



MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG
HUNGARIAN SOCIETY FOR THE STUDY OF OBESITY

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.

KÖZZÉTETTE A MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG AZ ELHÍZÁS VILÁGNAPJA ALKALMÁBÓL 2018. 10. 11-ÉN

DR. HALMY ESZTER
ELNÖK
MAGYAR ELHÍZÁSTUDOMÁNYI TÁRSASÁG

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



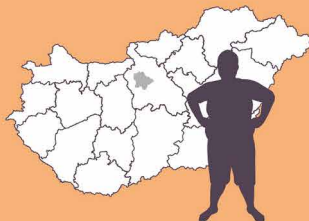
Az elhízáshoz köthető
betegségek az összes
egészségügyi közkiadás
11,6 %-át teszik ki.



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

HAZAI TRENDÉK:

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.



**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

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.



egyre nagyobb
a vészesen 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.



Megelőzés:

1. Étezzünk 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