

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 11. 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 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!***

Gyermekeink egészséges életmódra nevelésében a szülők és a pedagógusok mellett a fiatalok – óvodások és kisiskolások - saját korosztálya is fontos szerepet tölthet be, segítve ezzel önmaguk és társaik tudatos gondolkodásának kialakítását a táplálkozásról és a fizikai aktivitás szükségességéről. A jó fizikai állapot és a normál testtömeg pedig kisebb költségeket róhat a család kiadásai mellett az egészségügy finanszírozására is.

Jelen hírlevelünkben mindemellett a rágógumi legújabb jótékony, éhségérzet csillapító hatásáról és a magasabb levegőtartalmú élelmiszerek fogyasztásának energiabevitel-csökkentő tapasztalatairól is olvashatnak.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

**TARTALOM**

Mit tehetünk gyermekeink egészséges életmódra nevelése érdekében? <sup>1</sup>	2.old.
Az egészségügyi finanszírozó rendszer helyzete Portugáliában <sup>2</sup>	2.old.
A rágógumi-fogyasztás rövid távú hatása az étvágyra és a rágcsálnivalók bevitelére <sup>3</sup>	3.old.
A rágcsálnivalók levegővel történő dúsítása csökkentheti az energiabevitelt <sup>4</sup>	3.old.

***Mit tehetünk gyermekeink egészséges életmódra nevelése érdekében?<sup>1</sup>***

Valószínűleg mindannyian szeretnénk, ha minél rövidebb idő alatt és minél hatékonyabban sikerülne elsajátítani azt, amit szeretnénk. A legjobb módszer erre, ha nemcsak olvasunk, hallunk egy adott dologról, hanem magunk is alkalmazzuk, sőt átadjuk ezzel kapcsolatos tudásunkat. Úgy tűnik, nincs ez másként akkor sem, ha az egészséges életmódról van szó.

Kanadai általános iskolákban próbálták ki egy új módszert, melynek keretében az általános iskola felső tagozatos diákjai osztották meg ismereteiket óvodásokkal, alsó tagozatosokkal. A prospektív vizsgálat keretében a felsősök egy szakértő tanártól az egészséges életmóddal kapcsolatos témakörökben kaptak felvilágosítást. A táplálkozással, fizikai aktivitással és egészséges testmóddal kapcsolatos tudás elsajátítása mellett ahhoz is kaptak segítséget, hogy hogyan adhatják át ezt fiatalabb pártársaiknak, majd ennek hatásosságát tesztelték is. Mind a kontrollcsoport, mind pedig a tanulmányban részt vevő diákok kitöltöttek egy egészséges életmóddal kapcsolatos kérdőívet; elemezték egészségi állapotukat (9 perces fitness futás, testelégedettség mérés, étkezési zavarok), és adataikat is feljegyezték (BMI, vérnyomás, pulzus).

Összegzésként elmondható, hogy ez a típusú „oktatva tanuljunk” módszer jól bevált mind a felsős, mind az alsós diákok esetében, hisz mindkét korosztályban javult az egészséges életmóddal kapcsolatos tudásszint és hozzáállás. A mérhető eredményeket tekintve kiderült, vérnyomásuk kevésbé emelkedett, sőt a programban aktív szerepet vállaló felsősök testtömege és BMI-je kevésbé nőtt, mint a programban kontrollként résztvevőké.

***Az egészségügyi finanszírozó rendszer helyzete Portugáliában<sup>2</sup>***

Portugáliában a rohamosan növekvő súlygyarapodás késztette tette a kutatókat. Számításaik szerint az elmúlt 3 esztendőben jelentősen növekedett az egészségügyi finanszírozó rendszer kiadása ennek következtében. Míg 1995/1996-ban az egészségügyi kassza túlköltése az elhízott lakosságra vonatkoztatva 1,8%, a túlsúlyosokra 2% volt, ez 1998/1999-ra 2,9%-ra és 4%-ra nőtt.

Bár az egy főre vetített túlköltés átlagosan egy meghatározott időszakra kicsi, mégis azért bírhat nagy jelentőséggel, mert a kevés pénzből gazdálkodó családokat érinti igazán, tehát érdemes tenni ellene.

### ***A rágógumi-fogyasztás rövid távú hatása az étvágyra és a rágcsálnivalók bevitelére<sup>3</sup>***

Nem lehet véletlen a rágógumi mára már több évtizedes sikertörténete. Szeretjük kellemes mentolos-gyümölcsös ízéért, sőt régóta tudjuk, hogy a rágás fokozza az agyi vérkeringést, ezáltal pedig a koncentrációs képességet és az éberséget. Valamint a rágás során fellépő bőséges nyáleválasztás, illetve a cukormentes rágógumik étkezést követő használata a keletkező savak semlegesítésén keresztül hatékony tényező lehet a fogszuvasodás megelőzésében.

Újdonság azonban, hogy kedvenc rágnivalónk még testtömegünk karbantartásában is segítségünkre válhat. Ugyanis egy nemrégiben az Egyesült Államokban végzett kísérlet során a résztvevők a ropogtatnivalók iránti étvágy és sóvárgás csökkenéséről számoltak be rágóhasználat után. A négy napig tartó vizsgálatban 60, egészséges testtömegű felnőtt vett részt. A kísérleti menü egy a laboratóriumban elfogyasztott ebédből, majd ezt követően 3 órával később elfogyasztott édes vagy sós rágcsálnivalóból állt. A résztvevők egy csoportjánál a fenti menüt rágógumival is kiegészítették. A vizsgálat során közvetlenül az ebédet követően, majd óránként egyszer a délutáni kísétkezésig vizsgálták az éhségérzetet, a telítettségérzetet és az étkezés iránti vágy kialakulását, illetve ennek mértékét. Az eredmények szerint a rágógumit fogyasztó csoportban 36 kcal-val alacsonyabb volt az energiafelvétel, az éhségérzet is enyhébb mértékben jelentkezett, mint a rágógumit nem fogyasztó csoportban. Mindkét csoportban egyformán találtak a sós és édes rágcsálnivalók fogyasztása iránti vágy jelentkezésével, azonban a rágózó kísérleti alanyok esetében az édességek fogyasztása iránti vágy kisebb mértékben lépett fel, mint a nem rágózóknál.

Összefoglalva elmondható, hogy a rágógumi használata mérsékelte az étvágyat, csökkentette az édességek fogyasztása iránti vágyat, és alacsonyabb mértékű rágcsálnivaló-bevitelt eredményezett. Ezen vizsgálati eredmények jól kihasználhatóak, többek között a testtömeg karbantartására irányuló stratégiák megalkotása esetén.

### ***A rágcsálnivalók levegővel történő dúsítása csökkentheti az energiabevitelt<sup>4</sup>***

Egy nemrégiben a Pennsylvania Egyetemen végzett kutatásban a hagyományos rágcsálnivalók levegővel történő dúsításának hatását vizsgálták az energiafelvétel alakulása szempontjából. Kíváncsiak voltak arra is, hogy a tálalás módja befolyásolja-e ugyanezt.

A tesztétel két azonos energiatartalmú (5,7 kcal/g), de különböző levegőtartalmú és ezáltal eltérő térfogatú (alacsonyabb levegőtartalom: 1 kcal/ml, illetve magasabb levegőtartalom: 0,45 kcal/ml) puffasztott ropogtatnivaló volt. A vizsgálatban a közel 30 kísérleti alany meghatározott mennyiségű (1250 ml) tesztételt kapott, melyet egyik alkalommal tálból, másszor pedig átlátszó műanyag tasakból kínáltak.

A kísérletben az elfogyasztott energiamennyiség és a térfogat szempontjából is szignifikáns különbséget találtak. A magasabb levegőtartalmú ropogtatnivalót fogyasztó alanyok 21%-kal kisebb tömegű és átlagosan 70 kcal-val alacsonyabb energiatartalmút fogyasztottak, mint a kisebb levegőtartalmú ropogtatnivalót fogyasztó csoport, annak ellenére, hogy az általuk elfogyasztott tesztétel térfogata 73%-kal volt nagyobb. Az ételfogyasztásban megmutatkozó különbségek ellenére az éhség- és a telítettségérzet kialakulásában nem tapasztaltak említett érdemi eltérést. Kiderült továbbá, hogy a tálalás módja (konkrétan, hogy tálból vagy pedig közvetlenül a zacskóból kínálták) nem befolyásolta az elfogyasztott étel mennyiségét.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 11. SZÁM

A vizsgálat eredményei megerősítik, hogy a hagyományosan magas energiatartalmú élelmiszerek levegővel történő dúsítása az energiafelvétel csökkentésének életképes módja lehet.

### Felhasznált források:

1. Stock S, és mtsai *Healthy Buddies: a novel, peer-led health promotion program for the prevention of obesity and eating disorders in children in elementary school*. Pediatrics. 2007 Oct;120(4):e1059-68 Am J Clin Nutr. 2007 Aug;86(2):316-23
2. Veiga P. *Out-of-pocket health care expenditures due to excess of body weight in Portugal* Econ Hum Biol. 2007 Aug 14;
3. Hetherington MM, Boyland E: *Short-term effects of chewing gum on snack intake and appetite*. (Appetite. 2007 May; 48(3):397-401.)
4. Osterholt KM, Roe LS, Rolls BJ: *Incorporation of air into a snack food reduces energy intake*. (Appetite, 2007 May; 48(3):351-8.)

### IMPRESSZUM:

#### TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK Hírlevél

#### Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

#### Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)  
Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186  
Szűcs Zsuzsanna (dietetikus) 06-30-3806763

*A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!*

#### Lektorálta:

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](mailto:mdosz@mdosz.hu)  
[www.diet.hu](http://www.diet.hu)