



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 egészséges táplálkozás, életmód megvalósítását sokan költségesnek gondolják. Leszögezzük és üzenetnek szánjuk: drágán is lehet rosszul, és olcsón is lehet jól táplálkozni! Jelen hírlevelünkben többek között a gazdasági tényezőket vettük górcső alá és olyan kutatásokat gyűjtöttünk, amelyek ezeket az összefüggéseket boncolgatják. 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>Mennyire befolyásolja társadalmi-gazdasági helyzetünk, valamint táplálkozási ismereteink és hiedelmeink az étrend minőségét?</i> ¹	2. old.
<i>Milyen tényezők befolyásolják az alacsony jövedelmű nők élelmiszerválasztását? Milyen hatással van táplálkozásuk és társadalmi-gazdasági helyzetük az egészségi állapotukra és testtömegükre?</i> ²	3. old.
<i>A táplálkozási ismeretek bővítése erősíti a ragaszkodást a mediterrán étrendhez – egy görög vizsgálat tanulságai</i> ³	3. old.
<i>A táplálkozási ismeretek „felfedezése” – avagy a demográfiai tényezők jelentősége</i> ⁴	4. old.

Mennyire befolyásolja társadalmi-gazdasági helyzetünk, valamint táplálkozási ismereteink és hiedelmeink az étrend minőségét?¹

Régóta ismert tény, hogy sok más tényező mellett a társadalmi helyzet, az iskolázottság és az egyén anyagi lehetőségei befolyásolják az élelmiszerválasztást és ezen keresztül az egészségi állapotot is. Az egészségmegőrzés iránt elkötelezett táplálkozási szakemberek erősen hisznek abban, hogy a táplálkozási ismeretek elmélyítése tudatosabb táplálkozást eredményez a hétköznapiakban. De valóban okkal hihetünk-e ebben?

Egy nemrégiben az Egyesült Államokban elvégzett vizsgálat során annak igyekeztek utánajárni, hogy a szociális-gazdasági státusz milyen hatással van az étrend minőségére és a zöldség-, gyümölcsfogyasztásra, valamint arra is kíváncsiak voltak, hogy ezt a hatást mennyiben módosítják a táplálkozási ismeretek és a hiedelmek.

A vizsgálatban közel 4400 felnőtt amerikai - az 1994-1996 között zajló „Continuing Survey of Food Intake by Individuals” nevű felmérés során rögzített - adatait használták fel. A társadalmi-gazdasági státuszt az iskolai végzettség és a jövedelem alapján sorolták be, a táplálkozási ismereteket pedig egy 11 kérdést tartalmazó kérdőív segítségével mérték fel. A zöldség- és gyümölcsfogyasztás vonatkozásában az Egyesült Államok Mezőgazdasági Minisztériumának ajánlását, az étrend általános megítélését tekintve pedig az Államokban használatos ún. „Healthy Diet” indexet vették figyelembe.

Az eredmények szerint a jobb társadalmi-gazdasági státusz nagyobb zöldség- és gyümölcsfogyasztást és általában is kiegyensúlyozottabb tápanyag-összetételű étrendet eredményezett. Számos esetben volt megfigyelhető a táplálkozási ismeretek és az ezekhez fűződő hiedelmek befolyásoló hatása. Például az iskolázottság nem mutatott összefüggést az étrend minőségével azon egyének esetén, akik csupán mozaikos táplálkozási ismeretekkel rendelkeztek. Hasonló összefüggést találtak a jövedelem vonatkozásában is.

Összességében elmondható tehát, hogy a táplálkozási ismeretek elsajátítását, elmélyítését célzó oktató programok nélkülözhetetlenek az étrendi minőség javításához minden társadalmi réteg számára, iskolázottságtól és jövedelmi helyzettől függetlenül.

Milyen tényezők befolyásolják az alacsony jövedelmű nők ételmiszerválasztását?

*Milyen hatással van táplálkozásuk és társadalmi-gazdasági helyzetük az egészségi állapotukra és testtömegükre?*²

Örök kérdés, hogy a jövedelem milyen mértékben határozza meg az étrend minőségét. A választ a Minnesota Egyetem munkatársai 14, egyenként 90 perces, videóra rögzített, a témára összpontosított csoport vizsgálatával igyekeztek megtalálni.

A csoportokba közel száz alacsony jövedelmi kategóriába tartozó felnőtt, legalább egy 9-13 éves gyermeket nevelő nőt válogattak be. A vizsgálatban résztvevő, többségében a család élelmezéséért is felelős asszonyok 75%-a túlsúlyosnak illetve elhízottnak bizonyult (BMI besorolás alapján). Körükben számos, a túlsúly talaján kialakult betegség, cukorbetegség, magas vérnyomás is megfigyelhető volt, ennek ellenére egészségi állapotukat általánosnak ítélték, az egészségügyi problémák okaként pedig valamilyen anyagcserezavart, vagy öröklött problémát jelöltek meg.

Habár többségük szívesen fogyasztott volna pl. több friss gyümölcsöt és zöldséget, ezeket az ételmiszereket elérhetetlenül drágának tartották.

A rossz egészségi állapot és a helytelen táplálkozási szokások feltétlenül megkövetelik az alacsony jövedelmű néprétegek számára olyan oktatóprogramok kidolgozását, melyek lehetővé teszik számukra a megfizethető, ám értékes tápanyagtartalmú ételmiszerek kiválasztását. Emellett olyan központi intézkedésekre (pl. ártámogatás) is szükség van, melyek elérhetőbbé teszik az alacsonyabb jövedelműek számára a kiegyensúlyozott étrend megvalósítását.

A táplálkozási ismeretek bővítése erősíti a ragaszkodást a mediterrán étrendhez – egy görög vizsgálat tanulságai³

A bristoli Egyetem kutatói egy nemrégiben publikált klinikai vizsgálatban görög serdülők körében vizsgálták a mediterrán étrenddel kapcsolatos ismeretek szintjét, ennek hatását a testtömegre, valamint a társadalmi-gazdasági tényezőkkel kimutatható esetleges összefüggéseit.

A vizsgálatban közel kétszáz, a görög Chios szigetéről származó, 15-17 év közötti serdülő vett részt. A gyerekeket hat iskolából véletlenszerűen válogatták ki. A vizsgálat során kiszámították a testtömeg indexüket, valamint a résztvevők egy kérdőív kitöltésével adtak információt szüleik társadalmi-gazdasági státuszáról, iskolai végzettségéről, felmérték ismereteiket, hozzáállásukat a mediterrán étrendhez, valamint elemezték étrendjüket is.

Az eredmények szerint a serdülők közel 65%-a az egészséges, míg több mint 35%-uk a túlsúlyos/elhízott BMI kategóriába volt sorolható. Közel 60%-uk kevés ismerettel rendelkezett a mediterrán étrendről, így hozzáállásuk is ehhez mérten alakult. A tudásszint és a zöldségfogyasztás vonatkozásában pozitív, míg a húsfogyasztás vonatkozásában negatív összefüggés volt megfigyelhető. A BMI fordított arányban volt a családi jövedelemmel, vagyis az alacsonyabb jövedelmű családokban nagyobbban mutatkozott a magasabb BMI előfordulási gyakorisága. Végül, a tudásszint egyértelműen előre jelezte a hozzáállás pozitív vagy negatív voltát.

Összefoglalásként elmondható, hogy a görög serdülők a pozitív szív- és érrendszeri hatásáról ismert mediterrán étrend helyett inkább a „nyugati típusú” táplálkozási mintát mutatták. A táplálkozási ismeretek szintje, valamint a család jövedelme erős hatással van a testtömeg alakulására. A vizsgálat tanúbizonysága szerint a hagyományos mediterrán étrendet pedig még Görögországban is népszerűsíteni kell.

*A táplálkozási ismeretek „felfedezése” – avagy a demográfiai tényezők jelentősége*⁴

Izgalmas területe a táplálkozástudománynak a földrajzi elhelyezkedés táplálkozási szokásokra gyakorolt hatásának vizsgálata. Az ausztrál Flinders University kutatói a dél-ausztrál város, Adelaide két, egymástól eltérő gazdasági-társadalmi helyzetű külvárosi területének lakóit vették górcső alá. A vizsgálatban önkéntesen résztvevő több mint 200 felnőtt általános táplálkozási ismereteit egy 113 kérdésből álló kérdőív segítségével térképezték fel.

Az eredmények a következők voltak: a résztvevők a legpontosabban a több gyümölcs, zöldség és élelmi rost, valamint a kevesebb sós és zsíros étel fogyasztását célzó táplálkozási ajánlást értették meg. Az ennél részletesebb táplálkozási információ pedig inkább zavaró tényezőként jelent meg. Például, az emberek 90%-a megértette azt a tanácsot, hogy fogyasszon több zöldséget és gyümölcsöt, azonban csupán 56 illetve 62%-uk számára volt egyértelmű a naponta javasolt zöldség illetve gyümölcsadagok számára vonatkozó javaslat.

Emellett a statisztikai adatok alapján a két vizsgált közösség táplálkozással kapcsolatos tudásszintjében lakóhelytől függően jelentős mértékű tudásszintbeli különbség volt kimutatható, mely függetlennek bizonyult nemtől, életkortól, iskolázottságtól egyaránt.

Éppen ezért a teljes lakosság számára megfogalmazott táplálkozási ajánlások mellett célszerű a kisebb lakóközösségek számára kidolgozott oktatóprogramokkal elősegíteni a táplálkozási ismeretek elmélyítését.

Felhasznált források:

1. Beydoun MA, Wang Y: *Do nutrition knowledge and beliefs modify the association of socio-economic factors and diet quality among US adults?* Prev Med. 2008 Feb;46(2):145-53.
2. Dammann KW, Smith C: *Factors affecting low-income women's choices and the perceived impact of dietary intake and socioeconomic status on their health and weight.* J Nutr Educ Behav. 2009 Jul-Aug;41(4):242-53.
3. Tsartsali PK et al: *Increased knowledge predicts greater adherence to the Mediterranean diet in Greek adolescents.* Public Health Nutr. 2009 Feb;12(2):208-13.
4. Hendrie GA et al: *Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample.* Public Health Nutr. 2008 Dec;11(12):1365-71.

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