

Lelovics Zsuzsanna és Kovács Ildikó dietetikusok

Szűréssel az Életért Program (Sz.É.P.) 2007

Táplálkozási szokások

Előzmények

Egyre tájékozottabbak és egészségtudatosabbak a magyar fogyasztók, kerülnek a nagy zsírtartalmú termékeket, előnyben részesítik a kisebb konyhasó- és cukortartalmú ételeket, európai viszonylatban a legtöbb időt, 47 másodpercet töltenek egy-egy ételkészítés kiválasztásával. Ez derült ki az Európai Ételmiszer-információs Tanács hat országban – köztük Magyarországon – végzett vizsgálatából. Nemcsak az ételmiszerekkel, de az egészséggel is egyre divatosabb foglalkozni. Jelentéstartalma már más, mint régebben, amikor az emberek legfeljebb gyógyszerekről és orvosokról beszéltek, napjainkban – szerencsére – idetartozik a megelőzés is. Ennek szellemében Egyesületünk küldetése a lakosság tudásának, ismeretanyagának bővítése, valamint az életmóddal és táplálkozással kapcsolatos szemléletformálás és -változtatás is. Az elmúlt években számos visszajelzésből az derült ki, hogy a lakosság részéről igény van az egészségtudatos táplálkozással szembeni tájékoztatásra és ilyen jellegű rendezvényekre. Az OLEF keretében 2003-ban megkérdezettek közül a férfiak csaknem háromnegyede, míg a nők több mint kétharmada úgy vélte, hogy sokat vagy nagyon sokat tehet az egészségéért, bár 2000 óta szignifikánsan nőtt azoknak az aránya is, akik úgy gondolják, hogy semmit vagy csak keveset tehetnek az egészségükért.

A Miniszterelnöki Hivatal – egészségügyi és civil szervezetekkel együttműködve – 2007 novemberében országos egészségügyi kampányt indított Szűréssel az Életért Program (Sz.É.P.) elnevezéssel az egészséges életmód, a megelőzés és az egészségügyi szűrővizsgálatok népszerűsítése érdekében. A Sz.É.P. egész napos rendezvényei 2007. november 3-a és december 15-e között három téma köré szerveződtek: helyben igénybe vehető szűrések, életmód- és prevenciós tanácsadás, valamint egészséggel kapcsolatos felnőtt- és gyermekprogramok. A Egyesületünk programigazgatója és dietetikusai tanácsadást tartottak a hét helyszínen (Budapesten, Debrecenben, Győrött, Miskolcon, Pécsen, Szegeden és Székesfehérváron).

Vizsgálatunk céljai és módszere

Név nélküli kérdőívvel végzett, önkéntes részvételen alapuló felméréssel arra kerestünk választ, hogy a programokon részt vevők és a szűrésre jelentkezők igénylik-e a táplálkozási tanácsadást ismereteik bővítése végett, elégedettek-e táplálkozási szokásaikkal,

milyen az étkezéshez való hozzáállásuk, s ismernek-e és fogyasztottak-e már Szívbarát terméket.

A vizsgált csoport

A Sz.É.P. rendezvényein megjelenő, tanácsadást is igénybe vevő 1025 személy töltötte ki kérdőívünket, amelyből 1006 volt értékelhető. Kutatási beszámolóinkban 267 férfi (27%) és 739 nő (73%) összesített eredményei szerepelnek, akiknek az átlagos életkora $45,8 \pm 18,3$ évnek adódott, a legfiatalabb megkérdezett 6, míg a legidősebb 84 éves volt. A szűrőprogramokon részt vevők – és a Szívbarát standnál táplálkozási tanácsadásban részesülők – túlnyomóan az 51–70 éves korosztályból kerültek ki (40%). A lakóhely szerinti megoszlásuk: 12%-uk községekben, 64%-uk városokban és 24%-uk a fővárosban élt. A válaszadók 17%-a általános iskolai tanuló vagy 8 általános iskolai osztályt végzett, 17%-a szakiskolába járt, 38%-a érettségizett és 28%-a felsőfokú végzettségű volt.

Eredményeink

A rendezvényekre látogatók jellemzése

A résztvevők 63%-át minden érdekli, ami a táplálkozással és az egészséges életmóddal szól; 27%-uk egészséges, ezért minden információ érdekli, 16%-uk pedig azért érdeklődik, mert beteg, s kíváncsi a táplálkozási tanácsadásra. A Szívbarát standon levő szakemberekhez fordulók 6%-a még nem találkozott dietetikussal, nem tudta, hogy mivel foglalkozik, de a helyszínen élt a lehetőséggel. A résztvevők 18%-a több tényezőt is megjelölt magát jellemezve, ellenben 7%-a egyet sem. A rendezvényekre látogatók 13%-a vallja magát rendszeresen sportolónak.

Az étkezéshez való hozzáállás és elégedettség

A leggyakrabban adott válasz (36%) a „lassan, odafigyelve eszem, minden falatot alaposan megrágok” volt, de közel ugyanennyiükre (35%) – saját bevallásuk szerint – az „inyenc vagyok, kifejezetten élvezem az evést” definíció a legjellemzőbb. A „mindig máshol jár az eszem, mindig rohanok valahova, kapkodva, idegesen eszem” választ 16% adta, míg a válaszadók 12%-át nem érdekli, hogy mit eszik, csak „belapátolja” az ételt. A fennmaradó 2 százalékot azok alkotják, akik nem szeretnek enni, csak „turkálják” az ételt.

A megkérdezettek 71%-a átlagosan egészségesnek tartja táplálkozási szokásait, 6%-a nagyon elégedett,

18%-a kevésbé tartja az étkezését egészségesnek, míg 5%-a egyáltalán nem elégedett táplálkozási szokásaival.

A logózott termékek

A logózott termék 65%-ban a biztonságos élelmiszer fogalmát jelenti, 32% a minőségi választást, magas termék színvonalat kapcsolja hozzá. A megkérdezettek 3%-ának olyan garanciát adott a védjegyes termék, hogy annak már a címkéjét sem kell áttanulmányoznia, míg 13% nem hisz a logókban, s ezek nem befolyásolták a választását. A Szívbarát védjegy ismertsége a felmérés során 73%-os volt. Mivel a kérdés helyszínén a válaszadók láthatták a logót, ezt az arányt nem tekinthetjük reálisnak.

A megkérdezettek csaknem egynegyede (23%) tudatosan, további 55% alkalmasszerűen vásárolta és fogyasztotta a Szívbarát termékeket. A tudatos választók átlagos életkora $53 \pm 16,4$ év, 83%-uk nő volt. 62%-uk városban, 29%-uk a fővárosban és 9%-uk községben él, a legtöbben érettségivel rendelkeznek (36%), illetve felsőfokú végzettségűek (30%). A Szívbarát terméket tudatosan, alkalmasszerűen, valamint egyáltalán nem vásárlók iskolázottság szerinti megoszlását az 1. ábra mutatja.

Összefoglalás

A Magyar Köztársaság kormányának kezdeményezésére több mint félszáz szervezet együttműködésével megvalósuló egészségügyi roadshow keretében 2007-ben és 2008-ban mintegy negyedszázmillió szűrést végeztek az ország huszonhét városában. A rendezvénysorozat sikere azt bizonyítja, hogy a szűrővizsgálatok (különösen az azonos helyszínen, egy időben, térítésmentesen végezhető tesztek) rendkívül népszerűek, a kiszűrt értékek értelmezésére és az ezzel kapcsolatos életmód-tanácsadásra azonban már kevesebben tartanak igényt. Azt sem lehet

azonban elhallgatni, hogy az utóbbiak igénybevételi lehetősége is szűkebb körű, valamint időigényes(ebb). Minden tizedik szűrés betegséget tárt fel, tehát már nem beszélhetünk primer prevencióról, ugyanakkor még az élelmiszer címkéken található feliratok, információk és logók ismerete és értelmezése is hagy kívánnivalót maga után. Ezen ismeretek bővítésére a szűrőprogramok és az egészségnapok kiváló lehetőséget teremtenek.

Minden fórumot fel kell használni a folyamatos – nem kampányszerű – primer prevencióra, tehát a szűrővizsgálatokhoz kapcsolódó és elsősorban az azokat megelőző táplálkozási és életmód-tanácsadásra. Új fórumok teremtésére azonban a civil szervezeteknek nincs (anyagi) lehetőségük, ezért a Sz.É.P.-hez hasonló, kormányzati támogatású programokat folyamatosan igényeljük, s azokon a táplálkozási megelőzés létjogosultságát is szeretnénk bizonyítani.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton mondunk köszönetet azoknak a dietetikuskoknak és dietetikushallgatóknak, akik a kérdőíves felmérésben és a táplálkozási tanácsadásban a segítségünkre voltak.

Irodalom

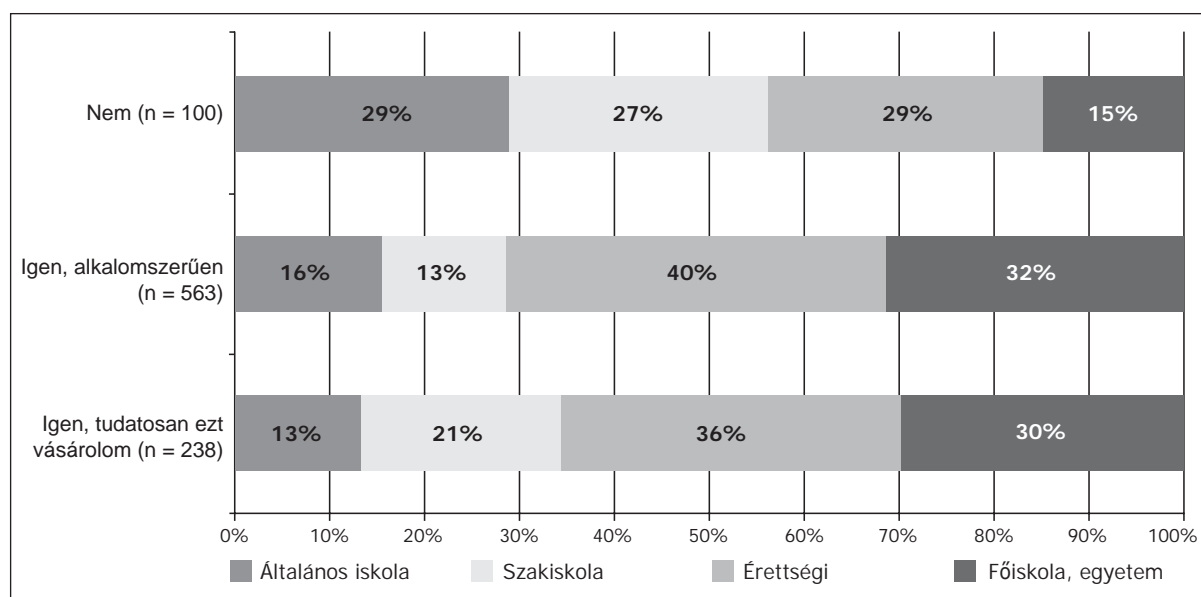
Boros, J.: *Egészségmagatartás. Kutatási jelentés, OLEF 2003.* Országos Epidemiológiai Központ, Budapest, 2005.

Egészséges Magyarországért Egyesület. URL: www.szivbarat.hu (2008. szeptember 15.).

HVG: *Látványosan javult a magyarok egészségtudatossága.* 2008. december 3. http://hvg.hu/egeszseg/20081203_vasarlas_egeszsegtudatossag.aspx (2008. december 15.)

Kozák, Á.: *Kincskeresők.* HVG, Budapest, 2008.

Merlin Communications: *Sz.É.P. – Szűréssel az életért Program.* Sajtótájékoztató. Szeged, 2007. december 8.



1. ábra A Szívbarát termékek választása az iskolai végzettség tükrében (n = 901)