [2] Health Report – 2016. Information on identifying target areas for public health interventions based on analysis of non-communicable diseases and health behavior indicators. [Egészségjelentés, 2016. Információk a népegészségügyi beavatkozások célterületeinek azonosításához a nem fertőző betegségek és az egészségmagatartási mutatók elemzése alapján.] Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest. Available from: http://www.egeszseg.hu/szakmai_oldalak/assets/cikkek/17-05/egeszsegjelentés-2016.pdf [accessed: January 2017]. [Hungarian]
- [3] Kyrou I, Randeva HS, Tsigos C, et al. Clinical problems caused by obesity (updated: January 11, 2018). In: De Groot LJ, Chrousos G, Dungan K, et al. (eds.) *Endotext*. MDtext.com, South Dartmouth, MA, 2000. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278973/#_NBK278973_pubdet [accessed: July 24, 2018].
- [4] Engin A. The definition and prevalence of obesity and metabolic syndrome. *Adv Exp Med Biol*. 2017; 960: 1–17.
- [5] Bhattoa Harjit P, Balogh Á. Factors influencing the incidence of male osteoporosis and their vitamin D supply. [A férfiosteoporosis előfordulási gyakoriságát befolyásoló tényezők és D-vitamin-ellátottságuk vizsgálata (A Magyar Osteoporosis és Osteoarthritis Társaság [MOOT] 18. kongresszusa).] *Ca & Csont* 2009; 12: 57–76. [Hungarian]
- [6] Osteoporosis in men. NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases – National Resource Center (last reviewed: October 2018) NIH Pub. No. 18-7885-E. Available from: <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/men#b> [accessed: August 27, 2019].
- [7] Bíró Gy. The effects of national fat consumption on public health. [A hazai zsíradékfogyasztás változásának közegészségügyi hatásai.] *Élelmiszeri Ipar* 2008; 62: 137–141. [Hungarian]
- [8] Antal E. Illnesses of civilization: What can we do? [Civilizációs betegségek: mit tehetünk ellenük?] *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing* 2007; 4: 37–40. [Hungarian]
- [9] Kovács ME, Mészáros E. Quality of life and burden of disease in the most common diseases affecting the Hungarian population according to Hungarostudy 2002. In: Kopp M, Kovács ME. (eds.) *Quality of life of the Hungarian population at the turn of the millennium. [Életminőség és betegségteher a magyar lakosságot érintő leggyakoribb betegségekben a Hungarostudy 2002 adatai alapján]*. In: Kopp M, Kovács ME. (szerk.) *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón.* Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006; pp. 412–420. [Hungarian]
- [10] Balázs P. The source of the mythology of secular medicine. In: *Medicine for money and for the sense of vocation. [A világi orvoslás mitológiájának forrása]*. In: *Orvoslás pénzért és hivatástudatból.* Melánia Kiadó, Budapest, 2002; pp. 89–99. [Hungarian]
- [11] Sellő T. (ed.) *Communications from the library of Hungarian medical history, Vol. 38–39. [Communicationes ex Bibliotheca Historiae Medicae Hungarica 38–39. kötet.]* Budapest, 1966. [Hungarian]
- [12] Dörnyei S. *Old Hungarian doctoral dissertations 1772–1849. Vol. I. [Régi magyar orvosdoktori értekezések 1772–1849. I. kötet.]* Borda Antikvárium, Budapest, 1998. [Hungarian]
- [13] Rigó J. Prides – Dr. Aladár Soós, creator of the dietetic system. [Büszkeségeink – Dr. Soós Aladár, a dietetikai rendszer megalkotója.] *Új Diéta* 2007; 34(3–4): 23. Available from: <http://www.ujdieta.hu/index36ff.html?content=637> [accessed: October 8, 2019]. [Hungarian]
- [14] Molnár L. The names of our university. [Egyetemünk elnevezései.] *Orvosegyetem* 1993; 7–8: 9. [Hungarian]
- [15] Vértes L. The dietitian Dr. Aladár Soós's life's work in health education. [Dr. Soós Aladár dietetikus, egészségnevelő életműve.] *Egészségnevelés* 1997; 38: 44–46. [Hungarian]
- [16] Rigó J. In memoriam Aladár Soós (1890–1967). [In memoriam Soós Aladár (1890–1967).] *Orv Hetil.* 1967; 108: 2533–2534. [Hungarian]
- [17] S. Deli M. In memoriam Aladár Soós. [Soós Aladár emlékezete.] *Orv Hetil.* 1987; 128: 2642. [Hungarian]
- [18] Personal documents of Tibor Győri (1880–1938): Photo album showing the 3rd Department of Internal Medicine. [Győri Tibor (1880–1938) iratai: A III. sz. Belklinikát bemutató fényképalbum.] *Semmelweis Egyetem, Budapest, 1922. Központi Levéltár, 302.d.9.* [Hungarian]
- [19] Soós A. Dietary menu requirements in practice. [Étrendi előírások a gyakorlatban.] *Az Orvosi Hetilap kiadása, Budapest, 1925.* [Hungarian]
- [20] Curriculum of the Royal Hungarian University of Budapest for 1934–1935 and 1938–1939 school years. [A Budapesti Királyi Magyar Tudományegyetem tanrendje az 1934–1935. és az 1938–1939. tanévre.] *Semmelweis Egyetem, Központi Levéltár, Budapest.* [Hungarian]
- [21] Geni – Family tree research website. Available from: <https://www.geni.com> [accessed: October 4, 2019].
- [22] Gaálné LK. Pre-college education, Diet nurse courses. [A főiskolai képzés előzményei, Diétásnővér szaktanfolyamok.] *Jubileumi Évkönyv 1975–2000. Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2000.* [Hungarian]
- [23] Németh I. Analysis of dietetic training programs. Doctoral thesis. [Diétikus képzési programok elemzése. Doktori értekezés.] *Semmelweis Egyetem, Patológiai Doktori Iskola, Budapest, 2011.* Available from: http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/nemethistvanne.m.pdf [accessed: October 4, 2019]. [Hungarian]

(Molnár Szilvia,
Budapest, Vas u. 17., 1088
e-mail: molnar.szilvia@se-etk.hu)