

Cikkismertetés: A házi készítésű ételeket nagy és kis mennyiségben fogyasztó egyének táplálkozási jellemzőinek összehasonlítása egy egységes, minőségi étrendet követő csoport körében: a nagy-britanniai Nemzeti Táplálkozás és Tápláltsági Állapot vizsgálat keresztmetszeti elemzése (2008-2016)

Article review: Comparison of individuals with low versus high consumption of home-prepared food in a group with universally high dietary quality: a cross-sectional analysis of the UK National Diet & Nutrition Survey (2008–2016)

Ismertető: Skerlecz Petra ✉
Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Orvosi Népegészségtani Intézet

Ismertetett cikk: Chloe Clifford Astbury, Tarra L. Penney, Jean Adams. Comparison of individuals with low versus high consumption of home-prepared food in a group with universally high dietary quality: a cross-sectional analysis of the UK National Diet & Nutrition Survey (2008–2016). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2019;16:9
DOI: 10.1186/s12966-019-0768-7 <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-019-0768-7>

Beküldve: 2019. 01. 29.
doi: 10.24365/ef.v60i1.411

Kulcsszavak: otthon készített étel; főzés; jártasság a főzésben; DASH; a táplálkozás minősége

Keywords: home-prepared food; cooking; cooking skills; DASH; diet quality

Az egészséges táplálkozás rendkívül fontos a különböző krónikus betegségek, valamint a túlsúly és elhízás megelőzése szempontjából. Korábbi kutatások szerint a különböző, táplálkozással kapcsolatos betegségek megjelenésének növekvő tendenciája egyenes arányban áll a nem házi készítésű ételek fogyasztási gyakoriságának növekedésével. Az említett ételek preferálása, valamint az ételkészítéssel töltött idő hiánya pedig összefüggésbe hozható a káros táplálkozási szokások megjelenésével és a későbbi egészségügyi problémák kialakulásával. Ezzel szemben a legújabb vizsgálatok arra is rámutattak, hogy a készen vásárolt ételek beltartalmi értékei gyakran közelebb állnak az egészséges táplálkozási ajánlásokban megfogalmazottakhoz, mint az otthon elkészített fogásoké, és a házi készítésű ételek fogyasztásának egészségre gyakorolt hatása nagyban függ a felhasznált alapanyagok minőségétől. Ebből kifolyólag az

ismertetett vizsgálat elsődleges célja az volt, hogy megfigyeljék, a házi készítésű ételek előnyben részesítése a készen megvásárolhatóhoz képest milyen mértékű szerepet tölt be az egyén táplálkozásának minősége szempontjából. Emellett, a napi energiaigényüket kis vagy nagy arányban házi készítésű ételekből fedező személyek táplálkozási sajátosságait és tápanyag-beviteli értékeit is összehasonlították.

A tanulmány a 2008 és 2016 között, Nagy-Britanniában végzett nemzeti Táplálkozás és Tápláltsági Állapot vizsgálat keresztmetszeti elemzése, melyben felmérték a résztvevők testtömegét és testmagasságát, szocio-demográfiai helyzetét, fizikai aktivitását, valamint egy négy napos étkezési napló segítségével a vizsgált személyek táplálkozási szokásait. A táplálkozás minőségét a magas vérnyomás megelőzésére kidolgozott *Dietary Approaches to Stopping Hypertension* (DASH) diéta irányelvei

alapján, pontrendszer segítségével értékelték. A kapott pontok függvényében az egyéneket három csoportba sorolták, a legtöbb pontot elérték táplálkozási szokásai feleltek meg leginkább a DASH diéta alapelveinek. A válaszadókat a szerint is kategorizálták, hogy napi energiaszükségletük mekkora részét fedezik házi készítésű ételekből. Ez alapján szintén három egységet képeztek (kis, közepes és nagy arányban). A vizsgált rész minta (n=1063) alanyai azon személyek közül kerültek ki, akik táplálkozási szokásai leginkább megfeleltek a DASH diétában leírtaknak és napi energiaszükségletüket csak kis (n=442) vagy nagy (n=621) arányban fedezték az otthon készített ételekből. Az adatok elemzése lineáris és logisztikus regresszió módszerével történt (p=0,05).

A vizsgálat eredményeit tekintve elmondhatjuk, hogy a napi energiaigényüket csak kis arányban házi készítésű ételekből fedező idősebbek és alacsonyabb iskolai végzettségűek voltak, az energiaszükségletük nagy részét házi készítésű ételekből biztosítókhoz képest. A DASH diéta irányelveinek betartása alapján kapott átlagos pontszám, a napi energiabevitel (kcal), valamint a túlsúly és elhízás

előfordulási gyakoriságának szempontjából, nem volt szignifikáns eltérés a két csoport között. A DASH diétában megfogalmazott étrendi ajánlásokat tekintve, az energiaigényük csak kis részét házi készítésű ételekből fedező csoport tagjai nagyobb mennyiségben fogyasztottak cukrot, édességeket, csokoládét, rágcsalnivalókat és nátriumot, ugyanakkor a gyümölcsök, alacsony zsírtartalmú tejtermékek és teljes kiőrlésű gabonafélék bevitele is magasabb volt körükben. A zöldségek, vörös húsok és feldolgozott húsaruk fogyasztása viszont a másik csoport tagjai között volt jelentősebb.

Az adatok felhívják a figyelmet arra, hogy a készen vásárolható élelmiszerek esetében a jövőben további cukor- és sótartalom korlátozó intézkedésekre lenne szükség. Az eredmények alapján azt is elmondhatjuk, hogy a házi készítésű ételek előnybe helyezése, a készen vásárolható termékekhez képest nem feltétlenül áll összefüggésben a jó minőségű táplálkozással. Ebből kifolyólag az otthoni ételkészítés népszerűsítése mellett, olyan intézkedések bevezetésére is szükséges lenne, amelyek az egészséges táplálkozás irányelveinek szélesebb körű megismertetését szorgalmazzák.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Ahogy a korábbi kutatásokból is kiderült, a házi készítésű és készen megvásárolható ételek fogyasztásának egészségre gyakorolt hatása rendkívül komplex vizsgálati terület. Ennek elsődleges oka, hogy egy étel vagy élelmiszer makro- és mikrotápanyag tartalmát, valamint beltartalmi jellemzőit legnagyobb mértékben az elkészítéséhez felhasznált alapanyagok minősége határozza meg. Figyelembe véve a tradicionális magyarországi táplálkozási szokásokat, a házi készítésű élelmiszerek fogyasztásának propagálása mellett fontos lenne hangsúlyozni az egészséges táplálkozás jelentőségét és főbb irányelveit, valamint az egyéni döntés és felelősségvállalás szerepét a táplálkozás tekintetében.