



Fél év alatt közel másfél ezer egyetemista fordult dietetikushoz

1500 fiatal állapotáról és táplálkozási szokásairól kapott képet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége az E3 program keretében

Három hazai egyetemen indult el márciustól a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének térítésmentes, szakmai programja, az Energia-egyensúly Egészségprogram Egyetemistáknak, amely az energia-egyensúlyon alapuló, egészséges táplálkozást és életmódot hivatott népszerűsíteni a hallgatók között. A program dietetikus szakemberek egyetemi előadásából, ingyenes, személyes szaktanácsadásból és gyors állapotfelmérésből áll. Márciustól közel 1500 egyetemista vette igénybe a tanácsadást. Legtöbbjük (64%) szerencsére nem a fogyókúrákról és a csodadiétákról, hanem az egészséges táplálkozásról szeretett volna többet megtudni a dietetikustól.

A testtömeg megtartásának az alapja az energia-egyensúly, vagyis az ételekkel, italokkal elfogyasztott és a mozgással felhasznált energia-mennyiség közötti harmónia. Fontos, hogy ennek a jelentősége beépüljön a fiatalok szemléletébe, mert az életmód és a táplálkozási szokások jórészt gyerek- és fiatal felnőttkorban alakulnak ki. Ezért döntött úgy a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ), hogy tavasszal átfogó szakmai programmal keres fel három hazai egyetemet, a Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszertudományi Karát, a Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrumát és a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karát. Az előadások és a tanácsadások azonban bármely más szakos hallgatók előtt is nyitva álltak. A három éves projekt végére kb. 4500 egyetemista étkezési szokásairól és tápláltsági állapotáról állnak majd rendelkezésre adatok, amelyek feltehetően kortársaik egészségi állapotáról és táplálkozási szokásairól is képet adnak majd.

A márciustól induló **E3 – Energia-egyensúly Egészségprogram Egyetemistáknak** projekt keretében eddig 1406 egyetemista keresett fel dietetikus szakembert és vett igénybe térítésmentes szaktanácsadást. A fő motivációjuk az volt, hogy az egészséges táplálkozásról tudjanak meg minél több, használható információt. 64%-uk ezért kereste fel a szakembereket. A tanácsadások keretében elvégzett, gyors szűrésekből kiderült, hogy szerencsére legtöbbszörüknek még nincs szüksége fogyókúrára, hiszen az átlag testtömeg-indexük a normál tartományba tartozó 22,8 volt. Így valóban az egyetemista korosztály számára egyértelműen az energia-egyensúly fontosságának felismerése a legfontosabb, vagyis az, hogy hosszú távon úgy tudják megelőzni az elhízást, ha táplálkozásukban és életmódjukban figyelemmel vannak a bevitt és elégetett kalóriák egyensúlyára.

Az is kiderült az egyetemista korosztály táplálkozási szokásainak feltérképezéséből, hogy a gyümölcs- és zöldségfogyasztás alacsony a körükben. Noha az energia-egyensúly fenntartásához is létszükséglet lenne ezek fogyasztása, több mint 2% egyáltalán nem eszik zöldséget, gyümölcsöt, 30%-uk pedig naponta csak egyszer.

Pozitívum, hogy a hazai felnőtt lakossághoz képest¹ az E3 programban részt vett egyetemisták többet sportolnak. Rendszeresen sportol 43%-uk, míg a felnőtt lakosságnak csak 23%-a. Közel 10%-uk viszont már egyetemistaként sem mozog semmit.

¹ A hazai lakosság 77%-a gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mert havi három alkalomnál nem mozog többet (Eurobarometer, 2010).



A hallgatók fele (47,3%) naponta 1-2 liter folyadékot iszik meg, 28% pedig 2-3 liter közti mennyiséget. A javasolt mennyiség legalább 2 liter lenne. A kapott eredmények alapján tehát a folyadékpótlás területén van még mit tenni.

A dohányzás terén viszonylag jó a helyzet, a hallgatók 70%-a nem dohányos, 20%-uk alkalmi, 10% viszont rendszeres cigarettázó.

A Coca-Cola Alapítványtól nyert pályázati pénzből megvalósuló, öt szemeszterre tervezett E3 program természetesen az idei tanévben is folytatódik. A három éves időszak alatt az MDOSZ szakértői 40-50 előadást és több mint 600 szaktanácsadást kínálnak a diákoknak.

Az idei szemeszter előadásaira és tanácsadásaira az MDOSZ honlapján (www.mdosz.hu) lehet bejelentkezni és időpontot kérni.