

# Nyíregyháza felnőtt lakosságának táplálkozási szokásai, tápláltsági állapota

Eating habits and nutritional status of the adult population in Nyíregyháza

Szerzők: Sárváry Attila<sup>a</sup> ✉, Szelesné Árokszállási Andrea<sup>b</sup>, Gyulai Anikó<sup>c</sup>, Jávorné Erdei Renáta<sup>c</sup>  
a: Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Ápolástudományi Tanszék, b: Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Sürgősségi és Oxiológiai Tanszék, c: Debreceni Egyetem, Egészségügyi Kar, Egészségtudományi Intézet, Védőnői Módszertani és Népegészségtani Tanszék

Beküldve: 2019. 09. 13.

doi: 10.24365/ef.v60i5.515

## Összefoglaló:

**Bevezetés:** A magyar lakosság egészségi állapota továbbra is kedvezőtlenebb az Európai Unió (EU) és az OECD országok átlagához képest. Az egészségtelen táplálkozás szoros összefüggést mutat a szív- és érrendszeri betegségekkel, a rosszindulatú daganatos betegségekkel, a 2-es típusú cukorbetegséggel és az elhízással. A kutatásunk célja, hogy felmérjük Nyíregyháza felnőtt lakosságának táplálkozási szokásait és tápláltsági állapotát.

**Módszertan:** A 2018-ban készült keresztmetszeti vizsgálathoz, melyben 386 fő vett részt, az Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF) 2009-es táplálkozással, tápláltsági állapottal kapcsolatos kérdéseit használtuk. A tápláltsági állapotot az önbevalláson alapuló testtömeg és a testmagasság adataiból számított testtömegindexszel (TTI) jellemeztük, a TTI-t a WHO által meghatározott kategóriáknak megfelelően osztályoztuk. A statisztikai elemzést az SPSS (Version 22.0) programcsomag segítségével végeztük el, az összefüggés-elemzéshez a khi-négyzet próbát használtuk.

**Eredmények:** Nyíregyháza felnőtt lakosságának több mint fele naponta fogyaszt zöldséget és/vagy gyümölcsöt, ami alacsonyabb az országos átlagnál. A nők körében a gyümölcsfogyasztás szignifikánsan magasabb volt a férfiakéhoz képest ( $p=0,016$ ). Teljes kiőrlésű pékáru naponta történő fogyasztása a lakosság 40%-át, a heti rendszerességű halfogyasztás az egyharmadát (33,5%) jellemezte, a férfiak halfogyasztása szignifikánsan magasabb volt a nőkéhez képest ( $p=0,005$ ). A nyíregyházi férfiak 70%-a, a nők fele túlsúlyos vagy elhízott. Az életkor előrehaladtával növekszik a túlsúlyosak, elhízottak aránya mindkét nemből. Az elhízottak aránya a 35-64 éves férfiak körében a legnagyobb (41,5%), míg a nők körében ez az arány a 65 éves és idősebb korcsoportban a legmagasabb (34%).

**Következtetések:** Nyíregyháza lakossága friss zöldség- és gyümölcsfogyasztása alacsonyabb az országos átlagnál, viszont a teljes kiőrlésű pékáru és halfogyasztás igen kedvező. A túlsúly és elhízás aránya a férfiak körében magasabb az országos átlagnál, különösen a 35-64 éves korcsoportban. A felnőtt lakosság körében célzott prevenció programokat kell szervezni a túlsúly és elhízás megelőzésére, a fizikai aktivitás és az egészséges táplálkozás elősegítésére, különösen a középkorú férfiak számára.

**Kulcsszavak:** táplálkozás; tápláltsági állapot; testtömegindex; elhízás

## Summary:

**Introduction:** The health status of the Hungarian population is still unfavourable compared to the average of the EU and OECD countries. Unhealthy diet shows a strong association with

cardiovascular diseases, cancer diseases, type 2 diabetes mellitus and obesity. The aim of our study was to survey eating habits and nutritional status of the adult population of Nyíregyháza.

**Methods:** 386 participants were involved in our cross-sectional study carried out in 2018. The questions regarding the eating habits and nutritional status derived from the questionnaire of the European Health Interview Survey (EHIS) 2009. Nutritional status was measured by body mass index (BMI) calculated from self-reported weight and height, the BMI was categorized according to the WHO classification. Data were evaluated by the SPSS software (Version 22.0) and Chi-squared test was used for the statistical analysis.

**Results:** More than half of the adult population of Nyíregyháza consumed fresh fruits and/or vegetables every day, which was lower than the country average. The fruit consumption was significantly higher among females compared to males ( $p=0.016$ ). Forty percent of the population consumed whole grain bakeries daily and one-third (33.5%) consumed fish weekly. The fish consumption of males was significantly higher compared to females ( $p=0.005$ ). Seventy percent of adult males and half of females were overweight or obese. The prevalence of overweight and obesity increased with aging in both sexes. The prevalence of obesity was the highest among males between 35-64 (41.5%), and among females over 65 years (34%).

**Conclusions:** Fresh fruit and vegetable consumption of the population of Nyíregyháza was lower compared to the country average, while the consumption of whole grain bakeries and fish was favourable. The prevalence of overweight and obesity was higher among males, especially in the age group 35-64. Targeted prevention programmes are needed for the adult population of Nyíregyháza to prevent overweight and obesity, to promote physical activity and healthy nutrition, especially for the middle-aged males.

**Keywords:** eating habits; nutritional status; body mass index; obesity

## BEVEZETÉS

A táplálkozási szokásaink jelentős mértékben befolyásolják egészségi állapotunkat, hiszen a legfőbb halálokok – a szív- és érrendszeri betegségek, bizonyos rosszindulatú daganatos betegségek – szoros összefüggést mutatnak a táplálkozással, mint a krónikus betegségek egyik fontos rizikófaktorával.<sup>1,2</sup> Számos további nem fertőző betegség kialakulásában – például, a 2-es típusú diabetes és az elhízás – meghatározó szereppel bír a táplálkozás.<sup>3,4</sup> Az elhízás és a vele szoros összefüggést mutató 2-es típusú diabetes világméretűvé alakult az elmúlt évtizedekben. Az Egészségügyi Világszervezet adatai szerint 1975 óta majdnem megháromszorozódott az elhízás gyakorisága. 2016-ban világszerte 1,9 milliárd felnőtt (a világ lakosságának 39%-a) volt túlsúlyos vagy elhízott, közülük 650 millióan (13%) voltak elhízottak.<sup>3</sup> A diabetes mellitusban szenvedők száma a világon 1980-tól 2014-ig megnégyszereződött, elérve a 422 millió főt, a betegség gyakorisága ezen idő alatt megduplázódott (8,5%).<sup>4</sup> A magyar lakosság egészségi állapota továbbra is jelentősen kedvezőtlenebb az Európai Unió (EU) és

az OECD országok átlagához képest, amelyhez a rossz táplálkozási szokások jelentősen hozzájárulnak.<sup>5</sup> A magyar lakosság táplálkozási szokásaival és tápláltsági állapotával kapcsolatban számos tanulmány jelent meg korábban. Ezek közül kiemelendő a 2000-ben és 2003-ban országos reprezentatív mintán végzett kérdőíves Országos Lakossági Egészségfelmérés (OLEF), illetve a 2009-ben és 2014-ben készült Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF). Ezen kérdőíves felmérésekhez csatlakozott a korábbi Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet által végzett Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat (OTÁP), amely felmérte a lakosság energia-, makro-, mikrotápanyag- és vitaminbevitelét, illetve mérésen alapuló eredményeket szolgáltatott a lakosság tápláltsági állapotáról. Az ELEF 2009-es és 2014-es felmérése szerint a férfiak és nők kb. kétharmada fogyasztott naponta friss zöldséget vagy gyümölcsöt, a nők körében gyakoribb a fogyasztásuk.<sup>6,7</sup> Ez alapján megállapították, hogy 2009-ben a 15 évnél idősebb magyar lakosság kb. egytizedére jellemző a napi legalább 400 g zöldség- és gyümölcsfogyasztás.<sup>6</sup> A 2000-ben végzett OLEF felméréshez képest 2009-re 10%-kal

nőtt a nyers zöldség- és gyümölcsfogyasztás.<sup>6</sup> 2003 és 2009 között nőtt a barna kenyér mindennapi fogyasztása is a lakosság körében (11%-ról 17%-ra), ami 2019-re tovább növekedett.<sup>6,7</sup> A nem, az életkor, az iskolázottság és a jövedelmi viszonyok összefüggést mutattak a zöldség- és gyümölcsfogyasztással, a kedvezőbb gazdasági körülmények között élők körében a fogyasztásuk gyakoribb.<sup>6,7</sup> Bizonyos állati eredetű élelmiszerek – főként a sajt, túró, hal – és a barna kenyér fogyasztása az iskolai végzettséggel párhuzamosan növekszik, a felsőfokú végzettségűek körében gyakoribb.<sup>6,7</sup> Az egészség szempontjából kedvezőtlen élelmiszerek közül 2014-ben a lakosság kb. ötöde fogyasztott naponta édességet és kb. 15%-a cukros üdítőket.<sup>7</sup>

A magyar lakosság több mint fele túlsúlyos vagy elhízott, a 35-64 éves és a 65 év feletti férfiak a legveszélyeztetettebbek.<sup>6,7</sup> 2009-hez képest 2014-re az elhízott középkorú és idősebb férfiak aránya növekedett, a nők körében változatlan maradt a prevalencia. Érdeemes megjegyezni, hogy az OTÁP vizsgálatok szerint a tényleges mérések alapján a túlsúlyosság, elhízás gyakoribb, mint amit az önbevalláson alapuló felmérések mutattak, főleg a nők körében. A 2014-es OTÁP felmérés eredményei szerint a magyar férfiak 37%-a volt túlsúlyos és 28%-a elhízott, illetve a nők 28%-a volt túlsúlyos és 32%-a elhízott, ami gyakorlatilag megegyezett a 2009-es OTÁP felmérés eredményeivel.<sup>8,9</sup> Nemzetközi összehasonlításban Magyarország az OECD országok között Málta után a második helyen szerepelt a felnőtt lakosság elhízás gyakoriságában (2014-es adat).<sup>5</sup>

A kutatásunk célja, hogy felmérjük Nyíregyháza lakosságának egészségi állapotát, egészségmagartását. Jelen cikk ezen belül a táplálkozási szokásokat és tápláltsági állapotot mutatja be. Az eredményeket összehasonlítottuk a magyarországi adatokkal.

## MÓDSZERTAN

A mintaválasztás módszerét és a minta általános jellemzőinek részletes leírását az ebben a lapszámban megjelenő, „A 2018-as Nyíregyháza város életminősége Háztartáspanel kutatás általános és EgészségPanel szakaszainak mintavételi jellemzői” című cikk tárgyalja. A keresztmetszeti vizsgálatban 386 fő vett részt: 142 férfi (36,8%) és 244 nő

(63,2%). A minta átlagéletkora 50 év (20 és 92 év között) volt. A táplálkozási szokások és a tápláltsági állapot felméréséhez az ELEF 2009-es kérdőívének ide vonatkozó kérdéseit használtuk. A táplálkozási szokások tekintetében rákérdeztünk a zöldség-, illetve gyümölcsfogyasztás gyakoriságára (például, „Milyen gyakran fogyaszt Ön gyümölcsöt (gyümölcslevet nem számítva)?”), továbbá egyes élelmiszerek/élelmiszercsoportok elmúlt 3 hónapi fogyasztási gyakoriságára. A válaszkategóriák a zöldség- és gyümölcsfogyasztásra vonatkozó kérdéseknél: naponta többször, naponta, hetente 4-6-szor, hetente 1-3-szor, ritkábban, mint hetente egyszer és soha. A válaszkategóriák az egyes élelmiszerek fogyasztására vonatkozó kérdéseknél: naponta többször, naponta, hetente 4-6-szor, hetente 1-3-szor, ritkábban, mint hetente egyszer, havonta 1-3-szor, ritkábban, mint havonta és soha. Az elemzésnél összevontuk a naponta többször és naponta, valamint a ritkábban, mint heti egyszer, a havonta 1-3-szor és a ritkábban, mint havonta kategóriákat (ritkábban, mint hetente).

A tápláltsági állapotot az önbevalláson alapuló testtömeg és a testmagasság adataiból számított testtömegindexszel (TTI) jellemeztük, a TTI-t a WHO által meghatározott kategóriáknak megfelelően osztályoztuk. A 18,5 kg/m<sup>2</sup> alatti TTI-vel rendelkezőket soványnak, a 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup> TTI-vel rendelkezőket normál testsúlyúnak, a 25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup> TTI-vel rendelkezőket túlsúlyosnak, a 30,0 kg/m<sup>2</sup> vagy a fölötti TTI-vel rendelkezőket elhízottnak tekintettük. Hasi elhízottnak tekintettük azokat a férfiakat, akiknek az önbevallott derékkörfogata 102 cm vagy nagyobb, illetve azokat a nőket, akik esetében 88 cm vagy nagyobb volt ez az érték.

A statisztikai elemzést az SPSS (Version 22.0) programcsomag segítségével végeztük el, az összefüggés elemzéshez a khi-négyzet próbát használtuk. Szignifikánsnak tekintettük az eredményt, ha a  $p < 0,05$ .

## EREDMÉNYEK

### Zöldség- és gyümölcsfogyasztás

Nyíregyháza felnőtt lakosságának több mint fele naponta, további 20%-a hetente 4-6-szor fogyasztott zöldséget és/vagy gyümölcsöt, ami az egészséges táplálkozás szempontjából kedvező. Nemi

bontás szerint vizsgálva a nők szignifikánsan gyakrabban esznek gyümölcsöt, mint a férfiak ( $p=0,016$ ). A friss gyümölcs- és zöldségfogyasztás (az elmúlt 4 hétben) is a lakosság több mint felét jellemzi

(54,6%). Nem kaptunk szignifikáns eltérést a két nem között a zöldség, illetve az elmúlt 4 heti friss gyümölcs- és zöldségfogyasztás tekintetében. [1. táblázat]

*1. táblázat: A zöldség- és gyümölcsfogyasztás gyakorisága (%) általában és a friss gyümölcs- és zöldségfogyasztás az elmúlt 4 hétben a nyíregyházi lakosság körében 2018-ban*

|   | Naponta vagy naponta többször | Hetente 4-6-szor | Hetente 1-3-szor | Ritkábban, mint hetente | Soha | Férfi vs. Nő p-érték* |
|---|-------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|------|-----------------------|
| Gyümölcsfogyasztás                                      | 53,8                          | 19,7             | 18,4             | 8,1                     | 0    |                       |
| Férfi (N=142)   | 47,2                          | 19,0             | 19,7             | 14,1                    | 0    | 0,016                 |
| Nő (N=243)  | 57,6                          | 20,2             | 17,7             | 4,5                     | 0    |                       |
| Zöldségfogyasztás                                       | 51,3                          | 22,0             | 21,2             | 5,2                     | 0,3  |                       |
| Férfi (N=142)   | 47,9                          | 20,4             | 25,4             | 6,3                     | 0    | 0,573                 |
| Nő (N=244)  | 53,2                          | 23,0             | 18,9             | 4,5                     | 0,4  |                       |
| Friss gyümölcs- és zöldségfogyasztás az elmúlt 4 hétben | 54,6                          | 20,4             | 18,3             | 6,5                     | 0,3  |                       |
| Férfi (N=140)   | 49,3                          | 19,3             | 21,4             | 9,3                     | 0,7  | 0,204                 |
| Nő (N=243)  | 57,6                          | 21,0             | 16,5             | 4,9                     | 0    |                       |

Forrás: saját szerkesztés

\*Khi-négyzet próba

### Állati eredetű élelmiszerek fogyasztása

A tej és tejtermékek számos, élettani szempontból hasznos ásványi anyagot és vitamint tartalmaznak, ezért ezek rendszeres fogyasztása hasznos. A nyíregyházi lakosság körében a leggyakoribb a tej és savanyított tejtermékek (45,6%), valamint a sajt és túró (32,9%) napi fogyasztása. Hasonlóan gyakori a baromfiús fogyasztása is. A lakosság több mint harmada (33,7%) hetente 1-3-szor, további negyede naponta, illetve hetente 4-6-szor fogyaszt tojást. A halfogyasztás ritka a vizsgált lakosság körében, több mint a lakosság fele (56,2%) ritkábban, mint heti egyszer, további 10,3% soha nem fogyasztja ezt az élelmiszert. A férfiak és a nők fogyasztási szokásait összehasonlítva egyedül a

halfogyasztásban kaptunk szignifikáns eltérést ( $p=0,005$ ), a férfiak gyakrabban fogyasztották hetente ezt az élelmiszert. [2. táblázat]

### Barna kenyér és olajos magvak fogyasztása

A barna vagy graham kenyér fogyasztása kedvező képet mutatott, a megkérdezettek közel 40%-a fogyasztja legalább naponta egyszer, ugyanakkor 20% soha nem fogyasztja ezt az élelmiszert. A lakosság közel fele ritkábban, mint heti egyszer fogyasztott olajos magvakat, csupán a negyedére volt jellemző a heti 4-6-szori vagy gyakoribb fogyasztás. A férfiak és nők fogyasztása között nem tapasztalunk szignifikáns különbséget. [2. táblázat]

2. táblázat: Egyes élelmiszerek fogyasztási gyakorisága (%) az utóbbi 3 hónapban a nyíregyházi lakosság körében 2018-ban

|                              | Naponta vagy naponta többször | Hetente 4-6-szor | Hetente 1-3-szor | Ritkábban, mint hetente | Soha | Férfi vs. Nő p-érték* |
|------------------------------|-------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|------|-----------------------|
| Tej, savanyított tejtermékek | 45,6                          | 19,6             | 20,2             | 12,2                    | 2,4  |                       |
| Férfi (N=139)                | 43,2                          | 17,3             | 20,1             | 16,5                    | 2,9  | 0,337                 |
| Nő (N=238)                   | 47,1                          | 21,0             | 20,2             | 9,7                     | 2,1  |                       |
| Sajt, túró                   | 32,9                          | 19,9             | 24,4             | 20,7                    | 2,1  |                       |
| Férfi (N=139)                | 29,5                          | 15,8             | 29,5             | 23,7                    | 1,4  | 0,170                 |
| Nő (N=238)                   | 34,9                          | 22,3             | 21,4             | 18,9                    | 2,5  |                       |
| Baromfi                      | 32,9                          | 27,0             | 34,5             | 4,8                     | 0,8  |                       |
| Férfi (N=137)                | 31,4                          | 32,8             | 32,8             | 2,2                     | 0,7  | 0,188                 |
| Nő (N=237)                   | 33,8                          | 23,6             | 35,4             | 6,3                     | 0,8  |                       |
| Tojás                        | 24,7                          | 25,5             | 33,7             | 15,9                    | 0,3  |                       |
| Férfi (N=139)                | 20,1                          | 32,4             | 33,8             | 13,7                    | 0    | 0,124                 |
| Nő (N=238)                   | 27,3                          | 21,4             | 33,6             | 17,2                    | 0,4  |                       |
| Hal, halkonzerv              | 7,1                           | 10,8             | 15,6             | 56,2                    | 10,3 |                       |
| Férfi (N=139)                | 5,8                           | 10,1             | 20,9             | 59,7                    | 3,6  | 0,005                 |
| Nő (N=240)                   | 7,9                           | 11,3             | 12,5             | 54,2                    | 14,2 |                       |
|                              |                               |                  |                  |                         |      |                       |
| Barna, graham kenyér         | 37,7                          | 11,1             | 8,7              | 24,3                    | 18,2 |                       |
| Férfi (N=139)                | 36,0                          | 7,9              | 7,9              | 28,1                    | 20,1 | 0,396                 |
| Nő (N=240)                   | 38,8                          | 12,9             | 9,2              | 22,1                    | 17,1 |                       |
| Olajos magvak                | 14,6                          | 10,3             | 20,4             | 48,1                    | 6,6  |                       |
| Férfi (N=139)                | 14,4                          | 10,8             | 23,0             | 45,3                    | 6,5  | 0,881                 |
| Nő (N=239)                   | 14,6                          | 10,0             | 18,8             | 49,8                    | 6,7  |                       |

Forrás: saját szerkesztés

\*Khi-négyzet próba

### Tápláltsági állapot

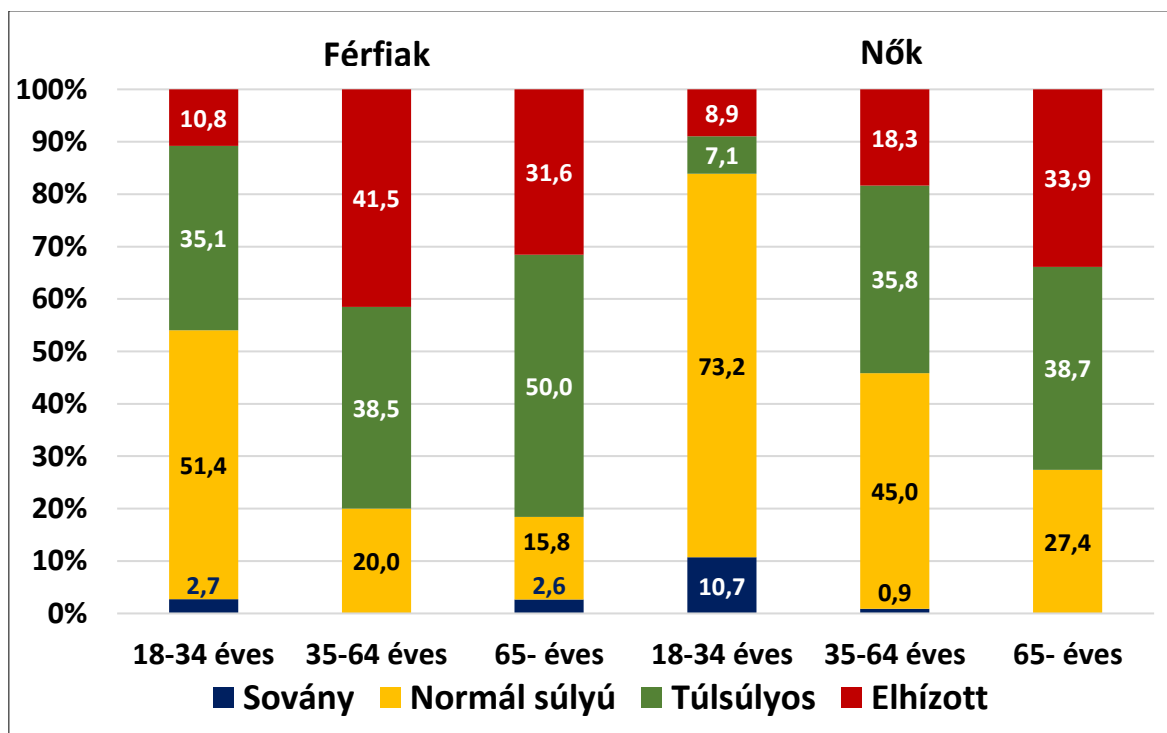
A nyíregyházi felnőtt férfiak átlagos TTI-je 28,1 kg/m<sup>2</sup>, a nőké 25,7 kg/m<sup>2</sup> volt. Korcsoportok és nemek szerint vizsgálva a tápláltsági állapotot megállapítható, hogy a túlsúlyosak és elhízottak aránya

a 18-34 éves korcsoportban a legalacsonyabb mindkét nem esetén. Ebben a korcsoportban a férfiak körében kb. ötször magasabb a túlsúlyosak gyakorisága, mint a nők körében. A férfiak esetén a legveszélyeztetettebb korcsoport a 35-64 éveseké, ahol a túlsúlyosak prevalenciája közel 40%-os, az

elhízottaké több mint 40% volt, így a túlsúly és elhízás összességében 80%-ban fordult elő. A 35-64 éves nők körében a normál testsúllyal rendelkezők aránya lényegesen nagyobb (45,0%) a férfiakéhoz képest, a túlsúlyosak aránya hasonló, viszont az elhízottak aránya csupán a fele volt a férfiak körében tapasztalható képest. A 65 éves és idősebb

korcsoportban mindkét nemnél a túlsúlyosak aránya volt a legnagyobb, a férfiak fele, a nők közel 40%-a tartozott ebbe a kategóriába, míg a válaszadók harmada elhízott volt. Az egyes korcsoportok TTI kategóriái közötti megoszlásban mindkét nem esetén szignifikáns különbséget tapasztaltunk (Khi-négyzet próba, ffi:  $p=0,002$ ; nő:  $p<0,001$ ). [1. ábra]

1. ábra: A tápláltsági állapot megoszlása nemek szerint a nyíregyházi lakosság körében 2018-ban (férfiak N=140, nők N=227)



Forrás: saját szerkesztés

Khi-négyzet próba az egyes korcsoportok TTI kategóriái között: ffi:  $p=0,02$ , nő:  $p<0,001$ .

Összességében a felnőtt férfiak 40%-a, a nők közül minden harmadik volt túlsúlyos, míg a férfiak közül minden harmadik, a nők közül minden ötödik számított elhízottnak. Így a férfiak 71%-a, a nők közel fele (49%) volt túlsúlyos vagy elhízott. A férfiak (N=86) átlag haskörfogata 94,6 cm, a nőké (N=149)

85,6 cm volt. A hasi elhízás a férfiak harmadát, míg a nők felét jellemezte, bár ezen adatok nagy valószínűséggel jóval pontatlanabbak, mint a testtömeg-index, ezért kellő körültekintéssel kezelendők. [3. táblázat]

3. táblázat: A túlsúly, az elhízás és a hasi elhízás gyakorisága (%) a nyíregyházi lakosság körében 2018-ban

|                 | Túlsúlyos | Elhízott | Együtt | Hasi elhízott |
|-----------------|-----------|----------|--------|---------------|
| Férfiak (N=140) | 40,0      | 30,7     | 70,7   | 31,4          |
| Nők (N=227)     | 29,2      | 19,7     | 48,9   | 50,7          |

Forrás: saját szerkesztés

## MEGBESZÉLÉS

Az OTÁP2014-es felmérése szerint a magyar lakosság nem fogyaszt elég zöldséget és gyümölcsöt, továbbra is jellemző a túlzott, főleg állati eredetű zsírfogyasztás, viszont a szénhidrátbevitel nem éri el a magyar táplálkozási ajánlásban meghatározott értéket.<sup>10</sup> Továbbá, megállapították, hogy a zöldség- és gyümölcsfogyasztás mintegy ötödével csökkent a korábbi, OTÁP2009-es vizsgálatban mért értékhez képest, ami kedvezőtlen tendencia a rostbevitel szempontjából.<sup>10</sup>

Az ELEF2014-es vizsgálata szerint a felnőtt lakosság kétharmada (a nők 72%-a, a férfiak 62%-a) naponta legalább egyszer eszik friss zöldséget, gyümölcsöt.<sup>7</sup> A vizsgálatunk szerint a nyíregyházi lakosság több mint fele fogyaszt naponta legalább egyszer zöldséget és gyümölcsöt. Ugyanez igaz az elmúlt 4 heti friss zöldség- és gyümölcsfogyasztásra is. A nők szignifikánsan gyakrabban esznek gyümölcsöt, mint a férfiak. Eredményeinket összehasonlítva az ELEF2014-es eredményeivel megállapíthatjuk, hogy a nyíregyházi lakosság friss zöldség- és gyümölcsfogyasztása kb. 10-15%-kal elmarad az országos értéktől. Az eredmények értékelésénél azonban figyelembe kell venni azt, hogy mely hónapokban készült az adott felmérés, hiszen az idénygyümölcsök, friss zöldségek elérhetősége jelentősen befolyásolja ezen élelmiszerek fogyasztását. Az ELEF2014 lekérdezésére szeptember-decemberi időszakban, míg a nyíregyházi lakosságé április-májusban történt. A kora tavaszi lekérdezés részben magyarázhatja az alacsonyabb fogyasztási eredményeket. A nyíregyházi várandósok körében készült összehasonlító felmérés szerint a várandósok zöldségfogyasztása alacsonyabb, míg a gyümölcsfogyasztása hasonló a nyíregyházi nők zöldség- és gyümölcsfogyasztásához.<sup>11</sup>

Az egyes élelmiszerek fogyasztása közül Nyíregyháza lakossága körében a tej, savanyított tejtermékek, valamint a sajt, túró és baromfi fogyasztása volt a leggyakoribb, ami táplálkozás-élettani szempontból előnyös, hiszen a tejtermékek mind ásványi anyagokban, mind vitaminokban és fehérjében gazdagok. Az ELEF2009-es felmérése szerint a magyarországi lakosság tejet, savanyított tejtermékeket 4,7-szer, sajtot vagy túrókat 3,4-szer, baromfit 2,6-szer, tojást 3-szor evett átlagosan hetente.<sup>6</sup> Az ELEF2014-es kérdőívének kérdései átalakításra kerültek, ezek az élelmiszercsoportok kikerültek

a kérdőívből és a táplálkozás szempontjából kifejezetten előnyös (teljes kiőrlésű pékáru, hal) vagy káros csoportok kerültek be (például, édesség, cukros üdítőital). A teljes kiőrlésű pékáru naponta történő fogyasztása a nyíregyházi lakosság körében igen kedvező, közel a válaszadók 40%-át jellemezte, míg csupán a lakosság 20%-a nem fogyaszt ilyen élelmiszereket. Az ELEF2014 adataihoz képest ez kifejezetten jó arány (ott a lakosság kb. egynegyedére volt jellemző a napi fogyasztás és 40%-ára, hogy soha nem fogyasztotta ezeket). A halfogyasztás az omega-3 zsírsavtartalma miatt előnyös. A válaszadók egyharmada (33,5%-a) heti rendszerességgel fogyaszt halat, ami magasabb arány az ELEF2014-es adataihoz képest (a férfiak 26%-ára, a nők 21%-ára volt ez jellemző).<sup>7</sup> A férfiak halfogyasztási gyakorisága a felmérésünkben is szignifikánsan gyakoribb volt.

A tápláltsági állapot tekintetében megállapíthatjuk, hogy a nyíregyházi férfiak rendkívül kedvezőtlen helyzetben vannak, hiszen 70%-uk túlsúlyos vagy elhízott, ami magasabb mind az ELEF2014-es felmérés (62%), mind az OTÁP2014-es felmérés adataihoz (65%) képest is. Az életkor emelkedésével – hasonlóan a korábbi felmérések eredményeihez – növekszik a túlsúlyosak, elhízottak aránya, elsősorban a 18-34 és 35-64 éves életkor között. A férfiak körében az elhízottak aránya a 35-64 éves korcsoportban a legnagyobb, meghaladja a 40%-ot, a túlsúlyosak és elhízottak aránya a 35-64 és 65 és idősebb korcsoportban is igen magas. A nyíregyházi nők fele túlsúlyos vagy elhízott, ami megfelel az országos átlagnak (ELEF2014-es felmérés – 49%) és alacsonyabb, mint a ténylegesen mért érték alapján megállapított prevalencia (OTÁP2014 – 60%). Az elhízott nők aránya a 65 éves és idősebb korcsoportban a legmagasabb, az elhízás minden 3. nőt érinti. Az adataink OTÁP adatokkal való összehasonlíthatóságát korlátozza az a tény, hogy az OTÁP vizsgálat mérésen, a mi adataink önbevalláson alapultak. A hasi elhízás adatai nagy valószínűséggel nem túl megbízhatóak, hiszen ellentmondanak a túlsúly és elhízás adatainak. Az OTÁP2014-es vizsgálatban a férfiak 38%-a, míg a nők 55%-a volt hasi elhízott, a saját mintánkban a férfiaknál ez 31%-nak, a nőknél 51%-nak adódott. Mivel a mi vizsgálatunk önbevallás alapján történt, ezért az összehasonlítás az OTÁP adatokkal nem teljesen korrekt.

Európai Unió szinten a 2014-ben megjelent Európai Élelmiszer és Táplálkozási Akcióterv 2015-2020

fogalmazza meg azokat az általános célkitűzéseket, amiket a tagállamoknak ebben az időszakban figyelembe kell venniük az egészségpolitikájuk kialakításánál.<sup>12</sup> Ez többek között az egészséges élelmiszerek és italok környezetének kialakítását, valamint az egész életen át az egészséges táplálkozás előmozdítását tűzi ki célul, különösen a legsérülékenyebb csoportokban. A magyar kormány 2011-ben fogadta el azt a jogszabályt, amelynek célja az egészségtelen élelmiszerek fogyasztásának mérséklése, elsősorban a hozzáadott cukor és só mennyiségének csökkentése volt a forgalomba kerülő élelmiszerekben (2011. évi CIII. törvény a népegészségügyi termékadóról). Az élelmiszerek transzsírsav mennyiségének jelentős csökkentését célozta meg a 2013-ban megjelent transzsírsav rendelet (71/2013. (XI. 20.) EMMI rendelet).

Helyi szinten Nyíregyháza önkormányzata az utóbbi években számos programot indított a lakosság fizikai aktivitásának növelése érdekében, amelyek hozzájárulhatnak az elhízás megelőzéséhez. A legnagyobb részvételi aránnyal a 2013 óta működő Mozdulj Nyíregyháza! program fut, amely 20 héten keresztül 19 helyszínen 30 féle foglalkozást kínál gyerekek, fiatalok és idősek számára is (például,

gerinctorna, szenior táncház, kölyökatléтика, családi tollas, női torna).<sup>13</sup> Nyíregyháza 2018-ban csatlakozott az országos Szenior-mozgásprogramhoz, amely táncházat, kirándulásokat és egyéb mozgásprogramokat szervez az idősek számára.<sup>14</sup> Továbbá, a városon belül 70 km-nyi, valamint a városon kívül a Nyíregyházát Tokajjal összekötő kerékpárút épült meg.

## KÖVETKEZTETÉSEK

Nyíregyháza felnőtt lakosságának friss zöldség- és gyümölcsfogyasztása alacsonyabb az országos átlagnál, ami a rostbevitel és a krónikus betegségek megelőzése szempontjából kedvezőtlen. Ugyanakkor a teljes kiőrlésű pékáru- és halfogyasztás igen kedvező az országos átlaghoz viszonyítva. A túlsúly és elhízás különösen a középkorú, de az idősebb férfiakat is veszélyezteti. Jól ismert, hogy az elhízás számos krónikus betegség rizikófaktora. Célzott prevenció programokat kell szervezni a túlsúly és elhízás megelőzésére, a fizikai aktivitás és az egészséges táplálkozás elősegítésére, különösen a már túlsúlyos, és elhízott középkorú férfiak számára.

## HIVATKOZÁSOK

<sup>1</sup> World Health Organization: Fact sheets – Healthy diet.

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Elérve: 2019. 08. 23.)

<sup>2</sup> World Health Organization: European Health Report 2018 More than numbers – evidence for all. WHO, 2018.

<http://www.euro.who.int/en/data-and-evidence/european-health-report/european-health-report-2018/european-health-report-2018.-more-than-numbers-evidence-for-all-2018> (Elérve: 2019. 09. 09.)

<sup>3</sup> World Health Organization: Fact sheets – Obesity and overweight.

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Elérve: 2019. 08. 23.)

<sup>4</sup> World Health Organization: Global report on diabetes. WHO, 2016.

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257\\_eng.pdf;jsessionid=834F5D539EE8357A34BE1E180DC66108?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204871/9789241565257_eng.pdf;jsessionid=834F5D539EE8357A34BE1E180DC66108?sequence=1) (Elérve: 2019. 08. 23.)

<sup>5</sup> OECD/EU: Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris, 2018.

[https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018\\_health\\_glance\\_eur-2018-en](https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018_health_glance_eur-2018-en) (Elérve: 2019. 08. 23.)

<sup>6</sup> Központi Statisztikai Hivatal (KSH): Európai lakossági egészségfelmérés – Magyarország, 2009. Összefoglaló eredmények. KSH, Budapest, 2011.

<sup>7</sup> Központi Statisztikai Hivatal (KSH): A 2014-ben végrehajtott Európai lakossági egészségfelmérés eredményei. Összefoglaló adatok. KSH, Budapest, 2018.

<sup>8</sup> Martos É, Kovács VA, Bakacs M et al. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat

– OTÁP2009. I. A magyar lakosság tápláltsági állapota. Orv Het. 2012;153(26): 1023-30. DOI: 10.1556/OH.2012.29375

<sup>9</sup> Erdei G, Kovács VA, Bakacs M, et al. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014. I. A magyar felnőtt lakosság tápláltsági állapota. Orv Hetil. 2017;158(14):533–540. DOI: 10.1556/650.2017.30700



<sup>10</sup> Sarkadi Nagy, E., Bakacs, M., Illés, É., et al. Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat – OTÁP2014. II. A magyar lakosság energia- és makrotápanyag-bevitele. Orv Hetil., 2017, 158(15):587–597.  
doi: [10.1556/650.2017.30718](https://doi.org/10.1556/650.2017.30718)

<sup>11</sup> Danilás I. Nyíregyháza város női lakosságának és várandósainak összehasonlító egészségmagatartás vizsgálata, különös tekintettel a táplálkozásra. Diáktudomány, 19-34. Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar, 2019.  
[http://foh.unideb.hu/sites/default/files/upload\\_documents/diaktudomany\\_kotet.pdf](http://foh.unideb.hu/sites/default/files/upload_documents/diaktudomany_kotet.pdf) (Elérve: 2019. 09. 05.)

<sup>12</sup> World Health Organization: European Food and Nutrition Action Plan 2015-2020. WHO, 2014.  
[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/294474/European-Food-Nutrition-Action-Plan-20152020-en.pdf?ua=1) (Elérve: 2019. 09. 05.)

<sup>13</sup> Mozdulj Nyíregyháza! <https://hu-hu.facebook.com/mozduljnyiregyhaza/> (Elérve: 2019. 09. 05.)

<sup>14</sup> Szenior-mozgásprogram.  
<https://amozgaskonnyedsege.hu/2018/06/26/a-nyiregyhazi-tagszervezet-szeniorprogramjai/> (Elérve: 2019. 09. 05.)