



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 egészséges táplálkozásra és rendszeres fizikai aktivitásra nevelésnek számos formája ismert, de a rossz betegség-statisztikai adatok mutatják, hogy folyamatosan kell az oktatást végezni, specifikusan megcélózva a különböző csoportokat. Jelen hírlevelünkben népegészségügyi akciókkal kapcsolatos legújabb kutatásokat mutatjuk be Önöknek. 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>Az orvoslás paradoxona: bepillantás az új tudás birodalmába?</i> ¹	2. old.
<i>Az egészséges táplálkozás és a fizikailag aktív életmód megvalósítását támogató és akadályozó tényezők alacsony jövedelmű túlsúlyos és elhízott anyák számára</i> ²	3. old.
<i>A család étkezési szokásai befolyásolják a serdülők étrendjének minőségét?</i> ³	3. old.
<i>Fogyókúra távirányítással? - Telefonos konzultáció a túlsúlyos gyermekek szüleinek. Egy vizsgálat tanulságai.</i> ⁴	4. old.

***Az orvoslás paradoxona: bepillantás az új tudás birodalmába?*¹**

A világ különböző tájairól származó népegészségügyi adatok és kutatási eredmények gyakran igen meglepő, akár egymásnak gyökeresen ellentmondó következtetésekhez vezetnek. Az sem meglepetés, hogy egy ország egészségi állapotának megváltoztatása nem megy egy nap alatt, hanem hosszú távú cselekvést igényel.

Egy példa erre a Közép-európai országokban megfigyelhető hirtelen, nagy ütemű élettartam növekedés, ami a szovjet politikai megszállás megszűntével következett be. A híres francia paradoxon – vagyis a láthatóan nem kiegyensúlyozott tápanyagtartalmú, „egészségtelen” étrend fogyasztása és az alacsony szív és érrendszeri halálozás közötti összefüggés - ma már hosszú múltra tekint vissza. Annak ellenére, hogy az állati eredetű zsiradékok, tej és tejtermékek fogyasztása Svájcban nagyon magas, a szív és érrendszeri megbetegedések következtében fellépő halálozás az európai országok között itt a legalacsonyabb, mind a svájci nők, mind pedig a férfiak körében. Hasonló ellentmondás, hogy míg az elhízás előfordulási gyakorisága megállíthatatlanul nő az Egyesült Államokban, a szív és érrendszeri halálozás csökken. Érdekesség, hogy a súlyos gazdasági problémákkal küzdő, vagyonosnak korántsem nevezhető Kubában a nők és a férfiak születéskor várható átlagos élettartama megegyezik a jómódú USA-ban élőkével. Meghökkenítő tény továbbá, hogy az európai országok között legszegényebb Albánia lakosainak élettartama szignifikáns mértékben meghaladja számos Közép-európai ország polgárait.

Az említett meglepő, ellentmondásos jelenségek megerősítik az egészségügyi ellátás minőségének fontosságát, a szív és érrendszeri kockázati tényezők szoros ellenőrzését (USA), valamint a mértéktartó, kiegyensúlyozott tápanyagtartalmú étrend fogyasztásának jelentőségét a szív és érrendszeri betegségek rizikójának csökkentése szempontjából (Kuba, Albánia). Az exkommunista Közép-európai országok példája pedig felveti a krónikus stressz és egyéb pszichoszociális tényezők negatív hatását a szívbetegségek kialakulása és a várható élettartam szempontjából. Ezek a paradoxonok talán megnyitják az ajtót az orvoslás számára számos új információ, új tudás felé.

Az egészséges táplálkozás és a fizikailag aktív életmód megvalósítását támogató és akadályozó tényezők alacsony jövedelmű túlsúlyos és elhízott anyák számára²

Az alacsony jövedelmű túlsúlyos vagy elhízott nőknek nagy esélyük van arra, hogy a várandósság során felszedett többlet kilóktól nehezen szabaduljanak meg, akár hosszú távú próbálkozás ellenére is. A probléma hátterében részben nem megfelelő táplálkozási szokásaik és fizikai passzivitásuk áll. Egy nemrégiben az Egyesült Államokban végzett vizsgálat során feltérképezték az életmód és étrendváltást támogató és akadályozó tényezőket. A vizsgálatban összesen 80 fiatal felnőtt nő vett részt. A kutatás alanyait a Michigan államban zajló „Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children” elnevezésű program szolgáltatta.

Az étrend és életmód megváltoztatását támogató faktorok közé tartozott a szebb külső megjelenés, az előnyösebb öltözködés, a gyermekekkel való játék könnyebbé válása és a társadalmi támogatás. Megpróbáltatással járó élmények falási rohamokat váltottak ki és csökkentették a résztvevők képességét az ilyen magatartás gyakorlásában. Egyéb tényezők, például az azonnali eredmények elérésének vágya nehezítette az anyák számára a táplálkozási és életmódtanácsok betartását.

A túlsúlyos embereket segítő egészségügyi szakembereknek érdemes tisztában lenni a fenti tényezőkkel, csak így adhatnak ugyanis megfelelő tanácsot a stressz kezelésére, az érzelmi indítottságú falási rohamok elkerülésére vonatkozóan és csak így hangsúlyozhatják megfelelőképpen az étrend és az életmód megváltoztatásának személyes előnyeit.

A család étkezési szokásai befolyásolják a serdülők étrendjének minőségét?³

A táplálkozási szakemberek régóta állítják, hogy a táplálkozási szokásaink a családi étkezőasztalnál gyökereznek, egy nemrégiben az Egyesült Államokban elvégzett vizsgálatban azt kutatták, hogy a rendszeres (legalább 5 alkalommal hetente) családi étkezések hosszú távon hogyan befolyásolják a serdülő gyermekek táplálkozási szokásait és étrendjét.

Az éveken át zajló „Eating Among Teens” elnevezésű vizsgálat két részletben zajlott. Első lépésben 1998-1999 között az általános iskolában mérték fel a 677 résztvevő gyermek táplálkozási szokásait, tápanyagfelvételét, az étkezések számát és rendszerességét. A második lépés egy 2003-2004 között elvégzett email útján történő ellenőrzés volt.

Az eredmények korántsem meglepőek. A rendszeresen elköltött családi étkezések pozitív hatással voltak a fiúk esetében a három főétkezés, míg a lányoknál a reggeli és a vacsora rendszerességére és minőségére. Tápanyagfelvétel vonatkozásában a rendszeres családi étkezések növelték a zöldségek, a kalciumban gazdag élelmiszerek, az élelmi rost, a kalcium, a magnézium, a kálium, a vas, a cink, a folát, az A-, valamint a B6-vitamin fogyasztását.

Összességében elmondható, hogy a gyermekkorban illetve a serdülőkor elején elsajátított táplálkozási szokások hosszú távon megmaradnak. A szülők felelőssége tehát óriási saját csemetéjük egészsége iránt, amihez a helyes táplálkozási szokások átadása mellett a fizikailag aktív életmód megszerettetése is hozzátartozik.

Fogyókúra távirányítással? - Telefonos konzultáció a túlsúlyos gyermekek szüleinek. Egy vizsgálat tanulságai.⁴

A 21. században már nem csodálkozunk azon, hogy a technológiai fejlesztések, pl. az interaktív megoldások, megjelennek a hétköznapi gyógyászati gyakorlatban is. Ezáltal pedig segítséget jelenthetnek például a súlyfelesleggel rendelkező gyermekeknek és családjuknak az egészséges életmód elsajátításában is.

Egy, az Egyesült Államokban végzett klinikai vizsgálatban három különböző, a túlsúlyos, illetve ennek kockázatával fenyegetett gyermekek szüleit megcélzó, a család otthonában elvégezhető módszer hatékonyságát vetették össze az egészséges táplálkozás és a fizikailag aktív életmód elsajátítása, valamint a BMI változása szempontjából. Mindemellett a szakemberek kíváncsiak voltak arra is, hogy milyen intenzitású kapcsolattartással érhető el a legjobb eredmény.

A vizsgálatban résztvevő 220, 8-12 éves gyermeket és szüleit véletlenszerűen sorolták be a három, ún. „Family Connections” kísérleti csoport egyikébe. Az első csoport speciálisan kialakított munkafüzetet kapott, a második csoportos foglalkozásokban vehetett részt, míg a harmadik interaktív telefonos konzultációban részesült. A kísérlet kezdetén, valamint hatodik és tizenkettedik hónapjában rögzítették a gyermekek BMI-jét, az esetleges testkép- és táplálkozási zavarok tüneteit.

Az említett módszerek közül egyedül az interaktív telefonos konzultáció csökkentette a gyermekek BMI-jét szignifikáns mértékben. Azon gyermekek BMI-je, akiknek szülei a tízből legalább hat alkalommal részt vettek a telefonos, interaktív „képzésben” sokkal nagyobb mértékben csökkent, mint a másik két kísérleti csoportba sorolt gyermekeké.

A kísérlet kecségető eredményei megerősítik, hogy az interaktív megoldások, pl. a telefonos konzultáció sikerrel vethető be a szülők segítségével a túlsúly és elhízás elleni küzdelemben.

Felhasznált források:

1. Ginter E et al: *Paradoxones in medicine: an access to new knowledge?* Bratisl Lek Listy. 2009;110(2):112-5.
2. Chang MW et al: *Motivators and barriers to healthful eating and physical activity among low-income overweight and obese mothers.* J Am Diet Assoc. 2008 Jun;108(6):1023-8.
3. Burgess-Champoux TL et al: *Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence?* J Nutr Educ Behav. 2009 Mar-Apr;41(2):79-86.
4. Estabrooks PA et al: *Automated telephone counselling for parents of overweight children: a randomized controlled trial.* Am J Prev Med. 2009 Jan;36(1):35-42.

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK
Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763

Szabó Ildikó (dietetikus hallgató)

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