

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 2. 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 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!***

A mozgásszegény életmóddal, az elhízással kapcsolatban világszerte egyre nagyobb az érdeklődés, az egyének esztétikai és egészségügyi problémát okoz a túlsúly, a társadalomnak pedig növekvő kiadásokat. Vajon minden kövér ember ugyanúgy veszélyeztetett a szív-érrendszeri problémák, a cukorbetegség és egyéb, az obesitás következményeként emlegetett betegségek kialakulása szempontjából? Mit jelent, hogy valaki alma- vagy körtetípusú? Milyen összefüggés található a bevallott elfogyasztott ételmennyiség és a túlsúly mértéke között? Ezekkel az érdekes kérdésekkel foglalkozunk e lapszámunkban.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

**TARTALOM**

Alma vagy körte? <sup>1,2</sup>	2.old
Bevalljuk, hogy mennyit eszünk? <sup>3</sup>	3.old
Prevenációs programok az iskolában – hatásosak az elhízás elleni harcban? <sup>4</sup>	3.old

***Alma vagy körte?<sup>1,2</sup>***

A világ minden táján (most már Ázsiában is) növekszik a túlsúlyosok, elhízottak száma, amely többek között összefüggésben van a magasabb szív-érrendszeri rizikóval és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásával. Kutatók előrejelzése alapján várható, hogy 2020-ra a 2-es típusú cukorbetegségekből és a kardiovaszkuláris betegségekből származó halálozás három-negyede lesz az összes halálozásnak.

Az 1950-es évektől tudjuk, hogy az elhízást a testünkön való zsírpárnák elhelyezkedése is nagymértékben befolyásolja. Megkülönböztetünk hasi, un. abdominális, alma típusú elhízást, amely korábban inkább a férfiakra volt jellemző. A másik típus a körte típus, amelynek alakjából kikövetkeztethető, hogy a zsírpárnák a csípőre és a combokra lokalizálódnak. Ez inkább a nők alakját juttatja eszünkbe.

A két típus közül az előbbi, az alma típusú elhízás a veszélyesebb. Kimutatták, hogy a metabolikus zavarok és a kardiovaszkuláris betegségek, valamint a 2-es típusú cukorbetegség kialakulása szempontjából a has tájéki elhízottak a veszélyeztetettek.

Számos módszer áll rendelkezésünkre, hogy megmérjük a test zsírtartalmát. Mindezek ellenére jellemző, hogy elmarad a testzsír mennyiségének meghatározása, sőt néha a testtömeg definiálása sem történik meg. Sokan az elhízás következményeiről sem beszélnek a betegekkel.

A BMI (testtömeg-index) egyszerű mérési módszer a felnőttek testtípusának meghatározására. Használhatjuk csak a derék, vagy a csípő-derék körfogat mérését, a különböző testzsír-mérő készülékek pedig pontosan megadják, hogy hol helyezkedik el a zsírpárna.

Az iskolákban, a munkahelyeken, a rendelőkben, a családi egészségnapok alkalmával mindegyik módszerrel találkozhattunk már; a lényeg, hogy ismerjük ezeket és használjuk is ellenőrzésre, hogy tudjuk, veszélyeztetettek vagyunk-e.

Alma vagy körte alaktól függetlenül azonban egy dolog biztos: felelősök vagyunk jó közérzetünk megőrzéséért. A tudatosságból adódik a megelőzés, a megelőzés egyik eszköze pedig a rendszeres testmozgás. A mozgást pedig soha nem késő elkezdni.

### *Bevalljuk, hogy mennyit eszünk?<sup>3</sup>*

Bizonyára sokan tudják, hogy mennyit és hányszor kellene enni. Egy kis repetát, vagy két (fő)étkezés közötti nassolgatást azonban kevesen gondolnak „meggyónandó” cselekedetnek, esetleg azt szégyellve, dugiban is teszik. Végszükség esetén pedig a nassolást szívesen fogják rá külső tényezőkre, amelyeknek valójában semmi közük a kialakult rossz étkezési szokásokhoz.

179 szociális intézetben lakó, 66 és 87 év közötti felnőttet vizsgáltak Pennsilvániában. 24 óras táplálkozási naplót töltettek ki a személyekkel, több mint 10 hónapon át.

Azok, akik kevesebbet vallottak be, mint amennyit ténylegesen ettek (n=43), nagyobb valószínűséggel voltak túlsúlyosak és alacsonyabb iskolai végzettségűek azoknál, akik becsületesen elmondták, hogy mennyit fogyasztottak (n=133).

A vizsgálat rámutat az önbemondós, önbevallós felmérések problematikájára. Ráadásul a dietetikusoknak is „résen” kell lenniük, hiszen amikor kikérdezik a beteget a táplálkozási szokásairól, figyelni kell, hogy a valóságot mondja vagy írja a kliens.

### *Prevenációs programok az iskolában – hatásosak az elhízás elleni harcban?<sup>4</sup>*

Sok prevenációs program működik az iskolákban, amelyek az egészséges táplálkozásra, aktív életmódra oktatják a gyerekeket. Számos projekt összehangolás és a hatékonyság felmérése nélkül zajlik. Fontos, hogy monitorozzuk a programok hatékonyságát, hogy az eredményekből a jövő projektjeit célratörőbben határozhatjuk meg.

Holland kutatók vállalkoztak arra, hogy a publikált, iskolákban zajló prevenációs programokat elemezzék, hogy meghatározzák az elhízás ellen irányuló projektek sikertényezőit.

A statisztikailag szignifikáns BMI érték vagy a bőrredő csökkenése szempontjából a programok 68%-át (25-ből 17) hatékonyak találták. (Utóbbi a bőr alatti zsírszövet nagyságának meghatározása miatt fontos). Minden vizsgálat a BMI-index és a bőrredő méretének csökkenését eredményezte, ezek közül kettő a televízió előtt töltött idő csökkentésére fókuszált. A másik két program a fizikai aktivitás növelésére tette a hangsúlyt a kiegyensúlyozott táplálkozás oktatásával egyetemben.

A kutatók főbb megállapításokat tettek a jövőre vonatkoztatva, amelyek segítenek egy elhízás ellen küzdő prevenációs program összeállításában:

- A testösszetétel vizsgálatára nagyobb hangsúlyt kell fektetni, hiszen a testzsír-meghatározás pontosabb képet tud adni az elhízás mértékéről, mint a BMI meghatározása
- Motiválni kell a személyeket, hogy a vizsgálatban nagyobb számban vegyenek részt
- Körültekintően kell eljárni a nagyobb iskolákban, ahol heterogén csoportok találhatóak.
- Az egészséges táplálkozás és életmód üzenetét a kor, az etnicitás és a nem figyelembe vételével kell továbbítani a célcsoportnak.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

- Hosszabb vizsgálat szükséges a prevenció programnak az iskolai curriculumba való átvételéhez
- A vizsgálatot végzőknek az esetleges negatív hatásokat is figyelembe kell venni, azaz előfordulhat a túlsúlyos gyerekek megbélyegzése vagy lehetséges az étkezési zavarban szenvedők számának emelkedése.
- Ajánlatos minden intervenció vizsgálat kiértékelése és publikálása, még ha a vizsgálatban kevesen is vettek részt és nem volt hatásos eredmény a táplálkozási magatartás megváltoztatásában, hiszen a jövő programjai számára hasznos lehet minden egyes tanulság.

### Felhasznált források:

1. Snijder MB és mtsai: *What aspects of body fat are particularly hazardous and how do we measure them?* Int J Epidemiol 2006; 35: 83-92.
2. Despres J-P. és Lemieux I: *Abdominal obesity and metabolic syndrome.* Nature 2006; 444: 881-7.
3. Regan LB. és mtsai: *Assessing the effect of underreporting energy intake on dietary patterns and weight status.* J Am Diet Assoc. 2007; 107: 64-71
4. Doak CM. és mtsai: *The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes.* Obes Rev. 2006; 7: 111-36

### IMPRESSZUM:

#### TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

Hírlevél

#### **Kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

#### **Szerkesztőbizottság:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

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](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)