

Cikkismertetés: Étrendi kockázatok egészséghatása 195 országban, 1990-2017

Article review: Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017

Ismertető: Erdei Gergő ✉

Ismertetett cikk: GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393: 1958-72. doi: [10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

Beküldve: 2019. 06. 28.
doi: 10.24365/ef.v60i4.495

Kulcsszavak: étrend; kockázati tényezők; halálozás; megbetegedés; krónikus, nem fertőző megbetegedések

Keywords: diet; risk factors; mortality; morbidity; non-communicable diseases

HÁTTÉR

Ugyan a helytelen étrend fontos megelőzhető kockázati tényező a nem fertőző betegségek (*non-communicable diseases*) esetében, az elégtelen tápanyag-bevitel nem fertőző betegségekre gyakorolt hatását eddig még nem értékelték áttekintő tanulmányban. Jelen cikk célja a leggyakrabban fogyasztott élelmiszerek és legfőbb tápanyagok fogyasztásának értékelése 195 országban, valamint felmérni, hogy ezek elégtelen bevitele milyen hatással van a nem fertőző betegségek halálozási gyakoriságának mutatóira. [1. táblázat]

MÓDSZER

Összehasonlító kockázatértékeléssel becsülték meg a 25 éves vagy annál idősebb felnőttek körében az egyes táplálkozási kockázati tényezők hatását. Az elemzés fő inputja az egyes táplálkozási tényezők bevitele (15 étrendi kockázati tényező), a táplálkozási tényezőknek a betegség végpontjára gyakorolt hatása és a legalacsonyabb halálozási kockázathoz

kapcsolódó táplálkozási tényezők bevitele. Az egyes táplálkozási tényezők fogyasztásával kapcsolatos információk a tudományos szakirodalom szisztematikus áttekintéséből, az országos szintű és egyéb reprezentatív táplálkozási felmérések adataiból származtak.

EREDMÉNYEK

2017-ben 11 millió (95%-os bizonytalansági intervallum [*uncertainty interval*] mellett 10–12 millió) halálesetet és 255 millió (234–274 millió) egészségkárosodással korrigált életévet (*disability adjusted life years, DALY*) tulajdonítottak az étrendi kockázatoknak. A legfőbb táplálkozási kockázati tényezők, valamint a velük összefüggésbe hozható halálesetek száma és DALY: magas nátrium-bevitel (3 millió [1–5 millió] haláleset és 70 millió [34–118 millió] DALY), a teljes kiőrlésű gabonák alacsony bevitele (3 millió [2–4 millió] haláleset és 82 millió [59–109 millió] DALY) és az elégtelen gyümölcsfogyasztás (2 millió [1–4 millió] haláleset és 65 millió [41–92 millió] DALY).

2017-ben világszerte szinte az összes kedvező táplálkozás-élettani tulajdonsággal bíró élelmiszer fogyasztása elégtelen volt. A legnagyobb különbség a valós és az optimális bevitel között a diófélék és olajos magvak, a tej és a teljes kiőrlésű gabonafélék esetében volt. Ugyanakkor a kedvezőtlen táplálkozás-élettani tulajdonságokkal bíró élelmiszerek

(pl. cukorral édesített italok, feldolgozott hús, vörös hús) fogyasztása meghaladta az optimális szintet. Érdemes megjegyezni, hogy a táplálkozási adatok egyes forrásokból származnak, valamint nem álltak rendelkezésre minden országban, ami növeli a becslések statisztikai bizonytalanságát.

TANULSÁGOK HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Ez az átfogó tanulmány populációs szinten ad képet 15 évtrendi kockázatnak a krónikus, nem fertőző betegségek okozta halálózásra és megbetegedésre gyakorolt potenciális hatásáról, kiemelve az étrend javításának fontosságát. Eredményeik a bizonyítékokon alapuló étrendi beavatkozások végrehajtását szolgálják és platformot biztosítanak az egészségre gyakorolt hatásuk rendszeres időközönként történő értékeléséhez.

1. táblázat: Nem fertőző megbetegedésekre ható étrendi kockázati tényezők

Expozíció meghatározása		Optimális beviteli szint (optimális beviteli tartomány)	Az adatok reprezentatív indexe (%)
Gyümölcsökben szegény étrend	Gyümölcsök átlagos napi fogyasztása (friss, fagyasztott, főtt, konzervált vagy szárított gyümölcsök, kivéve a gyümölcsleveket és a sózott vagy pácolt gyümölcsök)	250 g (200–300 g) naponta	94,9
Zöldségekben szegény étrend	Zöldségek átlagos napi fogyasztása (friss, fagyasztott, főtt, konzervált vagy szárított zöldségek, kivéve hüvelyesek és sózott vagy pácolt zöldségek, zöldségleveket, dióféléket, magvak és magas keményítőtartalmú zöldségek, például burgonya vagy kukorica)	360 g (290–430 g) naponta	94,9
Hüvelyesekben szegény étrend	Hüvelyesek átlagos napi fogyasztása (friss, fagyasztott, főtt, konzervált vagy szárított hüvelyesek)	60 g (50–70 g) naponta	94,9
Teljes kiőrlésű gabonákban szegény étrend	Teljes kiőrlésű gabonák (korpá, csíra és belső táplálószer) reggeli gabonapehelyből, kenyérből, rizsből, tésztaból, kekszéből, muffinból, tortillából, palacsintából és más forrásokból	125 g (100–150 g) naponta	94,9
Olajos magvakban szegény étrend	Diófélék és olajos magvak átlagos napi bevitel	21 g (16–25 g) naponta	94,9

Tejben szegény étrend	Tej átlagos napi fogyasztása, beleértve a zsírmentes, alacsony zsírtartalmú és teljes zsírtartalmú tejet, a szója és más növényi tej kivételével	435 g (350–520 g) naponta	94,9
Vörös húsookban gazdag étrend	A vörös hús (marhahús, sertés, bárány és kecske átlagos napi fogyasztása, a baromfi, hal, tojás és minden feldolgozott hús kivételével)	23 g (18–27 g) naponta	94,9
Feldolgozott húskészítményekben gazdag étrend	Füsttel, sózással vagy kémiai tartósítószerrel hozzáadásával tartósított hús átlagos napi fogyasztása	2 g (0–4 g) naponta	36,9
Cukorral édesített üdítőitalokban gazdag étrend	≥50 kcal/adagot tartalmazó italok átlagos napi fogyasztása, beleértve a szénsavas italokat, energiaitalokat, gyümölcsitalokat, de kivéve a 100%-os gyümölcs- és zöldségleveket	3 g (0–5 g) naponta	36,9
Rostban szegény étrend	Az összes forrásból származó rostok átlagos napi bevétele, beleértve a gyümölcsöket, zöldségeket, gabonákat, hüvelyeseket	24 g (19–28 g) naponta	94,9
Kalciumban szegény étrend	Az összes forrásból származó kalcium átlagos napi bevétele, beleértve a tejet, a joghurtot és a sajtot	1,25 g (1–1,5 g) naponta	94,9
Omega-3 zsírsavakban szegény étrend	Az eikozapentaénsav és a dokozahexaénsav átlagos napi bevétele	250 mg (200–300 mg) naponta	94,9
Többszörösen telítetlen zsírsavakban szegény étrend	Az omega-6 zsírsavak átlagos forrása, főleg folyékony növényi olajokból, beleértve a szója-, kukorica- és sáfrányolajat.	A teljes napi energia-bevitel 11%-a (9–13)	94,9
Transzzsírsavban gazdag étrend	Az összes forrásból származó transzzsír átlagos napi bevétele, főként a részben hidrogénezett növényi olajok, valamint a kérődzők húsa, teje és a tejéből készült termékek	A teljes napi energia-bevitel 0,5%-a (0–1%)	36,9
Nátriumban gazdag étrend	24 órás vizelet-nátrium mérése g/nap	3 g (1–5 g) naponta	26,2