



Hol rontják el a férfiak?

A 2022-es KSH adatok szerint egy átlagos magyar férfi születéskor várható élettartama mindössze 74 év. Ez az európai átlagtól három évvel elmarad, a nőkéhez képest pedig hat évvel kevesebb. Ez tehát a várható élettartam, de az egészségben eltöltött évek száma még kevesebb, a WHO kimutatása alapján a magyar férfiaknál átlagban mindössze 64 év. Ez azt jelenti, hogy a nyugdíjas éveikben már egészségügyi problémákkal küzdenek. Ennek a szomorú előrejelzésnek az okai biztosan visszavezethetők az életmódra és a táplálkozásra is – állítja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

Az egyik legnagyobb probléma a rendszeres és túlzott alkoholfogyasztás. Világelső vagyunk az alkoholbetegek lakosságarányos számát illetően: a Magyarországon élők közel negyede érintett, amivel megelőzzük a közhiedelemben nagyivónak tartott nemzetek egész sorát, köztük a briteket, az íreket, a németeket, az olaszokat és a franciákat, de még az oroszokat is magunk mögé utasítjuk. Nemek szerinti bontásban még látványosabbak a magyar adatok: a férfiak több mint harmada, 36,9 százaléka alkoholbeteg, szemben a nők 7,2 százalékaival.

A másik terület, ahol szintén elkeserítő, hogy az első között vagyunk nemzetközi viszonylatban: az a túlsúly és az elhízás. A világ egyik legelhízottabb nemzeteként társadalmunk közel kétharmada küzd ezzel, és e téren is a férfiaké az elsőbbség, mert jellemző étkezésükre a magas zsírtartalmú étrend, az állati és növényi eredetű élelmiszerek kedvezőtlen aránya, azaz sok hús, zsíros tejtermék, zsír fogyasztása szemben az ajánlott teljes értékű gabonákkal, zöldség-gyümölcsfogyasztással. Sok sót használnak, ami megnöveli a magas vérnyomás és számos daganat kialakulásának veszélyét, alacsony a rostbevitelük és vitaminokban, ásványi anyagokban, egyéb tápanyagokban hiányos az étrendjük. Ehhez járul hozzá a mozgásszegény életmód, ami bizonyítottan összefüggésbe hozható az elhízással és bizonyos betegségek kockázatával, arról nem is beszélve, hogy a rendszeres mozgás sokat segítene az állandósult stressz leküzdésében is.

„Az egészségtelen táplálkozásból eredő elhízás bizonyítottan olyan betegségek kialakulásához vezethet, mint a 2-es típusú cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szív- és érrendszeri panaszok, bizonyos daganatok, alvási apnoe vagy ízületi bántalmak. A túlsúly a férfiak termékenységét is rontja és szerepet játszik a normál bélflóra felborulásában – ismerteti a kockázatokat Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke. – Az sem megoldás, ha a rossz étrendet nagy dóziszú étrendkiegészítőkkel próbálják ellensúlyozni. Az antioxidánsok tartós és túlzottan nagy dózisban történő bevitele (pl. az étrendkiegészítők éveig történő szedése) oxidatív stressz formájában ronthatja a spermiumok minőségét és növelheti a gyulladós folyamatok kialakulását” – teszi hozzá a szakember.

A táplálkozáson és a mozgásszegény életmódon kívül a férfiak életét az is rövidíti, hogy sokkal kevésbé járnak el rendszeresen szűrővizsgálatokra, mint a nők, és ezért rendszerint már megkésve fordulnak orvoshoz. Az évente megrendezett Movembernek, amelynek keretében novemberben bajuszt növesztenek, az a célja, hogy felhívják a figyelmet a férfiak egészségével kapcsolatos problémákra. Az ausztrál-angol eredetű mozaikszó a bajuszt jelentő "mo" és a "november" szavak összevonásából származik. Fontos lenne tehát, hogy a férfiak is évente egyszer menjenek el laborvizsgálatra (teljes vérkép, PSA teszt), fogorvoshoz, szemvizsgálatra, tüdő-, anyajegy- és prosztataszűrésre, 50 év felett vastagbélrák-szűrésre akkor is, ha nincsenek tüneteik. Ezt a sort a családban előforduló betegségek ismeretében az orvos bővítheti. A szűréseken kívül a helyes étrend kialakítása sokat segítene, hogy az egészségben eltöltött életek száma nőjön. Ehhez



mindenki számára jól használható a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének hazai táplálkozási ajánlása, az [Okostányér](#)[®], ami közérthető formában mutatja be, hogy milyen élelmiszertípusokból mennyit és milyen arányban kéne fogyasztanunk egy nap.