

Minden negyedik magyar javítaná emésztési jóllétét, de nem tudja, hogyan



Az új év kezdete sokak számára az egészségükre való tudatosabb odafigyelés időszaka. Egy friss hazai kutatás szerint* azonban a magyarok jelentős része tanácstalan, ha emésztési jóllétük javításáról van szó, annak ellenére, hogy minden negyedik ember szeretne ezen változtatni. Az Emésztési Jóllét Program kérdőíve (www.emesztesijollet.hu) most abban nyújt segítséget, hogy bárki megtehesse az első lépéseket személyre szabott támogatással.

Minden negyedik magyar (26%) szeretné fejleszteni emésztési jóllétét, de hiányzik számukra az ehhez szükséges tudás-mutatja ki a friss kutatás, amelyet a Danone megbízásából az NMS Piackutató Ügynökség végzett*, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai támogatásával és útmutatásával. A kutatás eredményei rámutatnak arra, hogy bár a magyarok 60%-a rendszeresen gondolkodik az általános fizikai jóllétéről, és 54%-uk pedig a mentális jóllétéről, az emésztési jólléttel kapcsolatban még mindig jelentős a tájékozatlanság.

**Az NMS piackutató ügynökség által 2024 májusában végzett online felmérés. Az 547 fős minta nem, kor és régió tekintetében reprezentálja a 18-70 év közötti internetező lakosságot.*

Gyakori emésztési panaszok

A reprezentatív kutatás szerint a magyarok kétharmada rendszeresen tapasztal valamilyen emésztési problémát, közülük 24% heti rendszerességgel érzi ezeket a tüneteket. Az emésztési zavarok közül a puffadás messze a leggyakoribb, és az érintettek több, mint fele több problémával is küzd egyidejűleg. Ezek a tünetek

gyakrabban fordulnak elő a nők körében, különösen a 35-44 éves korosztálynál, valamint azoknál, akik napi szinten élnek át stresszt, vagy rossz az alvásminőségük.

A tudatosság hiánya

Annak ellenére, hogy a magyarok többsége tudatosan hoz döntéseket az étrendi választásai során, csak 35%-uk veszi figyelembe az emésztési jóllét szempontjait. A megkérdezettek 50%-a azt is elárulta, hogy rendszeresen ugyanazokat az alapanyagokat vásárolja, evégett hasonló étrend szerint él hétről hétre.

Bár a kutatás szerint 75% helyesen azonosított legalább egy jól kiegyensúlyozott, emésztést támogató nassolnivalót (joghurt**, bogyós gyümölcsök és magvak), a többség mégis tanácstalan, hogyan javíthatná emésztőrendszere egészségét. Ez a bizonytalanság a 18-34 évesek körében még hangsúlyosabb.

*** Mely joghurtok kalcium tartalma eléri vagy meghaladja a napi beviteli referencia érték 15%, mivel a kalcium hozzájárul az emésztőenzimek normál működéséhez.*

A stressz szerepe és az életmód hatása

A kutatás kiemelte a stressz és az alvásminőség szerepét az emésztési jóllétben. A mindennapi stressz hatására az emésztési problémák gyakrabban jelentkeznek. Az éjszakai elektronikus eszközök használata, amelyet a megkérdezettek 70%-a rendszeresen végez, tovább ronthatja a helyzetet.

A stresszcsökkentő hobbik pozitív hatással lehetnek az emésztésre, ám a válaszadók mindössze 31%-a űz rendszeresen ilyen tevékenységet. Ez az arány valamivel magasabb a 35-54 éves korosztályban (36%). Az olyan hobbik, mint az éneklés vagy a biciklizés, segíthetnek a stressz leküzdésében, és javíthatják az emésztési jóllétet.

A fizikai aktivitás szerepe

A kutatás arra is rámutatott, hogy a magyarok 59%-a tisztában van a jóga és az emésztési jóllét közötti pozitív kapcsolattal. Bár a megkérdezettek 82%-a rendszeresen sportol, csupán 33%-uk végez szabadtéri mozgást heti szinten, ami többletelőnyökkel járhat az emésztés szempontjából.

Az emésztési jóllét javítása

Az Emésztési Jóllét program nem diagnosztizál, hanem a felhasználókat hivatott támogatni életmódbeli szokásaik javításában. Az étrendi választások mellett a stresszcsökkentő tevékenységek és a rendszeres szabadtéri mozgás is fontos szerepet játszik az emésztési jóllét elérésében. A kérdőív kitöltését követően mindegyik jóllétet befolyásoló tevékenységre (étrend, alvás, stressz, sportolási szokások) ajánlásokat is kapnak a válaszadók.

"Az emésztési jóllét kérdőív kitöltése- melyre bátorítani szeretnénk minél többeket egy újabb mérföldkő azon az úton, melyet kipróbálva könnyebben értelmezhetően megismerhetőek az emésztésünkkel kapcsolatos kérdések. A kérdőív célja az, hogy a fogyasztók számára segítsen releváns tájékoztatást adni ebben a speciális témában, közvetlen válaszként a fogyasztói igényekre, és hogy egyszerű, de személyre szabott javaslatokat nyújtson, amelyeket mindenki megtehet a belső egyensúlya egészségének támogatása érdekében - amely annyira létfontosságú mindenki általános jóllétének / állapotának szempontjából."- mondta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke.

Az Emésztési Jóllét Program Kérdőíve itt érhető el: www.emesztesijollet.hu