

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 1. SZÁM



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 havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett ezentúl egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

A TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK 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 használhatók.
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,
forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

Több ország kutatói végeztek vizsgálatokat és keresték az összefüggéseket a testtömeg gyarapodása által kiváltott betegségek és azok egészségügyi költségvonzata között. Kivétel nélkül minden eredmény azt mutatja, hogy a túlsúly által okozott problémák több idő-, energia- és költségráfordítást igényelnek mind a lakosságtól, mind az egészségügyi kasszáktól. Problémát azonban nem csak a túlzott, de az elégtelen táplálékbevitel is okozhat, amely sok esetben csonttritkuláshoz vezethet.

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

Jó munkát kíván: a szerkesztőség

TARTALOM

Összefüggés a testtömeg, a betegségek és az egészségügyi kiadások között	
• Olaszország ¹	2.old
• Németország ²	2.old
• Japán ³	3.old
Csontritkulás és táplálkozás ^{4,5}	3.old

ÖSSZEFÜGGÉS A TESTTÖMEG, A BETEGSÉGEK ÉS AZ EGÉSZSÉGÜGYI KIADÁSOK KÖZÖTT

A túlsúlyos emberek pirosposztság arcát látva sokak első gondolata lehet az, hogy ez az egészség jele. Vajon tényleg erről van szó?

Olaszország¹

Az egészségi állapot és a gyógyszerfogyasztás mennyisége között gyakori az összefüggés. Ebből kiindulva olasz kutatók készítettek egy tanulmányt, melyben a gyógyszerfogyasztás és a testtömeg egymáshoz való viszonyát vizsgálták.

A felmérésben 10 ravennai háziorvos 18 év feletti betegeinek adatait elemezték. Az általános szűrővizsgálat keretében a lakosok testmagasságát, testtömegét, valamint vérnyomását mérték, és egy gyors laboratóriumi vértesztet is néztek, majd BMI (testtömeg index) alapján 3 csoportra osztották a résztvevőket: normál súlyúakra (BMI < 24,9), túlsúlyosokra (BMI 25-29,9) és elhízottakra (BMI > vagy = 30 kg/m²). A csoportok gyógyszeresedési szokásainak elemzésekor leginkább a vérnyomáscsökkentők és a cukorbetegség kezelésére szolgáló gyógyszerek kerültek górcső alá, de természetesen semmilyen más gyógyszer nem maradt ki a vizsgálatból.

Az adatok feldolgozása és elemzése során kiderült, hogy a túlsúlyos és elhízott betegek lényegesen több gyógyszert szednek, tehát több, esetleg súlyosabb betegségben szenvednek, mint a normál testsúlyú lakosság. Mivel a betegség komoly költségeket ró mind a betegekre, mind az egészségügyi kasszára, ezért kiszámolták, mennyibe is kerül a túlsúly és az elhízás. Míg egy normál súlyú csoportba tartozó beteg éves gyógyszerköltsége átlag 132 € (kb 35 ezer forint), addig ez az összeg túlsúly vagy elhízás esetében duplázódik és triplázódik, tehát egy elhízott beteg gyógyszerei évente átlagosan kb. 90.000 Ft-ba kerülnek.

Egy beteg, túlsúlyos ember kezelése több időt, energiát és pénzt igényel, mint az egészséges testtömeg megtartása. Ezért fontos és lényegesen olcsóbb az egészség megőrzése, mint a terápia. Az egészségügyi kiadások között a prevenció kevesebb költségráfordítást igényel, mint a különböző betegségek gyógyítása.

Németország²

Németországban az elmúlt években nőtt a túlsúlyos, valamint az ún. kettes típusú (életmóddal összefüggő) cukorbetegségben szenvedő gyermekek száma. Ezekkel a

problémákkal küzdő csemeték komoly pénzügyi terhet jelentenek az egészségügyi rendszernek jelenleg és várhatóan a jövőben is. Mit is jelent ez a „komoly pénzügyi terhelés”?

Német kutatók pénzügyi kalkulációt végeztek, melyhez alapul statisztikai adatokat, tudományos publikációkat vettek, sőt telefonos interjúkat is készítettek. Eredmények: 1999-ben a német gyerekek közül 1,3 millió volt túlsúlyos és majdnem 600 ezer elhízott. A legtöbb súlyproblémával a tinik (14-17 éves korosztály) küzdöttek. E számoknak még nagyobb hangsúlyt ad a tény, hogy a tendencia gyorsan növekszik, mert 5 év alatt (a viszonyítási alapjuk 1993 volt) a túlsúly előfordulásának gyakorisága 8,9%-ról 15,7%-ra, míg az elhízott gyermekek esetében ez a szám 10,1%-ról 13,1%-ra nőtt. Az ún. kettes típusú cukorbetegség aránya 1%. Az elhízás átlagos éves direkt költsége 2003-ban 44 millió € (11,5 milliárd Ft.), a fiatalkori kettes típusú cukorbetegség 1,4 millió € (364 millió Ft.) kiadást jelentett Németországnak. Egy elhízott gyermek kezelése átlag 3484 € (kb. 900 ezer Ft), ha ehhez diabetes is társul, akkor ez az összeg több mint kétszeresére nő (kb. 2,2 millió forint). Ezeket a kiadásokat a növekvő tendenciával társítva, érthető a Német Egészségügyi Rendszer aggodalma és törekvése, hogy egészségpolitikájukban fontos szerepet kapjon e betegségek megelőzése!

*Japán*³

Japánban a lakosság 20%-ának BMI-je nagyobb 25-nél, tehát túlsúlyos vagy elhízott. Egy tíz éves nyomkövetéses vizsgálat, melyben a testtömeg-index, betegségek és költségek kapcsolatát nézték, megmutatta a vizsgálatban résztvevők (4502, 40-69 év közötti japán lakos) konkrét egészségügyi kiadásait is. A leegészségesebbnek a normál testtömegűek bizonyultak (BMI 18,5 és 25 kg/m² között), e csoport havi teljes egészségügyi kiadása átlag 134 € (kb. 35 ezer Ft). Ellenben ha valaki sovány (BMI 18,5 alatt), vagy túlsúllyal rendelkezik (BMI 25 felett), ezek a költségek emelkednek - soványak esetében ez 189 €, 25-nél nagyobb BMI-s csoport esetében 155 €/hó/átlag a teljes egészségügyi kiadás. Japánban tehát a túlsúly, elhízás extra költségei a számítások szerint a teljes eü. kiadások 3,1%-át teszik ki.

Napjainkban a híradásokban egyre többször hallunk az egészségügyi kiadásokról és ezek kihatásairól a mindennapjainkra. Vannak betegségek, melyek akár már kis odafigyeléssel, kiegyensúlyozott táplálkozással, rendszeres testmozgással megelőzhetőek, viszont gyógyításuk súlyos terhet ró a társadalomra. Figyeljünk oda testsúlyunkra, a kalóriabevitel- és leadás egyensúlyára, hiszen így őrizhetjük meg egészségünket és jó közérzetünket hosszútávon.

CSONTRITKULÁS ÉS TÁPLÁLKOZÁS^{4,5}

Nem csak a túlzott táplálékbevitel jelenthet azonban problémát, hisz sok tápanyag bevitelének hiánya is betegséget okoz. Ilyen például az osteoporosis, azaz a csonttritkulás.

A csontváz növekedése és fejlődése sok különböző táplálkozási faktortól van kapcsolatban. Ezek közül vannak, melyeknek hiánya a növekedést akadályozza, pl csökkent energiabevitel, fehérje, cink, és vannak olyanok is, melyek csontfejlődési rendellenességet okoznak - például az angolkór, mely a D-vitamin hiányának következménye. A legismertebb tápanyagok, melyeket kapcsolatba hozhatunk a csontokkal a kalcium, a D-vitamin, a fehérje és a foszfor. A jelenlegi ajánlások (Egészségügyi Világszervezet, 2003) szerint a csontjaink egészsége érdekében megfelelő mennyiségű kalciumot kell fogyasztani, optimalizálni kell a D-vitamin bevitelt a napfényen keresztül. A fizikai aktivitás is nélkülözhetetlen, csakúgy, mint az

egészséges testtömeg megtartása/elérése. További fontos szempont a sóbevitel csökkentése, valamint a nagy mennyiségű zöldség és gyümölcs fogyasztása.

Litván egyetemi kutatók megvizsgálták, milyen összefüggés van a csontok sűrűsége (denzitás), a tápláltsági státusz, az életkor és az antropometriai adatok között idős hölgyek esetében. Ehhez egy nemzetközileg validált „mini táplálkozási vizsgálatot” használtak, mely 4 fő részből áll: antropometriai adatok (testmagasság, testtömeg, BMI, bőrrdő-mérés), általános értékelés, táplálkozási vizsgálat és egy szubjektív rész. A csontsűrűség (melyet a nem domináns kéz röntgensugárral történő vizsgálatával határoztak meg) rosszabb volt azoknál az idős asszonyoknál, akiknek antropometriai adatai a legkisebbek voltak (pl. alacsony testtömeg). Akiknek szervezete több fehérjét és zsírt tárolt, annak csontsűrűsége nagyobb volt, tehát összegzésként kijelenthető, hogy az életkor és a tápláltsági állapot szoros összefüggésben van a csontok sűrűségével, az alultáplált idős hölgyek esélye nagyobb a csontritkulásra. A csontritkulásban szenvedők étvágya általában rossz, és gyakrabban fordulnak elő szív- és érrendszeri panaszok is. Ez azért veszélyes, mert akár vérnyomás-ingadozás következtében eleshet a beteg, és osteoporosisos csontjai könnyebben törnek és nehezebben gyógyulnak.

Figyeljünk jobban táplálkozásunkra, kerüljük a szélsőségeket, hisz sem a túlzott, sem az alacsony tápanyagbevitel nem tesz jót egészségünknek.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

Felhasznált források:

1. Esposti ED. és mtsai *The relationship between body weight and drug costs: An Italian population-based study*. Clin. Ther. 2006 Sep;28(9):1472-81
2. Wolfenstetter SB. *Juvenile obesity and comorbidity type 2 diabetes mellitus (T2 DM) in Germany: development and cost-of-illness analysis* Gesundheitswesen. 2006 Oct;68(10):600-12
3. Nakamura k. és mtsai *Medical costs of obese Japanese: a 10-year follow-up study of National Health Insurance in Shiga, Japan*. Eur. J. Public Health 2007 Jan 5
4. Prentice A. és mtsai *Nutrition and bone growth and development* Proc. Nutr. Soc. 2006 Nov;65(4):348-360
5. Ozeraitiene V. és mtsai *The evaluation of bone mineral density based on nutritional status, age, and anthropometric parameters in elderly women* Medicina(Kaunas) 2006;42(10):836-42

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Fonyó Mónika (projekt menedzser)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-4352975

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: 269-2910, Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.hu