

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 1. SZÁM



Tisztelt Olvasó!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) kiemelt célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról. A havonta egy témát mélyebben körüljáró Táplálkozás és Tudomány c. hírlevél mellett ezentúl egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját. 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!

Első lapszámunkban az **elhízással és az azzal összefüggő tényezőkkel** foglalkozunk, az e tárgykörben folytatott vizsgálatokról szóló témákat gyűjtöttük össze. Vajon milyen összefüggés van az étkezési szokások (pl.: gyakoriság), a fizikai aktivitás és az elhízás között?

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

Jó munkát kíván:
A szerkesztőség

TARTALOM

- A fizikai aktivitás, az étkezési szokások és az elhízás összefüggése 2. old.
- Étkezési gyakoriság és a gyermekkori elhízás kapcsolata 2. old.
- Az elhízás rizikófaktorai 3. old.

A FIZIKAI AKTIVITÁS, AZ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK ÉS AZ ELHÍZÁS ÖSSZEFÜGGÉSE

A cukorfogyasztás csökkent, az elhízás mértéke változatlanul magas.

Meglepő eredményeket tartalmaz az OLEF (Országos Lakossági Egészség Felmérés), amely 2003 és 2004 között zajlott. A vizsgálat megállapította, hogy a cukorból származó energia aránya a férfiak táplálkozásában átlagosan 7,9, a nőkben 8,6 százalék volt, azaz alacsonyabb értéket mutatott, mint a nemzetközi ajánlások: napi teljes energia bevitel 10%-ánál kisebbet. Ez az érték az 1992-1994 között zajlott kutatásban 13,8 %, illetve 16,7 %. Tehát az elmúlt tíz évben a hozzáadott cukorfogyasztás megközelítően a felére csökkent Magyarországon. Az OLEF-ben a férfiak csaknem 60 %-a, míg a nők majdnem fele volt túlsúlyos. Ezek az eredmények hasonlóak az 1992-1994 között végzett vizsgálatban.

A vizsgálat megerősíti azokat a vélekedéseket, miszerint a nem megfelelő táplálkozás mellett többek között a megváltozott – egyre inkább helyhez kötött – életmód, a televíziózásra fordított jelentős idő és a testmozgás hiánya befolyásolja nagymértékben az elhízást.

A fizikai aktivitás növelésére, valamint a televíziózás csökkentésére kell főleg a hangsúlyt helyezni a túlsúly megelőzésére fókuszáló programoknak.

Kanadai tudósok elemezték 34 ország 137.593 gyermekének adatait 10-16 éves korukban. A túlsúlyosság előfordulását vizsgálták az étkezési szokásokkal, valamint a fizikai aktivitással összefüggésben. A legtöbb túlsúlyos-elhízott gyermeket Máltán (25,4%-túlsúlyos 7,9% elhízott), illetve az Amerikai Egyesült Államokban találták (25,1% és 6,8%), szemben Litvániával (5,1%, 0,4%), valamint Lettországgal (5,9% és 0,5%). Az elhízás mértéke magasabb volt Észak-Amerikában, Angliában, és a dél-nyugat európai országokban. A legtöbb országban a fizikai aktivitás szintje alacsonyabb, míg a TV nézéssel eltöltött idő magasabb volt az elhízott gyerekeknél, összehasonlítva normál testsúlyú társaikkal. Nagyon érdekes összefüggést találtak a résztvevő országok 91%-ában: a túlsúlyos gyerekek kevesebb édességet fogyasztottak, mint azok, akiknek nem volt testsúly problémájuk. A túlsúly nem mutatott összefüggést a gyümölcs- és zöldségfogyasztással, az elfogyasztott üdítőital mennyiségével, sem a számítógép előtt töltött idővel. A kutatók megállapították, hogy az elhízás megelőzését célzó programoknak főleg a fizikai aktivitás növelésére, valamint a televíziózással töltött idő csökkentésére kell fókuszálni.

ÉTKEZÉSI GYAKORISÁG ÉS A GYERMEKKORI ELHÍZÁS KAPCSOLATA

A napi ötszöri étkezés pozitív hatással van az elhízás megelőzésére

Egy 2001-2002-ben folytatott vizsgálatban 4370 5-6 éves német gyermek adatait elemezték. A szülők által kitöltött kérdőív értékelése alapján a gyermekek körében meghatározták a nem- és korszpecifikus testtömeg indexet, és ez alapján megállapították az elhízás mértékét. A kérdőív legtöbb kérdése az étkezések gyakoriságára vonatkozott.

Az elhízás mértéke összefüggésben állt az étkezések gyakoriságával. 4,2% volt az elhízottak aránya azon gyermekek körében, akik háromszor, vagy háromnál kevesebbszer étkeztek, 2,8% azok között,

akik naponta 4 alkalommal táplálkoztak. Akik legalább ötször étkeztek egy nap, azoknak csupán 1,7%-uk volt elhízott. Az étkezési gyakoriság nem volt összefüggésben a szocio-ökonómiai helyzetükkel. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy több kalóriát fogyasztottak, hanem azt, hogy a napi kalóriamennyiséget többszöri étkezésre osztották el.

A német kutatócsoport tehát megállapította, hogy gyermekek esetében a gyakori étkezés pozitívan befolyásolja az elhízás kialakulásának megelőzését.

AZ ELHÍZÁS RIZIKÓFAKTORAI

Minél korábban kezdjük az oktatást, annál hatékonyabb!

Portugál kutatócsoport 7-9,5 éves gyermeket vizsgált 2002 októbere és 2003 júniusa között. 2274 lánynak és 2237 fiúnak mérték meg a magasságát és a testtömegét. A szülőikkel egy kérdőívet töltettek ki, amely a szülők egészségi állapotát tudakolta. Meghatározták a kor-, valamint a nemspecifikus elhízás mértékét testtömeg index alapján. A gyermekkori elhízás mértéke összefüggésben állt a televízió előtt eltöltött órák számával, a szülők elhízásának mértékével, valamint az édesanya terhesség alatti túlsúlyosságával, és a gyermek születési súlyával. A kutatók megállapították, hogy minél kevesebb időt töltött a gyermek alvással, annál nagyobb esélye volt a túlsúly kialakulására. Összefüggést mutattak ki a szülők iskolai végzettsége, a család mérete és az elhízás között (a magasabb végzettségű szülők gyermekei, valamint a nagycsaládban élők kevésbé voltak túlsúlyosak). A vizsgálat eredményeként a tudósok megállapították, hogy az oktatást korábban kell elkezdni azoknál a családoknál, akiknél fennállnak ezek a rizikófaktorok.

Minden, a tévé előtt hétvégeként eltöltött óra növeli a túlsúly kialakulásának kockázatát.

Egy Angliában végzett felmérés vizsgálta, milyen kihatással lehet a gyermekkori televíziózással eltöltött idő a felnőtt évekre. Több mint 10.000 személy szokásait követték gyermekkortól és kontrollálták 5, 10 és 30 évesen. A hétvégeken televíziózással eltöltött idő mennyisége összefüggésben állt az elhízás mértékével. Kimutatták, hogy minden egyes plusz óra, melyet a gyerekek TV nézéssel töltenek, 7 százalékkal növeli az esélyét annak, hogy 30 éves korukra elhízott felnőttekké váljanak. Az elhízás megelőzését korai gyermekkorban kell elkezdni, csökkentve az ülő életmóddal járó szokásokat.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

Felhasznált források:

- Toschke AM és mtsai: Meal frequency and childhood obesity, *Obes Res* 2005; 13: 1932-8
- Padez C és mtsai: Prevalence and risk factors for overweight and obesity in Portuguese children, *Acta Paediatr* 2005; 94: 1550-7
- Janssen I és mtsai: Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns, *Obes Rev* 2005; 6: 123-32
- Viner RM, Cole TJ: Television viewing in early childhood predicts adult body mass index, *J Pediatr* 2005; 147: 417-8
- Rodler I és mtsai: Táplálkozási vizsgálat Magyarországon, 2003-2004, *Orvosi Hetilap* 2005; 146: 1781-9

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Rábenspeck Réka (dietetikus) 06-70-2444656

A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu

www.diet.hu