

Kovács Ildikó és Lelovics Zsuzsanna dietetikusok

# Civil Sziget 2008

## A fesztiválózók egészségmagatartása

**Az Egészséges Magyarországért Egyesület 2008-ban harmadik alkalommal – ezúttal a „Mondd, mit (t)eszelsz?” mottó jegyében – vett részt a Sziget Fesztivál keretein belül a Civil Szigeten. A táplálkozással és életmóddal kapcsolatos vizsgálatkor kiinduló tézisünk az volt, hogy a Szigetre járók és a Civil szigeten megfordulók a magyar fiataloknak azon csoportját teszik ki, akik az ifjúsági korszakváltásban mintaadó szerepet játszanak. A Szigeten szórakozó fiatalok táplálkozásának jellemzése fontos, mert e kutatások lehetővé teszik, hogy jobban megértsük, milyen szerepet játszik az ifjúsági korszakváltás, illetve milyen hatással van a magyar fiatalok helyzetére, értékorientációinak és életmódmintáinak alakulására.**

### Előzmények

A korábbi, Szigetre látogatók körében végzett felméréseink során megállapítottuk, hogy eltérő közösségekben a táplálkozási szokások is mások, illetve a környezettől függően az egészséges életmódról alkotott vélemény eltérő (*Szívbarát Híradó, 13. és 14. szám*). Az egészséges életmódról alkotott kép vizsgálatához elengedhetetlen az életmódot meghatározó szokások konkrét vizsgálata. Célszerű minél többféle helyzetben és különböző szintereken vizsgálni e szempontokat, mivel így több dimenziója lesz az értékelésnek, s ez a tudás segít feltérképezni a vizsgált személyek egészségről és egészséges életmódról kialakított képét is.

### Célok

Felmérésünk során a Sziget Fesztiválon részt vevőknek az életmódjukról és táplálkozási szokásaikról alkotott véleményét, valamint a szív-ér rendszeri prevenciót vizsgáltuk. A következő kérdésekre kerestünk választ: milyen a Szigeten fesztiválózók BMI-értéke és testzsíraránya? Mennyire egészséges a Sziget Fesztiválra látogatók életmódja, s mennyire elégedettek táplálkozási szokásaikkal? Vizsgáltuk azt is, hogy véleményük szerint megelőzhető-e a szív-ér rendszeri betegségek, valamint minek a hatására változtatnának táplálkozási szokásaikon.

### Megkérdezettek és módszer

A 16. Sziget Fesztivál hat napja alatt összesen 385 ezren fordultak meg a Hajógyári-szigeten. Név nélküli, önkéntes, tíz zárt kérdésből álló kérdőívvel végzett felmérésünkben 251 magyarul beszélő, Civil Szigetre látogató személy vett részt. Az értékelhető válaszadók száma 240 fő: 108 férfi (45%), illetve 132 nő (55%), átlagos életkoruk  $27,5 \pm 8,9$  év, a legfiatalabb kérdőívet kitöltő 9,8 éves, míg a legidősebb 62,5 éves volt. A 20–24 éves korosztályból került ki a Szívbarát sátorban megfordulók közel egyharmada (31%), utánuk a

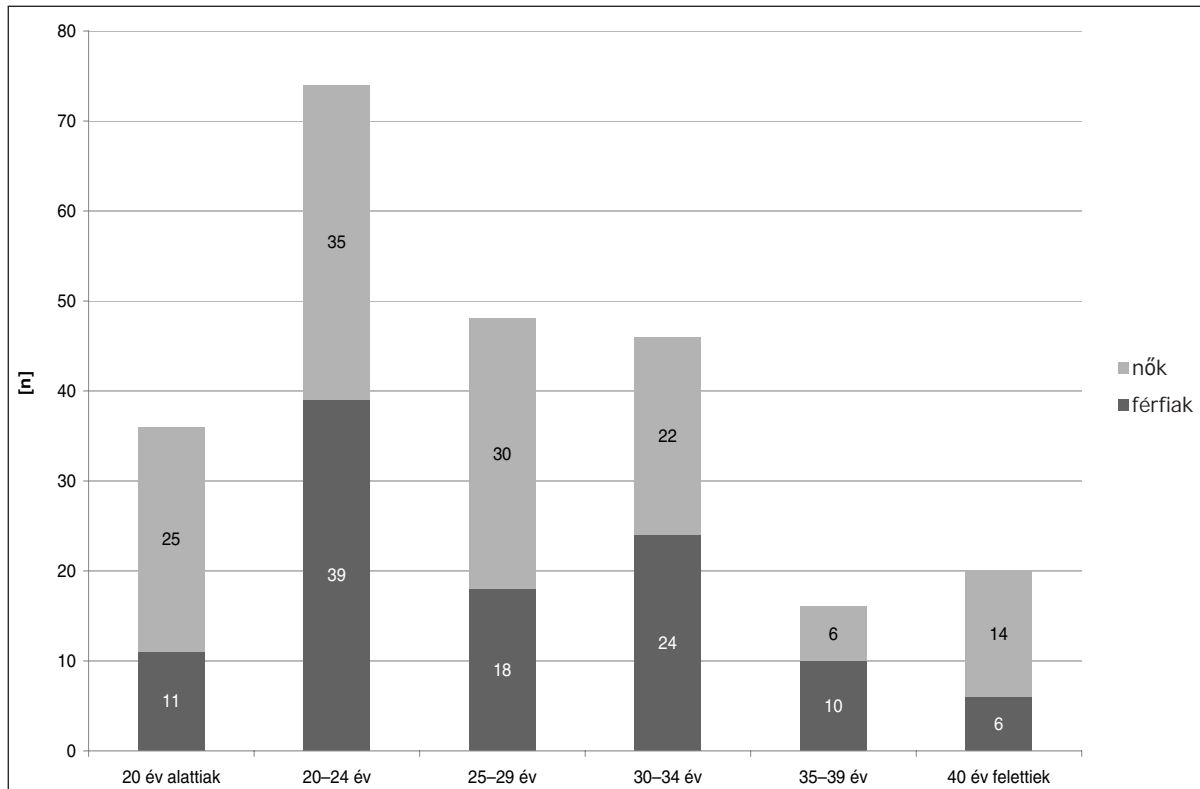
25–29 éves korosztály adta a (civil) szigeti látogatók további egyötödét (20%), míg a 30–34 éves korosztály aránya 19%, a 40 év feletti aránya 8% volt. A 18 éven aluliak tizennyolcan voltak, 8 fiú és 10 lány (*1. ábra*). A kutatásunkban részt vevők 10%-a községben, 39%-a városban, míg 51%-a a fővárosban élt. Legmagasabb iskolai végzettség szerinti megoszlásuk: általános iskolás hat fő (3%), általános iskolát végzett 7%, szakiskolát végzett 3%, érettségizett 47%, felsőfokú végzettségű 40% volt.

A kérdőívben az egészség védelmében szerepet játszó életmódi tényezőkről, valamint a táplálkozási szokásokkal való elégedettségről tettünk fel kérdéseket.

### Eredményeink

A Civil Szigetre látogató felnőtt korúak átlagos – mérési értéken alapuló – BMI-értéke  $23,2 \pm 4,1$  [ $\text{kg}/\text{m}^2$ ], a két szélsőérték 15,5 és 38,0, ami egyben azt is jelenti, hogy III. fokú elhízott (morbid, BMI > 40,0) nem volt közöttük. A férfiak testzsíraránya átlagosan 22%, a nőké 26% volt.

A megkérdezettek 68%-a közepesen, míg 7%-a egyáltalán nem tartotta egészségesnek életmódját. Egészségesen él 23%-uk, teljes mértékben egészségesnek pedig további 2%-uk vallotta magát. A táplálkozási szokásaival a válaszadók 12%-a nagyon, 63%-a átlagosan, 22%-a pedig kevéssé elégedett, míg a fennmaradó 3%-a egyáltalán nem elégedett az étkezésével. A megkérdezettek több mint kilencven százaléka (92%) azon a véleményen volt, hogy a szív-ér rendszeri betegségek egészséges életmóddal megelőzhetőek, mindössze egy fő gondolta úgy, hogy ezek csak gyógyszeres kezeléssel előzhetőek meg. Kilencen a géneknek tulajdonították a keringési betegségek kialakulását, míg tíz fő szerint idővel mindenkinek lesz ilyen – ez utóbbi két csoportba tartozó 19 személy szerint tehát egészséges életmóddal nem előzhetőek meg ezek a betegségek.



1. ábra A Sziget Fesztivál 2008 rendezvény látogatóinak életkori megoszlása (n = 240)

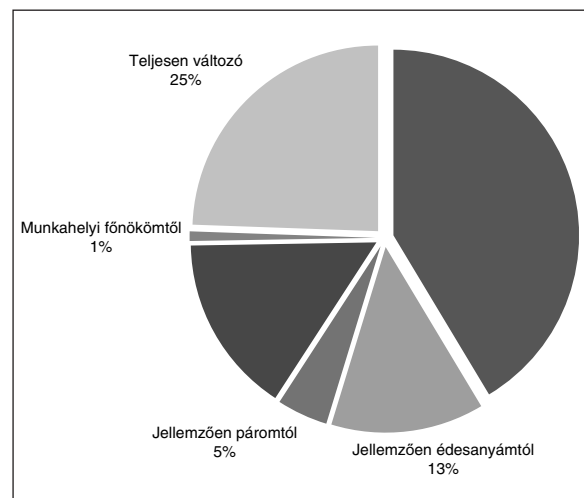
Táplálkozási szokásain a megkérdezettek 38%-a kész lenne változtatni, ha beteg lenne, de öt válaszadóból egy (20%) úgy vélekedik, hogy minek változtasson? Nyomós érv lehet a gyógyszerekre fordított kiadás, hiszen minden negyedik személy (25%) változtatna étkezési szokásain, ha ezzel egy gyógyszer szedését ki tudná váltani. Meggyőző az a tény, hogy majdnem ugyanilyen arányban vélik hatékonynak a táplálkozási szakértő meggyőző tevékenységét ennek szükségességéről (19%). Hatból egy személy (15%) változtatna, ha megijesztené az orvosa, további 8%-uk pedig akkor, ha beteg lenne valaki a családjában. A reklámok hatására folyamatosan változtat táplálkozási szokásain 2%-uk, nem tud és nem is akar változtatni étkezésén 3%-uk.

Táplálkozási tanácsért a legtöbben dietetikushoz fordulnának (33%), s táplálkozási témában a háziorvostól 21%-ban kérnének tanácsot. Felmérésünk alanyai 19%-ban baráthoz vagy barátnőhöz fordulnak, ha táplálkozási kérdésről van szó. Az ebben leginkább érdekelt 18 év alattiak mindössze 17%-a fordulna elsősorban baráthoz/barátnőhöz táplálkozási tanácsért. Ha befolyással vannak is egymásra a kortárs csoportok, vitatható vagy/és problémás esetekben – szerencsére – szakemberhez (fogorvoshoz, háziorvoshoz vagy gasztroenterológushoz) fordulnak. A szülőkhöz fordulás az ilyen jellegű kérdések kapcsán természetes (7,4%). Senkitől nem kér/kérne tanácsot csaknem minden tizedik megkérdezett (9%). A „Kitől függ, hogy mit eszel?” kérdésre adott válaszok megoszlását mutatja a 2. ábra.

#### Címkeinformációk és élelmiszer-vásárlás

Felmérésünkben azoknak az aránya a legnagyobb, akik mindig megnézik, mibe kerül a termék: négy vásárló közül három minden élelmiszernél megnézi az árat (74%), öt vevőből egy (19%) pedig általában keresi azt. Alig hét százalék azok aránya, akikre ez nem jellemző (5% néha, 2% soha nem nézi meg, mibe kerül az élelmiszer, amit megvesz).

A minőség-megőrzési időt három vásárlóból csak alig kettő tartja olyan fontosnak, hogy mindig megnézze,



2. ábra „Kitől függ, hogy mit eszel?” kérdésre adott válaszok (n=240)

mielőtt megveszi (58%), további 27%-uk, ha nem is mindig, de általában megnézi, néha a vásárlók 12%-a figyeli ezt az adatot, soha pedig 4%-uk. Az összetételre a vevők ötöde kíváncsi minden esetben (22%), általában további 38%-uk, azonban több mint 40% azoknak az aránya, akik néha, vagy egyáltalán nem nézik meg a termékek összetételét (30% és 10%).

A gyártóra vagy forgalmazóra nézve ennél kisebb az érdeklődés, a tápanyagtartalomra és a nettó tömegre még kevesebben kíváncsiak (3. ábra).

A terméken szereplő egészségre vonatkozó állítás legnagyobb arányban (55%) pozitívan befolyásolja az ételmiszer-választást, de nem minden esetben hisznek benne a válaszadók, további 11%-ukat szintén pozitívan befolyásolja, és hisznek is ezen ajánlásokban. Sokan vannak (20%) azok is, akik nem foglalkoznak ezekkel az ismeretekkel, mert azt fogyasztják, amit szeretnek. Nem foglalkozik ezekkel, ti. marketing-fogásnak tartja 12%-uk, 2%-ukat pedig negatívan befolyásolja az egészségre vonatkozó állítás.

### Következtetések

A megkérdezettek egynegyede átlagosan vagy annál elégedettebb táplálkozási szokásaival. Ha összevetjük az egészséges életvitelt és a táplálkozási szokásokkal való elégedettséget, megállapíthatjuk, hogy e hatvan főből 20 fő nagyon, 34 átlagosan, míg 6 fő kevésbé elégedett, s nincs közöttük olyan, aki egyáltalán nem lenne elégedett. A táplálkozási szokásokkal kapcsolatos elégedettség és az egészséges életmód között – ami a lakosság értékelését illeti saját életviteléről – szignifikáns ( $p < 0,05$ ) kapcsolat van.

### Összefoglalás

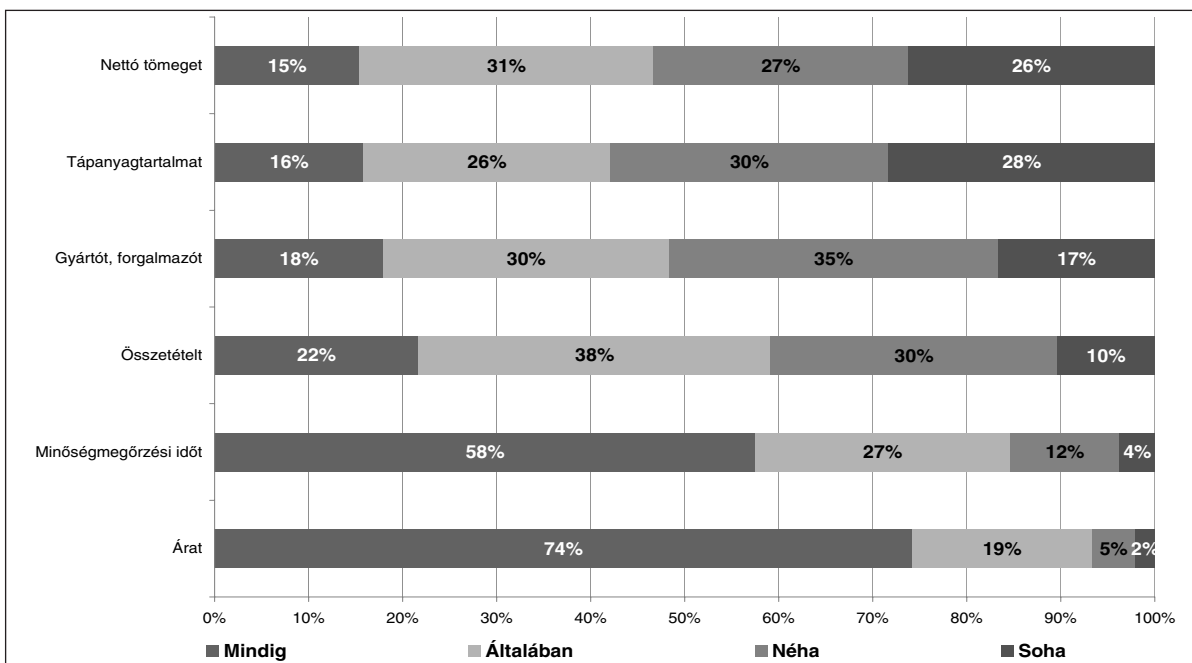
A Szigeten végzett táplálkozási felmérésünk eredményei jól összevethetők a hasonló korosztályban végzett



egyéb, táplálkozási szokásokra irányuló vizsgálatok eredményeivel. Az egészségtudatos életmódra való igény és törekvés a vizsgált népességben a hazai átlagnál kedvezőbb, ugyanis a jelenlegi táplálkozási szokásaikat – amelyeken lenne még javítanivaló – reálisan látják. A dietetikus ismert és elismert a megkérdezettek körében, így remény van arra, hogy szakember segítségével tudatosan lehet befolyásolni táplálkozási magatartásukat.

### Köszönetnyilvánítás

Ezúton mondunk köszönetet önkéntes dietetikushallgatóinknak: *Bartha Kingának, Feczko Viviennek, Patay Panna Rékának és Tóth Bernadettnek* az adatgyűjtésben és tanácsadásban, *Burai Beátának és Vági Zsolt-nak* az adatfeldolgozásban nyújtott segítségükért.



3. ábra Mit néz meg ételmiszervásárláskor a címkén? (n=240)