

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 4. 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!*

Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt kap az egészséges életmód, a társadalom egyre többet foglalkozik az egészségmegőréssel. Az információ eljuttatásának számtalan lehetséges módja és területe van. Az egyik lehetséges helyszín a munkahely, hiszen életünk nagy részét ott töltjük. Ezért negyedik lapszámunkban kiemelten **a munkahelyi étkezéssel, lehetséges prevenciós programokkal** foglalkozunk, az e tárgykörben folytatott vizsgálatokról szóló témákat gyűjtöttük össze.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

Tudat –és testformáló E-mailek	
Az E-mail hírlevelek hatásosak az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás ösztönzésében ¹	2.old
Több mozgás, jobb táplálkozás: a munkahelyek is jól járnak	
A munkahelyi prevenciós programok segítenek az egészséges életmód kialakításában ²	3.old
Európai programok sikere: több testmozgás, egészségesebb étkezések ³	4. old

Tudat –és testformáló E-mailek

Az E-mail hírlevelek hatásosak az egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás ösztönzésében¹

Az internet és az e-mail születése óta egyre több területen bizonyítja hatékonyságát és gyorsaságát. 2005 nyarán a kanadai Albertai Egyetem munkatársai érdekes felmérést végeztek. 5 cég másfélezer alkalmazottjának küldtek egészséges táplálkozásról és fizikai aktivitásról szóló e-maileket 12 héten át heti egy alkalommal. A vizsgálat előtt illetve utána egy héttel egy 555 főből álló kontrollcsoport tagjaival együtt felmérték a résztvevők életmódbeli tudását, szokásait és hozzáállását.

A küldött üzenetek hatására sokkal tudatosabbak lettek azok, akik megkapták az üzeneteket. Jelentősen bővültek ismereteik az egészséges táplálkozás, a kiegyensúlyozott tápanyagbevitel, a zsírszegény főzési technikák területén, tartózkodóbbá váltak a zsíros ételekkel szemben, valamint nőtt a fizikai aktivitásuk.

Az e-mailen küldött táplálkozási- és életmódbeli tanácsadás tehát egy lehetséges módja a tudatos életmód formálásának. Nem elvetendő, hogy az interneten küldött információ gyors, olcsó és hatékony.

Több mozgás, jobb táplálkozás: a munkahelyek is jól járnak ***A munkahelyi prevenciós programok segítenek az egészséges életmód kialakításában²***

Egyre több munkáltató ismeri fel, hogy az egészségesen táplálkozó és jobb kondícióban lévő alkalmazottak munkahelyi teljesítménye is kiemelkedő.

Ezt az összefüggést állapította meg az Egyesült Államokban a „Krónikus Betegségeket Megelőző Munkahelyi Program” viselkedésbeli és klinikai hatásainak vizsgálatakor egy tanulmány. Az induláskor, majd 6 hét és 6 hónap elteltével felmérték a dolgozók táplálkozási szokásait, fizikai aktivitását, valamint számos krónikus betegség rizikófaktorát.

A Megelőző Program indulása után már másfél hónap elteltével érezhetően egészségesebbé vált a résztvevők életvitele, valamint jelentősen csökkent a vérnyomásuk, testzsír- és vér koleszterin szintjük.

Megállapítható tehát, hogy már rövid idő alatt megtérül a munkahelyi prevencióra fordított idő és energia, mert egészségesebb munkatársakkal dolgozhatunk együtt, akik kevesebbszer betegednek meg és ritkábban hiányoznak a munkából.

Magyarországon az élelmiszeripar, a kormányzat, a civil szféra és tudományos intézetek összefogásával elindult TÉT Platform (Táplálkozás, Életmód, Testmozgás) is zászlajára tűzte munkahelyi életmód fejlesztő program elindítását.

Európai programok sikere: több testmozgás, egészségesebb étkezések³

Svájc két nagyvállalatának dolgozói vettek részt a svájci „Országos Egészségnevelő és Ösztönző Programban” (Check Bus Project).

A Program elején a résztvevők között kiosztottak egy az egészséges életvitelről szóló tájékoztató kiadványt. A Program során kiosztott kérdőívekre a megkérdezettek 40,4%-a, 2361 dolgozó válaszolt, és 87,3%-uk többet szeretett volna tudni az egészségi állapotáról és a megelőzésről. A projekt során többek között vérnyomásmérés, testtömeg mérés és testösszetétel vizsgálat, illetve vérvizsgálatok (vércukor- koleszterinszint mérés) is történtek.

A kampányt színvonalasra értékelték, az 1-től 10-ig terjedő skálán 8,3 lett az átlag.

A remek programnak köszönhetően a válaszadók 39%-a változtatott életvitelén, a változtatók 64,4%-a növelte fizikai aktivitását, és kétharmaduk javított táplálkozási szokásain. Megállapítható, hogy a prevenció programokra fordított költség nemhogy plusz kiadást jelent egy vállalat életében, hanem spórolni tud a munkáltató, hiszen a dolgozók egészségesebbek, a teljesítményük nagymértékben növekszik.

Hazánkban is egyre gyakrabban szerveznek a nagyobb cégek dolgozóiknak egészségnapokat, amelyek keretében a munkavállalók ingyenesen vehetnek részt tápláltsági-, valamint fizikai állapot felmérésen, mindemellett személyre szabott életmódbeli tanácsokat is kaphatnak.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

Felhasznált források:

1. Plotnikoff RC. és mtsai: *Efficacy of an E-mail intervention for the promotion of physical activity and nutrition behavior in the workplace context.* Am J Health Promot, 2005; 19: 422-9.
2. Aldana SG. és mtsai: *The effects of a worksite chronic disease prevention program.* J Occup Environ Med. 2005;47: 558-64.
3. Schilling J. és mtsai: *The Check Bus Project and its effectiveness on health promotion at work.* J Occup Health, 2005; 47: 136-42

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.t-online.hu

www.diet.hu