



Krónikus betegségek, szív- és érrendszeri kockázatok már az egyetemistáknál is

Több mint 5000 hallgató vett részt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége E3 életmódprogramjában

Budapest, 2015. december 8. – Végéhez ért a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének térítésmentes, szakmai programja, az Energia-egyensúly Egészségprogram Egyetemistáknak (E3). Az előadásokból és a személyes tanácsadásból álló program az energiaegyensúly megtartását célzó, egészséges táplálkozást és életmódot népszerűsítette az egyetemisták körében. A több mint ötezer hallgató állapotfelméréséből kiderült, hogy már ennek a fiatal felnőtt korosztálynak a 35 %-a is súlyproblémákkal küzd, körükben is jelentős a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata.

A Coca-Cola Alapítványtól pályázaton elnyert támogatásból megvalósuló, hároméves E3 program keretében összesen 5174 egyetemista kereste fel a tanácsadásokat vagy hallgatta meg a dietetikus szakemberek előadásait. A pécsi és debreceni egyetem mellett két fővárosi felsőoktatási intézményben találkozhattak velük a hallgatók, akiknek fizikai állapotát is felmérték.

Az egyik legfontosabb mutató, a testtömeg-index (BMI) szerint a vizsgált egyetemistáknak mindössze 65 %-a tartozott a normál tartományba, több mint ezren (1008 fő) túlsúlyosak vagy elhízottak voltak, míg majdnem négyszázan (391 fő) alultápláltak bizonyultak.

A leginformatívabb mért paraméter, a viszcéláris (ún. hasi vagy zsigeri) zsír százalékos megoszlása szerint 243 hallgató fokozott szív- és érrendszeri kockázattal bír. Köztudott, hogy ez a fajta zsír a szív- és érrendszeri megbetegedéseken kívül számos más anyagcsere megbetegedés, például a cukorbetegség, továbbá a magas vérnyomás kialakulásában is szerepet játszik. A hasi zsírszázalék alakulását előnyösen befolyásolja a rendszeres, napi többszöri étkezés, a megfelelő mennyiségű zöldség- és gyümölcsfogyasztás és a teljes kiőrlésű gabonafélék beépítése az étrendbe. A túlzott alkoholfogyasztás viszont elősegíti ezt a fajta zsírképződést, így a szív- és érrendszeri kockázat kialakulását is. Érdekesség viszont, hogy a cukortartalmú ételek fogyasztása és a hasi elhízás fokozott kockázata között ebben a felmérésben nem volt kimutatható összefüggés.

A résztvevő egyetemistáknak már most 14 %-a él együtt valamilyen krónikus betegséggel, ezek közül leggyakrabban a táplálékallergia (169 fő) és a szív- és érrendszeri megbetegedések (83 fő) fordultak elő.

A nemek között lényeges eltérést a magas vérnyomásnál és a táplálékallergiánál lehetett látni. A magas vérnyomás főleg a férfiakra, míg a táplálékallergia inkább a nőkre volt jellemző. A szív- és érrendszeri, valamint az anyagcsere betegségeknél viszont nem volt ilyen különbség.

A hallgatók táplálkozási szokásait tekintve azt lehetett megállapítani, hogy nem fogyasztanak elég zöldséget és gyümölcsöt, 71 %-uknál ez alatta marad az ajánlott napi mennyiségnek. Teljes kiőrlésű gabonát pedig csak 39 %-uk fogyaszt rendszeresen. Sokan követnek valamilyen diétát, legnépszerűbb körükben a szénhidrát-szegény és a glutén- illetve laktózmentes étrend. Utóbbiak „divatjellegré” mutat rá, hogy a gluténmentes étrendet nemcsak a lisztérzékenységekben szenvedő fiatalok követik, hanem az indokoltnál jóval többen.



Ami az egyetemisták folyadékfogyasztását illeti, többségük némileg elmarad az ajánlott napi folyadékbeviteltől, ami a nők esetében 2 liter, a férfiaknál 2,5 liter. A hallgatók zöme (44,5 %-a) viszont csak 1-2 litert iszik meg naponta.

A fizikai aktivitás szempontjából ennél a korosztálynál még jobb a helyzet, mint a hazai felnőtt lakosság átlagánál, hiszen 45,5 %-uk rendszeresen, míg 44,7 %-uk alkalmyszerűen sportol. Ugyanakkor az is látszik, hogy miután a kötelező testneveléssel járó iskolai éveket maguk mögött hagyják, sokan a rendszeres testmozgásnak is hátat fordítanak.

„Sajnos már ennél a korosztálynál is tapasztalhatóak a később komoly következményekkel járó táplálkozási és életmódbeli anomáliák, sőt többükénél már a betegség is kialakult – értékeli a helyzetet a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke, Kubányi Jolán. – Ezért égető szükség van a prevencióra, az E3-hoz hasonló tájékoztató- és oktatóprogramokra. Az a tény viszont, hogy sokan vettek részt a programban, ráadásul többségük azért vette igénybe a szakembereink szolgáltatásait, hogy minél több információt kapjon az egészséges táplálkozásról, bizakodással tölt el, mert ezek szerint a fiatalok felmérték a megelőzés jelentőségét és nyitottak rá.”