

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%

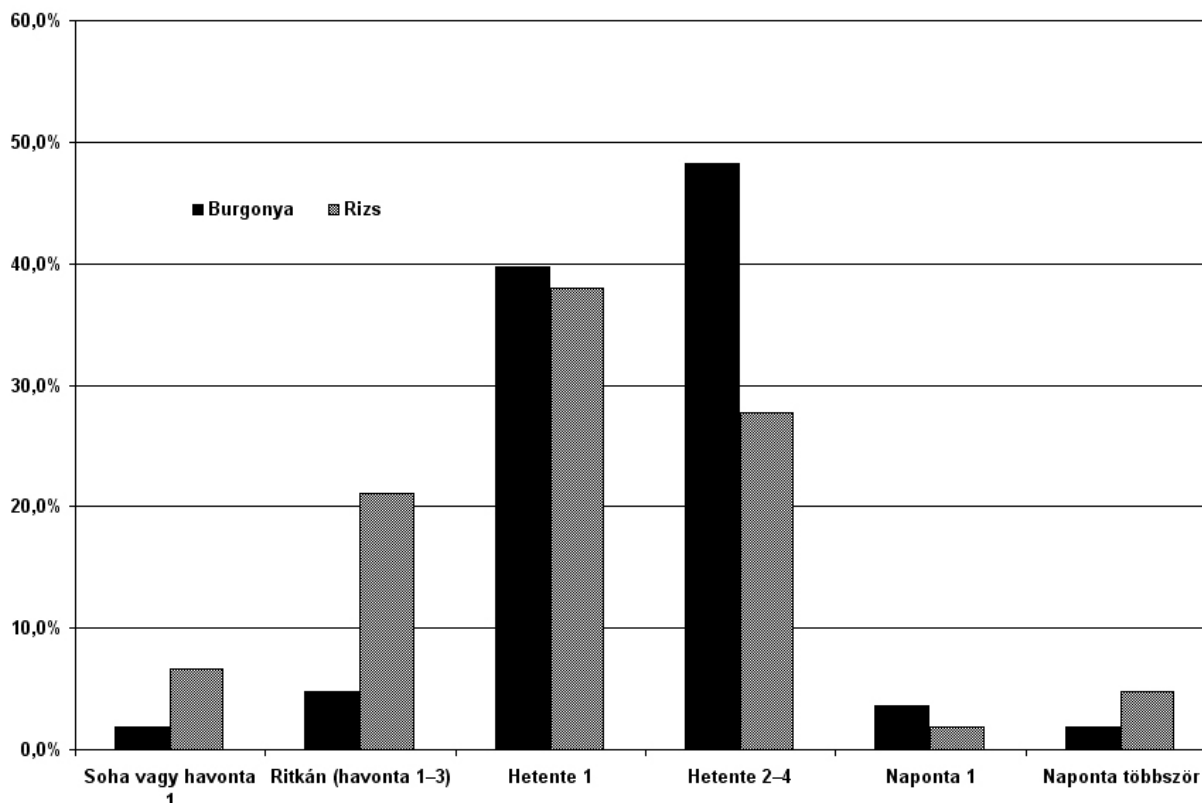
Rizst naponta legalább egyszer a fiatalok 6,6%-a eszik, hetente két–négy alkalommal a egynegyedük (27,7%), míg hetente egyszer közel negyven százalékuk (38%) fogyaszt rizses ételt. Ennél ritkábban fogyaszt rizst a fiatalok 27,7 százaléka (ritkán, havonta egy–három alkalommal 21,1%-uk, soha vagy havonta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

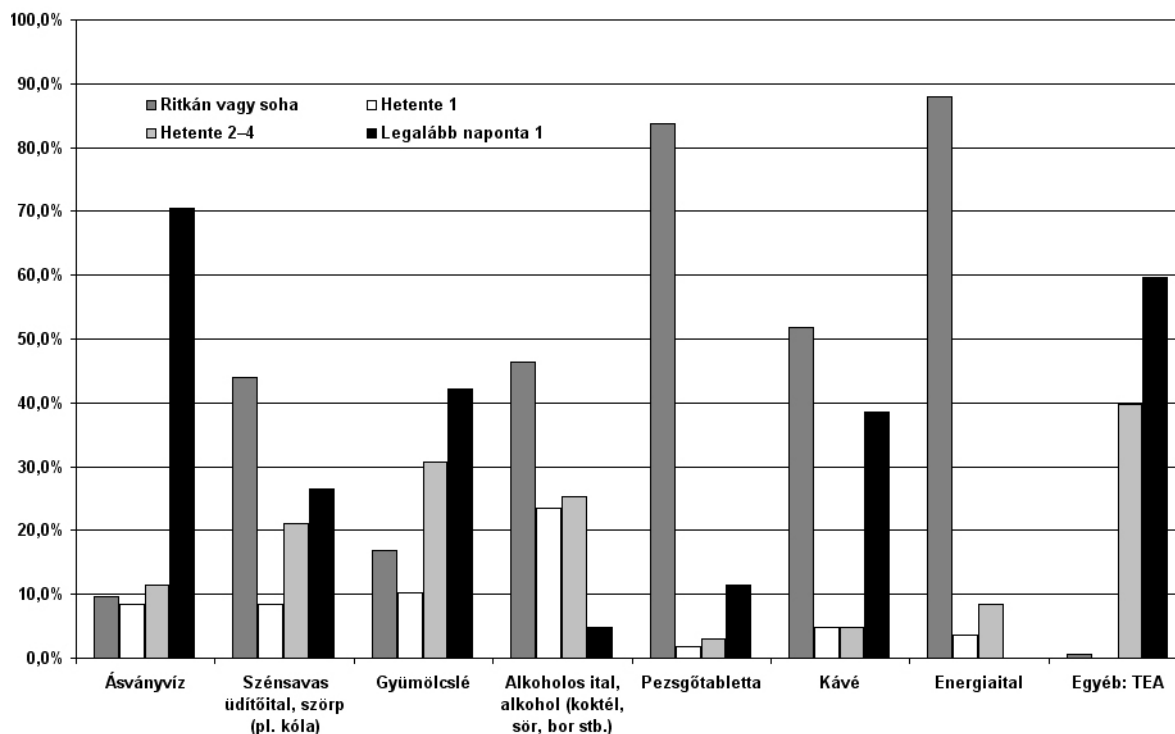
A **folyadékfogyasztást** a 2. ábra szemlélteti. A naponta többszöri fogyasztás kategóriájában kiemelkedik az ásványvíz (63,9%) és a tea (39,8) fogyasztási gyakorisága.

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%
	<b>35,7%</b>	<b>24,8%</b>	<b>19,5%</b>	<b>16,0%</b>	<b>2,3%</b>	<b>1,7%</b>

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 hétköznapokon 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 trendé váljon.