



SZÍVBARÁT híradó

2006. szeptember

14. szám

Kedves Olvasó!

Részletesebb
tájékoztatásért kérjük, vegye
fel a kapcsolatot velünk a
következő címen:

Egészséges

Magyarországért

Egyesület

1580 Budapest, Pf. 124

Telefon: 20-982-7737,

fax: 1-230-1163

E-mail: kovax@szivbarat.hu

www.szivbarat.hu



EGÉSZSÉGES
MAGYARORSZÁGÉRT
EGYESÜLET

A Híradó az Egészséges
Magyarországért Egyesület
rendszeresen megjelenő
tájékoztató kiadványa,
terjesztése címjegyzék
alapján történik.
Felelős kiadó:
dr. Harsányi László elnök.
Szerkesztő:
Kovács Ildikó programvezető.

**Kérje felvételét
a címjegyzékbe!**

Őszi lapszámunk kicsit tudományosabbra sikerült a szokásosnál. Ezúttal a rostfogyasztással, az élelmi rostok tulajdonságaival és szerepével foglalkozunk Dietetika rovatunkban, hiszen a rostszegény táplálkozás a szív-ér rendszeri betegségeknek is komoly kockázati tényezője. Valóban kevés rostot fogyasztunk már ifjúkorban is? Kiderül a Szigetlakók körében végzett felmérésünk második részéből. Szintén a fiatalok ismereteit kutattuk az egyetemisták körében, különös tekintettel a Szívbarát termékek ismertségére. Örömmel tapasztaltuk, hogy az egyetemisták többsége tisztában van az életmód és az étrendi prevenció szerepével, és reálisan ítélik meg táplálkozási szokásaikat. A Szívbarát termékek ismertsége még nem kielégítő, ezért minden alkalmat megragadunk azok népszerűsítésére. Törekvéseinket a közhasznú jelentésünk adatai is alátámasztják, és ismét örömmel mutathatunk be egy frissen tanúsított Szívbarát terméket, az Olajessimót.

Szeretettel várjuk Önt is a táplálkozással, életmóddal összefüggő rendezvényeken, hiszen az egészség megtartása és a betegségek megelőzése közös ügyünk!

*Dr. Harsányi László
az egyesület elnöke*

Tartalom

Élelmi rostok az egészségünkért	2
Közhasznú jelentés – EME 2005	5
Mit esznek a Szigetlakók a Szigeten?	6
Új Szívbarát termék 2006: Olajessimo	10
Szívbarát védjegy és program ismertsége egyetemisták körében	12
Rendezvények 2006-ban	16

Lelovics Zsuzsanna
dietetikus, humánkineziológus

Élelmi rostok az egészségünkért

A rostokról napjainkban divat beszélni. Talán túlzásokba is esünk, akárcsak az E-számok emlegetése vagy éppen a bioélelmiszerek kapcsán. Ugyanakkor sok félreértés is napvilágot lát, ilyen például, hogy rostokra csak a fogyókúrában van szükség, különben pedig nincs jelentőségük. Cikkünkben összefoglaljuk a legfontosabb táplálkozás-élettani és gyakorlati ismereteket az élelmi rostokról.

Már a középkorban felfigyeltek arra a tényre, hogy a fekete (sötét) kenyérnek székletürítést segítő, karcsúsító és jóllakottságot előidéző hatása van. Ennek ellenére a táplálkozás-élettani vizsgálatokban csak az utóbbi harminc évben kutatják célzottan a növényi rostokat. Igazán nagy fontosságot azóta tulajdonítanak a rostoknak, amióta a rostszegény táplálkozást folytatók körében számos olyan kórt (vastagbél-betegségek bizonyos típusai) diagnosztizáltak, amely az élelmi rostokat bőségesen fogyasztó (fejlődő) országok lakosai között nem, vagy csak kisebb mértékben fordul elő. Az élelmi rost fogalmát az összetevők nagy száma miatt nem könnyű megadni. Növényi poliszacharidokat (összetett szénhidrátokat) és lignint tartalmazó tápanyag-összetevőket jelent, amelyeket az emberi emésztőenzimek részben vagy egészben érintetlenül hagynak. A nem emészthető poliszacharidok (élelmi rostok: pektin, cellulóz stb.) változatlan állapotban jutnak a vastagbélbe, majd olyan, rövid szénláncú zsírsavak keletkeznek belőlük, amelyek módosítják a bélműködést. Az élelmi rostok közös jellemzője, hogy akár részben az emésztőenzimeknek ellenállva, akár emésztetlenül, a többi salakanyaggal együtt távoznak a szervezetből, energiát csak elenyésző mértékben szolgáltatnak.

A rostok kémiai szerkezete és tulajdonságai

Az élelmi rostok kémiai szerkezete, és tulajdonságai eltérőek, mint ahogy a növényekben előforduló természetes élelmi rostok vízdékonysága is.

- A vízben oldódó rostok: a gyümölcsökben, friss zöldség- és főzelékfélékben található pektin semleges oldószerekkel kioldódik a sejtekből.
- A vízben nem oldódó rostok közé tartozik a növényi sejtfalakat alkotó cellulóz, hemicellulóz, lignin. Fontos, vízben oldhatatlan rostokat tartalmaz a magvak nyálkája, az algakivonatok, valamint a gumiarábikum.
- Az enzimátikus úton, mesterségesen előállított, nem emészthető poliszacharidokhoz soroljuk a polyolt és a folyékony zsírokat.

Ennek következtében a legtöbb tápanyag, de a mérgező anyagok is kisebb mértékben szívódnak fel, mivel a rostok csökkentik az ún. tranzitidőt (az áthaladás idejét) a bélben. E szerint az álláspont szerint azonban a nagy élelmirost-felvétel emelheti a vitamin- és nyomelem-

szükségletet. A gyümölcsök és zöldségek nagy C-vitamin-tartalma ellensúlyozza a fitinsav hatását (a C-vitamin fokozza a vasfelszívódást), kiegyensúlyozott étrenddel pedig a megfelelő ásványianyag-felvétel is megvalósítható. Olyan étrendi megszorítás esetén, amikor a sok élelmi rost (30 g/nap feletti) kevés zsírfelvétellel (25 energia% alatt) párosul, figyelni kell a zsírban oldódó vitaminok megfelelő mennyiségű, illetve megfelelő arányú felvételére is.

A rostok kellemetlen mellékhatása, hogy a bélbaktériumok jelentékeny gázképződés mellett erjesztik azokat, és ez hidrogén-, szén-dioxid-, metángáz-keletkezéssel jár.

Az élelmi rostok szerepe vitathatatlan a már említett túlsúly megelőzésében, a vastagbélrák, a diabétesz, az elhízás, a szív-ér rendszeri megbetegedések prevenciójában.

A rost legfontosabb kedvező hatásai:

- szerepet játszik a glukóz felszívódásában,
- gyorsítja a lebontó folyamatokat,
- lassítja a gyomor ürülését,
- teltségérzetet okoz, az éhségérzetet csökkenti,
- a bélfalra gyakorolt nagyobb nyomás következtében intenzívebb bélmozgás (perisztaltika) jön létre, ami csökkenti a tápanyagok áthaladási idejét, így
- rendszeres széklet képződik, ezáltal a mérgező hatású anyagok (pl. toxinok, nehézfémek) felszívódásának, lerakódásának lehetősége csökken, magához köti az epe-savakat és szteroidokat, gyorsítja azok kiürülését,
- bizonyos fokú védelmet nyújt a vastagbél- és végbéldaganatok kialakulása ellen,
- a béltartalom térfogatának növelésével a károsító anyagokat felhígítja, valamint
- nagy mennyiségű vizet vesz fel, ezáltal lazább széklet képződik (a rost emészthetetlen alkotói hozzájárulnak a széklet lazításához),
- a bél felszívó felületét „csökkenti”, ennek következtében az energiát adó tápanyagok nem egyszerre, hanem fokozatosan szívódnak fel,
- csökkenti a székrekedés kialakulásának veszélyét,
- a vízdékonny rost szérumkoleszterin-csökkentő hatású (pektin, lignin),
- intenzívebb rágásra készítet, mint a rostszegény ételek, ezáltal a fogazatot tisztítja,
- elősegíti a baktériumflóra szaporodását.



A rosthányos táplálkozás a széklet megkeményedését okozhatja. Ha a vastagbélnek kemény székletet kell továbbítania, krónikus esetben egy összetett mechanizmus végül divertikulomot (a vastagbél kiöblösödése) és véres székürítést okozhat. Egyes felmérési eredmények szerint a divertikulózis az iparilag fejlett országok lakosságának 35–40%-át érinti, a múlt századfordulóig azonban ritkaságnak számított. Kihangsúlyozandó, hogy a kedvező élettani hatás csak rendszeres ételmirost-felvétellel biztosítható.

Élelmi rostok az egészségünkért

Az anyagcsere-betegségek közül az elhízás, a diabétesz és a hiperlipoproteinémia kifejlődésében veszélyeztető tényező a rosthányos táplálkozás.

A nehezen emészthető rostokat bőségesen tartalmazó étrend (5–15 gramm minden étkezésnél) késlelteti a glükózfelszívódást, és növeli az inzulinérzékenységet, emeli az inzulinreceptorok számát. A vércukorszint az étkezést követően kevésbé emelkedik, a szérumban az inzulin-szintje csökken, javul a glükóztolerancia.

Cukorbeteg diétájában a rostban gazdag étrend hatására mérséklődik a cukorfelszívódás, ennek következtében a hiperglikémiás és hipoglikémiás ingadozások (magas és alacsony vércukorszint) ritkábban fordulnak elő. A cukorbeteg állapot javul, csökken az inzulin-szükséglet, a diabétesz szövőd-ményeinek kialakulása elmarad, vagy elhúzódik.

Hiperlipoproteinémiában növényi rost adásával szérumban triglicerid- és koleszterinszint-csökkenést figyeltek meg. A rostos táplálkozással átlagosan 5–10 százalékkal csökkenthető a szérumban koleszterinszint. A koleszterinszint egyszázalékos csökkenése a koszorúér-halálozás két százalékos csökkenését eredményezi lakossági szinten.

Az ételmi rostban gazdag táplálkozás eredményesen segíti elő a testtömeg optimalizálását, az elhízás megakadályozását a következő tényezőkkel:

- a rostanyagok az energiahasznosulásban fiziológiai akadályt jelentenek, mivel
- kevesebbet eszünk az energiát adó táplálékokból, valamint

- a megnövekedett rágási idő és lassabb gyomorürülés fokozza a teltségérzetet;
- csökkenti a vékonybél felszívóképességét,
- növeli a béltartalom térfogatát, a széklet tömegét,
- fokozza a bélmozgást, gyorsítja a kiürülést,
- a rostban gazdag étrend közvetve – relatíve alacsonyabb zsírtartalma miatt – hozzájárul a kívánt mértékű kisebb energiafelvételhez.

Figyelemmel kell lenni arra, hogy az ételmi rostok a gyógyszerek felszívódását is mérsékelhetik, ezért rostban gazdag étel fogyasztása és a gyógyszerbevitel között legalább két óra teljen el.

A napi ételmirost-szükséglet

A legújabb hazai ajánlás szerint a napi rostbevitel 20–25 gramm, más irodalmak a napi ételmirost-szükségletet ennél többre teszik (25–30 gramm), amely 0,5–1 kg zöldség, főzelék, friss gyümölcs vagy például kb. 50–90 g zabkorpa fogyasztásával fedezhető.

Az ételiszerek háromszor-öttször több ételmi (diétás) rostot tartalmaznak, mint nyersrostot (1. táblázat).

1. táblázat. Néhány ételiszert nyersrost- és diétásrost-tartalmának összehasonlítása

Ételiszert	Nyersrost	Diétás rost
	[g/100 g]	
Karfiol	0,92	5,13
Karalábé	1,59	5,12
Tök	0,54	2,44
Zöldbab	0,99	4,22
Zöldpaprika	0,62	4,17
Paradicsom	0,33	3,33
Sárgarépa	0,96	3,73
Étkezési búzakorpa	42,00	3,30
Étkezési zabkorpa	16,00	8,00
Rozsos kenyér	1,34	8,90
Barna kenyér	1,40	10,00



Hazai rostfogyasztás

Általánosságban elmondható, hogy az élelmiszeripar fejlődése maga után vonta a rostszegény, finomított élelmiszerek előállítását, mint pl. finomliszt. Hazai táplálkozási felmérések szerint a lakosság rostfelvétele az ajánlott beviteli érték alsó határa alatt mozog: 18 év feletti férfiak átlagos élelmirost-felvétele 24,2+/-6,6 g/nap, ugyanebben a korosztályban a nők átlagos élelmirost-felvétele 21,7+/-5,6 g/nap. A felnőtt lakosság körében a legalacsonyabb tapasztalt értékekkel az élelmirost-fogyasztás tekintetében mindkét nemnél a 18–34 éves korosztályban találkozunk.

Hogyan ehetünk több rostot?

Japán volt az ez első ország, amely rosttal dúsított élelmiszereket (ételeket és italokat is) hozott forgalomba, ez a trend az elmúlt évek során általánossá vált a világ más pontjain, ahol az ajánlott napi rostfelvétel alacsonyabb, mint 30 g/fő.

Bár alapvetően a rostok mindkét fajtájából, az oldható és az oldhatatlan rostokból egyaránt érdemes nagyobb mennyiséget fogyasztanunk, a kiegyensúlyozott étrend kialakítása érdekében a teendők a változatos – szélsőségektől mentes – táplálkozás, sokféle nyersanyagot tartalmazó, többféle ételkészítési technológiával készült étel fogyasztása. A rostszükséglet fedezhető, tudatos élelmiszer-válogatással elérhető a megfelelő mennyiség, nincs szükség dúsításra.

Élelmi rostban gazdag élelmiszerek

Élelmi rostot szinte kizárólag növényi eredetű élelmiszerekben találunk. A leggazdagabb diétásrost-forrásaink a gabonaeredetű élelmiszerek, étkezési zabkorpa, búzakorpa, búzacsíra, ezek felhasználásával készült sütőipari termékek; az apró magvas gyümölcsök, a citrusfélék. A zöldségek és főzelékek szintén jelentékeny diétásrost-tartalommal bírnak (2. táblázat).

Ugyanakkor például vásárlásnál nem elegendő megnézni a kenyér, péksütemény színét, hiszen nem minden „barna” kenyér, péksütemény rosttartalma nagy. Nem minden sötétebb színű kenyér, péksütemény készül teljes őrlésű lisztből, az is előfordulhat, hogy malátával színezett. Mindig érdemes megnézni a termék összetételét.

A bevitel növelésére zöldség- és főzelékfélék, gyümölcsök, valamint a teljes őrlésű kenyér és gabonafélék, hüvelyesek, diófélék, magok fogyasztása javasolt.

A túl sok rostfogyasztásnak veszélye is van

A táplálkozási szakemberek óva intenek minden szélsőségtől, így a túlzott mértékű rostbeviteltől is. Nem szabad korlátlanul fokozni a rostfelvételt, vagy kizárólag rostban gazdag ételt fogyasztani, ugyanis 50 grammnál nagyobb napi adagban már nem javítja tovább a bélrendszer működését, sőt, a napi életet megkeserítő tüneteket, panaszokat okozhat. Elsősorban fokozott bélgázképződés, és ennek következtében puffadás, valamint gyomor- és bélkörgás is jelentkezhet. Gyakori panasz, hogy székletproblémák jelentkeznek az új összetételű étrend fogyasztása mellett, például székrekedés is előfordulhat. Az ajánlást meghaladó mennyiségben rostot fogyasztók között előfordulhat krónikus hasmenés, hányinger, hányás, maradandó károsodás a bél feszítő felületén (sorvadás, amely a tápanyagok hasznosulását jelentősen rontja).

Két jó tanács

A napi rostfogyasztás mennyiségét célszerű fokozatosan növelni, így a tápcsatornának lesz ideje alkalmazkodni a terheléshez. Ez csökkenti a panaszok megjelenésének gyakoriságát, intenzitását. A rostfogyasztás emelésével párhuzamosan a bőséges folyadékbevitelre is oda kell figyelni. A bőséges, azaz a 20 testtömegkilogrammonként egy liter folyadék fogyasztása elengedhetetlen az eredményesség végett (pl. egy 70 kg-os személy szervezet 3,5 l folyadékot igényel a cél és az egészség érdekében).

Irodalom

- Cummings, J. H. – Bingham, S.A.: Diet and the prevention of cancer. *BMJ*. 1998; 317(7173): 1636–1640.
 Figler M. – Mózsik Gy.: Élelmiszerek és élelmi anyagok klinikai minősítése. Budapest: Akadémiai, 1998.
 Howarth, N. C. – Saltzman, E. – Roberts, S. B. Dietary fiber and weight regulation. *Nutr Rev*. 2001; 59(5): 129–139.
 Marczal G.: Természetes rostanyagok, kontakt hashajtók és gyógyszeres interakciói. *Családorvosi Fórum*, 2005; 6: 39–43.
 Rigó J. Növényi rostok. In: Barna M.: Táplálkozás – Diéta. Budapest: Medicina, 1996.
 Ryan-Harshman, M. – Aldoori, W.: New dietary reference intakes for macronutrients and fibre. *Can Fam Physician*. 2006; 52: 177–179.
 Szabó S. A. – Tolnay P.: Bevezetés a korszerű sporttáplálkozásba. Budapest: Fair Play Sport, 2001.
 Trowell, H.: Dietary fiber definitions. *Am J Clin Nutr*. 1988; 48(4): 1079–1080.

2. táblázat. Élelmiszerek élelmirost-tartalma

Cereáliák, gabonakészítmények	Élelmirost-tartalom [g/100 g]	Gyümölcsök	Élelmirost-tartalom [g/100 g]	Zöldségek	Élelmirost-tart. [g/100 g]
Búzakorpa	42,0	Málna	9,1	Szárzabab	24,0
Lenmag	30,0	Vörös ribizli	7,8	Lencse	19,3
Búzacsíra	20,0	Körte	6,2	Kukorica	9,8
Graham-liszt	19,0	Szilva	5,7	Petrezselyemgyökér	8,0
Zabkorpa	16,0	Szőlő	5,4	Zöldborsó	7,0
Bakonyi barna kenyér	10,0	Meggy	4,2	Karalábé	5,1
Szójaliszt	9,8	Alma	3,7	Burgonya	4,9
Graham-kenyér	9,8	Kajsziarack	3,6	Kelkáposzta	4,5
Dabasi rozskenyér	7,6	Egres	3,5	Zöldpaprika	4,2
Zabpehely	7,3	Őszibarack	3,2	Zöldbab	4,2
Lenmagos kenyér	4,6	Dió	9,6	Cékla	4,0

Dr. Harsányi László
elnök

Közhasznú jelentés EME 2005

Eredménykimutatás

BEVÉTELEK: 9.049 E Ft	E Ft
Támogatások:	
Oktatási. Min. (Széchenyi pályázat)	1.166
NCA (működési pályázat)	596
Egyéb önkéntes felajánlás	600
SZJA 1%	427
	2.789 E Ft
Egyéb bevételek:	
Bankkamat	33
Tagdíj	12
	45 E Ft
Többi közhasznú bevétel:	
Tudományos kutatás	2.300
Könyv, kiadvány értékesítése	101
Védjegyzetési díj	112
Védjegyhasználati díj	3702
	6.215 E Ft

KIADÁSOK: 12.853 E Ft	E Ft
Lakossági rendezvények	2.224
Programmenedzselés	1.500
Kutatás, szakértői tevékenység	3.053
Marketing, reklám	1.312
Oktatás, továbbképzés, konferencia	820
Kiadvány nyomtatás	218
Honlap, internet	127
Bérleti díj	1948
Ügyvitel	540
Irodaszer, nyomtatvány, posta	321
Bankköltség	121
Reprezentáció	10
Kis értékű tárgyi eszköz	59
	12.253 E Ft

Arányosításból adódó, le nem vonható áfa: 600 E Ft

KÖVETELÉSEK: 352 E Ft

KÖTELEZETTSÉGEK: 158 E Ft

Költségvetési támogatások felhasználása

Egyesületünk 2005-ben költségvetési támogatásban nem részesült.

A cél szerinti juttatások kimutatása

Egyesületünk 2005-ben az alábbi cél szerinti juttatásokban részesült:

1,166 millió Ft az Oktatási Minisztériumtól Széchenyi pályázat keretében (konzorciumi tagként) kapott támogatás.

596 ezer Ft a Nemzeti Civil Alapprogramtól működési költségre odaítélt támogatás.

600 ezer Ft egyéb önkéntes felajánlásból (több magánszemély befizetése révén).

427 ezer Ft az SZJA 1%-ból.

Az Egyesület 2005-ben is az Alapszabályban rögzített feladatok szerint, a Népegészségügyi Programban megfogalmazott táplálkozási prevenciók alapelvek alapján végezte közhasznú tevékenységét.

Megvalósult szakmai programunkról részletesen a Szívbarát Híradó 13. (2006. február) számában már olvashattak. Közhasznú jelentésünket a www.szivbarat.hu weboldal Egyesületünk menüpontjában is megtalálják.

Egyesületünk éves beszámolóját és jelentését a 2006. május 2-án tartott közgyűlés elfogadta.

Lelovics Zsuzsanna és Kovács Ildikó
dietetikusok

Mit esznek a Szigetlakók a Szigeten?

Mint arról a legutóbbi (13.) lapszámunkban, 2006 februárjában beszámoltunk, nem csak a rendezvény látogatottsága és népszerűsége miatt éreztük szükségét, hogy felmérést készítsünk arról, mit fogyasztanak a lakók ottlétük alatt a Sziget Fesztiválon. E felmérés keretében azt is vizsgáltuk, hogy a Sziget látogatói általában milyen élelmiszereket fogyasztanak.

Minta és módszer

A 2005-ben részt vevő közel négyszázezer bulizóhoz képest elenyésző számú – nem reprezentatív – mintán végeztük vizsgálatunkat. 166 (0,04%) magyar anyanyelvű fiatal név nélküli, önkéntes élelmiszer-fogyasztási gyakoriságra vonatkozó kérdőív (Food Frequency Questionnaire, FFQ) segítségével kérdeztünk meg táplálkozási szokásairól. A megkérdezettek közül 54 férfi (32,3%), 112 nő (67,7%), átlagos életkoruk 24,1 évvel, 19,7 év. A táplálkozási „szokások” vizsgálata a Szigeten szintén FFQ-val történt, az adatfelvételt megelőző – Szigeten töltött – napon fogyasztott ételek és italok elemzésével.

A fiatalok táplálkozási szokásai termékcsoportonként Gabonafélék. A Sziget Fesztiválra látogatók körében végzett felmérésünk szerint a kenyér és a péksütemények fogyasztása messze elmarad a kívánatostól. Naponta többször a fiatalok 14,1%-a, naponta egyszer 23,5%-a fogyaszt fehér kenyeret, kiflit, zsemlet, különböző péksüteményeket, például perccet, rétest, pitét, barna kenyeret és teljes őrlésű péksüteményeket. Hetente kétszer–négyyszer, valamint hetente egyszer kb. húsz-húsz százalékuk (19,7%, illetve 20,9%) fogyaszt pékárut. Ritkán (havonta egy–három alkalommal) 13,1%-uk, soha vagy havonta egy alkalommal 7,8%-uk fogyaszt kenyeret és a termékcsoportból más terméket. Ha részletezzük a termékcsoportot, akkor a kívánt mértéktől még távolabb kerülünk (1. táblázat).

1. táblázat. Gabonafélék fogyasztása

	Soha vagy havonta 1	Ritkán (havonta 1–3)	Hetente 1	Hetente 2-4	Naponta 1	Naponta többször
Fehér kenyér, kifli, zsemle	8,4%	3,0%	15,1%	13,3%	30,1%	30,1%
Péksütemény (táska, levél, perccet, rétes, pite stb.)	6,6%	13,3%	30,1%	25,3%	18,1%	6,6%
Barna kenyér, péksütemény (rozs, teljes őrlésű)	8,4%	22,9%	20,5%	20,5%	22,3%	5,4%

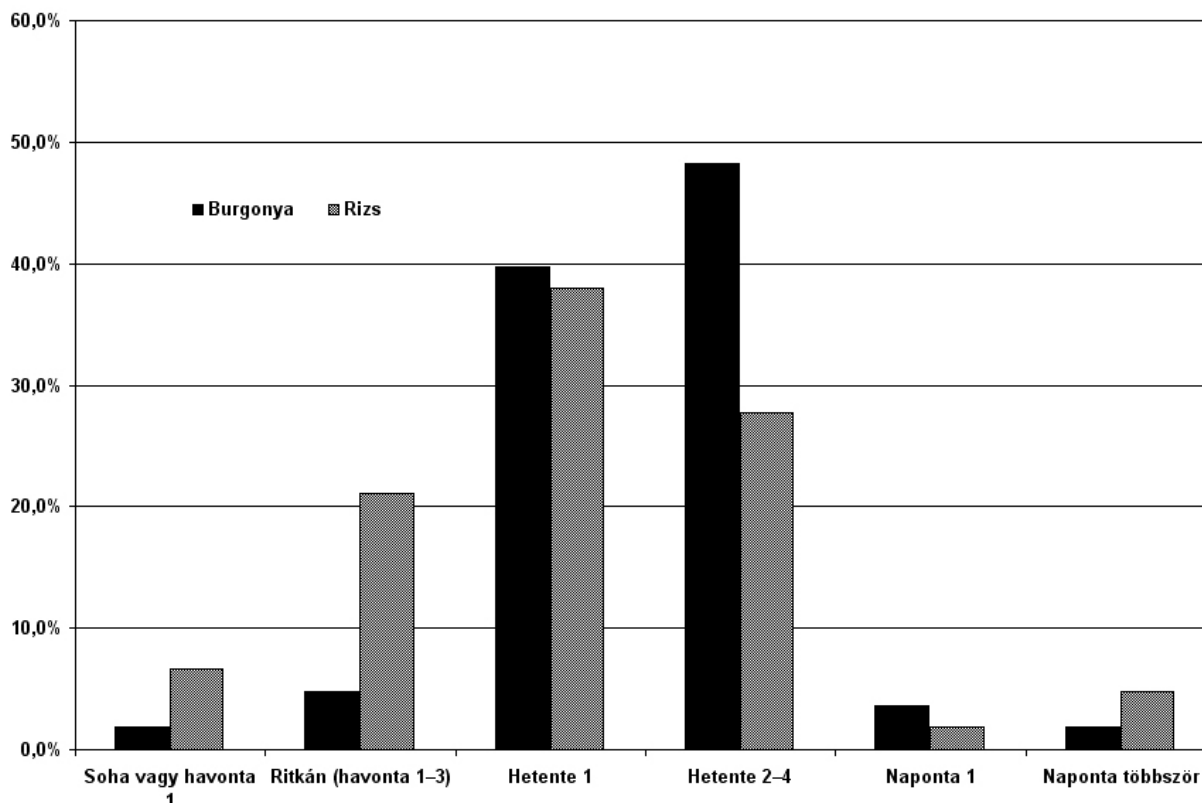
Rizst naponta legalább egyszer a fiatalok 6,6%-a eszik, hetente két–négy alkalommal a egynegyedük (27,7%), míg hetente egyszer közel negyven százalékuk (38%) fogyaszt rizses ételt. Ennél ritkábban fogyaszt rizst a fiatalok 27,7 százaléka (ritkán, havonta egy–három alkalommal 21,1%-uk, soha vagy havonta egyszer 6,6%-uk eszik rizst).

Tésztaféléket (makaróni, spagetti, széles metélt, tarhonya stb.) legalább naponta egyszer fogyaszt a megkérdezett fiatalok hat százaléka (3-3%-ot képviselnek azok, akik naponta egyszer, illetve naponta többször fogyasztanak tésztaételeket). Hetente kétszer–négyyszer a Szigetre látogatók harminc százaléka (29,5%), hetente egyszer 44,0%-uk, ritkán 20,5%-uk fogyaszt tésztát. Olyan személy nem akadt, aki soha ne fogyasztana tésztaféléket.

Mint ismeretes, a Szívbarát program Élelmiszer-útmutatója (Táplálkozási szívárvány) szerint gabonafélékből naponta öt–kilenc egység fogyasztása indokolt az egészséges arányok betartása érdekében (egy egységnek felel meg például egy szelet kenyér, 1-1 db zsemle vagy kifli, 1 palacsinta, 200–240 g tésztaétel vagy ugyanennyi rizs).

A Szívárvány következő ívét a **zöldségek és gyümölcsök** képezik. Ide tartoznak a különböző gyümölcslevek és a burgonya is. Sajnos, a megkérdezettek mindössze alig húsz százaléka (19,3%) fogyaszt legalább naponta egy alkalommal zöldséget és gyümölcsöt (közülük a napon-

1. ábra. A burgonya és a rizs fogyasztási gyakorisága



alkalommal zöldséget és gyümölcsöt (közülük a naponta többször fogyasztók vannak kevesebben, arányuk mindössze 37,3% (ez az egész minta 7,2%-át jelenti).

Hetente két–négy, illetve hetente csak egy alkalommal a fiatalok alig egyharmada-egyharmada eszik gyümölcsöt, zöldséget (29,9, illetve 28,3%). Azok, akik havonta egy–három alkalomnál ritkábban fogyasztanak zöldség- és gyümölcsfélét, összesen átlagosan a megkérdezettek 22,4%-át adják. Lényegesen jobb képet mutat a friss gyümölcsök fogyasztási gyakorisága: a fiatalok negyede naponta többször (26,5%), illetve naponta legalább egyszer (24,7%) fogyaszt friss gyümölcsöt, további 32,5%-uk pedig hetente kétszer–négyyszer, hetente egyszer 9,6%-uk, ritkán 6,6%-uk. A megkérdezettek körében nem akadt olyan fiatal, aki soha vagy havonta egy alkalommal (illetve ennél ritkábban) enne friss gyümölcsöt. Befőttet, mirelit gyümölcsöt ezzel szemben a megkérdezett fiatalok egyötöde (21,7%-a) soha nem fogyaszt, további 42,8%-uk pedig csak ritkán eszik. A heti két–négyyszer gyakrabban befőttet, mirelitet fogyasztók aránya 25,3 százalék.

Gyümölcslevet naponta többször 16,9%, naponta egyszer további 25,3% fogyaszt. Hetente 2–4 alkalommal a megkérdezettek 30,7%-a, hetente egyszer 10,2%-a, ritkán 12%-a iszik gyümölcslevet. Soha nem fogyaszt gyümölcslevet a megkérdezett fiatalok alig öt százaléka (4,8%). Friss főzelékfélét, párolt zöldségfélét legalább naponta egyszer fogyasztók 23,2%-ban vannak. Hetente két–négyyszer 36,5%-uk, hetente egyszer 28,4%-uk, ritkán

10,2%-uk eszik zöldségfélét, soha nem fogyaszt 1,8%-uk. 6,6%-ban vannak azok, akik hüvelyeseket legalább naponta egyszer fogyasztanak. Hetente két–négyyszer 16,3%-uk, hetente egyszer 44,0%-uk, ritkán 30,1%-uk eszik babot, sárgaborsót, lencsét stb., soha nem fogyaszt a termékcsoporthoz 3,0%-uk.

A burgonyát naponta legalább egyszer fogyasztók aránya öt százalék (5,4%), a hetente kétszer–négyyszer fogyasztók közé tartozik a megkérdezett fiatalok fele (48,2%), hetente egyszer további negyven százalékuk eszik krumplit (39,8%). Ritkán vagy soha nem fogyaszt burgonyát a megkérdezett Szigetre látogatók 6,6 százaléka. (1. ábra)

A tej és tejtermékek fogyasztása a felmért csoportban örömmel töltheti el a szakembert. A fiatalok 11,3%-a naponta többször, további 25,8%-uk pedig naponta egyszer fogyaszt tejet, tejterméket. Ez azt jelenti, hogy a fiatalok közel negyven százaléka (37,0%) napi rendszerességgel fogyaszt tejterméket. Hetente két–négy alkalommal kerül ebből a termékcsoporthoz a fiatalok egynegyedének (26,1%) asztalára, hetente egyszer pedig egyötödüknek (20,2%). Sajnos, ennél ritkábban fogyaszt tejet, tejterméket a fiatalok valamivel több mint tizenöt százaléka (16,7%). Ha csak a sajtok fogyasztási gyakoriságát nézzük, a kép kedvezőbb, hiszen nincs olyan fiatal, aki ne fogyasztana sajtot.

A Táplálkozási szivárvány szerint tejtermékből naponta három–négy egység fogyasztása indokolt (egy egységnek felel meg például 2 dl tej, 1 dl tejföl, 50 gramm túró).

A húsok, húskészítmények ajánlott fogyasztása 2–3 egység naponta. Ehhez képest a megkérdezettek 3,9%-a fogyaszt legalább naponta egyszer húst, húskészítményt. A naponta többször is fogyasztók aránya 1,7%. Hetente kettő–négy alkalommal átlagosan 16,0%-uk, hetente egy alkalommal 19,5%-uk, ritkán 24,8%-uk fogyaszt húst, így sertés-, marha-, csirkehúst, virslit, kolbászt, egyéb felvágottat, húskonzerv-készítményeket. Soha nem fogyaszt húskészítményt átlagosan a megkérdezett fiatalok 35,7 százaléka. Mivel a húsok, húskészítmények kategóriája sokféle és egymástól igen különböző termékcsoportokat is magába foglal, érdemes a 2. táblázat adataira egy pillantást vetni.

A halfogyasztás a többszörösen telítetlen zsírsavak tartalma miatt köztudottan lényeges a szív-ér rendszeri betegségek prevenciója szempontjából. A halat naponta fogyasztó fiatalok 1,8%-át alkotják a megkérdezetteknek, további 6,6%-uk hetente két–négy alkalommal, és 19,9%-uk hetente egyszer eszik halat, halkonzervet. E szerint a megkérdezett fiatalok 28,3%-a fogyaszt legalább hetente egyszer halat. Ritkán eszik 35,5%-uk, soha nem eszik halat, halkészítményt 36,1%-uk.

Tojást legalább naponta egyszer fogyaszt a fiatalok 7,8%-a. Hetente két–négy alkalommal eszik tojást a megkérdezettek egyharmada (31,3%), hetente egyszer 36,1%-uk, ritkán 19,9%-uk. Soha nem fogyaszt tojást 4,8%-uk.

Azt gondolhatjuk, hogy a fiatalok körében az olyan „újdonságnak” számító élelmiszerek, mint a **zacskós leves és snack-étel** népszerűbb, mint általában a lakosság körében. E feltételezésünk alapján tettük fel kérdésünket ezen élelmiszer-csoportra vonatkozóan. A megkérdezett fiatalok 1,8%-a naponta többször, míg ugyanennyien naponta egyszer fogyasztanak zacskós levest, snack-ételt. Hetente kétszer–négyeszer és hetente egyszer is 8,4-8,4%-uk fogyaszt ezekből. Tehát azok, akik legalább egyszer fogyasztanak zacskós levest, snacket a fiatalok egyötödét képezik (20,5%). A fiatalok

egynegyede (25,3%) ritkán, valamivel több mint fele (54,2%) azonban soha nem fogyaszt ezekből, így azt mondhatjuk, hogy nem gyakoribb a fiatalok körében a gyorsételek fogyasztása, mint az várható volt.

Az **olajos magok** naponta legalább egyszer előfordulnak a fiatalok 7,2%-ának étlapján. Hetente 2–4 alkalommal 19,9%-uk, hetente egy alkalommal 21,7%-uk, ritkán pedig 36,1%-uk fogyaszt diót, mákot, mogyorót vagy napraforgót. Soha nem eszik olajos magvakat a fiatalok egyhatoda, 15,1%-a. A **sós rágcslivalók**, mint a chips és a ropi legalább egyszer előfordulnak a fiatalok 5,4%-ának napi menüjében, közülük egyharmaduknak naponta többször is! Hetente fogyaszt ilyen 2–4 alkalommal 8,4%-uk, hetente egy alkalommal 22,3%-uk. Ritkán 41,6%-uk eszik chipset, ropit, soha nem fogyaszt ezekből 22,3%-uk. **Édességet, cukorkát** (csokit, nápolyit stb.) naponta legalább egyszer nassol a fiatalok 18,7%-a, közülük minden ötödik (minden megkérdezett fiatal 1,8%-a) naponta – sajnos – többször is! Hetente 2–4 alkalommal további húsz százaléka (19,9%), hetente egy alkalommal 30,1%-uk. Ritkán 22,9%-uk eszik édességeket, soha nem fogyaszt ezekből 8,4%.

A **gyorséttermek napi látogatása** nem jellemző azokra a fiatalokra, akik felkeresték a Szívbarát sátrat a Civil Szigeten. Ugyanis közülük senki nem jár naponta gyorsétterembe. Hetente kétszer–négyeszer is mindössze 1,8%-uk fogyaszt hamburgert, hot dogot, vagy éppen a gyorsétteremre jellemző csirkefalatokat. Hetente egyszer 16,9%-uk látogat gyorsétterembe, ennél ritkábban pedig 37,3%-uk. Soha nem jár a megkérdezett fiatalok 44,0%-a ilyen étterembe.

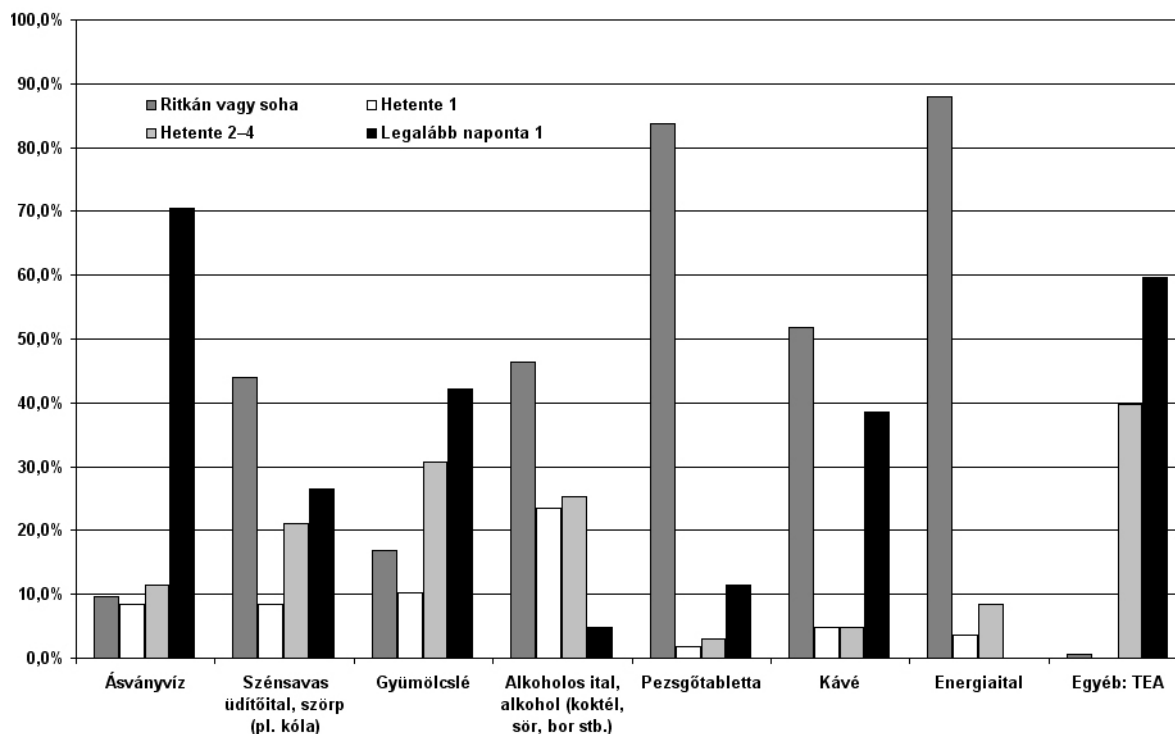
A **folyadékfogyasztást** a 2. ábra szemlélteti. A naponta többszöri fogyasztás kategóriájában kiemelkedik az ásványvíz (63,9%) és a tea (39,8) fogyasztási gyakorisága.

Említésre méltó, hogy ezen vizsgálatunk alapján a fiatalok 36,7%-a nem fogyaszt kávé, míg a másik

2. táblázat. Húsok és húskészítmények fogyasztási gyakorisága

n=166	Soha vagy havonta 1	Ritkán (havonta 1–3)	Hetente 1	Hetente 2-4	Naponta 1	Naponta többször
Sertéshús	26,5%	28,9%	29,5%	13,3%	0,0%	1,8%
Marhahús	26,5%	37,3%	27,7%	6,6%	1,8%	0,0%
Csirkehús, pulykahús, baromfi húsok	16,3%	11,4%	32,5%	38,0%	1,8%	0,0%
Egyéb baromfi húsok (kacsa, liba)	56,0%	28,9%	10,2%	4,8%	0,0%	0,0%
Vadhús (vaddisznó, szarvas, fácán stb.)	73,5%	21,1%	3,6%	1,8%	0,0%	0,0%
Kolbász, szalámi (gyulai, téliszalámi, házikolbász)	21,1%	23,5%	21,1%	26,5%	4,8%	3,0%
Virslit, párizsi, egyéb felvágott	13,3%	16,3%	18,1%	34,3%	9,6%	8,4%
Húskonzerv (lőncshús, májkrém, vagdaltkonzerv stb.)	52,4%	31,1%	13,3%	3,0%	0,0%	0,0%
	35,7%	24,8%	19,5%	16,0%	2,3%	1,7%

2. ábra. Különböző folyadékok fogyasztási gyakorisága



felmérésünk (a korábban már hivatkozott Szívbarát Híradó 13. számában (2006. április) megjelent tanulmány szerint – amelyet ugyanazon a mintán ugyanakkor készítettünk – a megkérdezett fiatalok 38,5%-a ezzel szemben egyáltalán nem iszik kávét.

Szénsavas üdítőital, szörp, kóla legalább naponta egyszer kerülnek a fiatalok 26,5%-ának poharába (közülük minden második fiatalnál naponta többször is). Hetente két–négy alkalommal iszik üdítőitalt a fiatalok 21,1%-a, hetente egyszer 8,4%-uk, ritkán 16,3%-uk. Soha nem iszik üdítőt a megkérdezett ifjak 27,7%-a.

Ezekhez az adatokhoz mellérendelve a **Szigeten fogyasztott**, a kérdéshez képest előző napi étel- és ital-fogyasztást, érdekes képet kapunk.

Nyilvánvalóan azok számítanak releváns mintának, akik az adott étel- és ital-csoportból legalább egyszer fogyasztanak, mert ez azt jelenti, hogy rendszeresen szerepel a nyersanyag, étel az étlapjukon, és ez elvárható lenne a Szigeten töltött idő alatt is.



A Túró Rudi nagy népszerűségnek örvend a Szigeten. Azok között, akik minden nap legalább egyszer esznek Túró Rudit (túrót, egyéb tejdesszertet), 83,3% a Szigeten is fogyasztott ilyen. Örvendetes, hogy a Szigeten már gazdagodik a gyümölcsválaszték, amelyet – a többi ételhez és italhoz hasonlóan – rögzített áron lehet kapni. A hétköznapi oly' népszerű gyümölcshez képest azonban a Szigeten mindössze a megkérdezettek 28,1%-a evett friss gyümölcsöt. Ők kivétel nélkül olyan fiatalok, akik általában a hétköznapi napokon is legalább naponta egyszer fogyasztanak gyümölcsfélét. Közülük a kérdés előtti napon viszont 43,7% nem evett gyümölcsöt! Ennek okát nem kérdeztük, azonban az beszélt adat, hogy a Szigetről rendszeresen beszámoló médiumok a gyümölcsárúsító helyek számáról nem tudósítanak, szemben például a pubok, vagy a melegkonyhás büfék számával. Ez azonban részben indokolt, hiszen míg a fiatalok 4,8%-a fogyaszt napi rendszerességgel alkoholt, addig a Szigeten a megkérdezettek 38,7%-a ivott előző nap alkoholtartalmú italt.

Összefoglalás

A Szigeten kérdőíves kikérdezéssel végzett étel- és ital-fogyasztási gyakoriságra vonatkozó felmérés eredményei jól összehasonlíthatók a hasonló korosztályban végzett egyéb, táplálkozási szokásokra irányuló vizsgálatok eredményeivel. A Szigetre érkezés után az életritmus felgyorsul, és a fogyasztási szokások is változnak, mint ahogy bemutattuk a gyümölcs- vagy alkoholfogyasztás példáján. A szervezőknek és a Szigetre látogatókat ellátóknak közös felelőssége, hogy az egészséges életmód, különösen az egészséges táplálkozás trendivé és trenddé váljon.

Kovács Ildikó
dietetikus, programvezető

Új Szívbarát termék 2006

OLAJESSIMO finomított étolaj Europharma Hungária Kft.

A termék jellemzői:

Telített zsírsavtartalma maximum 5,3% (palmitinsav 3,5%, sztearinsav 1,8%), olajsavtartalma 80%, linolénsav 6,8%, linolsav 7,5%. (Az értékek m/m%-ban értendők.) E-vitamin-acetát tartalma: 647 mg/kg. Szép aransárga színű, íztelen, szagtalan, átlátszó olaj. A termék 86% napraforgóolaj és 15% lenmagolaj keveréke. Nettó térfogata: 500 ml.

Miért jó az OLAJESSIMO étolaj?

- Mert SZÍVBARÁT!
- Mert fogyasztása lehetővé teszi az omega-3 és omega-6 zsírsavak kedvező arányú (1:1) bevitelét.
- Mert kiemelkedően magas az olajsavtartalma (min. 70%).

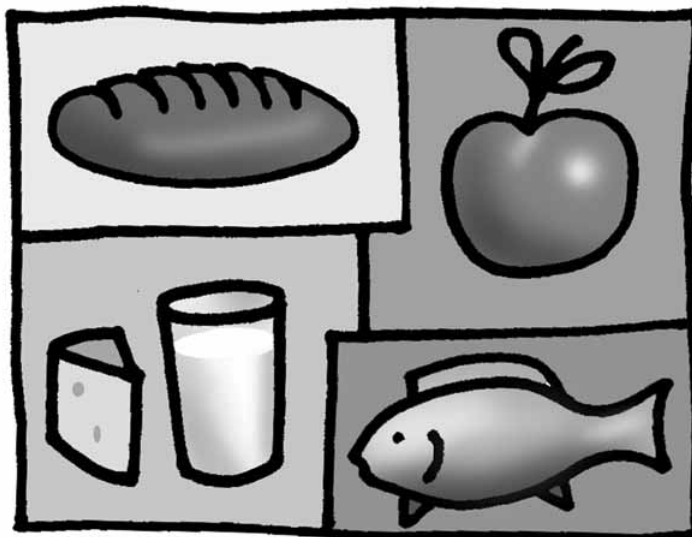
- Mert nagy mennyiségben tartalmaz esszenciális zsírsavakat.
- Mert kellemes illata, aransárga színe megegyezik a napraforgóolajével.
- Mert egyaránt használható hidegen, öntetek készítésére vagy sütésre (max. 180°C-ra hevítve).

Tanúsítás:

A résztvevő testületi tagok 2006. május 8-án egyhangúlag elfogadták tanúsításra a terméket 3 éves időtartamra 53/2006 szám alatt. A termék forgalomba kerülése előtt a Testület által javasolt csomagolási korrekciókat (tápértékjelölés, állítások) szükséges elvégezni.

Szívbarát termékek listája 2006. szeptember

Abonett extrudált kenyér
Flora margarinkrém
Flora szívbarát majonéz
Fortunate hántolt árpa
Fortunate zabpehely
Fortunate zabkorpa
Gyorsfagyasztott balatoni busafilé
Nobilis almaszirmok
(Jonatán, Starking, Golden)
Olajessimo finomított étolaj
Okos tojás
Vita korpás kenyér
Vita korpás zsemle
Vital sonka





**Nincs magas a koleszterinszintje?
oka elkeseredni!**

A Flora pro.activ margarin és az Accutrend GC* koleszterinszint-mérő most együtt segítenek koleszterinszintje csökkentésében.

Vásároljon 2006. szeptember 1. és december 31. között 3 db Flora pro.activ margarint + 1 db Accutrend GC* koleszterinszint-mérőt, és **GARANTÁLTAN AJÁNDÉK**ba adunk 1 doboz 3000 Ft értékű tesztcsíkot!

További nyeremények: 1 db kétszemélyes wellness hétvége, 10 főnek visszatérítjük a 3 db pro.activ margarin és az 1 db Accutrend GC* koleszterinszint-mérő készülék árát.**

Sorsolás: 2007. január 3.

További részletek:

a termékek csomagolásán • www.flora.hu • www.roche.hu

Infovonal: 06-80-200-694 (hétfőtől péntekig 8-15 óráig)

* Az Accutrend GC koleszterinszint-mérő készüléket most kedvező áron vásárolhatja meg. A részletekről érdeklődjön a gyógyszerárakban.
** A 3 db pro.activ margarin és az Accutrend GC koleszterinszint-mérő készülék ára vásárlási utalványban kerül visszatérítésre.



Flora
pro.activ

Accutrend® GC
Koleszterinszint-mérő

Roche

Varga Éva főiskolai hallgató és
Lelovics Zsuzsanna dietetikus

Szívbarát védjegy és program ismertsége egyetemisták körében

Megtisztelőnek tartjuk, hogy Varga Éva főiskolai hallgató (BGF Kereskedelmi Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Főiskolai Kar, Budapest) egyesületi munkánkat választotta dolgozata témájául. Nem reprezentatív, név nélküli kérdőíves felméréssel felsőoktatási hallgatók körében arra a kérdésre kerestük a választ, hogy milyen az egyetemisták megítélése életmódjukról és táplálkozási szokásaikról, valamint a Szívbarát termékekről?

Összesen 152 fiatal felnőttet kérdeztünk ételfogyasztásukra vonatkozóan, a Szívbarát termékek ismertségéről és a prevenciós programok népszerűségéről – a program hatékonyságának megítélése érdekében. A válaszadók 37,5 százaléka férfi (57 fő) és 62,5 százaléka nő, (95 fő) átlagos életkoruk 25,7 év (19 és 34 év között). A férfiak életkora 19 és 34 év között (az átlagéletkor 25,7 év) van, a nőknél 19 és 46 év között mozog az életkor (az átlagéletkor 21,2 év).

Életmód

A „Mennyire folytatasz egészséges életmódot?” kérdésre a megkérdezettek 63,2 százaléka az ötfokú skálán közepesen egészségesnek tartja életmódját, egészséges vagy teljes mértékben egészséges életmódot a megkérdezettek 27,0 százaléka folytat. Közel tíz (9,9%) százalékuk azon a véleményen van, hogy nem él egészségesen. Örömmel tölthet el bennünket az az eredmény, hogy a megkérdezettek 84,9 százaléka tudja, hogy a szív-ér rendszeri betegségek egészséges életmóddal megelőzhetőek. Sajnos, nagy azoknak az aránya (11,2%) akik úgy vélik, hogy felesleges egészséges életmódot folytatni, ugyanis a szív- és érrendszeri megbetegedések nem kerülhetők el: „idővel ugyanis mindenkinek lesz ilyen betegsége”.

A felsőoktatási hallgatók két-két százaléka gondolja úgy, hogy nem az életmódon, hanem a „génen múlik”, hogy valaki megbetegszik-e vagy sem, valamint akik úgy gondolják, hogy nem egészséges életmóddal, hanem gyógyszeres kezeléssel lehet kiküszöbölni a keringési betegségeket (2,0-2,0%).

Ismeretek

A „Mit tudsz a szív- és érrendszeri betegségek okairól?” kérdésre minden második válaszadó a stresszt említette, valamint közel hatvan százalékuk (58,6%) vélekedett úgy, hogy a mozgásszegény életmód velejárája e megbetegedés. A megkérdezettek több mint egyharmada (40,1%) okként a dohányzást is említette. Szinte mindenki (92,1%) bűnösnek tartja a zsíros ételeket vagy/és a magas koleszterinszintet, valamint az egészségtelen táplálkozást. Csupán egy hallgató emelte ki, hogy nem csak a sok zsír fogyasztása

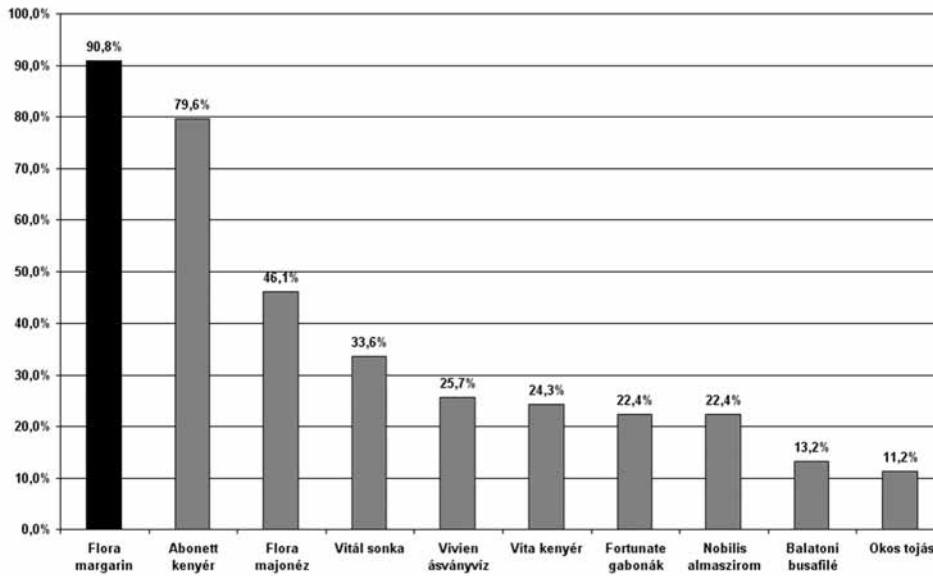
egészségtelen, hanem azok közül is elsősorban az állati zsiradékoké. Szintén csak egyetlen hallgató tudta, hogy a telítetlen zsírsavakat kell a telítettek elé helyezni. A válaszadók közel egyötöde (19,1%) válaszából kiderült, hogy szerinte az örökletesség is közrejátszik e betegségek kialakulásában. Kettő-öt százalék között van azoknak az aránya, akik megemlítették az alkohol, a sok kávé, az édes ételek, a túl sós ételek és a kevés zöldség-gyümölcs fogyasztásának káros hatásait. Ezekből a válaszokból arra lehet következtetni, hogy valamennyi információ már eljut az emberekhez, azonban pontos fogalmuk és adekvát ismereteik (még) nincsenek a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának okairól. Ezek alapján mindenképpen fontos lenne szélesebb körben lakossági programokat, ún. felvilágosítást tartani, hogy érthetőbbé váljanak az összefüggések. Ugyanakkor felmerül a kérdés, hogy ha lennének, vajon azokat figyelembe véve alakítanák-e életüket, életmódjukat és étrendjüket.

Szívbarát termékek ismertsége

Természetesen kíváncsiak voltunk arra, hogy mennyire ismerik a hallgatók az egyes védjeggyel ellátott termékeket, melyek ezek közül a legismertebbek, valamint



1. ábra. Szívbarát termékek ismertsége (a terméket ismeri)



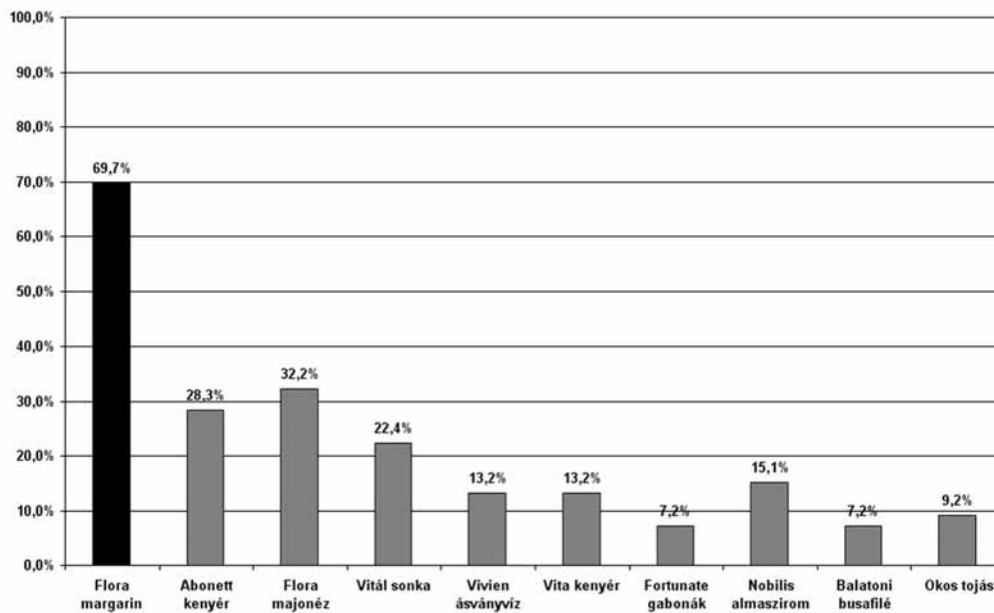
hogy hol (lenne) érdemes nagyobb hangsúlyt fektetni a reklámra és tájékoztatásra.

A válaszadók 16,4 százaléka (25 hallgató) egyáltalán nem találkozott (még) Szívbarát termék(ek)kel. Egyötödük (22,4%) egyetlen termékről hallott, azonban a többség (61,2%) több terméket is ismer, és ebből 7,9 százalék (12 hallgató) tudatosan keresi is ezeket az élelmiszereket. Nem hallgathatjuk el azt a tény, hogy ők kivétel nélkül nők. Az egyes termékek ismertségéből kitűnik, hogy melyik termék hol helyezkedik el az ismertségi listán (1. ábra). Azok között, akik ismernek egy vagy több terméket, kiemelkedően nagy az ismertsége a Flora margarinnak (90,8%) és az Abonett extrudált kenyérnek (79,6%). Legkevésbé ismert termékek a Balaton busafilé (13,2%)

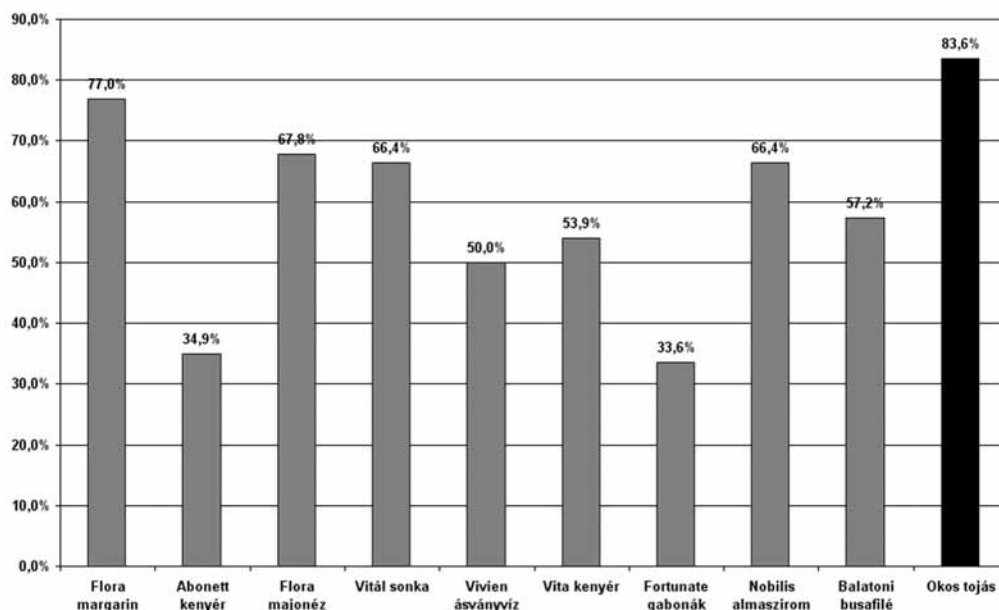
és az Okos tojás (11,2%), amelyek nemrég nyerték el a védjegyet. A többi termék ismertsége 20–50 százalék körüli.

A 2. ábrán látható, hogy milyen arányban vannak azok a termékek, amelyeket nem csupán ismertek, hanem tudott is róluk, hogy védjeggyel rendelkeznek. A felmérés eredményei szerint a Flora margarinról a megkérdezettek 69,7 százaléka tudja, hogy Szívbarát termék. A többi védjeggyel ellátott termékről viszont a válaszadók kevesebb mint egyharmada tudta csak, hogy mitől más, mint a kategóriában kapható egyéb termékek. A Balaton busafilé és a Fortunate gabonák végeztek „leghátul”, róluk mindössze a megkérdezettek

2. ábra. Szívbarát termékek ismertsége (Szívbarát termékként ismeri)



3. ábra. „Mennyire ismert a termékről, hogy védjeggyel ellátott?”



7,2-7,2 százaléka tudta, hogy a Szívbarát program oltalma alá tartoznak. Az Abonett kenyér, a Flora majonéz és a Vitál sonka azok az élelmiszerek, amelyeket még aránylag sokan ismertek, mint Szívbarát terméket. Olyan összefüggésben is vizsgáltuk az ismertséget, hogy termékcsoponton belül mekkora az egyes termékek ismertsége. Ennek a megoszlását mutatja a 3. ábra.

Az Okos tojás végzett a legelőkelőbb helyen: azok között, akik ismerték az Okos tojást, 83,6 százalékuk tudta is, hogy védjegyes. Ebből a szempontból vizsgálva a Flora margarin (77,0%), a Flora majonéz (67,8%) és a Nobilis almasziromok (66,4%) rendelkeznek még jó eredménnyel. A Fortunate gabonákról és az Abonett kenyérről tudták a legkevesebben, hogy Szívbarátok, noha ismerték a terméket.

Reklámok

A „Hol találoztál Szívbarát reklámmal?” kérdésre a legtöbben a tévében és a boltban, illetve a termékeken találtak a logóval választ adták. Információforrásnak sokan jelölték meg a nyomtatott sajtót (39,5%), az Internetet (26,3), és az ismerősöket (26,3%). (Megjegyezzük, hogy a diákok elsősorban a Flora hirdetésekkel találkozhattak a tévében és a sajtóban, hiszen a programnak erre évek óta nincs költségkerete.)

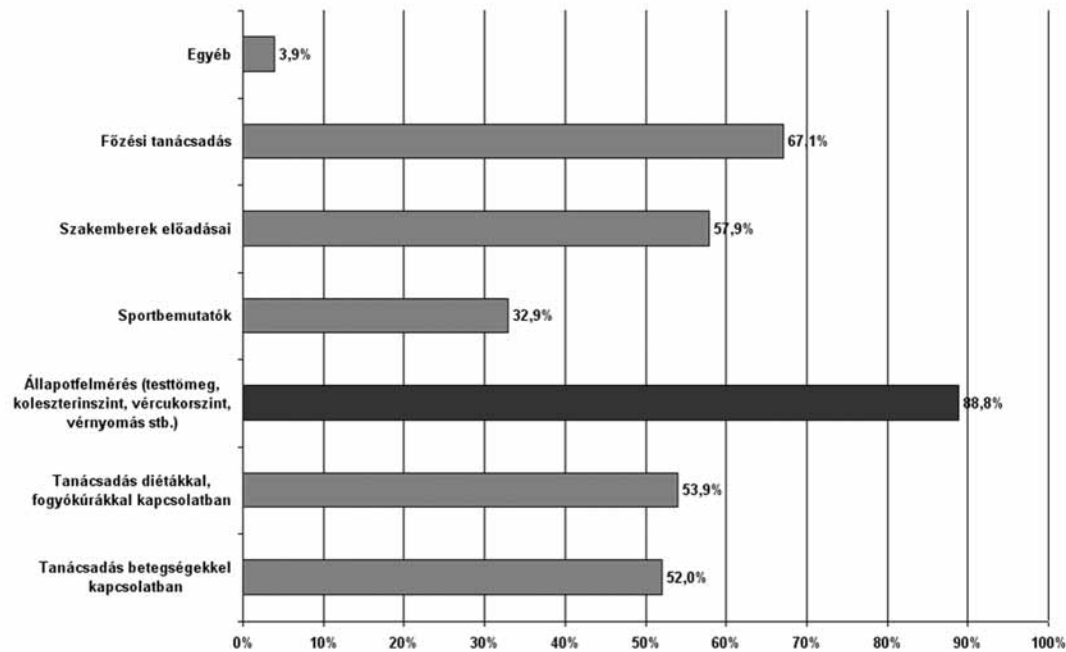
Arra a kérdésre, hogy „Melyik csatornán keresztül lenne a leghatékonyabb reklám?” legtöbben a boltban vagy terméken való feltüntetést (20,4%) javasolták. A megkérdezettek több mint negyven százaléka (42,1%) vélte úgy, hogy hozzá az orvosokon és dietetikusokon keresztül jutna el a leghatékonyabban az üzenet. A válaszadók 11,2-11,2 százaléka szerint a tévében illetve az Interneten hatna rá a legjobban a reklám, valamint közel öt százaléknyan (4,6%) mondták azt, hogy az ismerősöktől fogadnák el leginkább a termékek ajánlatát.

Felmérésünkben megkérdeztünk, mit gondolnak „Miért Szívbarátok a védjeggyel ellátott termékek?” A megkérdezettek nagy része nem tudott választ adni a kérdésre, vagy általánosságban fogalmaztak, például „mert egészségesek”, „mert olyan tápanyagokat tartalmaznak, amelyek nem károsítják a szervezetet”, „nem tartalmaznak a szív- és érrendszeri megbetegedést előidéző anyagokat”, és ehhez hasonló válaszokat adtak. A válaszadók fele arra gondolt, hogy a koleszterinnel van kapcsolatban: kisebb a koleszterintartalma, vagy olyan anyagot tartalmaz, ami segíti a szervezetben a koleszterinszint-csökkenést, de voltak olyanok is, akik úgy vélték, hogy csak jó koleszterint tartalmaznak a Szívbarát termékek. Több mint egyharmaduk úgy véli, hogy kisebb zsírtartalommal rendelkeznek, és egyötödük mondta azt, hogy a zsírsavak megfelelő összetételében van az eltérés más termékekhez képest. A válaszadók 15 százaléka szerint olyan vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak, amelyek fontosak az egészséghez. Néhány válasz (3-9 százalék) született a következő magyarázatokkal is: „nem tartalmaznak mesterséges anyagot”, „teljes őrlésű gabonákat tartalmaznak”, „kevesebb só és rostokban gazdag”. A válaszok alapján úgy érezzük, hogy mind a termékeken, mind a reklámokban nagyobb hangsúlyt kellene fektetni a magyarázatokra, valamint a termékek előnyeinek ismertetésére.

Egészségnapok

A Szívbarát program rendszeresen szervez különféle rendezvényeket, illetve vesz részt ilyenekben. Az egészségnapok olyan rendezvények, ahová bárki – kortól függetlenül – elmehet, és megtalálhatja a számára érdekes, nem ritkán igen hasznos programot (pl. szűrés, tájékoztatás). A megkérdezettek többsége (92,8%) még nem volt egészségnapon vagy hasonló ren-

4. ábra. „Mit vársz egy egészségnap rendezvényeitől?”



dezenyén. Csupán alig nyolc százalék (7,2%) állította, hogy részt vett már ilyen programon – saját készítéséből. A válaszadók 34,9 százaléka mondta, hogy azt sem tudta, hogy léteznek ilyen rendezvények. Viszont pozitív, hogy ugyan sokan nem voltak még ilyen eseményeken, de 42,8 százalék szeretne eljutni rá. Mindössze 15,1 százalék mondta, hogy nem is szeretne részt venni egészségnapon, mert nem érdekli.

Érdeklődtünk, hogy mit várnak egy egészségnaptól. A legtöbbször, a válaszadók 88,8 százalékát egy komplett állapotfelmérés érdekli, amibe beletartozik a testtömeg-, koleszterinszint-, vércukorszint-, vérnyomás-mérés. A kérdőívet kitöltők kétharmada (67,1%) főzési tanácsokat is remél egy ilyen napon. A megkérdezettek több mint fele (57,9%) szívesen részt venne a szakemberek által tartott előadásokon. Szintén valamivel 50 százalék felett van az érdeklődés a betegségekkel (52,0%), valamint a diétákkal és fogyókúrákkal (53,9%) kapcsolatos tanácsadásokra. Néhányan ajánlották (6 fő, 3,9%), hogy az egészségnapokon kóstolóval egybekötött termékbemutató is legyen, ugyanis őket az is érdekelné (4. ábra).

Arra a kérdésre, hogy szerintük mi lenne a megfelelő helyszín egy egészségnap megrendezésére legtöbben (80,9%) parkot vagy más nyilvános helyet tartanak a legmegfelelőbbnek. Sokan, 57,9 százalékuk voksolt az iskolára is. Ugyanolyan arányban mondták (30,9-30,9%), hogy a sportlétesítmények vagy az egészségügyi intézmények is megfelelőek egy egészségnap megrendezésére. Egyéb ötleteket is felvetettek a kérdőívet kitöltők, ami hasznosítható lehet: nagyobb munkahelyek sportnapjain (pl. MÁV vasutasnap), multinacionális cégeknél az ott orvosi vizsgálatot végző személyzettel együttműködve, fesztiválokon, híres és forgalmas nagy

tereken (ahol sok ember elfér) vagy művelődési házakban található otthonra, esetleg a munkahelyek orvosaival kooperálva is lehetne népszerűsíteni.

Összefoglalás

Az egyetemisták többsége tisztában van az életmód és az étrendi prevenció szerepével, és reálisan ítélik meg táplálkozási szokásaikat. Az új termékek kellő médiatámogatás hiányában ismeretlenek maradnak. Az egészséges életmódra nevelés nem ér véget a közoktatásból kikerülve, azt a fiatal felnőttek körében is folytatni kell. Korosztály-specifikus módszerekkel, interaktív programokkal, korszerű médiumokkal minden lehetőséget, színtérprogramot (pl. Sziget) meg kell ragadni a táplálkozási prevencióra. Ezzel, és a termékek körének folyamatos bővítésével párhuzamosan a Szívbarát program ismertsége is javulni fog.



Rendezvények 2006-ban

Esemény	Helyszín	Időpont	Közönség	Megjelenés formája
Józsefvárosi Egészségnap	Budapest Mátyás tér	2006. szeptember 16.	300 fő	saját stand, szóróanyag
Szívünk Napja	Budapest Jövő Háza Központ	2006. szeptember 24	1000 fő	saját stand, szóróanyag www.flora.hu
Magyar Táplálkozástudományi Társaság XXXI. Vándorgyűlése	Keszthely Hotel Helikon	2006. október 5–7.	100 fő	előadás, szóróanyag www.mttt.hu
Magyar Kardiovaszkuláris Rehabilitációs Társaság (MKRT) Kongresszusa	Debrecen, Aranybika Hotel	2006. október 20–21.	200 fő	poszter
Élelmezésvezetők Országos Fóruma	Budapest	2006. november 7–8.	300 fő	előadás
A Halálos Négyes II. továbbképzés	Budapest, Versailles terem	2006.. november 9.	300 fő	előadás www.diet.hu

Ez csak természetes!

www.aranyfacan.hu



Aranyfácán Product Kft.
Hatvan, Radnóti tér 2.



Tel.: 06 37 341 833
Fax.: 06 37 342 474