



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!***

A táplálkozási, életmódbeli szokások a gyermekkorban alakulnak ki, és egész életünket meghatározzák, befolyásolják. Ezért jelen lapszámunkban a gyerekkortól indulunk és a főiskolásokon keresztül haladunk az idősebb korosztályig. Az e tárgykörben folytatott vizsgálatokról szóló témákat gyűjtöttük össze augusztusi hírlevelünkben.

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

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

TARTALOM

| | |
|--------------------------------|-------|
| Gyermekkor ^{1,2} | 2.old |
| Serdülőkor ³ | 3.old |
| Fiatalfelnőtt-kor ⁴ | 3.old |
| Időskor ^{5,6} | 3.old |

Milyen ismeretek, ráhatások befolyásolják életmódunkat a különböző életkorokban?

Gyermekkor^{1,2}

Gyermekeink legfontosabb napi tevékenysége a játék. E tevékenység segít a különböző élethelyzetekre ötletet, mintát adni - ami beválik a játékban, az jó lehet az életben is. A játék tanulásegítő szerepét már régen felismerték, több módszer alkalmazza. Segíthet-e az aktív életmód alapjainak elsajátításában? A válasz: igen. Több program is létezik már, mely erre koncentrálnak.

Az USA-ban 12 hetes periódus alatt próbálták a résztvevő kicsiket elindítani a fittség felé vezető úton. Ez idő alatt a gyerekek kipróbálhatták az egyénre szabottan összeállított mozgásprogramot, melyben kardio-fitness, izomerősítő és -nyújtó gyakorlat, csontfejlődéshez ajánlott mozdulatok, jóga, ugrálás is helyt kapott, valamint gyakorlati ismeretekre tettek szert a kiegyensúlyozott táplálkozás terén is. Étrendjük sok zöldséget, gyümölcsöt, telítetlen zsírokat, teljes kiőrlésű gabonából készült terméket is tartalmazott. A gyerekek a programot kedvelték, sok ismeretre tettek szert az aktív életmóddal összefüggésben, és a három hónapos program végén végzett vizsgálatok egyértelmű javulást mutattak a gyerekek egészségi, fittségi állapotában, táplálkozási szokásaikban és ismereteikben. A testösszetételük is kedvező irányba változott.

Európában is hasonlóan játékos módszerhez folyamodtak olasz kutatók.

A „Kaledo” program az általános iskolás korosztálynak szól. Ennek keretében a 11-14 éves gyerekek heti egyszer egy 15-30 perces játék keretében találkoztak az aktív életmód alapjaival. Hogy mennyivel hatásosabb e játék keretében az ismeretek elsajátítása, mint „száraz” tanórai anyagként, azt bizonyította a program végén végzett felmérés, melyből kiderült, hogy a Kaledo segítségével az iskolások több és mélyebb ismeretre tettek szert. Gyakorlati vonzata is volt: a „kaledos” gyerekek zöldségfogyasztása nőtt.

Serdülőkor³

A serdülők szülei sokszor sóhajtanak fel, gyermekük „nehéz korban” van, nem hallgat a szülőkre, nem befolyásolható. Ennek ellenére a tinédzserek táplálkozási szokásait mégis

leginkább a szülők életmódbeli hozzáállása alakítja. Erről a tényről számolnak be azok a kutatók is, akik az USA-ban 810 serdülő és szülei testsúllyal összefüggő táplálkozási, életmódbeli szokásait vizsgálták.

A kutatás kimutatta, hogy nem elegendő az iskolában, vagy otthon gyermekeink egészséges és aktív életmóddal kapcsolatos elméleti ismereteit bővíteni, a legfontosabb számukra (még ebben az életkorban is) a gyakorlati példa, a szüleiktől látott minta. Mindennapi életük gyakorlati döntéseit - rendszeres fizikai aktivitás, és kiegyensúlyozott étkezés - azaz mindenből lehet mértékkel enni és inni - terén is - az otthon látottak befolyásolják elsősorban. Mutassunk példát!

Fiatalfelnőtt kor⁴

A középiskola után egyre többen tanulnak tovább főiskolákon, egyetemeken. Ekkor elméletileg már sokkal több ismerettel rendelkeznek az egészséges és aktív életmóddal kapcsolatban, azonban e téren is mindig van mit tanulni. Ezt bizonyította egy felmérés, mely 185 amerikai főiskolás lány részvételével készült.

Vizsgálták a testtömeggel összefüggő táplálkozási és életmódbeli ismereteiket. A kutatók arra keresték a választ, hogy a normál testtömegű főiskolás lányok másként étkeznek-e, mint a túlsúlyos, elhízott társaik. Megnézték a testmagasságot, testtömeget, csípő- és derékkörfogatot, valamint a testsírt is. A táplálkozási szokásaikra és a fizikai aktivitásukra is rákérdeztek. A résztvevők testtömeg indexe (BMI) alapján 20%-uk túlsúlyos, 12%-uk elhízott volt. A lányok 83%-a fogyókúrázott már étrendmódosítással és gondolta úgy, hogy a jelenleginél 2-6%-kal lenne nagyobb a súlya, ha nem diétázna. A normál testtömegűek az aktuális súlyuk 94%-át, a túlsúlyosok a 85%-át, az elhízottak pedig a 74%-át tartanák az ideálisnak. 80%-a a főiskolásoknak fizikai aktivitást végez a testtömeg kontroll végett, habár csak 19%-uk sportol olyan aktívan, hogy az hozzájárul a testtömeg csökkenéséhez is. A normál testtömegűek 44%-ban gondolták fontosnak, hogy kevesebbet kell enniük, a túlsúlyosok 57%-ban, az elhízottak 81%-ban. A mesterséges édesítőszeres használatát a normál testtömegűek és túlsúlyosok 31%-a, míg az elhízottaknak csak 5%-a tartotta fontosnak. A kutatásból megállapítható, hogy a főiskolás lányok esetében az egészséges életmóddal kapcsolatos nyitott, interaktív beszélgetés hozzáértő szakember (dietetikus) vezetésével nagyon fontos lehet az ideális testsúly fenntartásában vagy elérésében.

Időskor^{5,6}

Az egészséges és aktív életmódnak egész életünkben nagyon fontos szerepet kell betöltenie. Az idő előrehaladtával a különböző funkcióromlások bekövetkeztével az étrendben is változtatások szükségesek. Hiszen egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozással megelőzhető számos betegség kialakulása, vagy a már kialakult egészségi állapot fenntartható. De hogyan vegyünk rá idős embereket régi szokásaik és étkezési beidegződéseik megváltoztatására vagy éppenséggel feladására?

Ezt a problémát járták körül Hollandiában. A kutatók 5427 60-69 év közötti idős asszony táplálkozási szokásait mérték fel, melynek során az elkülönített 22 ételcsoport fogyasztási gyakorisága alapján három csoportba sorolták a hölgyeket. Az egyik csoport tagjai a

mediterrán diétához hasonlóan sok növényi zsiradékot, tésztát, rizst, halat és vörösbort fogyasztottak. A másik csoport tagjai hagyományos holland ételeket ettek, amelyet sok hús, zöldség, burgonya és alkoholos italok jellemeztek. A harmadik csoport tagjai szintén a hagyományos holland ételeket fogyasztották, de azok közül inkább az egészségesebb nyersanyagokat választották, sok zöldséget, gyümölcsöt, tejet és tejterméket, burgonyát és nem alkoholos frissítőket fogyasztva. Azt gondolhatnánk, hogy a legalacsonyabb megbetegedési és halálozási ráta a mediterrán diétát követők körében volt. Ezzel szemben a kutatók azt találták, hogy a hagyományos holland étrend egészséges variánsát követők csoportjában ez az arányszám alacsonyabb volt, még a mediterrán diéta alacsony mutatóinál is.

Ebből számunkra is levonható a tanulság, hogy nem kell az idős emberekre mindenáron új szokásokat erőltetni, hanem a meglévő ételeik, étkezési szokásaik megválogatásával egészségesebb étrend összeállítására kell tanítani őket. Ezeket valószínűleg könnyebben és megbízhatóbban fogják betartani, mint egy számukra idegen, érthetetlen és furcsa diétát.

Nálunk szinte gyerekcipőben jár a csoportos táplálkozási tanácsadás a nyugdíjas otthonokban, és a nyugdíjas klubokban. Csak kevés helyen ismerték még fel a dietetikus szerepét a nyugdíjas korúak táplálkozási ismereteinek bővítésében. Pedig az idős emberek táplálkozási attitűdje gyakran rossz szokásokon alapul, melyeket – ha nem is feltétlenül könnyen, de mindenképpen – korrigálni lehet és a meggyőzés eszközeivel, jól felépített előadásokkal valamint kötetlen munkafoglalkozásokkal (ételbemutatók, közös főzés) a helyes irányba terelni. Az időseket sújtó legtöbb korral járó betegség megelőzhető vagy szinten tartható megfelelő táplálkozással és változatos folyadékbevitellel.

Ezt támasztja alá egy nemrégiben Kanadában végzett felmérés. Ott régebb óta működik egy program, az Evergreen Action Nutrition (EAN), melynek célja az időskorúak táplálkozástudományi ismereteinek elmélyítése az egészségük megőrzése céljából. A három évig tartó vizsgálat alatt kérdőívek segítségével beigazolódott, hogy a csoportos meggyőzés mind informális (előadások, bemutatók), mind formális (ételbemutatók) módon hatékony lehet a nyugdíjas rekreációs centrumokban. Az EAN program keretében ételbemutatókon résztvevők nagyobb arányban számoltak be étkezési gyakorlatuk megváltoztatásáról, körükben csökkent az alacsony zöldség- és gyümölcsfogyasztás rizikója és napi étkezési gyakoriságuk száma is nőtt. A programban résztvevők egészségesebb étkezési attitűdről számoltak be a program végén.

Ezt az érdekes felfedezést bizonyára nálunk is hatékonyan tudják használni napi felvilágosító munkájukban az időseket gondozó orvosok, egészségügyi szakdolgozók és dietetikusok.

Felhasznált források:

1. Slawta J és mtsai: *Promoting Healthy Lifestyles in Children: A Pilot Program of Be a fit Kid.* Health Promot Pract. 2006 Jun 27
2. Amaro S és mtsai: *Kaledo, a new educational board-game, gives nutritional rudiments and encourages healthy eating in children: a pilot cluster randomized trial.* Eur J Pediatr. 2006; 165: 630-5.
3. Keery H és mtsai: *Relationships between maternal and adolescent weight-related behaviors and concerns: the role of perception.* J Psychosom Res. 2006; 61: 105-11
4. Malinauskas BM és mtsai: *Dieting practices, weight perceptions, and body composition: a comparison of normal weight, overweight, and obese college females.* Nutr J. 2006; 5:11
5. Waijers PM és mtsai: *Dietary patterns and survival in older Dutch women.* Am J Clin Nutr. 2006; 83: 1170-6
6. Keller HH és mtsai: *Community organized food and nutrition education: participation, attitudes and nutritional risk in seniors.* J Nutr Health Aging. 2006; 10: 15-20

IMPRESSZUM:

TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD TANÁCSOK

Hírlevél

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

Szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Szász-Győző Zsuzsanna (dietetikus)

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