



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!*

Egyre tudatosabbak vagyunk az egészségünkkel kapcsolatban, azonban elegendő információval rendelkezünk? Ha tisztában is vagyunk az ismeretekkel, azok szerint cselekszünk is? Többek között ezekre a kérdésekre keresték a választ azok a kutatók, akiknek vizsgálataiból szemezgettünk 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>Életkor és nemfüggő az egészségmagatartás? ¹</i> | <i>2. old.</i> |
| <i>Az érendbeli változtatások munkahelyi körülmények között – egy malajziai egészségfejlesztő program tanulságai ²</i> | <i>3. old.</i> |
| <i>Életmódbeli tényezők szerepe a Hartslag Limburg intervenció programban ³</i> | <i>3. old.</i> |
| <i>Egészséges életmódbeli szokások alkalmazása az Egyesült Államok felnőtt lakosság körében, 1988-2006 ⁴</i> | <i>4. old.</i> |

Életkor és nemfüggő az egészségmagatartás? ¹

Napjainkban a helytelen életmód eredményeként kialakuló betegségek (pl. 2-es típusú cukorbetegség, szív- és érrendszeri megbetegedések, a rák egyes formái) kezelése jelenti a legnagyobb kihívást az egészségügyi ellátórendszer számára. Tudjuk azonban ma már azt is, hogy a probléma eredményes megoldásához az egészséghez kapcsolódó hiedelmek feltárásán és megértésén keresztül vezet az út. Egy nemrégiben Ausztráliában elvégzett vizsgálat éppen ezt a kérdést vetette nagytit alá.

A felmérésben közel 1500 véletlenszerűen kiválasztott felnőtt vett részt, akik egy kérdőív kitöltésével írták le véleményüket saját egészségükkel kapcsolatban. Az adatok elemzése során megerősítést nyert az a feltételezés, hogy az egészségmagatartást egyaránt befolyásolja a nem és az életkor.

Eszerint az 51 évnél idősebbek jóval nagyobb arányban vesznek részt egészségügyi szűrővizsgálatokon, mint fiatalabb társaik. A megkérdezettek az egészségre legnagyobb hatást gyakoroló tényezők között az életmódot (92%), az emberi kapcsolatokat (82%) és a környezetet (80%) jelölték meg.

A nők inkább hajlandóak elmenni az évenkénti egészségi ellenőrzésre, szívesebben kérnek tanácsot orvosuktól, és lelkesebben vesznek részt az egészségfejlesztő programokon, előadásokon is. Számos, az egészségi állapothoz kapcsolódó félelem életkorfüggő, éppen ezért meglepő az a tény, hogy a megkérdezettek jóval nagyobb arányban készítettek az anyagi helyzetükre, mint egészségi állapotuk megőrzésére vonatkozó tervet. Szintén érdekes jelenség, hogy a nők és az idősebbek (51 év feletti) több, a betegségek megelőzését célzó információt szeretnének, mint a férfiak és a 30 év alatti korosztály.

A fentiek tükrében kijelenthető, hogy egészségtudatosságunk mértéke függ az életkortól, emellett az is meghatározó, hogy melyik nemhez tartozunk. Optimális egészségi állapotunk megőrzése fontos számunkra, azonban sajnos ez nem sarkall tettekre bennünket. Az életkori és az egyes nemekhez kötődő sajátosságok figyelembevétele az egészségügyi ellátás és a betegségmegelőzés jövőjének fontos része lehet.

*Az étrendbeli változtatások munkahelyi körülmények között – egy malajziai egészségfejlesztő program tanulságai*²

Ma már szinte természetesnek vesszük azt a megállapítást, hogy a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében leghatékonyabban az életmód megváltoztatása vehető be. Egy nemrégiben lezárult, Kuala Lumpurban végzett kétéves kísérlet célja éppen ennek a megállapításnak a megerősítése volt.

A kísérletben résztvevő személyeket két csoportra osztották, az első csoport tagjai intenzív, egyéni táplálkozási és a fizikai aktivitás fokozására vonatkozó tanácsadásban részesültek, míg a másik csoportnak postai úton illetve csoportos tanácsadás keretében adták át az ismereteket.

A kísérleti periódus alatt mindkét csoport tagjai csökkentették étrendjük zsírtartalmát és növelték szénhidrátbevitelüket. Az első csoport tagjai ezen felül az étrend zsírsav-összetételére, azon belül is kiemelten annak koleszterin- és telített zsírsavtartalmára is odafigyeltek. Emellett az első csoport növelte zöldség- és gyümölcsfogyasztását is.

A vizsgálat végére az alapos étrendi kontroll alatt álló és az intenzív, egyénre szabott tanácsokban részesülő csoport tagjainak összkoleszterinszintje jelentősen, átlagosan 0,38 mmol/l-rel csökkent, ezáltal mérséklődött a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázata is.

A vizsgálat megerősítette az edukáció fontosságát, és a kiegyensúlyozott táplálkozás valamint a rendszeres testmozgás jelentőségére hívta fel a figyelmet.

*Életmódbeli tényezők szerepe a Hartslag Limburg intervenciós programban*³

A társadalom egészére kiterjedő egészségmegőrző programok mindig is a leghatékonyabb módszerei voltak annak, hogy életmódbeli változásokat eredményezzenek a populációban.

Ezúttal a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését célzó Hartslag Limburg program eredményeit vizsgálták az életmódbeli tényezők szemszögéből. Az öt évig tartó program (1998-2003) olyan életmódbeli szokásokat érintett a tesztcsoport résztvevőinél, mint az energia- és zsírbevitel, fizikai aktivitással töltött szabadidő, vagy a dohányzás mértéke. A program befejezését követő vizsgálat során e tényezőkben történt változásokat hasonlították össze a kontroll- és tesztcsoportnál, nem, kor, valamint iskolai végzettség szerint.

Az eredmények hűen igazolták a beavatkozás előnyeit a résztvevőknél. Az évek előrehaladtával a kontrollcsoportnál előnytelen változások következtek be az életmódbeli tényezőkben, amik a tesztcsoport tagjainál nem, vagy alig fordultak elő.

Ezen felül jelentős különbség mutatkozott a teszt- és kontrollcsoport között az energia-, valamint zsírbevitel, a gyaloglással, kerékpározással és fizikai aktivitással töltött szabadidő mértéke tekintetében; természetesen mindegyik a tesztcsoport tagjainak javára, azaz az ő eredményeik jobbak lettek a beavatkozás után. Továbbá meglepő eredménnyel szolgált, hogy ezek a pozitív változások főleg nőknél és az alacsony iskolai végzettségű lakosoknál bizonyultak jelentősebbnek.

Végeredményben elmondható, hogy a Hartslag Limburg program hatékonyan előzte meg a kor előrehaladtával bekövetkező kedvezőtlen változásokat, ami az energia- és zsírbevitelt valamint a lecsökkent fizikai aktivitást illeti.

Ezzel beigazolódott az a felvetés, hogy a társadalom egészségét érintő prevenció programok - melyek minden rétegre kiterjednek, függetlenül nemtől, kortól és iskolai végzettségtől -, jelentős változást eredményezhetnek az adott társadalomban.

*Egészséges életmódbeli szokások alkalmazása az Egyesült Államok felnőtt lakossága körében, 1988-2006.*⁴

Köztudott, hogy az életmódbeli szokások meghatározóak a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában valamint az elhalálozásban. E tény kapcsán végeztek összehasonlítást az 1988 és 2006 évek adatai között az Egyesült Államokban élő felnőttek körében, azt a tényt vizsgálva, hogy mennyiben változott az egészséges életmódhoz való viszonyuk.

Öt különböző, egészséges életmódhoz köthető szokást vizsgáltak: a napi öt vagy annál többszöri zöldség/gyümölcsfogyasztást; a rendszeres fizikai aktivitást; az egészséges testsúly megőrzését; a mértékletes alkoholfogyasztást, valamint a dohányzás kerülését. Az 1988-1994, valamint a 2001-2006 közötti időszakban végzett National Health and Nutrition Examination Survey (Nemzeti Egészségi és Táplálkozási Vizsgálati Felmérés) eredményeit hasonlították össze egymással.

Az eredmények nem bizonyultak kecsesgetőnek. Az elmúlt 18 évben a 40-74 év közötti, 30 kg/m² vagy ennél nagyobb BMI-vel (testtömegindex, melynek normál értéke 25 alatt van) rendelkező felnőttek száma 8 százalékkal emelkedett, a havi 12 alkalmat jelentő rendszeres fizikai aktivitást végző lakosok száma 10 százalékkal csökkent. Bár a dohányzás mértéke nem változott, a rendszeres gyümölcs- és zöldség fogyasztás 16 százalékos esést mutatott, míg a mérsékelt alkoholfogyasztás mértéke növekedett. Az öt vizsgált szokás mindegyikének az alanyok csupán 8 százaléka hódolt, ami 7 százalékkal kevesebb az első felmérés adataihoz képest.

Ezek az eredmények még elszomorítóbbak, ha azt a tényt is figyelembe vesszük, hogy a szív- és érrendszeri, valamint a cukorbetegségben szenvedők, és a magas vérnyomással rendelkezők körében ugyanolyan mértékű közömbösség mutatkozik a változtatás felé, mint egészséges társaiknál.

Ha ilyen sebességgel növekszik a negatív, illetve csökken a pozitív életmódbeli tényezők szokásává válása a társadalomban, a velük párhuzamba állítható népbetegségek, mint a szív- és érrendszeri megbetegedések, a magasvérnyomás, a cukorbetegség gyakorisága és az elhízás mértéke egyre súlyosabb közegészségügyi problémát fog jelenteni.

Az egészséges életmód könnyen kialakítható és hozzászokni ennél is könnyebb. Ha beismerjük, hogy ezekkel a szokásokkal mekkora lépést tehetünk a hosszú, egészséges élet irányába, akkor már jó úton haladunk a változtatás felé.

Felhasznált források:

1. Deeks A et al: *The effects of gender and age on health related behaviours*. BMC Public health. 2009 Jun 30;9(1):213
2. Moy FM et al: *Dietary modification in a workplace health promotion program in Kuala Lumpur, Malaysia*. Asia Pac J Public Health. 2008 Oct;20 Suppl:166-72.
3. Wendel-Vos GC és társai: *Lifestyle factors of a five-year community-intervention program: the Hartslag Limburg intervention*. Am J Prev. Med., 2009. July.
4. King DE és társai: *Adherence to healthy lifestyle habits in US adults, 1988-2006*. Am J Med. 2009. June.

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