



Vigyázzunk a férfiakra!

A KSH szerint tavaly egy átlagos magyar férfi születéskor várható élettartama a nőkéhez képest hét évvel kevesebb, mindössze 70,6 év volt. Ez messze alatta marad az EU-s átlagnak is, ami 77,5 év volt 2020-ban. És ez csak a várható élettartam, arról még nem beszéltünk, hogy ebből mennyi az egészségben töltött évek száma, ami ennél jelentősen kevesebb. A WHO kimutatása alapján a magyar férfiak átlagban mindössze 64 éves korukig élhetnek egészségben (a nők 69,5 éves korukig).

A lesújtó eredmény hátterében döntően életmódbeli tényezők állnak. A krónikus stresszen kívül a rendszeres és túlzott alkoholfogyasztás, valamint a dohányzás. Az alkoholfogyasztás az elmúlt két-három évben például még nőtt is társadalmi szinten. A mozgásszegény életmód bizonyítottan összefüggésbe hozható az elhízással és bizonyos betegségek kockázatával, arról nem is beszélve, hogy a rendszeres mozgás sokat segítene az állandósult stressz leküzdésében is.

A magyar férfiak életkilátásai szempontjából nem lehet elmenni a rossz táplálkozási szokások mellett – állítja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. A dietetikusok szerint a legnagyobb problémát az alábbiak okozzák:

- a túlzott kalóriabevitel, ami túlsúlyhoz és elhízáshoz vezet, annak minden egészségügyi kockázatával. A legutolsó hazai reprezentatív vizsgálat (OTÁP2019) eredményei szerint a felnőtt férfiak 77%-a kisebb-nagyobb súlyfelesleggel él. A keringési betegségek magasabb kockázatával járó, ún. hasi elhízás 45 százalékukat érinti. A tendencia is romló, mert az előbbi arány tíz év alatt 15, utóbbi 12 százalékkal nőtt.
- a magas zsírtartalmú étrend.
- az alacsony, többszörösen telítetlen zsírsavtartalmú étrenddel szemben a telített zsírsavakban gazdag előnyben részesítése, ami negatívan befolyásolja a szívet, az ereket és ezáltal többek között a nemzőképességet is.
- az állati és a növényi eredetű élelmiszerek kedvezőtlen aránya (sok hús, kevés növényi élelmiszer: mint a teljes értékű gabonák, zöldség, gyümölcs).
- a magas sófogyasztás, ami növeli a magas vérnyomás és az egyes daganatok rizikóját.
- az alacsony rostbevitel.
- a túlzott finomított szénhidrát-fogyasztás.
- a vitaminokban, ásványi anyagokban hiányos étrend.

Az egészségtelen táplálkozás, melyekre az előbbiek jellemzőek, az elhízáson túl számos krónikus betegség kialakulásához vezethet, mint a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri panaszok, bizonyos daganatok, alvási apnoe vagy ízületi bántalmak. A túlsúly a reprodukív (termékenységi) funkciókat is rontja, valamint szerepet játszik az inzulinrezisztencia és a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásában, a normál bélflóra felborulásában. A felnőtt férfiak fele próbálja a rossz étrendet nagy dóziszú étrend-kiegészítővel ellensúlyozni, de ez nem mindig szerencsés. Például az antioxidánsok tartós és túlzottan nagy dózisban történő bevétele (pl. az étrend-kiegészítők éveken történő szedése) oxidatív stressz formájában ronthatja a spermiumok minőségét és növelheti a gyulladós folyamatok kialakulását. A férfi meddőség táplálkozással összefüggésbe hozható okairól [itt](#) olvashat bővebben.

A táplálkozáson és a mozgásszegény életmódon kívül a férfiak életét az is rövidíti, hogy nem járnak el rendszeresen szűrővizsgálatokra, és így rendszerint már megkésve fordulnak orvoshoz.



Pedig kellene:

- évente egy laborvizsgálat (teljes vérkép, PSA teszt)
- vérnyomásmérés
- fogorvosi ellenőrzés
- rendszeresen testtömeg-kontroll
- tüdőszűrés
- anyajegyszűrés
- prosztataszűrés
- 50 éves kor felett vastagbélrák-szűrés
- rendszeres szemészeti vizsgálat

A sort a családban előforduló betegségek ismeretében természetesen az orvos bővítheti. A szűréseken kívül a helyes étrend kialakítása sokat segíthetne, ehhez érdemes használni a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hazai táplálkozási ajánlását, az [Okostányér®-t](#), ami közérthető formában mutatja be, hogy milyen élelmiszertípusokból mennyit és milyen arányban kéne fogyasztanunk egy nap. Ehhez rendszeresen, naponta legalább félórás testmozgást kellene társítani.