



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 az újságírók számára.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!*

Az ételmiszer-, ételválasztásunkat számos faktor befolyásolja, a kulturális háttértől kezdve az iskolázottságon keresztül az árig. Akár tévhitek miatt, a megfelelő tudás hiányában is elutasíthatunk egy ételmiszert. Milyen tényezők játszanak szerepet abban, hogy megesszünk-e egy bizonyos étel vagy nem? Megfelelő tudásbázissal rendelkezünk-e ahhoz, hogy az egészséges táplálkozás, életmód szabályait betartsuk? Ezekkel a témákkal kapcsolatos vizsgálatokat gyűjtöttük össze jelen hírlevelünkben. 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>A dolgozó szülők étkezési stratégiái és a munkakörülményeik közti kapcsolat</i> ¹	2. old.
<i>Milyen tényezők motiválják az oroszok élelmiszerválasztását?</i> ²	2. old.
<i>Az ételválasztásra vonatkozó döntések felépítése</i> ³	3. old.
<i>Milyen tényezőket okolnak a nők a mellrák és a vastagbélrák kialakulásáért?</i> ⁴	3. old.

***A dolgozó szülők étkezési stratégiái és a munkakörülményeik közti kapcsolat*¹**

Köztudott, hogy a táplálkozási szokások és az ezekhez kapcsolódó ételválasztás is számos tényező függvénye, ide tartoznak a munkakörülmények is.

A Cornell University felmérése az Egyesült Államok északkeleti részén élő, dolgozó édesanyákat és édesapákat vette alapul, akik az alacsony, illetve közepes jövedelemmel rendelkezők kategóriájába tartoztak. A felmérés alapjául olyan befolyásoló tényezők szolgáltak, mint a szocio-demográfiai jellegzetességek, a munkakörülmények – mint a munkaórák száma, biztonság, elégedettség, étkezési lehetőségek, valamint az étkezés megszervezésére vonatkozó stratégiák, ezek együtt a munkahelynek, valamint család igényeinek megfelelő 22 féle különböző magatartási formában jelentkeztek.

A felmérés eredményeként elmondható, hogy a vizsgálatban részt vevők több mint fele gyakran, vagy alkalmanként 12 stratégiát használ a 22-ből az étkezés megválasztására vonatkozóan. A hosszú, illetve nem állandó munkaórák és munkarend az édesapáknál a nem helyben fogyasztott ételek, elmulasztott családi étkezések, valamint a munka közbeni evések gyakoriságát, míg az édesanyáknál ugyanezen tényezők az éttermi étkezések, elmulasztott reggelik, valamint a kész húsételek fogyasztásának számát növelték. A munkabiztonság, elégedettség, valamint az étkezési lehetőségek is jelentős befolyásoló tényezőnek bizonyultak az adott helyzetben kialakult étkezési magatartásban.

Összességében elmondható, hogy a szülők körében az olyan munkakörülmények, mint munkaórák, munkarend, elégedettség, étkezési lehetőségek párhuzamba vonhatóak az étkezési stratégiák megválasztásával, amelyek jelentős hatással vannak az étkezés minőségére.

Az eredmények rámutatnak arra, hogy a munkahelyi körülmények terén jelentős beavatkozásokra lenne szükség ahhoz, hogy a dolgozók étkezésének minősége optimális legyen - ehhez azonban további vizsgálatokra van szükség.

***Milyen tényezők motiválják az oroszok élelmiszerválasztását?*²**

Az élelmiszerválasztást meghatározó tényezők ismerete nemcsak az élelmiszermarketing számára hasznos információ, hanem felbecsülhetetlen segítséget jelent a táplálkozási ajánlásokat meg-

fogalmazó egészségügyi szakemberek munkájához is. A Nofirma (Norwegian Institute of Food Research), vagyis a norvég Élelmiszerkutató Intézet kutatócsoportja ezt a kérdést az orosz fogyasztók szemszögéből vizsgálta meg. A közel 1100, 4 különböző orosz városban élő résztvevő bevonásával végzett felmérés célja az volt, hogy az élelmiszerválasztásban megmutató jellegzetességek segítségével az élelmiszerfogyasztáson, a táplálkozáshoz kapcsolódó beállítódáson és a demográfiai különbségeken alapuló fogyasztói csoportokat hozzanak létre. A személyes interjúk során rögzített adatok elemzésekor három, a fogyasztók 21,5%, 45,8% illetve 32,7%-át reprezentáló halmazt alakítottak ki. A három csoport tagjait, bár ugyanazon tényezők motiválták az élelmiszerválasztásban, de a különböző motívumok más-más hangsúllyal bírtak. A választás elsődleges szempontja mindhárom csoport esetében az adott élelmiszer íze és hozzáférhetősége volt, ezt pedig az ár követte. Különböztek viszont egymástól a fenti csoportok a szociális és demográfiai tényezők, a fogyasztási minták, illetve az egészségtudatos táplálkozáshoz fűződő beállítódás vonatkozásában.

A táplálkozási ajánlások megvalósításának sikerességét biztosan segíti a lakosság élelmiszerválasztását befolyásoló tényezők ismerete és beépítése, például az egyéni diétás tanácsadás alkalmával.

*Az ételválasztásra vonatkozó döntések felépítése*³

Gyakran kell az ételek kiválasztásánál több szempontot figyelembe véve, az adott helyzetnek megfelelően, határozottan, komplex módon dönteni. Ezek a döntések olyan magatartásformákhoz vezetnek, melyek kihatnak az ételek elkészítésére, tárolására, kínálására, tárolására, fogyasztására valamint eltakarítására is. Éppen ezért számos tudományág és terület vizsgálja e döntéshozatalt. Több osztályozás és elmélet is alkalmazható az ételválasztással kapcsolatos döntéshozatal vizsgálatára, mint például a szociális viselkedésformák és tények, valamint a szociális meghatározású perspektívák. Ezek mindegyike nyújt némi betekintést a témába, azonban korlátozó előfeltételeikkel megghiúsítják az ételválasztáshoz kapcsoló döntések teljességének magyarázatát. Ezért a Cornell University munkatársai egy új, úgynevezett konstruktív, pontosan szabályozott módszert fejlesztettek ki. Olyan ételválasztási modell jött létre, amely összefogja az ételekkel kapcsolatos magatartás tényezőinek, szociális meghatározó erőinek széles skáláját.

Ez a modell magában foglalja az életünk folyamán előforduló, befolyásoló eseményeket és szerzett tapasztalatokat; olyan személyes, társadalmi és gazdasági tényezőket, melyek szerepet játszanak a döntéshozatalban, valamint egy individuális rendszert, mely az adott személyre vonatkozóan értékeli az étkezéssel kapcsolatos hozott döntéseket. A modell egyes részei együttesen olyan dinamikus összhangot hoznak létre, mellyel az ételválasztásra irányuló döntések meghatározott táplálkozási magatartásformákhoz vezetnek.

Összegzésként elmondható, hogy egy különálló elmélet sem tudja teljes mértékben leírni és megítélni a táplálkozási magatartásban hozott döntéseket, így egy összetett, konstruktív gondolkodást követő modellre van szükség.

*Milyen tényezőket okolnak a nők a mellrák és a vastagbélrák kialakulásáért?*⁴

Bár a daganatos betegségek kialakulásának okairól egyre több információval rendelkezünk, még a szakemberek számára is számos fehér foltot tartogat ez a terület. A laikusok fejében is rengeteg

elképzelés él a betegség kialakulásának okaival kapcsolatban, ezek megismerése és szükség esetén helyesbítése pedig a kór megelőzésének egyik sarokpontja lehet.

A bostoni Egészségtudományi Egyetem kutatói több mint 400 egészséges nő részvételével az emlő-, illetve a vastagbélrák kialakulásához fűződő általános hiedelmeket vizsgálták egy elektronikus (webes) kérdőív segítségével. A felmérés eredményei szerint a megkérdezett nők a legfontosabb oki tényezőnek az öröklött hajlamot tartják, a második helyen pedig az életmód és a táplálkozás szerepelt. A listán helyet kapott még a környezetszennyezés, az öregedés, az alkoholfogyasztás, a dohányzás, a stressz, valamint a mozgásszegény életmód. Mindezekon felül néhányan megemlítették az emlőkön, illetve a vastagbélen végrehajtott korábbi műtéti beavatkozás, továbbá az immunrendszer legyengülésének lehetséges kóroki szerepét.

Összességében elmondható, hogy az egészséges nők mind genetikai, mind pedig környezeti tényezők jelenlétével magyarázzák az emlő, valamint a bélrendszeri daganatos betegségek kialakulását. Mindezekkel azért is érdemes tisztában lenniük az egészségügyi szakembereknek, mert a félreértések helyesbítése az egészség megőrzését célzó oktatás lényeges feladata.

Felhasznált források:

1. Devine CM és munkatársai, Division of Nutritional Sciences, Cornell University: *Work conditions and the food choice coping strategies of employed parents*. J Nutr Educ Behav. 2009 Sep-Oct;41(5):365-70.
2. Honkanen P. et Frewer L.: *Russian consumers' motives for food choice*. Appetite. 2009 Apr;52(2):363-71.
3. Sobal J., Bisogni CA, Division of Nutritional Sciences, Cornell University: *Constructing Food Choice Decisions*. Ann Behav Med. 2009 Sep 29.
4. Wang C et al: *Beliefs about the causes of breast and colorectal cancer among women in the general population*. Cancer Causes Control. 2009 Sep 29.

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