

Cikkismertetés: A környezet milyen változtatásai csökkentik bizonyítottan a cukrozott italok fogyasztását?

Article review: What environmental changes do cut back the consumption of sugar-sweetened beverages by the evidence?

Ismertető: Vitrai József¹ ✉

Ismertetett cikk: von Philipsborn, P., Stratil J. M., Burns J., Busert L. K., Pfadenhauer L.M., Polus S., Holzapfel C., Hauner H., Rehfuss E. Environmental interventions to reduce the consumption of sugar-sweetened beverages and their effects on health. Cochrane Database of Systematic Reviews Intervention. 2019.
[doi:10.1002/14651858.CD012292.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD012292.pub2)

Beküldve: 2021. 01. 12.

Doi: 10.24365/ef.v62i2.5918

Kulcsszavak: üdítőital-fogyasztás; környezeti beavatkozás; bizonyítékok

Keywords: consumption of beverages; environmental interventions; evidence

MIK AZOK A CUKROZOTT ITALOK?

A cukrozott italok (*sugar-sweetened beverages*) hideg és meleg italok hozzáadott cukorral. Elterjedt cukrozott italok a nem diétás üdítők, a jeges tea, a cukorral édesített sportitalok, az energiaitalok, a gyümölcs puncsok, a cukrozott vizek, valamint a cukrozott tea és kávé.

MIÉRT FONTOS EGÉSZSÉGÜGYI TÉMA?

A kutatások eredményei azt igazolták, hogy a magas cukrozottital-fogyasztás elhízással jár együtt. A cukrozott italok rendszeres és nagy mennyiségű fogyasztása továbbá növeli a cukorbetegség, szívbetegségek és a fogszuvasodás kockázatát. Az orvosok ezért azt javasolják, hogy a gyermekek, a tizenévesek és a felnőttek fogyasszanak kevesebb cukrozott italt. A kormányzatok, vállalkozások, iskolák és munkahelyek már számos különböző intézkedést hoztak az egészségesebb italfogyasztás érdekében.

MI A CÉLJA ENNEK A SZAKIRODALMI ÉRTÉKELÉSNEK?

A szerzők arra a kérdésre kerestek választ, hogy az eddigi intézkedések sikeresek voltak-e abból a szempontból, hogy az emberek az egészségük javítása érdekében kevesebb cukrozott italt fogyasszanak. Az értékelés szerzői olyan kutatókra összpontosítottak, amelyekben megváltoztatták a cukrozott italok választásának és fogyasztásának környezetét. Nem vizsgálták az oktatási programokról vagy a cukrozottital-adókról szóló tanulmányokat, mivel ezeket külön fogják értékelni. (Azonban a cukrozott italok olyan áremeléseit, melyek nem az adók miatt történtek, szintén vizsgálták.) A kutatási kérdés megválaszolásához az összes rendelkezésre álló és az egyértelműen meghatározott kritériumoknak megfelelő közleményt felkutatták. Az értékelés a bizonyítékok 2018 januárjáig érvényes állapotát tükrözi.

¹ népegészségügyi szakértő

MILYEN TANULMÁNYOKAT TALÁLTAK?

Összesen 58 tanulmányt találtak, amelyekben több mint egymillió felnőtt, tinédzser és gyermek adatait dolgozták fel. A legtöbb kutatás körülbelül egy évig tartott, és az iskolai, bolti vagy éttermi környezetre vonatkoztak. Egyes tanulmányokban olyan módszereket használtak, amelyek nem voltak túl megbízhatóak. Például, egyes kutatásokban a résztvevőket egyszerűen megkérdezték, hogy mennyi cukrozott italt ittak, ami nem túl megbízható, hiszen az emberek nemritkán elfelejtik, hogy mennyit fogyasztottak. Az értékelés egyes következtetései ezért a jövőben megváltozhatnak, ha több és jobb kutatás válik elérhetővé.

MIRŐL SZÁMOLNAK BE A VIZSGÁLATBA BEVONT TANULMÁNYOK?

Találtak bizonyítékot arra, hogy a kevesebb cukrozott ital fogyasztását segítő intézkedések némelyike sikeres volt, többek között a következők:

- Könnyen érthető ételcímkek, például közlekedésilámpa-címkek, valamint olyan címkek, amelyek az italok egészségességét csillagokkal vagy számokkal értékelik.
- A cukrozott italok iskolai elérhetőségének korlátozása (pl. a cukrozott italok vízzel történő helyettesítése az iskolai büfékben).
- A cukrozott italok árának emelése éttermekben, üzletekben és szabadidőközpontokban.
- Olyan gyermekmenük kínálata étteremláncokban, amelyek egészségesebb italokat tartalmaznak standard italként.
- Egészségesebb italok reklámozása a szupermarketekben.
- Kormányzati ételcímke-támogatások (pl. ételcímke-utalványok), amelyek nem használhatók cukrozott italok vásárlására.
- Közösségi kampányok a cukrozott italok fogyasztásának visszaszorítására.
- Olyan intézkedések, amelyek javítják az alacsony kalóriatartalmú italok otthoni elérhetőségét, például palackozott víz és diétás italok házhozszállításával.

Azonosítottak továbbá bizonyítékot arra is, hogy az ivóvíz és a diétás italok otthoni hozzáféréseinek javítása segítheti az embereket a fogyásban. Vannak olyan intézkedések is, amelyek befolyásolhatják a cukrozott italok fogyasztását, de ezek esetében a rendelkezésre álló bizonyítékok kevésbé voltak megbízhatóak. Néhány kutatás igazolta, hogy az ilyen intézkedéseknek lehetnek nem szándékolt, negatív hatásai is. Egyes tanulmányok arról számoltak be, hogy az üzletek és éttermek nyeresége csökkent az intézkedések végrehajtása során, de mások azt mutatták ki, hogy a nyereség nőtt vagy változatlan maradt; vagy például azok a gyerekek, akik ingyenes ivóvizet kaptak az iskolában, kevesebb tejet ittak; egyes cikkek szerint az emberek elégedetlenekek voltak az intézkedésekkel.

Az ízesített (egyúttal cukrozott) tejről szóló tanulmányok eredményeinek értékelése alapján megállapítható, hogy az iskolai menzán az ízesítés nélküli tej választását előmozdító kis jutalmak vagy emotikonok (hangulatjelek a tejes dobozon), csökkentették az ízesített tej fogyasztását. Ez azonban növelheti a lefolyóba öntött tej arányát is, mert a gyerekek úgy döntenek, hogy az ízesítetlen tejet mégsem isszák meg.

MIT JELENT EZ A GYAKORLATBAN?

A szakirodalmi értékelés azt mutatja, hogy az italválasztást befolyásoló, a környezetre irányuló intézkedések segíthetnek csökkenteni a cukrozott italok fogyasztását. Az eredmények alapján a szerzők azt javasolják, hogy ezeket az intézkedéseket szélesebb körben kellene terjeszteni. Az ilyen intézkedéseket megvalósító kormányzati tisztviselőknek, üzletembereknek és egészségügyi szakembereknek együtt kellene működniük a kutatókkal, hogy még többet lehessen megtudni a beavatkozások rövid és hosszú távú hatásáról.

KÖVETKEZTETÉSEK

A szakirodalmi értékelésben szereplő bizonyítékok azt mutatják, hogy léteznek olyan hatékony és széles körben kiterjeszhető beavatkozások,

amelyek a cukrozott italok fogyasztását lakossági szinten megváltoztathatják. Az eredmények alapján ezek az intézkedések a következőket tartalmazhatják:

- könnyen érthető ételmszercímkék, mint például közlekedési lámpa, vagy tápértékelés;
- cukrozott italokhoz való hozzáférés korlátozása az iskolákban;
- cukrozott italok árának növelése;
- egészségesebb italok elsőként szerepeltetése az étteremláncok gyermekmenüiben;
- emotikon és kisebb díjak az egészségesebb italok választásáért az általános iskolai büfékben;
- egészségesebb italok reklámozása a szupermarketekben;
- gyümölcs- és zöldségfogyasztást előnyben részesítő és cukrozott italok vásárlását korlátozó kormányzati ételmszer-támogatási programok;
- többelemű közösségi kampányok a cukrozott italok fogyasztása ellen;
- alacsony kalóriatartalmú italokhoz való otthoni hozzáférés növelését célzó beavatkozások a sok cukrozott italt fogyasztó túlsúlyos és elhízott személyeknél.

A szerzők szerint a hatásokat alátámasztó bizonyítékok megbízhatósága azonban alacsony vagy mérsékelt volt a legtöbb felsorolt beavatkozással és eredményességükkel kapcsolatban, ezért úgy vélik, hogy a valódi hatások lényegesen eltérhetnek az ebben a szakirodalmi értékelésben közöltektől. Bár a cukrozott italok fogyasztásának csökkentésére további beavatkozások is léteznek, és hatékonyak is lehetnek, de az értékelésbe bevont bizonyítékok nem engedik

meg a hatásukra vonatkozó egyértelmű következtetések levonását.

Tekintettel a bizonytalanságra, fontos a meglévő bizonyítékok megerősítése. A beavatkozások végrehajtását ezért megfelelő vizsgálati terveknek, pontos és magas színvonalú megvalósításnak, valamint értékeléseknek kell kísérniük. A beavatkozások megvalósító szakembereknek emiatt érdemes lenne a kutatókkal történő együttműködés.

Számos és különféle tényező befolyásolhatja a cukrozott italok fogyasztását, a cukrozott italokat sokszor és többféle helyen fogyasztják. Ez azt jelenti, hogy nincs olyan egyetlen beavatkozás, amely önmagában kellően hatékony ahhoz, hogy a lakosság cukrozottital-fogyasztását az ajánlott szintre csökkentse. Tekintettel az ételmszer- és italfogyasztást befolyásoló tényezők összetettségére, minden egyes megközelítésnek csak korlátozott hatása lehet, és számos megközelítésre lehet szükség, amelyek különböző kontextuális tényezőket, színteret és népességcsoportot céloznak meg.

Az ebben az értékelésben megvizsgált beavatkozásokat különböző szereplők hajtották végre, beleértve a helyi, regionális és nemzeti kormányokat, kutatókat, civil társadalmi szervezeteket, valamint eltérő méretű és ágazatokban működő magánvállalkozásokat. Ez aláhúzza, hogy számos szervezetnek szerepet kell játszania a népességszintű táplálkozás javításában, a túlsúly és az elhízás csökkentésében, és hogy ez a célkitűzés több ágazati, valamint többszintű szerepvállalást és együttműködést foglal magában.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Mivel az elhízás visszaszorításának egyik eszköze a cukrozott italok fogyasztásának csökkentése, a hazai szakembereknek célszerű figyelembe venniük a szakirodalmi értékelés ajánlásait. Az értékelés alapján megfogalmazott következtetéseket olvasva érthetővé válik, miért nem várhatunk átütő sikert egyetlen beavatkozástól. Így például önmagában a vízfogyasztást iskolákban népszerűsítő Happy-héttől sem várhatjuk el, hogy jelentősen csökkenjen a magyar iskolások cukrozottital-fogyasztása. Sokféle, egyidejűleg és összehangoltan megvalósított beavatkozás járhat csak komolyabb eredménnyel. Továbbá egy ilyen beavatkozás-csomag kidolgozásához és sikeres megvalósításához a rendszerszemléletű megközelítés, és az érintettek részvétele nélkülözhetetlen.