

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 8. 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 használhatóak.  
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,  
forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

Az elhízás napjainkra világméretű betegséggé nőtte ki magát. Egészségünket, és így a munkával töltött mindennapjainkat is megkésérítheti, hiszen az általuk okozott betegségek miatt nemcsak az egészségügy, hanem saját és munkáltatónk kiadásai is megnövekedhetnek. Ezért egyre nagyobb szerepet kap a megelőzés, melynek fontos részei a helyes táplálkozásról és életmódról szóló hiteles forrásokból származó információk, valamint a rendszeres testmozgásra serkentés. Ebben a feladatban a munkahelyek is hatékonyan kivethetik részüket, csökkentve ezzel a munkavállalókkal kapcsolatos költségeket.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

**TARTALOM**

A munkahely szerepe és jelentősége a túlsúly és az elhízás megelőzésében <sup>1</sup>	2.old.
Le a kilókkal – a súlyod veszítsd el, ne az eszed! <sup>2</sup>	2.old.
Tévhittek és hiteles információk <sup>3-4</sup>	3.old.

***A munkahely szerepe és jelentősége a túlsúly és az elhízás megelőzésében <sup>1</sup>***

A túlsúly és az elhízás, valamint az ezekkel összefüggésben álló betegségek növekvő előfordulása az egészségügyi kiadások növekedését és szociális-gazdasági problémákat okoz az ipari országokban. Az Európai Unió is ezt felismerve mind több erőfeszítést tesz, hogy lakói figyelmét felhívja a prevencióra. Aktív életünk során sok időt töltünk munkahelyünkön, így egészségi állapotunk munkánkat is befolyásolja.

USA-ban dolgozó kutatók olyan angol nyelven megjelent és a világhálón elérhető cikkeket összegezték írásukban, melyeket a túlsúllyal összefüggésben levő munkahelyi kiadásokról, forrásokról publikáltak. Az e témakörben megjelent publikációkat, és azok referenciáit elemezve számos költségösszetevőt, például betegszabadság, táppénz, sérülés, munkaképesség megváltozása okán jelentkező igényléseket vizsgáltak.

Megállapították, hogy a túlsúlyos, elhízott dolgozók gyakrabban voltak táppénzen, vagy változott meg munkaképességük, sőt a munkahelyi balesetek előfordulása is magasabb ezen munkatársak körében. A magasabb testtömeg-index magasabb munkahelyi egészségügyi kiadást is jelentett.

***Le a kilókkal – a súlyod veszítsd el, ne az eszed!<sup>2</sup>***

Felismerve, hogy az egészségi állapot hat a munkaképességre, és kihasználva, hogy aktív életünk során sok időt töltünk munkahelyünkön - így az remek fórum a prevencióra - a BASF német cég elindított egy egészségügyi kampányt, melynek célja, hogy a munkahelyen megelőzze a túlsúlyt és elhízást. A célcsoport a ludwigshafeni részleg 34 000 dolgozójának túlsúlyosai és elhízottjai voltak. A cél az volt, hogy vagy csökkenjen a testtömeg-index 2 ponttal (tehát pl 30-ról 28-ra), vagy a normál tartományba kerüljön (25 alá). Erre egy egészségügyi program és 9 hónap állt rendelkezésükre, valamint normál súlyú kollegáik, mint segítők. Minden résztvevőt orvosok is figyeltek, és felmérték a súlyukkal kapcsolatos betegségeiket is. A díj 10,000 Euro volt, melyet a sikeres résztvevő és segítők között sorsoltak ki. 2062 dolgozó (1313 túlsúlyos, vagy elhízott és 749 segítő) jelentkezett a programra. Kilenc hónap elteltével 708 súlyproblémával küzdő jelentkezett mérlegelésre és 83%-ukat támogatta munkahelyi segítője. Közülük 658-uknak (ez az érintettek fele) csökkent a testsúlya, és 440 munkatársnak több mint 2 ponttal a testtömeg-indexe. Laboratóriumi vizsgálatokkal, és a testtömeggel összefüggő betegségek vizsgálatával is egyértelmű jótékony

egészségügyi hatás volt észlelhető. Ezek alapján is egyértelművé vált, hogy a munkahelyi remek és fontos fórum az egészségügyi prevencióban. A munkahelyi súlyprobléma kapcsán a megelőző programok lehetőséget biztosítanak például az egészséges táplálkozás promótálására a munkahelyi étkezdében, és a fizikai aktivitást támogató programokra, például: „séta az ebédszünetben”.

Mindezek alapján az egészség előtérbe helyezése plusz juttatás is lehet a dolgozónak, és a munkáltató számára is előnyös, hisz ezzel csökkentheti termelési kiadásait.

### *Tévhitek és hiteles információk<sup>3,4</sup>*

Manapság egyre gyakrabban kerül szóba a fogyókúra, az egészséges táplálkozás, és a táplálkozással, életmóddal összefüggő betegségekről (cukorbetegség, magas vérnyomás stb.) is mind többször esik szó a médiában. Ma már a táplálkozással összefüggő témákban, hazánkban is kéri a dietetikus szakember állásfoglalását. A szerkesztők, újságírók, riporterek természetesen igyekeznek az aktualásokat minél több oldalról körüljárni, hisz céljuk a korrekt, sokoldalú informálás. Viszont még számos tévhit kering az egész világon, ezekről készített az Amerikai Dietetikusok Szövetsége két állásfoglalást tavaly és az idén, ezeket osztjuk meg Önökkel.

A fogyasztók egyre inkább elismerik a táplálkozás és egészség kapcsolatát, használják a kapott hiteles információkat döntéseik során, ezáltal részben felelősséget vállalnak az étkezési szokások változtatásában. Mivel előfordul, hogy a híradások néha nem kellő mértékben keltik fel a fogyasztók figyelmét, nagyon fontos, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozással kapcsolatos információkat „fogyasztóbarát” módon kell összeállítani és tálni. Fontos az ételek minősége és tápértéke, és a megfelelően összeállított étrend jelentősége, ahelyett, hogy a „jó”, vagy „rossz ételmiszer” megnevezést használnánk, hisz ez a jó-rossz klasszifikáció egészségtelen étkezési szokások kialakulásához vezethet. Cél a mértékletesség és arányosság hangsúlyozása, mert a túl aprólékos, specifikus tápanyagokkal kapcsolatos információhalmaz kommunikálása összezavarhatja a fogyasztót. Fontos kiemelni, hogy egyéneknél más-más az ételekkel kapcsolatos preferenciánk, fiziológiai, tápláltsági állapotunk, súlyunk, környezetünk, szokásaink, anyagi lehetőségeink ugyanis mind befolyásolják választásainkat. A feladatunk ezért széleskörű tájékoztatást adni, hogy mindenki megtalálhassa a neki szóló hasznos, tudományos evidenciákon alapuló táplálkozással kapcsolatos információt, hogy pozitívan változtathassa meg életvitelét.

A dietetikus szakemberek az egészségügyi ellátásban, felsőoktatási intézményekben, médiában, kormányban és az ételmiszeriparban is a táplálkozási ismeretek elsődleges oktatói, akik támogatják a tudományos alapokon nyugvó, minőségi információk átadását, eljuttatását a lakosságnak. Tudományos ismereteiket használva aktívan helyesbítik az ételekkel és a táplálkozással kapcsolatos téves információkat és tesznek táplálkozási, és életviteli ajánlásokat.

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 8. SZÁM

### Felhasznált források:

1. Schmier JK, és mtsai *Cost of obesity in the workplace*. Scand J Work Environ Health. 2006 Feb;32(1):5-11.
2. Oberlinner C, és mtsai *Prevention of overweight and obesity in the workplace. BASF-health promotion campaign "trim down the pounds--losing weight without losing your mind"* Gesundheitswesen. 2007 Jul;69(7):385-92
3. Wansink B; American Dietetic Association *Position of the American Dietetic Association: food and nutrition misinformation*. J Am Diet Assoc. 2006 Apr;106(4):601-7
4. Nitzke S, és mtsai *Position of the American Dietetic Association: total diet approach to communicating food and nutrition*. J Am Diet Assoc. 2007 Jul;107(7):1224-32

### IMPRESSZUM:

#### TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

Hírlevél

#### Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

#### Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

*A szerzők nevére való hivatkozásból 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)