



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg

FÓKUSZBAN AZ ELHÍZÁS

OBEZITOLÓGIAI MUNKACSOPORT



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg

OBEZITOLÓGIAI MUNKACSOPORT

A munkacsoport fővédnöke:



**EMBASSY
OF DENMARK**

A munkacsoport elnöksége:



A munkacsoport szakmai fővédnöke:



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERHÉSZETI KÖZPONT



NSZ
NEMZETI
SPORTÜGYNÖKSÉG ZRT.



**MAGYAR
PREVENCIÓ
ALAPÍTVÁNY**
Az egészségpolitikai szakértője



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg

KÖSZÖNTŐ

Az elhízás előfordulása világszerte egyre nagyobb mértéket ölt, és napjaink egyik, ha nem a legfőbb, egészséget meghatározó tényezőjévé vált. Az elhízás ma már tudjuk nemcsak az életminőséget és munkaképességet rontja, de következményes betegségei, különösen a 2. típusú diabétesz, hipertónia, egyes szív-érrendszeri, daganatos és reumatológiai betegségek, vagy az egyre gyakoribb nem alkoholos zsírmáj, valamint az alvási apnoe előfordulását növeli, továbbmenőleg a gyermekkori elhízás egyre nagyobb gyakoriságával meghatározza a jövő nemzedék egészségi állapotát. A Covid-19 világjárvány során szerzett tapasztalatok alapján a fertőzőbetegségekre és annak súlyosabb kimenetelére is hajlamosít. Az elhízás megelőzésének és korszerű multidiszciplináris szemléletű kezelési lehetőségeinek kutatása, a hazai és nemzetközi új eredmények alapján a jó gyakorlatok ismertetése kiemelt társadalmi elérést kíván, melyben segít Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja.



Dr. Halmy Eszter

MÁESZ Obezitológiai Munkacsoport vezetője,
Magyar Elhízástudományi Társaság elnöke



OBEZITOLÓGIAI MUNKACSOPORT

Az elhízás betegség, egyben jelentős veszélyeztető kockázati tényező további szövődményes krónikus betegségek kialakulására, valamint a fertőző betegségek súlyosabb lefolyására, ezért a hazai morbiditási és mortalitási struktúra kedvező irányú módosítása érdekében a növekvő elhízás viszszaeszköztetésére Obezitológiai Munkacsoport került létrehozásra.

Célkitűzésünk az epidemiológiai vizsgálatok folytatása mellett az elhízás prevenciójában szerepet játszó módosítható életmódtényezők szakszerű ismertetése és edukációja országszerte az egyéni vizsgálatok és széleskörű lakossági kommunikáció során.

Magyarország az Európai Unió második legelhízottabb nemzete, hazánkban a túlsúly és az elhízás a felnőtt népesség mintegy 60 százalékát érinti, tehát népbetegségnek számít, ami komoly kockázatokkal jár. A lakosság egészségének megőrzése érdekében kiemelt fontosságú a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának keretén belül a Dán Nagykövetségen megalakult MÁESZ Obizitológiai Munkacsoport, melynek célkitűzése az epidemiológiai vizsgálatok folytatása mellett az elhízás prevenciójában szerepet játszó módosítható életmód tényezők szakszerű ismertetése és edukációja országszerte évi 200 helyszínen.



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg



Az Obezitás a felnőtt lakosság mintegy 60 százalékát érinti, mely komoly kockázatokkal járó népbetegség. A lakosság egészségének megőrzése érdekében kiemelt fontosságú a **MÁESZ Obezitológiai Munkacsoport** megalakulása. Megtisztelő **Erik Vilstrup Lorenzen** a Dán Királyság nagykövetének elismerése és fővédnöksége.



DANKOVICS GERGELY, PROGRAMIGAZGATÓ

ERIK VILSTRUP LORENZEN, DÁN NAGYKÖVET

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg



MINISZTERELNÖKI KABINETIRODA ELISMERÉSE

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030,
elmúlt 15 év sikeres megvalósításáért



Nyitrai Zsolt
Miniszterelnöki biztos
Miniszterelnöki Kabinetiroda

A KÖVETKEZŐ 4 ÉVES PERIÓDUSHOZ IS NAGYON SOK SIKERT KÍVÁNK!

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030, mint népegészségügyi program nemcsak azért jelentős, mert segít kiszűrni a különböző betegségeket, hanem azért is, mert tanácsadásokkal, programokkal is hozzájárul az egészségünk megőrzéséhez.

A megvalósításban részt vett több mint húsz ezer szakember összehangolt munkájának és a csaknem kilencmillió elvégzett vizsgálatnak köszönhetően reménykedhetünk abban, hogy nemzetünk egyre egészségesebb lesz.

A következő 4 éves periódushoz is nagyon sok sikert kívánok!



TEHET ELLENE!
A TÚLSÚLLYAL VALÓ KÜZDELEMBEN NINCS EGYEDÜL!

KÉRJE SZAKEMBEREK SEGÍTSÉGÉT!

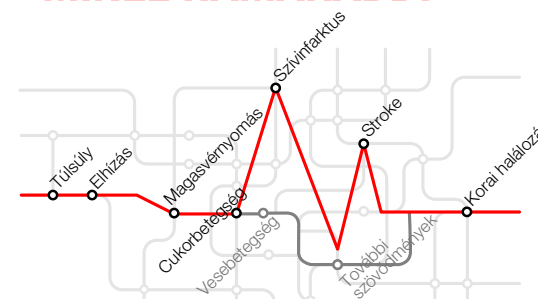
MI AZ ELHÍZÁS?

A kialakult elhízás krónikus betegség, amelyet sokféle tényező befolyásol!

**Mozogjon többet,
egyén kevesebbet!**

De ez csak első lépés!

**SZÁLLJON KI AZ ELHÍZÁS VESZÉLYEI
MINÉL HAMARABB!**



Tájékozódjon az elhízással kapcsolatban:
www.testsulyrol.hu



KÉSZÜLT AZ OBEZITOLÓGIAI MUNKACSOPORT MEGBÍZÁSÁBÓL!

A munkacsoport támogatója:



A munkacsoport fővédnöke:



A munkacsoport elnöksége:



A munkacsoport szakmai fővédnöke:



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja hazánk legnagyobb humanitárius formájában működő egészségvédelmi programja, amely a lakosság számára ingyenesen biztosítja az átfogó szűrővizsgálatok elvégzését és a széleskörű életmód tanácsadás lakosság közeli helyekre történő eljuttatását 96 szakmai szervezet összefogásával. A MÁESZ népegészségügyi program első évtizede sikeresen teljesítette a kitűzött célokat. Országosan 3000 helyszínen volt jelen, közel 1 millió állampolgár ingyenes részvételét tette lehetővé. A program ezen időszakban 10 millió elvégzett vizsgálatot dolgozott fel egységes adatkezelési rendszerben, 1 650 000 Egészség Könyvet adott ki, 580 000 információs prevenció csomagot biztosított a családok részére. A megvalósításban országosan több mint 20 000 szakember – egészségügyi szakdolgozók, dietetikusok, védőnők, családorvosok, orvostanhallgatók, rezidensek, és a rendőrség munkatársai vettek részt.

A MÁESZ program szorosan igazodik az Európai Unió irányelveihez, a WHO és az ENSZ világnapi eseményeihez, valamint a kormányzat Nemzeti Együttműködés Programjához és a Családvédelmi Akciótervhez.

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



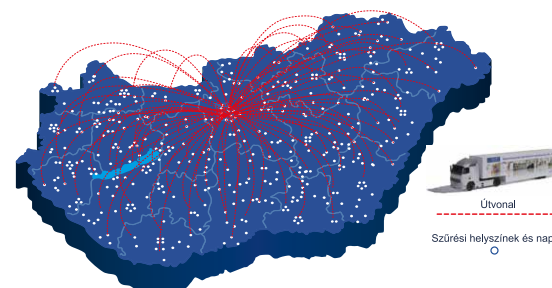
Az Európai Unióban a lakosság egészségi állapotának romlása, egyes népbetegségek gyakori megjelenése lévén a jövőben is egyre nagyobb hangsúlyt kell helyezni a prevencióra. A program a lakosság egészségi állapotát folyamatosan monitorozza, segíti a beteg és orvos kapcsolatok találkozásokat, az egészségvédelem több dimenziós megismerését. A szűrővizsgálatok mellett, a program külön figyelmet fordít a lakosság egészségét fenyegető rizikófaktorok megismerésére. Az életmód tanácsadás részeként szakmai szervezetek együttműködésével megismerteti a lakosságot a daganatos, valamint a szív- és érrendszeri megbetegedések tüneteivel, megelőzésük fontosságával. Bemutatja a társadalom számára az elsősegélynyújtás technikáját az újraélesztésen át az otthoni égési sebek ellátásáig.

A felnőttek és gyermekek egyaránt megismerhetik az emberi test felépítését látványos anatómiai bemutató és virtuális technológia segítségével. Éves szinten országosan közel 200 helyszínen érhető el a program kormányzati rendezvényeken, szakmai kongresszusokon, lakossági fesztiválokon, sporteseményeken, világnapi rendezvényeken valamint a magyar gazdaságot meghatározó cégcsoportoknál ezáltal széles társadalmi elérést biztosítva.



A program keretén belül a lakosság számára 50 féle átfogó vizsgálatra van lehetőség Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központjában. A minden évben megújuló speciális szűrőkamionban a szakemberek a legújabb vizsgálati eszközöket alkalmazzák az Európai Unió Regionális Fejlesztési Alap támogatásával.

A felnőtt lakosság átfogó vizsgálata mellett a gyermekek egészsége mindannyiunk fontos ügye. Ezért is indult útjára a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának gyermek prevenció programja az „Utazás az egészség birodalmába” címmel, amely eddig 100 000 gyermeket fogadott a teljes körű intézményi egészségfejlesztés keretén belül. A projekt kiemelt prioritású, amely 2030-ig formálja a gyermekek prevenció gondolkodását, bevezeti őket a megelőzés rejtelseibe, több szakmai szervezet összefogásával. A program legfontosabb üzenete: „Csak egészséges gyermekből lehet egészséges felnőtt”.



A programot ajánljuk mindazoknak, akik szeretnék egy átfogó vizsgálatot kapni saját egészségi állapotukról, és azoknak is, akik számára fontos a megelőzés és az egészséges életmód. Ne feledjük, a szűrővizsgálat életet menthet.

Szakmai szervezetek a programban

MÁESZ 15 ÉVES JUBILEUMI KONFERENCIA | 96 SZAKMAI SZERVEZET VEZETŐJE



XVI. NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KONFERENCIA | MAGYAR TUDOMÁNYOS AKADÉMIA



Szövetségben egyetértésben



A programmal együttműködő szakmai szervezetek vezetői szakmai bizottságot alkotnak, mely bizottság közös erővel támogatja, és szakmai elképzeléseiket beépíti a 2010-2020-2030 közötti időszakban megvalósuló Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjába.

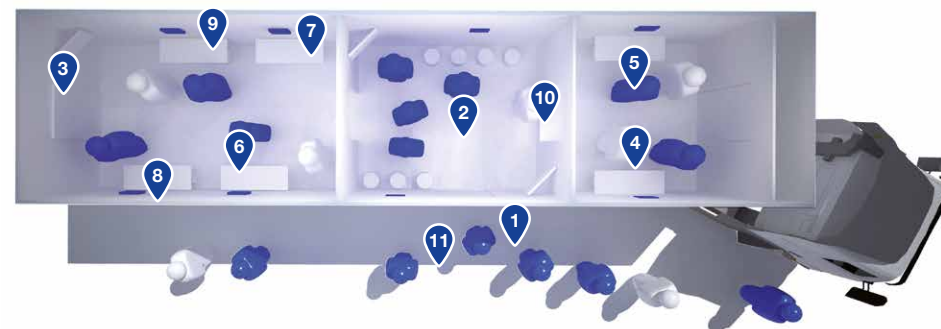
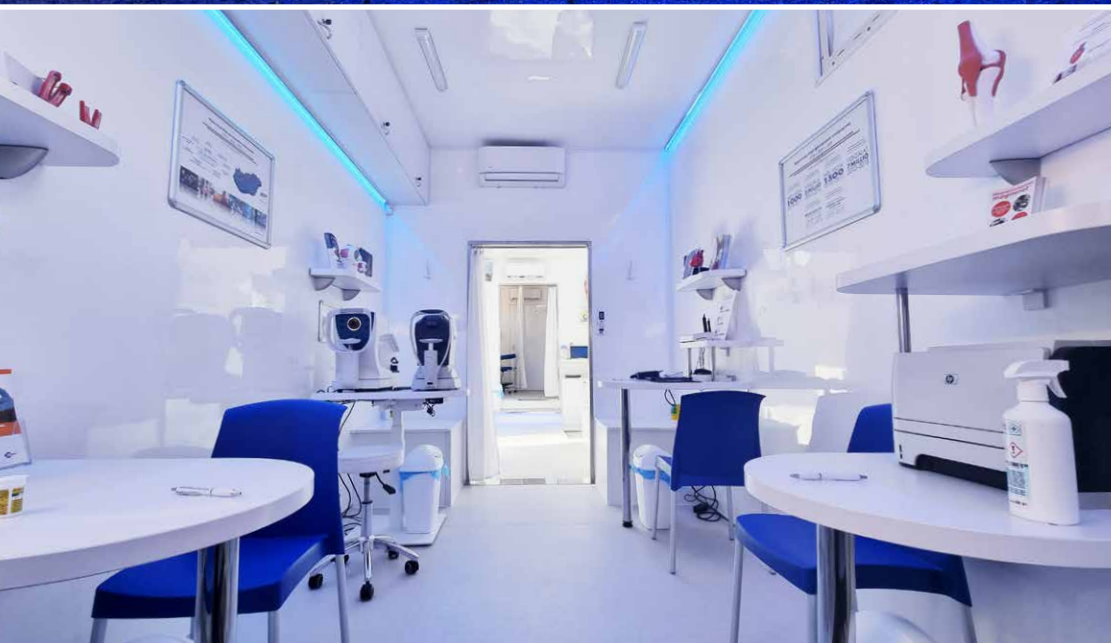
Külső látványterv 2025



Magyarázat

- 1 Magyarország legnagyobb mobil diagnosztikai központja
- 2 Beléptető pont, regisztráció
- 3 Műfüves terület, külső váróterület, hűtött-fűtött sátrak, életmód tanácsadás
- 4 Nemzetgazdasági Minisztérium - Munkavédelmi Főosztály, Nemzeti Fókuszpont
- 4 Országos Kórházi Főigazgatóság, Egészségfejlesztési Irodák, védőnői szolgálat
- 5 Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ
- 6 Nemzeti Demencia Program - INDA Interprofesszionális Demencia Alprogram
- 6 Látványos anatómiai bemutatók "Ismerd meg az emberi testet"
- 7 Virtuális 3D anatómiai mozi sátor, "Utazás az egészség birodalmába"
- 8 Stratégiai partner standok, Gondosóra regisztráció
- 9 Tájékoztató látványfal
- 10 MÁESZ 2010-2020-2030 látványkapu
- 11 Logisztikai kísérő autók
- 12 } Gyermekek Prevenció Magyarországon
- 13 }
- 16 Országos Rendőr-főkapitányság Országos Balesetmegelőzési Bizottság
- 17 Járványügyi készség esetén 3 szintű előszűrési beléptetési protokoll

Belső látványterv 2025



Magarázat

- 1 Speciális szűrőkamion bejárat
- 2 Váróterem
- 3 Vészkijárat
- 4 Vizsgáló – Fogászati állapotfelmérés, szájüregi daganatok korai felismerése, szűrővizsgálatok a Magyar Fogorvosok Egyesületének koordinációjával
- 5 Vizsgáló – Tüdőgyógyászat: tel, szén-monoxid mérés, pulse oximetria, COPD test, dohányzás leszokást támogató tanácsadás a Magyar Tüdőgyógyász Társaság és az Országos Dohányzás Leszokás Támogató Módszertani Központ által biztosított kiadványok segítségével
- 6 Vizsgáló – Kardiológia: szív- és érrendszeri vizsgálat, pitvarfibrilláció vizsgálat, tachycardia vizsgálat, vérnyomásmérés, érfali rugalmasság vizsgálat, vénás elégtelenség doppler vizsgálata. Bőrgyógyászat: bőr hidratáltság, bőr pigmentáció, bőr faggyútartalmának vizsgálata
- 7 Vizsgáló – Szemészet: computeres látásvizsgálat, szemüveg dioptria vizsgálat, szemnyomás vizsgálat, szemszárazság teszt, szintévesztés szűrővizsgálata
- 8 Vizsgáló – teljes testanalízis: súly-célsúly meghatározás, magasság mérés, háskőfogat mérés, csípőkörfogat mérés, vázizomtömeg mérés, hasi zsírfelület vizsgálata, ödéma vizsgálat, ásványi anyagok vizsgálata, testtömeg index, derék-csípő arányvizsgálata, csontok ásványi anyag tartalmának vizsgálata. Kéz szorító erejének dynamométeres vizsgálata. Neuropathia vizsgálat
- 9 Vizsgáló – Laborvizsgálatok: vércukorszint mérés, koleszterinszint mérés, húgysavszint mérés. Világnapi eseményeken PSA vizsgálat **Speciális laborvizsgálati csomag:** vérszegénység, vashiány, vérképzőrendszeri rendellenesség, fertőzések, gyulladások, daganatos megbetegedések, vírusos és bakteriális fertőzések, leukémia, allergia, immunbetegség
- 10 Központi Rizikófelmérési kérdőívek kiértékelése: Vastagbél-daganat rizikó teszt, IBS-Reflux rizikóteszt, visszérkockázat - perifériás érbetegség felmérése, inkontinencia és vizeletürítési zavarok, prosztata betegségek rizikó felmérése, fizikai aktivitás szintjének felmérése, laktóztolerancia rizikó teszt értékelése, Post-COVID rizikó felmérés
- 11 Járványügyi készség esetén 3 szintű előszűrési beléptetési protokoll



A MÁESZ programban szereplő átfogó vizsgálatok



KARDIOLÓGIA, HYPERTONIA

Szív- és érrendszeri vizsgálatok
 Érfalrugalmasság vizsgálat
 Vénás elégtelenség doppler vizsgálat

SPECIÁLIS LABORVIZSGÁLAT

Koleszterinszint mérés
 Vércukorszint mérés, húgysavszint mérés
 Vérszegénység, vashiány vizsgálat
 Vérképzőrendszeri rendellenesség
 Fertőzések, gyulladások
 Daganatos megbetegedések
 Vírusos és bakteriális fertőzések
 Allergia, immunbetegség
 Leukémia

FOGÁSZAT

Általános fogászati állapotfelmérés
 Szájüregi daganatok korai felismerése

TÜDŐGYÓGYÁSZAT

COPD teszt
 Szén-monoxid mérés
 Véroxigén vizsgálat

SZEMÉSZET

Szemnyomás vizsgálat
 Computeres látás vizsgálat
 Szemüveg dioptria vizsgálat
 Szemszárazság teszt
 Színtévesztés szűrővizsgálata

TELJES TESTANALÍZIS - TESTMŰKÖDÉS

Súly- cél súly meghatározás
 Vázizom tömeg, hasi zsírfelület vizsgálata
 Testzsírtömeg mérés
 BMI - Testtömeg index
 Neuropathia vizsgálat
 Testműködés vizsgálat, ödéma vizsgálata
 Inkontinencia, prosztatata rizikó felmérés
 Bőr hidratáltságának vizsgálata
 Bőr faggyútartalmának vizsgálata
 Bőrpigmentáció vizsgálat
 Visszérbetegség kockázat felmérése
 Vastagbél-daganat - IBS-reflux rizikó teszt
 Tejcukor érzékenység felmérése
 Perifériás érbetegség felmérése
 Fizikai aktivitási szint felmérése
 Csontok ásványi anyag tartalmának vizsgálata
 Fehérje, ásványi anyagok vizsgálata

KIEGÉSZÍTŐ VIZSGÁLATOK

Speciális haj- fejbőrszonda vizsgálat

Közérdekű adatok

MÁESZ KÖZÉRDEKŰ ADATOK ÉVADOK SZERINT	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020 COVID-19	2021 COVID-19	2022	2023	2024	2025 FELEV	ÖSSZESEN
MÁESZ helyszínek és időpontok száma	144	191	193	197	194	204	192	190	191	190	138	188	194	197	207	114	2924
MÁESZ átfogó szűrővizsgálaton részt vett egyének száma	20 185	21 968	23 114	23 462	23 386	23 764	23 845	23 931	22 874	21 547	15 456	17 978	19 147	20 547	21 545	12 768	335 517
MÁESZ életmód tanácsadason részt vett felnőtt egyének száma	39 568	44 932	48 464	59 684	59 714	61 822	61 695	60 637	63 879	61 478	31 748	49 541	58 794	61 457	64 514	32 457	860 384
MÁESZ / TIE - Gyermek Prevenció Magyarországon Utazás az egészség birodalmába	-	-	-	-	-	-	-	-	12 657	64 857	9 856	9961	32 874	34 785	34 574	11 247	210 811
MÁESZ összesen elvégzett vizsgálatok száma	423 885	654 874	739 648	774 246	798 574	831 740	882 265	897 947	846 338	797 239	618 240	71 9120	765 880	842 427	1 077 250	638 400	12 308 073
MÁESZ virtuális 3D anatómiai mozi sátor előadások / látogatók száma	-	-	-	-	21 961	23 964	24 933	23 987	26 857	72 548	12 784	11 487	14 957	14 278	15 784	8 249	271 789
MÁESZ konvoj megtett kilométer	14 356	21 557	22 894	24 890	24 650	25 765	24 875	24 348	25 847	25 147	20 187	24 879	23 587	24 112	27 954	14 975	370 023
MÁESZ prevencióra fordított órák száma	1 361	1 689	1 747	1 914	1 865	1 938	1 937	1 825	1 883	1 687	1 104	1504	1 552	1 773	1 872	912	26 563
MÁESZ megvalósításban résztvevő kollégák száma teljes stáb	1 440	1 910	2 123	2 167	2 328	2 448	2 688	2 660	2 784	2 965	2 147	2105	2 485	2498	2574	1784	37 106
MÁESZ Központi Rizikófelmérési Kérdőív feldolgozott válaszok száma	1 049 620	1 142 336	1 525 524	1 622 412	1 519 432	2 372 436	2 385 144	2 488 824	2 310 274	2 379 147	1 561 056	1 815 778	1 933 847	2 260 170	2 176 045	1 289 568	29 831 613
MÁESZ kiadott Egészség Könyvek & Információs Prevenciók Csomag:	-	117 548	124 588	134 874	149 578	150 147	150 487	151 478	150 487	150 487	124 874	148 745	153 487	151 248	152 312	73 485	2 083 825

Közérdekű adatok



Beszéljünk az elhízásról

Az elhízás kialakulása nem egyszerűen a több étkezés, kevesebb mozgás következménye

Mi az elhízás?

Tudományos kutatások igazolják, hogy **az elhízás krónikus betegség, amelyet sokféle tényező befolyásol**. Ilyen az egyén lelkiállapota, a genetika, a környezet és a különböző társadalmi, gazdasági tényezők.

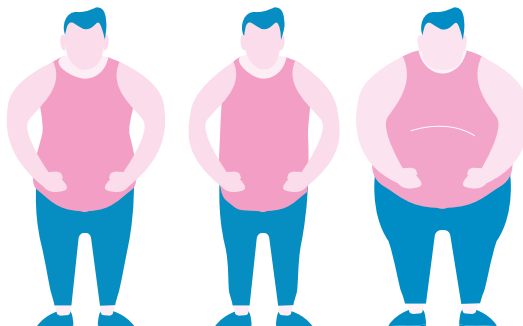
Miért alakul ki?

A fogyást és az elért testsúly megtartását gyakran a „kevesebb étel, több mozgás” egyszerű kérdésének tekintik az emberek. A tudomány azonban bebizonyította, hogy az elhízásnak számos oka van, amelyek némelyike kívül esik az elhízással élő személy tudatosságán vagy irányításán.

A genetika, a biológia, a pszichológia, a stressz-szint, a hormonok, az alvás mennyisége és minősége, a gyógyszerek, a környezet és a társadalmi-gazdasági helyzet mind szerepet játszhatnak az elhízás kialakulásában.

Miért nehéz lefogygni?

Tudományos kutatások bizonyítják, hogy a fogyásra adott élet-tani reakcióink ismételt súlygyarapodáshoz vezethetnek – ezt nevezzük köznyelven jó-jó effektusnak.



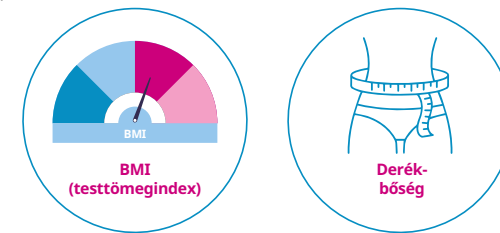
Diéta előtt, diéta után, diéta abbahagyása után egy kis idővel

Rengeteg oka lehet, ha valaki nem tud lefogygni, ahhoz, hogy ezt pontosan meg lehessen határozni mindenképpen szakértő segítségét érdemes igénybe venni.

Megfelelő szintű támogatással meg lehet törni a súlyvesztés után állandóan visszatérő súlygyarapodást, azaz a „jó-jó effektust”, így hosszú távon stabilizálni lehet a testsúlyt.

Az ideális testsúly meghatározása

Az ideális testsúly meghatározásában segítségünkre van a BMI az elhízás mértékének jellemzésére használt mérőszám, illetve a derékbőség is mutatója egészségi állapotunknak.



A BMI meghatározása

A BMI (testtömegindex) egy mérőszám, amely megmutatja, hogy a testmagasságunkhoz képest milyen a testtömegünk. Hazánkban a WHO meghatározását tekintjük irányadónak:

Osztályozás	BMI (kg/m ²)
soványság	<18,49
normál testsúly	18,5 – 24,9
túlsúly	25,0 – 29,9
I. fokú elhízás	30,0 – 34,9
II. fokú elhízás	35,0 – 39,9
III. fokú elhízás	≥ 40,0

Hogyan számíthatjuk ki saját BMI értékünket?

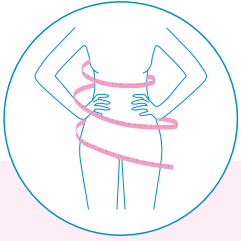
Egy személy BMI-jének kiszámításához az alábbi képlet használható, ahol a „kg” az adott személy testtömege kilogrammban, míg a „m²” a méterben mért testmagassága megszorozva a méterben mért testmagasságával.

$$\text{BMI} = \text{testtömeg (kg)} / \text{testmagasság négyzete (m}^2\text{)}$$

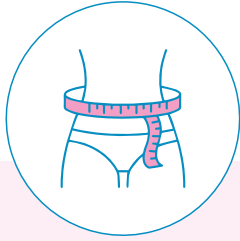
Amennyiben az Ön BMI-értéke eléri vagy meghaladja a 27 kg/m² értéket, kérjen segítséget szakembertől.

Az elhízás veszélyei

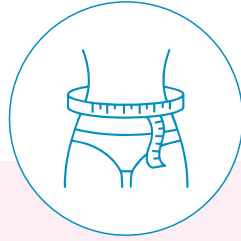
A derékbőség mérése



Álljunk fel, hogy a mérés pontos legyen.



A mérőszalagot helyezzük egy képzeletbeli felezővonalra az alsó bordaív széle illetve a csípőcsont felső része közé.



Amikor a mérőszalag a megfelelő helyen van, enyhén lélegezzünk be, majd mérjük, és lélegezzünk ki.

Haskőrfogat határértékek az elhízással kapcsolatos szív- és érrendszeri szövődmények kialakulásának fokozott relatív kockázata szempontjából:

Szív- és érrendszeri szövődmények fokozott kockázata állhat fenn, ha a haskőrfogat nagyobb az itt látható értékeknél.

	Haskőrfogat
Férfiak	> 94 cm
Nők	> 80 cm

Az elhízás veszélyei

Az elhízás súlyos egészségügyi következményekkel járhat és gyakran az életminőséget is negatívan befolyásolja. Az elhízott embereknél nagyobb az esélye bizonyos szövődmények kialakulásának, amelyek kockázata a testtömegindexszel egyenes arányban nő.

A tudósok egyetértenek abban, hogy a túlsúllyal küzdő emberek valójában elhízással élnek, **az elhízás pedig egy krónikus betegség.**



Az elhízás veszélyei

Mennyit kell fogynom, hogy ez pozitív hatással legyen az egészségemre?



Miközben a fogyás ajánlott mértéke az elhízás mértékétől, az egyéni egészségügyi problémáktól függ, az orvosi konszenzus a kezdeti testsúly körülbelül 5-10%-ának megfelelő fogyást javasol az első 4-6 hónapra. Kedvező egészségügyi hatások már 5%-os fogyás esetén is jelentkeznek, nagyobb mértékű testsúlycsökkenés pedig tovább javít egészségi állapotunkon.

Az elhízás kezelendő és kezelhető állapot

A túlsúllyal való küzdelem lehetséges módjai:



A túlsúllyal való küzdelemben nincs egyedül! Kérje szakemberek segítségét!

A betegséggel és a terápiás lehetőségekkel kapcsolatos további információért, kérjük forduljon kezelőorvosához.

Tájékozódjon tovább az elhízással és annak okaival kapcsolatban:
www.testsulyrol.hu



Novo Nordisk Hungária Kft.
1117 Budapest, Buda-part tér 2.
www.novonordisk.hu
HU23OB00025 - 2023-07-05

Az elhízással és annak kezelésével szerzett sokéves tapasztalataimat felhasználva alapítottam 2007-ben a Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaságot (MOMOT).

A MOMOT megalapításának célja, hogy az elhízást - amely sajnos már Magyarországon is járványszerűen terjed - mint betegséget tudományos szempontból tanulmányozza, eredményesebb kezelésének lehetőségeit kidolgozza, illetve ezek eredményeit ismertesse.

A Társaság célja - összhangban a Nemzeti Népegészségügy Programmal - az elhízás elterjedésének visszaszorítása, az aktív testmozgás és a korszerű diétás kezelés elterjesztése, a mozgásban gazdag életmód kialakítása.

Nagy energiát fektettünk már 2008-ban a MOMOT szakmai és szervezeti irányelveinek kidolgozására, amelyet 2012-ben megújítottunk. Ebben nemcsak az elhízás kezelésének legújabb irányelveit, hanem a hazai obezitológia szervezeti felépítésének elveit is megfogalmaztuk és ennek alapjait is lefektettük.

Jelentős eredménynek tartom, hogy a VII. Kardiovaszkuláris Konszenzus Konferencián a MOMOT mozgásterápiás és korszerű diétás irányelvei elfogadásra és publikálásra kerültek.

Hosszas előkészítő munkával megteremtettük a hazai obezitológus képzés feltételrendszerét. 2014-ben a MOMOT vezetőségének obezitológusai levizsgáltattak 53 szakorvost, akik ezzel obezitológus licenct kaptak. A Szent Imre Egyetemi Oktatókórházban kialakítottuk az Országos Obezitológiai Központot. Létrehoztuk az Országos Obezitológus Fórumot.

Társaságunk 2017-ben összeállította és megjelentette a Klinikai obezitológia tankönyvet, mely minden gyakorló orvos számára hasznos lehet a betegellátás során. 49 fejezetét elismert, kiváló szakemberek írták, hangsúlyozva az elhízás interdiszciplináris jellegét.

A MOMOT aktív résztvevőként kíván közreműködni a Népegészségügyi Konferencián és a Szív- és Érrendszeri Betegségek Megelőzésének és Gyógyításának Nemzeti Programjában.

Prof. Dr. Bedros J. Róbert
a MOMOT alapító Elnöke

A MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG AJÁNLÁSA

Az életmód kedvező irányú módosításának 5 pontja egészséges felnőttek részére az elhízás és szövődmenyes betegségei megelőzése érdekében

1.

Étkezzünk változatosan, de felezzük le fő és kísértkezéseink adagját! Minden étkezésünk tartalmazzon friss zöldségből, gyümölcsből készült ételt, figyeljünk folyadékfogyasztásunkra.

2.

Fokozatosan növeljük mozgásaktivitásunkat, ajánlott a legegyszerűbb mozgásforma, a gyaloglás, ennek napi adagja néhány percről 60 percre, vagy 10.000 lépésre növelendő.

3.

Aludjunk 7-8 órát, ebből lehetőleg éjfél előtt 2 órát, nem túlfutott, kiszellőztetett helységben, lefekvés előtt 2 órával ne étkezzünk, és ne akkor edzünk.

4.

Egyéni stresszoldásunk aktív szabadidős programokkal, sporttal, kirándulással, táncsal, kulturális tevékenységgel biztosítsuk.

5.

Életmódunk legyen napi és heti ritmust követő, dohányfüstmentes, csökkentsük az alkohol-fogyasztást, csak a legszükségesebb vegyszereket, kozmetikumokat használjuk háztartásunkban, és csak kezelőorvosunk által előírt gyógyszereket, illetve étrend-kiegészítőket szedjük.

Elhízás: MAGYARORSZÁG A VILÁG ÉLMEZŐNYÉBEN

USA: 38,2% ■ Mexikó: 32,4 % ■
Új-Zéland: 30,7% ■ Magyarország: 30% ■

Elhízott: BMI ≥ 30 | Túlsúlyos: BMI ≥ 25

Minden 4-5. gyermek túlsúlyos vagy elhízott hazánkban.



a magyar felnőtt lakosság
több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott



Az elhízáshoz köthető
betegségek az összes
egészségügyi közkiadás
11,6 %-át teszik ki.



**Az elhízás több
mint 20 féle
szövődményes
betegséget okozhat,
a leggyakoribbak:**

1. magas vérnyomás
2. szív – és érrendszeri
megbetegedések
3. II. típusú cukorbetegség
4. egyes daganatos
megbetegedések

Az elhízás kezelése:

1. az életmód kedvező módosítása
2. szükség esetén
gyógyszeres kezelés
3. indokolt esetben
műtéti eljárás



egyre nagyobb
a végesen elhízottak
(BMI ≥ 40) aránya
a lakosság körében

HAZAI TRENDEK:

A túlsúly és elhízás együttes
előfordulása nem emelkedik
DE
az elhízás mértéke, vagyis súlyossági foka növekszik.



A magyar felnőtt
lakosság több mint
2/3-a túlsúlyos
vagy elhízott.



Forrás: Dr. Halmy Eszter Doktori disszertáció 2018,
OECD Obesity update 2017

Elhízás: MAGYARORSZÁG A VILÁG ÉLMEZŐNYÉBEN

USA: 38,2% ■ Mexikó: 32,4 % ■
Új-Zéland: 30,7% ■ Magyarország: 30% ■

Elhízott: BMI ≥ 30 | Túlsúlyos: BMI ≥ 25

Minden 4-5. gyermek túlsúlyos vagy elhízott hazánkban.



a magyar felnőtt lakosság
több mint 2/3-a túlsúlyos vagy elhízott



Az elhízáshoz köthető
betegségek az összes
egészségügyi közkiadás
11,6 %-át teszik ki.



Megelőzés:

1. Étkezzünk
mértékletesen
2. Mozogjunk többet,
cél a napi 10.000 lépés
3. Aludjunk
7-8 órát naponta
4. Oldjuk a stresszt aktív
szabadidős programokkal
5. Figyeljünk az elegendő
folyadékbevitelre,
csökkentsük az
alkoholfogyasztást



egyre nagyobb
a végesen elhízottak
(BMI ≥ 40) aránya
a lakosság körében

HAZAI TRENDEK:

A túlsúly és elhízás együttes
előfordulása nem emelkedik
DE
az elhízás mértéke, vagyis súlyossági foka növekszik.



A magyar felnőtt
lakosság több mint
2/3-a túlsúlyos
vagy elhízott.



Forrás: Dr. Halmy Eszter Doktori disszertáció 2018,
OECD Obesity update 2017



Szeretne többet megtudni
egy betegségről, de nem
tudja eldönteni, melyik
honlapon talál valóban
megbízható információt?

Keresse az Egészségvonalat!

Olvasson orvosoktól,
megbízható forrásból
származó információkat!

www.egeszsegvonal.gov.hu

1812

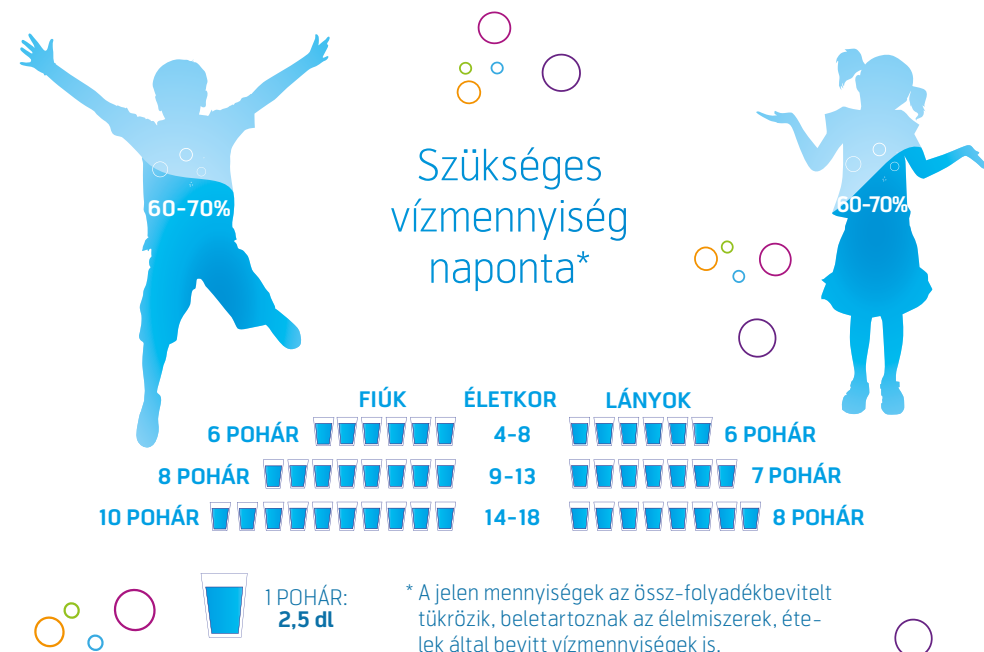


egeszsegvonal.gov.hu
[@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)
[@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)



Mennyi vízre van szükséged egy nap?

Fontos, hogy naponta legalább két liternyi folyadékot juttass a szervezetedbe. Lehetőleg vizet igyál! Ha sportolsz, akkor a folyadékigényed is megváltozik. Ilyenkor általában többet kell innod.



Honnan tudhatod, hogy keveset ittál?

Sokféleképpen jelzi a szervezeted, ha nem ittál eleget: könnyebben elfáradsz, esetleg szédülsz, émelyegsz, nem tudsz koncentrálni az iskolában. Romolhat a teljesítményed, sőt még az is előfordulhat, hogy ingerültebb leszel.

Fontos a rendszeres folyadékfogyasztás, mert vizet veszítesz...

- minden levegővétellel
- sportoláskor és meleg időben
- emésztés és vizeletürítés során



egeszsegvonal.gov.hu
[@nngyk.hivatalos](https://www.facebook.com/nngyk.hivatalos)
[@nngyk.hivatalos](https://www.instagram.com/nngyk.hivatalos)

Egészségesen a munkában

A munka világában jellemzően sokkal több a veszély, mint otthon, ennek ellenére az egészségkárosodás kockázatát minimálisra lehet csökkenteni. A következő tanácsok nem csak alkalmazottaknak szólnak, hanem egyéni vállalkozók számára is hasznosak.

Munkavégzés során sokféle kockázatnak lehetünk kitéve: baleset, vegyi anyagok, fertőzések, fizikai hatások, továbbá testi, lelki és szellemi igénybevétel. A munkáltatók kötelessége, hogy a kockázatokat minimálisra csökkentsék: az általuk adott írott és szóbeli utasítások nemcsak a termék/szolgáltatás minőségét, hanem a dolgozók biztonságát is szolgálják. A kockázatok csökkentésének alapelve, hogy a veszélyes anyagot/eljárást elsősorban megpróbáljuk kiiktatni vagy kevésbé veszéllyel helyettesíteni. Ha ez nem sikerül, akkor műszaki intézkedésekkel elzárjuk a környezettől. Ezt követően munkaszervezési intézkedésekkel lehet csökkenteni az egyes személyekre jutó expozíciót. Ha minden korábbi módszer használata mellett is jelentős még a kockázat, legvégső esetben, egyéni védőeszközöket lehet alkalmazni. A munkahelyi kockázatok felmérése és kezelése a kockázatértékelés nevű folyamatban történik meg. A munka biztonságosságát és egészségre való hatását érintő kérdésekkel fordulhat a munkavédelmi képviselő kollégához, a szakszervezethez, a foglalkozás-egészségügyi szolgálathoz, a munkáltatóhoz, illetve a vármegyei kormányhivatal munkavédelmi részlegéhez.

A munkahelyek nem csak veszélyt jelentenek. Az értelmes munkavégzés alapvető emberi szükséglet: a munkanélküliség beteggé tesz. A magyar jogszabályokban megfogalmazott előírások és határértékek betartása esetén egy egész életet egészségesen

ben le lehet dolgozni. Mindehhez azonban szükség van az Ön tevékeny közreműködésére is: a munkavédelem az együttműködésen alapul. Számos hazai munkáltató a jogszabályi minimumnál többet is megtesz a munkavállalói egészségéért.

Fizikai hatások a munkahelyen

Az erős hangok és dörejek hosszabb-rövidebb idő alatt károsíthatják a hallást. Javasolt hallásvédelmet alkalmazni, ha a zaj olyan mértékű, hogy a normális beszédet nem lehet megérteni. Hallásvédő alkalmazása mellett is meg lehet hallani, ha változik a gépek hangja, illetve kommunikálni a munkatársakkal. A fül dugót mindig tiszta kézzel helyezze be, s figyeljen oda, hogy megfelelő mélységbe kerüljön, ne lötyögjön. Szabadidejében is óvja hallását: ne hallgasson túl hangosan zenét, főleg ne fülhallgatón keresztül.

Bizonyos rezgő kéziszerszámok (préslégszerszámok, elektromos gépek, láncfűrészek) idővel súlyos, akár munkaképtelenséget okozó felső végtagi panaszokat okozhatnak. Ezeket a betegségeket csak korszerű, alacsony rezgésű szerszámok alkalmazásával, illetve azok rendszeres karbantartásával lehet megelőzni. Hűvös-nedves környezetben való használatkor a kezeket melegen és szárazon tartó kesztyű viselése szükséges.

A napfény nyáron olyan mértékű lehet, hogy károsítja a bőrt (leégés, bőrrák) és a szemeket. Ezért is javasolt ilyenkor kalap, hosszú ujjú/szárú, világos színű, jól szellőző ruházat viselése. A bőrön növekvő folt esetén forduljon bőrgyógyászhoz. A hegesztés során keletkező UV sugárzás szemgyulladást okozó hatásától a hegesztőpajzs használata véd meg.

Az elektromágneses sugárzások csak nagyon nagy teljesítmény (pl. radarállomás) esetén okoznak panaszokat – a szokásos elektromos gépek és hálózatok, a mindennapos távközlési eszközök sugárzási szintje veszélytelen.

Veszélyes vegyszerek a munkahelyen

A vegyi anyagoknak számos egészségkárosító hatása lehet, ezek sokszor nem azonnal, hanem akár évek-évtizedek múlva jelentkeznek. A munkáltatónak biztosítania kell, hogy megismerhesse az Ön által használt munkaanyagok magyar nyelvű biztonsági adatlapjait. A munkahelyeken használt anyagokat csak jól zárható, olvasható, magyar nyelvű címkével ellátott edényekben lehet tárolni. A biztonsági adatlap és a technológiai utasítás előírásait mindig be kell tartani (pl. összeöntés tilalma), mert egyébként veszélyes anyagok szabadulhatnak fel, robbanásveszély alakulhat ki.

A hosszan tartó vizes kézzel vagy gumikesztyűben való munkavégzés, a savak és a lúgok károsítják a bőrt. Számos anyag (króm, nikkel, enzimek, kozmetikumok, ragasztók és műgyanták) okozhat allergiát. Esetükben minimalizálni kell az érintkezést (pl. megfelelő védőkesztyűvel). A (szerves) oldószerek nemcsak kiszáritják a bőrt, hanem azon át is juthatnak, illetve gőzeik belélegezve is ártalmak lehetnek, így légzésvédőre is szükség lehet. A növényvédő-szereket csak megfelelő védőfelszerelésben szabad kimérni és kijuttatni, utána a várakozási időket be kell tartani. A porok és füstök a légutakba jutva okozhatnak károsodásokat, mely lehet például allergia (szerves porok), hörghurut (szerves porok), tüdőhegesedés (kvarcpor), vagy akár rosszindulatú daganat (azbeszt, keményfa por). A pormentes technológia (pl. nedvesítés), a szellőzés, a jól beállított helyi elszívás és a megfelelő légzésvédő viselése hatásosan tudja csökkenteni a káros anyagok koncentrációját a levegőben.

Robbanómotorok csak jól szellőző helyen üzemeltethetőek, mert egyébként a mérgező, színtelen-szagtalan szén-monoxid gáz felhalmozódik. Rosszullét esetén azonnal menjen nyílt levegőre és kérjen segítséget/hívjon mentőt. Tartályok mélyén felgyűlhetnek a mérgező, akár robbanásveszélyes gázok, gőzök: ilyen helyre csak megfelelő oktatás, illetve azután lehet menni, hogy meggyőződött arról, hogy biztosan nincs semmilyen veszélyes anyag a levegőben.

A dohányzás drámaian felerősítheti bizonyos veszélyes anyagok (pl. azbeszt) egészségkárosító hatását. A munkahelyen a munkatársak védelme miatt is tilos rágyújtani. Kérjen segítséget a leszokáshoz!

Mindig az előírt kesztyűt és légzésvédőt kell viselni, mivel ezek csak bizonyos anyagok ellen biztosítanak védelmet, mások ellen nem hatásosak.

Fertőzésveszély a munkahelyen

A természetben és az emberi szervezetben számtalan baktérium, vírus, egysejtű és parazita él, de csak néhány okoz emberi fertőzést. Ahol emberek, állatok vannak, illetve rágszálók fordulnak elő, ott fokozottan oda kell figyelni az általános higiéniére. Az egészséges (nek kinéző) állat is terjesztethet emberi kórokozót. Javasolt a rendszeres kézmosás, étkezés, ivás, dohányzás előtt. Fontos a szerves hulladékok és az éles eszközök megfelelő tárolása, ártalmatlanítása, illetve a rendszeres – akár fertőtlenítő – takarítás. El kell kerülni a porkeltést: seprés helyett például felmosással. Szükséges lehet védőeszköz viselésre (kesztyű, porálarc). A természetben a kullancsok terjesztette betegségek megelőzésére kell odafigyelni (zárt, világos ruházat; riasztószerek; ellenőrzés; csípés esetén jegyzőkönyv). Bizonyos betegségek ellen oltás áll rendelkezésre.

Testi, szellemi, lelki megterhelések a munkahelyen

A nagy erőfeszítés, gyakori ismétlődés és kényelmetlen testhelyzetek kombinációja rövidebb-hosszabb idő után mozgásszervi panaszokat okozhat. A terheléshez/mozgáshoz javasolt eszközöket használni (emelők, csörlők, molnárkocsi, targonca), ezek nélkül a terhet inkább több, kisebb részletben mozgatni. A rendszeres szünetek beiktatása az olyan statikus megterhelések okozta panaszok ellen is jó, mint amilyen a hosszas ülés, illetve a képernyős munkavégzés.

A műszakos munkavégzés során a szervezet fokozott igénybevételnek van kitéve. Ilyenkor még inkább oda kell figyelni a minőségi pihenésre, így az alvás idejének és körülményeinek biztosítására. Élettani szempontból a leginkább elfogadhatónak az úgynevezett gyorsan (1-2 naponként) előre rotáló (délutáni → délutáni → éjszakai) műszakrendet találták.

A precíz, pontos, összetett feladatok, illetve a gép diktálta ütemű munkavégzés nagy terhelést jelenthetnek. Olyan feladatokat vállaljon el, amelyek megvalósítására megvannak a képességei, készségei, s a határidő teljesíthető. Az időkényszer és a felelősség okozta feszültséget jól csökkenti a szabadidős testmozgás és a meditáció.

A nagy felelősséggel járó döntések, érzelmi megterheléssel járó feladatok, a túlmunka egy idő után kiegészítéshez vezethet. Ezt leginkább a munka-magánélet egyensúlyának kialakításával, egészséges életmóddal és folyamatos szaksegítséggel (pl. pszichológus, coach) lehet megakadályozni.

A foglalkozás-egészségügyi szolgálatok szerepe

Magyarországon a szervezett munkavégzésben résztvevők többségének a munkáltató foglalkozás-egészségügyi szolgáltatást biztosít. A szolgálat feladata az életkorhoz, nemhez és egészségi állapothoz illeszkedően a munkavállalók egészségének megóvása, továbbá a munkáltató szakmai tanácsokkal való ellátása.

Mindig járjon el az előírt foglalkozás-egészségügyi vizsgálatokra, s ott őszintén mondja el, ha bármilyen munkával összefüggő panasza van. Joga van soron kívül is találkozni a cég foglalkozás-egészségügyi szolgálatánál az orvossal, nővérrel: az orvosi titoktartás az ott dolgozókat is köti! Munkával összefüggő panaszok esetén háziorvosa is beutalhatja egy foglalkozás-egészségügyi szakellátó helyre.

A munkaképesség és fejlesztése

Munkavállalóként és vállalkozóként a legnagyobb érték az egyén munkára való képessége. Ez magába foglalja a testi és lelki egészséget, az erőnlétet, a képesítéseket, munkatapasztalatot és készségeket, a hozzáállást és a belső értékeket, illetve mindezek kölcsönhatását és egyensúlyát a munkából fakadó követelményekkel és körülményekkel. Ezt szemlélteti a Munkaképességi-ház. Érdemes rendszeresen megvizsgálni, hogy az egyes emeleteken hogyan állunk. A hiányosságok rámutatnak, hogy hol kell regenerálódni, fejlődni, fejleszteni – akár szakember segítségével. A testi és lelki egészségünk megőrzése és fejlesztése mellett fontos a szaktudás és készségek naprakészen tartása, a motiváció és a munka-magánélet egyensúlyának megtalálása, illetve a munkavédelmi tájékozottság és tudatosság is.

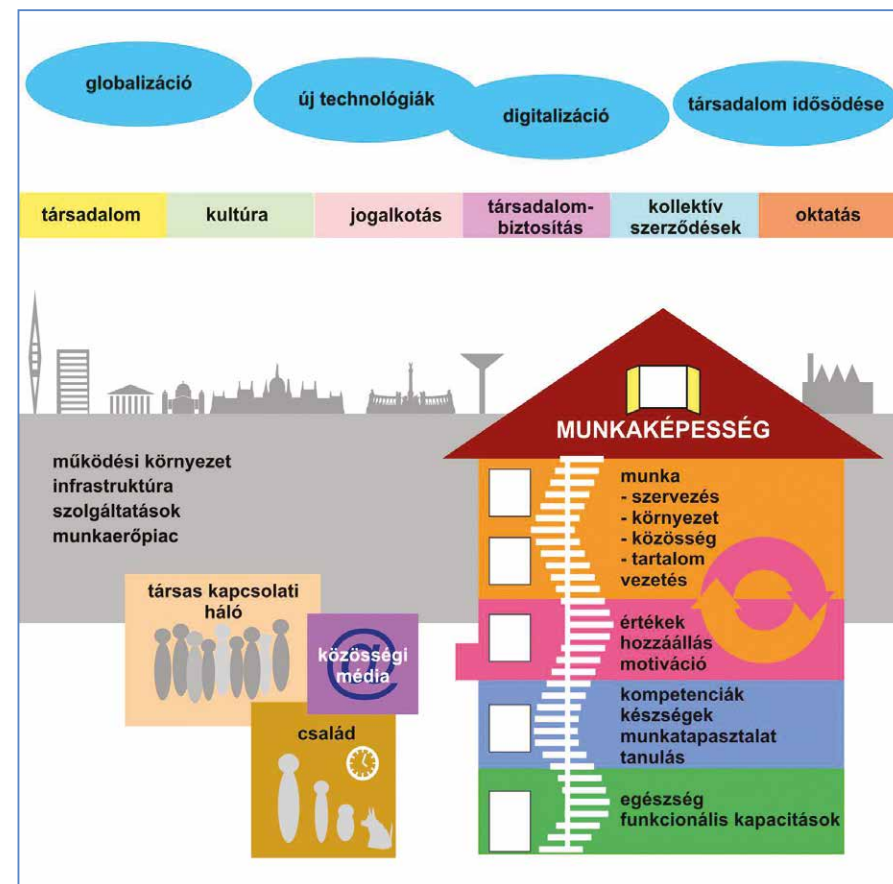
További hasznos információ

Hiteles munkavédelmi tájékoztatás:
OSHWiki oshwiki.osha.europa.eu/hu



Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti központ – Munkahigiénés és Foglalkozás-egészségügyi Főosztály

<https://nnk.gov.hu/index.php/foglalkozas-egeszseguy/foosztaly-kezdolapja.html>



Táplálkozási ajánlás időseknek

Ebben segít az egészséges táplálkozás

- ▶ növeli az egészségben eltöltött életevek számát
- ▶ csökkenti az elhízás, túlsúly, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegségek, daganatos és egyéb krónikus betegségek kockázatát
- ▶ segít elkerülni a betegségek súlyosbodását
- ▶ gyorsítja a felgyógyulást

Ismerje meg az NNGYK új táplálkozási ajánlását!



- ▶ Étkezzen 2-4 óránként, naponta 5-ször.
- ▶ A reggelihez, ebédhez, vacsorához lehetőleg minden élelmiszercsoportból válasszon összetevőket.
- ▶ Tízórára és uzsonnára egyen kevesebbet, mint a főétkezésekkor, de a vízvásról ekkor se feledkezzen el.

Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban

1. Energiaegyensúly
2. Zöldség, gyümölcs, minden nap
3. Teljes értékű gabona, minden nap
4. Állati eredetű fehérje (hal, hús, tojás, tej, tejtermék), lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék minden nap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

Testsúlya optimalizálásához, a kiegyensúlyozott étrend kialakításához kérjen tanácsot kezelőorvosától, dietetikustól, hogy étrendje tartalmazza a fontos tápanyagokat. Különösen fontos ez betegség, ételallergia vagy -intolerancia és csökkent étvágy esetén.

Mozogjon mindennap!

Végezzen aktív testmozgást az egészségi állapotnak megfelelően (pl. napi 30 perc séta vagy izomcsoportokat dolgoztató torna hetente legalább 3x). Ha eddig nem mozgott rendszeresen, egyeztessen kezelőorvosával.

A rendszeres testmozgással

- ▶ javítható az egészségi állapot, az emésztés, a keringés, légzés, az idegrendszer működése
- ▶ csökkenthető a betegségek kialakulásának, a túlsúlynak és az elhízásnak a kockázata
- ▶ megfelelő fehérjebevitel mellett mérsékelhető az időskori izomvesztés, ezáltal az esések, törések kockázata is.

Keresse fel az NNGYK weboldalát, ahol bővebb információkat, további tippeket, receptötleteket talál:

www.merokanal.hu/60pluszegesseg

Az OGYÉI új, időseknek szóló nemzeti táplálkozási ajánlása a Széchenyi 2020 programban megvalósuló EFOP-1.8.10-VEKOP-17-2017-00001 azonosító számú, Komplex egészségvédelem és szemléletfejlesztés a táplálkozás és gyógyszerfogyasztás területén című kiemelt projekt, T02 Kardiiovaszkuláris és onkológiai kliensutak mentén idősek helyes táplálkozási szokásainak fejlesztése nevű munkacsoportban zajló munka eredménye.

SZÉCHENYI 2020



egeszsegvonal.gov.hu
@nngyk.hivatalos

MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Ajánlott szűrővizsgálatok

felnőttek részére

Népegészségügyi szűrővizsgálatok

- ▶ 3 évente méhnyakszűrés 25–65 éves kor közötti hölgyek esetében
- ▶ 2 évente emlőszűrés 45–65 év közötti hölgyek esetében
- ▶ 2 évente vastagbélvizsgálat 50–70 év közötti nők és férfiak esetében

Életkorhoz kötött ajánlott szűrővizsgálatok

Ezek elvégzése kockázatbecslést követően háziorvossal egyeztetve javasoltak. A szűrővizsgálatok időbeni ismétlése az egyén kockázatbesorolásától függ.

21–40
éves kor
között

- ▶ Szív- és érrendszeri szűrés
- ▶ Vesebetegséggel kapcsolatos szűrővizsgálat
- ▶ 2-es típusú cukorbetegséggel kapcsolatos szűrés
- ▶ Szájüregi szűrés
- ▶ Látásvizsgálat

40–64
éves kor
között

- ▶ Szív- és érrendszeri szűrés
- ▶ Vesebetegséggel kapcsolatos szűrővizsgálat
- ▶ 2-es típusú cukorbetegséggel kapcsolatos szűrés
- ▶ Szájüregi szűrés
- ▶ Látásvizsgálat
- ▶ Mellkas- szűrővizsgálat
- ▶ Prostatavizsgálat

65
éves kor
fölött

- ▶ Szív- és érrendszeri szűrés, boka-kar index meghatározás
- ▶ Vesebetegséggel kapcsolatos szűrővizsgálat
- ▶ 2-es típusú cukorbetegséggel kapcsolatos szűrés
- ▶ Szájüregi szűrés
- ▶ Látásvizsgálat
- ▶ Mellkas- szűrővizsgálat
- ▶ Prostatavizsgálat
- ▶ Érzékszervek vizsgálata

Az idejében észlelt betegségek nagyobb hatékonysággal gyógyíthatók.

**A szűrővizsgálat
életet menthet!**



egeszsegvon.al.gov.hu
@nngyk.hivatalos
@nngyk.hivatalos

TÁPLÁLKOZÁS- TUDOMÁNYÉRT ALAPÍTVÁNY

AZ ALAPÍTVÁNY LEGFONTOSABB CÉLJA A HAZAI LAKOSSÁG HITELES, LEGÚJABB EVIDENCIÁKON ALAPULÓ TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI ISMERETEINEK BŐVÍTÉSE, TOVÁBBÁ OLYAN ÁTFOGÓ STRATÉGIÁK KIDOLGOZÁSA ÉS GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁSA, MELYEK SEGÍTSÉGÉVEL A TÁPLÁLKOZÁSSAL ÉS MOZGÁSSAL BEFOLYÁSOLHATÓ BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉBEN, VALAMINT AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ELŐSEGÍTÉSÉBEN NYÚJT TÁMOGATÁST.

AZ ALAPÍTVÁNY TEVÉKENYSÉGE KITERJED:

- ✓ kutatások, felmérések kezdeményezésére és végzésére,
- ✓ szakmai kiadványok szerkesztésére,
- ✓ táplálkozással és mozgással összefüggő programok megvalósítására és támogatására,
- ✓ tudományos társaságokkal, szakmai szervezetekkel történő együttműködésre,
- ✓ táplálkozástudományi szakemberek munkájának támogatására,
- ✓ közhasznú népegészségügyi tevékenységekre.



Kubányi Jolán, MSc
elnök
1141 Budapest, Örs Vezér útja 42.
taptudalapitvany@gmail.com
www.taptudalapitvany.hu

Ha az egészséges táplálkozás a TÉT!



A Táplálkozás, Életmód, Testmozgás Platform Egyesület (röviden TÉT Platform) több mint 13 éve segíti a hazai lakosság egészségének megőrzését, a táplálkozásra, ezen belül különösen az élelmiszerekre, a testmozgásra és a lelki egészségre vonatkozó ismeretek terjesztésében való aktív részvételével.

Az uniós mintára alakult civil szervezet fontos szerepet vállalt a csomagolt élelmiszerek – mára kötelezővé vált – tápértékjelölésének önkéntes bevezetésében, de működésének első szakaszában munkahelyi mozgásprogramot, sőt máig ingyenesen elérhető iskolai oktatási csomagot készített az egészséges táplálkozásról.

Az elmúlt években projektjei keretében reprezentatív kutatások formájában feltérképezte a felnőtt lakosság életmóddal kapcsolatos ismereteit, a jellemző egészségtudatos viselkedéseket, az egészséges táplálkozásról folyó párbeszédet az interneten, valamint az élelmiszercímkéken található információk hasznosítását. Legnagyobb, hiánypótló kutatása keretében a 11-18 éves gyermekek és fiatalok életmódi szokásait vizsgálta meg.

Így szerzett ismereteit rendre megosztja az egészséges életmód területén dolgozó szakemberek mellett a sajtóval is: míg szakmai rendezvényein, konferenciáin több ezren fordultak meg, évente közel kétszáz alkalommal találkozhatunk a média tudósításaiban a TÉT Platform szakértőivel. A kutatások eredményét – kiegészítve más hazai és külföldi eredményekkel – az elmúlt években két nagysikerű tanulmánykötetben összegezte.

Bővebb információ: www.tetplatform.hu



Egy új, államilag garantált védjegy segíti ezentúl a tudatos vásárlói döntést. A Kormány 2019-ben életre hívta a Kiváló Minőségű Élelmiszer értéktérítő védjegyrendszert, amely valódi garanciát jelent és hiteles információt nyújt a vásárlóknak a kiemelkedő minőségű, biztonságos termékekről. A védjegy használata pedig presztízst jelenthet a kimagasló minőségű élelmiszereket előállítók, forgalmazók számára.



A kiélezett piaci versenyben az élelmiszer-előállítók és -forgalmazók elkerülhetetlenül szembesülnek a minőség fogalmával. A vásárlók láthatóan nemcsak azokat a termékeket keresik és részesítik előnyben, amelyek ára kedvező, hanem törekednek a biztonságos és minőségi élelmiszerek fogyasztására. A Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy többlépcsős rendszer, amelyben az egyes szintek – Alap és Arany Fokozat – egymásra épülnek. Bizunk benne, hogy hamarosan számos KMÉ-védjeggyel ellátott termékekkel találkozhatunk az üzletek polcain.

A Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) számára a minőség és a biztonság elkerülhetetlenül összefonódott szempontok, hisz napjainkban alapfeltétel az élelmiszerbiztonság, míg egyre növekvő társadalmi elvárás a kiváló minőség.

A Nébih szakmai tudásának legjavát adta a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegyrendszer megalkotásához, és segíti annak sikeres működtetését. Ahhoz, hogy egy vállalkozás, élelmiszergyártó vagy -forgalmazó terméke viselhesse a KMÉ-védjegyek valamelyikét, komplex feltételrendszernek kell megfelelnie. A KMÉ Arany Fokozatú védjegy használatára csak az a termékkel pályázhatnak, amelyek a Nébih által koordinált Termékmustrán, a legjobbak között szerepel. A Termékmustra tehát a KMÉ Arany Fokozatú védjegy elnyerésének kihagyhatatlan lépcsőfoka. A következő esztendőben számos termékkategóriában keressük majd a legkiválóbb termékeket.

A 2019-es tejfő Termékmustra után idén más tejtermékek versenye is megvalósul. Fogyasztói tej és tejföl termékekkel pedig már lehet pályázni a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegyrendszer Alap Fokozatára.

További információ a kme.hu weboldalon található.



A Nébih „Ételt csak okosan!” elnevezésű szemléletformáló programjának célja, felhívni a lakosság figyelmét arra a tényre, hogy tudatos odafigyeléssel megelőzhető az élelmiszer eredetű megbetegedések 70%-a. Idén a háztartási élelmiszerbiztonság és élelmiszerhigiénia jelentőségére hívja föl a fogyasztók figyelmét a kampány. A „#hűtőkihívás” mostantól egészen az év végéig fut azzal a céllal, hogy a hűtőszekrények tudatosabb használatával a háztartásokban is elősegítse az élelmiszerbiztonság és az élelmiszerhigiénia fokozását.



Magyarországon becslések szerint évente több mint 3 millió ember betegszik meg élelmiszer eredetű megbetegedésekben, melynek 70%-a háztartásokban történik, az élelmiszerek nem megfelelő tárolása, feldolgozása során. Az ilyen jellegű megbetegedések évente több milliárd forint kiesést okoznak az államnak. Ugyanakkor a megbetegedett emberek alig 10%-a fordul orvoshoz, pedig az összes beteg körülbelül 15%-a kórházi ápolásra szo-

rul. Ez a szám egy kis odafigyeléssel, a higiéniai szabályok betartásával, valamint a megfelelő konyhatechnológiai ismeretek birtokában, jelentős mértékben visszaszorítható.

Tudatos vásárlók vagyunk?

Mindennapi teendőink között sokszor nem jut elég idő az élelmiszerek bevásárlására, ezért gyakran rohamtempóban vásárolunk. A tudatos vásárlás már a konyhában, a fejünkben elkezdődik. Nem kevés pénz és időt lehet megtakarítani úgy, hogy ha tudatosan előkészítjük, mi is kerüljön majd a kosarunkba és az asztalunkra.

Mire jó a bevásárlólista?

A bevásárlólista a régi idők óta bevált és nagyon hasznos vásárlás kelléke. Indulás előtt még otthon érdemes végiggondolni, mit szeretnénk a héten enni (reggeli, ebéd, vacsora), és kizárólag ezeket, az ezekhez szükséges alapanyagokat írjuk fel a listánkra. Miért? A lista segítségével vásárlás közben tudjuk magunkat emlékeztetni arra, hogy valóban mire is van szükségünk. Így egyrészt nem kell naponta üzletekbe szaladgálni egy-egy elfelejtett alapanyagért, másrészt kizárólag olyan élelmiszerek kerülnek a kosarunkba, amikre valóban szükségünk van, ezáltal pedig mi magunk is tehetünk az élelmiszerpazarlás ellen.

Milyen táskát vigyünk magunkkal?

Mind praktikusságból, mind környezetbarát szempontból érdemes már bevásárlás előtt gondoskodni megfelelő mennyiségű és minőségű szatyorról, táskáról. Itt fontos szempont az élelmiszerek elkülönítése, a megfelelő hűtés, és a tisztaság. A bevásárlólistánkra felkerülnek olyan élelmiszerek, amiket nem szükséges hűtve tárol-

ni (pl. alma,ogyorókrém, kenyér), illetve hűtést (pl. sajt, tej) vagy fagyasztást (pl. halrudacska, jégkrém) igénylő élelmiszerek is. Indulás előtt érdemes gondoskodni hűtőtáskáról is, amiben a bevásárlás után a hűtött és fagyasztott termékek hazaszállíthatók anélkül, hogy azok felmelegednének, kiolvadnának. Ezáltal megakadályozható, hogy a szabad szemmel láthatatlan, de egészségünkre ártalmas mikrobák elszaporodjanak az élelmiszerekben. Erre a nyári melegben fokozottan ügyelni kell! Miért? A felengedett élelmiszer visszafagyasztása élelmiszerbiztonsági okokból nem ajánlott.

Ügyelni kell arra is, hogy a különböző tisztaságú élelmiszereket elkülönítve tudjuk majd bepakolni, pl. tojást, zöldséget vagy nyers húst ne tegyünk a kenyér mellé. Miért? A nyers, tisztítatlan élelmiszerek felületén betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik ha rákerülnek a kenyérre és megesszük, betegséget okozhatnak. Jó tanács! Használhatunk eltérő színű táskákat a különböző élelmiszerekhez, pl. piros színűt a nyers húshoz; zöldet a zöldségekhez, gyümölcsökhöz; kéket a hűtött, fagyasztott élelmiszerekhez stb. Akik autóval járnak bevásárolni, választhatják azt a jó megoldást is, hogy a bevásárlókocsit az autóig tolják, és ott a csomagtartóban dobozokba, kinyitható kosarakba rendezik az élelmiszereket.

A bevásárlótáskák legyenek könnyen tisztíthatók, tisztántarthatók. Bevásárlás után mindig szárítsuk, szellőztessük ki azokat. Gyakran mossuk, amennyiben anyaguk engedni, vasaljuk is ki. A táskákat tartsuk tiszta, száraz helyen. Miért? A kicsepegő húslében és az élelmiszerek csomagolásán betegséget okozó mikrobák lehetnek jelen, amik a két vásárlás között eltelt időszakban elszaporodhatnak és keresztszennyeződéshez, megbetegedésekhez vezethet.

Törekedjünk arra, hogy tartós, összecsukható/hajtható, újrahasznosított táskákat, szatyro-

kat szerezzünk be és mindig legyenek nálunk, így nem kell a boltban minden bevásárlásnál nejlon- vagy papírzacskót vennünk. Ezzel is hozzájárulhatunk a környezet védelméhez.

Hol vásároljunk?

Bevásárlólistával és táskákkal a zsebünkben indulhatunk is! Hogy hova? Mindig csak megbízható üzletbe, piacra! Soha ne vásároljunk ellenőrizetlen helyen, alkalmi vagy utcai árustól zöldséget, édességet se. Az élelmiszerboltokat a hatóságok is ellenőrzik, azonban az igazi visszajelzést a vásárlótól kapják, aki a pénztárcájával szavaz arról, életben marad-e a vállalkozás. A vásárló nem lát be a színpalak mögé, de sok apró jelből tájékozódhat, és eldöntheti, megveszi-e az élelmiszert. Figyeljünk például arra, milyen az üzlet tisztasága, az árutárolás rendje, az eladók ruházata. Ha nincs minden rendben, forduljunk ki onnan. Ilyen helyen az élelmiszerekre sem fordítanak több figyelmet.

Tippel!

- ✓ Éhesen soha ne menjen vásárolni!
- ✓ Készítsen bevásárlólistát!
- ✓ Vigyen magával többször használatos szatyrokat, hűtőtáskát!
- ✓ Rendszeresen tisztítsa bevásárlószatyrait, táskáit!
- ✓ Csak megbízható helyen vásároljon! Ne vásároljon ismeretlen eredetű élelmiszert!
- ✓ Ha szüksége van olvasáshoz szemüvegre, vigye azt is magával, hogy el tudja olvasni az élelmiszerek jelölését.

Úton hazafelé

Érdemes már a futószalagra is olyan sorrendben kitenni a termékeket, ahogy a zacskókba, kosarakba fognak kerülni, időt takarítunk meg, nem nyomódik össze semmi és nem tartjuk fel a sort sem.



Vásárlás után, a szatyrokba, táskákba pakolás-kor is figyeljünk az elkülönítésre. A nyers hús és a tojás ne érintkezzen zöldséggel vagy gyümölcssel, ezáltal megelőzve a keresztszennyeződést. Zöldséget, gyümölcsöt, tojást, üveges ételeket érdemes kosárba tenni, nehogy megnyomódjanak, eltörjenek. Zacsós vagy dobozos tartós termékeket (liszt, cukor, rizs, lencse, bab, tej stb.) rakhatunk kosárba, zacskóba, mivel csomagolásuk biztonságos, így bármiben haza tudjuk vinni ezeket. Hűtőakkuval ellátott hűtőszatyor, hűtőtáska minden olyan esetben legyen nálunk (de főleg a nagy nyári melegben), amikor húst, halat vagy mélyhűtött árut vásárolunk, így tartva fenn a hűtőláncot.

Mindig különítsük el a vegyszereket az élelmiszertől! Előre összezsugorolt termékeket (pl. kartonos tej, fóliázott ásványvíz, rekesznyi sör) már ne tegyük további zacskóba, hiszen felesleges, van kialakított fogantyújuk. Húzóskocsinál és hátizsáknál az elrendezés nagyon fontos: alulra tegyük az erősebb csomagolású termékeket, dobozokat és egyre feljebb haladva a puhább, érzékenyebb élelmiszerek kerüljenek. Tehát a tojásokra, vagy friss barackokra ne tegyük rá a dobozos tejeiket!

Ha kocsival szállítjuk haza a bevásárolt élelmiszereket, ügyeljünk arra, hogy a csomagtartóban ne tegyük az élelmiszereket más holmik, pl. kerékpár, homokozókészlet, gyerekjáték mellé, mert ilyenkor is szennyeződhetnek élelmiszereink.

Otthoni teendők vásárlás után

Nem is gondolná, hogy ha kézmosás után nagyító alatt megvizsgálánk a kezünket, mennyi minden maradna az ujjaink között vagy a csuklóinkon. Hogyan fordulhat ez elő? A helyes és alapos kézmosásnak éppúgy megvan a maga technikája, mint annak, hogyan legyenek egészségesek a fogaink, vagy hogyan énekeljünk ki egy tiszta hangot.

Miért kell kezet mosni?

Az emberi és állati szervezetekben, valamint környezetükben szabad szemmel nem látható mikrobák találhatók. Ezek rákerülhetnek a kézre, edényekre, eszközökre, konyhai felületekre is, és az élelmiszerekkel szervezetünkbe jutva megbetegedést okozhatnak. Néhány mikroba, akár több mint három órán keresztül életben maradhat a kezünkön, főleg az ideális táptalajt nyújtó körömágyban és a tenyér redőiben halmozódhatnak fel. Ezen idő alatt kézmosás nélkül minden elszaporodhatnak, amihez csak hozzáérünk, beleértve az élelmiszereket, ételeket is.

Mikor kell kezet mosni?

Nemcsak a vásárlásból hazatérve, hanem:

- **minden WC-használat után,**
- **minden étkezés előtt és után,**
- **minden ételkészítés előtt,**
- **utcáról, iskolából, óvodából vagy játszótérrel hazatérve,**
- **állatok simogatása, gondozása és velük való játék után,**
- **köhögés és tüsszentés után,**
- **bármikor, amikor piszkos lesz a kezünk.**

Hogyan kell kezet mosni?

Kézmosás során fontos a meleg víz és szappan használata. Csak sima vízzel történő kézmosás nem elegendő, hisz így a kéz felületéről nem távolíthatóak el sem a kórokozók, sem egyéb szennyeződések. Az alapos kézmosáshoz kb. 20 másodpercre van szükség. Kézmosás után papír kéztörölővel, sokkal hatékonyabban és higiénikusabban távolíthatjuk el a mikrobákat, mint textil kéztörölővel. Utóbbin, ha állandóan nedves marad, a mikrobák képesek elszaporodni és a tiszta kéz megtörölésekor ezek a mikrobák rákerülnek a kézre. A kéz szárazra törölése ugyanolyan fontos, mint a kézmosás maga. Az alapos kéztörölés a baktériumok nagy részét eltávolítja a kéz felületéről. Minél szárazabbra töröljük a kezünk, annál inkább védve vagyunk a kórokozókkal szemben.



Tegye a helyükre a vásárolt élelmiszereket!

Érdemes megjegyezni, hogy akármilyen csábító is a játszótér, vagy éppen hívnak a barátok, vásárlás után minél hamarabb haza kell menni és hűtőbe tenni vagy feldolgozni a hűtést (friss húsok, joghurtok, sajtok, felvágottak), illetve fagyasztást igénylő, (például jégkrém, előre csomagolt fagyasztott zöldségeket), gyorsan romló élelmiszereket.

Ha hazaért, pakolja el az élelmiszereket a megfelelő helyre. Ha bizonytalan abban, hogy mely termékek igényelnek hűtést, és melyek nem, olvassa el a termékeken található információt.

Nézzé át a hűtő és a kamra tartalmát. Tegye előre azokat az élelmiszereket, amelynek közelebbi a lejárat dátuma, így elkerülheti, hogy elfeledkezik róluk és esetleg ki kelljen dobni (EBEK elv: először be, először ki).

A hűtő hőfokát rendszeresen ellenőrizzük. Akkor hatásos a hűtés, ha a húsokat, tejet 5 °C alatt tudjuk tárolni, a zöldségek, gyümölcsök számára ennél magasabb (10-15 °C) előnyösebb. A nyers darált húst még aznap készítsük el, minél tovább tároljuk, annál veszélyesebb lehet. A hűtőbe a termékeket lefedve tegyük be (dobozban vagy más csomagolásban) úgy, hogy egymást ne szennyezhessek. A tojást is így elkülönítve tegyük be, de előre megmosni nem kell, és nem is javasolt; ha szükséges, inkább felhasználás előtt mossuk meg.

Mit hova kell tenni a hűtőben?

Élelmiszerbiztonsági szempontból minden terméknek megvan a maga helye a hűtőszekrényben.

A legfelső polcokra érdemes a dobozokba, edényekbe helyezett főtt ételeket, maradék ételeket tenni, lehetőleg adagonként.

A középső polcra kerüljön minden olyan élelmiszer, amely teljes felületét csomagolás borítja. Ilyen élelmiszerek lehetnek a fogyasztásra kész élelmiszerek, mint például sajtok, joghurtok vagy felvágottak.

Az alsó polcra a nyers hús kerüljön, amit feltétlenül be kell csomagolni, vagy dobozba kell tenni. Erre azért van szükség, hogy az esetlegesen kifolyó húsle ne szennyezze be

se a hűtőszekrény polcait, de a hús körül lévő élelmiszereket se. Gondoljunk csak bele, ha a nyers húst tennénk legfelülre, akkor a leve lecsoroghatna egészen az alsó polcig. A nyers húson és a kicsurgó húslében pedig súlyos megbetegedést okozó mikrobák lehetnek, amelyek így rákerülhetnek a már fogyasztásra kész élelmiszerekre, s ha ezeket elfogyasztjuk, megbetegedhetünk. A nyers húsok mellett itt kap helyet még a tojás is, ám a tojást máshol, a hűtőszekrény ajtaján, külön erre a célra kialakított helyen is tárolhatjuk.

A fiókokba a zöldségek, illetve gyümölcsök kerülhetnek. Ezeket ugyanis mosatlanul kell tárolnunk, hogy ezzel is megnövelhessük a friss alapanyagok élettartamát. Így azonban a felszínükön kórokozó mikrobák fordulhatnak elő, mivel föld (például földieper, uborka, burgonya), esetleg szennyezett öntözővíz lehet rajtuk (például fejes saláta, paradicsom). A fiókokban azonban nem tudnak más étellel érintkezni, így nem szennyezhetnek be se más alapanyagot, se főtt ételt.

A hűtőszekrény ajtaja a már korábban megemlített tojások tárolására alkalmas. Emellett nagyobb méretű, jól zárható, de szintén saját csomagolással rendelkező élelmiszerek kaphatnak helyet, mint például a tej, salátaöntetek, ketchup vagy gyümölcslevek.

A kipakolást azokkal az élelmiszerekkel fejezzük be, melyeket elegendő a kamra vagy konyhaszekrény polcain tárolni – tehát a hűtést nem igénylő élelmiszerek (kenyér, konzervek, csokoládé stb.).

A „Ételt csak okosan!” kampány weboldalán, a www.eteltcsakokosan.hu oldalon valamint a www.facebook.com/eteltcsakokosan közösségi oldalon az érdeklődők kérdéseiket szakértőknek tehetik fel, aktuális és főképp hasznos információkat találhatnak az ételbiztonságról. Válogathatnak incsiklandó

receptek közül, amelyek fontos velejárója az ételbiztonsági jó tanács is. Mindemellett hetente megújuló kvízzjáték várja a játékos kedvű látogatókat, akik hasznos és kedves ajándékokat nyerhetnek. A rendszeresen frissülő hírek rovat mindig aktuális, a Nébih tevékenységéhez kapcsolódó információkat tartalmaz.



Az ENSZ Közgyűlés szeptember 29-ét az élelmiszerbiztonsággal és -pazarlással kapcsolatos tudatosság nemzetközi napjává választotta, amelyet 2020-ban tartanak meg először. E területen Magyarország is számos erőfeszítést tesz, amelyben a Nébih Maradék nélkül programja jelentős szerepet vállal.

Az Élelmiszerügyi Világszervezet 2011-es becslése szerint világviszonylatban a megtermelt élelmiszer egyharmada kárba vész, a termőföldtől az asztalig tartó élelmiszerláncban. Talán nem is gondolnánk, de csak a háztartások annyi élelmiszerhulladék keletkezéséért felelősek, mint az összes többi szereplő – a termelés, a feldolgozás, a kereskedelem és a vendéglátás – együttesen. Magyarországon a Nébih kutatása szerint 68 kg élelmiszerhulladék keletkezik évente, amelynek a fele elkerülhető lett volna, vagyis pazarlásnak nevezhető. A magyar lakosság legnagyobb mennyiségben főtt ételt, pékárut, valamint zöldségféléket dob a szemetesbe. Ha forintba váltjuk az elpazarolt élelmiszereket, akkor egy négytagú család esetében 50 ezer forint felesleges kiadásról beszélhetünk!

Nem jó érzés kidobni az élelmiszert, így logikus kérdés ilyenkor, hogy mit tehetünk volna, hogy megelőzzük.

Ennek három arany szabálya van: **annyit vásároljunk, annyiit főzzünk és annyiit szedjünk a tányérunkra, amennyi biztosan elfogy maradék nélkül!** Érdemes inkább kevesebb, de jobb minőségű, lehetőleg Magyarországon vagy még inkább helyben előállított élelmiszert venni, így a rövidebb szállítási távolságok miatt a környezetünket is védjük.

Szerencsére számos egyszerű praktika áll rendelkezésünkre az élelmiszerpazarlás megelőzésére, amelyek bevetethetők a mindennapokban:

- Egy vendégvárás során meglehetősen nehéz megbecsülni, mennyi étel fogy el ténylegesen. A menü megtervezésekor jó ötlet lehet olyan fogásokban is gondolkodni, amelyek hosszan eltarthatók, így, ha meg is maradnak, később is jó szolgálatot tesznek majd.
- Bevásárlólista segítségével, jó eséllyel csak olyan élelmiszereket teszünk a kosárunkba, amelyekre valóban szükségünk van.
- Ha mégis keletkezik maradék, jó hír, hogy a fagyasztás kitűnő tartósítási eljárás! Érdemes porciózva lefagyasztani az ételt, hogy a későbbi felhasználáskor se keletkezzen felesleg. A fagyasztani kívánt ételeket címkézzük fel!
- Ugyancsak fontos, hogy a hűtőben tárolt élelmiszereink lejáratát idejét is kövessük nyomon: figyeljünk rá, hogy azt fogyasszuk el előbb, aminek közelebbi a lejáratát ideje.
- A hűtőszekrény optimális hőmérséklet-tartománya 0–5 °C között van. Ellenőrizzük időnként a hűtőszekrény hőmérsékletét, hiszen 5 °C feletti hőmérsékleten gyorsabban romlások indulhatnak az élelmiszerek.
- Együk meg a kevésbé „szép”, de egészséges, nem penészes, nem romlott zöldségeket és gyümölcsöket is! A Maradék nélkül program Vegyél számba! kampányában összegyűjtötte, melyek azok a hibák, amelyek mellett még nyugodtan elfogyaszthatók.

A tudás hatalom, így fontos, hogy ismerjük az élelmiszereken található lejáratási idő két típusát. **Minőségmegőrzési idővel** a tartós élelmiszerek rendelkeznek, mint például a konzervek, lisztek, száraztészták. Azt javasoljuk, hogy ha otthonunkban lejárt, de bontatlan **minőségmegőrzési idejű** terméket találunk, akkor adjunk neki egy esélyt, ne dobjuk ki automatikusan. Ha jó az illata, állaga, színe, íze, akkor biztosan elfogyasztható még. Fontos azonban, hogy a lejárt **fogyaszthatósági idővel** rendelkező, vagyis gyorsan romló és hűtést igénylő élelmiszerekkel már ne kísérletezzünk, mert itt már az egészségünket kockáztatjuk.

Fogyaszthatósági idő	vs.	Minőségmegőrzési idő
A „fogyaszthatósági idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát követően az élelmiszer fogyasztása már nem biztonságos. 		A „minőségmegőrzési idő” azt a dátumot jelöli, amelynek lejáratát követően az élelmiszer ugyan már veszít a minőségéből, de elfogyasztása élelmiszerbiztonsági kockázattal általában nem jár. 

Élelmiszermentésnek számít az adományozás is. Itt azt az alapvetet tartjuk szem előtt, hogy csak olyan bontatlan csomagolású, nem lejárt terméket adományozunk, amit mi magunk is megennénk.

Ha háztartásunkban mégis keletkezik maradék, akkor a szemetes helyett – ha van rá mód – részesítésük előnyben a kevésbé környezetterhelő módszereket, mint amilyen a zöldhulladék komposztálása vagy a társállatok takarmányaként való felhasználás.

Ha a fentiekre több figyelmet fordítunk, sokkal kevesebbet kell eldobni az élelmiszerpazarlás csökkentéséért, s nem utolsósorban a pénztárcánk is megkíméljük. További tippek a Maradék nélkül program honlapján olvashatók.

Élelmiszerpazarlásról gyerekeknek

Az élelmiszerpazarlás számos olyan rutintevékenységhez kötődik, mint a bevásárlás, főzés, tálalás, amelyeket évek alatt berögzült minták mentén végzünk, ezért felnőttkorban már nehéz megváltoztatni ezeket a szokásokat. Éppen ezért a Maradék nélkül programon belül kiemelt figyelmet fordítunk a gyermekkori szemléletformálásra. Már kisiskolás korban igyekszünk elérni, hogy ugyanolyan alapvető legyen az, hogy nem dobunk ki élelmiszert, mint az, hogy nem szemetelünk az utcán.

A Maradék nélkül iskolai programja elsősorban a 8–12 éves korosztályt szólítja meg a fenntartható élelmiszerfogyasztást népszerűsítő anyagaival, amelyekkel ez idáig már több mint 280 ezer általános iskolás gyerek találkozhatott. Segítjük a pedagógusok munkáját abban, hogy minél könnyebben be tudják emelni az élelmiszerhulladékokkal kapcsolatos ismereteket az iskolai foglalkozásokba, ezért a Maradék nélkül program honlapján (maradeknelkul.hu) mindenki számára elérhető oktatási anyagaink: gyerekeknek és a tanároknak szánt könyvecske, diáorok, játékos animációk és a feladatlapok. A bemutató foglalkozások különösen népszerűek a tematikus témaheteken, amelynek keretében már 1700 gyerek hallgathatta meg személyesen a Maradék nélkül program szakértőit. Két ízben, 2018-ban és 2019-ben nyári táborban mélyíthették el tudásukat a Maradék nélkül online kvíz verseny nyertes osztályai, 2020-ban pedig rajzpályázaton mérhetik össze kreativitásukat a 3–6. osztályos tanulók.



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu



A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

1991-ben alakult meg, mint szakmai érdekképviselői, nonprofit szervezet. A Szövetség működési területe az egész országra kiterjed. Jelenlegi taglétszáma meghaladja a 2000 főt. A tagságot elsősorban az egészségügyi ellátásban, egészségfejlesztési irodákban, élelmiszeripari cégeknél, valamint szociális intézményekben dolgozó dietetikusok és táplálkozástudományi szakemberek alkotják.

A dietetikus a táplálkozástudomány és a dietetika területén szerzett felsőfokú végzettséggel rendelkező személy, akit a nemzeti kormányzati szervek elismernek. A dietetikus a táplálkozástudományt egészséges és beteg egyének, valamint csoportok ételmezési ellátása, gyógyítása és egészségnevelése céljából alkalmazza.

Az MDOSZ célja a dietetikus munkájának szakmai színvonalának emelése. Legfontosabb tevékenysége mellett a lakosság egészségi állapotának megőrzése, az egészséges táplálkozási szokások kialakítása és népszerűsítése. Számos program középpontjában a jövő generációja, a gyermekek állnak, ilyen például a gyermekkori elhízás megelőzését célul kitűző GYERE® -Gyermekek Egészsége Program.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége számára fontos a prevencióban való minél szélesebb körű együttműködés. Ennek figyelembevételével hozta létre 2016-ban az új magyar táplálkozási ajánlást, az OKOSTÁNYÉR®-t. Az OKOSTÁNYÉR® megújítására 2021-ben került sor, ami az MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottság, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet ajánlásával jelent meg. A fiatalabb korosztály részére elkészült az OKOSTÁNYÉR® 6-17 éves korcsoport számára, mely ugyancsak az MTA valamint az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet támogatásával került publikálásra.

Céljainkkal összhangban számtalan olyan program szervezésében, megvalósításában veszünk részt, amelynek nélkülözhetetlen eleme a fogyasztók tájékoztatása, illetve az egészséges életmódnak megfelelő táplálkozási gyakorlat és a tudatos étkezési szokások kialakítása.

Fontos feladata a Szövetségnek a táplálkozással összefüggő betegségek dietoterápiás vonatkozásának megismertetése, elfogadtatása és bevezetése. A színvonalas és hatékony munka eléréséhez elengedhetetlen a továbbképzések, konferenciák szervezése, kutatások támogatása és az egységes szakmai szemlélet kialakítása.

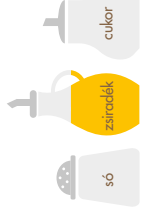
Az MDOSZ 1994 óta tagja az Európai Dietetikusok Szövetségének (European Federation of the Associations of Dietitians), 2008 óta pedig a Dietetikusok Világszövetségének (International Confederation of Dietetic Associations), amely egyúttal a szakmai szervezet nemzetközi elismerését is jelenti.

Szűcs Zsuzsanna
elnök

www.mdosz.hu
www.facebook.com/teritekenazegeszseg



OKOSTÁNYÉR®



Használj a lehető legkevesebb sót, cukrot és zsíradékot az étel elkészítéséhez!



Egyél minden nap friss zöldségféléket, gyümölcsöket!



Napi ételd fel zöldség és gyümölcs legyen!

Összeállította a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az Országos Gyógyászatügyi és Élelmiszer-egészségügyi intézet ajánlásával.
www.mdosz.hu • www.okostanyer.hu



Igyál bőségesen ivóvizet!

Zöldségek



Gabonafélék



Fogyassz rendszeresen teljes értékű gabonát!



Mi legyen egy nap a tányérodon?

Válassz változatosan a fehérjeforrások közül!

Figyeld az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére! Válaszd elsősorban az évszaknak megfelelő, szezonális, frissen fogyasztható alapanyagokat és a kevésbé feldolgozott élelmiszereket! Ha teheted, részesítsd előnyben a hazai, helyben termelt alapanyagokat. Igyál elegendő folyadékot, étkezz rendszeresen, naponta 3-5 alkalommal, változatosan. Az egészséges táplálkozás több, mint az elfogyasztott étel. A nyugodt körülmények között, élvezettel elfogyasztott étel számtalan előnnyel jár.



Zöldségek

Egyél minden főétkezéshez piros, narancs és sötétzöld színű zöldségeket, például paradicsomot, sárgarépat, brokkolit. Fogyassz hente legalább 1 alkalommal hüvelyeset (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója). A friss, gyorsfagyasztott és konzerv zöldségfélék, savanyúságok mind számítanak.

A konzervek közül azt válaszd, amelyik kevesebb sót tartalmaz. Burgonyát legfeljebb minden második nap fogyassz.



Gyümölcsök

Egyél gyümölcsöt tizórára, uzsonnára, salátaként vagy deszertként. A reggeli gabonafélék tetejére, de akár a palacsintába is, az évszaktól függően, tehetisz gyümölcsöt. Elsősorban friss gyümölcsöt fogyassz, de eheted szárított, fagyasztott vagy konzerv formában is.

Amikor gyümölcslevet választasz, dönts a 100% gyümölcstartalom mellett. Hente 2-3 alkalommal fogyassz kis maréknyi sósólaj magvat, pl. diót, mandulát, mogyorót, tökmagot, napraforgómagot.



Folyadékok

Szomjoltatás legalkalmassabb az ivóvíz, gyümölcs- és zöldséglevelek, cukortartalmú teák, üdítők, turmixok, teljes italok (pl. kakao, tejeskávé) csak a folyadékbetét színesítésére, alkalmanként, kis mennyiségben igyál.

Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot! Ebből legalább 5 pohár ivóvizet legyen. 1 pohár = 2-2,5 dl

Összeállította az MDOZ a MTA Élelmiszertudományi Tudományos Bizottsága, a Magyar Táplálkozástudományi Társaság és az OG Félajánlásával.
www.mdosz.hu • www.okostanyer.hu



Gabonafélék

Fogyassz naponta legalább egyszer teljes értékű gabonából készült kenyeret, péksüteményt, köretet. A finomított gabonaféléket helyettesítsd teljes értékűekkel, pl. teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérrel, kifivel, zsemelével, tésztával, keksszel, gabonapehellyel, barna rizsszel. Részesítsd előnyben a teljes kiőrlésű lisztből készült tésztát! Jó választás lehet a durum tészta is. Az élelmiszerek címkéjén ellenőrizd az összetevőket és válaszd gyakrabban azokat a termékeket, melyeknél az összetevők listájában első helyen áll a „teljes értékű” vagy „teljes kiőrlésű” kifejezés.

Fogyassz 3 adag gabonaféléket naponta, ebből legalább 1 adag teljes értékű legyen! 1 adag = 1 db péksütemény (pl. kifli vagy zsemle) vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál (20 dkg) főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál gabonapehely/múzi.



Tej és tejtermékek
Tojás/hal/húsok

Fogyassz minden nap tejet és tejterméket. Válaszd gyakrabban az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket. Ha a tej és tejtermékek helyett, azok alternatívájaként növényi italt iszol, vagy egyéb alternatív terméket fogyasztasz, akkor válassz a dúsított, hozzáadott cukor nem tartalmazó készítményeket. Az alternatív élelmiszerek tápanyagtartalma jelentősen elmaradhat a tej-, és tejtermékek tápanyagtartalmától, amit az étrend összeállításánál figyelembe kell venni!

Ikra és hentes legalább egy húsmentes napot válassz változatosan a fehérjeforrások közül. Helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal.

Húsból válassz gyakrabban a sovány változatokat. Hente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húsparti termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél.

Fogyassz hente legalább egyszer halat. Válassz gyakrabban a hazai halak (pl. pisztráng, harcsa, busa) közül!

Belsősege hente legfeljebb egyszer kerüljön az étrendbe.

Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét! Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék elfogyasztása javasolt.

1 adag = 2 dl tej/joghurt/kefir vagy 5 dkg túró vagy 3 dkg sajt vagy 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús vagy 1 szelet (5 dkg) hal vagy 1 db tojás.

Légy aktív!



Válassz olyan mozgásformát, amit szeretsz és csinálj egyhuzamban legalább 10 percig! Fokozatosan növel az időtartamot, ez további egészség előnyökkel jár.

Felnőtteknek hente legalább 150 perc mérsékelt intenzitású vagy 75 perc intenzív mozgás javasolt.

TÁPLÁLKOZZ
OKOSAN!

Mozgásélmény szenioroknak
Program

TORNÁZZ VELÜNK NAPONTA OTTHONRÓL ÉS TEGYÉL A FITTSÉGEDÉRT!



ONLINE
Ingyenes
tornafoglalkozások

www.masport.hu



LÉPJ

AZ EGÉSZSÉGESEBB ÉLETÉRT!

A nordic walking hazánkban is
egyre népszerűbb sportág.



5 érv a nordic walking mellett:

01

**Egyszerű mozgásforma,
nem igényel előképzettséget.**

Érdemes a kezdéskor oktatót
felkeresni az alaptechnika
elsajátításához.

02

**Bármilyen életkorban és
fittségi szinten elkezdhető.**

Tehermentesíti az ízületeket és
a test izmainak 90%-át átmoz-
gatja. Kiváló kezdő mozgásfor-
ma lehet mindenki számára.

03

Kis költségigényű.

A sportág rendszeres üzése
kis eszközigényű, csak egy pár
nordic botra van szükség.
A megfelelő bot kiválasztásá-
hoz azonban célszerű nordic
walking oktató tanácsát kérni.

04

**Közelebb visz
a természethez.**

A szabadban eltöltött idő nem
csak a fizikai, hanem a mentális
állapota is kiválóan hat. Javítja
a hangulatot és a közérzetet.
Megfelelő ruházatban még
téli is üzhető mozgásforma.

05

Közösségi élményt adhat.

Csoportban üzve remek szabad-
idősportos lehetőség, a közös
élményekkel pedig erősíthető
a csapat összetartása. A digitális
világból a szabad levegőre
lépve mélyülhetnek az emberi
kapcsolatok.

Bővebb információ, nordic walking programok: www.masport.hu



HASZNOS TANÁCS GYALOGOSOKNAK



• KÖZLEKEDJEN FELELŐSSÉGTELJESEN

A gyalogosok köztudottan a közúti közlekedés legveszélyeztetettebb résztvevői. Közúti balesetben érintettségük esetén szinte minden esetben személyi sérülés történik, és a gyalogosoknál átlag feletti a halálos balesetek aránya, ezért elengedhetetlen követelmény a szabályos, figyelmes, megfontolt közlekedés.

• SZABÁLYOSAN

A gyalogosnak a járdán, ahol pedig járda nincs, a leállósávon, az útpadkán vagy a kerékpárúton kell közlekednie. Ha az úton sem járda, sem leállósáv, sem útpadka, sem kerékpárút nincs - vagy az a gyalogosközlekedésre alkalmatlan -, a gyalogosok lakott területen lehetőleg a menetirány szerinti bal oldalon, lakott területen kívül mindig a bal oldalon, a járműforgalommal szemben az úttesten. közlekedjenek.

• FIGYELMESEN

A gyalogos-balesetek egyik fő oka az óvatlan, körültekintés nélküli úttestre lépés. Sok gyalogos szenved balesetet azért, mert álló jármű, fa vagy tereptárgy takarásából lép az érkező gépkocsi elé. Gyakori bal-eseti ok továbbá a tilos jelzésen, illetve a tiltott helyen való áthaladás. Sokat kockáztat az a gyalogos, aki az úttesten kiszámíthatatlanul közlekedik, a környezetében közlekedőket megtéveszti (például haladása közben megtorpan, megáll vagy váratlanul visszafordul), vagy áthaladása indokolatlanul lassú.

• FEGYELMEZETTEN

Különösen veszélyes helyek a tömegközlekedési járművek megállói, a rendezvények helyszínei. Ilyenkor a csoportosan, tömegesen közlekedő gyalogosok még veszélyesebben közlekednek, mert felelősségérzetük csökken, figyelmük és fegyelmük a többiek hatására még lazább. Az okostelefon része mindennapjainknak, ám a készülék használata a közlekedés során veszélyes lehet. A haladásuk közben fejüket lehajtó, kezükben okostelefont tartó, a környezetükről és a veszélyekről tudomást sem vevő gyalogosok, súlyos kockázatoknak teszik ki magukat, hiszen a telefonálás, a zenehallgatás, a szöveges üzenetek írása és küldése, az alkalmazások használata egyértelműen jelentős figyelemeltereléshez vezet.

• LÁTHATÓAN

Az észlelhetőség a biztonságos közlekedés egyik alapja. A fényvisszaverő mellények a gyalogosok észlelhetőségét segítik elő, ezek viselését meghatározott esetekben a KRESZ kötelezővé teszi. Lakott területen kívüli út úttestjén, leállósávján, útpadkáján tartózkodó gyalogosnak éjszaka és korlátozott látási viszonyok között fényvisszaverő mellényt (ruházatot) kell viselnie. A fényvisszaverő mellények előnye, hogy legalább 2-3 szorosára növelik az észlelhetőséget, így a jármű vezetője jelentősen nagyobb eséllyel lesz képes a balesetet elkerülni.



HASZNOS TANÁCS KERÉKPÁROSOKNAK



• KÖZLEKEDJEN MŰSZAKILAG KIFOGÁSTALAN KERÉKPÁRRAL:

- könnyen kezelhető, megbízható kormányberendezés
- fehér színű fényvisszaverő
- fehér fényű első lámpa
- csengő
- első fék
- 2 db, egy átmérő mentén elhelyezett oldalsó fényvisszaverő
- piros színű fényvisszaverő
- piros fényű első lámpa
- szélességjelző
- fényvisszaverő
- hátsó fék

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a kerékpárosok egy része nem az előírásoknak megfelelő felszereltségű és műszaki állapotú járművel vesz részt a közúti forgalomban, márpedig ez a biztonságos közlekedés egyik legfontosabb alapja.

• SZABÁLYOSAN

A biztonságos közúti közlekedés elengedhetetlen feltétele a közlekedési szabályok pontos ismerete és azok megtartása. A baleseti tapasztalatok alapján sokan kerékpároznak ittasan, átlagosan minden negyedik kerékpáros-baleset hátterében az ittasság áll. Széles ital fogyasztása a kerékpárosoknál különösen veszélyes, figyelembe véve testük védtelenségét, sérülési és halálozási kockázatuk átlagosnál magasabb szintjét.

• VÉDŐFELSZERELÉSEKET HASZNÁLVA

Egyre gyakrabban előforduló jelenség, hogy a kerékpáros a gyalogos-átkelőhelyen a kerékpárt hajtva halad át. Ez nemcsak szabálytalan, de balesetveszélyes is, ezért a kerékpárosnak, ha a közúti jelzésből más nem következik, a kerékpárról le kell szállnia és azt tolvaa - a gyalogosok közlekedésére vonatkozó szabályok szerint - kell az úttesten áthaladnia.

Kerékpárral közlekedve különösen fontos a láthatóság, a fényvisszaverő mellény használata nemcsak hasznos, de némely esetben kötelező is. A kerékpáros-fejvédő sisak, a könyök- és térdvédő, a kesztyű, a zárt cipő a passzív védelmi eszközök közé tartoznak, a baleseti sérülések súlyosságát enyhítik. Kutatások igazolják, hogy baleset esetén a fej- és agysérülés kockázata csaknem a felére csökken, ha a kerékpáros fejvédő sisakot visel. Nagyon fontos ugyanakkor, hogy a fejvédő jó állapotú és megfelelően rögzített legyen, hiszen ezek nélkül védelmi funkcióját nem képes ellátni.



„A FIZIKAI HIPOAKTIVITÁS ÉS AZ ÜLÉS AZ ÚJ DOHÁNYZÁS”

Már 10 éve csatlakozott a Magyar Sporttudományi Társaság Magyarország képviselőjeként az amerikai kezdeményezésből kiindulva Európában is átvett Exercise is Medicine™ („Mozgásgyógyszer”) népegészségügyi programhoz.

A program hosszú távú célja a tudatformálás, a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatása a prevenció erősítésével, a már kialakult krónikus betegségek gyógyszeres kezelésének terápiás célú testmozgással való kiegészítése. Szintén a programhoz tevékenységi köréhez tartozik tudományos konferenciák szervezése, szakmai kiadványok készítése, valamint a szakemberképzéshez szükséges tananyag kidolgozása.

Magyarországon a lakosság közel háromnegyede gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mert nem mozog rendszeresen. A felnőtt lakosság csaknem fele többnyire egyhelyben ülő vagy álló munkát végez. Korosztályos bontásban a nők esetében még rosszabb a helyzet. Pedig a mozgásszegény életmód rendkívül kedvezőtlenül hat az emberek életminőségére és életésélyeire is. A rendszeresen végzett testmozgással számos betegség megelőzhető lenne. A felnőtt magyar lakosság egészségi állapotáról egyértelműen árulkodó adat még a várható élettartam. Hazánkban ez jelenleg 76 év, míg a skandináv országokban és Ausztriában 82, de az EU országok 81 életévnyi átlaga is jóval meghaladja a miénket.

15-20 év távlatában a magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása – amennyiben nem történik valamilyen pozitív elmozdulás – a hipoaktív, ülő életmóddal, ennek következtében pedig a nagyobb testsúllyal és a hozzá kapcsolódó szövődményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. **Így kijelenthető, hogy „a fizikai hipoaktivitás és az ülés az új dohányzás”.**



A mozgáshiányból (is) származó betegségek ráadásul jelentős terhet rónak az amúgy is finanszírozási nehézségekkel küzdő magyar egészségügyi ellátásra. Pedig már napi 30 perces közepes intenzitású mozgással 20-30%-al csökkenteni lehetne az inaktív életmóddal bizonyíthatóan összefüggésbe hozható betegségtípusok (elhízás, magas vérnyomás, daganatos betegségek, szív-keringési betegségek, csontritkulás, cukorbetegség) kialakulási veszélyét, ill. a már meglévő tünetek is enyhíthők lennének, ha az orvosi kezelés részévé válna a mozgás. Ehhez képest a magyar felnőtteknek alig 5%-a mozog, végez megfelelő fizikai aktivitást napi rendszerességgel, és a felnőtt lakosság két harmada nem sportol még napi 10 percet sem.

FELNŐTTEK ESETÉBEN AZ AJÁNLÁSOK – MEGELŐZÉS CÉLJÁBÓL – LEGALÁBB NAPI 30 PERC KÖZEPES FIZIKAI AKTIVITÁST (ERŐLTETETTEBB SÉTA) JAVASOLNAK ÉS EZZEL EGYIDEJŰLEG AZ ÜLÉssel TÖLTÖTT IDŐ CSÖKKENTÉSÉT. NAPI 10.000 LÉPÉS MEGTÉTELE MÁR SOKAT SEGÍTHET.

Különösen veszélyeztetett helyzetben vannak a gyermekek. A **Mozgás=Egészség Program** keretében egy tudományos alappal kidolgozott protokoll alapján az elmúlt évben több mint 3 700 általános és középiskolás gyermeket mértek fel. A felmérésről egy egyedül álló háttér tanulmány készült: **IFJUSÁG – EGÉSZSÉG – SPORT** címmel.

A felmérések szerint a mozgáshiányos életmód – főként a képernyő (TV, telefon, számítógép) előtt töltött idő miatt – már fiatalkorban is egyre jobban terjed, pedig a gyermekkorban megszokott tevékenységek döntően meghatározzák az egész további életünket. Ráadásul, aki mozgásszegény életmódot folytat, az ebből fakadó rizikófaktorokat átörökítheti az utódaira is, és így nem véletlen, hogy egyre nő az elhízott vagy cukorbeteg gyermekek száma. Egyes adatok szerint az évszázad közepére Európa elhízik.



Népegészségtani Intézet
Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar



**AZ EGÉSZSÉGES IDŐSKORT
SOSEM KÉSŐ ELKEZDENI,
CSAK NYERHETÜNK RAJTA!**

**A GYEREKEKNEK NAPI 60 PERC KÖZEPES INTENZITÁSÚ ÉS HETI
HÁROMSZOR 60 PERC NAGY INTENZITÁSÚ MOZGÁSRA LENNE
SZÜKSÉGÜK AZ EGÉSZSÉGES FEJLŐDÉSÜKHÖZ ÉS A KÉPERNYŐVÉ
ELŐTT IS MINDÖSSZE KÉT ÓRÁT SZABADNA ÜLNIÜK.**

Az egészséges életvitel népszerűsítésére, a káros szokások lecserélése rendszeres sportolásra csak az adott korosztályok megszólításával lehetséges. A sport társadalmi beágyazottságának elősegítése csak célzott beavatkozásokkal, az adott populáció jellegzetességeinek figyelembe vételével valósítható meg. Örömteli fejlemény viszont az elmúlt években felmerő rendszerben bevezetett mindennapi testmozgás a közoktatásban.

A Magyar Sporttudományi Társaság (www.mstt.hu) a maga eszközeivel, és **Mozgás=Egészség Programjával** szeretne hozzájárulni a mozgásszegény életmódból adódó a megbetegedések kialakulásának rizikóját növelő tényezők kiküszöböléséhez. Célkitűzésünk, hogy a program révén az orvosok a közeli jövőben már receptre írják fel a testmozgást.

**„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS
A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”**

Látogasson el rendszeresen az MSTT **Mozgás=Egészség Program** keretében működtetett, szakportálra.

www.mozgasgyogyszer.hu

Európa-szerte folyamatosan növekszik az időskorban eltöltött várható élettartam. Az egészségben eltöltött időskori életévek nemcsak az egyénre, hanem a társadalomra is pozitív hatással van. Egészségben eltöltött éveinket szeretnénk kitolni életünk végéig, azonban ehhez mindenkire szükség van, hogy önmaga nagyobb szerepet vállaljon a saját egészségének megőrzésében. Sosem késő elkezdni, csak nyerni lehet rajta, mert kevesebb lesz a testi-lelki fájdalom, a lemondás, a gyógyszerek szedése és az orvoshoz fordulás, hosszabb, nyugodtabb pihenés nyerhető, és csökken a szellemi leépülés kockázata! Érdemes bármikor elkezdni törődni magunkkal, és ha szükséges az életmódunkon változtatni.

**SAJÁT KEZÜNKBEN A DÖNTÉS! NEM KELL DRASZTIKUSAN MEGVÁLTOZTATNI
AZ ÉLETET, ELÉG APRÓ VÁLTOZTATÁS, AMI NAGY EREDMÉNYT HOZHAT!**



Különböző kutatások szerint a krónikus, nem fertőző betegségek halálozási kockázata 40%-ban az életmóddal, 20-25%-ban örökletes tényezőkkel, 15-20%-ban a környezeti ártalommal, és ugyanennyi százalékban az egészségügyi ellátás hiányosságaiával kapcsolatos.

A betegségek és kockázatok elkerülését **egészségünket saját magunk, személyesen 40%-ban befolyásolhatjuk az életmódunkkal** és ebből mindössze csak 5-8%-ot használunk ki. Ebben nagyon fontos szerepe van az egészséges táplálkozásnak a testi, szellemi és érzelmi aktivitásnak.





Népegészségtani Intézet
Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar

AZ IDŐS KORI EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDHOZ TARTOZÓ LEGFONTOSABB TÉNYEZŐK ÉS TANÁCSOK:



RENDSZERES TESTMOZGÁS

Már napi húsz-harminc perc séta **csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedésének kockázatát**. Ha csak naponta pár perccel többet gyalogolunk, nem lifttel, hanem gyalog megyünk fel - akár egy emeletet is - már sokat teszünk egészségünkért. A sportolás nem csak testileg teszi egészségesebbé az embert legyen bármilyen korú, de barátságokat is generálhat, **csökkenti az elmagányosodást**. A rendszeres testmozgás **gyorsítja és élesíti a gondolkodást**, de az agyi idegsejtek mennyiségét is növeli, tehát az idős emberek **megelőzhetik a szellemi hanyatlást**, az időskori elbutulást vagy az olyan súlyos betegségek kialakulását, mint az Alzheimer- vagy Parkinson-kór. **Soha nem késő elkezdni, és sokkal jobb későn, mint soha.**

IDŐSEBBEKNEK AJÁNLOTT SPORTÁGAK: természetjárás, kirándulás, úszás, vízi torna, gimnasztika, gerinctorna, kerékpározás, labdajátékok pl. asztalitenisz, tenisz, tollaslabda, golf.



MÉRTÉKTARTÓ ÉS MINŐSÉGI TÁPLÁLKOZÁS

A plusz kilók megterhelik az ízületeket és számtalan betegség előfordulásának kockázatát növelik. Idős korban a fehérje-, vas-, kalcium-, D-vitamin-, B-12-vitamin- és omega-3-bevitelre különösen oda kell figyelni. Rendkívül fontos a kornak **megfelelő vitamínpótlás, zöldséget, gyümölcsöt** napi rendszerességgel kell enni, azaz **élelmi rostokban** gazdag táplálékok fogyasztása javasolt. Minimum 2 liter cukormentes **folyadék** elfogyasztása szükséges naponta. A savanyú tejtermékek (pl. kefir, joghurt) fogyasztása serkenti a bélmozgást, így előnyös a fogyasztásuk minden életkorban. A **boldogsághormonokat mozgással próbáljuk előcsalogatni**, ne édességgel.

Minden életkorban ajánlott, különösen idősebbeknek tünetmentesen fontos a **rendszeres orvosi vizsgálatokon, a szűréseken részt venni** (pl. emlőrákszűrés, vastagbélrákszűrés, stb.), hogy jó egészségben, jó életminőségben érhesse meg minél magasabb életkort.



Népegészségtani Intézet
Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar

BÁRMIKOR ELKEZDHETED, TE LESZEL A NYERTES!

- ✓ Az **emberi kapcsolatok ápolása**, akár új társaság keresése minden életkorban lehetséges és mindig jót is tesz. Hasznos bármilyen tevékenység, akár önkéntes munka, amely meglepően jó hatással lehet a testi-lelki és mentális állapotra.
- ✓ A **szellemi képességeink megőrzésében** segítenek a beszélgetések, olvasás, kulturális élmények, keresztrejtvényfejtés, de akár társasjátékok, sakk, kártya és az eddig még nem próbált új tevékenységek.
- ✓ **Javasolt az aktív pihenés**, a jóga, a meditáció, a relaxáció, a családi és baráti kapcsolatok megőrzése, ápolása.
- ✓ A **jó kedély, a pozitív gondolkodás** is segít a lelki béke megtalálásában, a testi nyugalom megőrzésében.
- ✓ A **megelőzés** mindennél fontosabb!



➔ **Tudatos táplálkozás**

➔ **Kiegyensúlyozott lelki élet**

➔ **Rendszeres önellenőrzés**

➔ **Szerrel való visszaélések elkerülése**

➔ **Szűrővizsgálatok**

➔ **Személyi higiénia**

➔ **Pihenés higiénája**

➔ **Fizikai aktivitás**



MAGYAR PREVENCIÓ TÁRSADALMI PROGRAM Az Egészség Élmény Megalapozója

Mottó: „Az ÉLETÖRÖM választás, a BOLDOGSÁG, döntések sorozata!”

Küldetésünk, irányelveink: Közösségek, korosztály csoportok, családok, egyének reorganizációja. Átformálódó társadalmunkban az egyéni paradigmaváltás elősegítése, a jövő kihívásainak tükrében. Működő, kutatáson alapuló egészség visszaállítást támogató technológiák ismertetése. Előadássorozat, személyes tanácsadás, képzés! (Kérje most!)

1. Életmód váltás orvosi segítséggel. Dr. Lakos Gábor Gyermekorvos, fogyasztás specialista személyes, fogyasztó és egészség javító programja.

2. Életutak, életminőségek I. - Az első 50 év: 50 az új 30 mentális program A lelki és a testi egészség újratervezése. Elavult gondolatok és szokások feltérképezése, átalakítása. Új célok. Az életminőség és az egészség javítható!

3. Életutak, életminőségek II. - 60 év: Az „élet-esszencia” dinamikája! Mit tettem? Mi az életem értelme? Mi lesz most? Cél, az élet megkoronázása! A belső hitvilág reformja, a múlt békés lezárása. Kiengesztelődés, oldás, megbocsátás és béke!

4. Életutak, életminőségek III. 70 felett: Öregség nem létezik, csak céltalan ember! Van-e még számomra élet? Életút összegzés, új célok, szokásrendszerek, a hasznos lét és segítségnyújtás újratervezése. Életpályamodell aktualizált megújítása.

5. Családi egészség játékos formái I.: A „nagy fogyás”: Ha éhes vagy, vizet igyál! A dehidratáltság veszélyei, hiányának szerepe a túlsúly kialakulásában. A vizek fajtái, élettani hatása szervezetünkre. A felesleges kilók keletkezése. Eltűntetésük stratégiai pontjai.

6. Egyéni egészség, komoly formái I.: Személyes célprogramok Élet Coaching: Mindennapi elakadások, problémák feloldása, továbblépés gyors elérése. Vezetői Coaching: Érzelmi intelligencia, Kompatibilitás, Hatékonyság fejlesztés.

Fő tevékenységek:



Stratégiai Tanácsadás: egészség klubok szervezése. Az egészségtudatos magatartás bemutatása, tematikus előadások keretében.



Egyéni képzés keretében, a személyes életút átforgatása.



Tanúsítvánnyal rendelkező, 100% oxigéntartalmú, könnyen felszívódó Japán vízkezelő készülék, a dehidratáltság és az anyagcsere támogatására.



Fájdalomcsillapítás és immunrendszer támogatás Redox technológiával.



Funkcionális egészségjavulás elérése, folyékony kivonatok ismertetése.



Mentális megerősítések, az élet kihívásaira adott válaszokhoz szükséges változások előidézése! Túlélést segítő módszerek előadása, nyílt napok szervezésében. Szakmai partnerünk a Coachok Szakmai Szövetsége.



Ünnepi alkalmakra méltató beszéd írása, összefoglaló „laudáció” készítése.

Szabó Gyula

elnök, gazdaságmémók, coach
a Coachok Szakmai Szövetségének elnökségi tagja
az Etikai Tanácsadó Testület delegált tagja
+36 30 864 8778

Dr. Lakos Gábor

orvos - szakmai vezető
egészséges életmód specialista
+36 30 400 8805



**MAGYAR
PREVENCIÓ
ALAPÍTVÁNY**
Az egészségvédelem szakértője

www.magyarprevencio.hu



Magyar Sportorvos Társaság



MÁR 10 PERC IS SZÁMÍT!

A Magyar Sportorvos Társaság (MST) legfőbb küldetésének a fizikai aktivitásnak a betegségek megelőzésében, terápiájában és rehabilitációjában betöltött szerepével kapcsolatos naprakész információk terjesztését tekintni - mind a szakma mind a lakosság körében. Ennek érdekében egyebek mellett konferenciákat szervez és a kiadja Sportorvosi Szemle című folyóiratot. A Társaság tagja a Nemzetközi (FIMS) és az Európai Sportorvos Társaságnak (EFSMA).

A fizikai aktivitás jelentőségét a szív-és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, elhízás, cukorbetegség és egyes daganatos betegségek megelőzésében nem lehet elégszer hangsúlyozni. Számos betegség kezelésében is jól kihasználhatók a fizikai aktivitás kedvező anyagcserehatásai (vér-cukorszint csökken, előnyös lipidprofil változás), a vérnyomáscsökkentő hatás, a csontsűrűség növelése, a betegségekkel gyakran együtt járó szorongás csökkentése és a közérzet javulása. A rendszeres fizikai aktivitás hozzájárul a szellemi képességek megőrzéséhez, az időskori elesések megelőzéséhez. Bátran kijelenthetjük, hogy meghosszabbítja a minőségi élet éveket.

A Társaság tagjai főleg versenyszerűen sportolókkal találkoznak mindennapi munkájuk során. A szabadidejükben sportolók vagy az egészségük megőrzése érdekében életmódváltozást tervezők jelentősen kisebb számban fordulnak sportorvoshoz, annak ellenére, hogy lehetőségük van beutaló nélkül is felkeresni a sportorvosi rendelőket alkalmassági vizsgálat vagy tanácsadás céljából, melyet ajánlott igénybe venni intenzívebb, aktívabb életmód elkezdése, vagy a megszokottnál megerőltetőbb szabadidős programok előtt.

A sportjellegű aktivitásokon túl, pusztán az aktívabb életmód is jelentős egészségvédő hatásokkal bír. Már a napi rendszerességgel végzett tempós gyaloglás is (pl. munkahelyre, iskolába) kedvezően befolyásolja a vérnyomást, a test zsírtartalmát, sőt a hangulatot is. A legalább napi 30 percet rendszeresen, lendületesen sétálónál is jelentősen csökken a szív és érrendszeri betegségből eredő halálozás esélye. Ez a hatás idősebb korban elkezdett rendszeres gyaloglásnál is jelentkezik. Súlyfelesleg esetén a rendszeres mozgással megszerzett fittség akkor is egészségvédő hatású ha fogyás nem társul vele. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint a mozgás egészségvédő hatásai heti 150 perc közepesen intenzív, dinamikus mozgással már elérhetőek, amit akár a mindennapos tempós gyaloglással is teljesíthetünk.

Hogyan legyünk aktívabbak? – Néhány jó tanács

- A fizikai aktivitás növelésének legkönnyebb módja, ha a mindennapos tevékenységeinket aktívabban végezzük!
- Lift helyett a lépcsőt használjuk!
- Munkába menet szálljunk le a buszról előbb és sétáljunk egy megálló!
- Ebédrendelés helyett sétáljunk el ebédelni!
- Ahova csak lehet gyalog menjünk!
- Munka közben fél óránként álljunk fel és mozgassuk át tagjainkat!
- A kutyát vigyük sétálni, ahelyett, hogy kiengednénk a házból!
- Egyre több teendőt végezzünk aktívabban, igyekezzünk egyszerre legalább 10 percet mozogni!
- Törekedjünk a napi 30 perc fizikai aktivitás elérésére!



Prof. Dr. Martos Éva
A Magyar Sportorvos Társaság elnöke
www.sportorvostarsasag.hu





BEMUTATKOZIK A MAGYAR TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG

A Magyar Táplálkozástudományi Társaság (MTtT) 1967-ben alakult. A célja összefogni mindazoknak a szakembereknek a tevékenységét, akik a táplálkozás és élelmezés különböző területein munkálkodnak. Tagsága főleg orvosokból, dietetikusokból, védőnőkből, táplálkozás- és élelmiszer-tudományi kutatókból, élelmiszer-előállítókból, vendéglátóipari szakemberekből áll. A tagság feltétele: felsőfokú végzettség.

A Társaság megalakulása óta folyamatosan aktív. Az évente rendezett vándorgyűlésén fórumot teremt a hazai táplálkozástudományi és kapcsolódó kutatások eredményeinek megismerésére, kiemelkedő külföldi tudósok meghívásával lehetőséget nyújt annak megítélésére, hogy a hazai vizsgálatok mennyiben illeszkednek a nemzetközi irányvonalba.

Évente szervezi meg a „Táplálkozástudományi kutatások” című PhD konferenciát. A rendezvényen fiatal kutatók olyan tudományos eredményeiket mutatják be, amelyek a táplálkozástudomány valamint az élelmiszertudomány és élelmiszertechnológia, továbbá az élelmiszermarketing és a vendéglátás területéhez kapcsolódva innovatív fejlesztések alapját képezhetik. A konferencia célja azoknak a kutatási eredményeknek a megvitatása, amelyek a tudomány és ipari hasznosítás szempontjából is érdeklődést válthatnak ki.



A Társaság 2016-ban elindította Táplálkozástudományi Morzsák című Hírlevelét, amelyet évente hatszor ad ki. A Hírlevél célja az, hogy új, érdekes, hasznos tudományos olvasnivalót állítson össze többek között a táplálkozástudomány, élelmiszertudomány, táplálkozásmarketing területén.

A Társaság több díjat alapított, amelyeket a vezetőség szavazása alapján ítél oda a tagság egy kiemelkedő személyének. A díjak az alábbiak: Sós József-émlékérem, Tangl Ferenc-émlékérem, Tarján Róbert-émlékérem és a „Magyar Táplálkozástudományért” ifjúsági díj.

A MTtT kiterjedt nemzetközi kapcsolatokkal rendelkezik. Tagja az **Európai Táplálkozástudományi Társaságok Szövetségének (FENS)**, a **Táplálkozástudományi Társaságok Nemzetközi Uniójának (IUNS)**. A Társaság tagjai közül néhányan tagjai az Európai Táplálkozástudományi Akadémiának.

A Társaság a lakosság egészséges táplálkozása és a betegek korszerű diétás ellátása érdekében is tevékenykedik.



www.mttt.hu



www.facebook.com/magyartaplalkozastudomany



KEZÜNKBEN A JÖVŐ GENERÁCIÓJÁNAK EGÉSZSÉGE!



A túlsúly és az elhízás nem csak a felnőttek esetében jelent gondot. NETFIT® legfrissebb, 2024 májusi mérései szerint a tanulók 23-28 százaléka küzd testsúlyproblémával, azaz minden negyedik fiatal túl- vagy elhízott (ld. ábrát). A tapasztalatok pedig azt mutatják, hogy a fiatalkorban rögzült hibás életmód később is komoly rizikófaktorot jelent több betegség kapcsán is.

Azonban van egy remek eszköz, amellyel mindenki sokat tehet az egészséges testtömeg eléréséért vagy megtartásáért – ez pedig a mindennapos testnevelés, amely több száz-ezernyi magyar fiatal számára biztosítja a mozgás lehetőségét. A rendszeres fizikai aktivitással megelőzhető számos felnőttkorra jellemző testi-lelki probléma (ezek közt például a gerinc és az ízületek porckopásos betegségei is).

A mindennapos testnevelés egy olyan eszköz, amellyel azonban élni is tudni kell: a fiatalok ténylegesen szeressék meg és életmódjuk részévé is tegyék a rendszeres mozgást.

AZ ISKOLA, A DIÁKOK ÉS SZÜLEIK ÖSSZEFOGÁSÁVAL MEGKERESHETJÜK ÉS JÓL HASZNÁLHATJUK A HELYBEN ADOTT LEHETŐSÉGEKET, HOGY A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS VALÓDI ÉLMÉNNYÉ ÉS SZEMLÉLET- FORMÁLÓ ESZKÖZZÉ VÁLJON.

TEGYÜK MEG EZT MINÉL TÖBB ISKOLÁBAN! HALLGASSUK MEG EGYMÁST, KERESSÜK MEG A LEGJOBB ÖTLETEKET, DOLGOZZUNK KI KÖZÖS MEGOLDÁSOKAT!



**MINDENNAPOS
TESTNEVELÉS -
TEGYÜNK MEG EGYÜTT
MINDENT A JOBB
MŰKÖDÉSÉÉRT!**



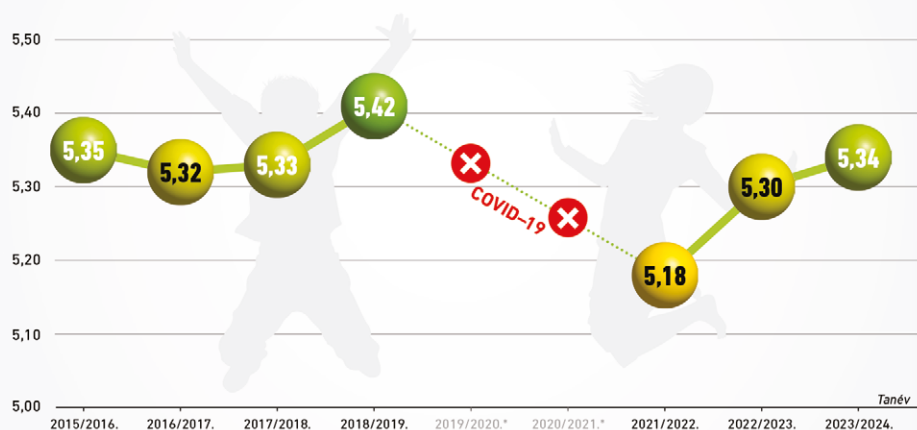
Dr. med. Somhegyi Annamária Ph.D.
Prevenációs programvezető
Magyar Gerincgyógyászati Társaság

2025. március 6.

3 702 iskola
654 014 tanuló

Az országos átlagos Intézményi Fittségi Index (IFI) alakulása*

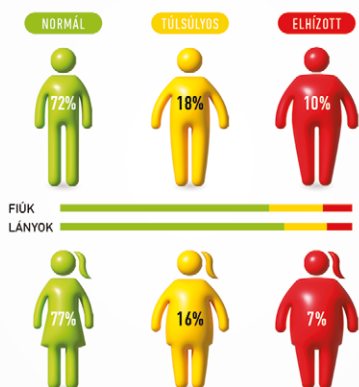
A TANULÓK FITTSÉGI ÁLLAPOTA A 2023/2024. TANÉVBEN MÉG MINDIG NEM ÉRI EL A PANDÉMIA ELŐTTI IDŐSZAKRA JELLEMZŐ ÉRTÉKET.



*A 2019/2020. és a 2020/2021. tanévben a Covid-19-járvány miatt nem történt meg a NETFIT® felmérés.

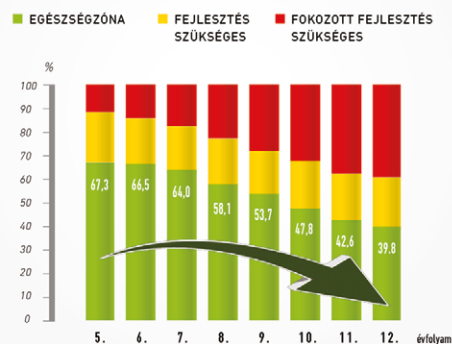
A tanulók tápláltsági állapota

MINDEN 4. GYEREK TÚLSÚLYOS VAGY ELHÍZOTT.

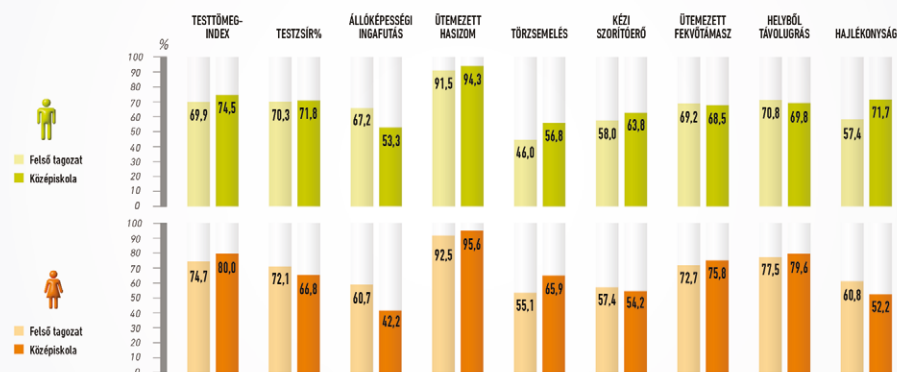


Az állóképességi ingafutás teszt eredményei

AZ ÉLETKORRAL DRASZTIKUSAN CSÖKKEN A TANULÓK KARDIOVASZKULÁRIS FITTSÉGE.

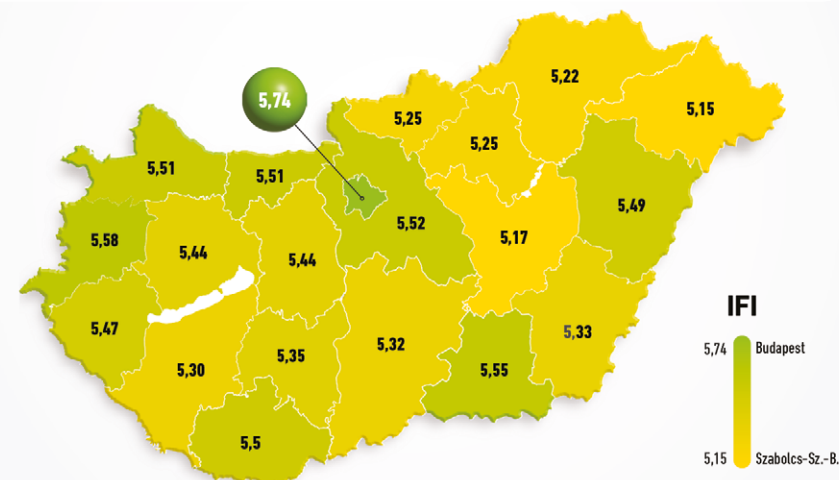


A tanulók egészségzónába kerülési aránya a NETFIT® tesztekben



Az Intézményi Fittségi Index (IFI) átlagértékei vármegyénként

A FIATALOK FITTSÉGI ÁLLAPOTA BUDAPESTEN A LEGKEDVEZŐBB, SZABOLCS-SZATMÁR-BEREG ÉS JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK VÁRMEGYÉKBEN A LEGKEDVEZŐTLENEBB.



Szülők figyelmébe: Mindennapos testnevelés hatásosan!

A mindennapos testnevelésre a gyerekek jobb egészségi állapota érdekében egyre nagyobb szükség van. Ahhoz, hogy valóban hozzá is az elvárt egészség-javító hatásokat, a mindennapos testnevelésnek számos elvárásnak kell megfelelnie. A lényeg, hogy minden tanulónak, még a kevésbé ügyesnek és a kevésbé jó testi adottságúnak is adja meg minden testnevelési óra a kellő terhelést, de ezt úgy tegye, hogy közben minden tanulónak a jól végzett munka sikerét és persze a játék örömet is jelentse.

Bizony, a testnevelő pedagógusoknak szakmájuk művészeivé kell válniuk, hogy minden nehézséget jól megoldjanak. A szülők nagy lehetősége, hogy ebben segítsék a testnevelők munkáját. Hogyan is?

ALAPVETŐEN KÉT TENNIVALÓJUK LENNE A SZÜLŐKNEK A MINDENNAPOS TESTNEVELÉSSSEL KAPCSOLATBAN, HA CSEMETÉIK JOBB EGÉSZSÉGÉT SZERETNÉK:

1. Ha valami nehezen megy, és ezért a gyermek panaszodik otthon, akkor a szülő azzal segít a legjobban, ha a nehézségek leküzdésében erősíti csemetéjét.
Az életben sincs másképp: a nehézségek elől nincs felmentés, úrrá kell lenni rajtuk. A gyermek egészsége előbb-utóbb megcsínylik, ha felmentést sikerült szereznie szülője segítségével: így nem részesülhet a mindennapos testnevelés áldásos megelőző hatásaiban a szív- és érrendszeri betegségek, a mozgásszervi betegségek, az elhízás, cukorbetegség és számos lelki probléma kialakulása ellen. — Pedig ugyan melyik szülő akarna rosszat saját gyermekének?

2. Bár az utóbbi években örvendetesen tornatermek és tanuszodák épülnek országszerte, számos iskolában kevés a tornaterem befogadó-képessége ahhoz, hogy minden évfolyam minden osztálya minden nap bejusson a testnevelés órájára.
Ha ilyenkor minden szereplő elveszi a „jobbik eszét”, vagyis a kreatív ötleteket végiggondolják az iskola pedagógusai, a szülők és a tanulók közösen, akkor bizonyára igen érdekes és újszerű megoldásokra lelhetnek rá. Bizonyára még érdekesebb testnevelés órákat lehet tartani a tornatermen kívül, mint mindig csak a tornateremben lenni.

Meg persze a többi osztályt se zavarhatják a folyosón tornázó, játszó tanulók – ezért ismét érdekes, sőt izgalmas játékszabályokat találhatnak ki maguk a tanulók, hogy suttogva vagy némán hogyan oldják meg a közös munkát. Szerencsére nem kell teljesen a saját ötletekre hagyatkozni: a testnevelők minden iskolában megkapták Magyar Diáksport Szövetség (www.mdsz.hu) által készített 7 gyönyörű és magas színvonalú szakmai kiadványt, melyek egyikeben („Alternatív játékok”) 87 féle játékos megoldást találnak a tornatermen kívüli értelmes, hasznos testnevelésre! – Tehát, kedves Szülők, ne tessenek bábkódni, hogy nincs elég tornaterem, hanem segíteni és elismerni a jó megoldásokat a tornatermen kívüli tésiorákra. **Ez nagyon nagy segítség, hiszen a csemeték figyelik a szülők reakcióit, véleményalkotását, és az nagyban befolyásolja az övéket is. Márpedig az eredményes testnevelés egyik első feltétele, hogy a tanuló szívesen vegyen benne részt.**



Felhívjuk a figyelmet, hogy nem éri el a célt a mindennapos testnevelés, ha 2 vagy több testnevelés órát összevonva tartanak meg, mert így lesznek olyan napok, amikor nem lesz a gyerekeknek testnevelés órájuk – vagyis amikor nem vesznek részt mozgásban! Kérjük a kedves Szülőket, segítsék gyermekeik iskoláját azzal is, hogy az ilyen céltalan megoldások helyett jókat keresnek közösen!

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS HATÁSOS MŰKÖDÉSÉRŐL SZÓLÓ KÉRDŐÍVET AJÁNLJUK MÉG A KEDVES SZÜLŐK ÉS GYERMEKEIK FIGYELMÉBE. SOK SIKERT = JÓ EGÉSZSÉGET KÍVÁUNK A GYERMEKEKNEK, TESTNEVELŐIKNEK ÉS SZÜLEIKNEK!



2025. március 6.

Dr. Somhegyi Annamária
Magyar Gerincgyógyászati Társaság
prevenációs programvezetője

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

www.egeszsegprogram.eu



A MÁESZ program a Miniszterelnöki Kabinetiroda kiemelt támogatásával valósul meg

FÓKUSZBAN A MEGELŐZÉS

A SZŰRŐVIZSGÁLAT ÉLETET MENTHET



50 FÉLE
ÁTFOGÓ VIZSGÁLAT

EGY HELYEN
EGY IDŐBEN

AZONNALI
KIÉRTÉKELÉSEL

INGYENES
PROGRAM!

✓ MAGYARORSZÁG LEGNAGYOBB
MOBILDIAGNOSZTIKAI KÖZPONTJA,
SPECIÁLIS SZŰRŐKAMION

✓ MODERN VIZSGÁLATI
ESZKÖZÖK

✓ ÉLETMÓD TANÁCSADÁS

✓ VIRTUÁLIS 3D
ANATÓMIAI MOZISÁTOR

✓ RENDŐRSÉGI BEMUTATÓ

✓ LÁTVÁNYOS ANATÓMIAI BEMUTATÓ

✓ INGYENES GONDOSÓRA REGISZTRÁCIÓ



SZÉLES TÁRSADALMI ELÉRÉS
ORSZÁGOSAN ÉVI 200 HELYSZÍNYEN, 60 000 LÁTOGATÓ



**Egészségvédelmi
Szűrőprogram**
Egészség mindenek előtt...

A kiadványt a Novo Nordisk Hungária Kft. támogatja.



Jelen kötet a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának hivatalos kiadványa az Egészség Könyv 2025 különszáma, mely ingyenes formában kerül a magyar lakosság részére biztosítására évi 50 000 példányban országosan.

Központi koordináció: MÁESZ koordinációs programiroda

H-2000 Szentendre, Római Sánc köz 2.

Email: programiroda@egeszsegprogram.eu

Web: www.egeszsegprogram.eu

© Minden jog fenntartva / All Rights Reserved

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030



Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030

a Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatal által 003651 nyilvántartási számon szabadalmi jogvédelem alatt áll.