



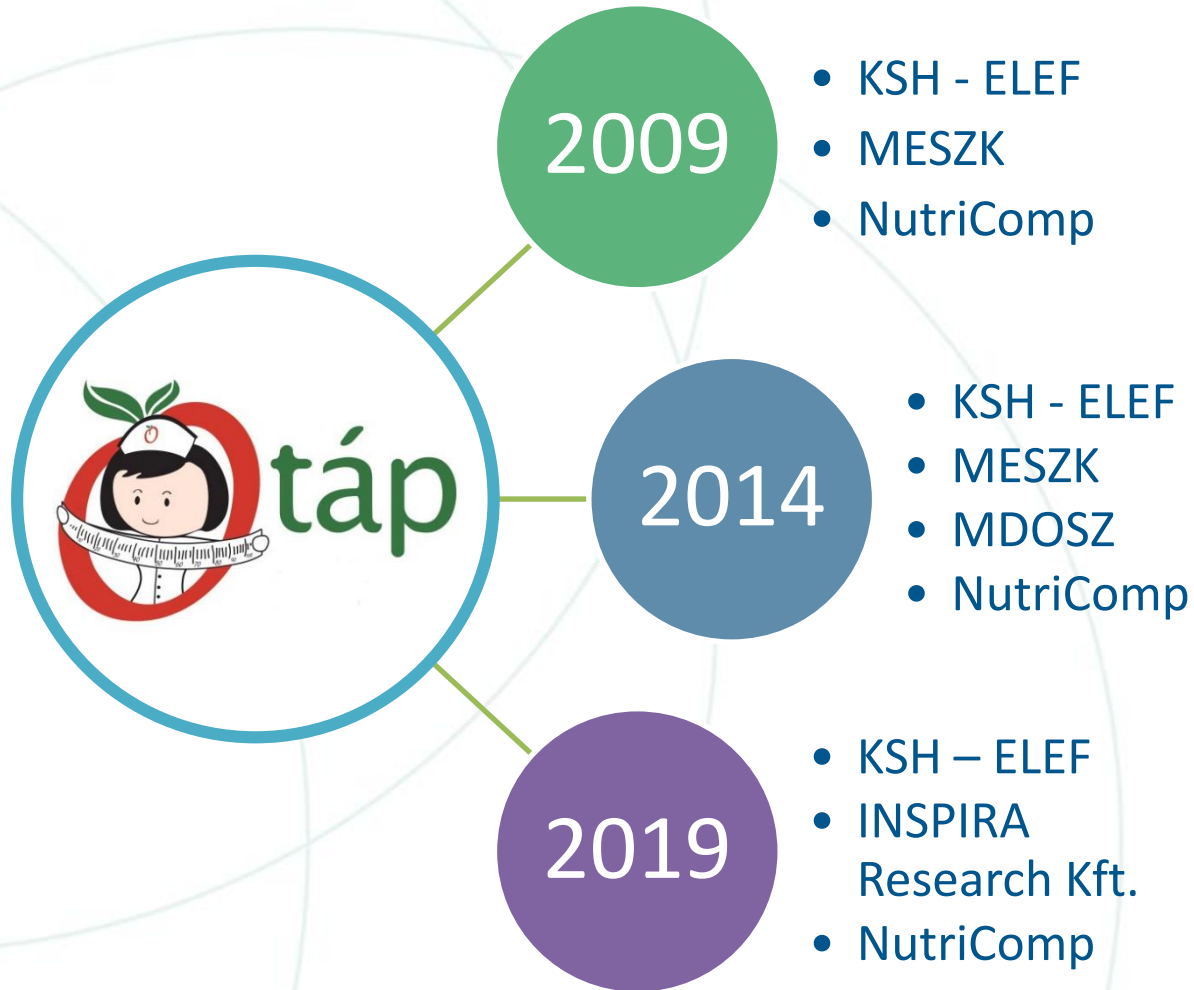
# **A szív- és érrendszer egészsége szempontjából kulcsfontosságú tápanyagok és élelmiszercsoportok bevitele az OTÁP2019 vizsgálatában.**

Zentai Andrea

Bakacs Márta, Illés Éva, Feigl Edit

Táplálkozás-epidemiológiai Főosztály munkatársai

# Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat



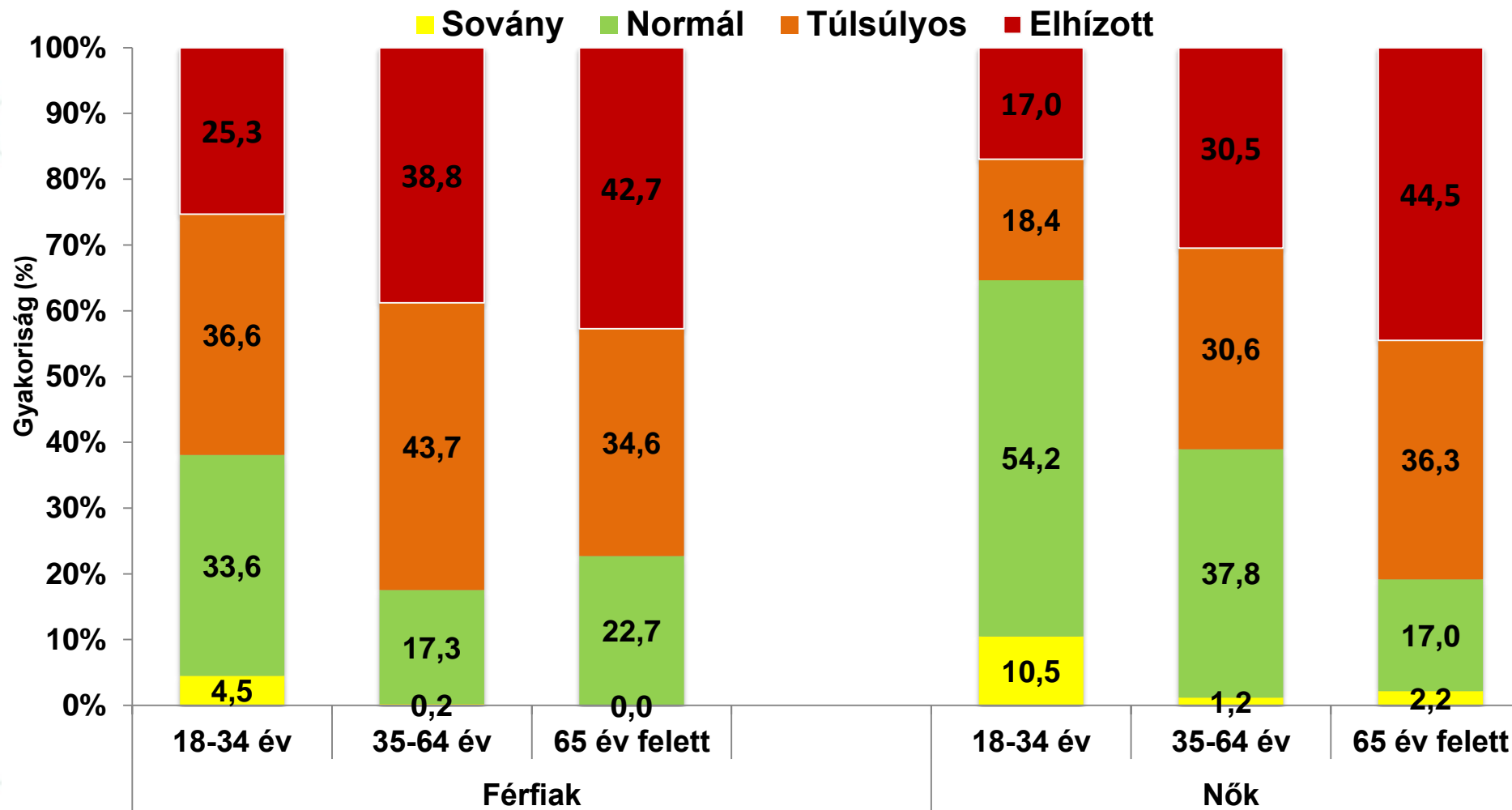
- A Központi Statisztikai Hivatal által szervezett Európai Lakossági Egészségfelmérés almintáján valósultak meg
- Táplálkozási szokások – háromnapos táplálkozási napló
- Testtömeg, testmagasság, derék-körfogat és fizikai aktivitás műszeres mérése



# OTÁP 2019 módszertan

- **Célpopuláció:** otthonukban élő, 18+ évesek
- **Tervezett mintanagyság:** 177 település + Budapest, ELEF mintába került résztvevők
- **Mintavételi keret:** a BM lakcímadatbázisa
- **Mintavétel:** kétlépcsős rétegzett mintavétel
- **Beleegyzők:** 151 település + Budapest
- **946 felnőtt** mérési eredményeit használtuk fel az elemzésekhez

# A BMI kategóriák gyakorisága a felnőttek körében – korcsoportok és nemek szerint

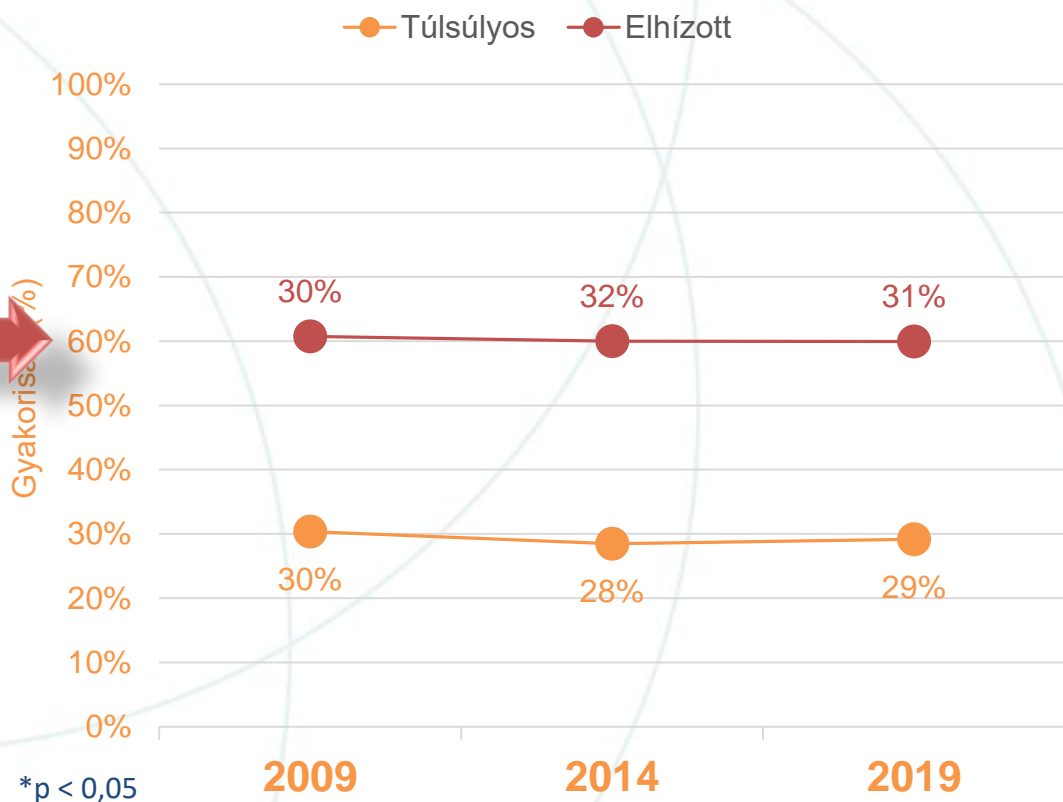


**A férfiak 77 %-a,  
a nők 60 %-a  
túlsúlyos vagy  
elhízott**

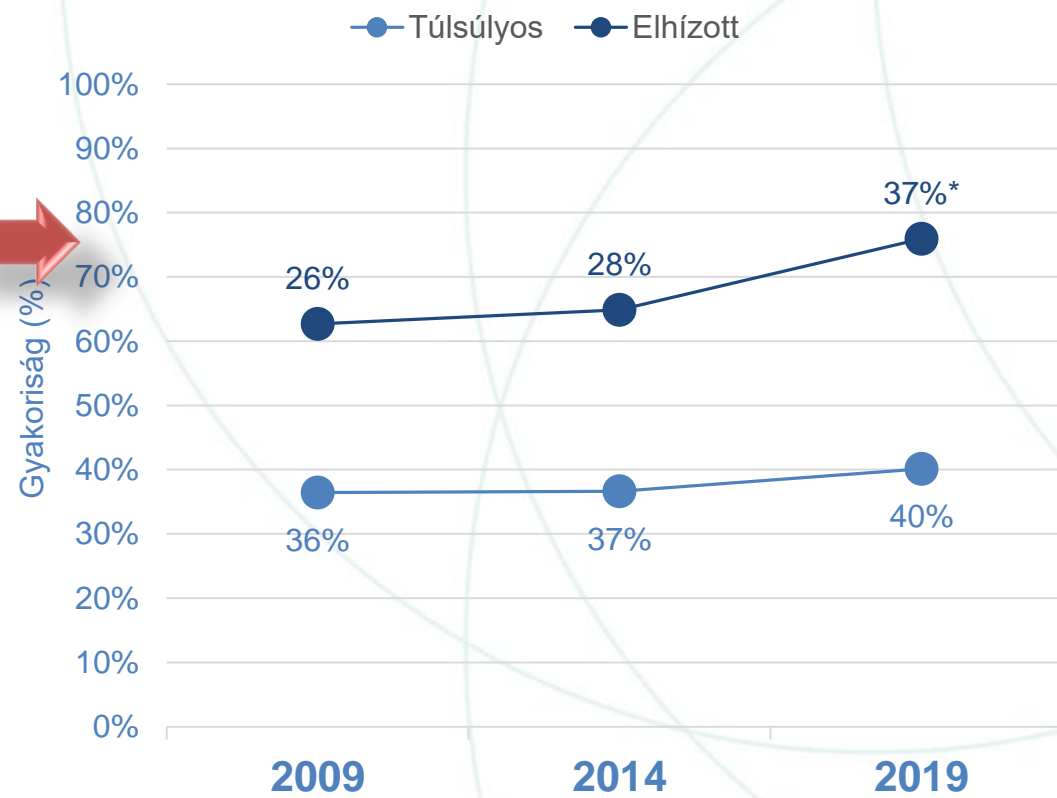
**Az életkor  
előrehaladtával nő  
az elhízás  
előfordulása**

# Tápláltsági állapot OTÁP 2009-2014-2019

## NŐK



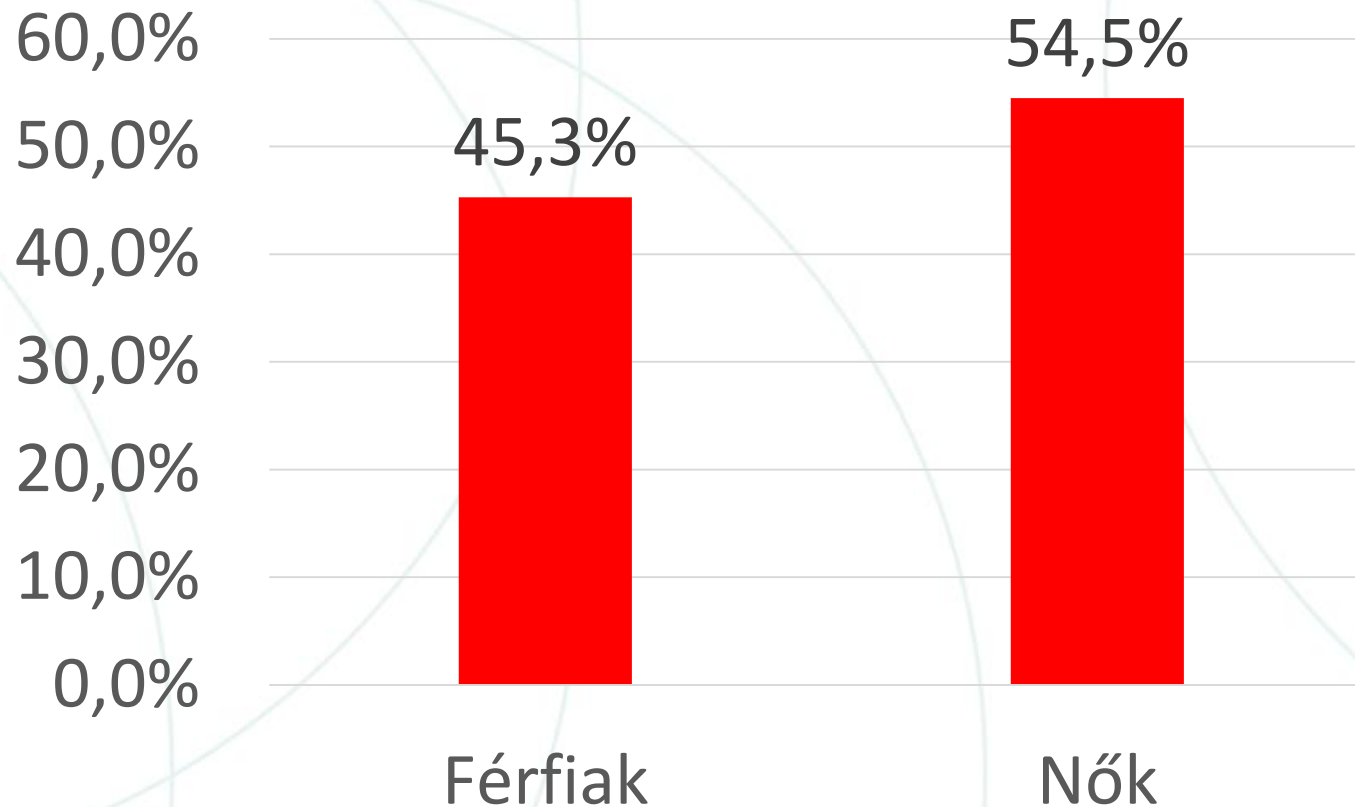
## FÉRFIAK



\*p < 0,05

# Hasi elhízás gyakorisága

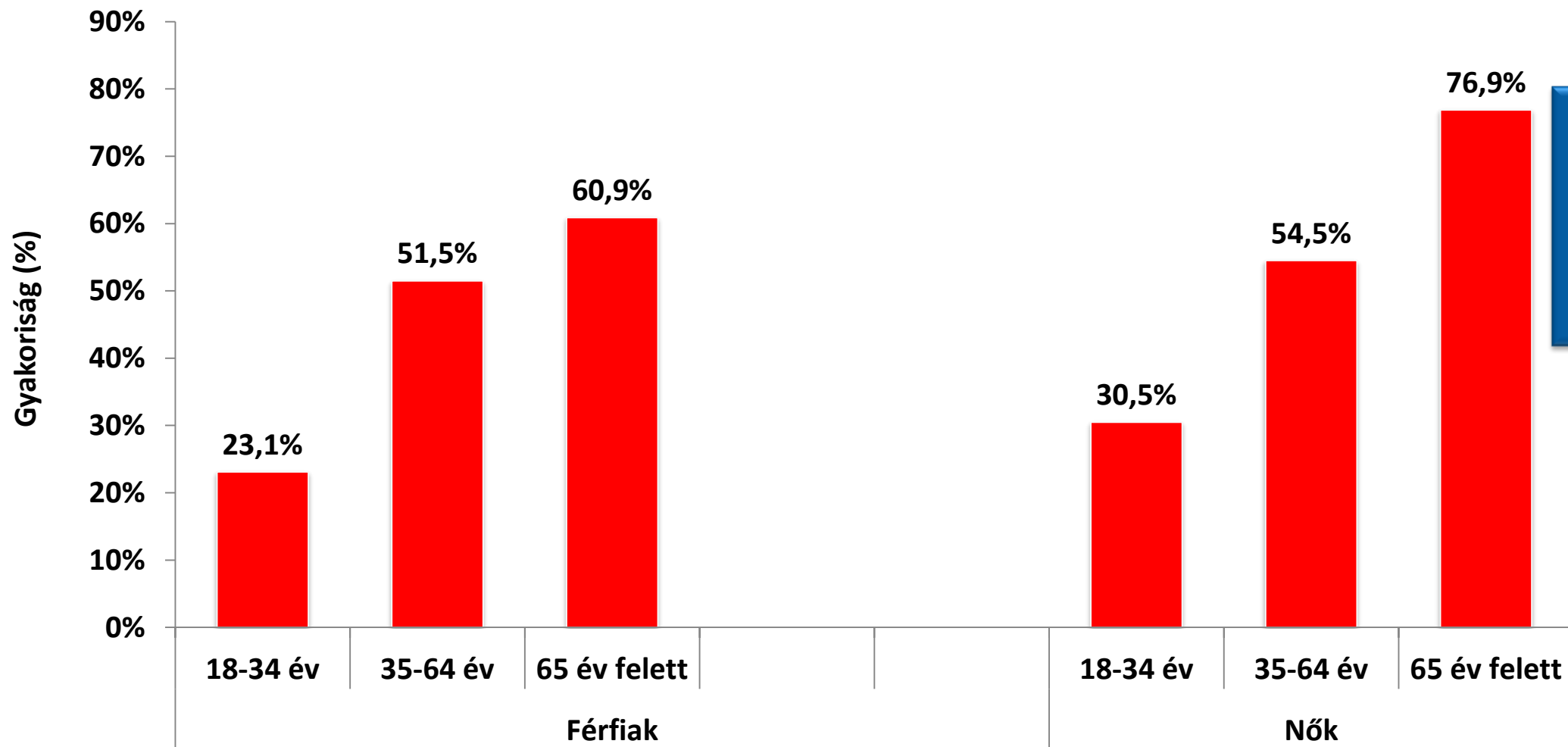
Gyakoriság (%)



**Minden  
második  
felnőtt hasi  
elhízott**

- Férfiaknál  $\geq 102$  cm
- Nőknél  $\geq 88$  cm

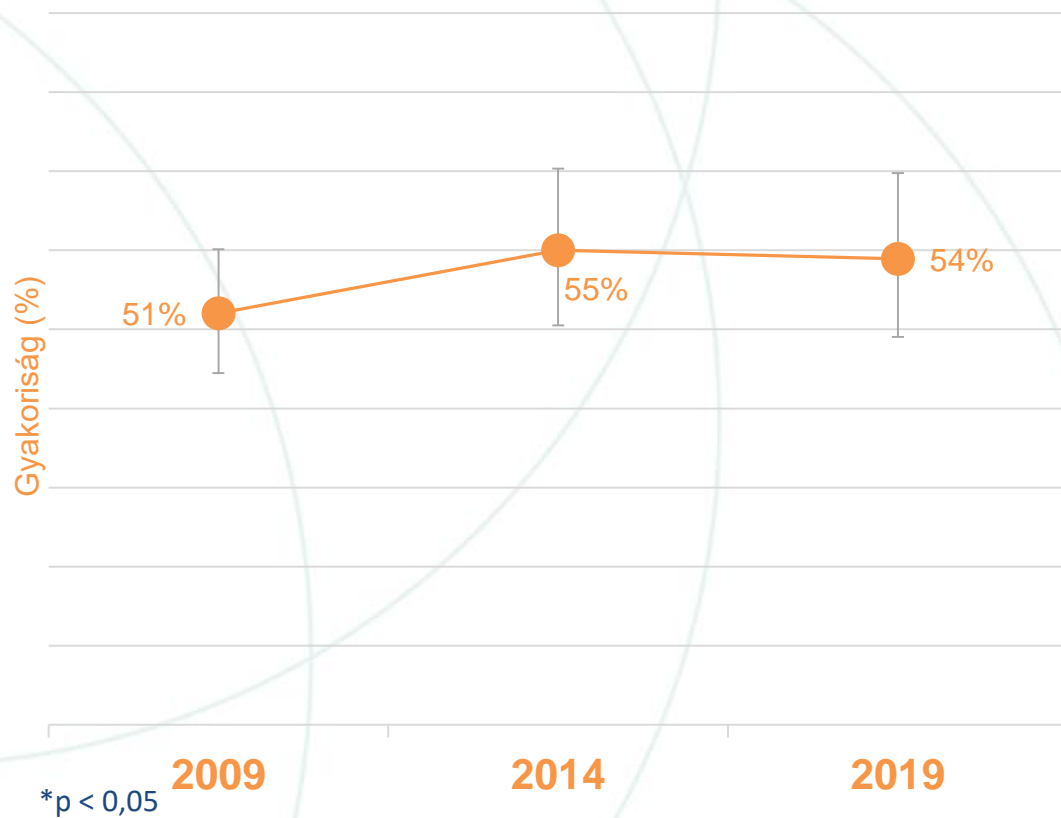
# Hasi elhízás gyakorisága korcsoportok szerint



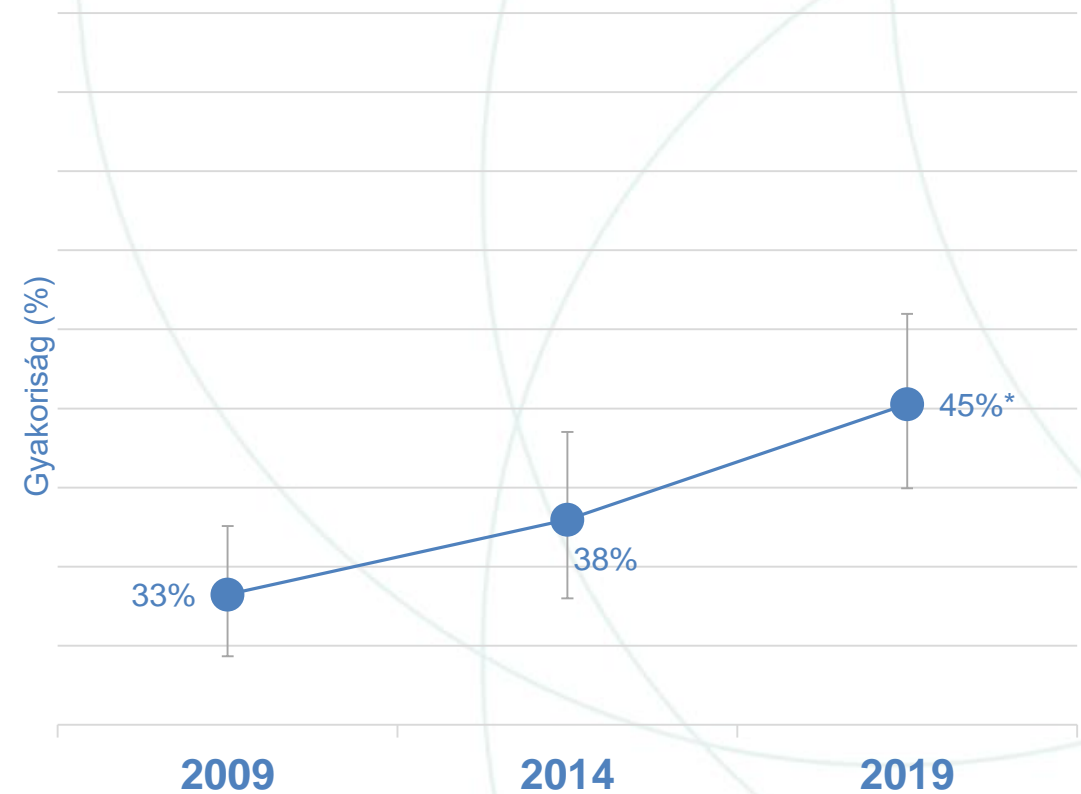
Hasi elhízás előfordulása az életkor előrehaladtával fokozódik

# Hasi elhízás OTÁP 2009-2014-2019

## Nők

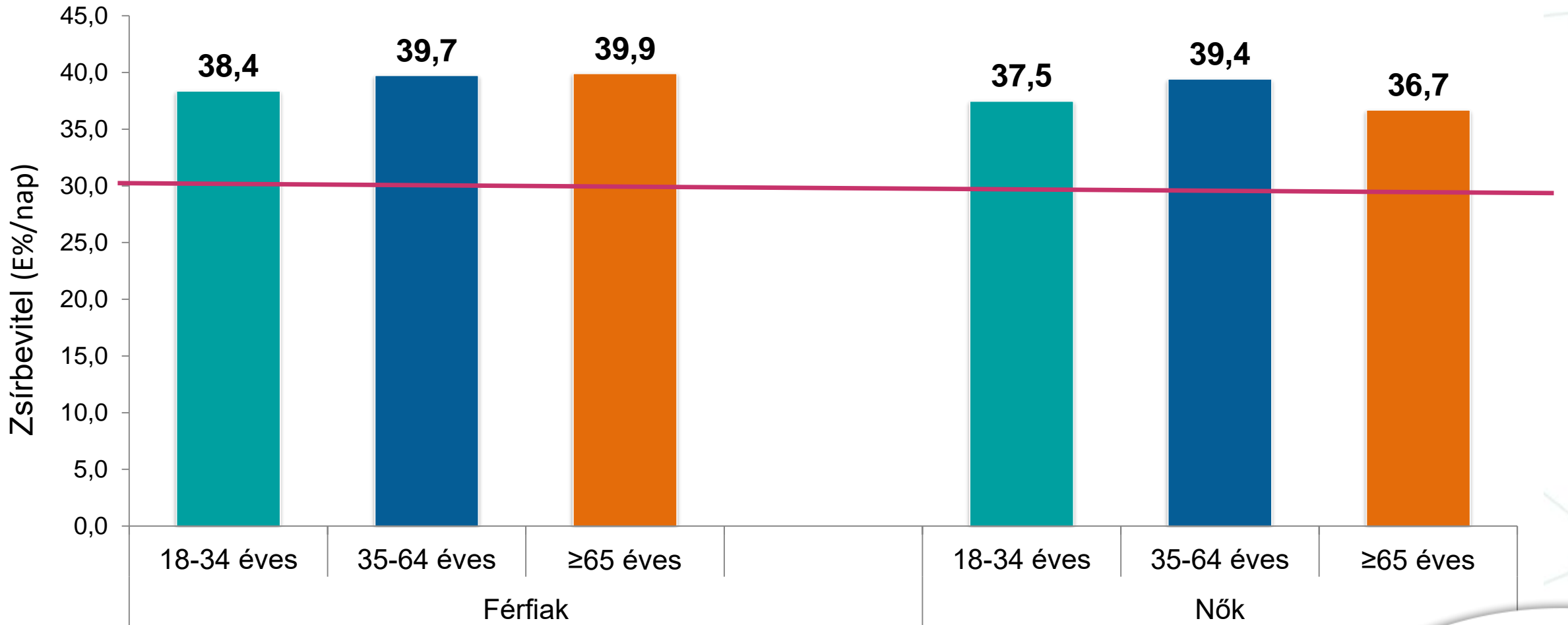


## Férfiak





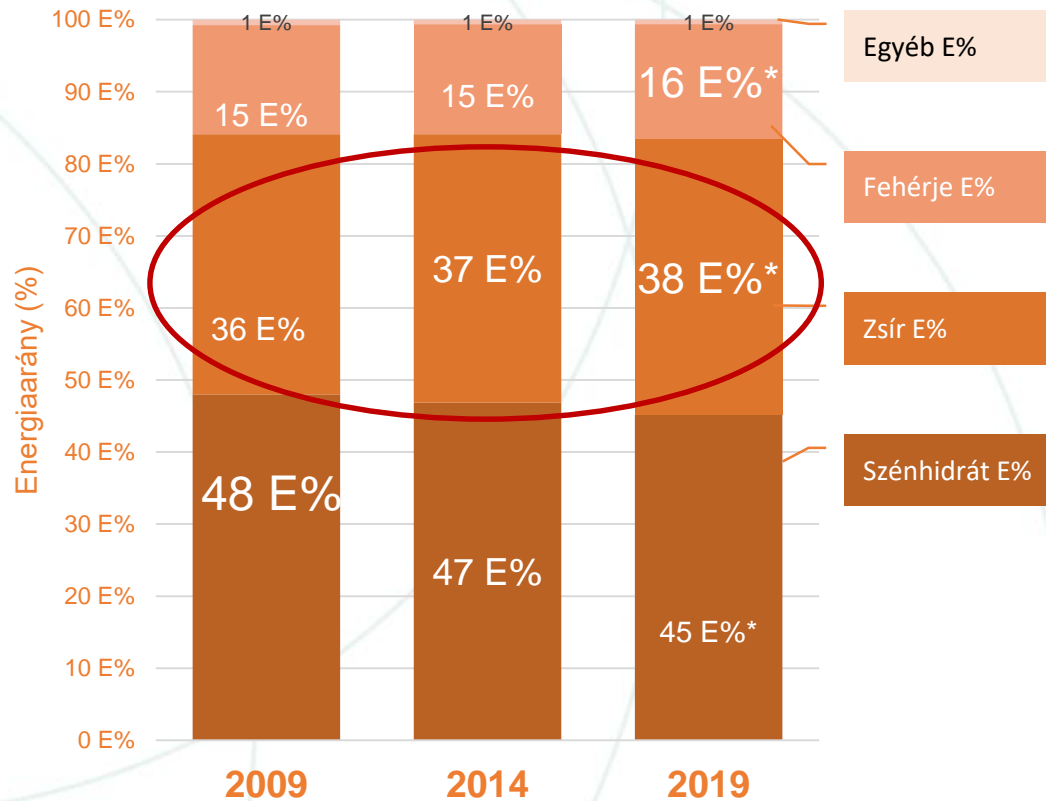
# A felnőttek zsír bevitelle



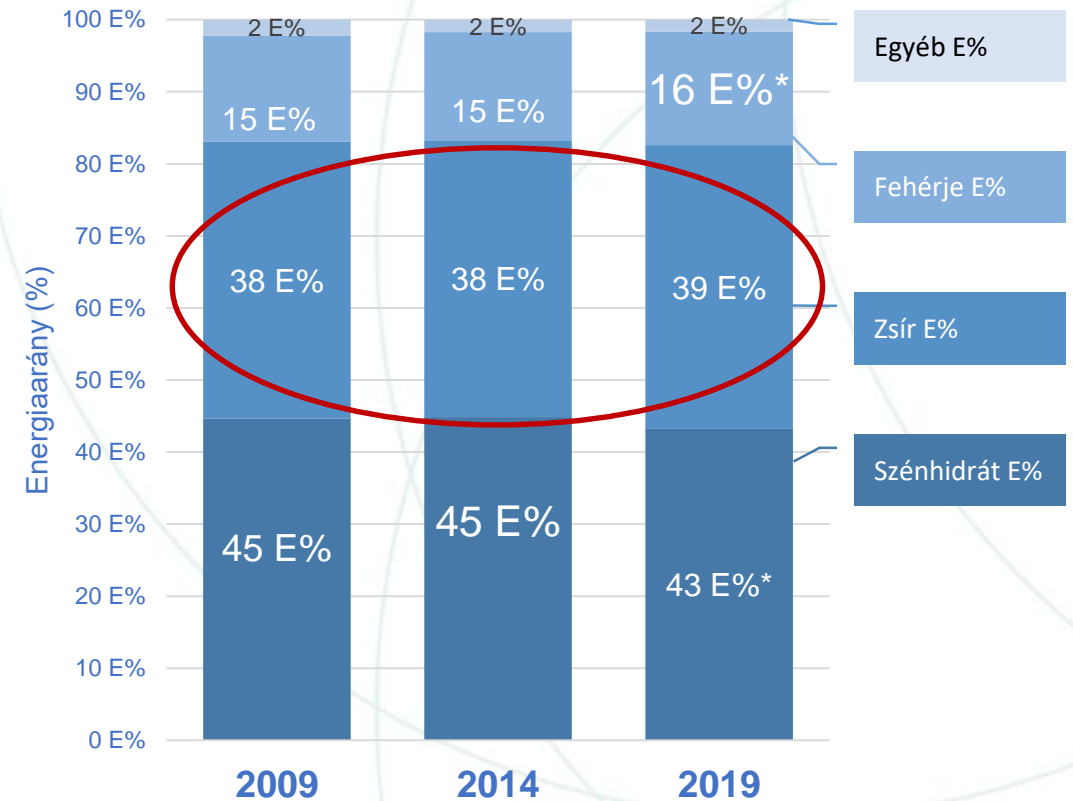
**Ajánlás: <30 E%** (WHO Healthy diet fact sheet, 2018)

# Makrotápanyagok energia-arányának változása, OTÁP 2009-2014-2019

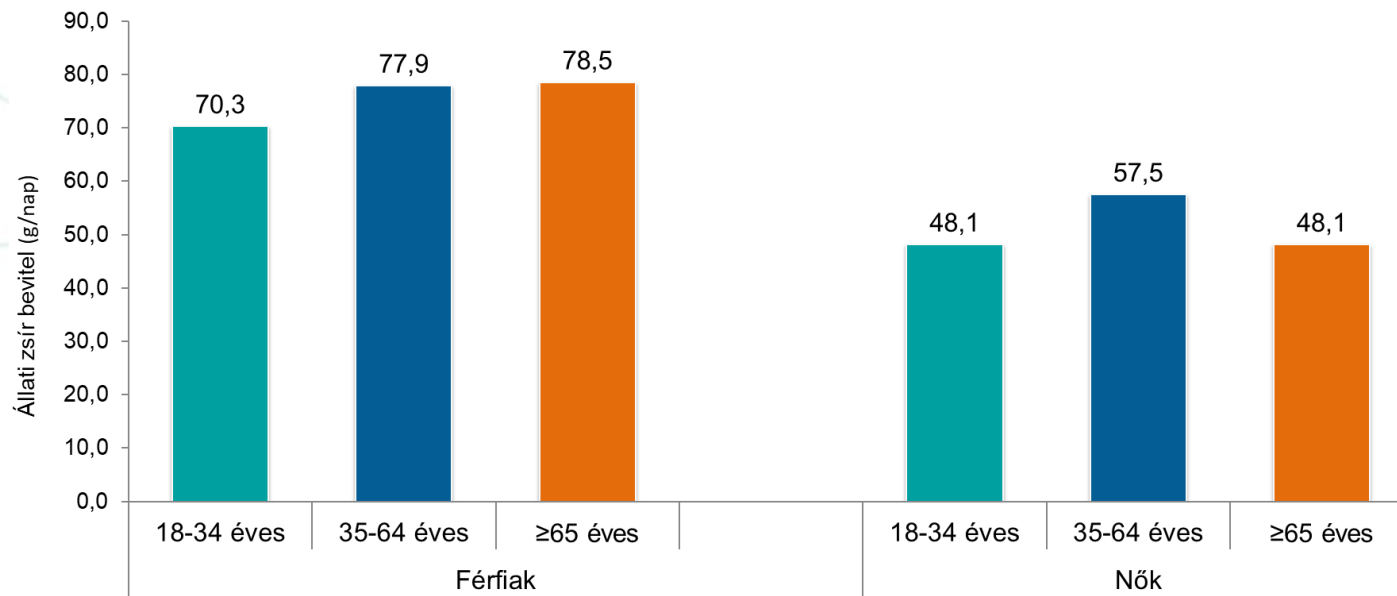
## NŐK



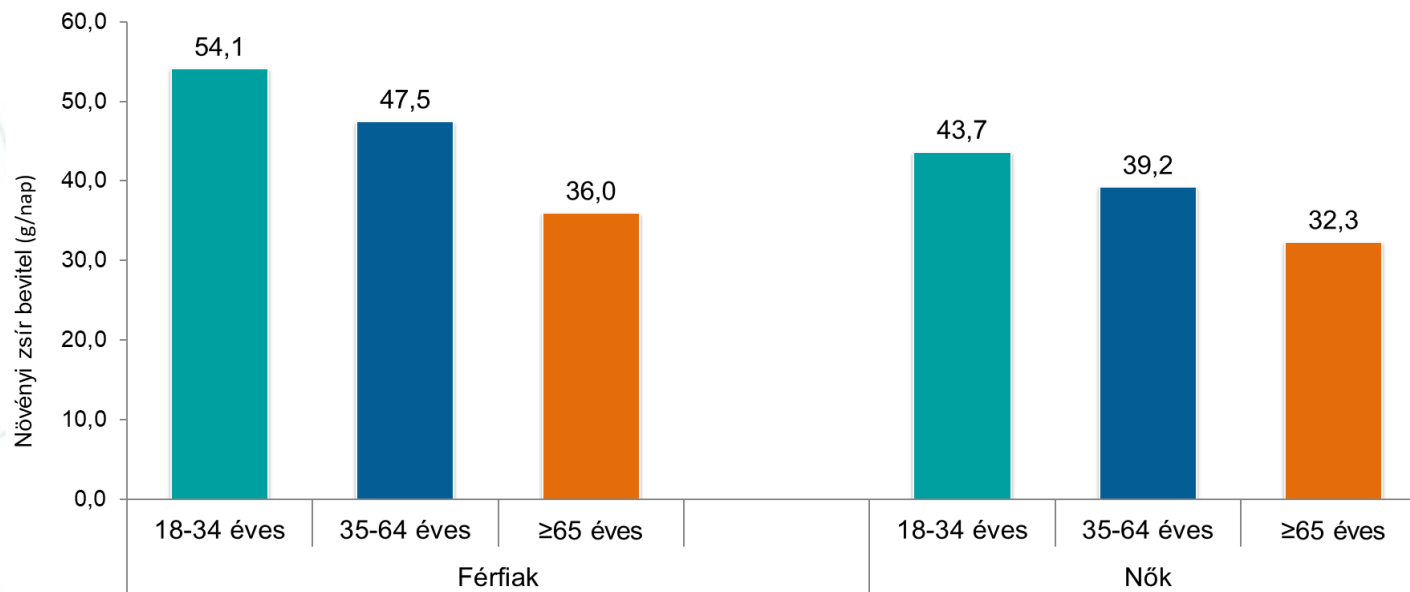
## FÉRFIAK



\*p < 0,05



**A felnőttek  
állati zsír bevitel**



**A felnőttek  
növényi zsír bevitel**

# A többszörösen telítetlen zsírsavak beviteli aránya

- **n-3 zsírsavak: EPA + DHA**

OTÁP2019 – férfi 150 mg, nő 160 mg

EFSA ajánlás: 250 mg/nap

- **n-3 zsírsavak: alfa-linolénsav**

OTÁP2019 – férfi 0,08 E%, nő 0,08 E%

EFSA ajánlás: 0,5 E%

- **n-6 zsírsavak: linolsav**

OTÁP2019 – férfi 2,07 E%, nő 2,03 E%

EFSA ajánlás: 4 E%

- **n-6 és n-3 zsírsavaknak az egymáshoz viszonyított aránya**

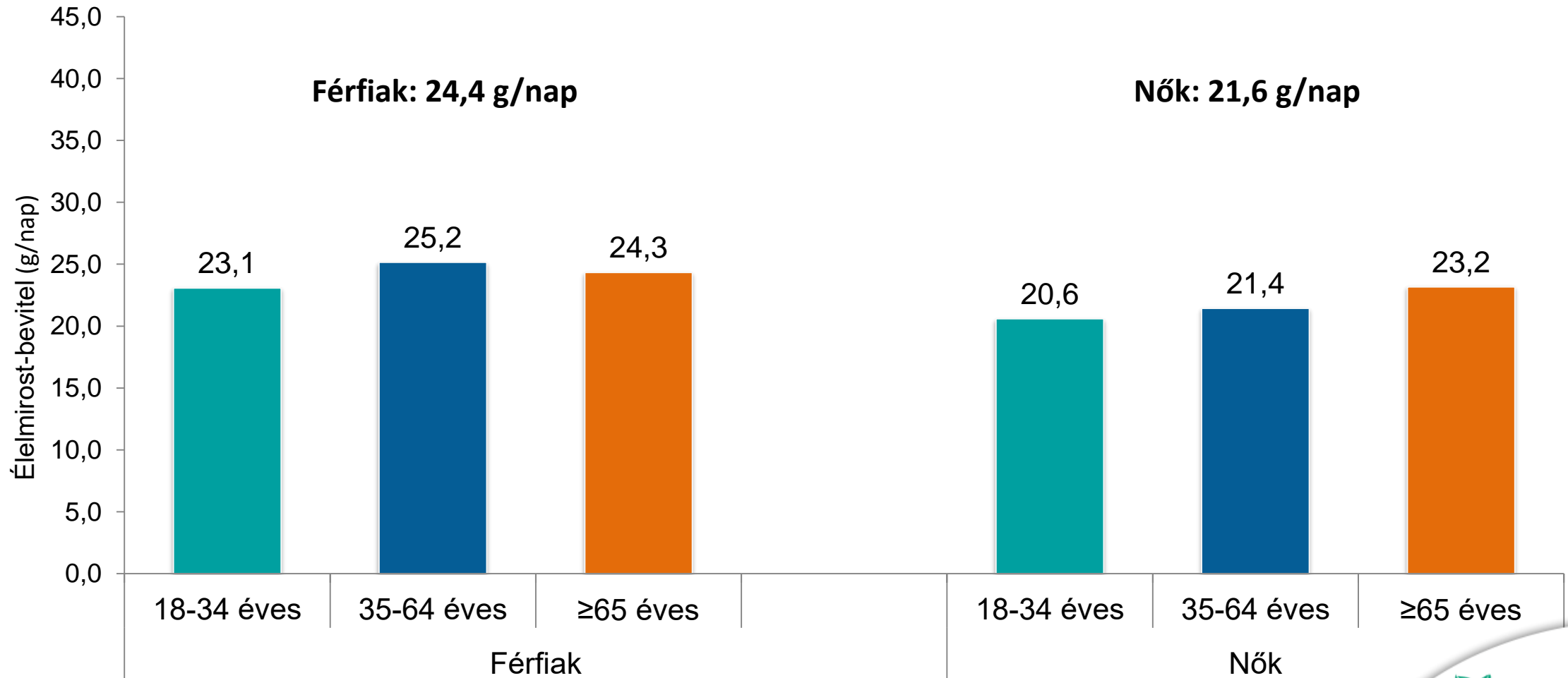
OTÁP2019 – férfi 31:1, nő 28:1

EFSA ajánlás: 4:1

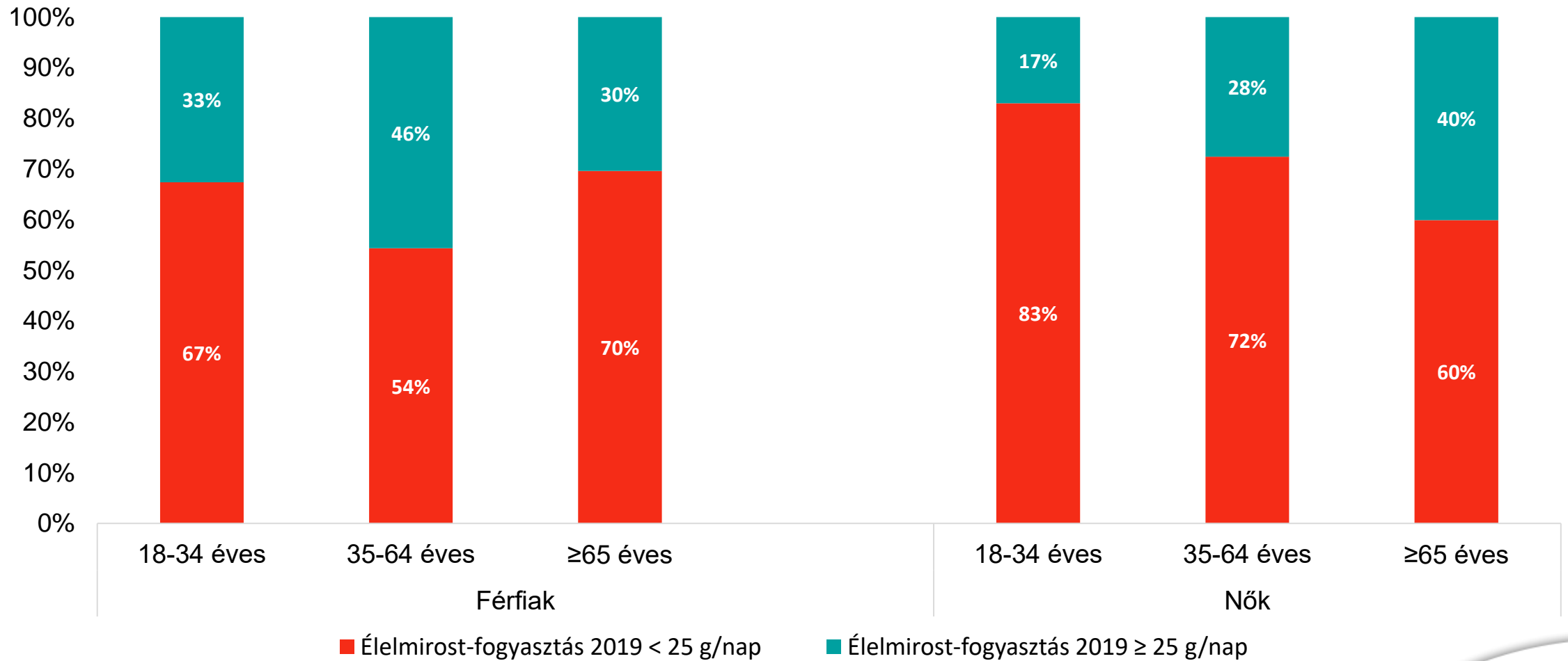
**n-3 forrásai: pl. halak, olajos magvak, diófélék, lenmagolaj, olívbogyó**

# A felnőtt magyar lakosság átlagos élelmirost bevitel *Nem-korcsoport*

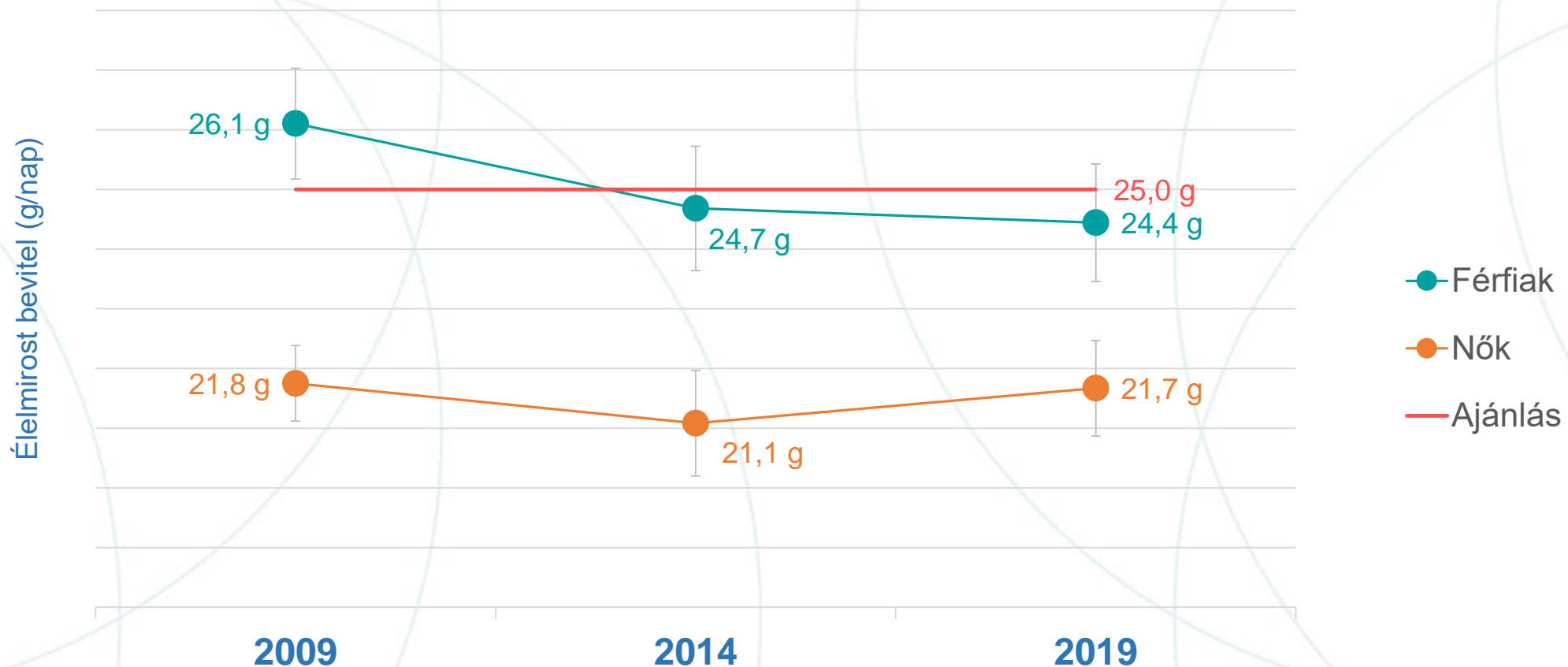
EFSA DRV: 25 g/nap



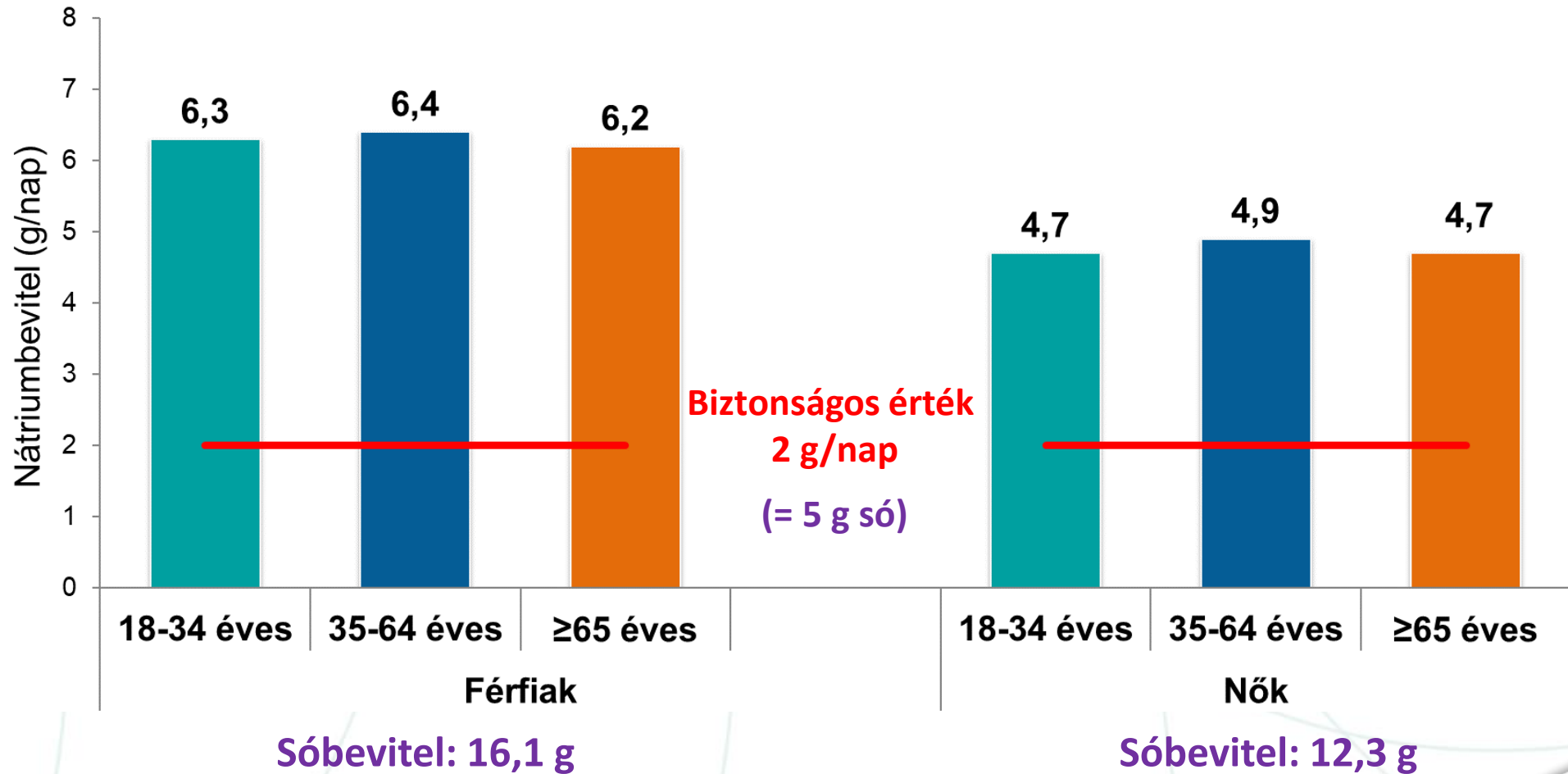
# Az élelmirost bevitelre vonatkozó ajánlásnak való megfelelés aránya, *Nem-korcsoport*



# Az élelmirost bevitel változása, OTÁP 2009-2014-2019

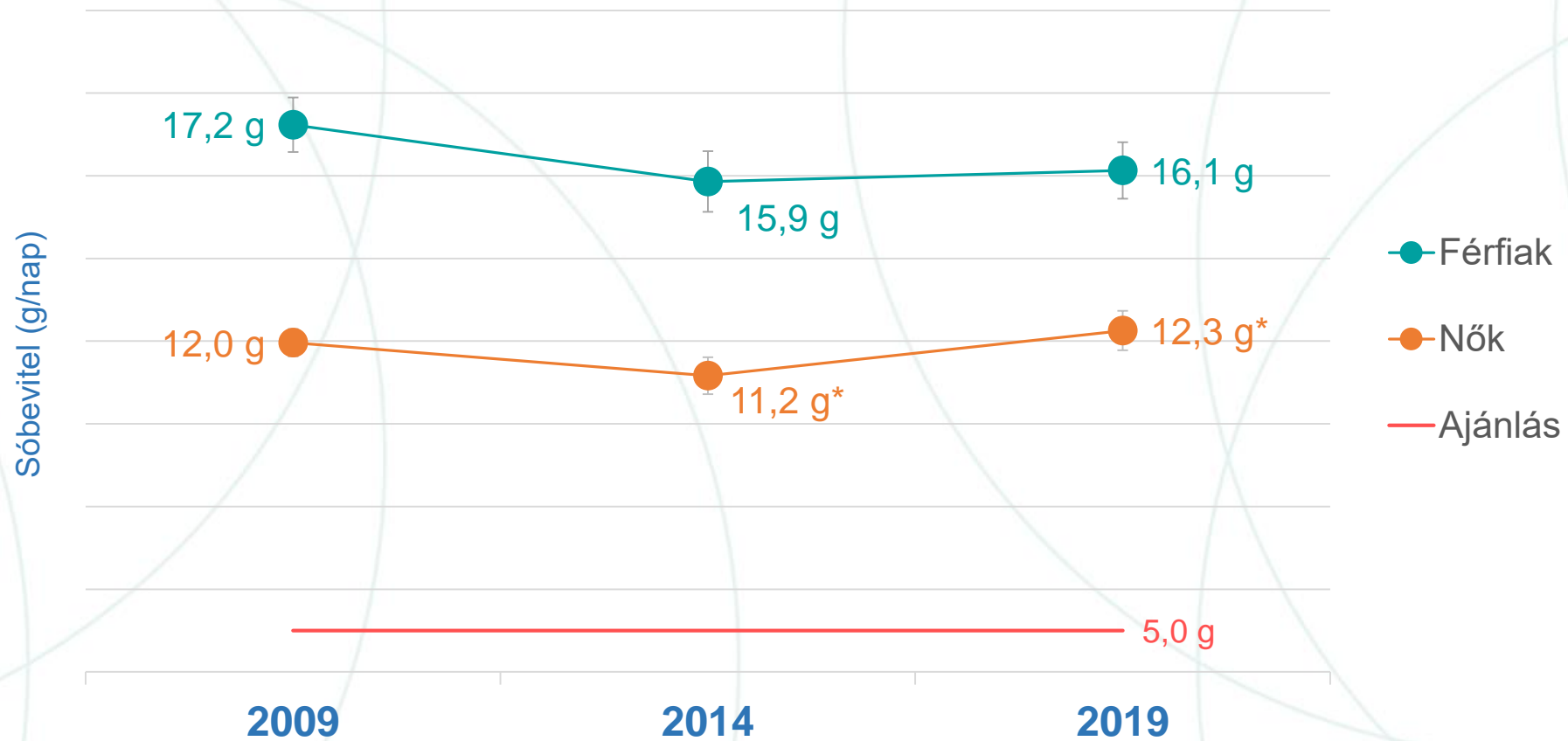


# Nátriumbevétel



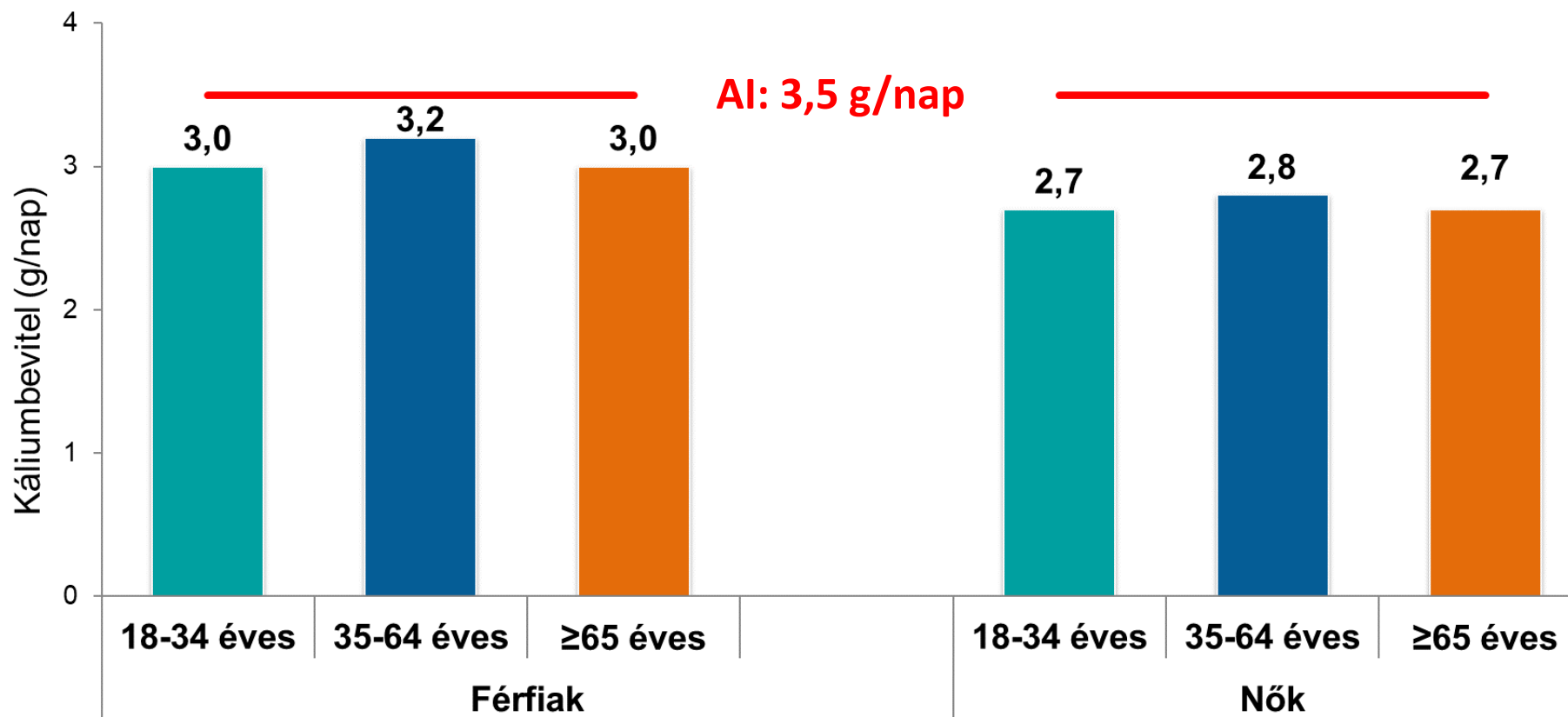


# Sóbevitel változása OTÁP 2009-2014-2019

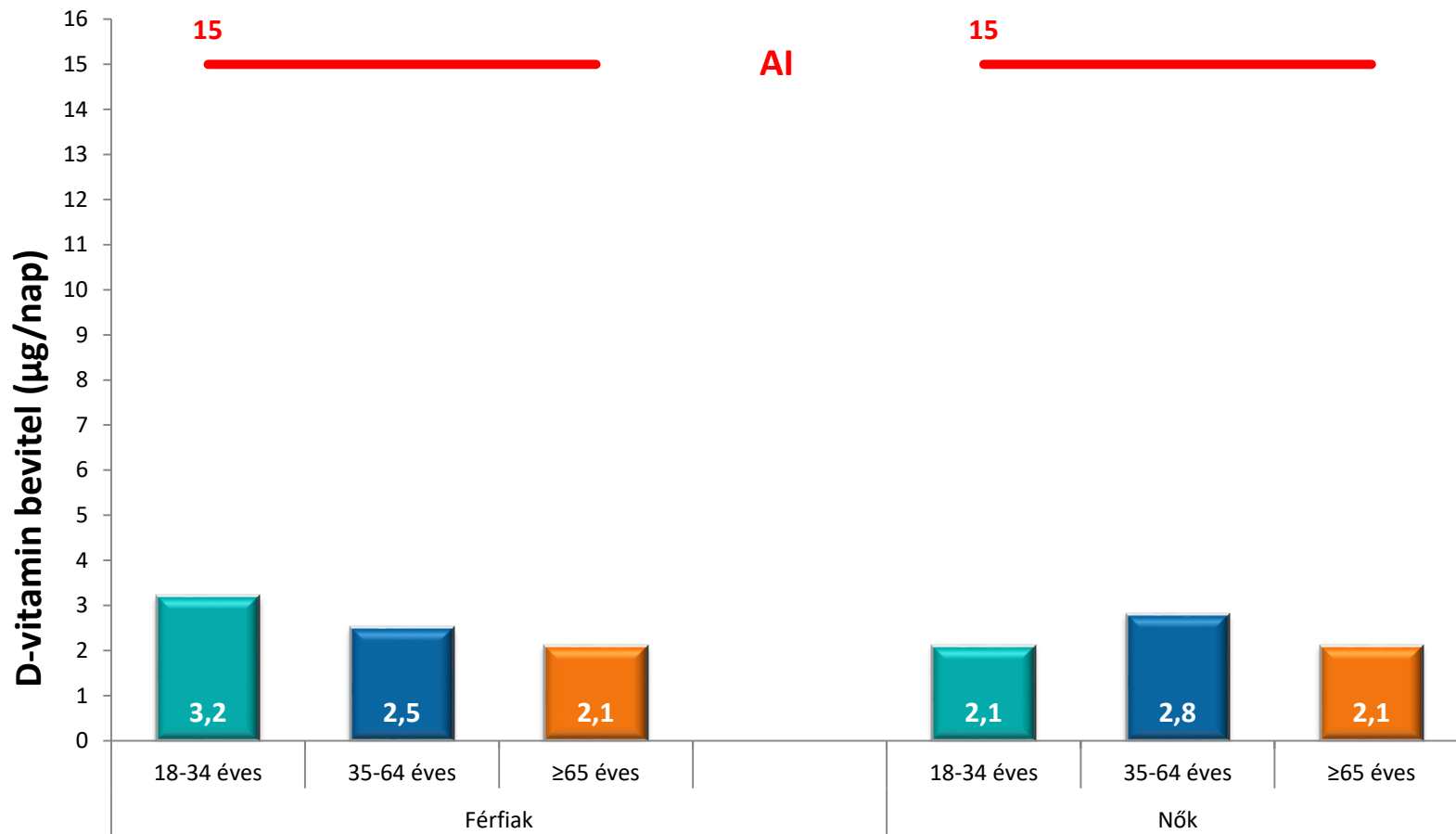


\*p < 0,05

# Káliumbevitel



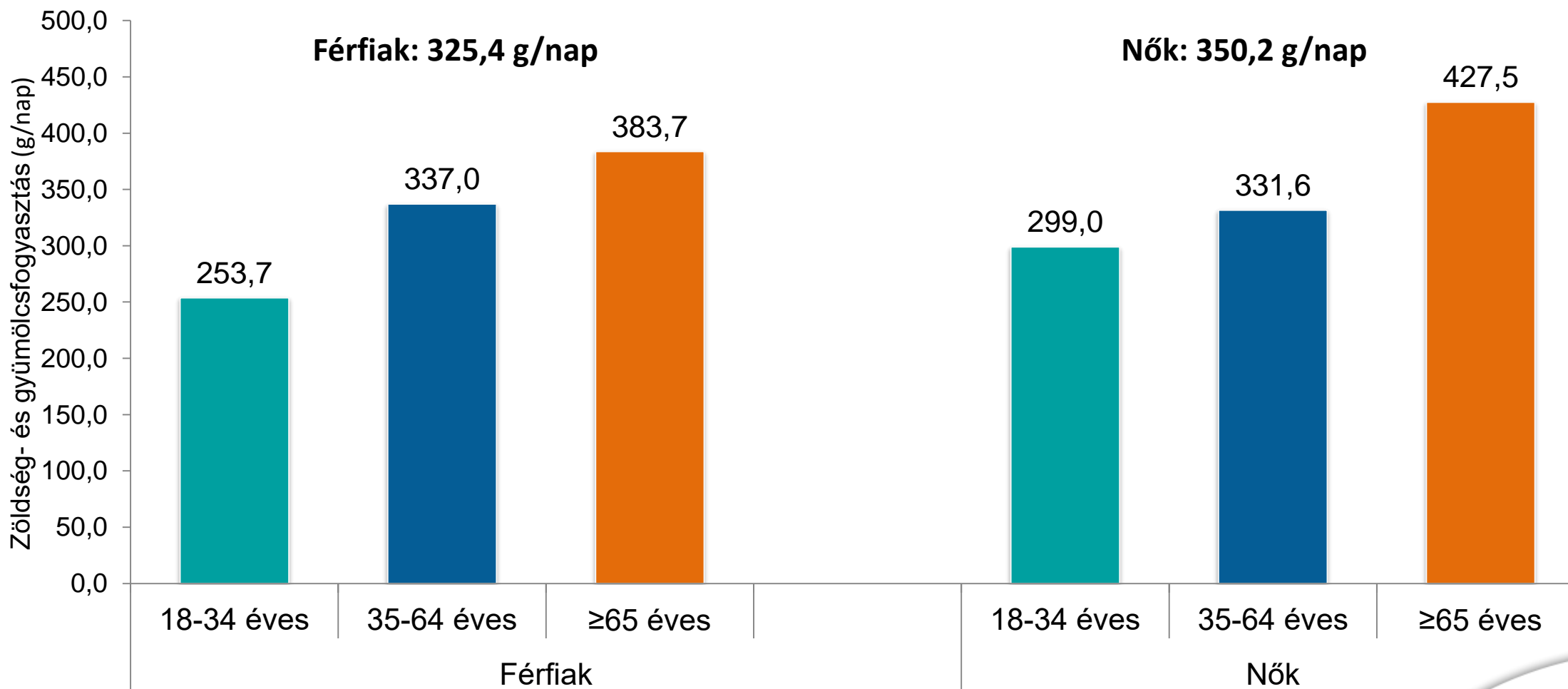
# D-vitamin



# A felnőttek zöldség- és gyümölcsfogyasztása

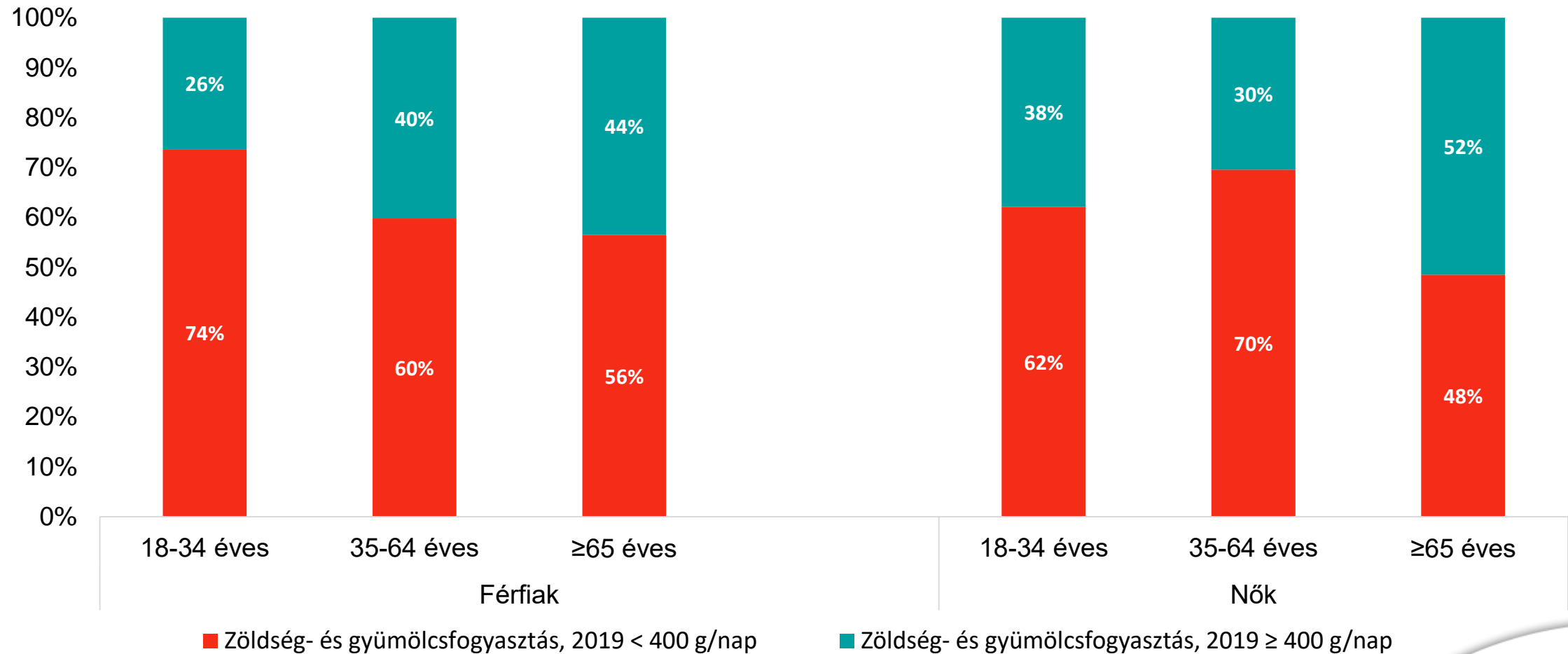
## Nem-korcsoport

WHO ajánlás:  $\geq 400$  g/nap



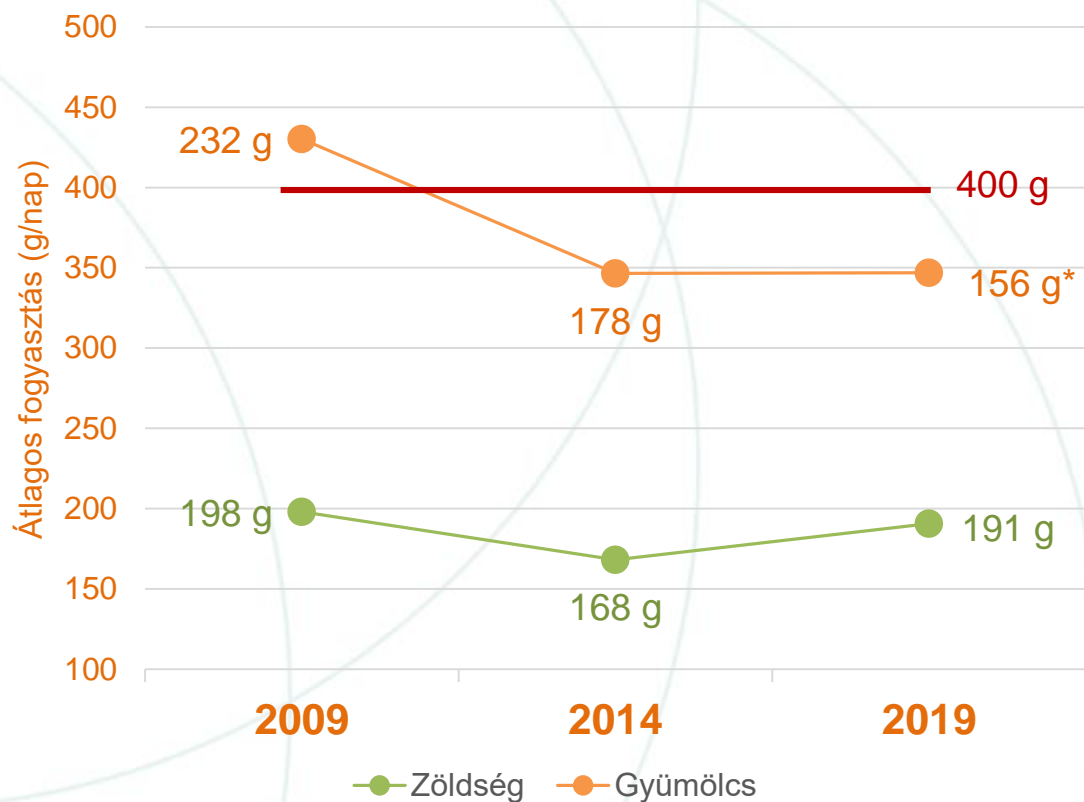
# A zöldség- és gyümölcsfogyasztásra vonatkozó ajánlásnak való megfeleléség

## *Nem-korcsoport*

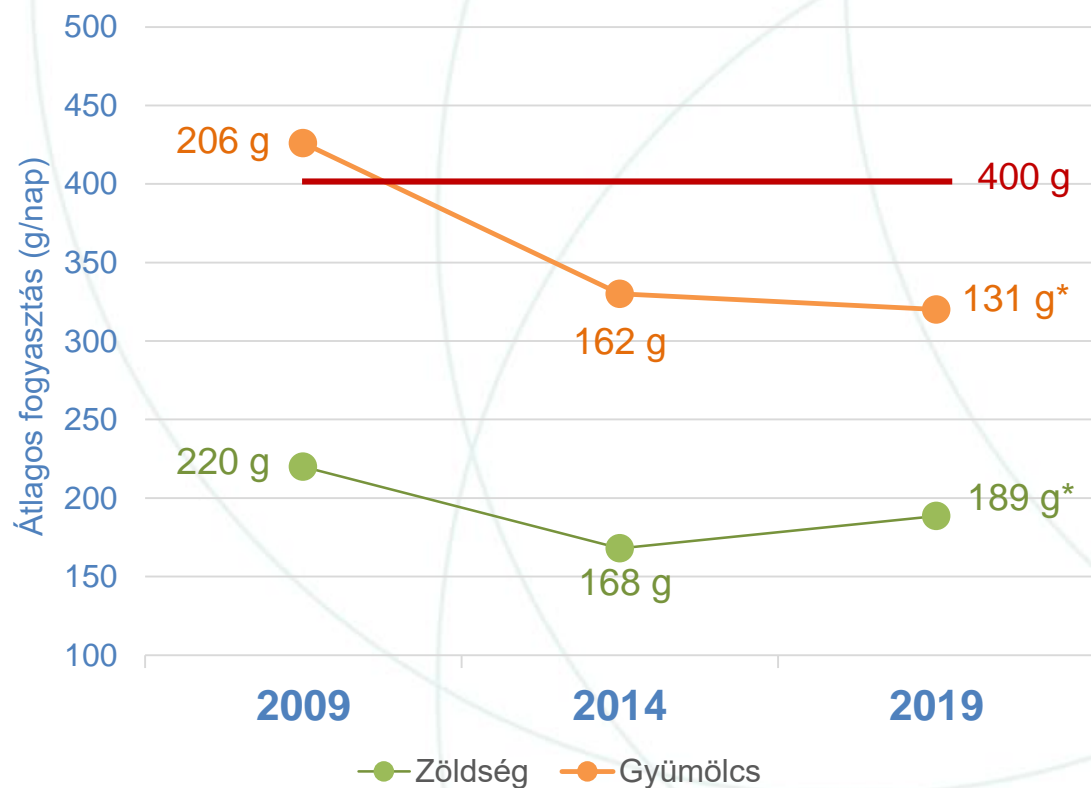


# Zöldségek és gyümölcsök fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

## NŐK



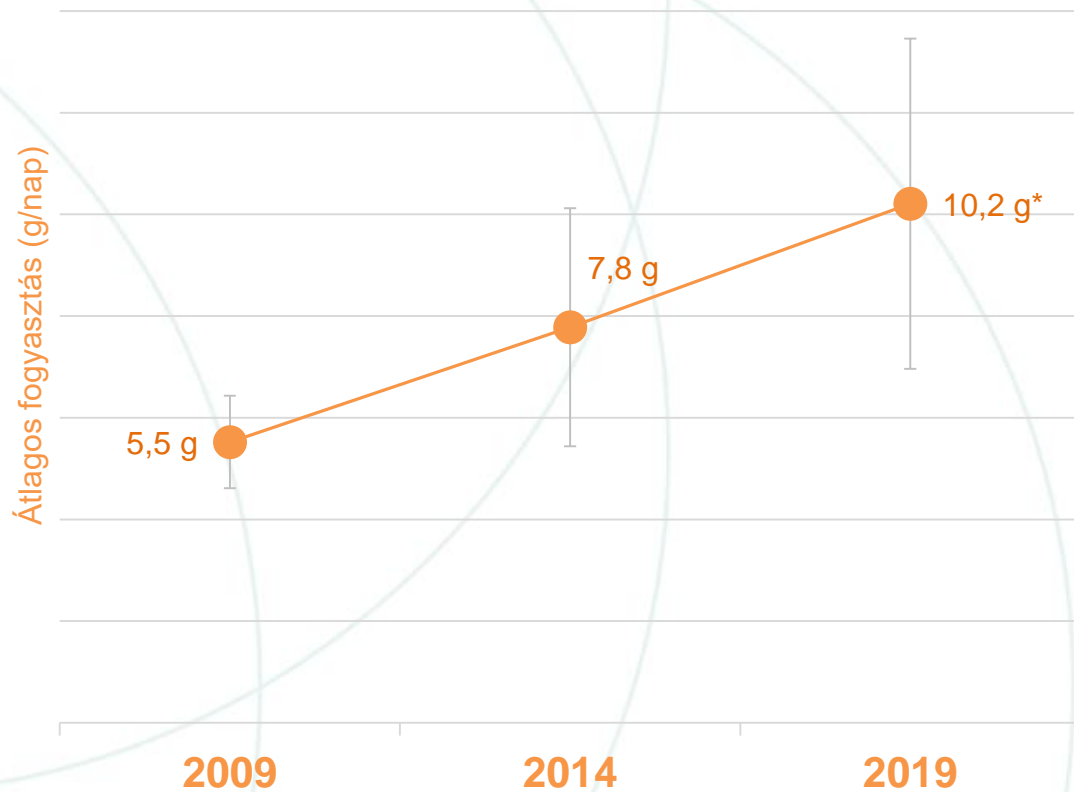
## FÉRFIAK



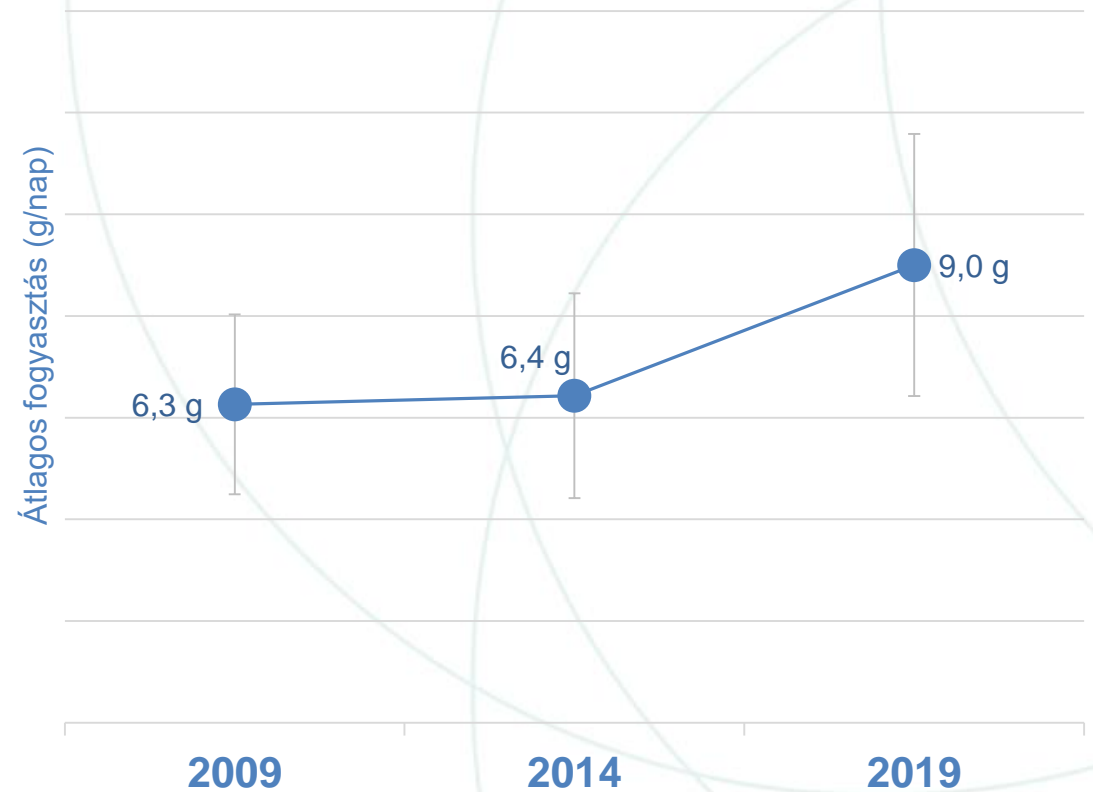
\*p < 0,05

# Diófélék, olajos magvak fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

## NŐK



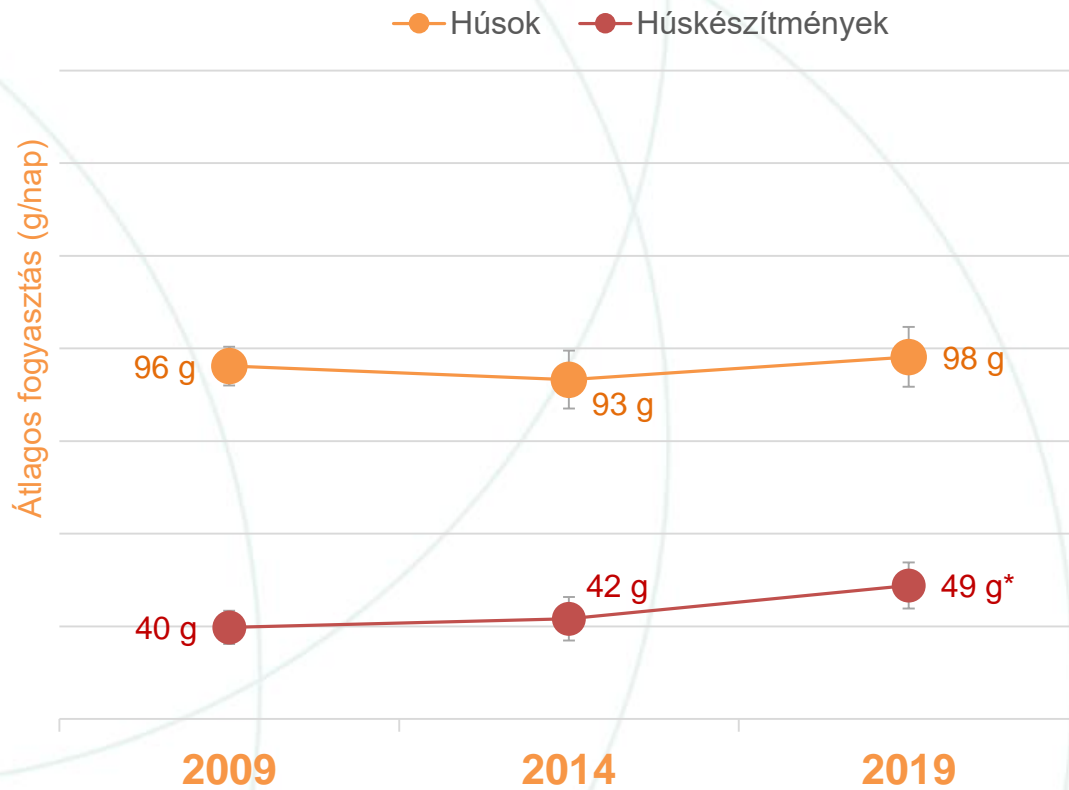
## FÉRFIAK



\*p < 0,05

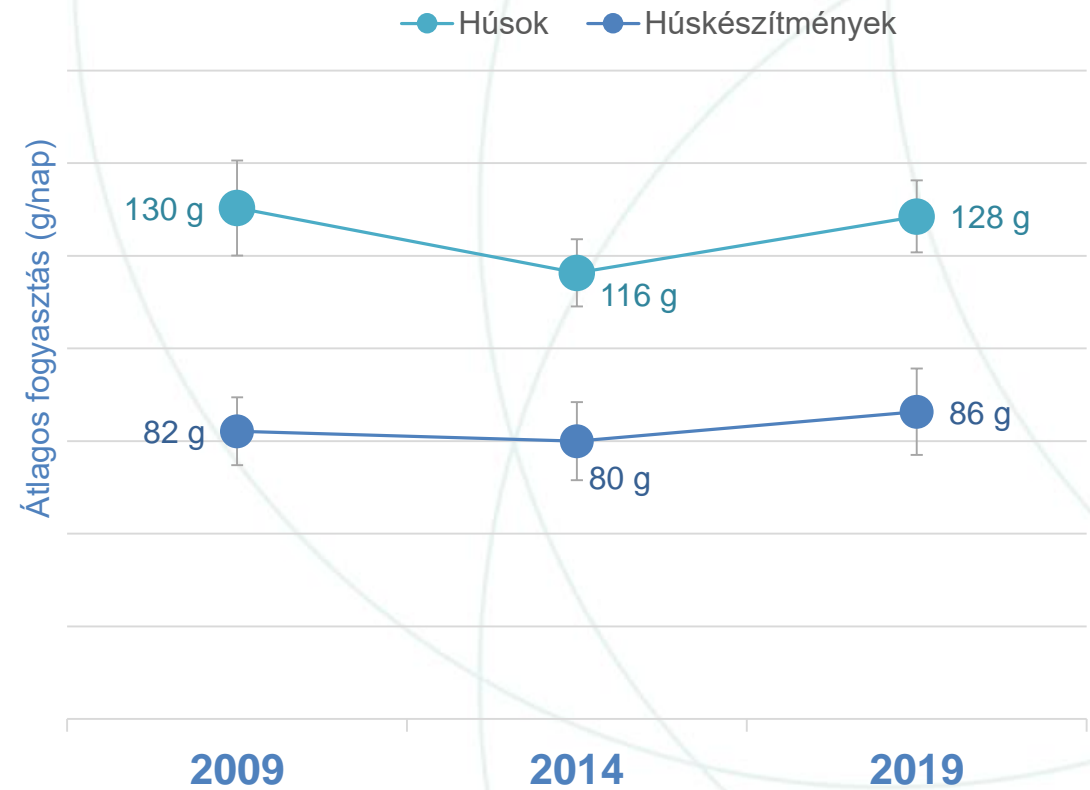
# Húsok és húskészítmények fogyasztása OTÁP 2009-2014-2019

## NŐK



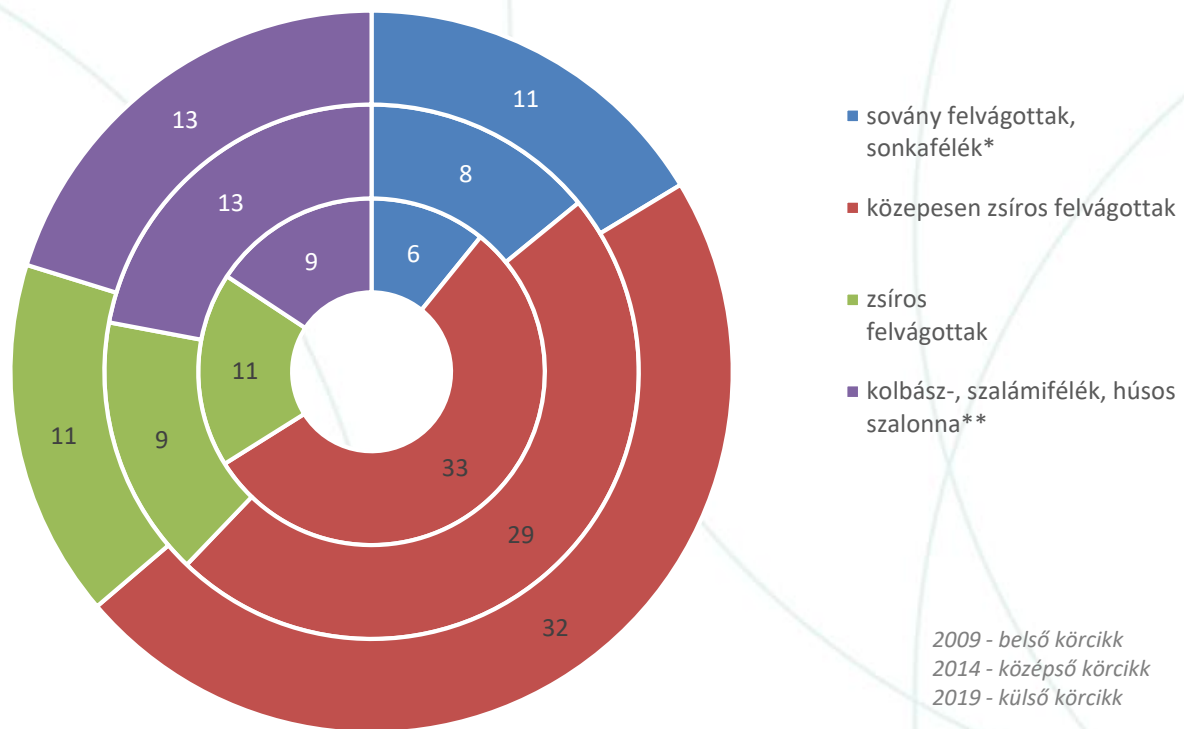
\*p < 0,05

## FÉRFIAK





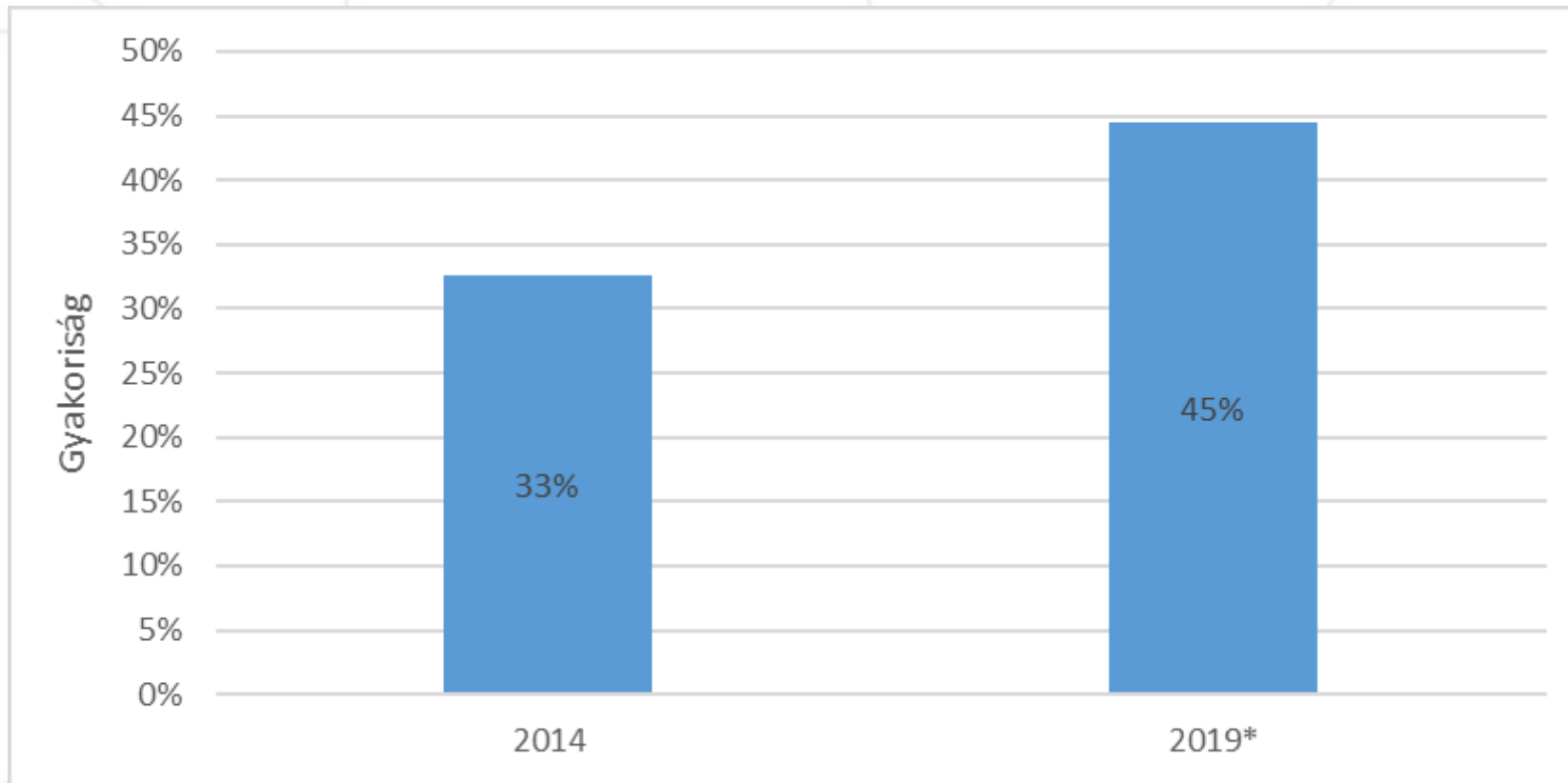
# A felnőttek húskészítmény-fogyasztásának (g/nap) összetétele OTÁP 2009-2014-2019



\* a sovány felvágottak, sonkafélék fogyasztásának szignifikáns változása 2009-2019 között,  $p < 0,05$

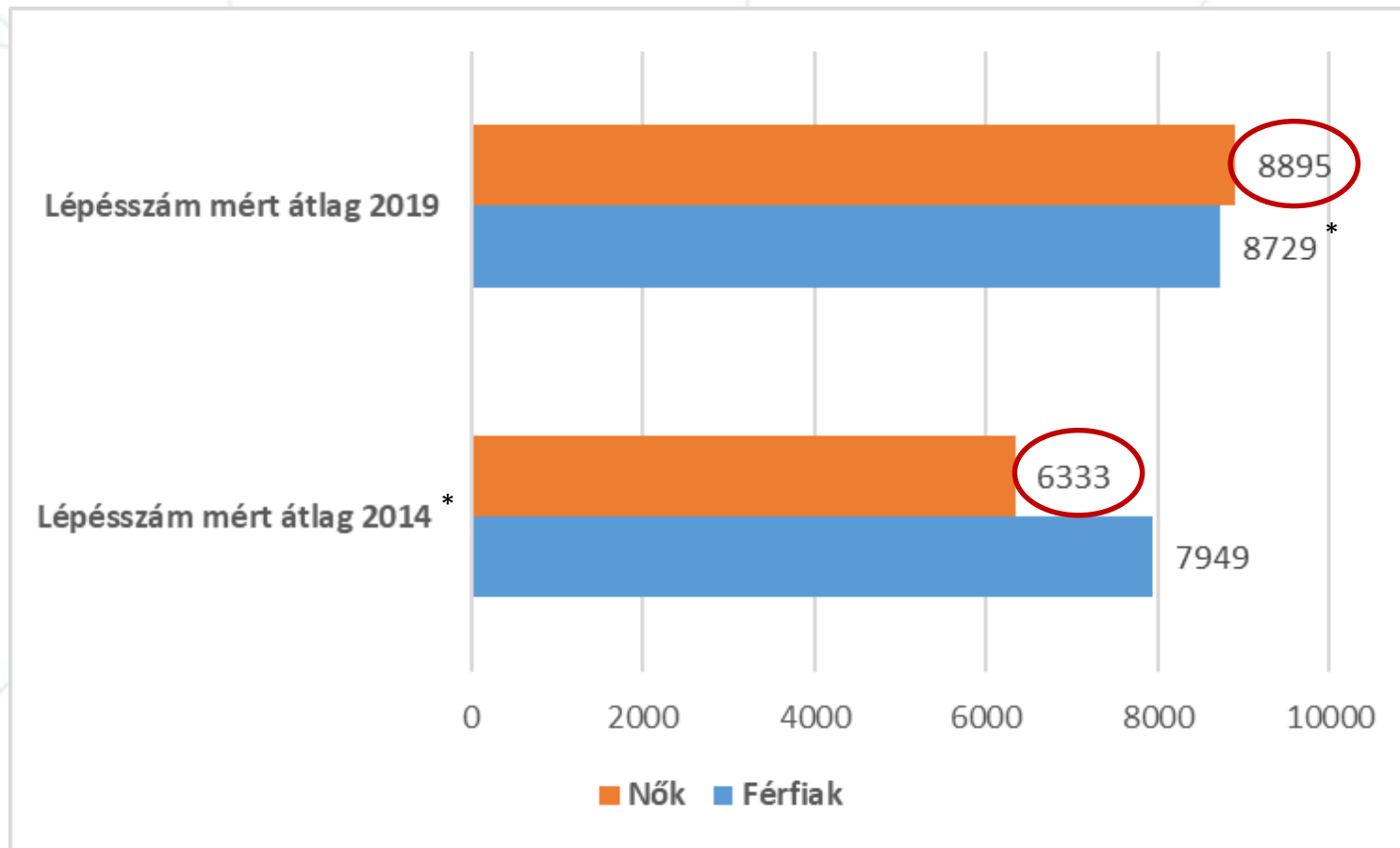
\*\* a kolbász-, szalámifélék, húsos szalonna fogyasztásának szignifikáns változása 2009-2014 és 2009-2019 között,  $p < 0,05$

# A sportoló felnőttek aránya, OTÁP 2014, 2019



\* a sportolók arányának szignifikáns változása 2014-2019 között,  $p < 0,05$

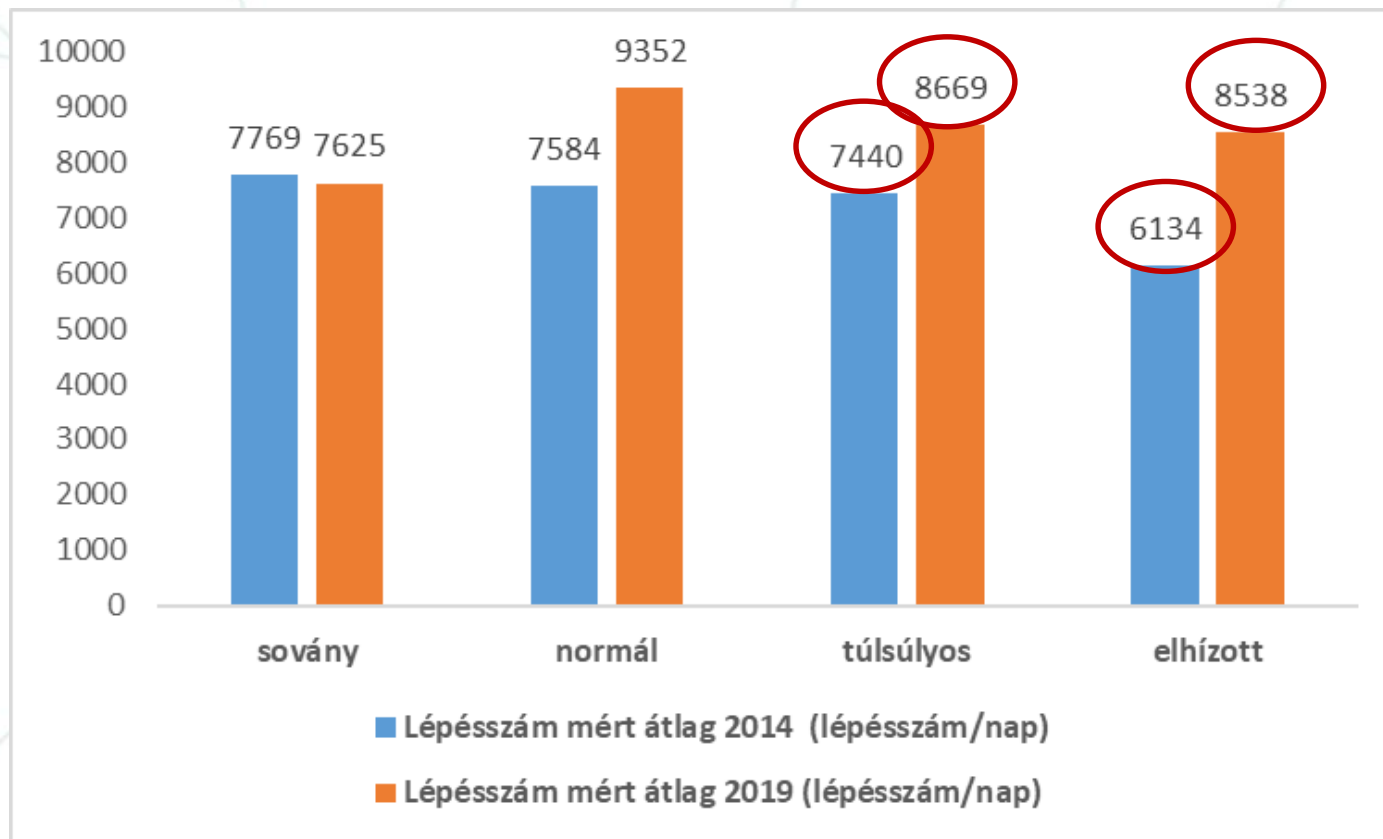
# A felnőttek mért napi lépésszáma nemek szerint, OTÁP 2014, 2019



\* Férfiak és nők mért lépésszáma 2014,  $p < 0,05$

\* Nők mért lépésszáma 2014, 2019,  $p < 0,05$

# A felnőttek mért napi lépésszáma a BMI szerint, OTÁP 2014, 2019



- \* normál mért lépésszáma 2014, 2019  $p < 0,05$
- \* túlsúlyos mért lépésszáma 2014, 2019  $p < 0,05$
- \* elhízott mért lépésszáma 2014, 2019,  $p < 0,05$

**Köszönöm a megtisztelő figyelmet!**