

# A Magyar Tudomány Ünnepe alkalmából 2007. november 23-án a „Táplálkozástudomány iskolája” címmel interdiszciplináris konferenciát tartott az OÉTI és a Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszertudományi Kar az Európa Kongresszusi Központban

A WHO adatai szerint Európában a hét legfőbb egészségügyi kockázat közül hat a helytelen étrenddel és a mozgásszegény életmóddal függ össze. Az egészséges életmód a nem fertőző betegségek megelőzésének legfontosabb eszköze. Az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód együttesen az elhízás és a cukorbetegség kialakulásáért 60%-ban, a mell-, vastagbél-, végbél- és prosztatarák keletkezéséért 35%-ban, a szív- és érrendszeri betegségekért mintegy 20%-ban, a mozgásszeri betegségekért 25%-ban tehető felelőssé. Az elmúlt évek hazai statisztikai adatai a szív- és érrendszeri megbetegedésekből eredő halálozások tekintetében kismértékű javulást mutatnak, azonban a daganatos elváltozások növekvő tendenciát tükröznek. Jóllehet az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet 2003–2004. évi lakossági táplálkozási felméréseinek eredményei jeleznek némi javulást (pl. telített zsírsavak és a hozzáadott cukor bevitelének csökkenése, a többszörösen telítetlen zsírsavak fogyasztása növekvő tendenciát mutat), táplálkozási struktúránk számos területen kívánnivalót hagy maga után. Az OÉTI gyermekek körében végzett vizsgálatainak eredményei arra utalnak, hogy már a fiatalabb korosztálynál is megtalálhatók az egészségtelen táplálkozás egyes elemei, pl. az ajánlást többszörösen meghaladó sóbevitel, melyek a jövőbeli elváltozások, az elhízás, a keringési és a mozgásszeri megbetegedések kialakulását megápolozó kockázati tényezők.

A WHO Elhízásellenes Chartájának (2006. novemberi miniszteriális konferencia, Isztambul) egyik legfőbb célkitűzése a gyermekkori elhízás növekvő trendjének megállítás. Ez év május 30-án fogadta el az Európai Bizottság a Fehér Könyvet „A táplálkozással, túlsúllyal és elhízással kapcsolatos egészségügyi kérdésekre vonatkozó európai stratégiáról” címen.

A megelőzés két legfontosabb eleme az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás. Nemzetközi vizsgálatok eredményei alapján megállapítható, hogy a cukros üdítőital fogyasztás és a gyermekkori elhízás között szoros összefüggés van. Az Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet táplálkozás-egészségügyi vizsgálata alapján (2005/2006 tanév) az általános iskoláskorú gyerekek több mint 40 százaléka naponta többször is fogyaszt zsírsavas, cukros üdítőt.

Az OÉTI Magyarországon elsőként modellprogram jelleggel kéthónapos intervenciót indított 7–10 éves gyerekek körében, amely bevonta az iskolákat és a szülőket. Ez az oktatásra, valamint az egészséges választéokra terjedt ki. A HAPPY (Hungarian Aqua Promoting Program in the Young – Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében) program a WHO és az Egészségügyi Minisztérium közötti együttműködés (Biannual Collateral Agreement) keretében valósult meg. A program célja részben a résztvevő gyermekek folyadékfogyasztási szokásának felmérése volt, valamint az, hogy a kéthónapos komplex program eredményez-e kedvező változást, alkalmas-e arra, hogy hazai jó gyakorlatként országosan elterjeszhető legyen. A programban hat önként jelentkező budapesti iskolából 397, 7–10 éves korú gyermek vett részt, az iskolák igazga-

tójának megkeresését, a tanárok tájékoztatását, valamint a szülők írásos beleegyezését követően. A program során 5415 liter ásványvíz fogyott, a gyermekek 92%-a naponta legalább egyszer ivott az osztályban elhelyezett vízből. Az oktatás eredményeként jelentősen nőtt azon gyerekek aránya, akik a folyadékfogyasztással kapcsolatos kérdésekre a záró kérdőíven már helyesen válaszoltak. A gyermekek napi folyadékfogyasztását mennyiségileg értékelve, a két legjelentősebb változás a cukros üdítőital fogyasztás statisztikailag bizonyítható csökkenése és az ásványvíz fogyasztás növekedése volt.

„Az egészséges is lehet finom” program 2007. március 20. és 2007. június 1. között zajlott le az OÉTI munkatársainak közreműködésével, az Egészségügyi Minisztérium támogatásával. Célul tűztük ki, hogy a résztvevő általános iskolás tanulók gyümölcs- és zöldségfogyasztását kérdőíves módszerrel felmérjük, illetve a fogyasztást népszerűsítjük, részben oktatással, részben az egészséges választék biztosításával. A program során arra kerestük a választ, hogy az oktatás önmagában változtat-e a gyermekek zöldség- gyümölcsfogyasztási szokásain, illetve ha az egészséges választék helyben biztosított, ez okoz-e további kedvező változást. Az összesen több mint 70.000 kérdés eddigi feldolgozottsági fázisában megállapítható, hogy a zöldség- gyümölcs helybeni kínálata lényegesen eredményesebb, mint az oktatás önmagában. A program eredményességét nagymértékben elősegítette a pedagógusok, és a szülők pozitív hozzáállása is. Az iskolák, a pedagógusok, a gyerekek és a szülők szívesen fogadták a programot, sőt cégektől is érkeztek megkeresések a program támogatására.

A két program eredményei alapján úgy tűnik, hogy egy komplex (oktatás és egészséges választék együtt), a gyermeket, a szülőket, a tanárokat minél szélesebb körben megcélzó beavatkozással viszonylag rövid idő alatt már, ebben az életkorban kedvező változásokat lehet elérni mind a gyermekek tudásszintjének javítása, mind ennek a gyakorlatba való beépülése terén. Reméljük, hogy a jó gyakorlatnak bizonyuló modellprogramok széles körben elterjednek, hozzájárulva a gyermekkori elhízás hazai prevalenciájának csökkenéséhez.

Az egészséges táplálkozás ajánlásainak megfelelő termékek területén az élelmiszeriparnak kiemelkedő szerepe van, hiszen például a lakossági sóbevitel jelentős hányada a feldolgozott élelmiszerekből, származik. Az élelmiszeripar másik fontos cselekvési területe olyan innovatív élelmiszerek előállítása, melyek összetevői hozzájárulnak az evidenciákon alapuló megelőzéshez, mint például a daganatos, a keringési megbetegedések kockázatát egyaránt csökkentő többszörösen telítetlen, omega-3 zsírsavak, az élelmi rostok, valamint a fitonutriensek. Az EU e témával összefüggő Fehér Könyvével harmonizáló nemzeti táplálkozáspolitikai célkitűzései sikeres megvalósításának egyik letéteményese az élelmiszeripar. Az élelmiszeripari kutatás és innováció legfőbb iniciátorai a szakterület oktatási, képzési intézményei. A kutatások lényeges eleme a táplálkozástudomány, az élelmiszertudomány és az élelmiszergazdaság kölcsönhatásának tanulmányozása a fogyasztók egészségét veszélyeztető táp-

lálkozási tényezők elleni hatékony védekezés és az egészség-megőrzés, egészség-javítás céljait szolgáló gyártmányfejlesztés lehetőségei kapcsán. E területen kihangsúlyozandó az élelmiszer-fogyasztás, a humán anyagcsere, az immunrendszer és a genetikai háttér kapcsolata miatt a táplálkozás-tudomány egyik új irányaként kibontakozó táplálkozási genomika, valamint az élelmiszertudomány és -technológia új feladatai. Annak az igénye, hogy az élelmiszereket a hagyományos, jól bevált hőkezelés, pasztőrözés helyett olyan módszerekkel tartósítsák, amelyeknél nem lépnek fel a nagyobb hőmérséklet által okozott nem kívánatos változások, a '70-es évek tájékán kezdett felmerülni. Ezek az eljárások ugyanúgy biztosítják az élelmiszerek biztonságosságát, mint a hagyományosak, de jobban megőrzik az élelmiszer eredeti, frisshez közeli tulajdonságait, így tápértékét is. Ilyen élelmiszerkezelési lehetőségek, pl. az ún. „sous-vide” (vákuum-csomagoltan főzött) technológia, a mikrohullámú melegítés, a módosított légtérű csomagolás, az élelmiszerek besugárzással történő tartósítása, a pulzáló elektromos mezőben történő kezelés valamint a nagy hidrosztatikus nyomás alkalmazása. Napjainkban már konkrét példák is beigazolják ezen új módszerek kedvező hatását az élelmiszerek vitamintartalmára, antioxidáns kapacitására, a fehérjék emészthetőségére, és immunreaktivitásának esetleges változásaira vonatkozóan. Sportolók nemzetként az élelmiszeripari innovációk speciális területe sporttáplálkozásban alkalmazható élelmiszercsoportok, melyek képesek a sportolók számára biztosítani az átlag-populációtól eltérő összetételű, megnövekedett tápanyag-igényt. A zöldségfélék fogyasztása – számottevő ásványi anyag, vitamin és rosttartalmuk révén – napjaink korszerű, egészséges táplálkozásának alapja. Hazánk éghajlatai, geográfiai adottságai számos zöldség- és gyümölcsfaj termeléséhez biztosítanak ideális körülményeket. A megfelelően megválasztott termelési, tárolási, élelmiszer-feldolgozási eljárások segítenek megőrizni e hasznos összetevőket a friss és a feldolgozott élelmiszerekben egyaránt, így biztosítva a lakosság számára széles választékot a táplálkozási ajánlásokban szükségesnek vélt, az eddigieknél nagyobb mennyiségű zöldség- és gyümölcsfélék fogyasztásához. Az értékes összetevők mellett azonban egyre többet foglalkoznak az emberi egészségre ártalmas vegyületesoportok vizsgálatával is. Az élelmiszeripari kutatások másik lényeges vetülete a szervezetre káros vegyületek mennyiségének csökkentése megfelelő technológiák alkalmazásával.

A szakterület két vezető intézménye nem csak egy konferencia megrendezésére hozta létre csapatát, hanem úgy vélik, a nem-fertőző, táplálkozással függő betegségek megelőzése, a felnőttek és a gyermekek körében egyre nagyobb arányban előforduló elhízás visszaszorítása érdekében interdiszciplináris összefogás szükséges, melyben a szereplők komplex élelmiszer- és táplálkozástudományi látásmódja és eszköztára az akcióprogramok sikerének elengedhetetlen feltétele.

A sajtóanyagot Dr. med. habil. Martos Éva főigazgató főorvos (OÉTI) és Dr. Balla Csaba dékán Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszertudományi Kar) készítette.