



## **Ha táplálkozási kérdésekben megbízunk a dietetikusokban, akkor miért csak baj esetén fordulunk hozzájuk?**

**A magyarok továbbra is a dietetikusokat tartják a legmegbízhatóbb táplálkozási szakembereknek – derül ki a Szinapszis 2026 júniusában készült, 1000 fős, reprezentatív kutatásából. A válaszadók szerint táplálkozási kérdésekben ők adják a leginkább hiteles, közérthető és szakmailag megalapozott tanácsokat. A vizsgálat ugyanakkor arra is rámutat, hogy a magas bizalom mellett fontos feladat, hogy a dietetikusok szerepe és elérhetősége a jelenleginél sokkal jobban beépüljön a köztudatba. Az egészségünkről ugyanis érdemes egészségügyi szakemberrel dönteni!**

A felmérés szerint a táplálkozással kapcsolatos kérdésekben a magyarok leginkább a dietetikusok szakmai tudásában bíznak. A lakosság 82 százaléka hitelesnek, 81 százaléka szakmailag megalapozottnak, míg 80 százaléka közérthetőnek tartja a tanácsait. Ez különösen fontos egy olyan időszakban, amikor az interneten és a közösségi médiában soha nem látott mennyiségben érhetőek el táplálkozási tanácsok, gyakran bizonytalan szakmai háttérrel.

Érdemes tudni, hogy dietetikus csak felsőfokú egészségügyi végzettséggel rendelkező szakember lehet, aki képzése során az emberi szervezet működéséről, a betegségek táplálkozási összefüggéseiről, valamint az ételkészítésről és a táplálkozástudományról szerez átfogó tudást. Munkáját folyamatos továbbképzések, szakmai irányelvek és a legfrissebb tudományos bizonyítékokon alapuló, evidenciaalapú szemlélet határozza meg. A dietetikusok komplex megközelítésben támogatják a hozzájuk fordulókat, figyelembe véve az egészségi állapotot, az életkort, az életmódot, az egyéni szükségleteket és a hosszú távon is fenntartható megoldásokat.

A dietetikus szakma Magyarországon különösen erős hagyományokra épül. Európában elsőként hazánkban indult el a dietetikai szakemberek képzése, immár 104 évvel ezelőtt. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) pedig idén ünnepli fennállásának 35. évfordulóját. A korszerű, tudományosan megalapozott tudás így több mint egy évszázados szakmai tapasztalatra és folyamatos fejlődésre épül.

A friss kutatásból az is kiderül, hogy a lakosság közel negyedének már van személyes tapasztalata dietetikussal, és a többség hasznosnak, a mindennapokban is jól alkalmazhatónak ítéli meg a tőlük kapott tanácsokat. Viszont főleg már csak akkor fordulunk hozzájuk, ha baj van. Minden negyedik megkérdezett eltérő laborértékek esetén, vagy fogyás/hízás céljából. Ez azt is jelenti, hogy nem a prevenció és az egészségtudatos életmód támogatása a fő ok, így ebben további jelentős potenciál van, amiben hatékonyan tudnának szakmai segítséget nyújtani a dietetikusok, ha többen ismernék őket. Munkájuk ugyanis jóval túlmutat a betegségek étrendi kezelésén: kulcsszerepet töltenek be a megelőzésben, az egészséges életmód kialakításában és a fenntartható életmódváltás támogatásában is.

„A táplálkozással kapcsolatos döntések alapvetően befolyásolják az egészségünket és az életminőségünket. Éppen ezért fontos, hogy az étrenddel kapcsolatos kérdésekben ne kétes háttérű tanácsadókra vagy az interneten terjedő divatirányzatokra hagyatkozzunk, hanem olyan



egészségügyi szakemberekhez forduljunk, akik tudományos bizonyítékokra és szakmai irányelvekre építik munkájukat” – hangsúlyozta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatos hiteles tájékozódás egyik legfontosabb hazai iránymutatója továbbra is az OKOSTÁNYÉR®, amely az MDOSZ egyik legismertebb és legszélesebb körben használt lakossági programja.

*„A kutatás legfontosabb üzenete, hogy a magyarok bíznak a dietetikusokban. Ezt a bizalmat érdemes arra használni, hogy minél többen egészségügyi szakember segítségével hozzák meg táplálkozási döntéseiket, hiszen az egészségükről van szó! A következő fontos lépésnek pedig annak kell lennie, hogy ezt a bizalmat minél többen váltsák valódi, mindennapi egészségnyereségre, aminek hosszú távon minden bizonnyal népegészségügyi haszna is lesz” – üzenté az elnök.*