

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 2. SZÁM



Tisztelt Olvasó!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) kiemelt célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról. 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!

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

Jó munkát kíván:

A szerkesztőség

TARTALOM

- Főzzünk és vásároljunk együtt élelmiszert gyerekünkkel 2. old
- Hogyan hat az évszakok változása a túlsúlyosok életmódjára? 2. old
- A gyermekkorban kialakult táplálkozási szokások hatása a felnőttkorra 3. old
- Életmódbeli faktorok szerepe a rákos betegségeknel 3. old.

Főzünk és vásároljunk együtt élelmiszert gyerekünkkel!

Amerikai kutatók azt vizsgálták, hogy milyen hatása van annak, hogy a serdülőkorú gyerekeket bevonják az ételkészítési folyamatba, valamint, hogyha a vásárlásnál is szerepet kapnak.

Önkitöltős kérdőívet töltettek ki általános, illetve középiskolás diákokkal. A serdülők többsége (68,6 %) jelezte, hogy a vizsgálatot megelőző héten segített a vacsora elkészítésénél, valamint majdnem a fele a kérdezetteknek (49,8 %) a vásárlásnál is szerepet vállalt legalább egyszer. A lányok, az általános iskolások és az alacsonyabb szociális helyzetűek többet segítettek, mint a fiúk, a középiskolások, valamint a magasabb gazdasági helyzetben lévő társaik. Azoknál a családoknál, akik többször étkeztek, a gyerekek aktívabbak voltak, míg a túlsúlyos diákok is nagyobb arányban főztek illetve vásároltak, mint a normál testtömegű serdülők. Minél gyakrabban segített egy gyerek az ételkészítésnél, annál alacsonyabb volt az elfogyasztott zsír mennyisége, valamint az étrendje annál magasabb arányban tartalmazott zöldséget, gyümölcsöt, rostokat, folsavat, valamint A-vitamint.

A vizsgálat rávilágított arra, hogy a gyerekeket minél gyakrabban be kell vonni a főzés „tudományába”, valamint a vásárlásba, hogy az egészséges táplálkozási alapokat a gyakorlatban is megtanulják. Az iskolában és otthon is megoldható, hogy a szendvicseket, salátákat önállóan vagy kis segítséggel készítsék el a gyerekek. Ezalatt az egészséges táplálkozásra való nevelés is hatékonyabban valósítható meg. A konyhában átértékelt sikerélmények pozitívan befolyásolják táplálkozásukat.

Hogyan hat az évszakok változása a túlsúlyosok életmódjára?

Az Egyesült Államokban vizsgálták az elhízottak fizikai aktivitásának, táplálkozási szokásának, valamint testtömegének alakulását az évszakok változásával. 593 személyt figyeltek meg, akik 20 és 70 év közöttiek voltak. Minden egyént egy éven keresztül monitorozták és négyszer mérték a testtömegüket, három napig táplálkozási naplót töltettek ki velük, valamint a fizikai aktivitásukat is meghatározták.

A napi energiabevitel 86 kcal-val volt alacsonyabb tavasszal, mint ősszel. A szénhidrátból, zsírból és a telített zsírból származó energia százaléka jelentéktelen mértékben változott az évszakok változásával. A szénhidrát fogyasztás legmagasabb értékűnek mutatkozott tavasszal, míg az összes zsír- és a telített zsírbevitel ősszel. A legalacsonyabb volt a fizikai aktivitás szintje télen, míg a legmagasabb tavasszal. A testtömeg mindössze 0,5 kg-mal változott az év folyamán, télen találtatott a legmagasabbnak. Nagyobb évszakonkénti változást figyeltek meg a férfiak, a középkorúak és a kevésbé iskolázottak körében.

A vizsgálat rámutatott, hogy mindig oda kell figyelnünk a táplálkozásunkra, életmódunkra, nem „okolhatjuk” egyszerűen a hideg, téli hónapokat a testtömegünk gyarapodásáért. Minden évszakban fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk és rendszeresen sportoljunk.

A gyermekkorban kialakult táplálkozási szokások hatása a felnőttkorra

A táplálkozástudósok már korábban megállapították, hogy a gyermekkori étkezési szokások fontos szerepet játszanak a felnőttkorban kialakuló betegségek megelőzésében.

Angliában 198 személy táplálkozási szokását vizsgálták 3 napos táplálkozási napló elemzésével, amelyet 11-12 éves, valamint 32-33 éves korukban mértek fel. Kíváncsiak voltak, hogy a nem és a szocio-ökonómiai faktorok befolyással bírnak-e a táplálkozási szokásokra.

Általánosságban elmondható, hogy az eltelt 20 év alatt a vizsgált személyek zsír és cukor, valamint tej-, tejtermékfogyasztása csökkent, míg a zöldség- gyümölcsbevitelük emelkedett. A férfiak felnőttkorukra több húst, halat fogyasztottak, míg a tej, tejtermékekből kevesebbet ettek, mint a nők. Az alacsonyabb szociális státuszba kerülő személyek körében a kenyér, az egyéb gabonafélék és a burgonyafogyasztás emelkedett.

A kutatók megállapították, hogy Angliában kedvező irányba változtak a táplálkozási szokások. A serdülőkori táplálkozási szokások szignifikáns, de nem meghatározó szerepet játszottak a felnőttkori habitus kialakulásában.

A kutatásból két fontos észrevételt állapíthatunk meg:

1, A táplálkozási szokások már gyermekkorban kialakulnak, hiszen a kicsik ilyenkor tanulják meg a helyes ételválasztást, az étkezési ritmust, ebben a korban formálódik az ízlés, és rögzülnek a táplálkozási minták, valamint a táplálkozási magatartás is. Ha ebben az életkorban rögzülnek a jó szokások, akkor a későbbiekben, felnőttként ezt a habitust fogják folytatni, ami az egészségmegőrzést szolgálja.

2, Nem igaz, hogy felnőttkorban nem tudjuk befolyásolni a táplálkozási szokásokat. Sajnos azonban, ha a habitus már kialakult, hosszabb és nehezebb pozitív irányba változtatni, de mindenképpen megéri megpróbálni és változtatni!

Életmódbeli faktorok szerepe a rákos betegségeknél

A rákos megbetegedések kezelése még mindig nem olyan hatásos, mint egyéb krónikus betegségeké. Ezért a megelőzése az életmódbeli faktorokkal pozitívan befolyásolható.

A harvardi egyetem kutatói korábbi vizsgálatokat és statisztikai adatokat elemeztek. A 2001-es évben az egész világon 7 millió rákos halált jegyeztek fel, amelyből 2,43 milliónál (35 %) találták úgy, hogy összefüggésben van a kilenc lehetséges rizikó faktoral. Ebből a 2,43 millióból 0,76 millió adódott a gazdagabb országokból, míg 1,67 millió a szegény, illetve átlagos gazdagságú országokból. 1,6 millió esetben férfi, míg 0,83 millió esetben nő halt meg rákos betegségben. A rákos halálozások vizsgálatánál a dohányzás, az alkoholfogyasztás, az alacsony zöldség és gyümölcs bevitel találtatott a fő rizikó faktornak az átlagos, illetve a szegényebb országokban. A gazdagabb vidékeken a dohányzás, az alkohol bevitel, a túlsúlyosság illetve az elhízás jelentette a legnagyobb kockázatot.

Az amerikai kutatók megerősítették a korábbi vizsgálatokat, miszerint az életmódbeli szokások pozitív irányú megváltoztatásával megelőzhető a rákos megbetegedések többsége.

Soha nem elég hangsúlyozni a zöldségek és gyümölcsök pozitív hatását és ösztönözni, hogy minél többet fogyasszunk belőlük. Ezek az élelmiszerek alacsony energiatartalmuk miatt a fogyókúrákban is nagy segítségünkre lehetnek, valamint a daganatos betegségek kialakulását is pozitívan befolyásolhatják.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

Felhasznált források:

- Lake AA és mtsai: Longitudinal change in food habits between adolescence (11-12 years) and adulthood (32-33 years): the ASH30 Study, J Public Health (Oxf) 2006 Feb 10
- Larson NI és mtsai: Food preparation and purchasing roles among adolescents: association with sociodemographic characteristics and diet quality, J Am Diet Assoc 2006; 106: 211-8
- Ma Y és mtsai: Seasonal variation in food intake, physical activity, and body weight in a predominantly overweight population, Eur J Clin Nutr 2005 Dec 7.
- Danaei G és mtsai: Causes of cancer in the world: comparative risk assessment of nine behavioural and environmental risk factors, Lancet 2005; 19: 1784-93

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

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 kérjék a szerzők személyes beleegyezését!

Lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1051 Budapest, Arany János u. 31.

Tel. / Fax: 374-1347

e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu

www.diet.hu