

Táplálkozás, tápláltság, 2019

A helyes táplálkozásnak a betegségmegelőzésben és az egészség fenntartásában is kiemelkedő szerepe van, a jelentősége pedig egyre nagyobb. Becslések szerint^[1] világszerte a halálozások ötöde az egészségtelen táplálkozás következménye, és ez az arány még sokkal magasabb, ha itt figyelembe vesszük az elhízást is.

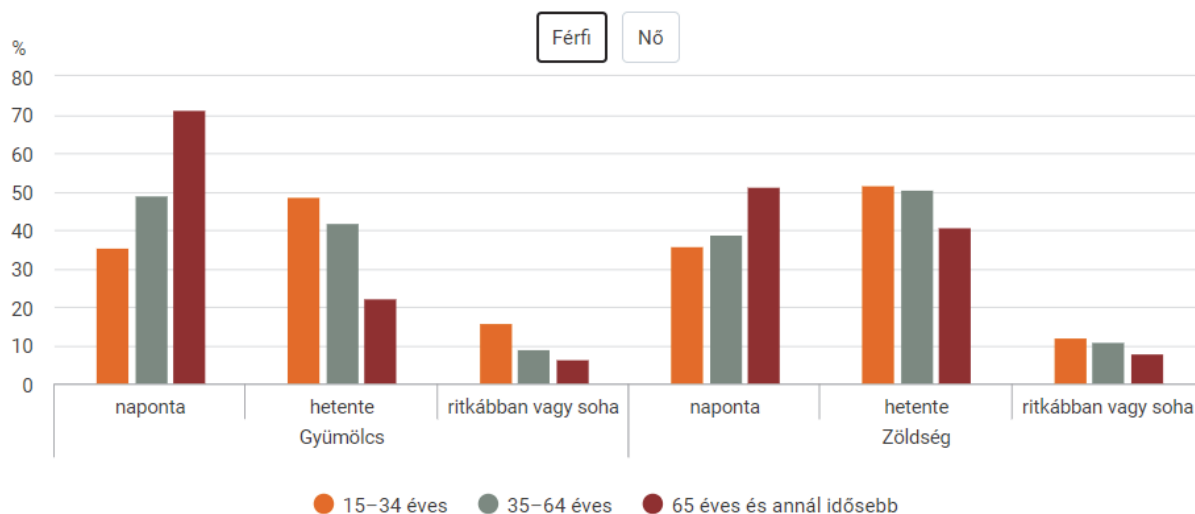
A 15 éves és annál idősebb magyarok hattizede túlsúlyos vagy elhízott,^[2] közöttük több a krónikus beteg, mint a sovány vagy normál súlyúak körében. A lakosság közel ötöde követett 2019-ben speciális étrendet, közülük minden negyedik egyszerre többfélét is. A népesség mintegy fele fogyaszt naponta tejet, tejterméket, és egyharmaduk húskészítményeket. A nők, az idősebbek, a magasabb iskolai végzettségűek gyakrabban esznek zöldséget, gyümölcsöt.

A megfelelő mennyiségű gyümölcsöt vagy zöldséget fogyasztók aránya az életkor emelkedésével növekszik

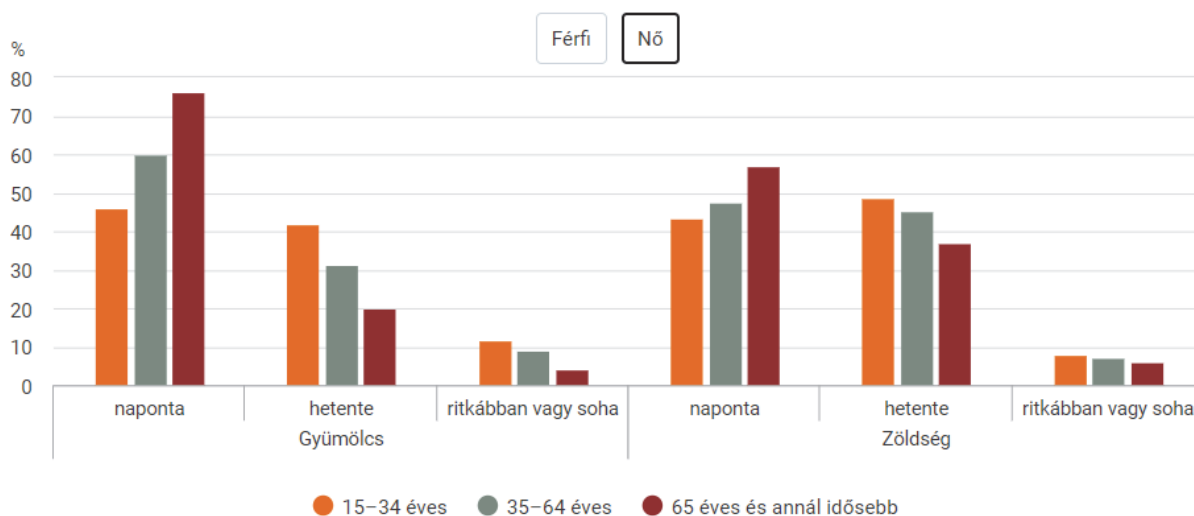
A 15 éves és annál idősebb lakosság nagyobb része – a férfiak (49%) kisebb arányban, mint a nők (61%) – 2019-ben naponta legalább egyszer evett friss, fagyasztott, szárított vagy konzervgyümölcsöt.^[3] A zöldségfogyasztás ennél kevésbé volt népszerű (40 és 49%). Idősebb korban a nők és a férfiak fogyasztási gyakorisága egyaránt magasabb mindkét élelmiszerfajtából. A 65 éves és annál idősebbek háromnegyede naponta fogyasztott gyümölcsöt, több mint a fele pedig zöldséget, a fiataloknak viszont csak a négy-négytizede tartozott a rendszeres gyümölcs-, illetve zöldségfogyasztók közé.

1. ábra

A gyümölcs- és a zöldségfogyasztás gyakorisága korcsoportok és nemek szerint, 2019



A gyümölcs- és a zöldségfogyasztás gyakorisága korcsoportok és nemek szerint, 2019



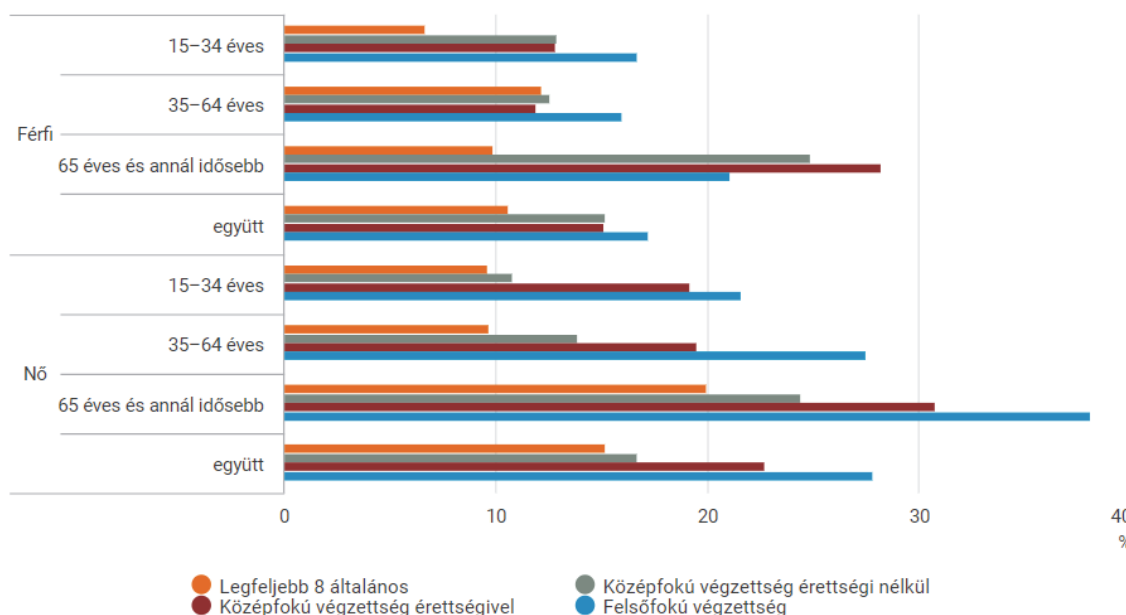
A napi adagokat tekintve az emberek 18%-ának a fogyasztási szokása megfelelt az okostányér^[4] feltételeinek, és a nők előnye a férfiakkal szemben 42% volt. A napi, legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztók aránya az életkor emelkedésével mindkét nem esetében növekvő trendet mutatott. Ebben a tekintetben a fiatalok és a középkorúak között mindössze 15% volt a különbség, viszont a középkorúak és idősök között elérte az 52%-ot. A 65 évesek és annál idősebbek negyede tesz eleget az okostányér ajánlásának.

A magasabb iskolai végzettségű nők között többen fogyasztanak elegendő mennyiségű gyümölcsöt és zöldséget

A naponta legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztók aránya az iskolázottság emelkedésével egyre nő, 14-ről 23%-ra. A férfiaknál ez az összefüggés kevésbé egyértelmű, különösen az idősök között, de a nőknél minden korcsoportban teljesül.

2. ábra

A naponta legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztók aránya iskolai végzettség, korcsoportok és nemek szerint, 2019



Az elegendő gyümölcsöt vagy zöldséget fogyasztók aránya és a jövedelmi szint^[5] kapcsolatát főként a legalsó jövedelmi ötöd leszakadása jellemzi (1. kvintilis: 12%, 2–5. kvintilis: 18–20%).

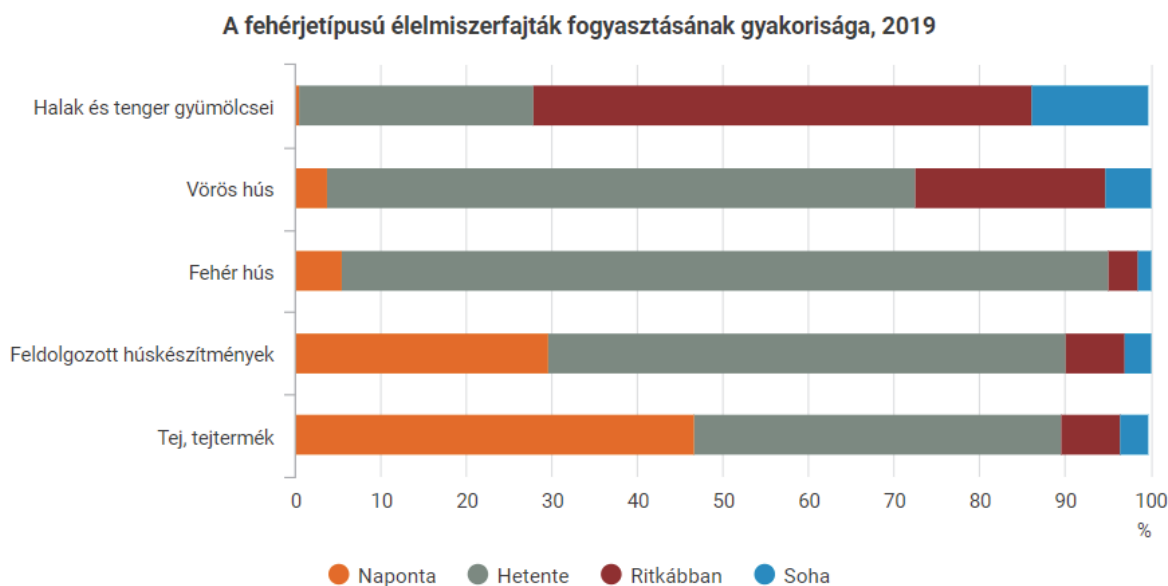
A friss, fagyasztott, szárított vagy konzervzöldség- és gyümölcsfogyasztást kiegészíthetik a hozzáadott édesítőszer, vitamint, ásványi anyagokat nem tartalmazó, 100%-os gyümölcs- vagy zöldséglevek.

- Ezekből a 15 éves és annál idősebb emberek harmada legalább hetente, 8,3%-uk pedig naponta iszik. Ezek az italok a férfiak minden korcsoportjában népszerűbbek voltak, mint a nőknél.
- Mindkét nemnél legalább heti rendszerességgel a 15–34 évesek itták ezeket a leveket a leggyakrabban (48 és 43%), míg a 65 évesek és annál idősebbek a legritkábban (29 és 26%).
- A 100%-os zöldség- és gyümölcslevek az iskolázottabbak, illetve a magasabb jövedelműek között közkedveltek.

Sokan esznek napi rendszerességgel feldolgozott húskészítményeket

A tej, tejtermék fogyasztása közel annyi ember mindennapjaihoz tartozott hozzá, mint a zöldség és gyümölcsé. A húsból és a feldolgozott húskészítményekből^[6] a vizsgált népesség majdnem egyharmadának a tányérjára került naponta. Ez az arány a húskészítmények nagy népszerűségéből adódik. Fehér és vörös húsból készült ételeket naponta csak a vizsgált népesség 7,4%-a fogyasztott, viszont heti gyakorisággal 90%-uk evett fehér, kétharmaduk pedig vörös húsokat. Halak és tenger gyümölcsei a 15 éves és annál idősebb lakosság háromnegyedének az étrendjébe a hetinél ritkábban vagy sose került.

3. ábra



Naponta a vizsgált népesség

- harmada legalább egy adag édességet vagy desszertet evett,
- bő tizede fogyasztott cukros üdítőitalt, nagyobbik részük legalább fél litert,
- háromnegyede legalább 1,5 liter vizet ivott, többségük 2 liter is elfogyott.

Kétharmaduk soha, vagy legfeljebb ritkán, kóstolás után szóta meg az ételét.

Diabetikus és laktózmentes diétát tartanak a legtöbben

A magyarországi 15 éves és annál idősebb lakosság közel ötöde követett speciális étrendet (diabetikus, gluténmentes, laktózmentes, tejfehérjementes, energiaszegény, sószegény, vegetáriánus és egyéb^{a)}), közülük minden negyedik egyszerre többet is. Az egyes étkezési szokások gyakorisága alapján feltételezhető, hogy a diétázók zöme kényszerűségből került bizonyos élelmiszereket, és nem csak a tudatos életmódválasztás miatt.

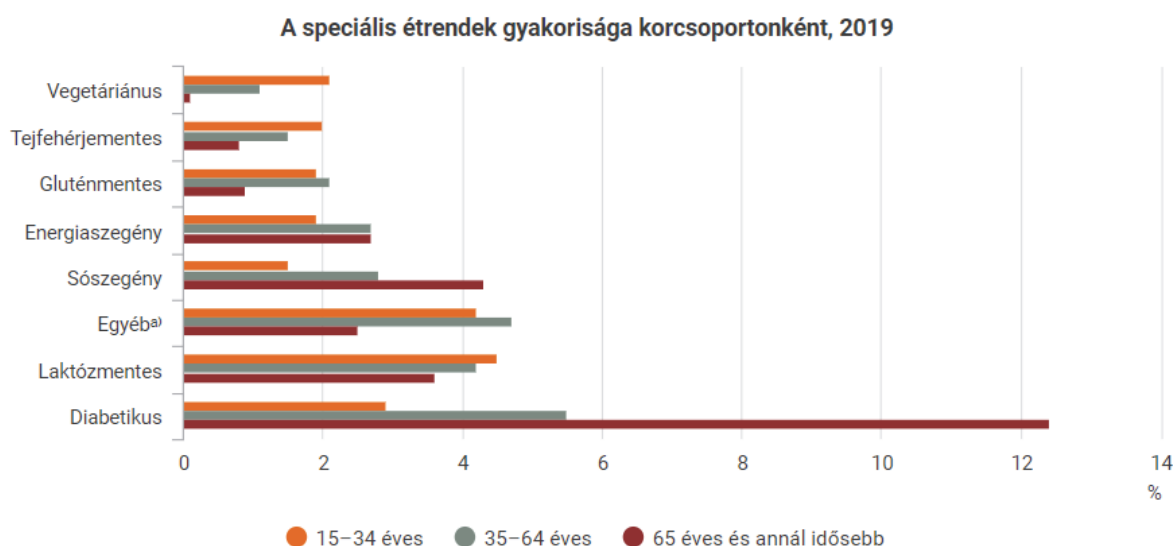
- Diabetikus (6,4%), illetve laktózmentes (4,1%) diétát tartottak a legtöbben.
- A vizsgált korosztály 2,8%-a sószegény, 2,5%-a energiaszegény étrendet követett.
- A többi speciális étrend ezeknél kevésbé volt gyakori, viszont a lakosság 4,1%-a a felsoroltakon kívüli, egyéb diéta szerint táplálkozott.

A szokásostól eltérő táplálkozási magatartások a rosszabb egészségi állapotúakat és az iskolázottság, illetve jövedelem szerint magasabb társadalmi státuszúakat jellemezte. A diétázás több mint kétszer gyakoribb volt a krónikus betegek között, mint a krónikus betegséggel nem küzdők között, illetve a felsőfokú iskolai végzettségűek körében a legfeljebb alacsony szinten iskolázottakhoz képest (egyformán 12, illetve 25%).

A speciális étrend követése jobban jellemezte a nőket, mint a férfiakat (21, illetve 16%). A különböző diéták más-más korcsoportokban voltak elterjedtebbek:

- a diabetikus és a sószegény étrend – a cukorbetegség és a magas vérnyomás életkorral együtt növekvő prevalenciájával összefüggésben – az idősebbek között volt gyakoribb,
- az energiaszegény étkezés a középkorúak és idősek között fordult elő nagyobb arányban,
- a vegetáriánus, a tejfehérjementes és a laktózmentes diéta az életkor növekedésével egyre kevésbé volt népszerű,
- a gluténmentes és az egyéb étrendeket pedig a fiatalok és a középkorúak az idősebeknél sokkal gyakrabban követték.

4. ábra



^{a)} Az „egyéb étrend” kategóriába tartozik minden olyan egyedi táplálkozási szokás, amelyet a válaszadó a megnevezettek egyikébe sem tudott besorolni.

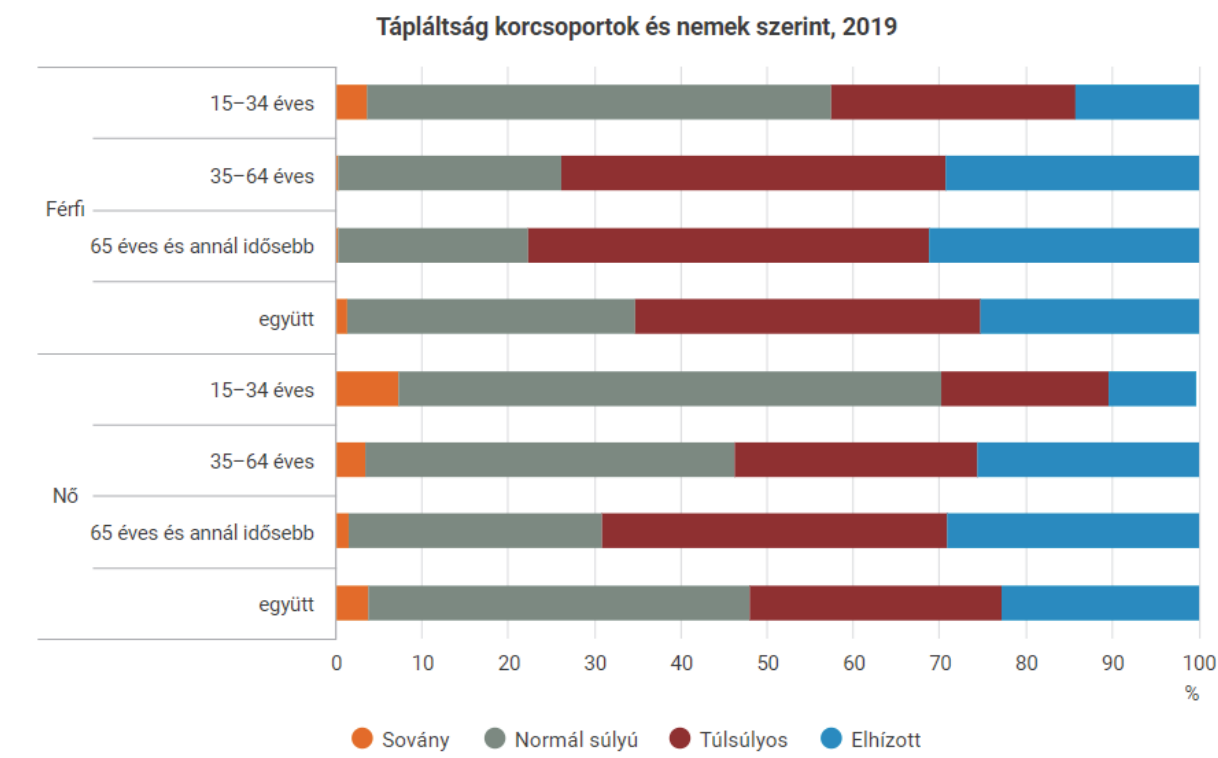
A 15 éves és annál idősebb lakosság nagyobbik részének súlytöbblete van, a negyede elhízott

A túlsúly nagymértékben hozzájárul az általános egészségi állapot romlásához, a betegségek kialakulásához és a korlátozottság fokozódásához.^[8] Nagyobb kockázatot jelent a 2. típusú cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek, a rák számos formájának, az ízületek degeneratív jellegű megbetegedéseinek és más egészségügyi problémák kialakulásában.

Az önbevallással gyűjtött testmagasság- és testsúlyadatokról számított testtömegindex szerint a 15 éves vagy annál idősebb lakosság közel hattizede túlsúlyos vagy elhízott volt, és majdnem negyede elhízott. A 2019. évi adatokat az 5 évvel korábbi felvétel eredményeivel összehasonlítva a túlsúlyosak aránya 1 százalékponttal, az elhízottaké 3 százalékponttal növekedett. Nemzetközi összehasonlításban Magyarország az EU három legelhízottabb lakosságú országa között volt Írországgal és Máltával együtt, és ha a túlsúlyosokat és elhízottakat együtt vizsgáljuk, akkor is a negyedik helyen állt.

A férfiakon gyakrabban van túlsúly, mint a nőkön. Az elhízottak arányát tekintve csak 2 százalékpont a különbség, de ha a túlsúlyosakat is figyelembe vesszük, már eléri a 13 százalékpontot. Az e téren mutatkozó nemi eltéréseket jelentősen befolyásolja, hogy az emberek – különösen a nők – a valóságosnál sokkal ideálisabb képet képzelnek el magukról. 2014-ben száz elhízott férfi közül 74-et és száz elhízott nő közül 50-et lehetett az önbevallásos adatok alapján beazonosítani.^[9] Az életkor előrehaladtával mindkét nemnél egyre többen elhízottak, illetve túlsúlyosak, ugyanakkor csökken az elhízott férfiak és nők aránya közötti különbség. A túlsúlyosak esetében a középkorúak között adódik a nemek szerinti legnagyobb eltérés.

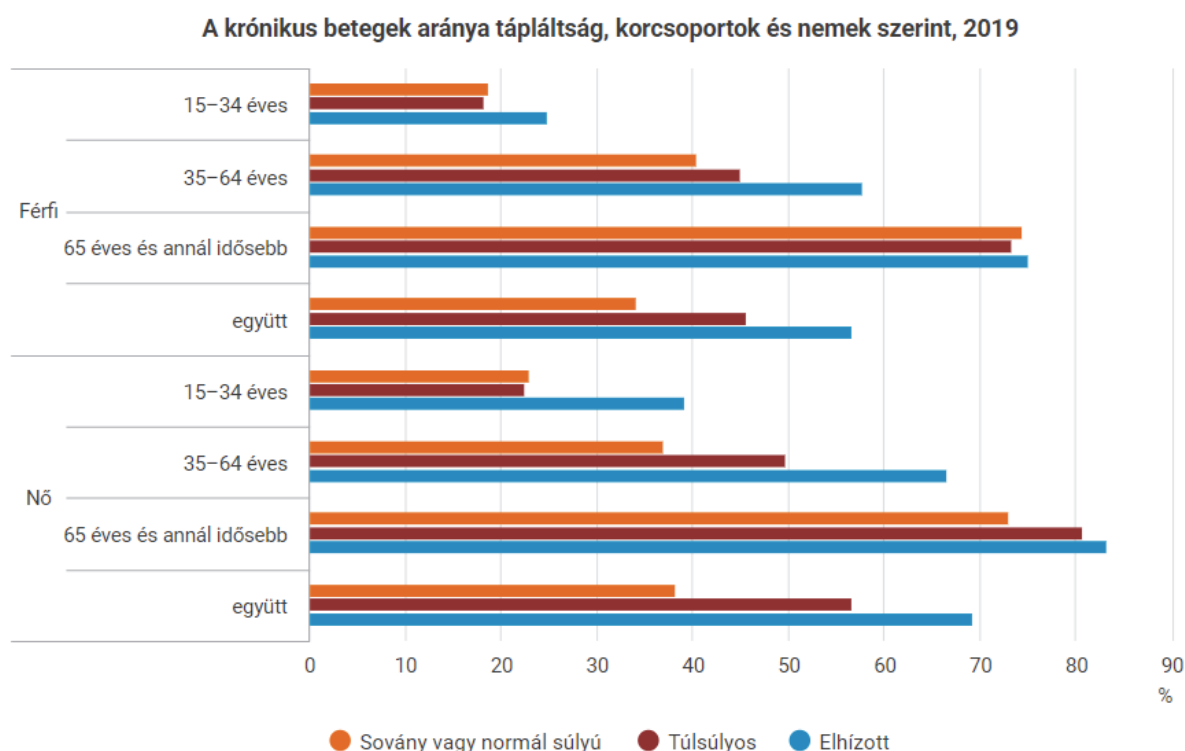
5. ábra



Az elhízottak között sokkal több a krónikus beteg

Az elhízottak között minden korcsoportban nagyobb a krónikus betegek aránya,^[10] mint a lakosság másik részében, a soványak és normál súlyúak együttes kategóriájához viszonyítva 72%-os a különbség. A fiatalok között még csak az elhízottság járt együtt a betegségek kialakulásának nagyobb esélyével, a középkorúaknál és az idős nőknél már a túlsúly is növelte a kockázatot. A középkorúak kategóriájában – ahol a legnagyobbak a különbségek – az elhízottak között 62, a túlsúlyosak között 22%-kal több a krónikus beteg, mint a normál súlyúak és a soványak együttes kategóriájában. A tartós betegségek túlnyomó többsége nagyobb valószínűséggel fordult elő az elhízottak között, és ez korcsoportonként is igaz volt. A cukorbetegség négyszer (3,9 és 17%), a magasvérnyomás-betegségben szenvedők háromszor gyakrabban fordulnak elő (15 és 51%) az elhízottak körében a normál súlyúak és a soványak összevont kategóriájához képest.

6. ábra



A kívánatosnál magasabb testsúly gyakorisága a társadalmi ismérvek szerint is mutat különbségeket. Az érettségi nélküli középiskolai végzettséggel rendelkezők között a legmagasabb a túlsúlyosak és elhízottak együttes aránya (69%), a diplomások körében a legalacsonyabb (53%). A jövedelmi helyzet szerint a szélsőértékek között ennél kisebb a különbség. Az elhízottak aránya jelentősebb társadalmi különbséget mutat, és ebből a szempontból is az iskolai végzettség a legmeghatározóbb szempont, ugyanis az érettségi nélküli középfokú végzettségűek között van a legtöbb elhízott (31%), és a diplomások körében a legkevesebb (18%). A kóros túltápláltság a jövedelmi helyzettel is összefüggésbe hozható: az alsó három jövedelmi ötödbe tartozók 25–26, míg a legfelső ötöd 19%-a számított elhízottnak.

[1]:↑ Abajobir AA, Abate KH, Abbafati C, Abbas KM, Abd-Allah F, Abdulle AM et al. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. 2017;390:1345–422.

[2]:↑ A tápláltságot a testtömegindex (TTI, közismert angol rövidítése BMI) alapján vizsgáljuk. $TTI = \text{testtömeg (kg)} / \text{testmagasság (m)}^2$. Sovány: $TTI < 18,5$; Normál súlyú: $18,5 \leq TTI < 25$; Túlsúlyos: $25 \leq TTI < 30$; Elhízott: $TTI \geq 30$.

[3]:↑ A kiadvány megállapításai a 2019. évi Európai lakossági egészségfelmérésből származó adatokon alapulnak. <http://www.ksh.hu/elef>.

[4]:↑ A hazai táplálkozási ajánlásokat tartalmazó ún. okostányéron naponta az elfogyasztott étel fele – napi legalább 4 adag – zöldség vagy gyümölcs, van még rajta gabonaféle és zsírszegény, teljes értékű fehérje (tej, tejtermék, szárnyas hús, tojás, hal), ritkán kerül rá magas zsírtartalmú élelmiszer (pl. torta, keksz, tejszínes jégkrém, zsíros sajt, kolbász, majonéz), hetente legfeljebb kétszer van rajta édesség, desszert, és az ételek nagyon kevés sót és cukrot tartalmaznak, a folyadékszükséglet túlnyomó részét vízzel kell fedezni, naponta legalább 8 pohárral (2,0–2,5 dl/pohár), a cukortartalmú hideg vagy meleg italok fogyasztása csak a folyadékbevitel színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben indokolt.

[5]:↑ A jövedelmi szintet a háztartás egy főre jutó ekvivalizált nettó jövedelme alapján számolt ötödökkal mérjük.

[6]:↑ Halak és tenger gyümölcsei nélkül.

[7]:↑ Az ELEF2019 kérdőíve ezekre a kategóriákra kérdezett rá.

[8]:↑ WHO európai irodájának a [honlapja](#).

[9]:↑ Lásd az ELEF-adatgyűjtésekhez kapcsolódó [OTÁP-vizsgálatok](#).

[10]:↑ A krónikus (tartós) betegek kiválasztása a következő kérdésre adott válasz alapján történt: „Van-e Önnek hosszan tartó betegsége vagy egészségi problémája? Hosszan tartónak tekintünk egy betegséget vagy egészségi problémát, ami legalább 6 hónapja tart, vagy várhatóan legalább 6 hónapig fog tartani.” A krónikus (tartós) betegségek fennállásának tényét egy előre megadott, 30 elemű lista alapján határoztuk meg.

További adatok, információk

[Kapcsolódó kiadványok](#)

Elérhetőségek:

kommunikacio@ksh.hu

[Lépjen velünk kapcsolatba](#)

Telefon: (+36-1) 345-6789

www.ksh.hu