

## **A táplálkozáshoz szinte mindenki ért, pedig csak a dietetikusok!**

### **Szakmai szervezetük, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége éppen 30 éves**

Budapest, 2021. június 7. – **Harminc éve alakult meg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ), tagjai főiskolát végzett dietetikusok és egyetemet végzett táplálkozástudományi szakemberek, akik ma már nem csak az egészségügy különböző területein, az ételmezei vezetésben és a megelőzésben dolgoznak, hanem az élelmiszeripari cégek munkáját is segítik. A szövetség célja a lakosság egészségi állapotának javítása a helyes táplálkozás és életmód népszerűsítésével, az egészséges táplálkozási szokások kialakításának előmozdítása, valamint a táplálkozással összefüggő betegségek kezelésében való részvétel. A szakmai szervezet a közelmúltban kidolgozta a magyar felnőtt lakosság és a 6-18 éves gyermekek számára a legfrissebb tudományos ismereteken alapuló, hazai táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t.**

Hazánkban a főiskolai képzés több mint negyvenöt éves múltra tekint vissza, a dietetikus végzettséget négy év tanulás után lehet megszerezni a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán, a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Karán vagy a Debreceni Egyetem Népegészségügyi Karán. A diploma három területre ad jogosítványt: megelőzés, ételmezei vezetés és klinikai dietetika. A dietetikusok szakmai szervezete a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) pedig éppen harminc éve alakult meg azért, hogy képviselje és összefogja a szakmát, továbbá ismereteiket a lakosság szolgálatába állítsa. Az MDOSZ tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians, EFAD) és a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations, ICDA) is.

Bizonyított tény, hogy a táplálkozási tanácsadás szorosabb beillesztése az alapellátásba számos gazdasági és közegészségügyi előnyökkel járna. A helyes táplálkozás ugyanis csökkenti az étrenddel összefüggő betegségek kialakulásának kockázatát, ideértve az elhízást, a cukorbetegséget, a szív-érrendszeri betegségeket, és ezzel mérsékelni lehetne az egészségügyi ellátás költségeit is. Nemzetközi kutatások igazolják, hogy minden egyes táplálkozási tanácsra költött 1 euró 14-63 euró megtakarítást jelent a társadalom számára, nem beszélve az egyén egészségéről, életminőségéről és jó közérzetéről. Mégis gyakran még mindig az edző, életmódtanácsadó, természetgyógyász vagy netán egy celeb, influencer, barát tanácsaira hallgatunk, pedig táplálkozási ügyekben dietetikushoz kell fordulni, akik akár személyre szabott étrendet is kialakítanak, ha erre van szükség.

### **Az ünnepelt ajándékoz: jubileumi aktivitások az MDOSZ-nál az év végéig**

Júniustól az év végéig éppen harminc héten át készül különféle aktivitásokkal a szakmai szövetség, hogy még nagyobb ismertségre tegyen szert a hazai lakosság körében. Az eseménysorozat a jövő héten kezdődik a Dietetikusok hetével. Ehhez a nemzetközi kezdeményezéshez második alkalommal csatlakozik a magyar szervezet, ilyenkor minden nap egy hasznos poszttal jelentkeznek a „Terítéken az egészség” Facebook oldalukon.

Ugyancsak júniustól indul a „30 hét 30 recept”. Péntekenként az okostanyer.hu oldalra felkerülő recepteket dietetikusok állítják össze az érvényben lévő táplálkozási ajánlás alapján. Aki követi, hogy milyen, a Szövetség tagjainak egyéni ízlését is tükröző kedvenc ételek kerülnek ki az oldalra, jövőre nem lesz gondban, ha egészségesen és változatosan szeretne étkezni az OKOSTÁNYÉR® szerint.

Ha pedig valaki még bizonytalan lenne, hogy a táplálkozással kapcsolatos kérdéseivel kihez menjen, őket bizonyára meggyőzik majd azok a videók és Facebook posztok, amelyekben orvosok és páciensek, olykor közismert emberek mondják el, miért volt jó döntés, hogy dietetikushoz fordultak, és segítséggel milyen eredményeket tudtak elérni.

Érdemes lesz tehát jövő héttől napi szinten követni a Dietetikusok hetén a Terítéken az egészség Facebook oldalt, hetente figyelni az okostanyer.hu-ra kikerülő recepteket és legalább havonta egyszer megnézni, hogy az MDOSZ honlapjára és Facebook oldalára milyen friss hírek, videók és egyéb érdekes tartalmak kerülnek fel egészen az év végéig.