

Lelovics Zsuzsanna
dietetikus, humánkineziológus

Mit esznek a Szigetlakók általában?

Bevezetés

A Sziget Fesztivál lakói körében a Felsőoktatási Kutatóintézet (korábban Oktatókutató Intézet) munkatársai évek óta készítenek szociológiai felmérést. 2005-ben először végeztünk a Szívbarát program keretében táplálkozási felmérést az „ájlenderek” között, melyhez a Civil Sziget nyújtott támogatást.

A Szigeten étkezni olyan, mint koncertekre járni: megkerülhetetlen tevékenység. Köztudott, hogy a Szigetre élelmiszert bevinni tilos, így leáldozott az ideje az otthonról hozott csomagolt szendvicseknek, házi kolbászoknak vagy éppen szeletelt kenyereknek. Egy idő után, részben az elfogyasztott alkoholmennyiség hatására is, automatikusan beindul az a folyamat, aminek eredményeképpen irgalmatlanul éhessé válnak a Szigetelők, és gyakorlatilag bármit képesek elfogyasztani.

Ezért tartottuk izgalmas kérdésnek megvizsgálni, hogy mit fogyasztanak a Szigetlakók ottlétük alatt a Sziget Fesztiválon. A Szigetlakókat, mint „társadalom-egészségtan” szempontjából fontos „populációt” ma már nem lehet figyelmen kívül hagyni, mint ahogy az ott élő fiatalok eltöltött egy hetének elemzése is számos aktuális kutatási kérdésre tud választ adni.

A Szigeten tartózkodás alatt a fogyasztást, étkezést nagy mértékben az határozza meg, hogy mit lehet kapni, melyek az elérhető áron (és nem utolsó sorban a kisebb fáradtság, fáradozás árán) beszerezhető ételek-italok. Ugyanakkor a Szigetre látogatók táplálkozási szokásairól képet kapni azért nem lényegtelen (pl. népegészségügyi szempontból), mert ezek a fogyasztásnak, valamint az egészségtudatos magatartásnak is az egyik legfontosabb mutatói.

Az idei 385 ezer bulizóhoz képest elenyésző számú – nem reprezentatív – mintán, 166 (0,04%) magyar anyanyelvű fiatalot kérdeztünk meg név nélküli, önkéntes és kitöltős kérdőív, valamint a Food Frequency Questionnaire (FFQ) segítségével táplálkozási szokásairól. A megkérdezettek közül 54 férfi (32,3%), 112 nő (67,7%), átlagos életkoruk 24,1 év +/- 9,7 év. A táplálkozási „szokások” vizsgálata a Szigeten szintén FFQ-val történt, az adatfelvételt megelőző – Szigeten töltött – napon fogyasztott ételek és italok elemzésével. Ennek eredményeit következő számunkban közöljük.

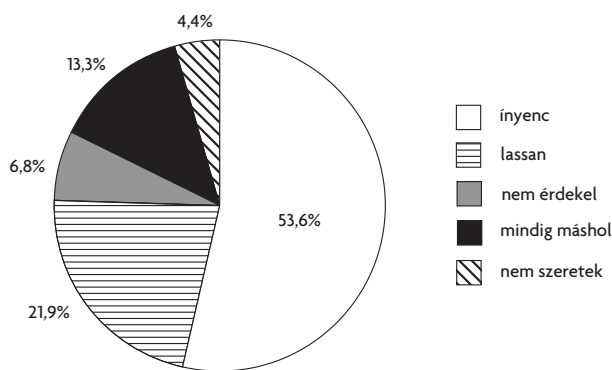
Eredményeink

A megkérdezett fiatalok kétharmada (112 fő) az ebédet fogyasztja főétkezésként (67,4%), 23 fő a reggelit (13,6%), míg 24 fő (14,3%) a vacsorát tekinti főétkezésének. (Megjegyezzük, hogy három főnél az uzsonna számít főétkezésnek.) Átlagosan 8 óra 26 perc-

kor reggeliznek (szélsőértékek: 6:30 és 10:30), melyet – öröndetes módon – elsősorban otthon fogyasztanak el (61,5%), további 27,7 százalékuk az iskolában vagy a munkahelyen étkezik először. Sajnos a megkérdezett fiatalok 10,8 százaléka nem reggelizik. Ez az adat jóval kedvezőbb, mint az egyéb, hasonló felmérések eredményei, valamint jobbnak tekinthető, mint a fiatalabb korosztályokban (általános és középiskolások körében) végzett hasonló kutatások eredményei.

A fiatalok harmada-harmada otthon (40,0%), illetve az iskolában/munkahelyen (36,9%) ebédel; büfében vagy étteremben a megkérdezett fiatalok ötöde fogyasztja el az ebédet (20,0%), 3,1 százalékuk azonban nem ebédel. Az ebéd az esetek közel nyolcvan százalékában (79,2%) főtt étel, a vacsora azonban nagyobb arányban (63,8%) hideg ételt jelent, amelynek elköltésére a késői órákban, átlagosan 20 óra 53 perckor kerül sor (17 óra és hajnali 2 óra(!) között). A megkérdezettek között nem akadt olyan, aki ne vacsorázna, a fennmaradó 35,7%-ban friss, főtt (meleg) ételt fogyasztanak.

A megkérdezettek 62,4 százaléka nassol, elsősorban unalomból, megszokásból, élvezetből, vagy „mert jó”. A megkérdezett fiatalok étkezésére – saját bevallásuk szerint – 89 esetben (53,6%) a legjellemzőbb az „ínyenc vagyok, kifejezetten élvezem az evést” az étkezéssel kapcsolatos hozzáállásra adott kérdésben. A második leggyakrabban adott válasz (36 fő, 21,9%) a „lassan, odafigyelve eszem, minden falatot alaposan megrágok”.



A „mindig máshol jár az eszem, mindig rohanok valahova, kapkodva, idegesen eszem” választ 22 fő (13,3%) adta. Sajnos a megkérdezett fiatalok hét százalékát „nem érdekli, hogy mit eszik, csak »belapátolja« az ételt, hogy legyen valami a gyomrában”, tizenegy (6,8%) fiatal ennyire sem foglalkoztatja az egészséges táplálkozásban rejlő lehetőség (átlagéletkoruk 22,6 év, de van köztük 14

éves épp úgy, mint 35 éves). A fennmaradó öt százalékos (4,4%) azok a fiatalok alkotják, akik nem szeretnek enni, csak „turkálják” az ételt. Elgondolkodtató, hogy ennek a kilenc főnek az életkora már lényegesen elmarad az előzőektől, szembevetve, hogy mindössze 16,8 év az átlagos életkoruk (12 és 22 év közötti fiatalokról van szó).

Az élvezetiszter-használatot a kávé- és alkoholfogyasztásra, valamint a dohányzásra való rákérdezéssel mértük fel. Naponta fogyaszt kávé a megkérdezettek valamivel több, mint harminc százaléka (51 fő, 30,8%), átlagéletkoruk 30,7 év (a megkérdezettek közül 18 éves a rendszeres kávéfogyasztó). Hetente egy-két alkalommal alig öt százalékuk (8 fő, 4,6%), alkalmasszerűen él kávéval 43 fő (26,2%). A megkérdezett fiatalok 38,5%-a (64 fő) ezzel szemben egyáltalán nem iszik kávé, az ő átlagéletkoruk lényegesen elmarad a rendszeres kávéfogyasztókéétól (21,3 év), feltehetőleg ez a szokásuk még változni fog, hiszen a megkérdezett legfiatalabb (12 éves) is ebbe a csoportba tartozik.

Alkoholt naponta a megkérdezettek közül mindössze hárman fogyasztanak (1,5%, átlagos életkor: 30,0 év), hetente fogyaszt 38 fő (23,1%, átlagéletkor 25,0 év), alkalmasszerűen 79 fő (47,7%, átlagéletkor 22,3 év). Soha nem fogyasztanak szeszes italt a megkérdezettek közül 46-an, azaz 27,7%, az ő életkoruk 25,7 év.

A dohányzási szokásoknál szintén a gyakoriságra kérdeztünk rá: naponta dohányzik 23 fő (13,8%), heti gyakorisággal gyújt rá öt fő (3,1%), alkalmasszerűen 26 fő dohányzik (15,4%). 112-en (67,7%) egyáltalán nem dohányoznak. A naponta dohányzók átlagos életkora 21,5 év, sajnos, több tizennégy éves lány(!) is naponta cigizik. Ezen az adaton nem lepődhetünk meg, ismerve a hazai nép- és ifjúság-egészségügyi adatokat. Az egyáltalán nemdohányzók életkora átlagosan 25,3 év.

Végül a „Mennyire vagy elégedett a táplálkozási szokásaidal?” kérdés kapcsán kiderül, hogy a többség (67 fő,

40,6%) „átlagosan” elégedett táplálkozási szokásaival. Nagyon elégedett 23 fő (14,1%), kevésbé elégedett 54 fő (32,8%), míg egyáltalán nincs megelégedve táplálkozási szokásaival 21 fő (12,5%). Pedig ha összevetjük táplálkozási szokásaikat az előző csoportok (elégedett, nagyon, kevésbé) hasonló válaszaival, akkor legfeljebb a nassolási szokásokban látunk némi eltérést, valamint a megnevezett nassolási okokban. Ennek alapján jól látszik, hogy tulajdonképpen a táplálkozási szokásokkal való elégedettség nem annyira a „valódi” szokásokban rejlik, sokkal inkább annak a tudásnak való megfelelésben, amelyről az illetőnek háttérismeretei vannak. (Tudom, hogy mi az egészséges, de nem tudom megvalósítani; vagy azzal sem vagyok tisztában, hogy mi is az egészséges táplálkozás, életmód.) Korábbi felmérések, valamint az Ifjúság 2004 vizsgálat eredményei jelzik, hogy a fiataloknak egy széles rétege leszakadóban van, azok, akik falvakban élnek, iskolázatlanok, s nem jutnak el például a Szigetre sem. Így feltételezhető, hogy a Szigetre látogató magyar fiatalok elsősorban a nem leszakadó réteg közül kerülnek ki; így ez a válasz e körülményt figyelembe véve értékelendő.

Összefoglalás

A Szigeten történt táplálkozási felmérés eredményei jól összevethetők a hasonló korosztályban végzett egyéb, táplálkozási szokásokra irányuló vizsgálatok eredményeivel. A viszonylag rövid időtartam – maximum 7 nap – alatt feltehetőleg nem következik be tartós egészségkárosodás, mégis nagyobb hangsúlyt kell kapnia az egészséges életmódnak. A Szigeten a közösségi élmény válik meghatározóvá, ezért a szervezőknek és a civil közreműködőknek törekednie kell arra, hogy az egészséges életmód trendé és trendivé váljon. Erre az igény és a lehetőségek is adottak, s számtalan jó kezdeményezés történt már eddig is (tejszízet, főzelékfalás, sportprogramok), melyek sikert aratnak.

