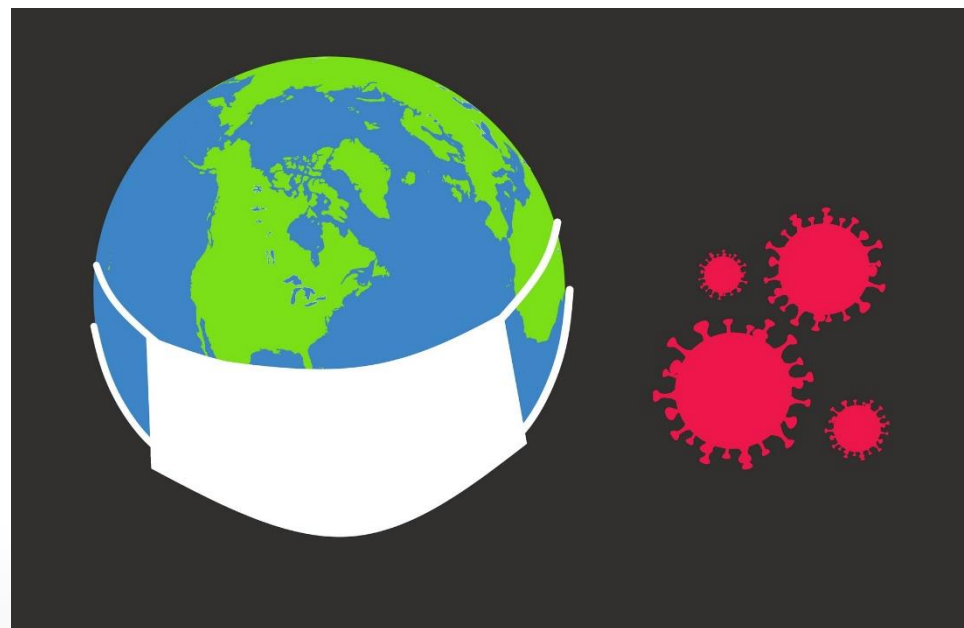


Így éltünk a járvány alatt – és hogyan fogunk ezt követően?



Antal Emese
dietetikus, szociológus
szakmai vezető

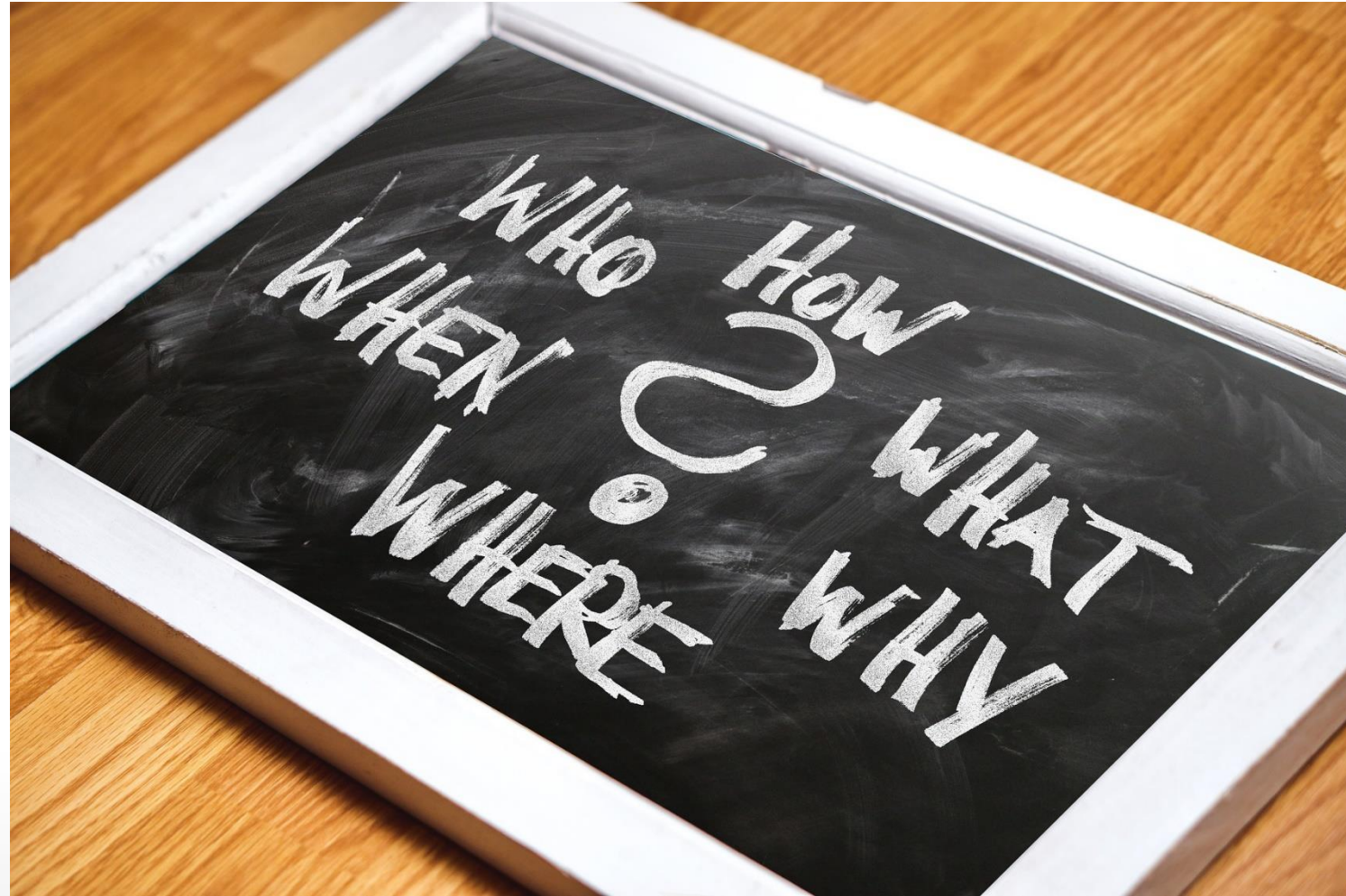
Pilling Róbert
dietetikus
kommunikációs vezető



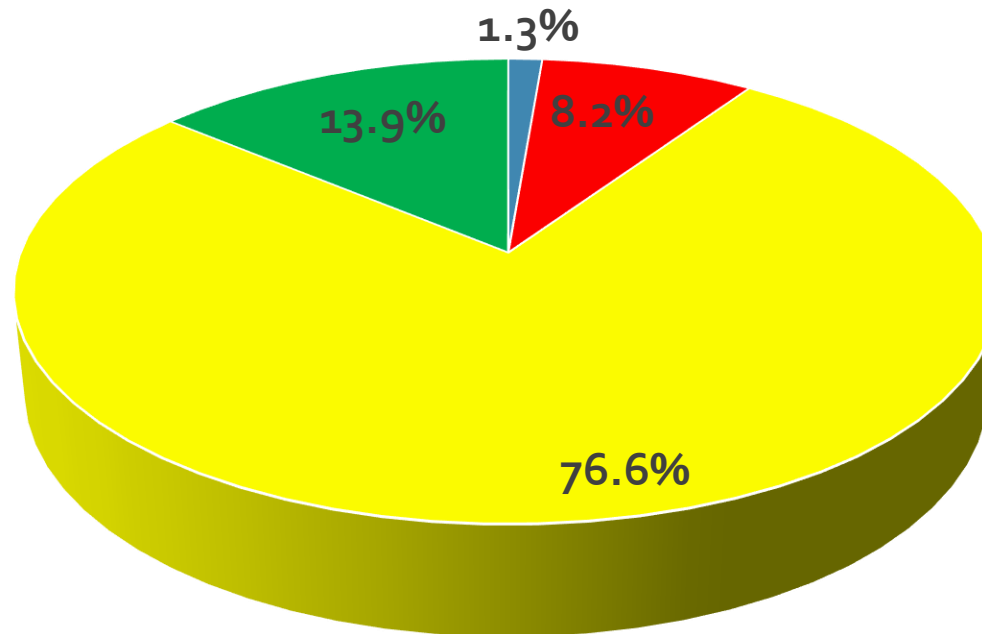
Mi volt a közös kutatás célja?

- Az életmóddal, a táplálkozással foglalkozó szakemberek, rajtuk keresztül pedig a teljes lakosság számára hasznos információk megszerzése az alábbi kérdésekben:
 - Milyen hatással van egy rendkívüli helyzet a hazai lakosság táplálkozására, fizikai aktivitására?
 - Hajlandók vagyunk-e külső kényszer hatására változtatni életmódunk, ezen belül táplálkozásunk egészén?
 - Amennyiben igen, azt milyen irányban tesszük?
- Mire tudjuk használni ezeket az adatokat?
 - Felkészülni a járvány esetleges második hullámára
 - Más, hasonló hatással járó helyzetekben gyorsabban reagálhatunk
 - Jobban ki lehet számítani a lakosság reakciót, ezáltal segíthetünk az ellátási lánc jobb szervezésében is

Mit tudtunk meg?
Étkezések
gyakorisága



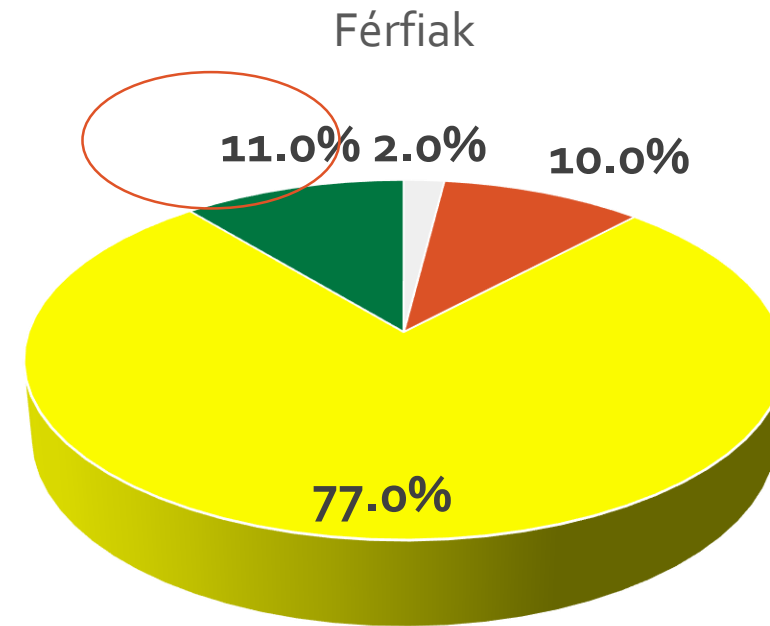
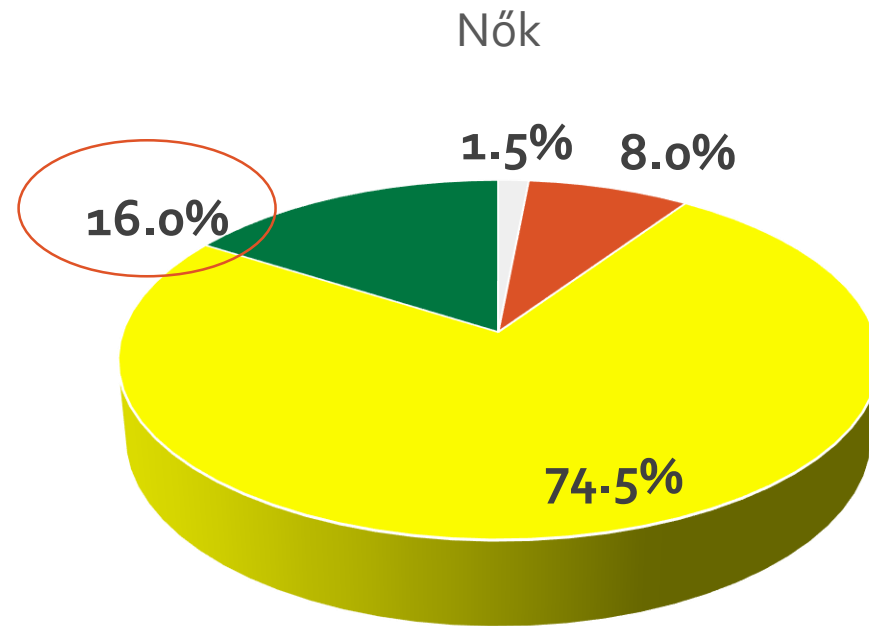
Napi étkezések számának változása



■ NT ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

- A válaszadók több mint háromnegyedénél nem változott
- ~14% gyakrabban étkezik, mint korábban
- Pozitív vagy negatív ez a változás?

Napi étkezések számának változása, nemenkénti bontásban

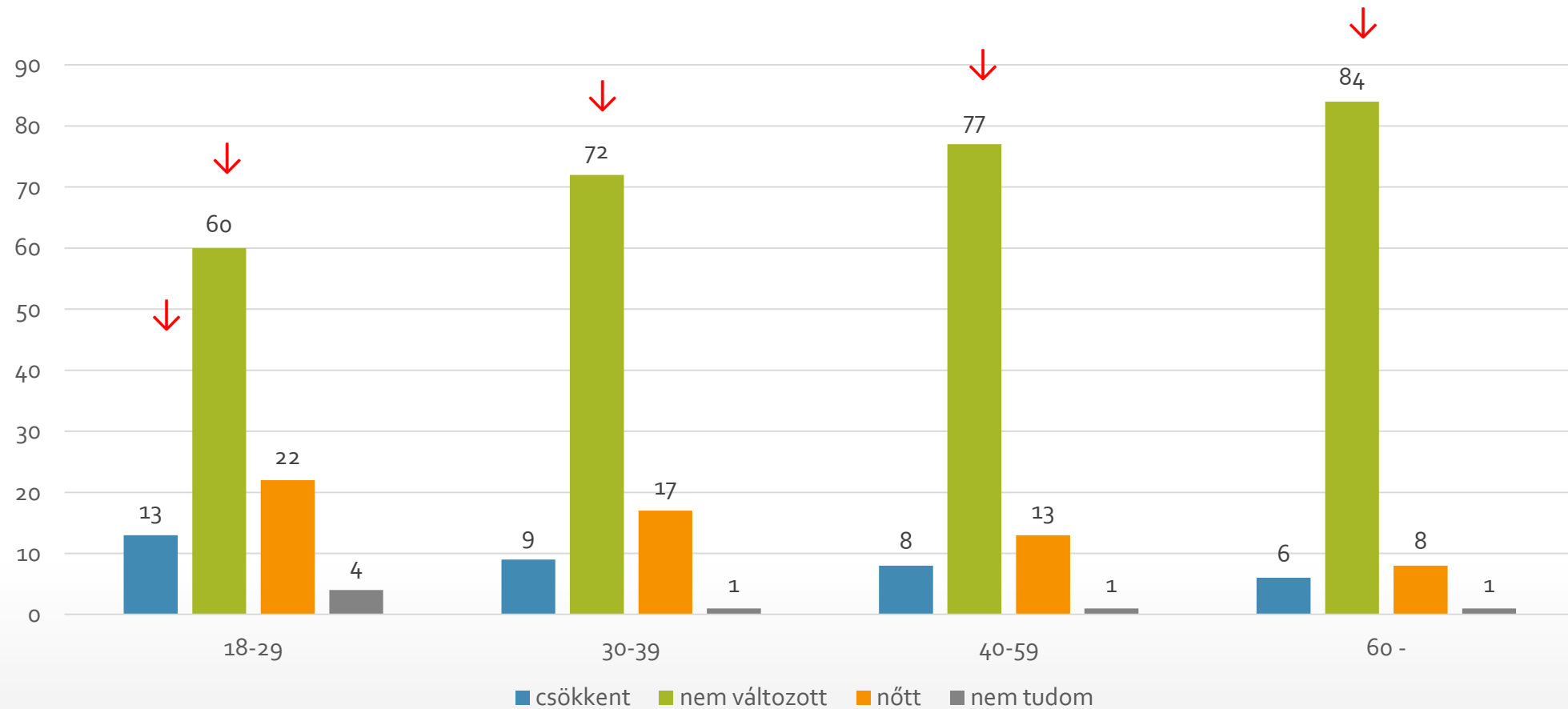


□ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

□ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

$p < 0,001$

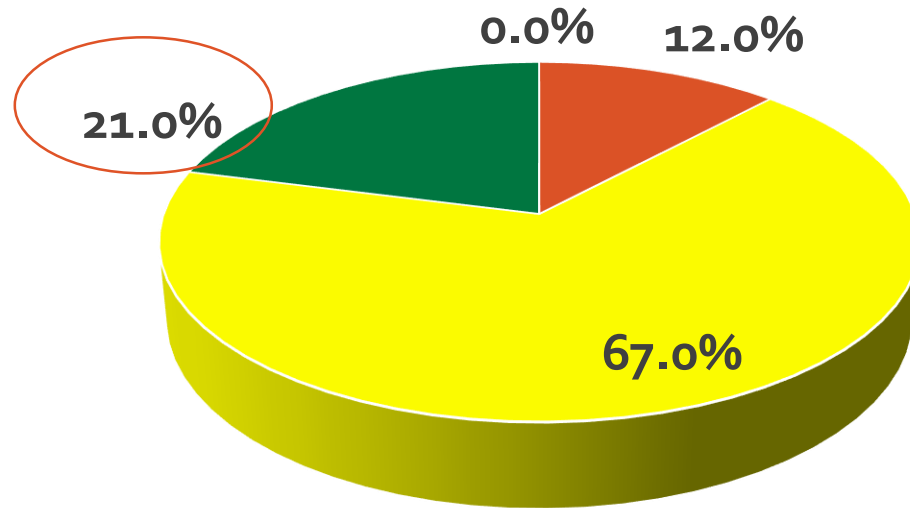
Napi étkezések számának változása életkori csoportok szerint (%)



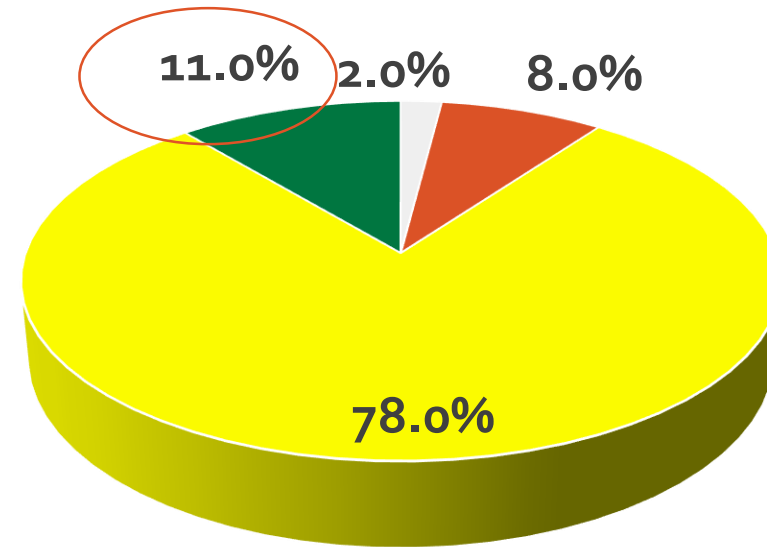
$p < 0,001$

Napi étkezések száma és az egészségtudatosság kapcsolata (1-5 skála)

Egyáltalán nem egészségtudatos



Nagyon egészségtudatos



■ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

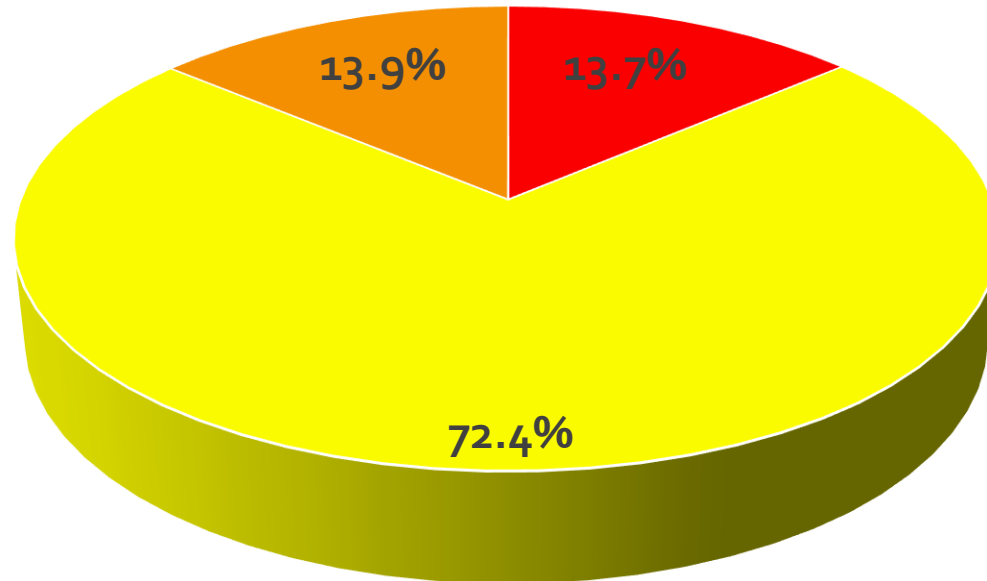
■ NT/NV ■ Csökkent ■ Nem változott ■ Nőtt

$p < 0,001$

A fő kérdés, hogy változtattunk-e az
adagok méretén?

Nem akarunk az adagokból engedni

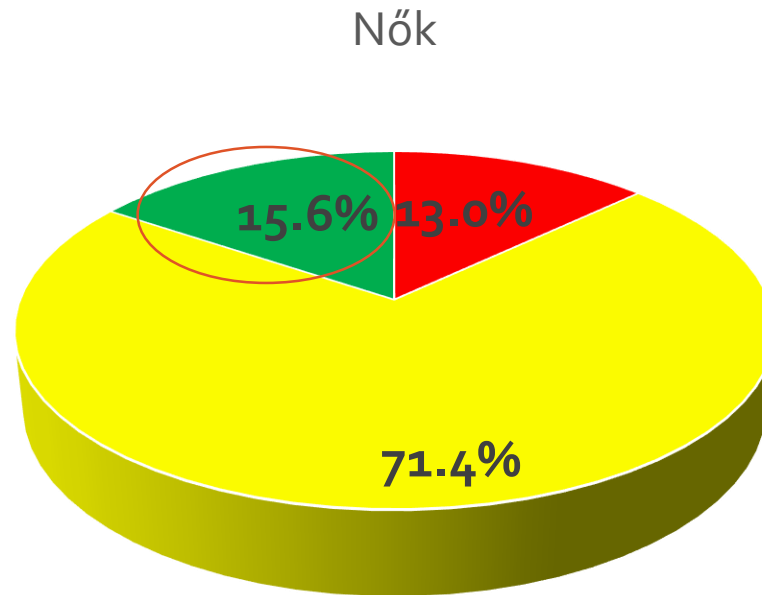
„Igyekszem kisebb adagokat fogyasztani”



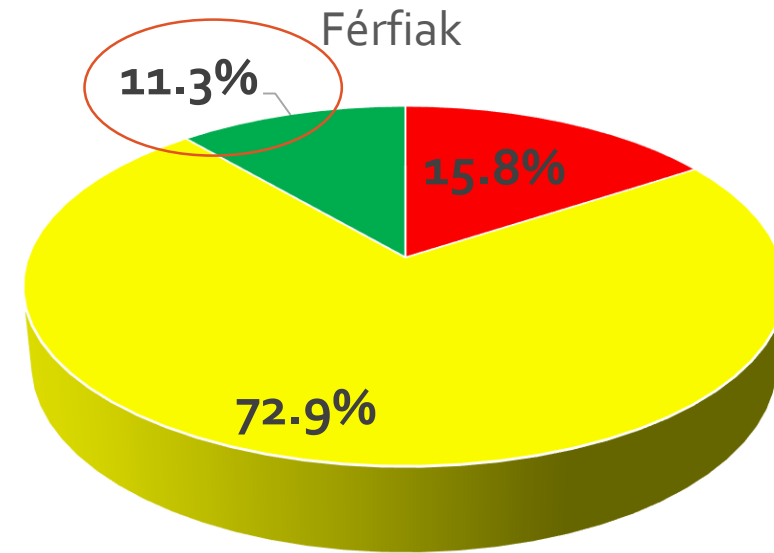
- Továbbra is szeretünk lakmározni: a válaszadók közel háromnegyede nem változtatott az adagok méretén
- Eközben körülbelül ugyanannyian csökkentették azokat, mint amennyien növelték

■ Kevésbé jellemző ■ Nem változott ■ Jobban jellemző

„Igyekszem kis adagokat enni” nemek szerint



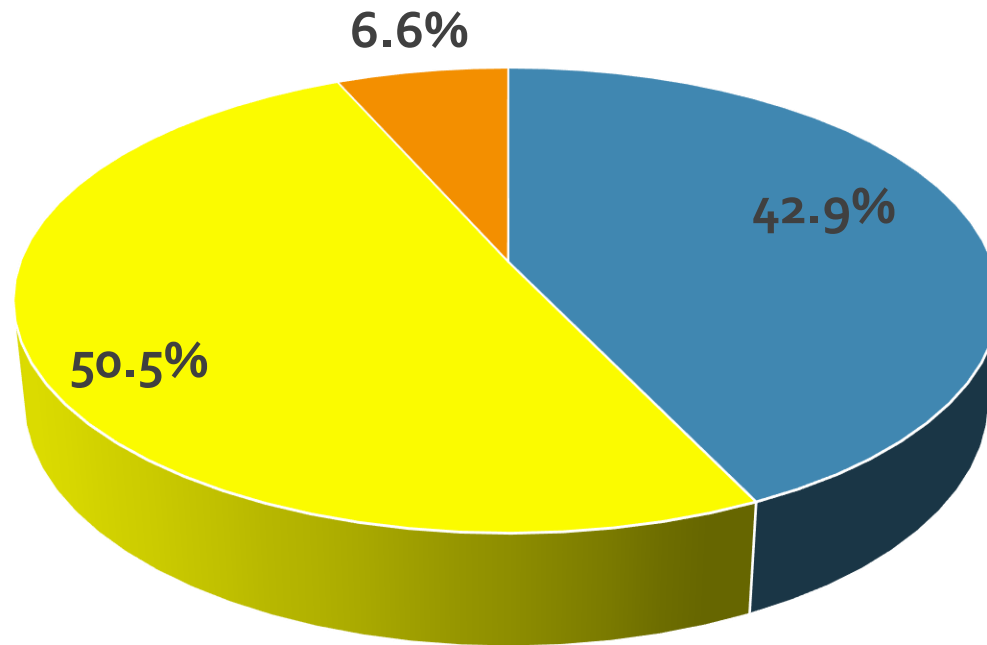
■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző



■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző

P = 0,001

Egyhangúbban étkeztünk?

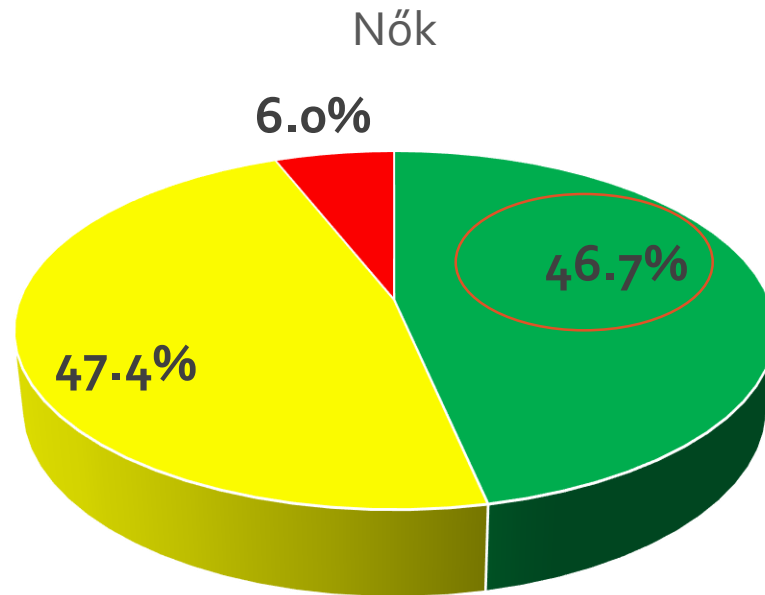


■ Kevésbé jellemző ■ Nem változott ■ Jobban jellemző

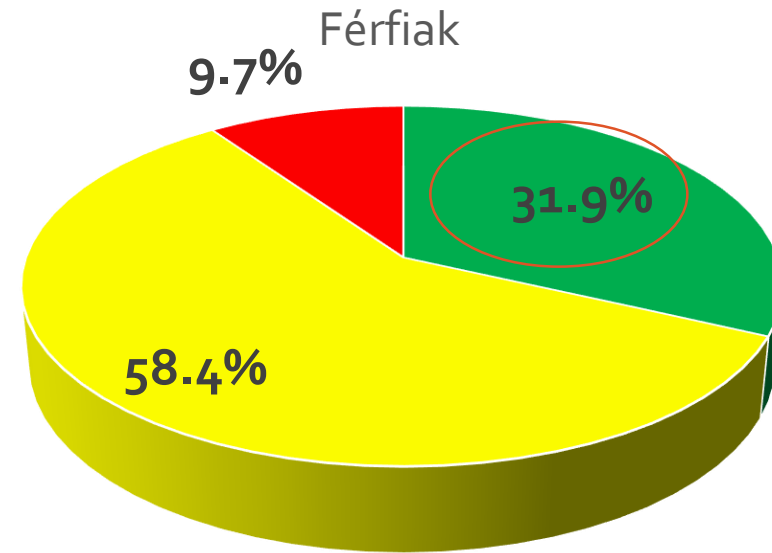
Mennyire jellemző az egyhangúbb étkezés a veszélyhelyzet idején?

- Majdnem minden második ember változatosabban, színesebben étkezett a járványhelyzet alatt
- Mindössze 6,6% szerint lett egyhangúbb a táplálkozása

„Egyhangúan étkezem” nemek szerint



■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző

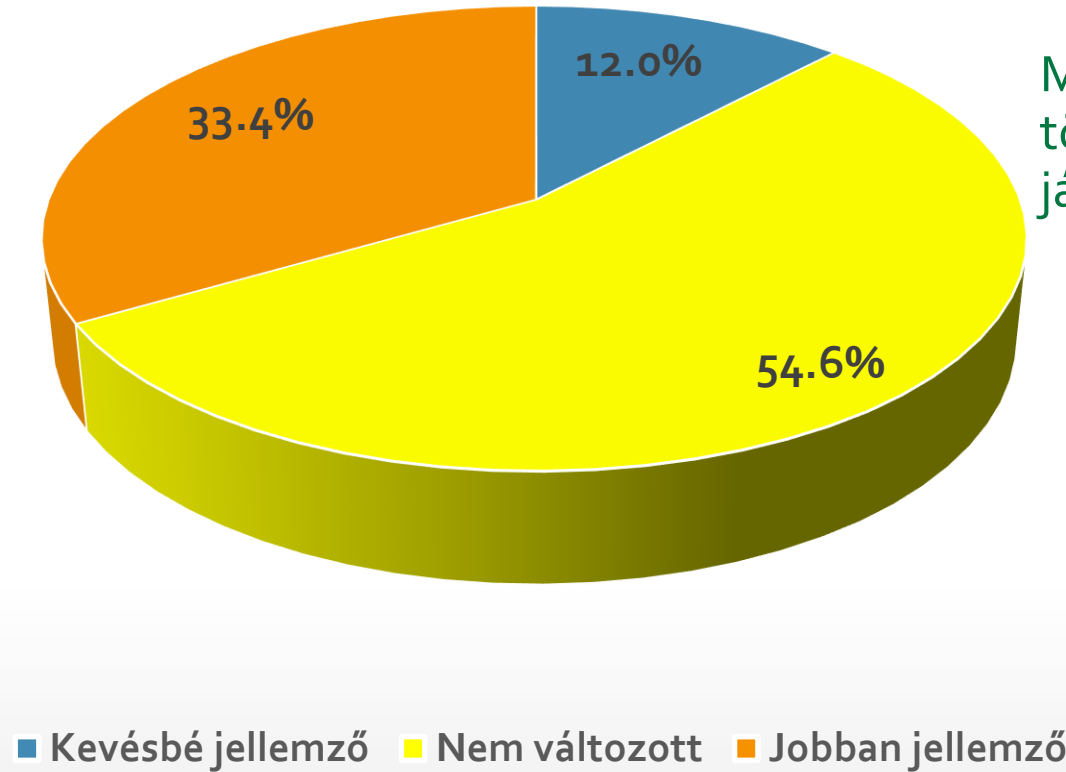


■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző

$P < 0,001$



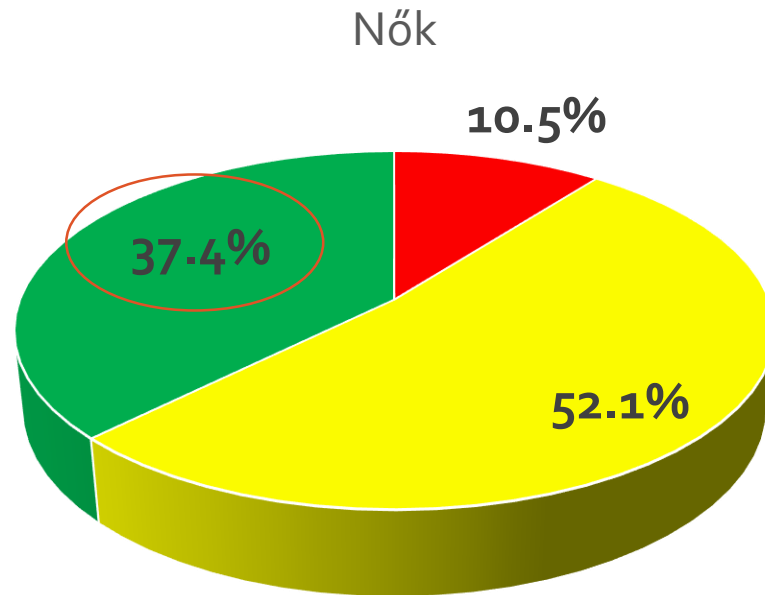
Végre jutott idő a konyhára is



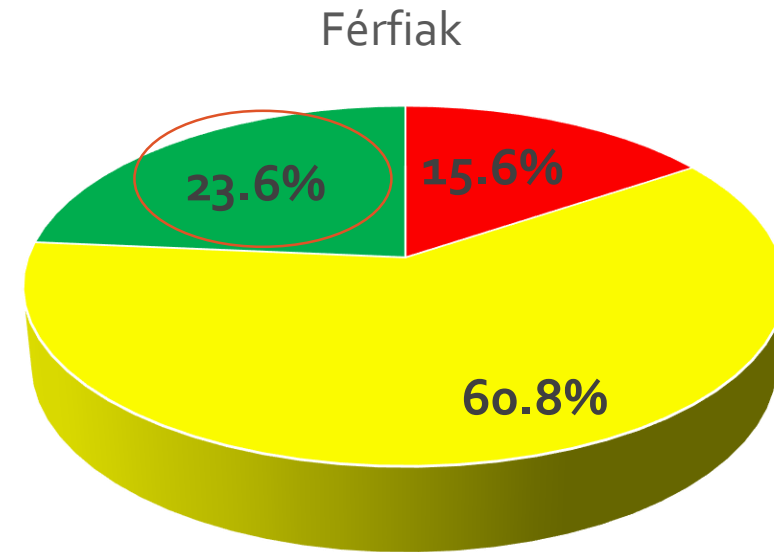
Sok időt töltök a főzéssel

Minden harmadik válaszadó több időt töltött főzéssel, mint a járványhelyzetet megelőzően

„Sok időt töltök a konyhában” nemek szerint



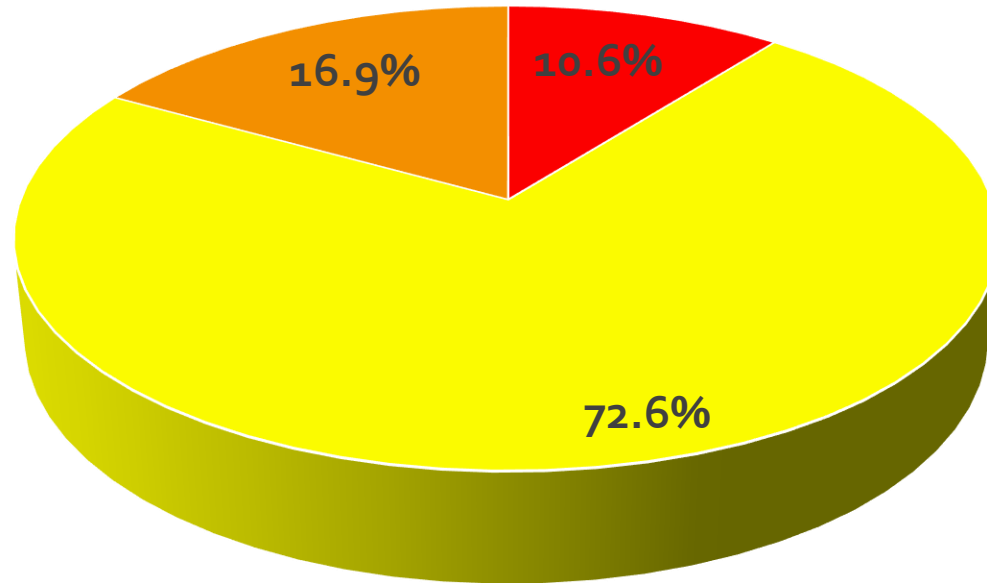
■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző



■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző

$P < 0,001$

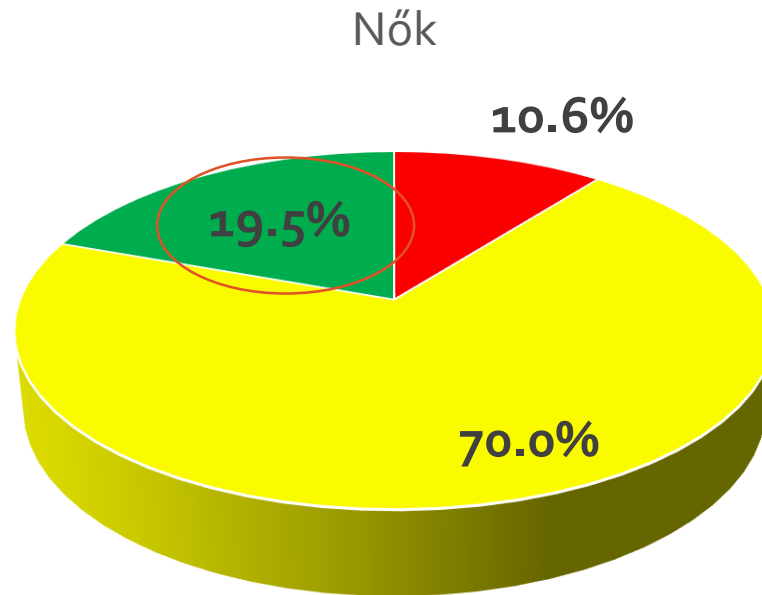
Egészséges táplálkozás



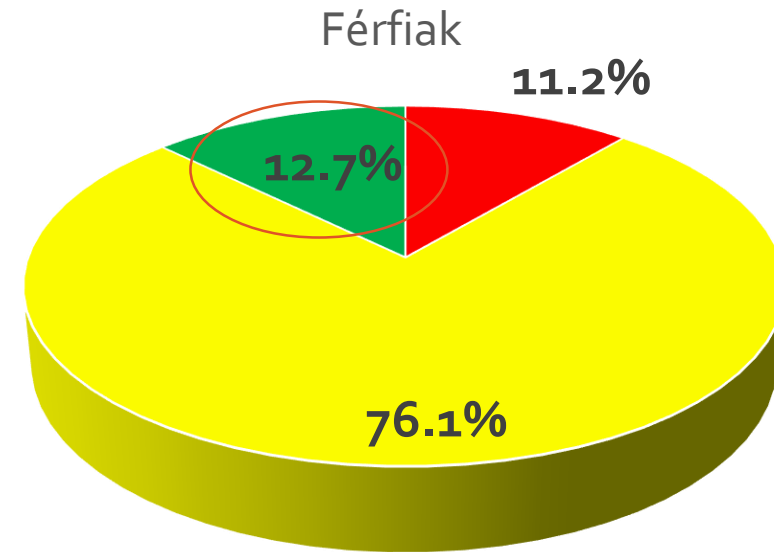
■ Kevésbé jellemző ■ Nem változott ■ Jobban jellemző

- „Egészségesebben táplálkozom”
- Pozitív, hogy minden 6. ember jobban, egészségesebben táplálkozott.
- Háromnegyedük nem változtatott az étkezési szokásain.

„Egészségesebben táplálkozom, mint a járvány előtt” nemek szerint



■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző



■ kevésbé jellemző ■ nem változott
■ jobban jellemző

$P < 0,001$

Kosarunk a táplálkozástudomány szempontjából

▪ Többet vásároltunk:

- Zöldségfélékből (32 %)
- Gyümölcsfélékből (30 %)
- Tejtermék (23 %)
- Száraz hüvelyesek (18 %)

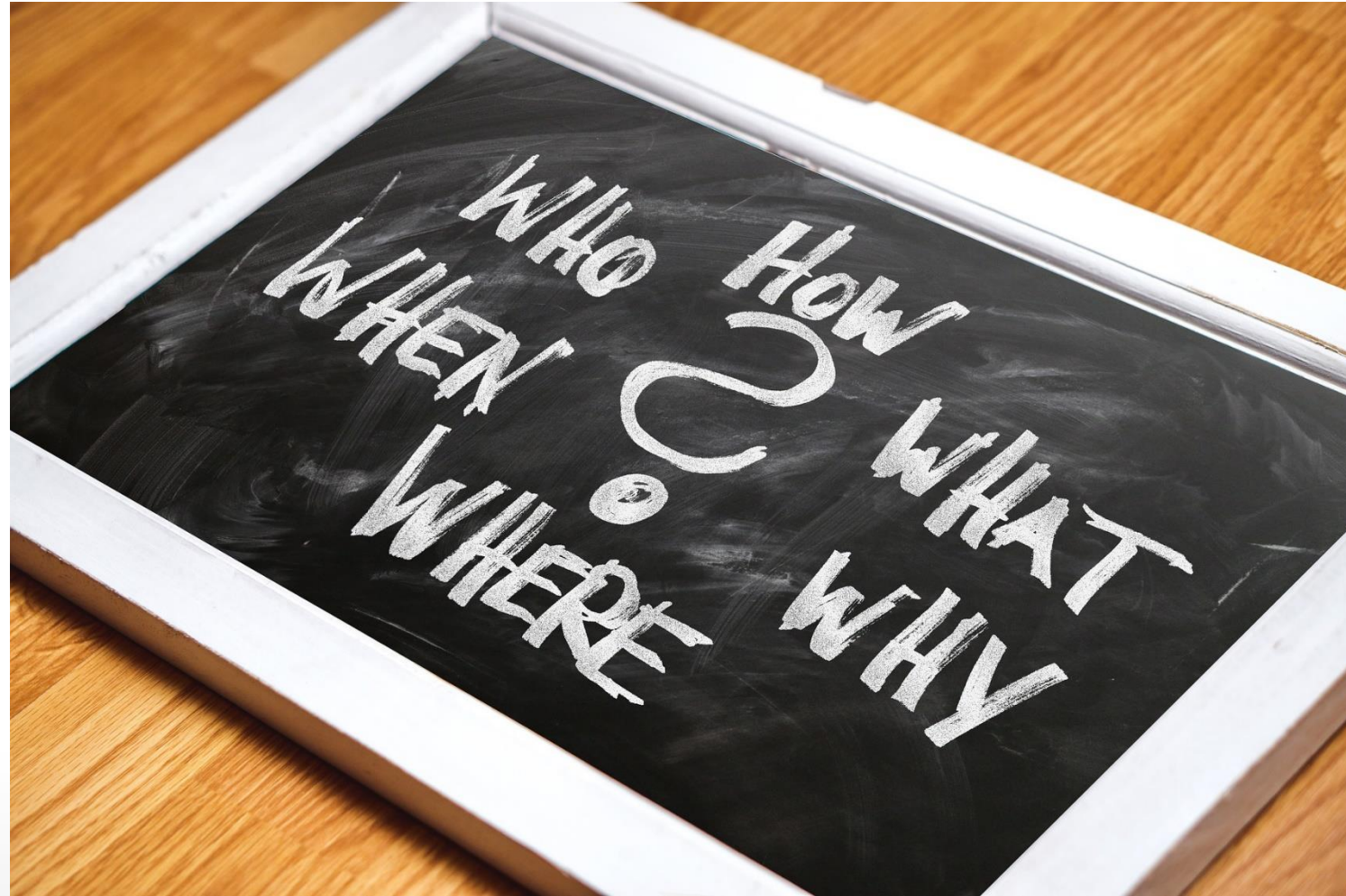


▪ Kevesebbet vásároltunk:

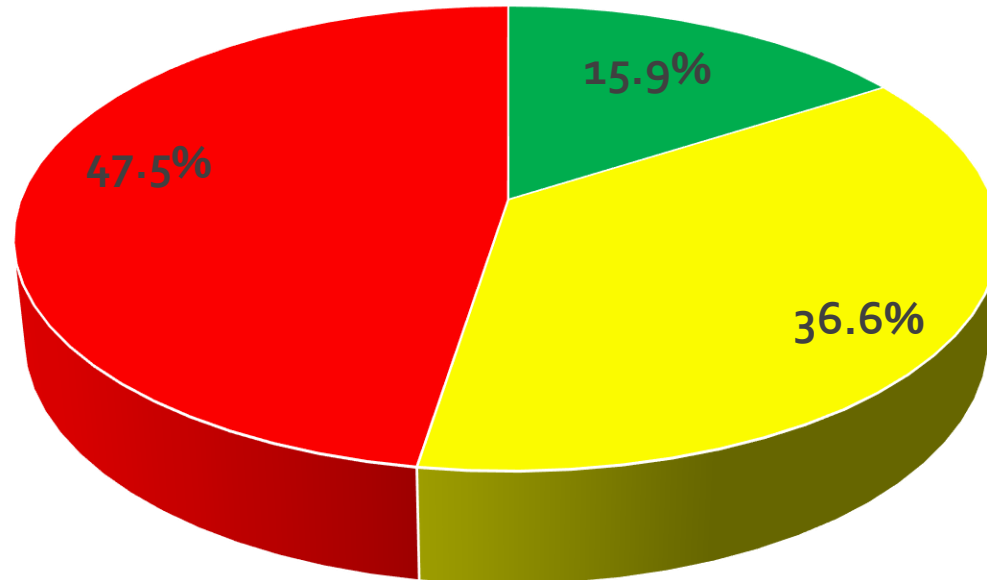
- Édesség, csokoládé, keksz (27 %)
- Sós rágcsálnivalók (26 %)
- Alkohol (25 %)
- Energiaital (18 %)
- Cukor (16 %)



Mit tudtunk meg?
Fizikai aktivitás



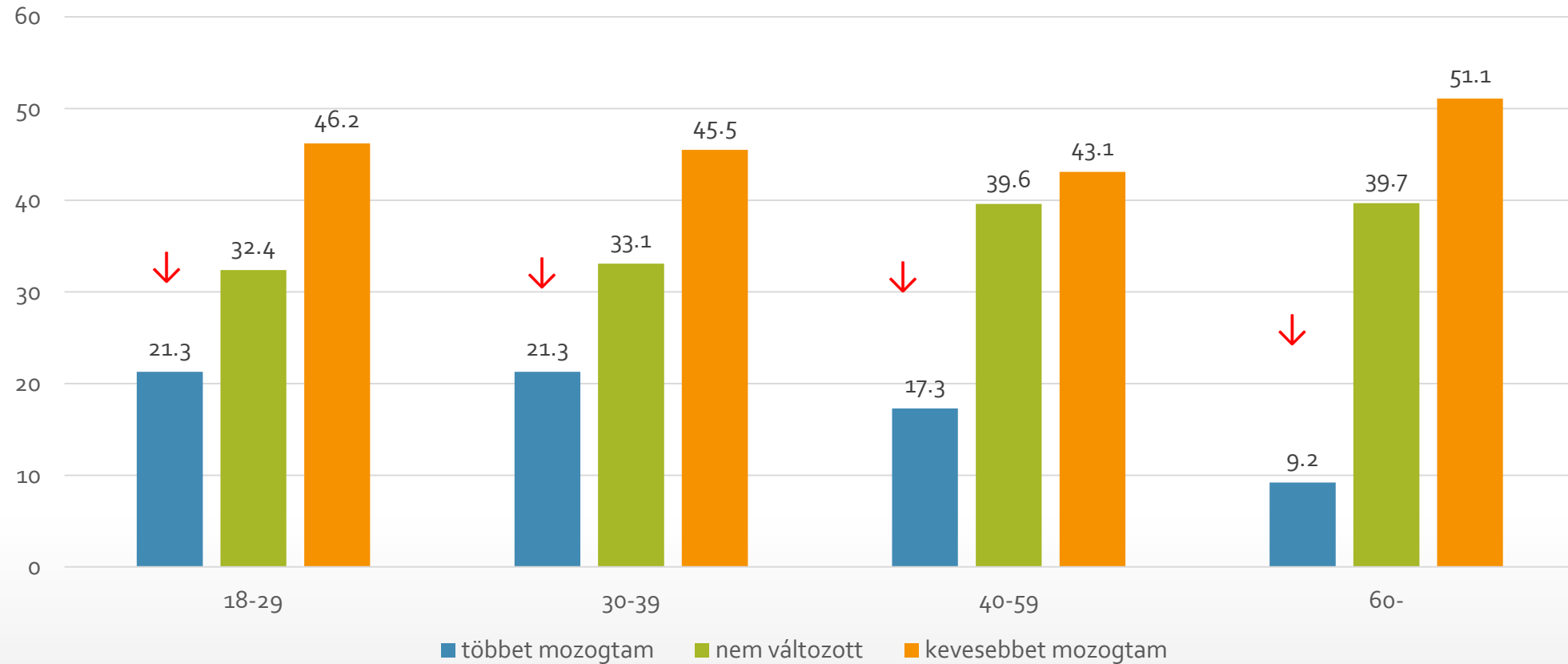
Fizikai aktivitás mértéke



■ Többet ■ Ugyanannyit ■ Kevesebbet

- A lakosság közel fele kevesebbet mozgott, mint a járvány előtt
- A lehetőséget csak minden hatodik-hetedik ember használta ki a fizikai aktivitásának növelésére

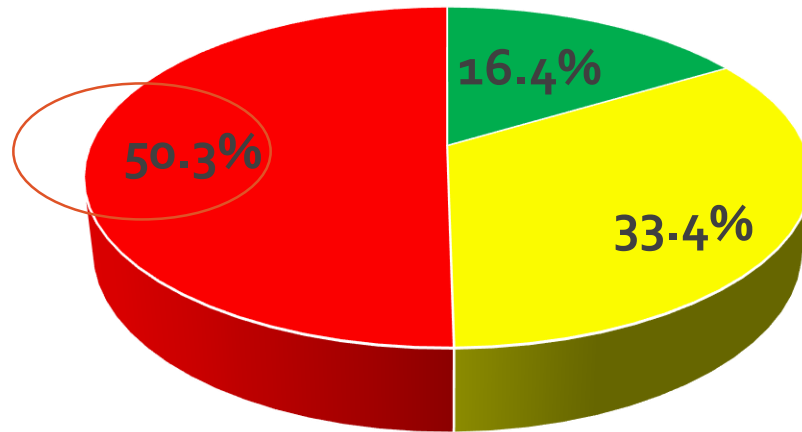
Fizikai aktivitás változása életkori csoportokban (%)



$p < 0,001$

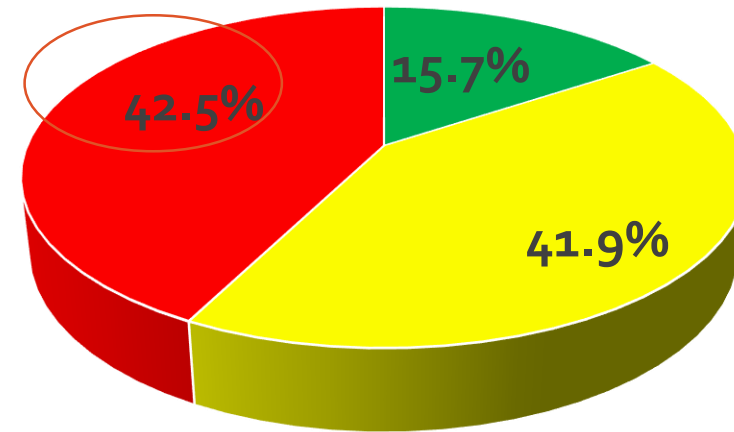
Fizikai aktivitás változása nemek szerint

Nők



- többet mozogtam
- nem változott
- kevesebbet mozogtam

Férfiak



- többet mozogtam
- nem változott
- kevesebbet mozogtam

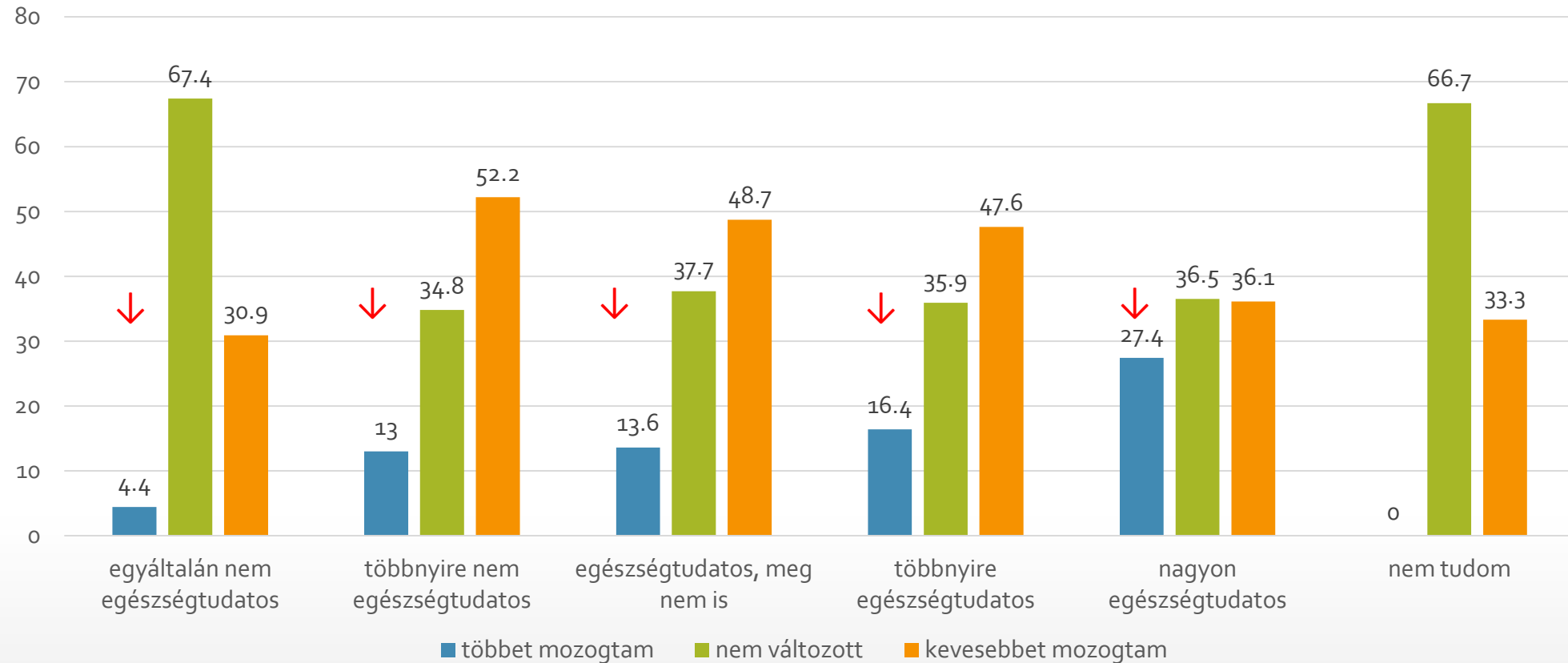
$P < 0,001$

Én egy sportos férfi vagyok.



Mindennap szörfözök a neten.

Fizikai aktivitás változása az egészségtudatosság függvényében

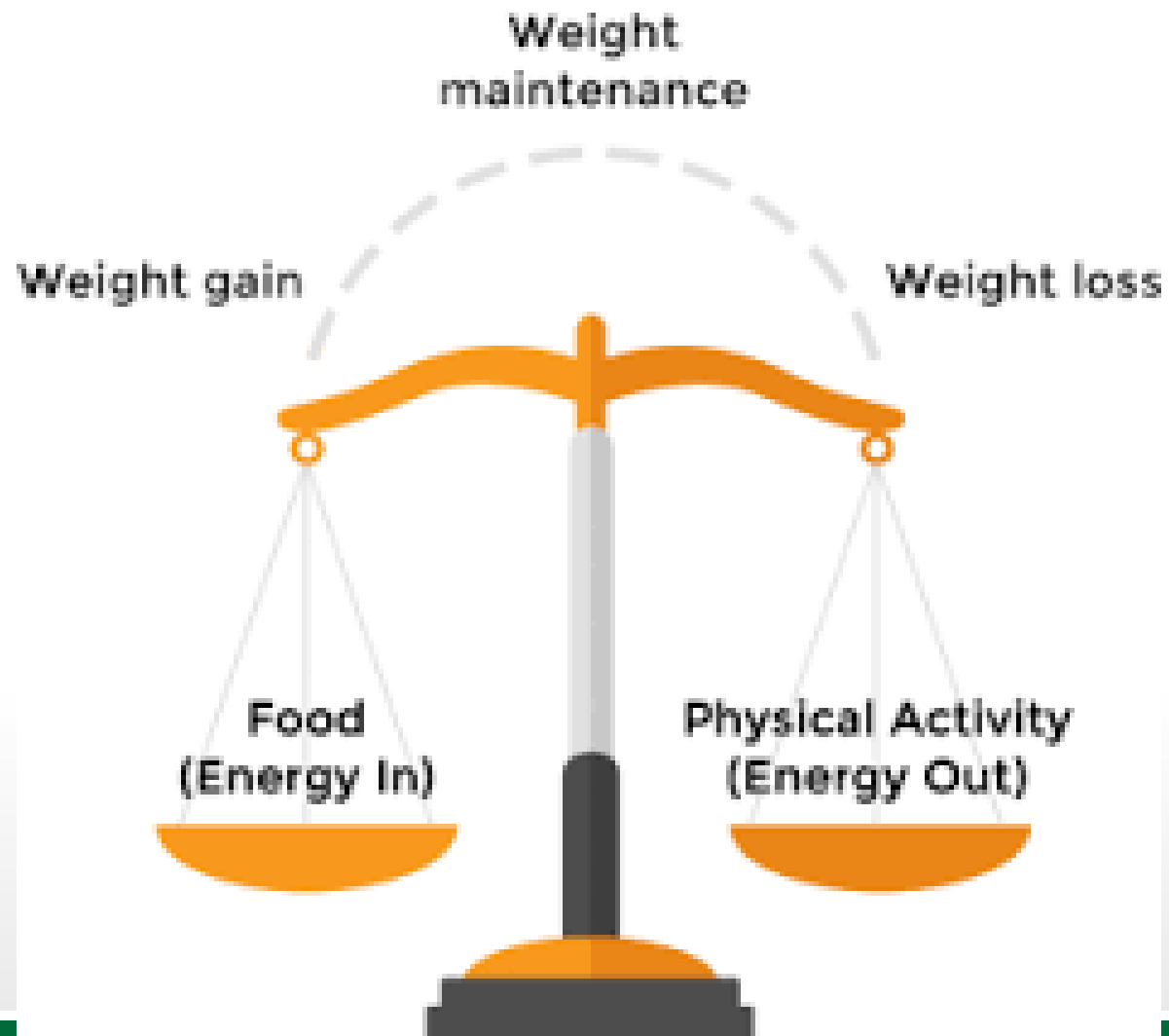


$p < 0,001$

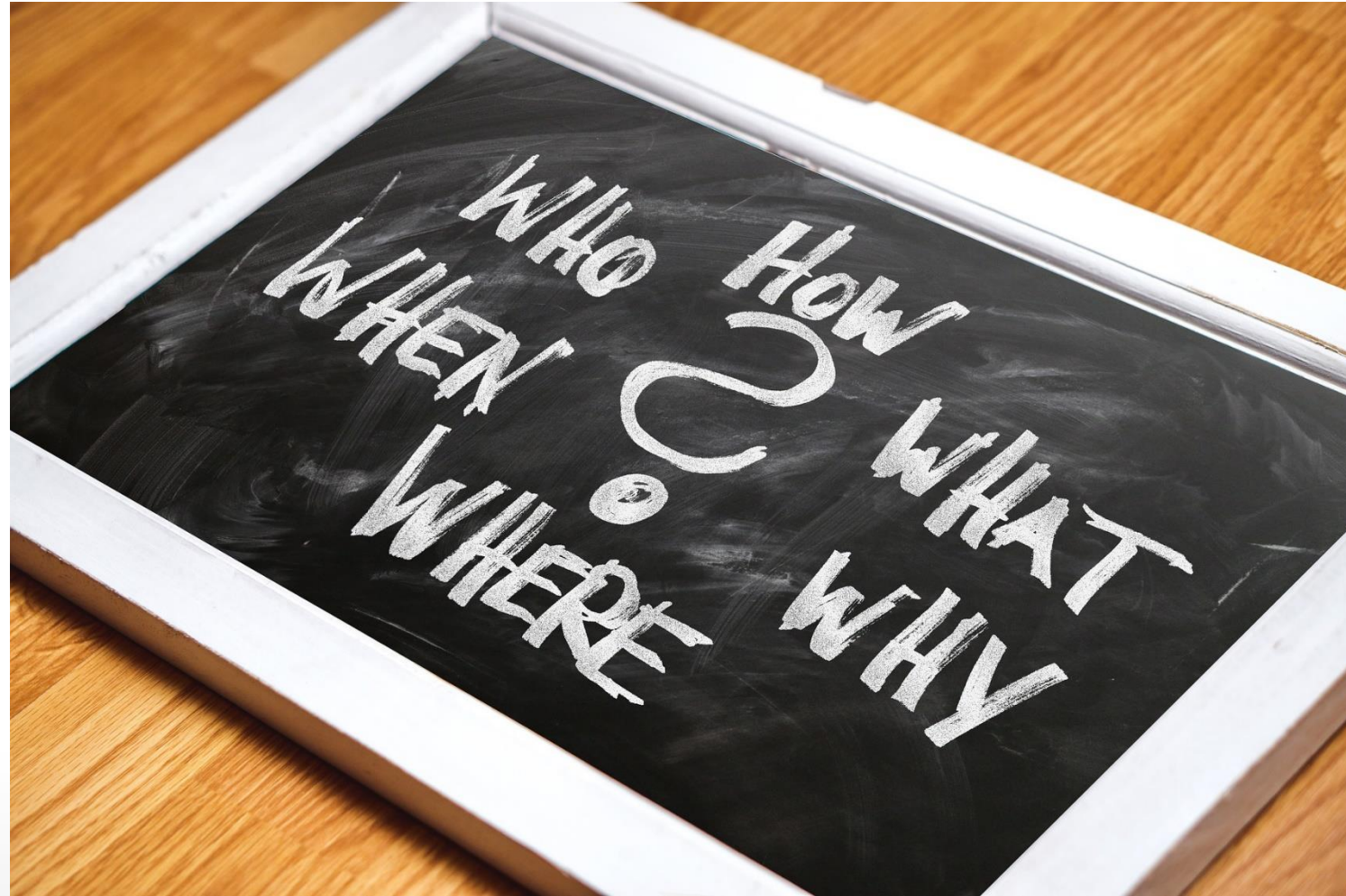
Kedvenc sportom:
Gyors gyaloglás a
kávéfőzőig.



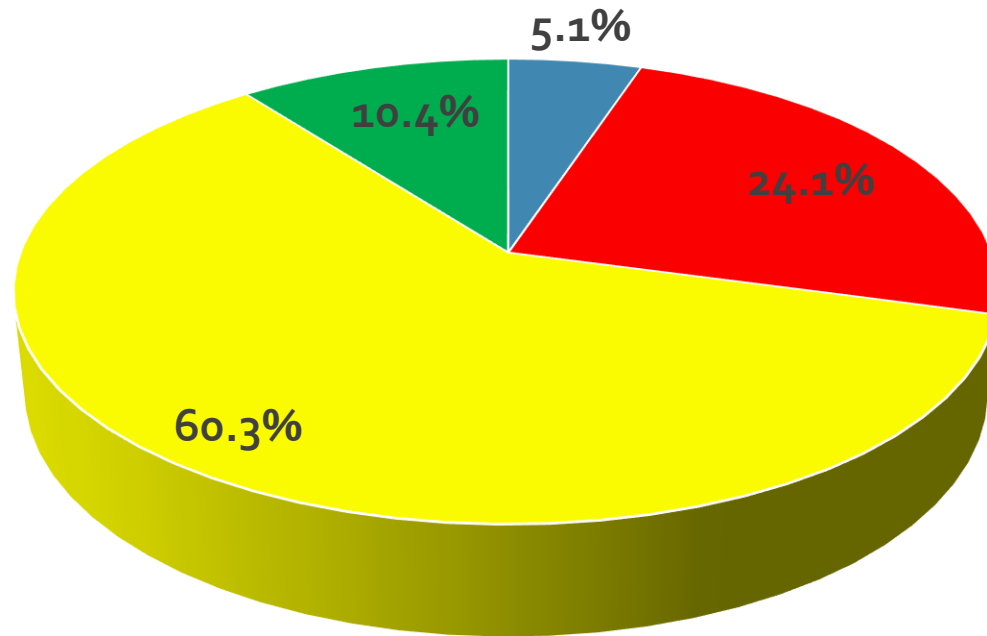
energiaegyensúly



Mit tudtunk meg?
Testsúlyváltozás



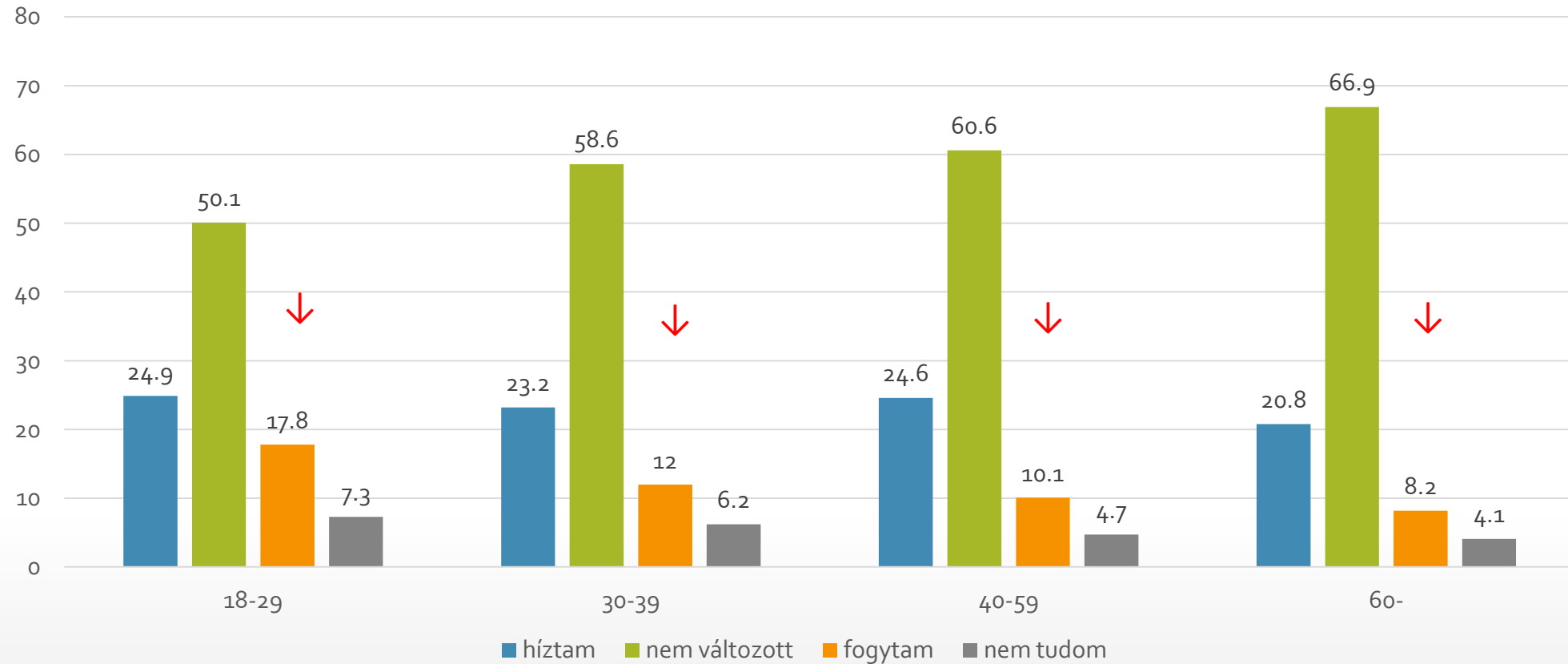
Testsúlyváltozás a veszélyhelyzet alatt



■ NT ■ Hízott ■ Nem változott ■ Fogyott

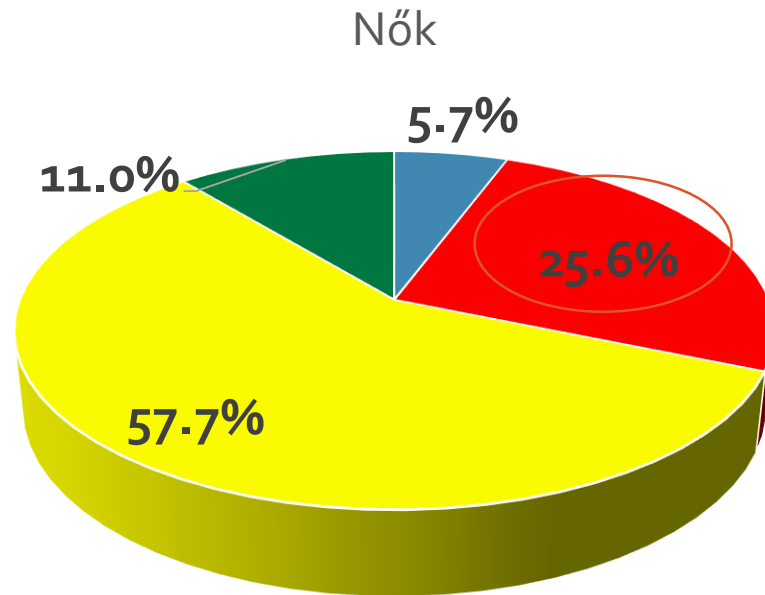
- Ha többször étkezünk, többet is eszünk?
- A válaszadók közel negyede hízott!
- Eközben tízből csak egy ember fogyott

Testsúlyváltozás típusa az életkori csoportokban

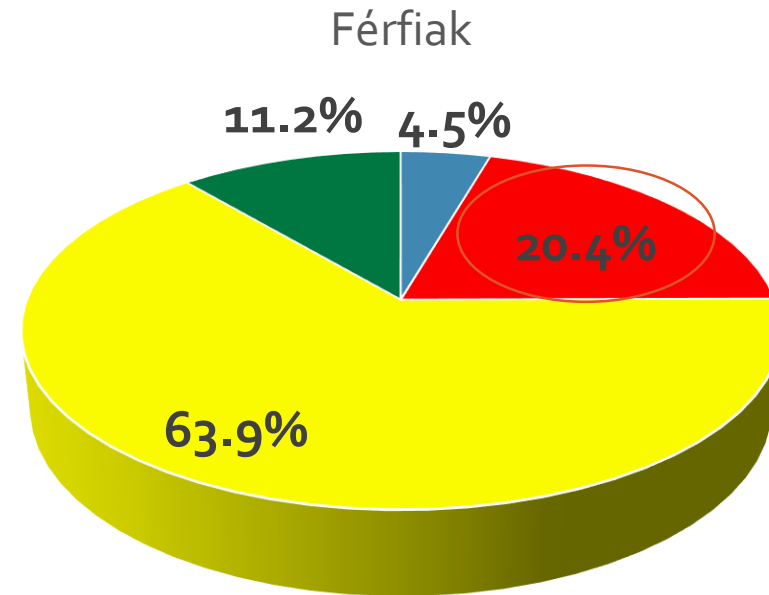


$p < 0,001$

Testsúlyváltozás típusa nemek szerint



■ nem tudom ■ híztam
■ nem változott ■ fogytam



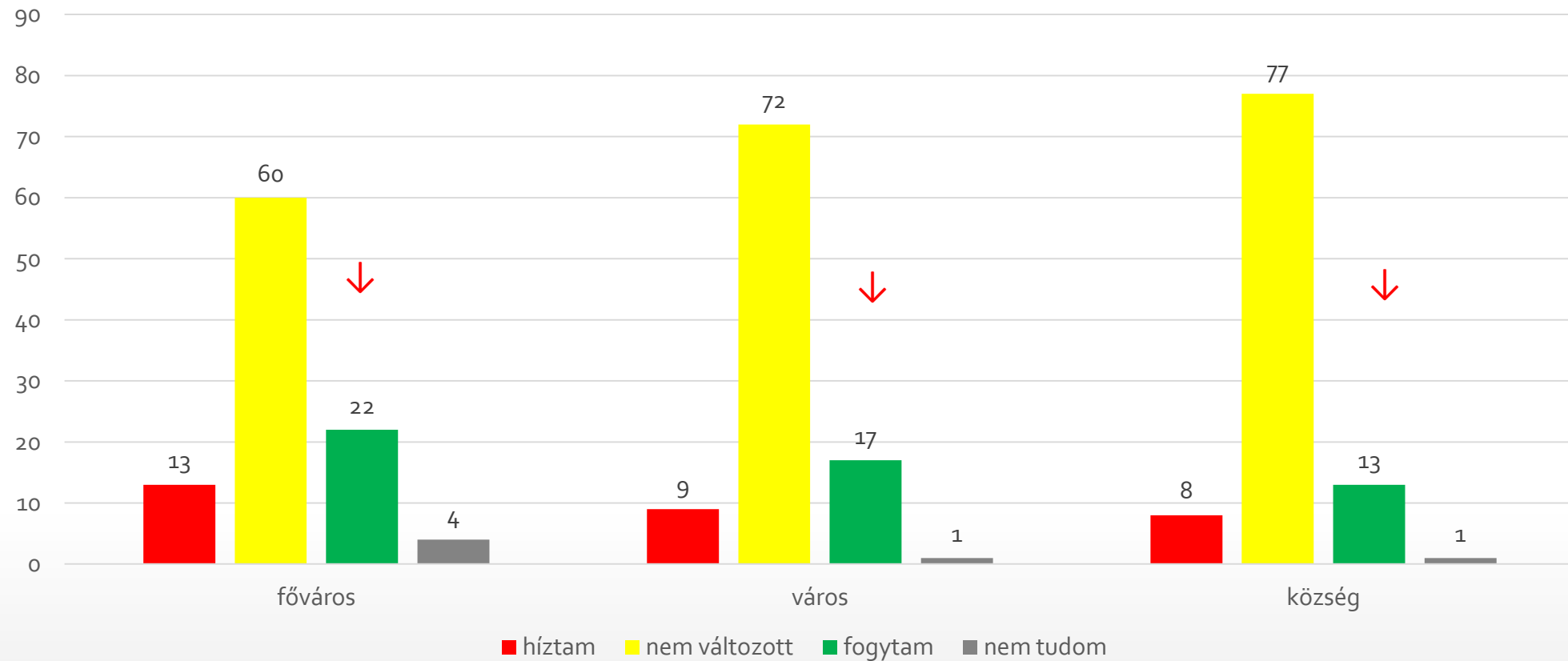
■ nem tudom ■ híztam
■ nem változott ■ fogytam

P = 0,001



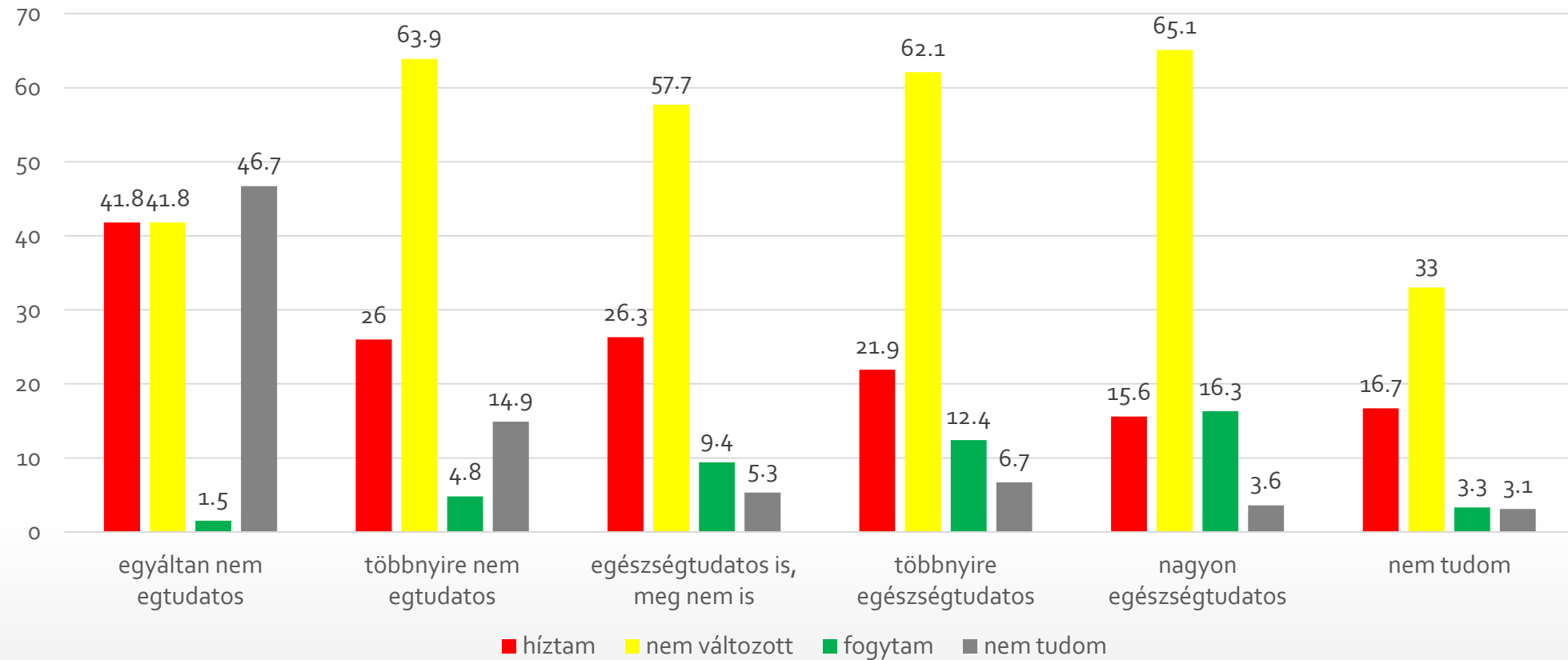
BÁRMENNYIT
EHETER, A CIPŐM
MINDIG JÓ LESZ
RÁM!

Testsúlyváltozás típusa lakóhely szerint



$p < 0,001$

Testsúlyváltozás és egészségtudatosság (fordított arányosság)



$p < 0,001$

Testsúlyváltozás a veszélyhelyzet alatt

Fogyás (10,4 %)

Akik fogytak, azok súlya átlagosan 3,7 kg-mal csökkent



Hízás (24,1 %)

Akik testsúlytöbbletről számoltak be, átlagosan 3 kilogrammot híztak



Több mint kétszer annyian (24,1 vs. 10,4%) mondták azt, hogy a súlyuk nőtt a veszélyhelyzet ideje alatt

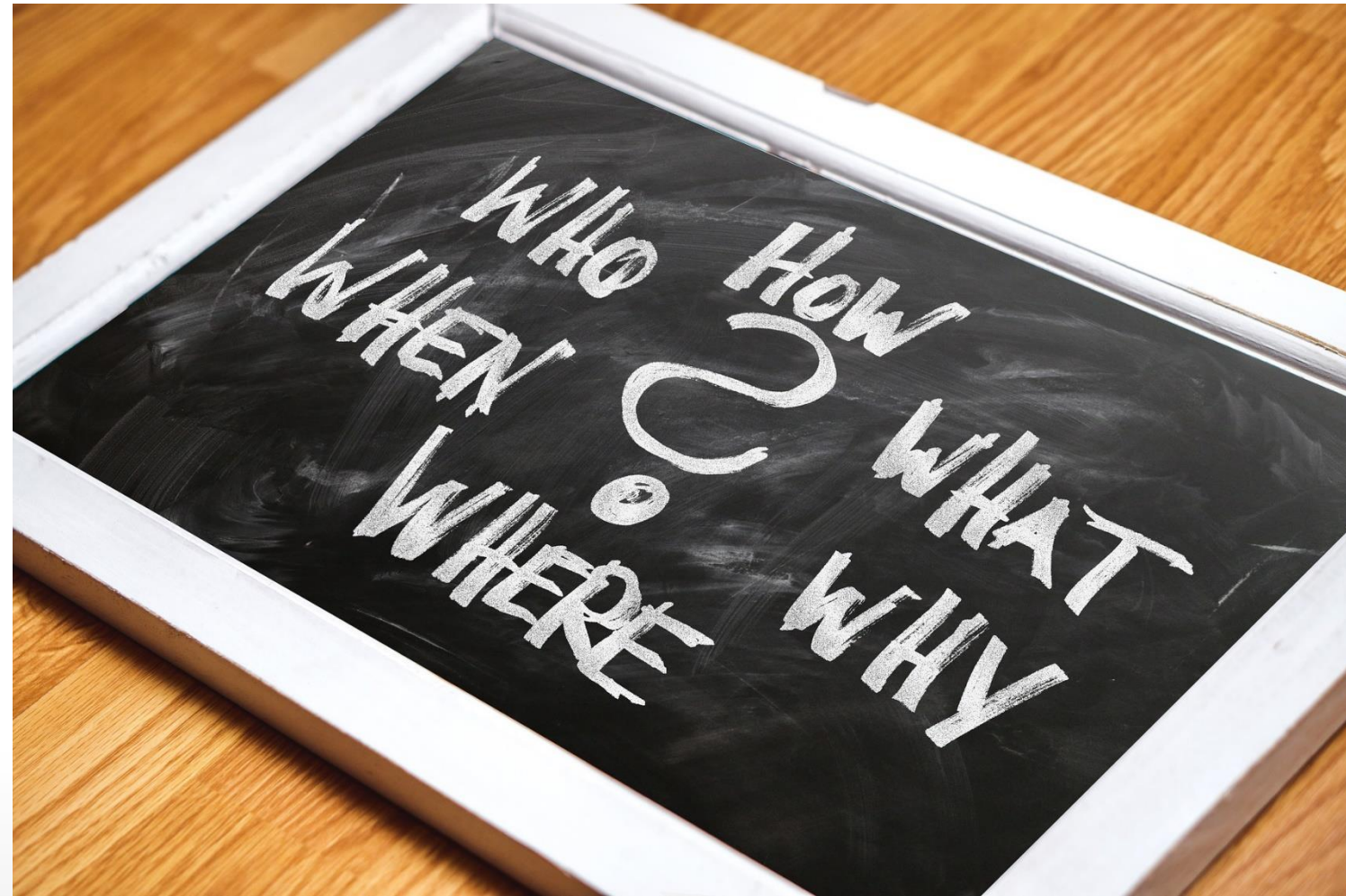
9 % 4 kg-nál többet hízott!

**Az átlagos testsúlyváltozás reprezentatív mintán
közel +1 kg/fő**

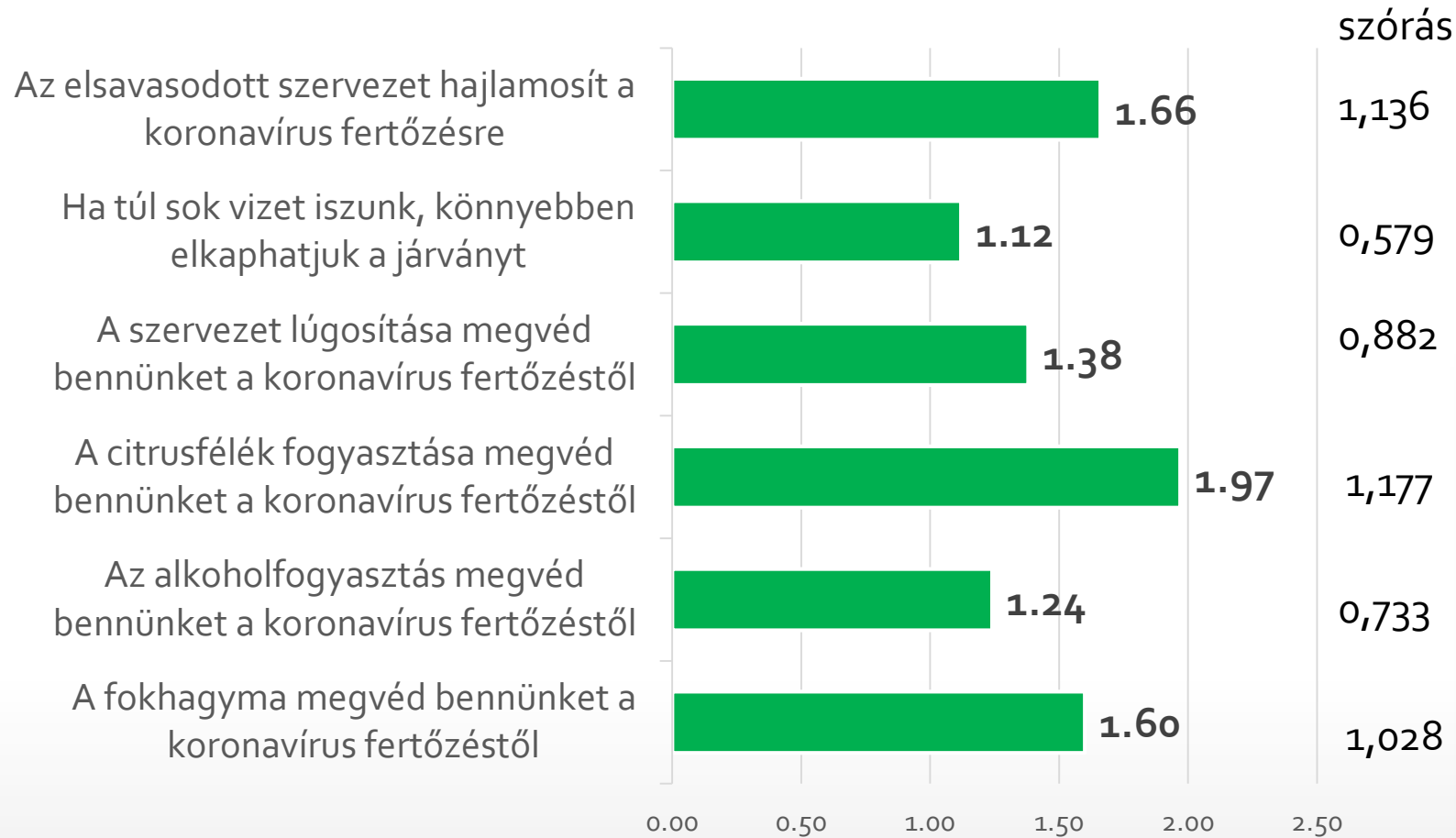
Karantén után barátnők első találkozója



Mit tudtunk meg?
TévHITEK



Tévhitek: most annyira nem dőltünk be



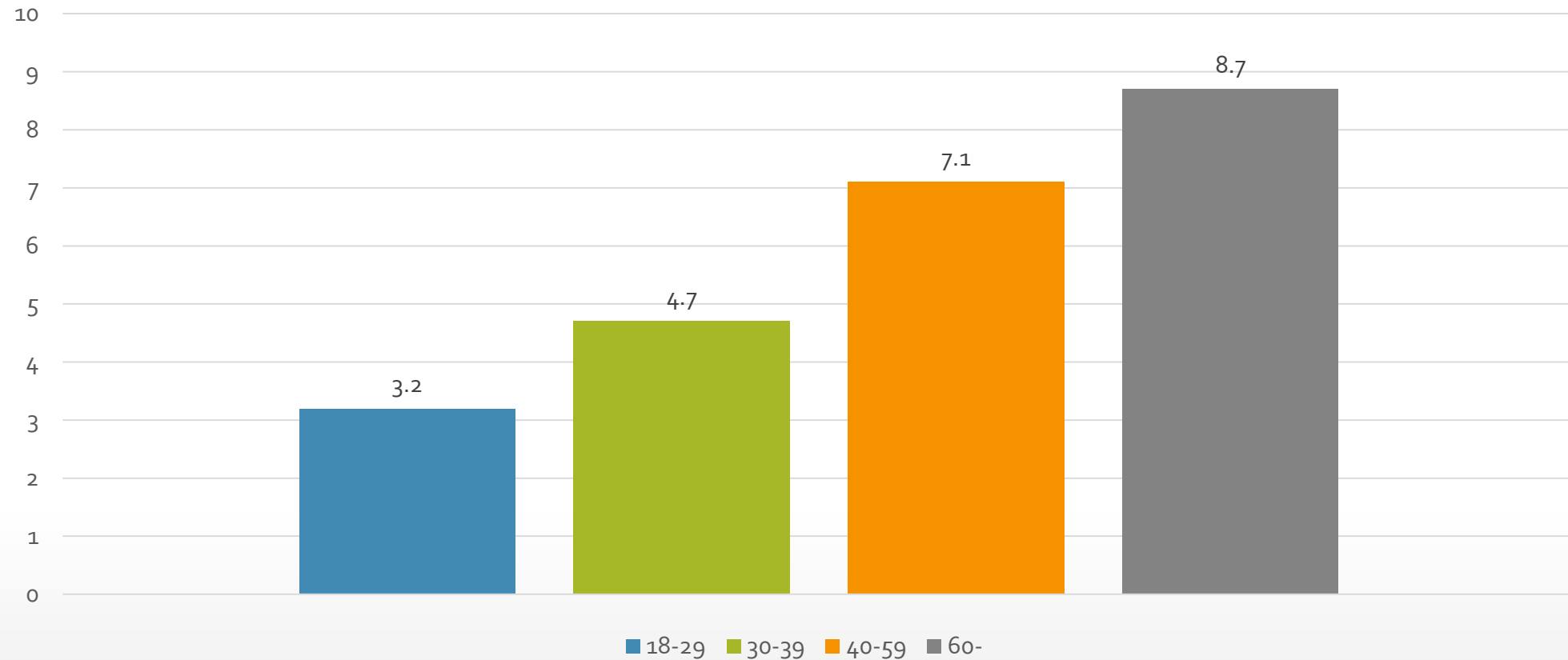
Ötfokú skálán értékelve (5=teljesen egyetértek)

Az átlagnál azért jobban hiszünk

- a szervezet elsavasodásában
- a fokhagyma védőhatásában
- és a citrusfélék erejében

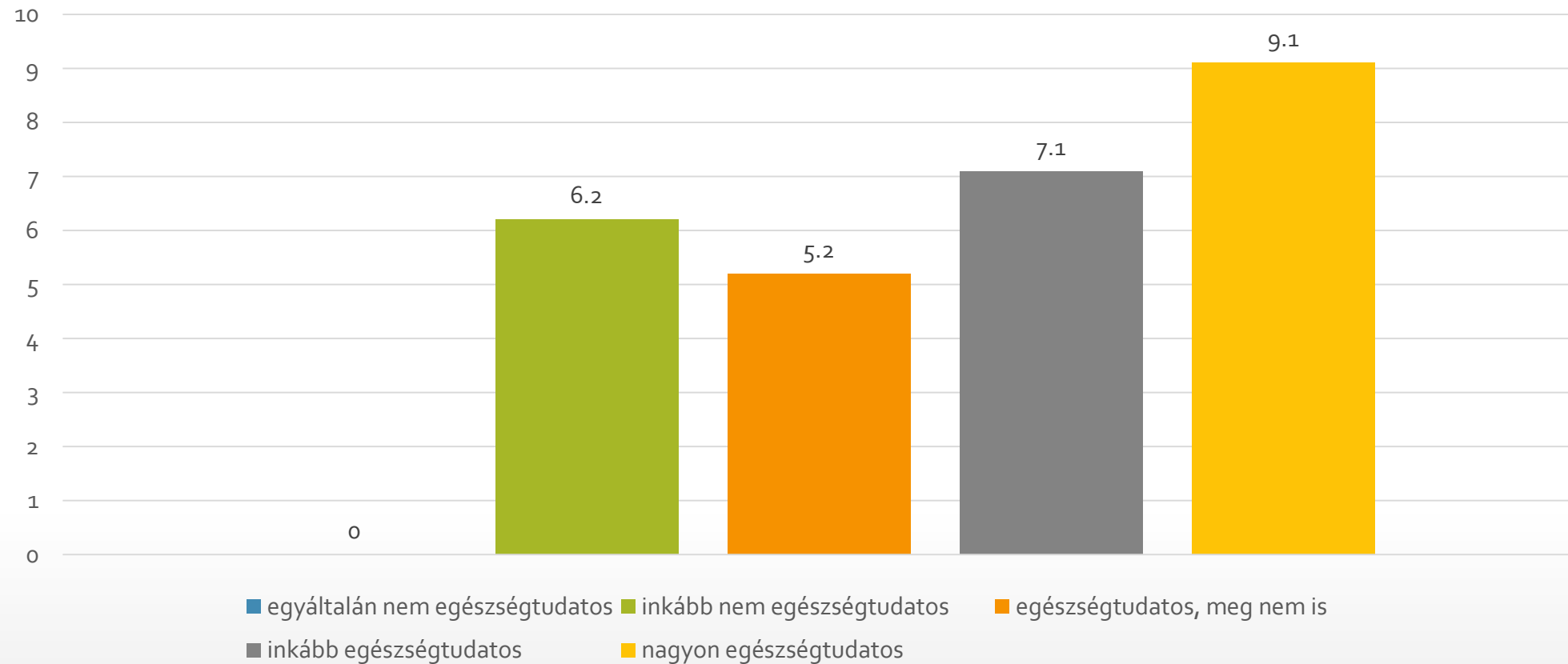


„Az elsavasodott szervezet hajlamosít a koronavírusfertőzésre, (%)” (öt fokú skálán 4-5- inkább egyetért, teljesen egyetért, korcsoportok szerint)



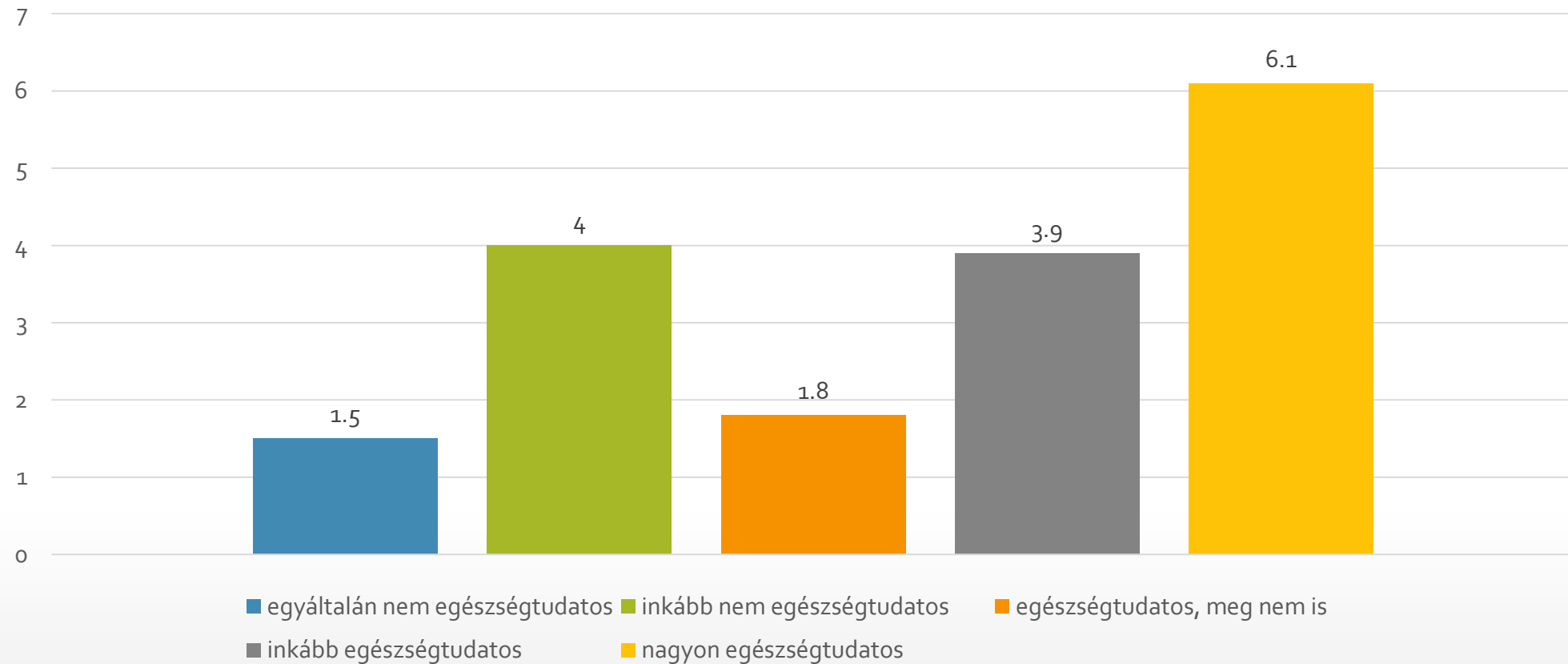
$p < 0,001$

„Az elsavasodott szervezet hajlamosít a koronavírusfertőzésre” (4-5- inkább egyetért, teljesen egyetért)

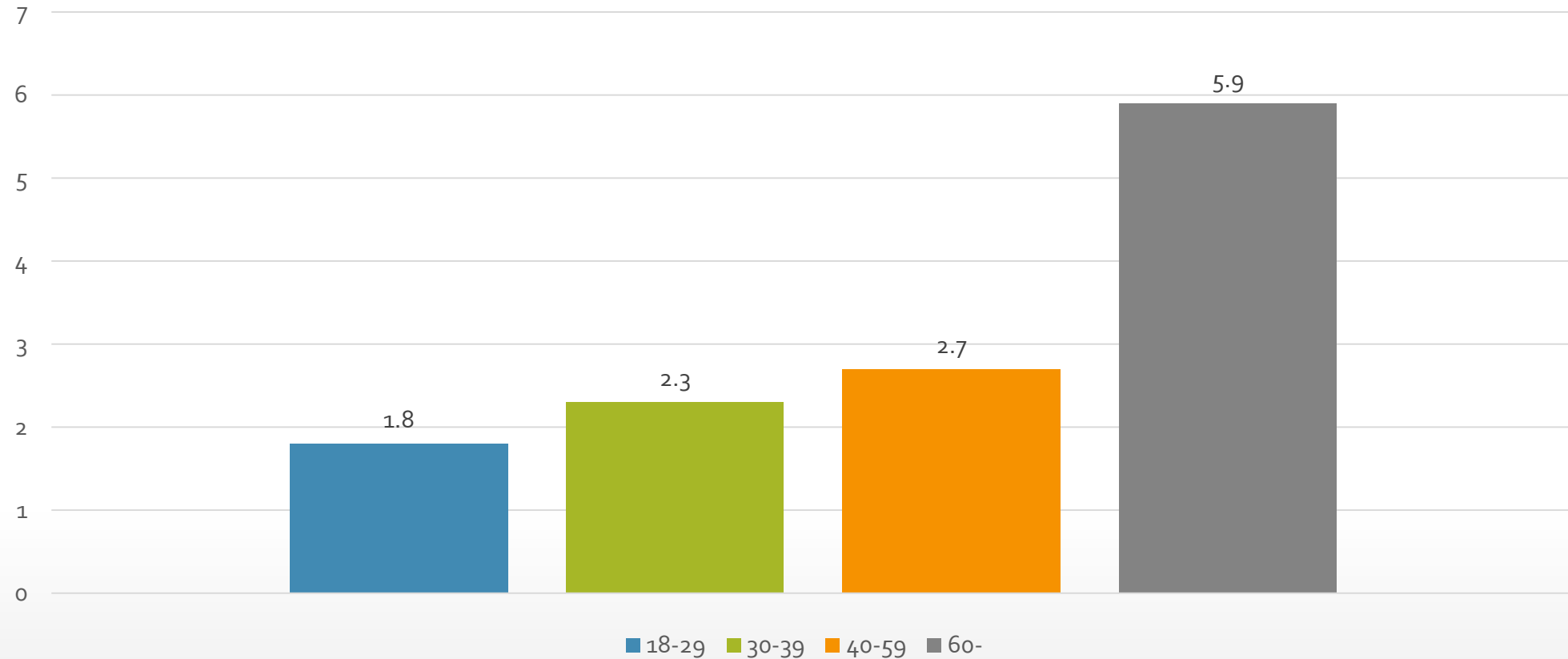


$p < 0,001$

„A szervezet lúgosítása megvéd bennünket a koronavírusfertőzéstől” (4-5, inkább egyetért + teljesen egyetért)

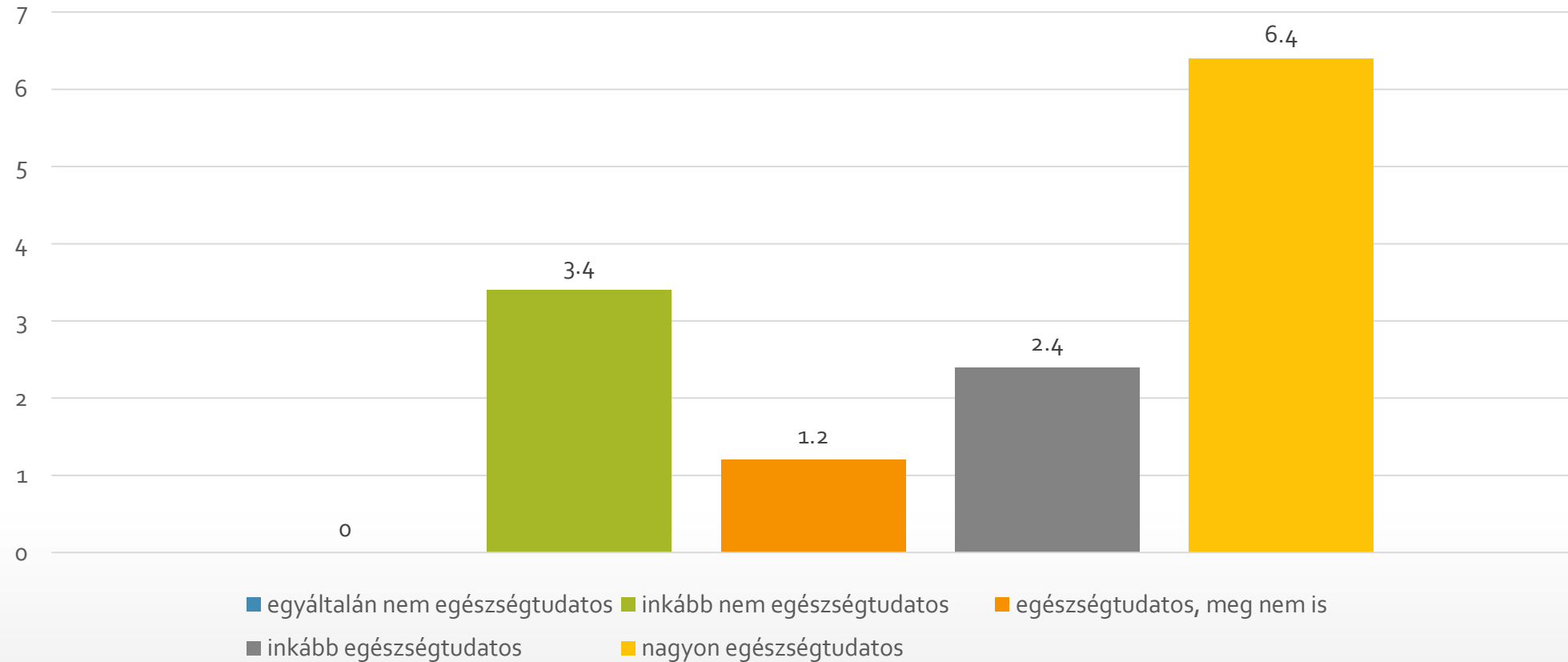


„A szervezet lúgosítása megvéd bennünket a koronavírusfertőzéstől” (ötfokú skálán 4-5, korcsoportok szerint)



$p < 0,001$

„A fokhagyma megvéd bennünket” (Nagyon egészségtudatosok)



$p < 0,001$



Népi bölcsesség

„Koronavírus ellen egyetek naponta 4 gerezd fokhagymát!

Nem segít, de így mindenki elkerül és nehezebben kapod el!”

Összefoglalás

- Mivel több időt tudtunk fordítani a táplálkozásunkra, ezért változatosabban állítottuk össze a napi étrendünket, több időt töltöttünk főzéssel.
- Az elfogyasztott adagok nagyságát jellemzően nem csökkentettük.
- Fiatalok, férfiak, egészségtudatosak többet mozogtak.
- Összességében jelentősen mérséklődött a fizikai aktivitás, ezért az energiamérleg pozitív irányba mozdult el.
- Az önbevalláson alapuló adatok alapján a kutatásban részt vevők negyede hízott, viszont csak minden tízedik fogyott. Az átlagos testtömeg-növekedés egy kilogramm volt a két hónap alatt.
- A fiatalok, a fővárosban élők, az egészségtudatosak többen fogytak, a nők közül többen híztak.

Összefoglalás

- Táplálkozástudományi szempontból pozitív, hogy a zöldségek, gyümölcsök, tejtermékek, száraz hüvelyesek nagyobb mértékben jelentek meg a bevásárlásokban, és csökkent az alkoholos italok, a sós nassolnivalók, az édességek, a cukor és az energiaiitalok beszerzése, így valószínűleg a fogyasztása is.
- Az átlagosnál kisebb a tévhitek elterjedtsége a járvánnyal kapcsolatban, de az idősek és azok körében magasabb, akik egészségtudatosnak vallják magukat.

Mindezek együttesen pozitív folyamatokat indítottak el a lakosság táplálkozásában: jobban odafigyelünk, mit veszünk és miből, hogy főzünk, miként állítjuk össze az étrendünket. Az adagkontrollal és a megfelelő fizikai aktivitás elérésével az energiamérlegünket is stabilizálni lehetne.

ÖSSZEFOGÁS FONTOSSÁGA

- Pozitív eredmény: ha van valami kényszerítő erő, ami az egészségünket befolyásolja, képesek vagyunk változtatni az életmódunkat.
- Kérdés: mennyire lehetnek tartósak, mennyire rögzülnek ezek a szokások?
- *Mit tegyünk?*
 - Alapüzeneteket kell tudatosítani
 - Megfelelő kommunikáció az egyes csoportoknak
 - Összefogás



Sikert csak CSAPATMUNKÁVAL érhetünk el!

Köszönjük a megtisztelő figyelmet!

