



Tudjuk-e, hogyan éljünk egészségesen?

Antal Emese
dietetikus, szociológus
TÉT Platform
szakmai vezető



Információkeresés aránya és leghitelesebb forrás

témakörök	Információ keresők aránya %	Információ forrás
Egészségi problémák, betegségek	38,7	1. Szakember 2. család 3. internet
Betegséggel kapcsolatban hová lehet fordulni	39,2	1. Szakember 2. család 3. internet
Egészségtelen életmód	16,3	1. Szakember 2. család 3. internet

Egészségkommunikációs felmérés, NEFI,
2015

INFORMÁCIÓFORRÁSAINK A XXI. SZÁZADBAN



Olvasott:

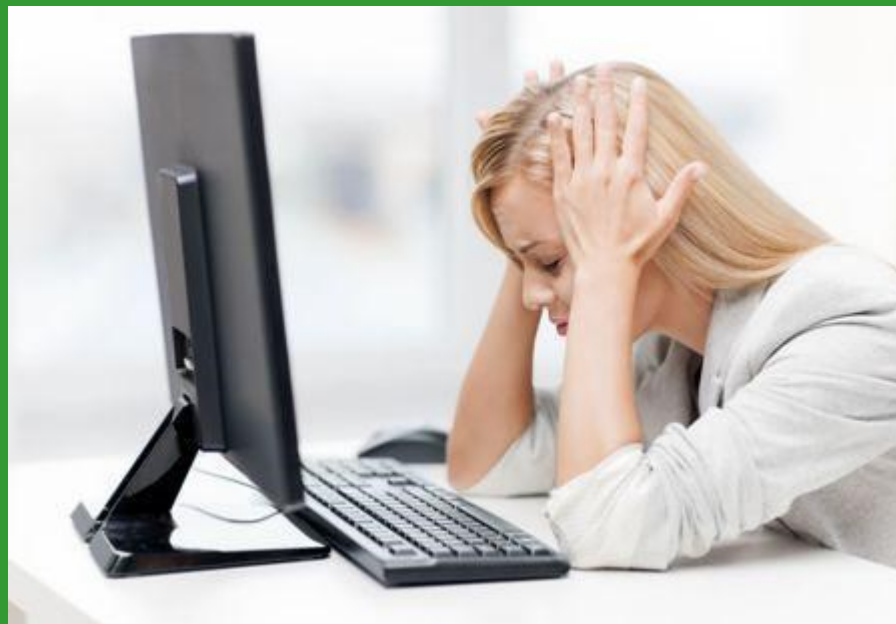
- Újság
- Könyv
- INTERNET: *asztali PC, notebook, okostelefon, tablet...*

Látott

- TV
- Óriásplakát, reklám
- Termékcímke, szórólap

Hallott

- Pletyka
- Rádió



KINEK HISZEK, KINEK HIHETEK, KINEK AKAROK HINNI?



- Azt hallottam, hogy...
- KITŐL?
 - Barát, barátnő
 - Rokon
 - Szomszéd
 - Fodrász, műkörmös, kozmetikus
 - Kolléga
 - Személyi edző
 -



Információ dőmping = tanácstalanság



tévhitok

KÉT HÉT DIÉTA UTÁN MA MEGMÉRTEM MAGAM



MÉG MINDIG 160 CENTI VAGYOK

Helyzet van!



A magyarok egészségi állapota, életmódja nem kielégítő:

- Az emberek 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott (OTÁP, 2014; Rurik, 2016);
- Az átlag BMI meghaladja a 25-ös értéket;
- Több tápanyag esetén az ajánlottnál többet vagy éppen jelentősen kevesebbet fogyasztunk (OTÁP, 2014):
 - Zsíradsékfogyasztás: 38 E% - ajánlás \leq 30 E%
 - Szénhidrátfogyasztás: 45 E% - ajánlás 55-60 E%
 - Hozzáadott cukor: 8 E% - ajánlás $<$ 10 E%
- A friss zöldségek és gyümölcsök fogyasztása 2009-hez képest csaknem ötödével csökkent;
- A felnőttek több mint négyötöde nem teljesíti a preventív céllal ajánlott napi 10.000 lépést.

A kutatások célja

*Ha az egészségi állapot javítása érdekében
tenni akarunk,
először meg kell értenünk a valóságot.*

Hiánypótló kutatásokat végeztünk, melyre
még nem volt példa!

Összefogás

A kutatások olyan összefogás eredményeként készültek el, amelyre nem volt még példa:

- a szakma
- az érintett állami szervezetek
- a szakmai szervezetek
- és az élelmiszeripar közös cél érdekében működik együtt



- **tudományos**
- **jövőbemutató**
- **széleskörű**
- **hiteles**

A TÉT Platform kutatási projektjei



Táplálkozási Ismeretek Kutatás (GfK, 2016 nyár, N=1019)

- Táplálkozási ismeretek, szokások
- → Egészségtudatos szegmentáció; élelmiszerbiztonság, címkézés

Etnográfia (TNS, 2016 november-december)

- Egészségtudatos szegmensek megszemélyesítése, mélyinterjúk

Social media elemzés (Bakamo.social, 2016. október-december)

- A nyílt web feltérképezése az élelmiszerekkel, összetevőkkel, táplálkozással, életmóddal kapcsolatban

Label activation kutatás (TNS, 2016. november)

- 5000 fő megfigyelése, és 500 fő megkérdezése bevásárlás közben/után
- Mit figyelnek, mit (nem) értenek az élelmiszerek címkéjén

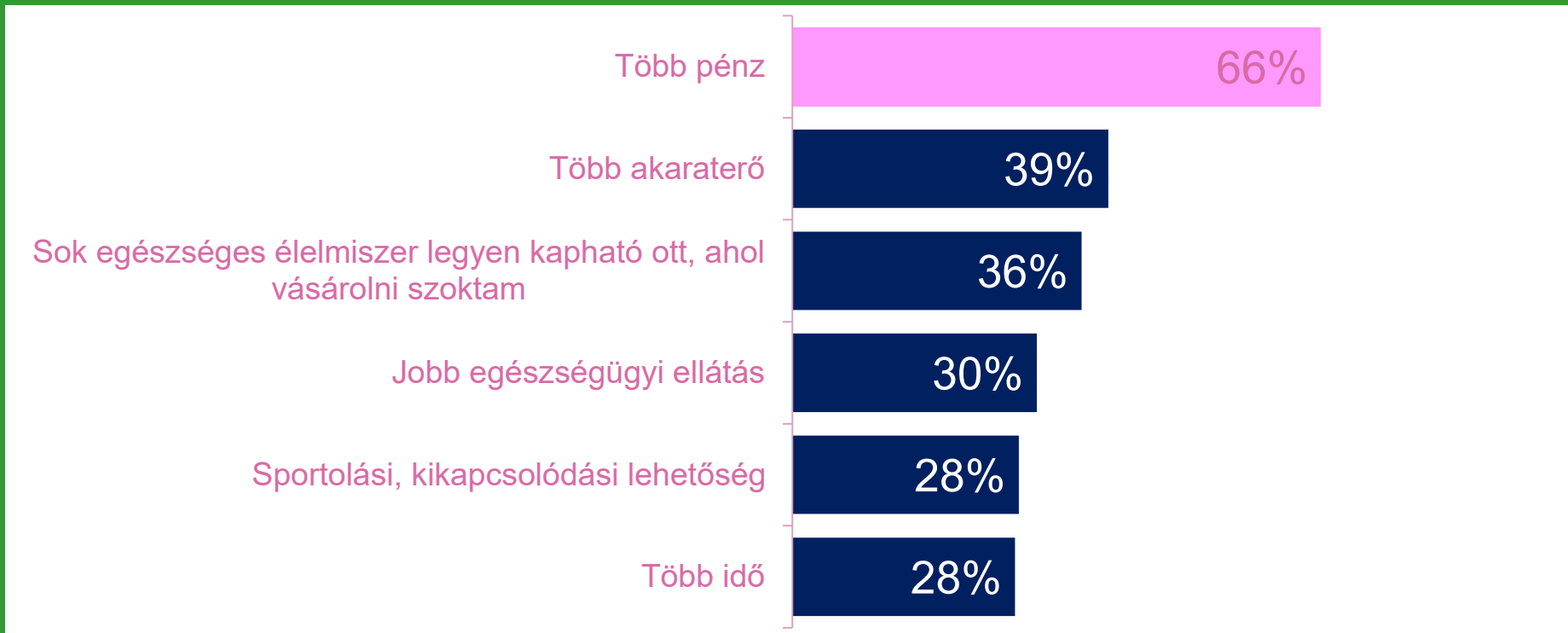
Fiatalok Életmódja Kutatás (InsightLab + MDOSZ + Nutricomp, 2017)

- Táplálkozás és fizikai aktivitás felmérés
- Kérdőív + 3 napos táplálkozási napló

Az egészséges élet drága és sok erőfeszítést igényel. Minden harmadik ember úgy gondolja, hogy nem elégséges a kínálat egészséges élelmiszerekből. A többség kifogásokat keres és/vagy másra hárítja a felelősséget.



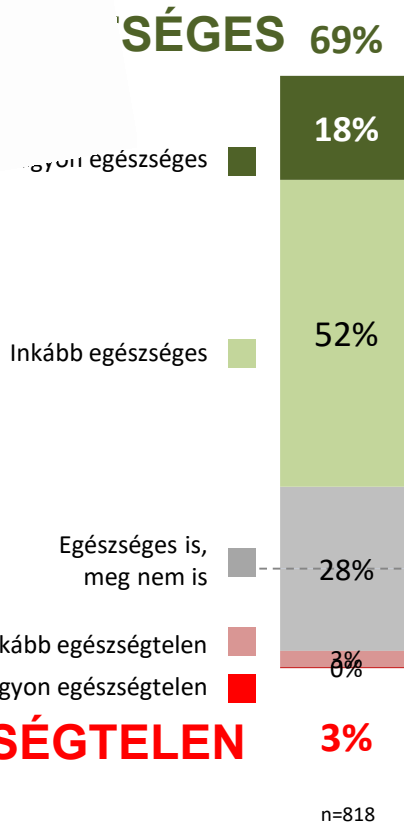
Az egészséges életmód korlátai



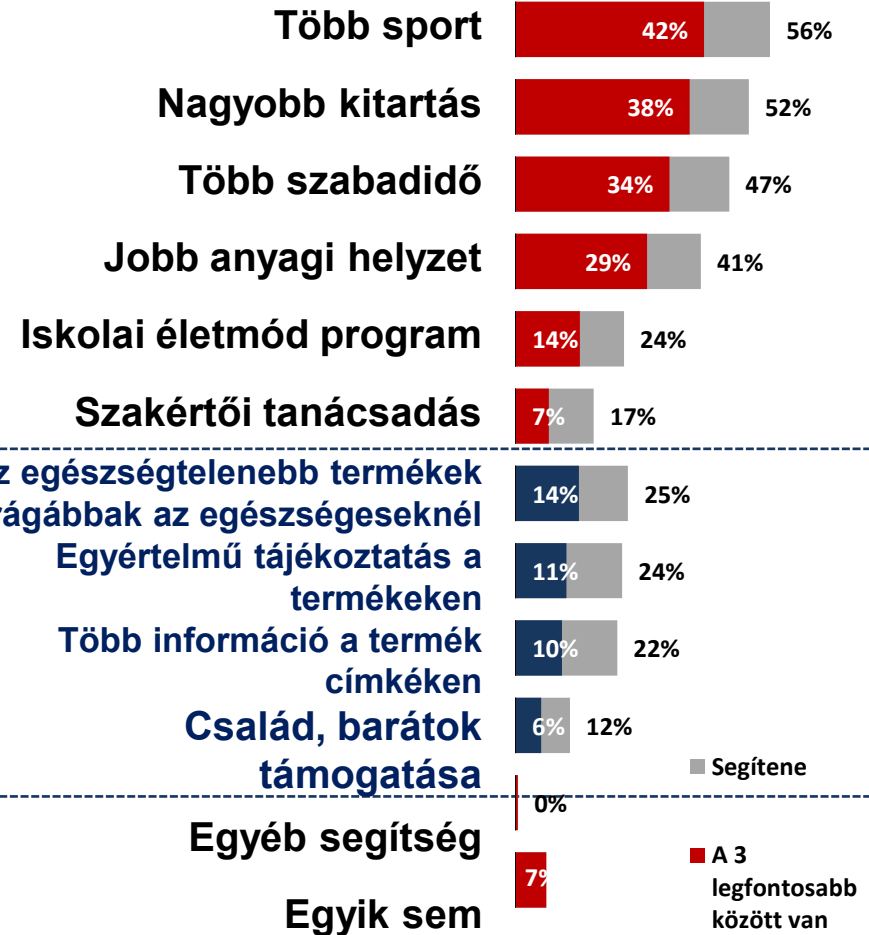
EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD (2)

A2. Még egészségesebb életmód támogatása

Még egészségesebb életet élnél akkor, ha ... ?



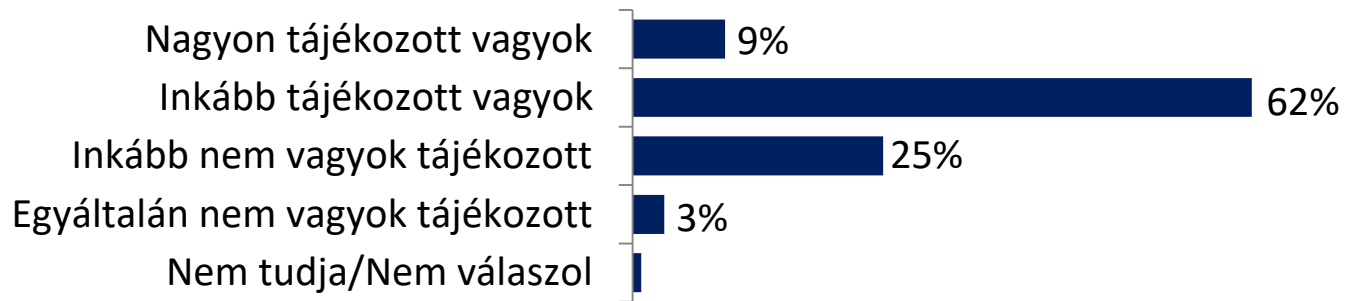
HOGYAN LEHETNE (MÉG) EGÉSZSÉGESEBB?



Egészséges táplálkozással kapcsolatos tájékozottság megítélése



Mennyire gondolja magát tájékozottnak...?



S06. Mennyire érzi magát tájékozottnak az egészséges táplálkozás tekintetében? | S07. Mennyire ért egyet a következő állításokkal? | Bázis: Teljes minta n=1019, Aki nagyon tájékozottnak gondolja magát n=98

D1. Tájékozottság szubjektív érzete az egészséges táplálkozás tekintetében

Mennyire érzed magad tájékozottnak az egészséges táplálkozás tekintetében?

TÁJÉKOZOTT:

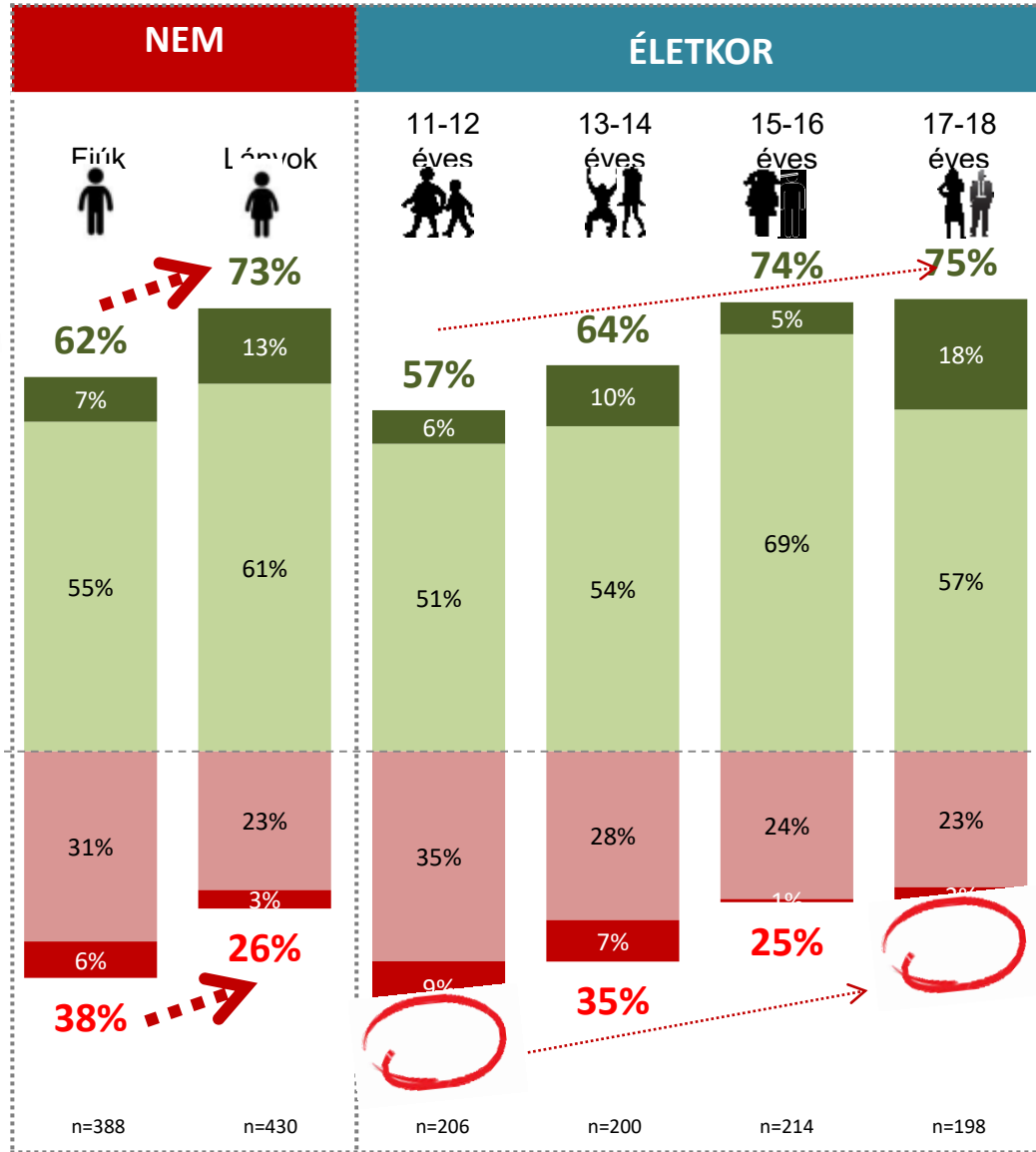
Nagyon tájékozott vagyok

Inkább tájékozott vagyok

Inkább nem vagyok tájékozott

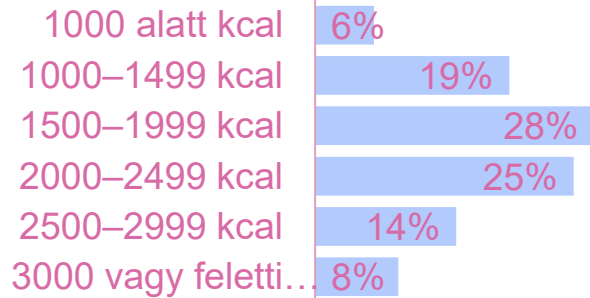
Egyáltalán nem vagyok tájékozott

TÁJÉKOZATLAN:



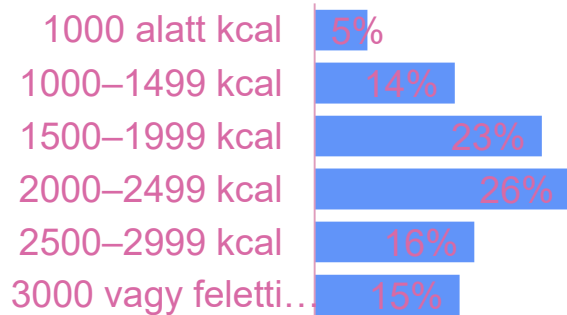
Konkrét ismeretek: energiabevitel

Vélt napi szükséglet:



Átlag:
1957
kcal
48%
nem tudja

Becsült saját átlagos kalóriabevitel:



Átlag:
2115 kcal
57%
nem tudja



Tudod, mi az a kalória?



4%

Nem hallott még róla



20%

Hallott már róla, de nem tudja, mit jelent



42%

Hallott már róla, de csak kevésbé tudja / érti, hogy mit jelent



33%

Ismeri és pontosan tudja, mit jelent / mire használják

KALÓRIA

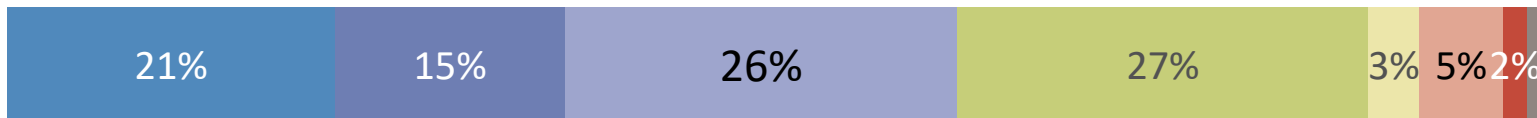
„**KALÓRIA**: (Főnév) **Apró élőlény**, amely a szekrényedben él és minden este kisebbre varrja a ruháidat.”

– ismeretlen szerző.



Testtömeg-mérés

Mikor mérte meg legutóbb a testtömegét?



- A napokban
- Elmúlt hónapban
- Egy héttel ezelőtt
- Egy éven belül

35% egy éve vagy régebben mérte meg a testtömegét

72% egy éve vagy régebben mérte/mérette meg a vércukorszintjét

83% egy éve vagy régebben mérte/mérette meg a koleszterinszintjét



A 11-18 ÉVES GYEREKEK / FIATALOK:

- ✔ **60%-a elégedett a testsúlyával: nagyjából minden negyedik szeretne soványabb, minden hetedik több kiló lenni.**
- ✔ **10%-a túl van már legalább egy fogyókúrán: ők átlagosan kb. 4x futottak már neki a kilók leadásának, 2% pedig folyamatos fogyókúrában van. Az elsődlegesen internetes tanácsok követése sokakat érint és veszélyes megoldásokat szül!**

A fogyókúrázó fiatalok egyharmada komplex megközelítést alkalmaz, egyszerre mérsékelve az étkezéseket és növelve a mozgást. Minden 6. gyerek a mozgásra, míg kb. ugyanennyien az étkezésre helyezik a fő hangsúlyt, de saját elképzeléseik mentén. ***Minden ötödik gyerek alapvetően internetes tanácsokra hagyatkozik, melynek gyakran része, hogy néhány napig egyáltalán nem étkeznek semmit!***

Népszerűek a tévhitek



„A tartós tejekben sok az adalékanyag”

A teljes lakosság 35 százaléka ért egyet vele

A magukat tájékozottnak mondók között viszont magasabb az arány: **41%**

**Fiatalok (11-18 évesek): 80 % egyetért
(igaz+nagyrészt igaz)**

Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus)



- A hőkezelt fogyasztói tejféleségek nyers tejből tisztítás, zsírtartalom beállítás, szükség szerinti homogénezés,
- esetleg tejfehérjével, ásványi sókkal, vitaminokkal való dúsítás és/vagy laktóztartalom-csökkentés útján előállított termékek.
- ...a tartós tejek nem tartalmaznak adalékanyagot.

Népszerűek a tévhitek



„Az adalékanyagok rákot okoznak”

Teljes lakosság: 30% ért egyet vele

Magukat tájékozottnak mondók: **42%**

**Fiatalok (11-18 évesek): 63 % egyetért
(igaz+nagyrészt igaz)**

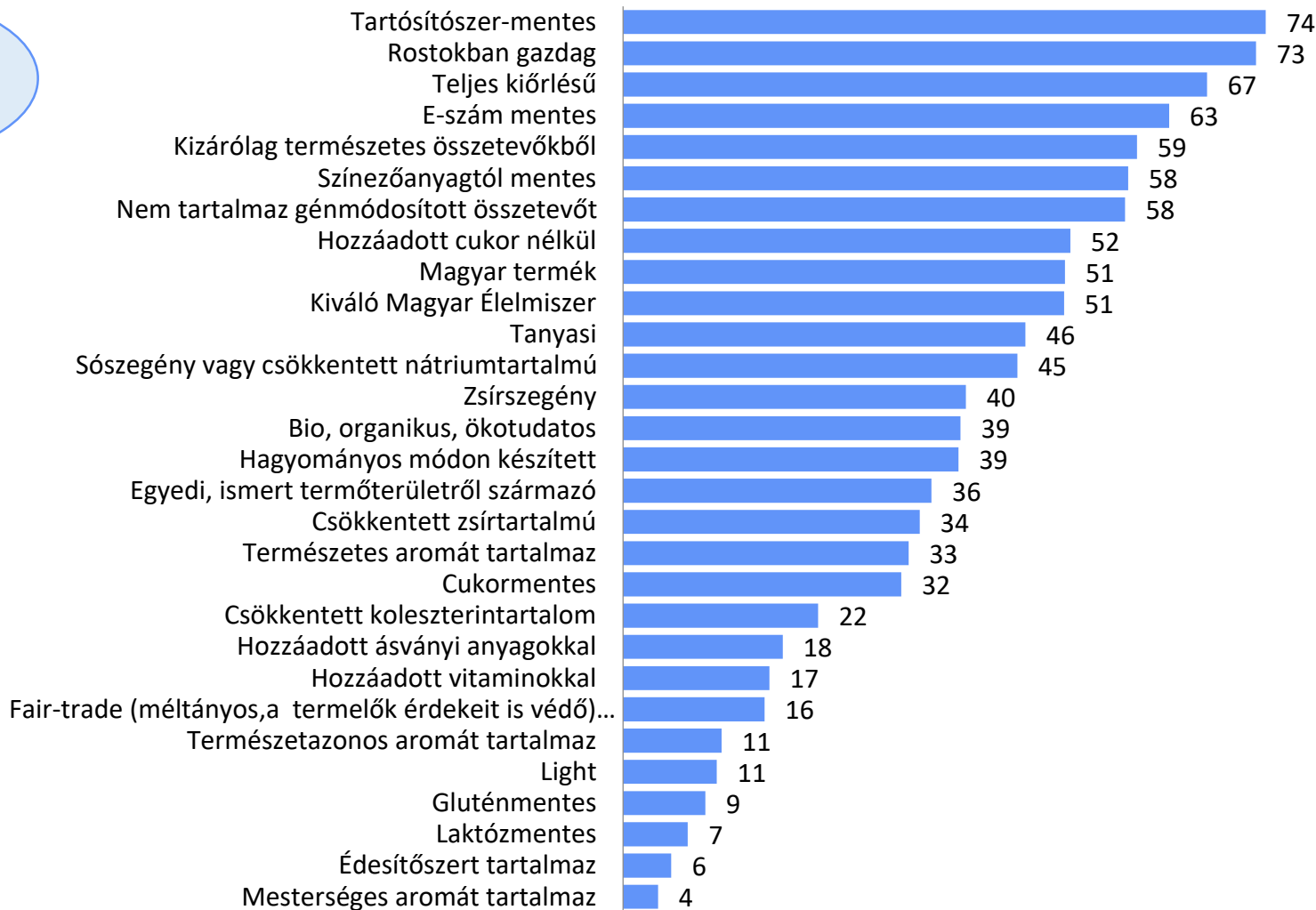
Adalékanyagok

- Ezen előírás szempontjából adalékanyag minden olyan élelmiszerként önmagában nem fogyasztott és jellemző élelmiszer összetevőként nem alkalmazott anyag – tekintet nélkül arra, hogy van-e tápértéke vagy sem –, amelyet az adott élelmiszer gyártása, feldolgozása, elkészítése, kezelése, csomagolása, szállítása és tárolása során technológiai célból szándékosan adnak az élelmiszerhez, melynek eredményeként önmaga vagy származéka közvetlenül vagy közvetetten az élelmiszer összetevőjévé válik.
 - Codex Alimentarius Hungaricus 1-2-89/107 számú előírás
- Az E-számok körére szigorú szabályok vonatkoznak:
 - csak engedélyezett adalékanyagot lehet felhasználni,
 - csak a meghatározott élelmiszer(ek)hez,
 - csak abban a mennyiségben, amit az előírások megengednek,
 - alapvető követelmény, hogy az emberi szervezetre tartós fogyasztás mellett is ártalmatlanok legyenek.
- ...az adalékanyagok nem okoznak rákot.

*Tájékozottságnak az egyszerű és téves
állítások mélyebb ismeretét tekintik*



Hívószavak a csomagoláson





Mit tud adni,
aminek alacsony
a cukortartalma,
és nem zsíros?

Szalvétát.

ÖSSZEGLZÉS

*Tudjuk-e, hogyan éljünk
egészségesen?*

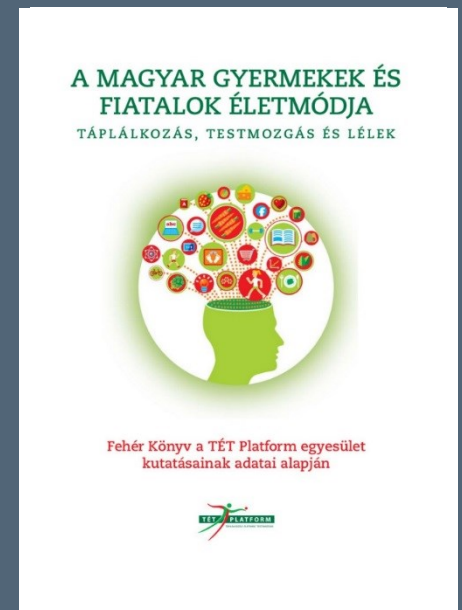
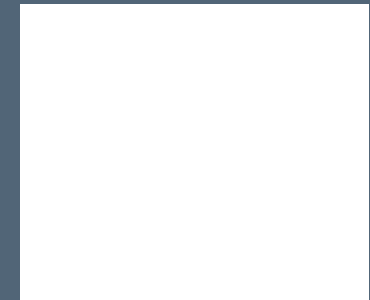
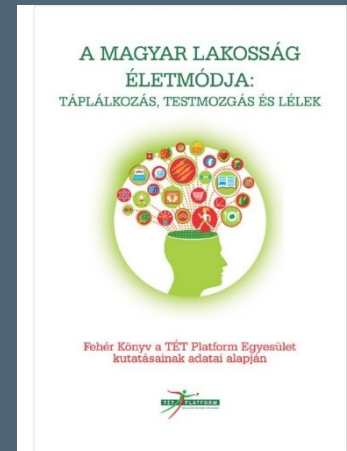


Ahhoz, hogy egy autót jól tudjunk használni és vezetni, ismerni kell az felszereltségét, tudni, hogy hol kapcsolom be az ablaktörlőt, a ködlámpát, milyen üzemanyagok töltsék bele stb., úgy az egészséges élethez is szükség van alapismeretekre, ismernem kell a testtömegemet, a napi energia igényemet stb.

Minden embert - legalább alapszinten - meg kell tanítani a táplálkozási, életmóddal kapcsolatos alapismeretekre!

Töltse le online és ingyen!

- www.tetplatform.hu
- A letöltésekhez szükséges jelszó: **TETPlatform2019**



Közös felelősség



Közös felelősségünk abban áll, hogyan lehetne a fogyasztók egyre nagyobb információs igényét kielégíteni, ezzel megfelelő alapot adni az egészséges életmódot, kiegyensúlyozott étrendet érintő döntésekhez.

**egészségügyi
dolgozók**

média képviselői

élelmiszeripar

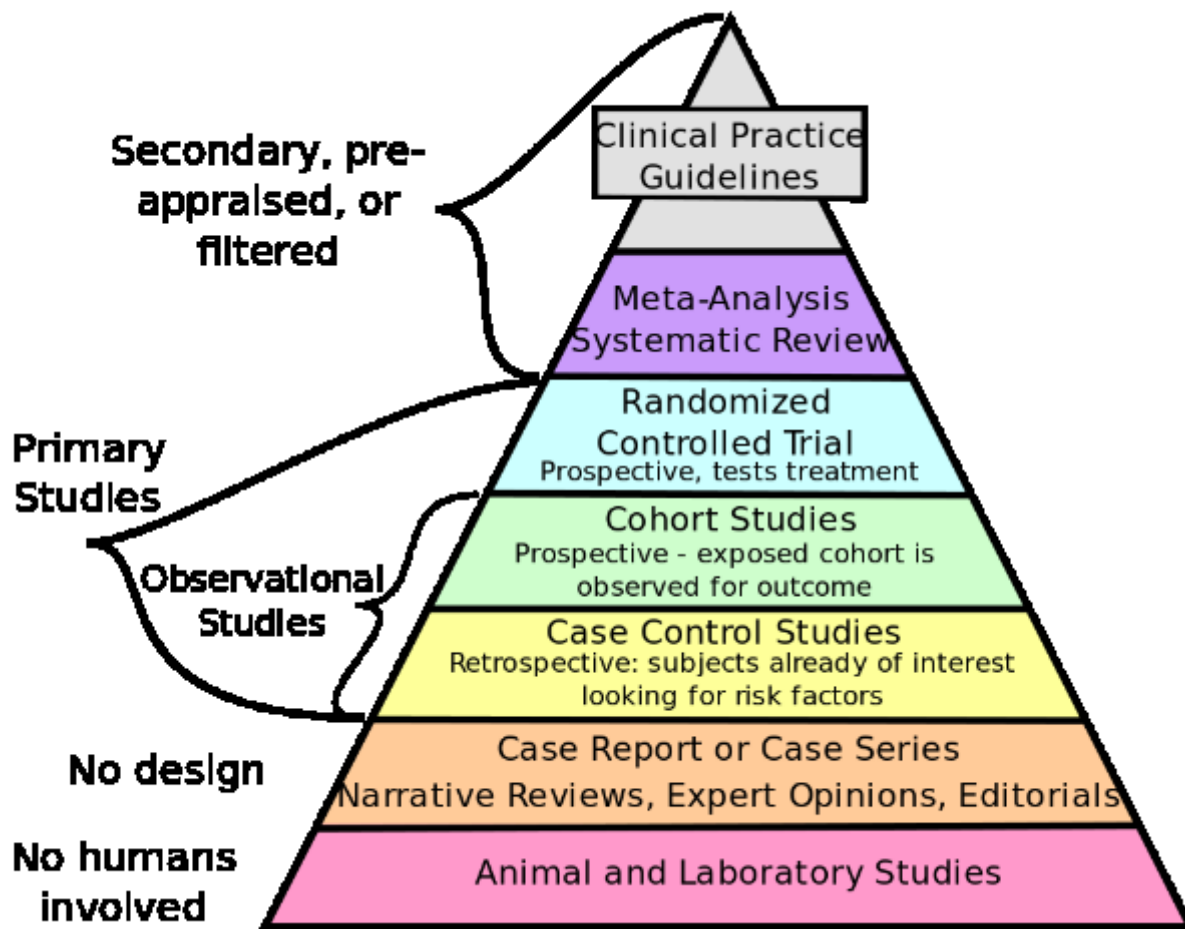
döntéshozók

**oktatásban
dolgozók**

**népegészségügyi
szakemberek**



EBM – Tudományos bizonyítékokon alapuló orvoslás, táplálkozástudomány



Az oktatás a leghatékonyabb fegyver, amellyel megváltoztathatjuk a világot.

