



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról.

A "Tudományos Életmódtanácsok" című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

*A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!*

Az együttműködés, közös gondolkodás és cselekedet minden területen, így a prevenciónál és a betegségek kezelésében is nagyon fontos. Egyrészt az azonos szakterületen dolgozó szakemberek kooperációja, másrészt a gazdasági szektor, a tudományos élet, a civil világ összehangolt munkája szükségeltetik a hatékony megelőzéshez.

Ezen témákból gyűjtöttünk vizsgálatokat jelen hírlevelünkben, amelyhez jó olvasgatást kívánunk.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

TARTALOM

<i>Néhány probléma, mely szoros összefüggésben áll a hosszan tartó utazással¹</i>	<i>2. old.</i>
<i>Az energiafelhasználás növelése lenne a megoldás a túlsúly leküzdésére?²</i>	<i>2. old.</i>
<i>A Nemzeti Egészségügyi Intézet által támogatott vizsgálat publikálása: egy Tudományos Egészségügyi Központ valamint Tudományos Múzeum összefogásával³</i>	<i>3. old.</i>
<i>Az egészséges életmód a legjobb bosszú: Európai Prospektív Vizsgálat a Rákról valamint Táplálkozásról - Potsdam⁴</i>	<i>4. old.</i>

Néhány probléma, mely szoros összefüggésben áll a hosszan tartó utazással¹

Legyen szó munkáról vagy kikapcsolódásról, az ezekkel járó, hosszan tartó utazások egyre gyakoribbá válnak napjainkban. Közlekedési eszköztől függetlenül, a hosszú utak mind „utazási fáradtsággal” párosulnak, ami nem más, mint a megváltozott napi ritmus következtében kialakult tünetek gyűjtőneve. Amennyiben alaposan megtervezzük az utazás menetét, a problémák nagy része minimálisra csökkenthető. Természetesen néhány körülménnyel, mint a kényelmetlen üléssel, vagy a repülő utasterének oxigénhiányos levegőjével nehéz felvenni a harcot.

Amennyiben mi ülünk az autó kormányára mögött, hosszan tartó koncentrációra is szükségünk van, és még nagyobb szerepet kap a bőséges folyadékbevitel, valamint megfelelő energiát nyújtó táplálék.

Az úti céloknál további nehézségekbe ütközhetünk. Ilyenek az eltérő időjárási viszonyok, étkezési szokások, vagy éppen egy eltérő időzónához való alkalmazkodás. Mindegyik esetben alapvető fontosságú, hogy indulás előtt kellően felkészüljünk a megváltozott körülményekhez.

Táplálkozás szempontjából figyeljünk arra, hogy hosszú útra olyan ételeket, élelmiszereket csomagoljunk, melyek hűtés nélkül is hosszú ideig elállnak!

Mindig gondoskodjunk elegendő folyadékról; főként meleg időben!

Ha olyan vidékre utazunk, ahol nem vagyunk biztosak az ivóvíz minőségében, mindenképp palackozott ivóvizet vásároljunk!

Egy új étkezési kultúra megismerése izgalmas dolog, de óvatosan rendeljünk az étlapról, mert az erős fűszerezés vagy egy számunkra idegen alapanyag kellemetlen gyomorrontásba torkollhat.

Az energiafelhasználás növelése lenne a megoldás a túlsúly leküzdésére?²

A túlsúly az energiaegyensúly felbomlásának következménye, amely során a túlzott étkezést nem kompenzálja emelkedett energiafelhasználás. Az energialeadás fiziológiájáról ma már több dolog

ismert. Többek között az, hogy a nyugalmi állapot anyagcseréje valamint a táplálék okozta hőtermelés az energiafelhasználás 75%-át teszi ki, mely főként szénhidrátból származik. Ezzel szemben a fizikai aktivitáshoz – mely lehet aktív vagy spontán (nem tervezett) – szervezetünk alapvetően a zsírsavakat használja fel energiaforrásként.

Az előzőeken felüli, az ülő életmódra jellemző csökkent energiafelhasználás (100-200 kcal/nap) súlygyarapodáshoz vezethet; az olyan rutincselekvések, mint a gyaloglás, jövés-menés, megnövekedett energiafelhasználásuk (100-800 kcal/nap) révén megelőzhetik azt. Ezen kívül a tervezett, intenzív fizikai aktivitás akár 16-szorosára növelheti a spontán mozgással felhasznált energiamennyiséget; ezzel normalizálva a felesleges zsír felhasználásának mértékét. Az ilyen tervezett aktivitás a hatásosabb energiafelhasználás valamint súlyleadás szabályozást is elősegíti.

Fentiek bizonyítják, hogy mind a felnőttek, mind pedig a gyermekek számára szükséges a tervezett és spontán fizikai aktivitás elsajátítása ahhoz, hogy zsír-, ezáltal pedig energiafelhasználásuk optimalizálódjon, mely az elhízás, valamint túlsúly leküzdésében nyújt segítséget.

Fentiek hűen bizonyítják, hogy a fizikai aktivitást magában foglaló életmód hirdetése oktatási-, környezetvédelmi-, valamint törvényhozó berkekben is szükséges ahhoz, hogy hatékonyan fel lehessen venni a harcot az elhízással.

Az Egyesült Államok Nemzeti Egészségügyi Intézete által támogatott vizsgálat publikálása: egy egyetemi Tudományos Egészségügyi Központ valamint Tudományos Múzeum összefogásával³

A Nemzeti Egészségügyi Intézet (NEI) céljai közé tartozik, hogy támogassa azokat a tanulmányokat, amelyek segítik a társadalmat az orvos-, valamint viselkedéstudomány megértésében, ezzel erősítve a tudósok és fogyasztók együttműködését a közegészségügy fejlesztése érdekében. Az Oregon Egészségügyi és Tudományegyetem (OHSU) valamint az Oregon Tudomány- és Iparmúzeum (OMSI) közös összefogásuk eredményeként informálta az embereket azon egészségügyi vizsgálatról, mely a 17 hetes BodyWorlds3 kiállítást kísérte. E vizsgálat felmérte a résztvevőknek az egészségről szerzett tudását, az ezzel összefüggő magatartását, a jövőre vonatkozó, egészséggel kapcsolatos viselkedését valamint az OHSU szakembereivel és önkénteseivel való együttműködését. Azok közül, akik fontosnak tartották, hogy megváltoztassák egészségmagatartásukat, 58,6%-uk az étkezésen változtatna, 60,3%-uk a fizikai aktivitással kapcsolatosan nem elégedett magával, míg 47%-uk fogápolási szokásain javítana, ezen kívül a dohányosok 67,4%-a tervezi dohányzási szokásának megváltoztatását. A kiállításon megkérdezettek több mint 85%-a vált nyitottabbá a Nemzeti Egészségügyi Intézet felmérése iránt, valamint több mint 58%-uk állította, hogy hajlandó lenne részt venni egy jövőbeni OHSU tanulmányban.

Végeredményben elmondható, hogy a tudományos intézmények valamint társadalomorientált múzeumok együttműködése hatásos módja lehet annak, hogy a társadalom tagjait informálják a kutatásokról, motiválják őket e felmérésekben való részvételre, és lehetőség szerint befolyásolják őket egészségmagatartásuk fejlesztésében is.

Az egészséges életmód a legjobb bosszú: Rák és Táplálkozás Európai Prospektív Vizsgálata – Potsdam-tanulmány⁴

Hogy lehet bosszút állni a krónikus betegségek növekvő tendenciáján? Egészséges életmóddal.

Ezt híven igazolják annak a potsdami vizsgálatnak az eredményei, melynek célja az volt, hogy a legfőbb krónikus megbetegedések, mint a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség, valamint rák kockázatának csökkenését vizsgálja négy pozitív életmódbeli tényező előfordulásának fényében.

A négy pozitív tényező: a dohányzás teljes mellőzése, a 30 kg/m² alatti testtömegindex, a heti 3,5 óra vagy annál is több mozgás, valamint az egészséges étrendi elvek alapján történő étkezés volt (sok zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű kenyér, kevés hús).

A megfigyelt túlnyomó részének 1-3 egészségi tényezője volt, 9%-nak négy, míg kevesebb, mint 4%-nak egy sem. A 7,8 évig tartó követéses vizsgálat során 2006 résztvevőnél – 23.153 főből – alakult ki cukorbetegség (3,7%); vagy szívinfarktus (0,9%) vagy agyvérzés (0,8%); rák 3,8%-uknál fejlődött ki. A felmérés arra is rámutatott, hogy az egészséges életmódbeli tényezők jelenlétének növekedésével arányosan csökkent a krónikus megbetegedések előfordulása. Azoknál a résztvevőknél, akik mind a négy egészségfaktórral rendelkeztek, átlagosan 78%-kal alacsonyabbnak bizonyult a krónikus betegségek kockázata, mint akiknek nem volt ilyen faktoruk.

A vizsgálat összesítő eredménye is azt a tényt támasztja alá, hogy már négy egészséges életmódbeli tényező szokássá alakításával sokat tehetünk a főbb krónikus betegségek kialakulása ellen.

Felhasznált források:

1. Reilly T. és mtsai: *A review on some of the problems associated with long-distance journeys*. Clin Ter. 2008 Mar-Apr;159(2):117-27.
2. Redinger RN: *Is enhanced energy utilization the answer to prevention of excessive adiposity?* J Ky Med Assoc. 2009 June;107(6):211-7.
3. Carney PA és mtsai: *Educating the public about research funded by the National Institutes of Health using a partnership between an academic medical center and community-based science museum*. J Community Health. 2009 Aug;34(4):264-54.
4. Ford ES és mtsai: *Healthy living is the best revenge: findings from the European Prospective Investigation Into Cancer and Nutrition-Potsdam study*. Arch Intern Med. 2009 Aug 10;169(15):1355-62.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK
Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szűcs Zsuzsanna (dietetikus)
Tóth Bernadett (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György
e-mail: h7639bir@ella.hu

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1092 Budapest, Ferenc körút 2-4. 3/24.
Tel: 269-2910, Fax: 210-9075
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu