

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 12. 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!*

Ez évi utolsó hírlevelünkben az ételadagok és az energiabevitel közötti kapcsolatra fókuszálunk, valamint az élelmiszercímkezésről, annak fontosságáról és a tudásszinttel való összefüggéséről is olvashatunk.

A karácsony elmaradhatatlan velejárója a gyakran több fogásból álló közös családi étkezés, amikor hajlamosak lehetünk a szükségesnél nagyobb mennyiségű étel elfogyasztására. Ezért fontos, hogy az ünnepeket követő időszakban továbbra is figyeljünk energiabevitelünkre és rendszeresen mozogjunk.

Köszönjük egész éves együttműködésüket és boldog karácsonyt, valamint sikeres új évet kívánunk!

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Kapcsolat az ételadagok mérete és az energiabevitel között csecsemőkorban: önszabályozó képesség ¹	2.old.
Az ételadagok mérete és karakterisztikája fiatal felnőttkorban ²	2.old.
Tudásszint, beállítódás és az élelmiszerek címkéinek használata közötti összefüggés vizsgálata főiskolai hallgatók körében ³	3.old.
A táplálkozási és a mozgási szokásokra vonatkozó önellenőrzés különböző módszereinek összehasonlítása fogyókúrázóknál ⁴	3.old.

Kapcsolat az ételadagok mérete és az energiabevitel között csecsemőkorban: önszabályozó képesség¹

Vajon tudja-e szervezetünk ösztönösen, hogy mennyi táplálékra van szüksége? Erre a kérdésre keresték a választ washingtoni kutatók, ezért több mint 3.000 újszülött és csecsemő, valamint szülei bevonásával megvizsgálták, mi befolyásolja a bevitt tápanyagok mennyiségét és fogyasztásuk gyakoriságát életünk kezdeti szakaszában.

A felmérésben résztvevő csecsemők életkora 4–24 hónap volt. A szülők feljegyezték az étkezések időpontjait, valamint, hogy mit és mennyit fogyasztott a baba (a vízivás, és a kiegészítők [pl. gyógyszer] bevitele nem számított étkezésnek). A 11 hónaposnál fiatalabb csecsemők esetében megfigyelték, hogy amennyiben nőtt az étkezés alkalmával elfogyasztott étel mennyisége, úgy az átlaghoz képest csökkent a táplálkozások gyakorisága. Az ételek energiatartalmát vizsgálva szintén hasonlókat tapasztaltak: a nagyobb energiatartalmú ételekből az átlagnál kevesebbet fogyasztott a baba. Az 1–2 éves típegők szokásai azonban már kezdtek másként alakulni, ugyanis ha a kisgyermek többet, vagy energiadúsabb ételt fogyasztott, ez nem feltétlenül eredményezte az étkezések számának vagy mennyiségének csökkenését.

Mivel úgy tűnik, hogy már ebben az életkorban csökkenni kezd a szervezet önregulációs képessége, nagyon fontos a szülői odafigyelés, hogy mit, mennyit és hányszor eszik a gyermek. Ha nem tudatosan irányítjuk magunk és gyermekünk táplálkozási szokásait, ha nem hagyjuk a gyermeket jóllakottnan felállni az asztaltól, hanem ehelyett azt kérjük, hogy semmit ne hagyjon a tányérján, mindez ahhoz vezethet, hogy a természetes étkezési szabályozóképességünk az életkor előrehaladtával lecsökken. Amennyiben rendszeresen túlesszük magunkat, az idővel nem kívánt testtömeg-gyarapodással járhat.

Az ételadagok mérete és karakterisztikája fiatal felnőttkorban²

A Colorado Egyetem kutatócsoportja arra szeretett volna választ kapni, miképp befolyásolja a választott ételadagok méretét az étel összetétele és energiatartalma.

A vizsgálat végeztével megállapították, hogy átlagban minden résztvevő többet szedett tányérjára a magas szénhidrát-tartalmú ételekből, mint a magas zsírtartalmúakból, és a magasabb testtömeg-indexű fiatal felnőttek általában nagyobb adagokat választottak. Összegzésként tehát azt találták, hogy ez egy ördögi kör, hiszen akinek már van valamennyi túlsúlya, az általában többet is eszik, és nemcsak nagyobb adag ételt fogyaszt, hanem a magas energia- és szénhidrát-tartalmú ételeket preferálja.

Tudásszint, beállítódás és az élelmiszerek címkéinek használata közötti összefüggés vizsgálata főiskolai hallgatók körében³

Régóta tudjuk, hogy az élelmiszerek címkéjén olvasható információk fontos szerepet tölthetnek be a megfelelő fogyasztói döntés kialakításában, és ezáltal elősegíthetik a kiegyensúlyozottabb étrend megvalósítását.

Egy nemrégiben végzett felmérés éppen ezt a kérdést igyekezett körbejárni a táplálkozástudományi ismeretek, azok oktatása, a táplálkozási attitűd, valamint az élelmiszerek címkéjének információforrásként történő felhasználása közötti összefüggések mélyebb megismerésével.

A vizsgálatban 537 huszonéves, többségében nő és nem dohányzó személy vett részt. Megfigyelték, hogy a nők és a diploma megszerzése előtt álló hallgatók alaposabb táplálkozástudományi képzettséggel rendelkeztek, és az élelmiszercímkéket is mélyebben ismerték, mint a férfiak és a már diplomával rendelkezők. A vizsgálat eredménye szerint a legerősebb hatással a címkeolvasási szokásokra az előzetes táplálkozástudományi témájú oktatás és a pozitív hozzáállás volt. Az ilyen irányú tudásszint és a címkeolvasási szokások között közvetett összefüggést véltek felfedezni.

Mindez még inkább hangsúlyozza a táplálkozás-educációs programok kiterjesztésének szükségességét, amelynek sikeres hazai példája az INBÉ (Irányadó Napi Beviteli Érték) jelölés bevezetése (bővebben a Tudományos Életmódtanácsok 2007. októberi számában olvashat róla).

A táplálkozási és a mozgási szokásokra vonatkozó önellenőrzés különböző módszereinek összehasonlítása fogyókúrázóknál⁴

Ha megkérdéznék bennünket, az elfogyasztott táplálék mennyiségét gyakran 10-20%-kal is alul-, míg mozgásunkat ennyivel túlbecsüljük. Az említett jelenség teljesen önkéntelenül érvényesül, mértéke azonban túlsúly esetén ennél jóval nagyobb is lehet, ami komoly nehézséget okozhat fogyókúra során.

A Pittsburgi Egyetem szakemberei által túlsúlyos egyének részvételével nemrégiben elvégzett felmérés az étrendre és a mozgásra vonatkozó önellenőrzési módszerek hatását vizsgálta a testtömeg változása szempontjából. A vizsgálat 42 résztvevője 16 hétig tartó fogyókúrája során naponta összesen 1200-1500 kcal energiatartalmú ételt fogyasztott, és hetente 200 percet mozgott. A csapat egyik fele a hagyományos, részletes táplálkozási naplót vezetett mindezek monitorozására, míg a másik csoport ennek egy rövidített változatát. A rövidített naplót írók körében nagyobb volt a használati kedv (több kitöltött naplót kaptak vissza a kutatók). A felmérés végén nem mutatkozott szignifikáns különbség a két különböző

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

II. ÉVFOLYAM 12. SZÁM

módszert alkalmazó csoport súlyleadásában, azonban a kitöltött naplók száma és a fogyás mértéke között felfedeztek pozitív összefüggést, azaz aki a 16 hét alatt több naplót töltött ki, többet fogyott.

A felmérés tapasztalatai alátámasztják az önellenőrzés fontosságát, mely (akár egy könnyített, rövidített változatban is) hozzásegítheti a fogyókúrázót saját táplálkozási és mozgási szokásainak mélyebb megismeréséhez és ezáltal azok megváltoztatásához.

Felhasznált források:

1. Fox MK, és mtsai *Relationship between portion size and energy intake among infants and toddlers: evidence of self-regulation.* J Am Diet Assoc. 2006 Jan;106(1 Suppl 1):S77-83
2. Burger KS, és mtsai *Characteristics of self-selected portion size in young adults.* J Am Diet Assoc. 2007 Apr;107(4):611-8.
3. Misra R.: *Knowledge, Attitudes and Label Usage among College Students.* (J.Am.Diet Assoc., 2007. Dec;107(12):2130-4.)
4. Helsel DL et al: *Comparison of techniques for self-monitoring eating and exercise behaviors on weight loss in a correspondence-based intervention.* (J.Am.Diet Assoc. 2007. Oct;107(10):1807-10.)

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

www.diet.hu