

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 52. 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!

Jelen lapszámunkban egy, az idei évben megjelent kutatási anyagból ragadtuk ki a legérdekesebb részeket. Az élelmiszerekről és az egészségi állapotról szóló vizsgálat az Egyesült Államokban készült 1000 ember bevonásával megkérdezésével, akik reprezentálják az amerikai lakosságot. Az életmódról, táplálkozási szokásokról, ezek kapcsolatáról ismeretekről, a rendelkezésre álló információkról olvashat e lapszámunkban.

Úgy gondoljuk, az eredmények nagy segítséget nyújthatnak a lakosság egészséges táplálkozásra és életmódra való nevelésében.

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

Jó munkát kíván:

A szerkesztőség

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 52. SZÁM

TARTALOM

- Egészségesnek tartjuk magunkat? 2. old.
- Mi is az a „kalória”? A gyermekkorban kialakult táplálkozási szokások hatása a felnőttkorra 2. old.
- A lakosság tudja, hogy tennie kell az egészségéért, de a „hogyan”-nal is tisztában van? Főzzünk és vásároljunk együtt élelmiszert gyerekünkkel 3. old.
- Élelmiszerek – elegendő információ áll rendelkezésre? 3. old. Hogyan hat az évszakok változása a túlsúlyosok életmódjára? 3. old.
- Életmódbeli faktorok szerepe a rákos betegségeknel 3. old.

Formázott: Felsorolás és számozás

Formázott: Felsorolás és számozás

Formázott: Felsorolás és számozás

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 52. SZÁM

A Egészségesnek tartjuk magunkat gyermekkorban kialakult táplálkozási szokások hatása a felnőttkorra?

Gyakran mondjuk, hogy „jól érezzük magunkat a bőrünkben”. Általában ~~vi~~ Legtöbbször ~~Valójában~~ nem is gondolunk bele szont ebbe a szubjektív érzésbe nem ~~gondolunk~~ bele, igazából csak a pillanat hangulata befolyásol bennünket in állapotunkat. Hiszen ~~az~~ Az ~~egészséget~~ sok ~~faktorból~~ tényezőből tevődik össze határozza meg, a legfontosabb, ~~elmaradhatatlan~~ az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a lelki egészség egyensúlya.

A Egy tavalyi évben végzett amerikai vizsgálatban a részvevők három-negyede tartottain jónak, illetve kitűnőnek az egészségügi állapotát. Ezt az eredményt látva Azonban a kutatók szakemberek további kutatásokat mentek és jobban „megkaparták” ezt a felszín, mélyebb vizseálatokat végeztek, így és megállapították, hogy valójában csak a megkérdezettek fele elégedett az egészséggel, míg 25%-uk rossz állapotról számolt be. A táplálkozástudósok már korábban megállapították, hogy a gyermekkor étkezési szokások fontos szeretet 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!

Az egészségtelen életmódot bevallók között az ülőmunkát végzők, a túlsúllyal rendelkezők és az alacsony iskolai végzettségűk találtattak voltak nagyobb számban öbbségben.

A vizseálatban rész vettek válaszadó fele tartotta az étrendjét egészségesnek. A fizikai aktivitás, míg tekintetében az eredmény az volt, hogy kétharmaduk vagy nem mozgott eg eleget, vagy abszolút ülő életmódot folytatott. Ezen adatok tudtában ismeretében nem csodálkozhatunk azon, hogy a megkérdezettek 75%-a túlsúlyosnak vagy már elhízottnak vallotta magát.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 52. SZÁM

A lakosság fele már változtatott táplálkozási szokásain a felmérést megelőző fél évben, amely nagyrészt az adagok és a kalória-bevitel kalória-bevitel csökkentéséből állt. Az okok hátterében nagyrészt elsősorban az egészségi állapot javítását, a testtömeg csökkentését jelölték meg a válaszadók.

Megállapíthatjuk, hogy Az egészséges életmód sok tényezőtől áll, és mindegyikre figyelniünk kell: ha az egyik sérül, az hatással lehet az összes többire is. másik két tényezőre faktorra is.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

FMI is az a „kalória”? Özzünk és vásároljunk együtt élelmiszert gyerekekünkkel!

Tudjuk, hogy mi is az a kalória? Kilo kalória, kalória, energia, kcal?

A tápanyagok (fehérje, zsír, szénhidrát) égésekor felszabaduló energia mértékegysége a kilokalória (=kcal, amit sokan röviden csak kalóriának mondanak). 1 g zsírból 9,3 kcal, 1 g fehérjéből 4,1 kcal és 1 g szénhidrátból szintén 4,1 kcal energia szabadul fel a szervezetben. Amerikai kutatók azt vizsgálták, hogy milyen hatása van annak, hogy a serdülőkorú gyerekeket bevonják az ételkészítési folyamatba, valamint, hogyha a vásárlásnál is szerepet kapnak.

Önkéntes 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 szendvicsket, salátákat önállóan vagy kis segítséggel készítsék el a gyerekek. Ezalatt az egészséges táplálkozásra való nevelés is hatékonyabban valósítható meg. A konyhában átértékelt sikercélmények pozitívan befolyásolják táplálkozásukat.

Az energiabevitel menyiségének meghatározásánál az életkor, a nem, a fizikai aktivitás, a testmagasság és a testtömeg a befolyásoló faktor.

Mindenkinek az egyéni tényezők függvényében él a saját igényének megfelelően kell az elfogyasztandó bevitt é-energiamennyiséget meghatározni kialakítani.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Az amerikai vizsgálatban résztvevők majdnem fele nem tudta (nem is találgatott!), hogy számára mennyi az ideális energiameennyiség, amelyet elfogyaszthat egy nap. Azok között, akik választottak egy értéket, mindösszesen 20%-uk jelölte meg a helyes választ.

Formázott: Betűszín: Automatikus

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 52. SZÁM

Az energiát adó tápanyagok a zsír, a szénhidrát és a fehérje. A válaszok között voltak olyanok, akik csak a fehérjét, vagy csak a zsírt, vagy csak a szénhidrátot jelölték meg. Mindössze egyharmaduk tudta, hogy mindhárom tápanyagból származik energia. Ezek után meglepő volt az az eredmény, hogy a lakosság 94 %-a a lakosságnak figyeli a címkét a terméken. Csakhogy az adatok azt mutatják, hogy nem értik, mit is látnak a csomagoláson feltüntetve!

Formázott: Betűszín: Automatikus

Ebből is kitűnik, hogy a felvilágosító munka során a szakembereknek külön figyelmet kell fektetni fordítania az alapinformációk értelmezésére és a korrektebb magyarázatokra és az alapinformációk magyarázatára értelmezésére. Fontos az élelmiszercímke megértése, ehhez viszont a táplálkozási fogalmakkal is meg kell ismertetni a lakosságot.

Formázott: Betűszín: Automatikus

HA lakosság tudja, hogy tennie kell az egészségéért, de a „hogyan”-nal is tisztában vanogyan hat az évszakok változása a túlsúlyosok életmódjára?

Minden országban rendelkezésre állnak táplálkozási ajánlások a lakosság számára minden országban rendelkezésre állnak a táplálkozási ajánlások, amelyek 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 monitoroztak és négyszer mérték a testtömegüket, három napig táplálkozási naplót töltettek ki velük, valamint a fizikai aktivitásukat is meghatározták.

Formázott: Betűszín: Automatikus

A napi energiabevitel 86 keal-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 figyelni a táplálkozásunkra, életmódunkra, nem „okolhatjuk” egyszerűen a hideg, téli hónapokat a testtömegünk gyarapodásáért. Minden évszakban fontos, hogy egészségesen kell táplálkoznunk táplálkozzunk és rendszeresen sportoljunk sportoljunk alapvető alapismereteket és javaslatokat tartalmaznak. Napjainkban az egészséges életmódról nagyon sokat hallani, viszont az információk rengetegében nehéz eligazodni nagyon nehéz eligazodni.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Ezt az eredményt a feltevést igazolták kapták az amerikai felmérés készítői eredményei is. azaz a lakosság tenni szeretne az egészségéért, nyitott a táplálkozási információk befogadására, viszont az elérhető adatok sokszor néha ellentmondások hírekhez tud csak hozzáférni olvashat.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

A kutatásban azt is megkérdezték, hogy kinek vagy minnek a hatására kezdték el megváltoztatni az életmódjukat a válaszadók. A legfontosabb befolyásoló tényezőnek az egészségügyi szakemberek számítottak, de a családnak és a barátoknak is nagy szerepe volt a változásokban. Sokan azt gondolják, hogy a televízió erőteljesen befolyásolja a lakosság döntéseit. Az Egyesült Államokban e tekintetben a tévé csak a középmezőnyben foglalt helyet.

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 52. SZÁM

Nagyon fontos elérni azt, hogy az emberek hiteles forrásokból jussanak hozzá a megfelelő táplálkozási szokások kialakításához i szint eléréséhez szükséges tudáshoz az tudáshoz emberek. Ne a félelmet érezzék, ha változtatniuk kell. Szem előtt kell tartani, hogy nincs egészségtelen étel, csak egészségtelen, rosszul összeállított étrend. Az egészséges életmód kialakításában a táplálkozáson kívül elmaradhatatlan a rendszeres testmozgás és a kiegyensúlyozott lelki élet.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Nem Kiemelt

Élelmiszerek – elegendő információ áll rendelkezésre?tmódbeli faktorok szerepe a rákos betegségeknél

Az élelmiszeripar is lépést tart az egészséges életmód egyre szélesebb körű elterjedésével, így a termékekben az egészségre pozitív hatással bíró összetevőket propagálja.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Az amerikai felmérésben résztvevők – 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 %) találtak úgy, hogy összefüggésben van a kilenc lehetséges rizikó faktorral. 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.

Élelmiszervásárlási élelmiszer-vásárlási szokásait elemezve kiderült, hogy a fogyasztók a legfontosabb szempontnak a termékek ízét és árát tartják, míg az egészséget befolyásoló hatás

Formázott: Betűszín: Automatikus

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM 52. SZÁM

csupán a harmadik helyre szorult szempont volt.

Manapság előtérbe került a betegség-megelőzés, hiszen az életmóddal a nem fertőző betegségek 30-50%-át befolyásolni lehet. Fontos azonban tudnunk azonban, hogy nem egy összetevő, vagy egy étel az, ami csökkenti a betegségek kialakulásának kockázatát, vagy eredményez fogyást, illetve súlygyarapodást. A komplex étkezés – kiegyensúlyozott ételválaszték és megfelelő adagok társítva a megfelelő fizikai aktivitással – az, ami a legjobb hatással van az egészségre.

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Formázott: Betűszín: Automatikus

Használt források:

- Lake AA és mtsai: Longitudinal change in food habits between adolescence (11-12 years) and adulthood (32-33 years): the AHS30 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.
- International Food Information Council (IFIC) Foundation: Food & Health Survey, Consumer Attitudes toward Food, Nutrition & Health. A Benchmark Survey, 2006. <http://ific.org>
- 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 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

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

I. ÉVFOLYAM **52.** SZÁM

1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel. / Fax: 374-1347
e-mail: mdosz@mdosz.t-online.hu
www.diet.hu