

Pályamunka

**Rendvédelmi és honvédelmi dolgozók
táplálkozási szokásainak és fizikai
aktivitásának vizsgálata**

Jelige: hbv150

Lezárás dátuma: 2024.06.01.



PLÁGIUM NYILATKOZAT

Alulírott

hallgatója, büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírásommal igazolom, hogy a „Rendvédelmi és honvédelmi dolgozók táplálkozási szokásainak és fizikai aktivitásának vizsgálata” című szakdolgozat saját, önálló munkám, az abban hivatkozott nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogra vonatkozó rendelkezések, továbbá az egyetem etikai kódexében és a Tanulmányi- és Vizsgaszabályzatában foglalt szabályoknak megfelelően történt. Munkám során csak olyan forrásokat használtam fel, amelyekre az Irodalomjegyzékben hivatkoztam, illetve, amelyeket a hivatkozott szöveg, táblázat mellett feltüntettem.

Tudomásul veszem, hogy plágiumnak számít:

- szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem és tudomásul veszem, hogy amennyiben a benyújtott dolgozat sérti a szerzői jogokat, úgy a Tanulmányi- és Vizsgaszabályzata 27. S. (9) bek. értelmében a dolgozat automatikusan elégtelen minősítést kap, és köteles vagyok a dolgozat újbóli teljesítésére, és ellenem fegyelmi eljárás indítható.

Kijelentem továbbá, hogy a dolgozat készítése során az önálló munka kitétel tekintetében a konzulens, illetve a feladatot kiadó oktatót nem tévesztettem meg, továbbá sem a dolgozatot, sem annak bármely részét más felsőoktatási intézményben nem nyújtottam be szakdolgozatként/diplomamunkaként.

Dátum: 2024.03.13.

hallgató aláírása

Tartalomjegyzék

1. ABSZTRAKT.....	4
2. BEVEZETÉS	5
3. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS	5
3.1. Az egészség fogalma	6
3.2. Egészségtudatos életmód.....	6
3.3. Táplálkozás.....	7
3.3.1. A magyar táplálkozási ajánlás	7
3.3.2. A nem fertőző betegségek rizikófaktorai	10
3.3.3. A nem megfelelő életmód következményei	11
3.4. Fizikai aktivitás	11
3.4.1. A fizikai aktivitás jelentősége.....	11
3.5. Hazai vonatkozású kutatási eredmények.....	13
3.5.1. Egészségprofil a Magyar Honvédségben	13
3.5.2. Az Országos Rendőr-főkapitányság dolgozóinak fittségi állapota.....	14
3.6. Külföldi vonatkozású kutatási eredmények.....	14
3.6.1. A műszakos munka hatása a járőröző rendőrök étkezési szokásaira	14
3.6.2. Az Egyesült Királyság rendőrtisztjeinek táplálkozási szokásaira gyakorolt hatása a műszakos munkának	15
3.7. A 2019-es Európai lakossági egészségfelmérés eredményei	16
4. MUNKA CÉLKITŰZÉSEI.....	19
4.1. A témaválasztás indoklása	19
4.2. A célkitűzések ismertetése	19
5. KUTATÁSI MÓDSZEREK	20
5.1. Alkalmazott vizsgálati módszerek- tesztek, kérdőívek	20
5.2. Adatok statisztikai feldolgozásának módszerei	22

6. EREDMÉNYEK.....	22
6.1. Forráspopuláció megoszlásai.....	22
6.2. Tápláltsági állapot szerinti eloszlás.....	23
6.3. Fizikai aktivitás szerinti eloszlás	25
6.4. Táplálkozási szokások.....	26
6.4.1. A rendvédelmi és honvédelmi dolgozók táplálkozási szokásainak az összehasonlítása az OKOSTÁNYÉR® ajánlásaihoz mérten	26
7. MEGBESZÉLÉS.....	31
8. JAVASLATOK	33
9. IRODALOMJEGYZÉK	35
10. MELLÉKLETEK	37

1. ABSZTRAKT

A megfelelő munkavégzés érdekében rendkívül fontos a rendvédelmi és honvédelmi dolgozók jó egészségi állapotának megőrzése, és a különböző nem fertőző megbetegedések elkerülése.

Kutatásunk célja a rendvédelmi és honvédelmi dolgozók táplálkozási szokásainak, valamint fizikai aktivitásának felmérése volt.

A vizsgálathoz alkalmazott kérdőív demográfiai adatokkal, táplálkozási szokásokkal és fizikai aktivitással kapcsolatos kérdéseket tartalmazott. A táplálkozással kapcsolatos kérdések az OKOSTÁNYÉR ajánlásaihoz igazodva készültek, a fizikai aktivitás felmérése a nemzetközileg elfogadott fizikai aktivitást felmérő kérdőív, az IPAQ rövidített változatával történt. Az adatok elemzése Fisher-féle egzakt próbák segítségével valósult meg.

Az adatbázisban 221 fő adatai szerepelnek, melyből 51 fő (23%) nő és 170 fő (77%) férfi. Korcsoportok tekintetében elmondható, hogy a válaszadók 30%-a (67 fő) 18 és 34 év közötti, míg 70%-a (154 fő) 35 és 64 év közötti. A vizsgálatban résztvevők közül 124 fő (56%) középfokú, 97 fő (44%) pedig felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezik. Testtömegindex tekintetében a dolgozók 2%-a (3 fő) a sovány, 25%-a (56 fő) a normál, 49%-a (109 fő) a túlsúlyos, míg 24%-a (53 fő) az elhízott kategóriába tartozik, tehát a válaszadók több, mint 70%-nak a testtömege eltér a normáltól. A táplálkozással kapcsolatos kérdésekre adott válaszok alapján elmondható, hogy a résztvevők mindössze 8%-a (18 fő) fogyaszt naponta többször zöldséget, és 41%-a (90 fő) fogyaszt napi rendszerességgel gyümölcsöt valamilyen formában. A tejtermékfogyasztási szokások tekintetében látható, hogy a válaszadók 14%-a (31 fő) fogyaszt naponta többször valamilyen tejterméket. Halak fogyasztása heti legalább 1 alkalommal ajánlott, mely a résztvevők mindössze 17%-ára (37 fő) jellemző. Az IPAQ kérdőív kiértékelése alapján látható, hogy a válaszadók 19%-a (41 fő) a teljesen inaktív, 45%-a a mérsékelten aktív, 36%-a (80 fő) pedig az egészségjavító fizikai aktivitást végzők csoportjába tartozik.

Összességében elmondható, hogy a túlsúlyos és elhízott dolgozók aránya rendkívül magas. A táplálkozással kapcsolatos ajánlások követése a résztvevők alacsony arányánál valósul meg, és egészségjavító fizikai aktivitást a válaszadók kevesebb, mint fele végez. Eredményeink alapján mindenképpen szükség lenne a dolgozók egészséges életmódra történő nevelésére, a későbbi táplálkozással összefüggő betegséges megelőzésének érdekében.

2. BEVEZETÉS

A honvédelmi és rendvédelmi dolgozók jó egészségi állapotának megtartása rendkívül fontos a megfelelő munkavégzés érdekében, hiszen hivatásukból adódóan ők felelnek a közbiztonságért, valamint az ország területi épségének és határaink védelmének megőrzéséért. Egy rendészeti sportegyesülethez járok sportolni, így részben innen is adódik a témaválasztásom. Mivel nem sok hazai felmérést találtam az állományban lévők táplálkozási és sportolási szokásairól, ezért gondoltam úgy, hogy ez megfelelő kutatási téma lesz számomra.

Szerettük volna felmérni konzulensemmel, hogy az állományban lévők táplálkozási szokásai mennyire illeszkednek a hazai OKOSTÁNYÉR® ajánlásaihoz. Az étkezés mellett a sportolási szokások sem elhanyagolhatóak, így szerettük volna felmérni, hogy mennyire aktívak a dolgozók, ehhez egy nemzetközileg elfogadott fizikai aktivitást felmérő kérdőívet használtunk, mely inaktív, mérsékeltén aktív és egészségjavító fizikai aktivitást végző kategóriákba sorolta a kitöltőket.

A kérdőívek kitöltése online és papír alapú formában, önkéntes módon történt, a személyes adatok felhasználására vonatkozó adatvédelmi törvény szigorú betartásával.

3. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

Az egészséges életmód két alapvető pillére az egészségtudatos táplálkozás és a rendszeres testmozgás. Mindezek hozzájárulnak az általános jóléthez és számos krónikus betegség megelőzéséhez. A táplálkozással összefüggő civilizációs betegségek, úgy, mint a cukorbetegség, szív-és érrendszeri megbetegedések, valamint a egyes daganatos megbetegedések egyre nagyobb arányban fordulnak elő a világban. Az egészségtelen életmód párosulva a fizikai aktivitás hiányával elhízáshoz vezet, mely számos betegség rizikófaktora. Mindemellett az utóbbi időben megjelenő kényelmi és feldolgozott termékek hatására kezdenek átalakulni a táplálkozási szokások is. Ezen folyamatok hatására az elhízás folyamatosan növekvő tendenciát mutat. Az Európai Unió felnőtt lakosságának több, mint fele elhízott. Az Európai Unión belül Magyarországon az egyik legmagasabb az elhízottak aránya. A felnőtt magyar lakosság majdnem kétharmada (62%) túlsúlyos vagy elhízott a testtömegindex (BMI) alapján (1).

3.1. Az egészség fogalma

A legelterjedtebb egészség fogalom a mai napig az 1946-ban az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által megfogalmazott definíció: „Az egészség a teljes testi, szellemi és szociális jólét állapota, nem pusztán a betegség vagy fogyatékosság hiánya.” (2).

Az 1984-es koppenhágai tanácskozáson a WHO az egészséget a mindennapi élethez szükséges erőforrásként jellemzi. Ez a szemlélet hangsúlyozza az egyén szerepét az egészségének és fizikai teljesítőképességének megtartásában, valamint kiemeli az egyéni és társadalmi létfeltételek fontosságát is (3).

3.2. Egészségtudatos életmód

Marc Lalonde 1974-ben a Lalonde riporton belül fogalmazta meg elsőként az egészségi állapotot befolyásoló tényezőket, amelyek a következők:

- Életmód (43%)
- Genetikai tényezők (27%)
- Környezeti hatások (19%)
- Egészségügyi ellátásokhoz való hozzáférés (11%).

Ezek a csoportok azonban nem egyforma mértékben járulnak hozzá az egészség fenntartásához. A fenti megoszlásból látható, hogy legjelentősebben az életmód járul hozzá az egészség megtartásához (4).

A fenti megállapítás alapján kimondható, hogy az életmód nagy mértékben befolyásolja az egészségi állapotot. Az életvitelt befolyásoló tényezők közé tartoznak a táplálkozási szokások, fizikai aktivitás és az élvezeti szerek fogyasztása (dohányzás, alkoholfogyasztás, kávéfogyasztás, energiatital fogyasztása) (5).

3.3. Táplálkozás

3.3.1. A magyar táplálkozási ajánlás

Az elmúlt évek során előtérbe került az egészséges táplálkozás fontossága, azonban csak kevesen vannak azzal tisztában, hogy milyen tényezőket is kell figyelembe venni egy helyes életmód kialakításához. Nem mindegy, hogy miből mennyit eszünk, milyen minőségű élelmiszer alapanyagokból készítjük el az ételünket és az sem mindegy, hogy hogyan készülnek (8).

Mindezek tükrében hiánypótló új táplálkozási ajánlást fogalmazott meg 2016-ban a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) a Magyar Tudományos Akadémia Élelmiszer-tudományi Tudományos Bizottságának ajánlásával, az OKOSTÁNYÉR® formájában. Célja, hogy a felnőtt lakosságnak közérthető módon iránymutatást adjon a korszerű egészséges táplálkozásról (8).

A helytelen táplálkozás miatt kialakuló betegségek kapcsán, a lakosság egészségének javítása érdekében nélkülözhetetlen volt ennek létrehozása. Korábban az első hivatalos hazai étrendi javaslat 1987-ben fogalmazódott meg, ezt követően még két nem hivatalos ajánlás született. Az ajánlás figyelembe veszi a korábbi étrendi javaslatokat, a hazai élelmiszer-választékot, a fogyasztási szokásokat és a közétkeztetésre vonatkozó 37/2014. (IV.30.) EMMI rendeletet is (8).

Az OKOSTÁNYÉR® (1. ábra) alapjául az amerikai MyPlate-t hívták segítségül, melyben különböző élelmiszercsoportok szerepelnek, hiszen az egészséges táplálkozás megvalósításához nincs szükség élelmiszercsoportok kizárására az étrendből. Az ajánlás végig vezeti a fogyasztót ezeken a csoportokon, emellett felhívja a figyelmet a megfelelő folyadékfogyasztásra, valamint a zsír-, cukor-, és sófogyasztás mérséklésére, mindezt színes képi elrendezéssel illusztrálva a könnyebb megjegyezhetőség érdekében. Ugyan a fizikai aktivitás nem tartozik a táplálkozás tárgykörébe, de javaslatot tesz az ajánlás a megfelelő mozgásmennyiségre is, ugyanis a megfelelő életmódhoz a helyes táplálkozás mellett szorosan hozzátartozik a megfelelő mennyiségű fizikai aktivitás végzése is (8).



1. ábra OKOSTÁNYÉR Forrás: (7)

Napi ajánlások az OKOSTÁNYÉR® szerint:

- Étkezzünk változatosan, rendszeresen naponta 3-5 alkalommal.
- Ha tehetjük, részesítsük előnyben a hazai, szezonális alapanyagokat.
- Zöldségek:
 - Fogyassz legalább 5 adag zöldséget vagy gyümölcsöt naponta! Ebből 3-4 adag zöldség és 1-2 adag gyümölcs legyen, és 1 adag legalább friss/nyers legyen. Ebbe a napi 5 adagba a burgonya nem számítandó bele.
 - 1 adag=1 nagy paprika, paradicsom, 1 nagy alma, 80g száraz vagy 120g friss/fagyasztott hüvelyes, 1 pohár bogyós gyümölcs
 - Hetente legalább egyszer ajánlott hüvelyest is fogyasztani (bab, borsó, szója, csicseriborsó, lencse)
- Gyümölcsök:
 - Tízóráira, uzsonnára, salátaként ajánlja a fogyasztásukat, kisebb mennyiségben reggeli gabonafélék tetejére, palacsintára.
 - Ebbe a kategóriába sorolták be a magvak fogyasztását is: hetente 2-3 alkalommal ajánlott a fogyasztásuk, lehetőleg sótlanul, egy kis maréknyi.

- Gabonafélék:
 - Fogyassz 3 adag gabonafélét naponta, ebből 1 adag legalább teljes értékű legyen!
 - 1 adag= 1 db péksütemény(kifli, zsemle) vagy 20 dkg főtt tészta/rizs, 1 közepes szelet kenyér.
 - Naponta legalább egyszer ajánlott teljes értékű gabonát fogyasztani, a finomított gabonaféléket is lehet velük helyettesíteni.
- Tej és tejtermékek, tojás, halak, húsok
 - Minden főétkezésnek kell teljes értékű fehérjét tartalmaznia. Napi fél liter tej vagy ennek megfelelő kalciumtartalmú tejtermék fogyasztása ajánlott.
 - 1 adag= 2dl tej/kefir/joghurt, 15 dkg (1 szelet) hal, 5dkg túró, 1 tenyérnyi szelet (10dkg) hús, 1 db tojás.
 - Előnyben kell részesíteni az alacsonyabb zsírtartalmú tejtermékeket, hetente ajánlott egy húsmentes nap beiktatása, húsból ajánlott a sovány húsrészeket fogyasztani.
 - Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/sült vöröshúst fogyassz.
 - Hetente egyszer legalább ajánlatos halat fogyasztani.
 - A feldolgozott húsipari termékek alkalmanként kerüljenek az étrendbe, kis mennyiségben.
- Folyadék:
 - Fogyassz naponta 8 pohár folyadékot, ebből 5 pohár ivóvíz legyen.
 - 1 pohár = 2-2,5 dl
 - Cukros teákat, üdítőitalokat, turmixokat, gyümölcs- és zöldségleveket csak alkalmanként fogyasszunk.
- Só, zsiradék, cukor:
 - Csökkenteni kell ezek mennyiségét az étrendben.
 - A só egy része helyettesíthető friss vagy szárított fűszernövényekkel.
 - Hetente kétszer ajánlott édességet, desszertet fogyasztani, étkezéshez kapcsolódóan, nem külön étkezésként.
 - Magas zsírtartalmú élelmiszerekből (torták, kekszek, zsíros sajtok, tejszínes ételek, kolbászok, majonéz) csak ritkán fogyasszunk.
 - Csak alkalmanként fogyasszunk bő zsiradékban sült ételeket.

- Mozgás:
 - Válasszunk olyan mozgásformát, amelyet szeretünk csinálni és hosszabb ideig is képesek vagyunk rá.
 - Felnőtteknek hetente legalább 150 perc mérsékelt erősségű vagy 75 perc intenzív mozgás ajánlott. (9)

3.3.2. A nem fertőző betegségek rizikófaktorai

2019-ben jelent meg a Globális Betegségteher Vizsgálat szisztematikus elemzése, melyet 195 országban mértek fel 1990 és 2017 között. A tanulmány fő célja volt beazonosítani azokat a tápanyagokat és élelmiszereket, melyek jelentős kockázati tényezőknek számítanak a világon. Tizenöt étrendi rizikófaktorot határoztak meg, melyek a legnagyobb kockázattal bírnak a nem fertőző betegségek kialakulásában.

Ezek a következők:

- alacsony zöldségbevitel
- alacsony gyümölcsbevitel
- kevés hüvelyes fogyasztása
- kevés teljes kiőrlésű gabona fogyasztása
- kevés olajos mag és dióféle fogyasztása
- alacsony tejfogyasztás
- túl sok feldolgozott hús, húskészítmény fogyasztása
- túl sok vörös hús fogyasztás
- túl sok cukros üdítő fogyasztása
- alacsony rostbevitel
- alacsony kalciumbevitel
- alacsony omega-3 zsírsav bevitel
- alacsony omega-6 zsírsav bevitel
- túlzott mértékű transzzsírsav bevitel
- magas nátriumbevitel

Ezen rizikófaktorok mellé megállapításra került egy optimálisnak számító beviteli mennyiség is. A tanulmányból kiderült, hogy az étrend javításával megelőzhető lenne

minden ötödik haláleset, ugyanis a táplálkozási rizikófaktorok kortól, nemtől, társadalmi-gazdasági státusztól függetlenül váltanak ki hatást az egyénre (10).

3.3.3. A nem megfelelő életmód következményei

A WHO 1989-ben célul tűzte ki, hogy táplálkozási ajánlásokat fogalmazzanak meg a krónikus betegségek megelőzésére vonatkozóan. A konzultáció alatt megállapították, hogy a krónikus betegségek növekvő aránya, mind a fejlett és fejlődő országokban összefüggésben van a táplálkozással és az életmóddal. Számos tanulmány keletkezett ebben az időszakban, melyek alapján egyre világosabbá vált a táplálkozás szerepe ezekben a betegségekben. Az életszínvonal ugyan javult, az élelmiszerek elérhetősége nőtt, ugyanakkor a nem megfelelő táplálkozási szokások, a fizikai aktivitás csökkenése, a dohányzás növekedése a krónikus megbetegedések számának növekedését okozta. A világ élelmiszer gazdaságában bekövetkező változásoknak köszönhetően megnőtt a magas zsírtartalmú, energiadús, finomított szénhidrátokban dús ételek fogyasztása. Ezen táplálkozási és életmódbeli szokások változásai miatt nőtt a krónikus nem fertőző megbetegedések száma, mint például az elhízás, cukorbetegség, magasvérnyomás, stroke és egyes daganatos megbetegedések (16).

A fent említett betegségek legfőbb rizikótényezői közé tartozik az alacsony zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztása, a kalciumban, omega-3 zsírsavakban szegény étrend, valamint a magas só, vöröshús, feldolgozott húсарuk, cukrozott üdítőitalok és emelkedett transzsírok fogyasztása (17).

3.4. Fizikai aktivitás

3.4.1. A fizikai aktivitás jelentősége

A WHO 2022-es riportjából kiderült, hogy a világ felnőtt lakosságának 27,5 %-a nem mozog és nem éri el az ajánlott fizikai aktivitási szintet sem. A WHO igyekszik felhívni az emberek figyelmét arra, hogy a rendszeres testmozgás kulcsfontosságú védőfaktor mind a mentális, mind a fizikai egészség szempontjából (11).

A testmozgás segít megelőzni az olyan nem fertőző, civilizációs betegségeket, mint például a kardiovaszkuláris megbetegedések, cukorbetegség és néhány daganatos

megbetegedés. A mentális egészségre is jótékony hatással van, hiszen megelőzhető vele a kognitív hanyatlás, depresszió és a szorongásos tünetek. Emellett az

normál testsúly fenntartásához és az általános jóléthez is hozzájárul. A fizikai aktivitásba mindenféle mozgásfajta számít, mint például a gyaloglás, kerékpározás, aktív pihenés és az aktív játék is (11).

Az inaktivitás összefüggésbe hozható a krónikus megbetegedéseken kívül a korai elhalálozással is. A WHO valamennyi régiójában a nők és a férfiak egyre kevésbé aktívak az életkor előrehaladtával, annak ellenére, hogy egyértelműen előnyösebb ez az életmód az időskor beköszöntével, hiszen ezzel megelőzhető az idő előtti függetlenségük elvesztése és a társadalmi elszigeteltségük is csökkenthető. Mindemellett nem csak az egyénre gyakorolt hatásai vannak az inaktív életmódnak, hanem komoly gazdasági terhet is ró az országokra. Hatalmas összegekbe kerül ezen betegségek gyógyítása. Ezért is hívja fel a WHO az emberek figyelmét a testmozgás fontosságára. (11).

2020-ban készített a WHO egy útmutatót a fizikai aktivitásról és ülő életmódról. Ebben a felnőttek számára napi szinten javasolja a testmozgást, mely átlagosan heti 150-300 perc időtartamú, közepes intenzitású vagy heti 75-150 perc erős intenzitású fizikai aktivitás, esetleg ezek kombinációja legyen. Két alkalommal pedig ajánlott hetente beiktatni közepes vagy erősebb intenzitású izomerősítő edzést is. Az ajánlás kitér arra is, hogy további egészségjavító hatása lehet a heti 300 percet meghaladó közepesen erős vagy 150 percet meghaladó erős intenzitású edzésnek. Az ülő életmódról azt javasolják, hogy igyekezzenek a felnőttek az ülve végzett tevékenységek idejét csökkenteni, hiszen az ülve töltött idő negatív hatással van a már fent említett egészségi mutatókra. Továbbá kiemeli a tanulmány azt a tényt, hogy a kevesebb testmozgás is jobb, mint az inaktivitás (12).

3.5. Hazai vonatkozású kutatási eredmények

3.5.1. Egészségprofil a Magyar Honvédségben

Dr. Novák Attila százados és Dr. Sótér Andrea alezredes által készített keresztmetszeti vizsgálatban keresték a választ arra, hogy milyen egészségmagatartási mintázatok jellemzőek a katonákra, valamint vannak-e ezen mintázatok között szignifikánsan megkülönböztethető homogén csoportok (13).

A vizsgálatban a 2011 és 2015 között foglalkozás- egészségügyi szűréseken megjelent katonák vettek részt. Elemzésükben az életkor, nem, diagnosztizált megbetegedés és a testtömegindex (BMI), mint objektív mutatók szerepeltek. A szubjektív mutatók közé tartoztak többek között a táplálkozási szokások, dohányzás, fizikai aktivitás, sportolási szokások és a mentális állóképesség is (13).

Az OKOSTÁNYÉR® felépítéséhez hasonlóan vizsgálták a zöldség-, gyümölcs-, tejtermék-, hús- és gabonafogyasztását, valamint az étkezések rendszerességét. A felmérésből az derült ki, hogy a résztvevők túlnyomó része, 76%-a rendszeresen reggelizik, 86%-a ebédel és 85%-a vacsorázik. Gabonafélék közül 77%-a barna- vagy teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket fogyaszt. Hús fogyasztás tekintetében a vörös és fehér húst fogyasztók vannak többségben (63%), a csak fehér húst fogyasztók aránya 32%. A kutatás a halak fogyasztására nem tért ki (13).

A sportolási szokásokat tekintve a mintában szereplők 51%-a hetente 2-3 alkalommal, minimum 30 perces közepes vagy annál nagyobb intenzitású aktivitást végez, 31%-a naponta legalább 30 percet sportol. A katonák 47%-a sohasem dohányzott, a dohányzók (27%) és leszokottak (26%) aránya közel azonosnak mutatkozott (13).

A kutatók a fenti adatok figyelembevételével a résztvevőket klaszterekbe sorolták, ezáltal az egészségfejlesztési intervenciók lehetőségei és az eredmények nyomon követése könnyebbé válik. A klaszterek által a kutatók arra a megállapításra jutottak, hogy a csoport tagjai az egészségkárosító attitűdök ellenére még a betegséggel nem rendelkezők csoportjába kerülnek (13).

3.5.2. Az Országos Rendőr-főkapitányság dolgozóinak fittségi állapota

A tanulmány fő célja volt az Országos Rendőr-főkapitányság dolgozóinak fizikai állapotának és teljesítőképességének felmérése. Azokat az élettani paramétereket határozták meg, melyek alapján korrelációs vizsgálatokkal összefüggéseket tudnak találni az életmód és a fittségi állapot között a 2021-es ELEF kérdőív segítségével (14).

A mérésben és a kitöltésben 34 fő vett részt, 16 férfi és 18 nő. Testösszetétel elemzés az INBODY 230 testanalizáló készülék segítségével történt. A fizikai fittségi állapot vizsgálata a validált kaliforniai Fullerton Functional Fitness Teszt (FFFT) alapján valósult meg. A BMI átlaga $25,86 \pm 4,14$, mely kissé magasabb a normál értéknél (18,5-25 kg/m²). Az FFFT tesztekben a legtöbb tesztnél átlagos teljesítményt nyújtott mindkét nem. A tesztben mérték a székről felállást, elindulást, kar hajlítását és nyújtását, a vállízület hajlékonyságát, hogy mennyire laza az alsó végtag és még egy 6 perces gyalogló tesztet is tartalmazott. A 6 perces gyalogló tesztben mind a férfiak, mind a nők elmaradtak a várt eredményektől. (14).

Összességében elmondható, hogy a részt vevő dolgozók fittségi állapota nem megfelelő, mely igazolja a korábbi kutatások (ELEF 2019) által kimutatott eredményeket az egész magyar lakosságra vonatkozóan. A fizikai-egészségi állapot szorosan összefügg az egyén életmódjával, táplálkozási szokásaival, valamint a rendszeres testmozgással, dohányzással, élvezeti szerek fogyasztásával. Ezek a tényezők nagy mértékben befolyásolják a rizikófaktorok kialakulását, mint a túlsúly, a magas vérnyomás és cukorbetegség (14).

3.6. Külföldi vonatkozású kutatási eredmények

3.6.1. A műszakos munka hatása a járőröző rendőrök étkezési szokásaira

A tanulmány fő célja az volt, hogy jellemezzék a rendőrök táplálkozási szokásait az egyes műszakok során, hiszen a legújabb kutatások szerint a táplálékfelvétel időpontja jelentősen befolyásolhatja az anyagcserét és a testtömeget. A műszakban dolgozókat nagyobb arányban érinti az elhízás és a metabolikus szindróma kockázata (15).

A vizsgálat Kanada Quebec tartományában készült. A felmérésben összesen 31 fő rendőr vett részt. A résztvevőknek mindennap le kellett fényképezniük, hogy mit ettek, ezen fényképek segítségével naplózták a tápanyagbevitelüket. Az időbélyegzővel ellátott fényképek alapján a makro-tápanyag és energiatartalmát az ételeknek dietetikusok becsülték meg a Nutrition Data System for Research adatbázis segítségével (15).

Az adatok elemzése után kiderült, hogy pihenőnapokon több volt a dolgozók energiabevitele a saját anyagcsere szükségletükhöz képest, mint az esti és éjszakai műszakos napokon. Ez a megnövekedett mennyiség főként zsír és szénhidrátbevitelből származott. Ettől függetlenül a szénhidrátokból, zsírokból és fehérjékből származó tápanyagok aránya nem különbözött jelentősen a különböző napokon. Az energiabevitel szignifikánsan később történt meg az éjszakai műszakos napokon, mint a pihenőnapokon és hosszabb étkezési időszakban oszlott el. Mivel a makrotápanyagok aránya hasonló volt, az energiabevitel pedig alacsonyabb, elmondható, hogy a műszakban dolgozók egészségét inkább az befolyásolja, hogy a nap melyik szakaszában fogyasztják el táplálékukat (15).

A tanulmány szerint a váltott műszakban dolgozókat jobban fenyegeti súlygyarapodás, cukorbetegség vagy szív-és érrendszeri betegségek, mivel egészségmagatartásuk rosszabb, az alvás ébrenlét felborulása felborítja cirkadián ritmusokat, mely által károsodnak az anyagcserefunkcióik is. Viszont még további vizsgálatok szükségességét is felveti, hiszen ez volt tudomásuk szerint az első olyan tanulmány, amely időbélyegzővel ellátott fényképekkel naplózta az étkezést (15).

3.6.2. Az Egyesült Királyság rendőrtisztjeinek táplálkozási szokásaira gyakorolt hatása a műszakos munkának

A rendőrség körében magas az elhízás és a kardiometabolikus betegségek kialakulásának a kockázata, mivel munkájuk során a váltott műszakban végzett munka hozzájárul cirkadián ritmusuk felborulásához, mely károsíthatja az anyagcseréjüket. Ebben a vizsgálatban nem csak a műszakos munka hatását vizsgálták az étrendjük minőségével kapcsolatosan, hanem az egészséges táplálkozás útjában álló akadályokat is (18).

A tanulmányban a brit rendőrségi dolgozók táplálkozását elemezték ki, kapcsolatot keresve a táplálkozás minősége és a kardiometabolikus kockázat között. Összesen 5527 fő vett részt a vizsgálatban, akik táplálkozását a Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) kérdőív alapján elemezték. A vizsgálatból az derült ki, hogy sokkal egészségtelebbe ételeket fogyasztanak a műszak alatt, mint a pihenőnapokon. Ilyenkor szívesebben választották a kényelmi és rosszabb minőségű élelmiszereket. A csoport többsége túlsúlyos vagy elhízott volt, ami tükrözi ezeket az eredményeket. Az étrend minősége minden vizsgált műszak típusban negatívan korreált a BMI-vel. Az elhízott résztvevők kisebb valószínűséggel követtek előre meghatározott étrendet, mint azok, akik az egészséges vagy túlsúlyos kategóriához tartoztak. A legtöbb résztvevő hajlandó lenne egészségesebben étkezni, de ennek számos akadálya van,

többek között az időhiány, a motiváció és anyagi költségek. Ez a tanulmány rávilágított arra, hogy szükséges lenne a rendőrségi állomány táplálkozásának javítására útmutatásokat kidolgozni, a betegségkockázatok csökkentésének érdekében (18).

Korábbi tanulmányok alapján elmondható, hogy világszerte és az Egyesült Királyságban is a túlsúly és az elhízás 66-67%-ban fordul elő a rendvédelmi dolgozók között. Ez az arány összhangban van az Egyesült Királyság országos tendenciájával, mely 64,2%. Az Észak-Amerikában dolgozó rendőröknek például a 79,3%-a túlsúlyos vagy elhízott, mely szintén megfelel az országos aránynak, mely 73,6%. Ugyanakkor figyelembe kell venni a rendőrtisztek fizikai igénybevételét is, hiszen sokszor akár 40 kg-os védőfelszerelést is viselniük kell. Ezért nem feltétlenül feltételezi a magasabb BMI érték a rossz fittségi állapotot, mégis összefügg a rosszabb minőségű táplálkozással (18).

3.7. A 2019-es Európai lakossági egészségfelmérés eredményei

Magyarországon harmadik alkalommal került sor 2019-ben az Európai lakossági egészségfelmérésre (ELEF). Az Európai Parlament és Tanács 1338/2008/EK számú rendelete írja elő a tagországoknak 5 évente az elvégzését, annak érdekében, hogy az úgynevezett egészségindikátorok kiszámíthatóak legyenek az egyes tagországokban. Ezen kérdőívek segítségével képet alkothatunk például a lakosság egészségi állapotáról, testmozgásáról, táplálkozásáról, egészségkárosító szokásairól, az egészséget befolyásoló tényezőkről (19).

A 2019-es adatok elemzéséből kiderült, hogy a 15 éves és annál idősebb lakosság hattizede túlsúlyos vagy elhízott, közöttük nagy arányban fordulnak elő a krónikus betegséggel élők. Nemek tekintetében a KSH adatai szerint a férfi kitöltők 65%-a, míg a női kitöltők 52%-a túlsúlyos vagy elhízott hazánkban (20). A helyes táplálkozásnak fontos szerepe van a betegségek megelőzésében, az egészség fenntartásában. Becslések szerint a világon a halálozások ötöde az egészségtelen táplálkozás miatt következik be. A felmérés szerint a lakosság fele fogyaszt naponta tejet, tejterméket, harmada pedig húskészítményeket (21).

A nők, az idősebbek és a magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők gyakrabban esznek gyümölcsöt, zöldséget. Az életkor növekedésével nagyobb azoknak az aránya, akik az ajánlásnak megfelelő mennyiségű gyümölcsöt vagy zöldséget fogyasztják. 2019-ben naponta legalább egyszer, a férfiak 49%-a, a nők 61%-a fogyasztott friss, fagyasztott vagy konzervgyümölcsöt. A zöldségfogyasztás már kissé eltérőnek bizonyult, a férfiak 40%-a, a nők 49%-a fogyasztott napi egyszer zöldséget. A 65 évesnél idősebb korosztálynak viszont a

háromnegyede naponta fogyasztott gyümölcsöt, több mint a fele pedig zöldséget. A fiataloknak csak a négytizede fogyasztott rendszeresen gyümölcsöt vagy zöldséget. Az adagok tekintetében a lakosság 18%-a az OKOSTÁNYÉR® ajánlásának megfelelő mennyiséget fogyasztott naponta. Az életkor emelkedésével a napi legalább 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasztók aránya mindkét nem esetében nőtt. A magasabb iskolai végzettségűek körében a naponta legalább 4 adag zöldségek vagy gyümölcsöt fogyasztók aránya 14%-ról 23%-ra nőtt. A nők körében ez minden korosztálynál teljesült, a férfiak között ez már kevésbé egyértelmű, főleg az idősök között (21).

Húsokat és feldolgozott húskészítményeket a vizsgált lakosság körülbelül egyharmada fogyasztott naponta. Fehér és vörös húst a résztvevők 7,4%-a, fehér húsféléket heti rendszerességgel a lakosság 90%-a fogyasztott, kétharmada pedig vörös húsokat. A kitöltők háromnegyede pedig nem heti rendszerességgel fogyasztott halféléket, vagy sosem került a tányérjára (21).

Édességek tekintetében, a vizsgált népesség harmada naponta legalább egy adag édességet vagy desszertet fogyasztott. A folyadékfogyasztásról elmondható, hogy a kitöltők háromnegyede legalább 1,5 liter vizet ivott naponta, de többségük a 2 liter vizet is elfogyasztotta (21).

A lakosság körülbelül ötöde követett valamilyen speciális étrendet, mint például diabetikus, laktózmentes, gluténmentes, energiaszegény, sószegény, tejfehérjementes, vegetáriánus vagy egyéb étrendek. Diabetikus étrendet a kitöltők 6,4%-a, laktózmentes étrendet pedig a kitöltők 4,1%-a, míg a lakosság 4,1%-a a felsorolásban szereplőkön kívüli, egyéb étrendet követett. Speciális étrendet a nők követnek nagyobb arányban, a női kitöltők 21%-ra, a férfiaknak csak a 16%-ra volt jellemző (21).

Az általános egészségi állapot romlásához nagyban hozzájárul a túlsúly vagy az elhízás. Nagyobb kockázatot jelent a szív- és érrendszeri betegségekre, 2-es típusú cukorbetegsége, egyes daganatos megbetegedésekre és a degeneratív jellegű ízületi betegségekre. Az önbevallás alapján gyűjtött testtömeg és testmagasság adataiból számított testtömegindex alapján elmondható, hogy a 15 éves és annál idősebb lakosság hattizede túlsúlyos vagy elhízott volt. A korábbi felmérésekhez viszonyítva, a túlsúlyosok aránya 1%-kal nőtt, az elhízottaké pedig 3%-kal. Nemzetközi szinten összehasonlítva az Európai Unió első három legelhízottabb országai közé tartoztunk 2019-ben. Az életkor előrehaladtával mind a férfiak, mind a nők körében egyre nőtt az elhízottak, illetve a túlsúlyosak aránya, valamint egyre csökkent az elhízott férfiak és nők aránya közötti különbség. Az elhízottak között minden korosztályban nagyobb arányban fordultak elő krónikus betegséggel élők, mint a sovány vagy normál testtömegű kategóriákban

együttvéve. Fiatalok között csak az elhízottság járt együtt más betegségek kialakulásának nagyobb kockázatával, viszont a középkorúak körében már a túlsúly is növelte ezt a kockázatot (21).

Testmozgás tekintetében a 2019-es adatokból kiderült, hogy a felnőtt lakosság 59%-a egyáltalán nem sportol szabadidejében. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) heti 150 perc aerob mozgást ajánl, melyet tízből hárman, a heti kétszeri izomerősítést pedig csak ketten végzik. A felnőttek egyharmada ugyan nem sportol, de munkája lévén teljesítő a kellő mennyiségű testmozgást. A rendszeres fizikai aktivitás jelentős szerepet játszik a szív- és érrendszeri megbetegedések, a 2-es típusú cukorbetegség és egyes daganatok megelőzésében, illetve kezelésében. Mentális egészségünkre is pozitív hatást gyakorol, mérsékli a depresszió és szorongás tüneteit, javítja a kognitív funkciókat, megelőzi az agy idő előtti leépülését. Mindezen pozitív hatások ellenére egyre inkább a mozgásszegény, ülő életmód jellemzi a világ népességének nagyobb arányát, főként a technológia fejlődésének következtében (22).

A magyarországi lakosok több mint fele passzívan végzi munkáját, ülve vagy állva. A munkájukat ülve végzők aránya 36%-ról 40%-ra nőtt 2014 és 2019 között. Férfiak körében ez 18%-os növekedést jelent, kétszer nagyobbat, mint a nők körében, így a két nemnél egyforma arányban vált jellemzővé az ülőmunka. Legalább 7 órát tölt ülással vagy fekvéssel a lakosság 41%-a naponta az alvási időn kívül, mely már az egészséget veszélyeztető rizikófaktornak számít. Kutatások azt jelzik, hogy minden mozgásforma számít, így a közlekedés közbeni mozgás is jótékony hatással van a szervezetre. Hazánk lakosságának a 87%-a közlekedik gyalogosan. A gyaloglók aránya nem változott 2014 és 2019 között, viszont a kerékpárral munkába járók aránya csökkent, 40%-ról 36%-ra (22).

Ezen eredmények alapján látható, hogy mennyire fontos lenne az egészséges táplálkozásra és testmozgásra való törekvés, hiszen a lakossági eredmények az OKOSTÁNYÉR® ajánlásaihoz mérve elmaradnak egyes kategóriákban. A rendvédelmi és honvédelmi dolgozóknak pedig hivatásukból adódóan is megfelelő odafigyelést kell fordítaniuk a táplálkozásukra, valamint a testmozgásra.

4. MUNKA CÉLKITŰZÉSEI

4.1. A témaválasztás indoklása

Személyes kötődésem révén fontosnak tartom a honvédelmi és rendvédelmi dolgozók táplálkozási szokásainak és sportolási szokásainak felmérését, hiszen hazai és nemzetközi szinten sem sok tanulmány született erről a témáról. Szerettük volna felmérni, hogy ezen dolgozók jó egészségi állapotuk érdekében mennyire táplálkoznak egészségesen, tesznek-e erőfeszítést a fittségi állapotuk szinten tartása.

4.2. A célkitűzések ismertetése

Vizsgálatunk célja az volt, hogy felmérjük a rendvédelmi és honvédelmi dolgozók táplálkozási szokásait a hazai OKOSTÁNYÉR® ajánlásaihoz mérten. Ehhez a vizsgálathoz egy nemzetközileg elfogadott fizikai aktivitást felmérő kérdőív rövidített változatát használtuk, az IPAQ-SF-ot.

Táplálkozás szempontjából a gyümölcs, zöldség, tejtermék, gabona, hús-, hal-, és édességfogyasztási szokások felmérése mellett a folyadék fogyasztási szokásait (általában milyen italokat fogyaszt) is felmértük a kitöltőknek. Mindezek mellett a kérdőív kiterjedt az étkezési szokásokra is, mint például, hogy van-e étkezési rutinja a kitöltőnek vagy, hogy honnan származnak az ételei. Megkérdeztük a kitöltőket arról is, hogy rendelkeznek-e valamilyen betegséggel, követnek-e tudatosan valamilyen étrendet egészségi okból, valamint, hogy dohányoznak-e.

5. KUTATÁSI MÓDSZEREK

A vizsgálathoz papír alapú és online formájú (Google Forms) kérdőívet alkalmaztunk. Az adatgyűjtés időszaka 2023. október 15-től 2023. december 5-ig valósult meg.

A kutatáshoz alkalmazott kérdőív demográfiai adatokkal, táplálkozási szokásokkal és fizikai aktivitással kapcsolatos kérdéseket tartalmazott. A táplálkozással kapcsolatos kérdések az OKOSTÁNYÉR® ajánlásaihoz igazodva készültek, a fizikai aktivitás felmérése a nemzetközileg elfogadott fizikai aktivitást felmérő kérdőív, az IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire Short Form) rövidített változatával történt, mely inaktív, mérsékelten aktív és egészségjavító fizikai aktivitást végzők kategóriájába sorolta a résztvevőket (6, 23).

Az fizikai aktivitást felmérő kérdőívet 1998-ban hozták létre Genfben, mely később 12 országban került tesztelésre. Az eredmények azt mutatták, hogy megfelelő mérési eredményekkel rendelkezik, valamint könnyen lefordítható bármely ország nyelvére, így nemzetközi szinten is használható (23).

A rövidített forma összesen 4 kérdést tartalmaz, melyben az utolsó 7 nap tevékenységeit méri fel és csak azokat, amelyek legalább 10 percig tartottak. Ez a forma három tevékenységtípusra kérdez rá, melyek a következők: intenzív fizikai testmozgás, mérsékelt erősségű testmozgás és a gyaloglás. Ezeken felül még az ülve töltött idő tartamát is felméri. Ezek alapján az egyes aktivitásokat a heti gyakorisággal és az intenzitással összeszorozva megkapjuk a MET percek heti összegét, majd különböző kritériumok alapján a fent már említett három kategória egyikébe sorolja a kérdőív a kitöltőt. Az ülve töltött időre vonatkozó kérdés egy további indikátor változó, viszont nem képezi részét az összesített pontszámnak, mivel kevés adat áll rendelkezésre az ülő magatartásról, így nincsenek elfogadott határértékei, amelyekhez viszonyítani lehetne (23). Az adatokat Fisher-féle egzakt próbákkal elemeztük.

5.1. Alkalmazott vizsgálati módszerek- tesztek, kérdőívek

A kutatást saját készítésű kérdőív segítségével végeztük, melyben biztosítottuk a kitöltőket arról, hogy személyes adataik felhasználása a jelenleg is hatályos adatvédelmi törvény szigorú betartásával történik. A kérdőív összesen 42 kérdést tartalmazott, valamint egy beleegyező nyilatkozatot is. Felépítését tekintve 3 nagyobb szakaszra osztható.

Az első szakasz főként demográfiai adatokkal kapcsolatos információkra kérdezett rá úgy, mint életkor, nem, iskolai végzettség, munkakör, lakóhely, rendfokozat, családi állapot, testmagasság és testtömeg. Utóbbi két adat segítségével testtömeg indexet (testtömeg (kg)/testmagasság (m^2)) számítottunk. Két kategóriát állítottunk fel, a túlsúlyos vagy elhízott kategóriát, akiknek testtömeg indexük $25 \text{ kg}/m^2$ feletti és a nem túlsúlyos vagy nem elhízott kategóriát, akiknek testtömeg indexük $25 \text{ kg}/m^2$ alatti.

A második szakaszban az egyén táplálkozási szokásaival kapcsolatos kérdéseket foglalmaztuk meg. Rákérdeztünk, hogy a kitöltőknek van-e étkezési rutinjuk, hányszor szoktak étkezni, honnan származnak az ételeik (reggeli és kisétkezések, ebéd, vacsora), milyen az étkezés körülménye (nyugodt vagy sietős), szoktak-e reggelizni, melyik étkezést tartják fő étkezésüknek. Követve az OKOSTÁNYÉR® ajánlásait további kérdéseket foglalmaztunk meg a táplálkozással kapcsolatban, valamint kitértünk a folyadék fogyasztási, kávézási, dohányzási szokásaikra is. Mindemellett felmértük, hogy van-e valamilyen ismert betegsége a kitöltőknek, követnek-e tudatosan valamilyen étrendet és hogy azt egészségi okokból teszik-e.

A harmadik szakasz pedig a fizikai aktivitással kapcsolatos IPAQ-SF kérdéseit tartalmazza. A kérdőív az intenzív fizikai aktivitás, mérsékelt erősségű aktivitás, gyaloglás és az ülve töltött idő mennyisége alapján három kategóriába sorolja a kitöltőket: inaktív, mérsékelten aktív és egészségfejlesztő fizikai aktivitást végzők.

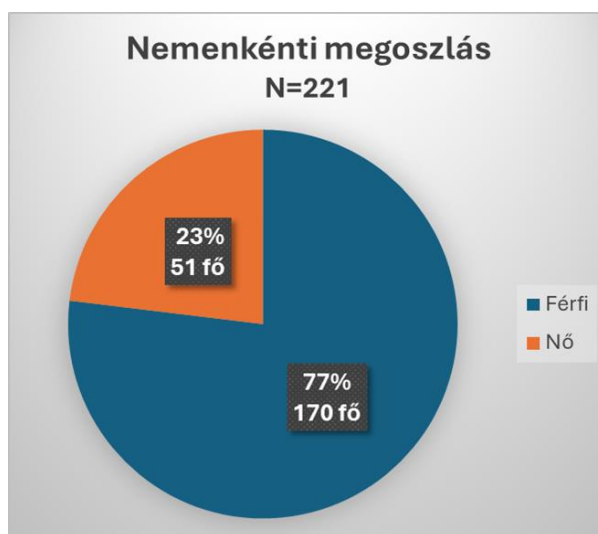
5.2. Adatok statisztikai feldolgozásának módszerei

A kérdőíveket a Microsoft Excel program segítségével összesítettük. A kategorikus adatokat Fisher-féle egzakt próbákkal elemeztük, a számításokat Microsoft Excel és Stata 13 programok segítségével végeztük.

6. EREDMÉNYEK

6.1. Forráspopuláció megoszlásai

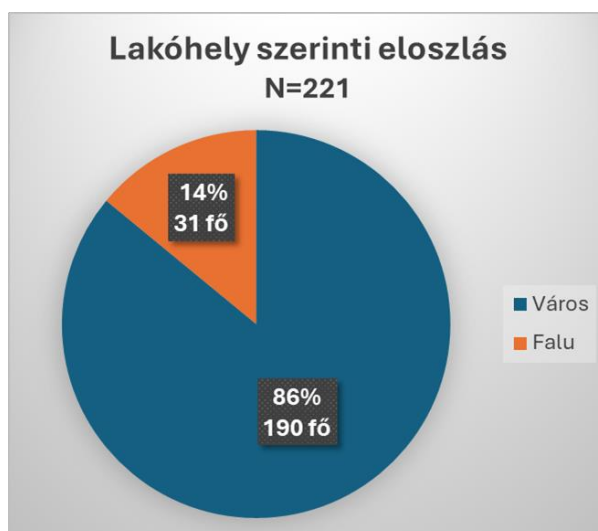
A forráspopuláció nemek szerinti megoszlása nem volt kiegyensúlyozott, mivel a női kitöltők száma jóval kevesebb, mint a férfi kitöltőké. Ez főként abból adódhatott, hogy kevesebb nő választja ezt a két szakmát, mint férfi.



2. ábra Nemenkénti eloszlás Forrás: saját szerkesztés

Korcsoporthoz tekintetében elmondható, hogy a válaszadók 30%-a (67 fő) a 18 és 34 év közötti korosztályhoz tartozik, míg 70%-a (154 fő) 35 és 64 év közötti korosztályhoz. A vizsgálatban résztvevők közül 124 fő (56%) középfokú, 97 fő (44%) pedig felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezik.

A lakóhely szerinti megoszlást tekintve 5 fő fővárosi, 31 fő kisebb településen községben vagy faluban lakik, 75 fő megyeszékhelyen él és 110 fő nagyobb városban, tehát elmondható, hogy a kitöltők nagyobb aránya, 86%-a él városban, 14%-a pedig falvakban.

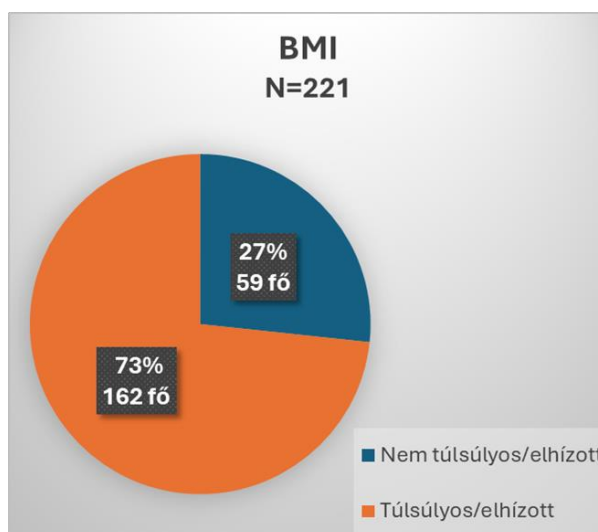


3. ábra Lakóhely szerinti eloszlás Forrás: saját szerkesztés

6.2. Tápláltsági állapot szerinti eloszlás

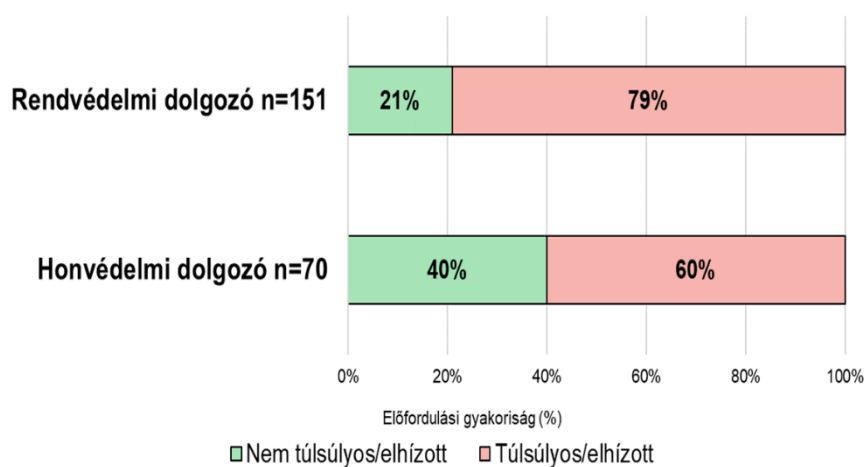
A vizsgálatban 221 fő vett részt. Tápláltsági állapotuk szerint két kategóriába soroltuk őket. A kitöltők 27%-a (59 fő) a nem túlsúlyos vagy nem elhízott kategóriába (testtömeg indexük 24,9 alatti) tartozik, míg a kitöltők 73%-a (162 fő) a túlsúlyos vagy elhízott kategóriába (testtömeg indexük 25 feletti) tartozik. A BMI értékek átlaga 27 kg/m^2 volt.

Nemenkénti megoszlás szerint elmondható, hogy az 51 fő női válaszadó közül 22 fő tartozik a túlsúlyos vagy elhízott kategóriába, mely a női kitöltők 43%-át jelenti. A 170 fő férfi válaszadó közül 140 fő tartozik a túlsúlyos vagy elhízott kategóriába, amely a férfi válaszadók 82,4%-át jelenti.



4. ábra BMI szerinti eloszlás Forrás: saját szerkesztés

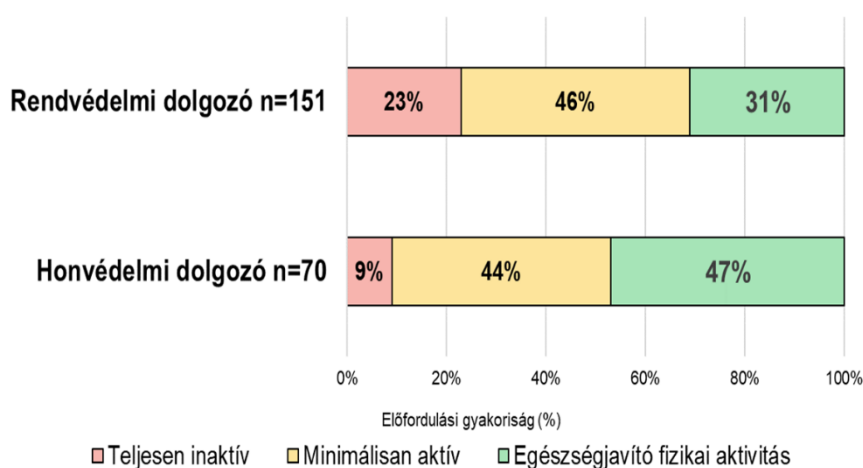
A honvédelmi és rendvédelmi dolgozókat összehasonlítva az alábbiak szerint alakult ez az arány: a rendvédelmi dolgozók 21%-a, a honvédelmi dolgozók 40%-a tartozik a nem túlsúlyos vagy nem elhízott kategóriába. A túlsúlyos vagy elhízott kategóriába a rendvédelmi dolgozók 79%-a, a honvédelmi dolgozóknak pedig a 60%-a tartozik.



5. ábra Tápláltsági állapot szerinti eloszlás Forrás: saját szerkesztés

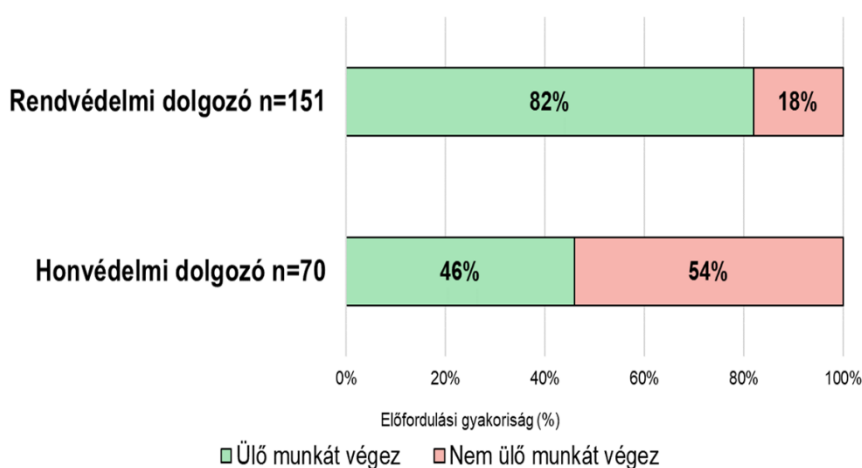
6.3. Fizikai aktivitás szerinti eloszlás

A teljesen inaktív kategóriába a rendvédelmi dolgozók 23%-a, a honvédelmi dolgozónak pedig a 9%-a tartozik. A mérsékelt aktivitást kategóriájába a rendvédelmi dolgozók 46%-a, a honvédelmi dolgozóknak a 44%-a tartozik. Egészségjavító fizikai aktivitást a rendvédelmi dolgozók 31%-a, a honvédelmi dolgozóknak pedig a 47%-a végez.



6. ábra Fizikai aktivitás szerinti eloszlás Forrás: saját szerkesztés

Az ülő munkát végzők számát tekintve, a rendvédelmi dolgozók 82%-a felelt a kérdésre igennel, míg a rendvédelmi dolgozóknak csak a 46%-a.



7. ábra Ülő munkát végzők eloszlása Forrás: saját szerkesztés

6.4. Táplálkozási szokások

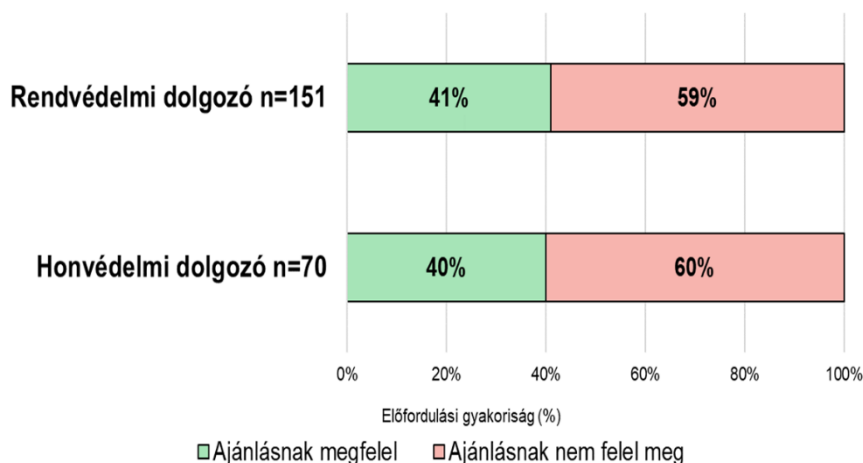
A válaszadók 70%-a felelt igennel arra a kérdésre, hogy van-e étkezési rutinja, mely a rendszeresen, közel azonos időpontokban történő étkezést jelenti, míg a válaszadók 30%-nak nincs étkezési rutinja. Ehhez kapcsolódóan szeretnénk volna még felmérni, hogy napi hányszor étkeznek a kitöltők. A válaszadók nagyobb aránya, 81%-a naponta háromszor-négyszer étkezik, 13%-a egyszer-kétszer, 5%-a ötször-hatszor, 1%-a pedig hatnál is többször.

A reggeli és kisétkezéseit a válaszadók legnagyobb aránya 70%-a viszi otthonról magával, 24%-a boltból szerzi be, míg 6%-a a helyi menzáról. Ebédjüket nézve a válaszadók 63%-a otthonról viszi, 35%-a a helyi menzáról kéri, 2%-a pedig boltban vásárolja meg. Vacsora tekintetében a kitöltők 90%-a otthonról viszi magával, 5-5%-a pedig menzáról fogyasztja vagy boltban veszi meg.

6.4.1. A rendvédelmi és honvédelmi dolgozók táplálkozási szokásainak az összehasonlítása az OKOSTÁNYÉR® ajánlásaihoz mérten

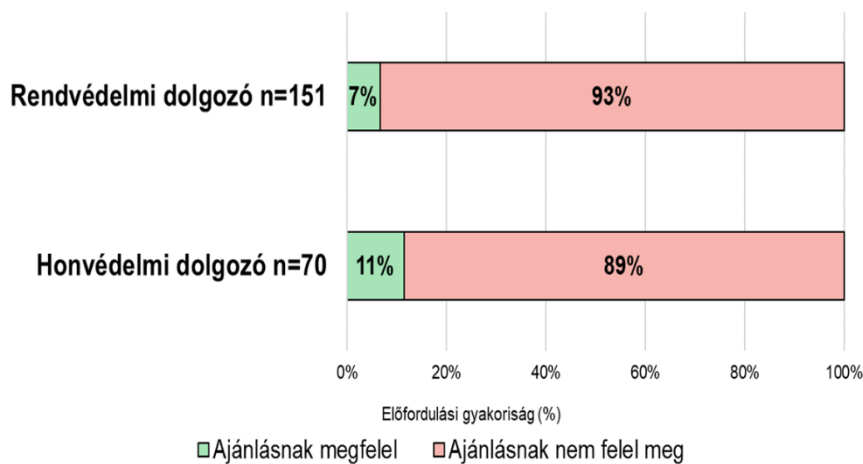
Az ajánlásnak való megfelelést a hazai OKOSTÁNYÉR® ajánlásaihoz mérten vizsgáltuk, majd összehasonlítottuk a két csoportot is, hogy találunk-e szignifikáns eltérést a táplálkozási szokásaik között. Az eredmények az alábbiak szerint alakultak.

Gyümölcsfogyasztás tekintetében a rendvédelmi dolgozók 40%-a, a honvédelmi dolgozóknak pedig a 41%-a fogyaszt az ajánlásnak megfelelő mennyiségű gyümölcsöt.



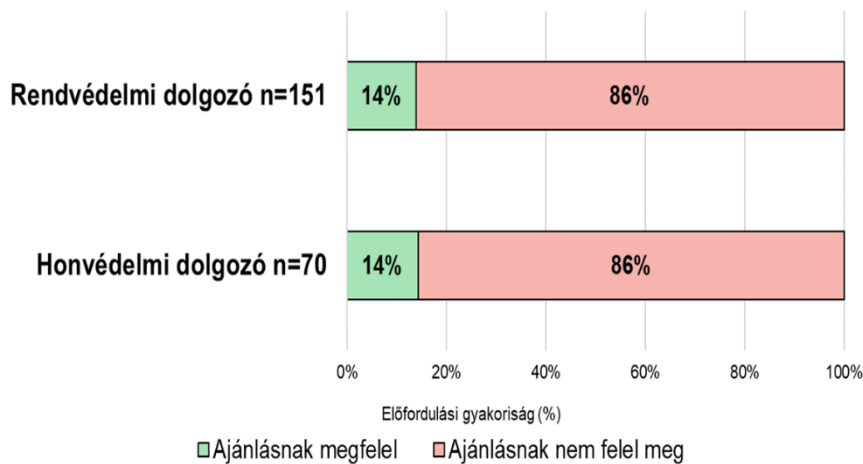
8. ábra Gyümölcsfogyasztási szokások Forrás: saját szerkesztés

A zöldségeket nézve elmondható, hogy a rendvédelmi dolgozók 7%-a, a honvédelmi dolgozóknak a 11%-a fogyasztja az ajánlásnak megfelelő mennyiségben.



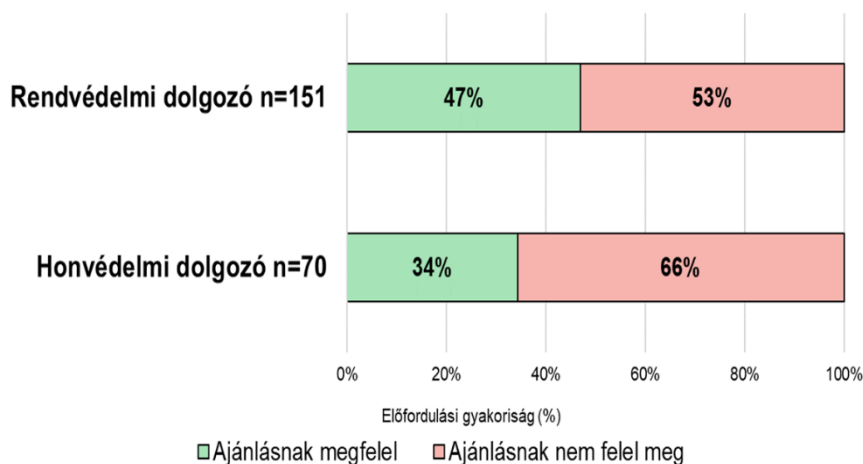
9. ábra Zöldségfogyasztási szokások Forrás: saját szerkesztés

Tej- és tejtermékek tekintetében mind a rendvédelmi, mind a honvédelmi dolgozók 14%-a fogyaszt az ajánlás szerinti mennyiséget.



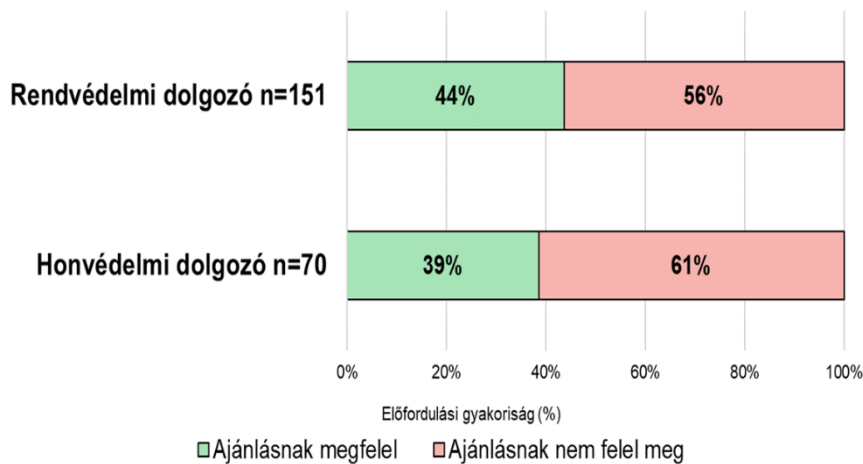
10. ábra Tejtermék fogyasztási szokások Forrás: saját szerkesztés

Gabonaipari termékeket nézve, a rendvédelmi dolgozók 47%-a, a honvédelmi dolgozók 34%-a fogyasztja az ajánlás szerinti gabona mennyiséget.



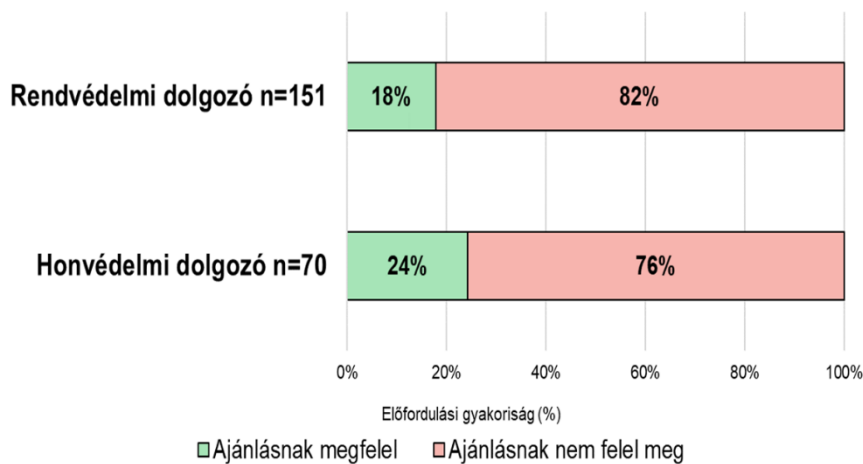
11. ábra Gabonaipari termék fogyasztási szokások Forrás: saját szerkesztés

Húsfogyasztás tekintetében a rendvédelmi dolgozók 44%-a, a honvédelmi dolgozók 39%-a fogyaszt az ajánlásnak megfelelő mennyiségű húst.



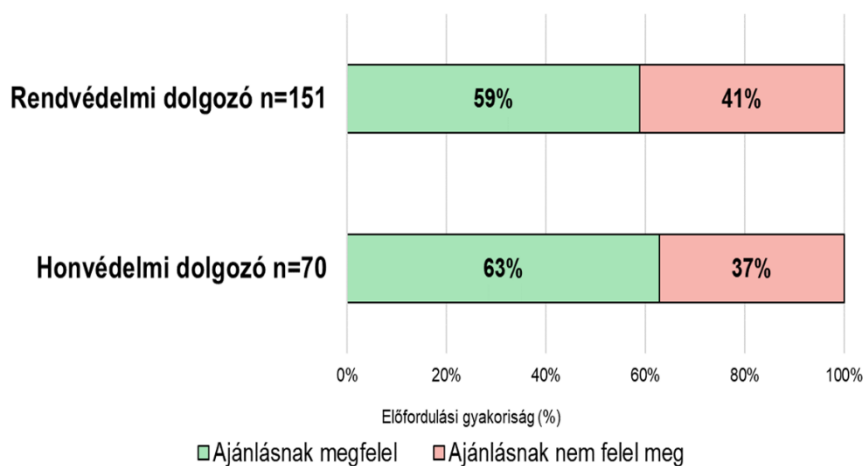
12. ábra Húsfogyasztási fogyasztási szokások Forrás: saját szerkesztés

Halfogyasztási szokásokat nézve, a rendvédelmi dolgozók 18%-a, a honvédelmi dolgozók 24%-a fogyaszt heti rendszerességgel halfélét.



13. ábra Halfogyasztási szokások Forrás: saját szerkesztés

Édességfogyasztást figyelembe véve, a rendvédelmi dolgozók 59%-a, a honvédelmi dolgozók 63%-a fogyasztja ezeket a termékeket az ajánlásnak megfelelő mennyiségben.



14. ábra Édességfogyasztási szokások Forrás: saját szerkesztés

Folyadékfogyasztási szokásaikat nézve elmondható, hogy az ajánlásnak megfelelő mennyiségű folyadékot a rendvédelmi dolgozók 70%-a fogyaszt, 30%-a pedig nem az ajánlásnak megfelelő mennyiséget.

Kávézási szokások tekintetében a kitöltők 73%-a fogyaszt rendszeresen kávé, 27%-a pedig nem kávézik. Energiált a válaszadók 14%-a fogyaszt rendszeresen, 86%-a nem fogyaszt energiált. Dohányzást tekintve pedig a válaszadók 27%-a az, aki jelenleg is dohányzik, 73%-a pedig jelenleg nem dohányzó.

7. MEGBESZÉLÉS

Kutatásunk alapján elmondható, hogy a rendvédelmi és honvédelmi dolgozók több, mint kétharmadának van táplálkozási rutinja, valamint az is, hogy többségük háromszor-négyszer is étkezik egy nap. A reggeli, ebéd, vacsora és kisétkezéseik pedig nagyrészt otthonról származnak, melyet vagy saját maguknak készítenek el, vagy a párjuk készíti számukra.

Tápláltsági állapotukat figyelembe véve mind a rendvédelmi, mind a honvédelmi dolgozók körében rendkívül magas a túlsúlyos és elhízott dolgozók aránya. A két csoportot összehasonlítva, a rendőrségi dolgozók között fordult elő nagyobb arányban a túlsúly vagy az elhízás. A női válaszadóknak majdnem a fele, a férfi válaszadóknak pedig több, mint a négyötöde tartozik a túlsúlyos vagy elhízott kategóriába.

A BMI értékek átlagát tekintve hasonló eredményt kaptunk az Országos Rendőrfőkapitányság dolgozói körében végzett felmérés eredményéhez (14), melyet a szakirodalmi áttekintésben ismertettem. A 2019-es ELEF eredményeihez (21) viszonyítva a rendvédelmi és honvédelmi női dolgozók kisebb arányban voltak túlsúlyosak vagy elhízottak a hazai lakossághoz mérten, mely a férfi dolgozókra már kevésbé igaz, mert nagyobb arányban fordult elő közöttük a túlsúly vagy az elhízás, mint a lakosság körében. A túlsúlyos vagy elhízott kategóriába tartozók aránya (73%) összhangban van az Egyesült Királyság rendőrségi dolgozói között mért aránnyal (66-67%), valamint az Észak-Amerikában dolgozók között előforduló aránnyal is (79,3%). Limitáló tényezőként figyelembe kell venni, hogy a testtömegindex a testtömeg és a testmagasság hányadával számol, nem veszi figyelembe a testösszetételt, melynek mérésére kutatásunk ezen fázisában nem volt alkalmunk, így a zsír-izomszövet aránya befolyásolhatta mérési eredményeinket.

A felmérés alapján az is elmondható, hogy a hazai táplálkozási ajánlások követése a válaszadók csak kis részénél teljesül. Az ajánlásnak megfelelő mennyiségű gyümölcsöt és húsféléket a válaszadók csak kevesebb, mint fele fogyasztott. Zöldségfélék és tej-, tejtermékek tekintetében elmondható, hogy mind a honvédelmi, mind a rendvédelmi dolgozóknak körülbelül a tizede fogyaszt az ajánlásnak megfelelő mennyiséget. Gabonaiipari termékeket nézve már eltérő a két csoport. A rendvédelmi dolgozók fele, a honvédelmi dolgozóknak pedig a harmada felel meg a gabonafogyasztási ajánlásnak. Halat heti rendszerességgel a válaszadók mindössze ötöde fogyaszt, mely az ELEF 2019-es

kimutatásához (21) hasonló arány. Az összes vizsgált kategória közül az édességfogyasztási szokások feleltek meg leginkább az ajánlásnak, mely a válaszadók körülbelül 60%-t jelenti.

Sportolási szokásaik és fizikai aktivitásuk tekintetében látható volt, hogy egészségjavító fizikai aktivitást a válaszadók kevesebb, mint fele végez, ötödük pedig teljesen inaktív. A rendvédelmi és honvédelmi dolgozók arányait tekintve a rendvédelmi dolgozók körében nagyobb az inaktív dolgozók aránya. Egészségjavító fizikai aktivitást a honvédelmi dolgozóknak majdnem a fele végez, a rendvédelmi dolgozóknak csupán harmada. Az ülő munkát végzők száma is nagyobb arányban fordul elő a rendvédelmi dolgozók körében, a kitöltők négyötöde tartozik az ülő munkát végzők közé.

8. JAVASLATOK

A fent ismertetett eredmények tükrében fontosnak tartanám a rendvédelmi és honvédelmi dolgozók körében a munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programok bevezetését, mint például egészségnapok, egészségfejlesztő előadások szervezése.

Hivatásukból adódóan a rendőrségi és honvédségi dolgozók fokozott terhelésnek vannak kitéve. A munkahelyi egészségfejlesztés fontos lenne, hiszen hozzásegíti a munkavállalót, hogy növelje saját egészsége feletti kontrollját. Korábban a rendvédelmi dolgozók körében volt törekvés egészségfejlesztő program működtetésére, mely az Élet-Erő-Egészség Program néven működött 2017 és 2021 között. A program célja a dolgozók egészségfejlesztése és egészségmegőrzése volt, mely a népegészségügy általános céljaival állt összhangban. A program keretein belül például havonta egyszer egészségfejlesztő előadást hallgathattak a dolgozók, egészségnapokat szerveztek számukra, valamint lehetőségük nyílt az alkalmassági vizsgálatok során az egyéni tanácsadásra is. A program keretein belül próbálták biztosítani az egészséges étkezést, valamint a helyes táplálkozási szokásokat is kialakítani. Ehhez a Rendőrségi Igazgatósági Központjában működő főzőkonyha volt segítségül, ahol egy reformtáplálkozást támogató pult üzemelt. Ezt követően még 27 telephelyen tudtak ehhez hasonló reformkonyhát üzemeltetni, ahol a rendőrségnek saját főzőkonyhája volt. Sportolási szokásaik javítása érdekében pedig biztosítottak a rendőrségi dolgozók számára heti két óra munkaidő kedvezményt. Évente legalább egyszer családi sport- és egészségnapokon vehettek részt, ahol a fő cél a sport és az egészséges táplálkozás népszerűsítése volt (24).

Úgy gondolom érdemes lenne ezekhez hasonló programok szervezése a továbbiakban mind a rendvédelmi, mind a honvédelmi dolgozók számára.

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, [REDACTED] akinek segítségével és támogatásával létrejöhett ez a saját kérdőíves felmérésünk. Valamint köszönöm a folyamatos iránymutatást szakdolgozatom írása alatt. Továbbá szeretném megköszönni tanáraink munkáját, családom és barátaim támogatását.

9. IRODALOMJEGYZÉK

1. Panyor Á. A táplálkozás és a civilizációs betegségek kapcsolata. Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok. 2019. június 15.;14(2):99–107. (látogatva: 2023.12.15.)
2. Ádány R. Megelőző orvostan és népegészségtan. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., 2012:17 (látogatva: 2023.12.15.)
3. World Health Organization. Regional Office for Europe. (1984). Health promotion: a discussion document on the concept and principles: summary report of the Working Group on Concept and Principles of Health Promotion, Copenhagen, 9-13 July 1984. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (látogatva: 2023.12.15.)
4. Lalonde M. A new perspective on the health of Canadians: a working document. Ottawa: Department of National Health and Welfare, 1974:31-34
5. Varga-Hatos K., Karner C. A lakosság egészségi állapotát befolyásoló tényezők. Egészségügyi gazdasági szemle 2008; 46.évf. 2. sz.:25-33 (látogatva: 2023.12.15.)
6. Okostányér-Új haza ajánlás (2022) Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/> (látogatva: 2024.01.05.)
7. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/02/1.jpg> (letöltve: 2024.01.05.)
8. Szűcs Zsuzsanna, OKOSTÁNYÉR® – ÚJ TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS A HAZAI FELNŐTT LAKOSSÁG SZÁMÁRA, Új diéta- A magyar dietetikusok lapja, 2016, 2-3. szám,20-23. (látogatva: 2024.01.05.)
9. Okostányér-Új haza ajánlás (2022) Elérhető: https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf (látogatva: 2024.01.05.)
10. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, és mtsai. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. The Lancet. 2019. május;393(10184):1958–72. (látogatva: 2024.01.05.)
11. Global status report on physical activity 2022 [Internet]. [látogatva: 2024.01.15.]. Elérhető: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240059153>
12. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, és mtsai. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020. december;54(24):1451–62. (látogatva: 2024.01.05.)
13. Novák A, Sótér A. Katonai egészségprofil a Magyar Honvédségben. Honvédorvos. 2019;71(1–2):5–11. (látogatva: 2024.01.05.)
14. Gordos M. Az Országos Rendőr-főkapitányság dolgozóinak fitsségi állapota és életminősége közötti összefüggések = Correlations Between the Physical Fitness and Quality of Life of the Staff of the National Police Headquarters. RENDVÉDELEM : A BELÜGYI TUDOMÁNYOS TANÁCS ONLINE FOLYÓIRATA. 2022;11(1):39–48. (látogatva: 2024.01.05.)
15. Kosmadopoulos A, Kervezee L, Boudreau P, Gonzales-Aste F, Vujovic N, Scheer FAJL, és mtsai. Effects of Shift Work on the Eating Behavior of Police Officers on Patrol. Nutrients. 2020. április 4.;12(4):999. (látogatva: 2024.01.05.)

16. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January - 1 February 2002 [Internet]. [látogatva: 2024.01.15.]. Elérhető: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/924120916X>
17. Diet [Internet]. [látogatva: 2024.01.15.].
Elérhető: <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-risks-issues/diet>
18. Allen K, Safi A, Deb SK. An exploration into the impact that shift work has on the nutritional behaviours of UK police officers. Br J Nutr. 2023. július 28.;130(2):284–93. (látogatva: 2024.01.05.)
19. Európai lakossági egészségfelmérés, 2019 [Internet]. [látogatva: 2024.01.15.]. Elérhető: <https://www.ksh.hu/elef>
20. 4.1.1.40. A népesség megoszlása tápláltság szerint a testtömeg-index (BMI) alapján [Internet]. [látogatva: 2024.01.15.]. Elérhető: https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0039.html
21. Európai lakossági egészségfelmérés, Táplálkozás, tápláltság, 2019 [Internet]. [látogatva 2024.01.15.].
Elérhető: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/taplalkozas_2019/index.html
22. Európai lakossági egészségfelmérés, Testmozgás, 2019. Elérhető: https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/testmozgas_2019/index.html (látogatva: 2024.01.05)
23. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - Short Form. Elérhető: https://www.physio-pedia.com/images/c/c7/Quidelines_for_interpreting_the_IPAQ.pdf (letöltve:2024.01.05.)
24. Tánzos Z, Sipos E, Szeles E, Witzing Z, dr. Polácska E, József B. Munkahelyi egészségfejlesztés a rendőrség személyi állományának körében. Belügyi Szemle. 2021. augusztus 30.;69:32–47. (látogatva: 2024.01.05.)

10. MELLÉKLETEK

Tisztelt Hölgem/ Uram!

Az alábbi kérdőív a magyarországi rendvédelmi dolgozók táplálkozási és sportolási szokásait méri fel. Kitöltésével segíti munkánkat, hogy részt vehessünk a Debreceni Egyetem által szervezett Tudományos Diákköri Konferencián.

A vizsgálat során egy 42 kérdésből álló kérdőívet kell kitöltenie, mely körülbelül 5-10 percet vesz igénybe. Kutatásunk során a személyes adatok felhasználása a vonatkozó adatvédelmi törvény szigorú betartásával történik.

Ahhoz, hogy az ön által kitöltött kérdőívet, a személyi adatok teljes titokban tartásával, tudományosan elemezhessek, a személyiségi jogok értelmében az ön beleegyezése szükséges. Ezért kérjük, olvassa el és töltse ki az alábbi nyilatkozatot.

Kijelentem, hogy 18 éves elmúltam, a kutatásban való részvételem körülményeiről részletes tájékoztatást kaptam, a feltételekkel egyetértek, a részvételt vállalom:

Válaszát jelölje X-el:

☐ igen

☐ nem

A magyarországi rendvédelmi és honvédelmi dolgozóinak táplálkozási és sportolási szokásai
Válaszait kérem jelölje jól érthető módon karikázással vagy X-el!

1. Kérem adja meg a nemét!

- ☐ Férfi
☐ Nő

2. Kérem adja meg az életkorát:

.....

3. Mi az ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- ☐ Általános iskola
☐ Szakközépiskola
☐ Gimnázium
☐ Felsőfokú szakképesítés
☐ Főiskola
☐ Egyetem

4. Az ön lakóhelye:

- ☐ Főváros
☐ Megyeszékhely
☐ Város
☐ Község/ Falu

5. Milyen munkakörben dolgozik a rendőrségen?

- ☐ Felsőfokú
☐ Középfokú

5. Milyen munkakörben dolgozik?

- ☐ Parancsnoki/vezetői
☐ Tervező/irányító
☐ Végrehajtói

6. Mi az ön rendfokozata:

- ☐ Tiszthelyettes
☐ Zászlós
☐ Tiszt
☐ Főtiszt
☐ Tábornok

6. Milyen állománykategóriába tartozik?

- ☐ Legénység
☐ Altiszt
☐ Zászlós
☐ Tiszt
☐ Főtiszt
☐ Tábornok

7. Kérem adja meg a jelenlegi testmagasságát!

.....

8. Kérem adja meg a jelenlegi testtömegét!

.....

9. Napközben leginkább ülő munkát végez?

- ☐ Igen
☐ Nem

10. Milyen az ön családi állapota?

- ☐ Egyedül él
☐ Házastárs/párkapcsolatban él

11. Naponta hányszor szokott étkezni?

- ☐ 1-2 alkalommal
- ☐ 3-4 alkalommal
- ☐ 5-6 alkalommal
- ☐ 6-nál többször

12. Van étkezési rutinja? (rendszeresen közel azonos időpontokban történő étkezés)

- ☐ Igen
- ☐ Nem

13. Honnan származik általában a reggeli és kisétekései (tízórai, uzsonna)?

- ☐ Otthonról (saját magam, párom, feleségem készíti)
- ☐ Menzáról (munkahelyi)
- ☐ Étteremből
- ☐ Gyorsétteremből
- ☐ Boltból

14. Honnan származik általában az ebédje?

- ☐ Otthonról (saját magam, párom, feleségem készíti)
- ☐ Menzáról (munkahelyi)
- ☐ Étteremből
- ☐ Gyorsétteremből
- ☐ Boltból

15. Honnan származik általában a vacsorája?

- ☐ Otthonról (saját magam, párom, feleségem készíti)
- ☐ Menzáról (munkahelyi)
- ☐ Étteremből
- ☐ Gyorsétteremből
- ☐ Boltból

16. Milyenek az étkezési körülményei?

- ☐ Nyugodt
- ☐ Sietős

17. Szokott reggelizni?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

18. Melyik étkezését tartja a főétkezésének?

- ☐ Reggeli
- ☐ Ebéd
- ☐ Vacsora

19. Hányszor fogyaszt friss vagy fagyasztott gyümölcsöt? (1 alkalommal=1 nagy alma/őszibarack/ 1 pohárnyi bogyós gyümölcs)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször

- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

20. Hányszor fogyaszt friss vagy fagyasztott zöldséget vagy salátát (burgonyát nem számítva)? (1 alkalommal= 1 nagy paprika/ paradicsom/1 közepes tálka saláta)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

21. Hányszor fogyaszt tejet vagy tejtermékeket? (1 alkalommal=2 dl tej/2 dl tejes ital/2 dl natúr joghurt/2 dl kefir/3dkg sajt/5 dkg túró) Kérem csak a természetes, hozzáadott cukrot vagy édesítőszert nem tartalmazó tejtermékek fogyasztását vegye figyelembe! Ne sorolja ide a tejdesszerteket, krémtúrót, pudingot!

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

22. Hányszor fogyaszt gabonaipari termékeket? (1 alkalommal= 2 db kifli vagy 2 db vizes zsemle/ 1 közepes szelet kenyér/ kalács, 1 db kakaós csiga, köretként főtt tészta vagy rizs /20dkg/)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

23. Hányszor fogyaszt húst? (1 alkalommal= 1 tenyérnyi szelet (10 dkg) hús)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

24. Hányszor fogyaszt halat? (1 alkalommal= 1 szelet (15dkg) hal, 1 halkonzerv)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Havi 1-3 alkalommal
- ☐ Soha

25. Milyen gyakran fogyaszt vörös húst? (sertés, marha, borjú, bárány, vadhús)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

26. Milyen gyakran fogyaszt fehér húst? (csirke, pulyka, kacs, liba, nyúl)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

27. Milyen gyakran fogyaszt feldolgozott húskészítményeket? (Pl.szalámi, felvágott, szalonna, sonka, kolbász, virsli, májkrém)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

28. Hányszor fogyaszt édességet, desszertet? (1 alkalommal=fél tábla csoki, 1 db édes péksütemény, 1 db kanalazható tejes desszert pl. puding, túrókrém, 2db túró rudi)

- ☐ Naponta egyszer
- ☐ Naponta többször
- ☐ Hetente 1-3 alkalommal
- ☐ Hetente 4-6 alkalommal
- ☐ Soha

29. Fogyaszt rendszeresen kávé?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

30. Ha igen, akkor hány adag kávé fogyaszt naponta?

- ☐ 1-2
- ☐ 3-4
- ☐ 4-nél többet

31. Fogyaszt rendszeresen energia italt?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

32. Ha igen, akkor mennyi energiasitalt fogyaszt?

- ☐ napi 1-2
- ☐ napi 3-4
- ☐ naponta 4-nél több
- ☐ heti 1-2 alkalommal

33. Mennyi folyadékot fogyaszt naponta? Kérem ne számítsa bele a nap során elfogyasztott leveseket!

- ☐ kb. 1,5 l
- ☐ kb. 2 l
- ☐ kb. 2,5 l
- ☐ 2,5 l-nél többet

34. Milyen italokat fogyaszt leginkább? Válasszon ki maximum 3-at!

- ☐ Csapvíz/ásványvíz
- ☐ Tea
- ☐ Gyümölcslevek
- ☐ Cukrozott üdítőitalok
- ☐ Light üdítőitalok (csökkentett cukortartalmú, cukrot és édesítőszereket is tartalmazhat)
- ☐ Zéró üdítőitalok (cukormentes)

35. Követ tudatosan valamilyen étrendet? Legfeljebb 3 étrendet jelöljön meg!

- | | |
|---|---|
| ☐ Cukorbetegnek szánt étrend
(hozzáadott cukortól mentes) | ☐ Vegetáriánus étrend |
| ☐ Gluténmentes étrend | ☐ Vegán étrend |
| ☐ Laktózmentes étrend | ☐ Egyéb |
| ☐ Tejfehérjementes étrend | ☐ Nem követek tudatosan semmilyen étrendet |
| ☐ Energiaszegény étrend | |
| ☐ Sószegény étrend | |

36. Ha tudatosan követ a fentiek közül bármilyen étrendet, azt egészségi okokból teszi?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

37. Van valamilyen betegsége? Kérem maximum 3-at jelöljön!

- ☐ Cukorbetegség
- ☐ Magas vérnyomás
- ☐ Lisztérzékenység
- ☐ Laktózérzékenység
- ☐ Hiperlipidémia (magas vérzsír szint)
- ☐ Köszvény
- ☐ Pajzsmirigy betegség
- ☐ Egyéb
- ☐ Nincs

38. Melyik állítás igaz önre a dohányzással kapcsolatban? (Ide értve a cigarettán kívül az e-cigit, Iqost is)

- ☐ jelenleg dohányzom (rendszeresen, alkalmanként)
- ☐ kevesebb, mint 1 éve abbahagytam a dohányzást
- ☐ már több mint 1 éve leszoktam a dohányzásról
- ☐ sohasem dohányoztam

39. Az elmúlt 7 nap során, hány napon végzett intenzív fizikai mozgást? (nagy súlyok emelése, ásás, kocogás-futás, izzasztó kerékpározás? /Intenzív az olyan testmozgás, amely jelentősen fokozza a lihegését, növeli a pulzusszámát, amitől fél- egy óra alatt elfárad. Csak azokat a testmozgásokat tüntesse fel, amelyek legalább 10 percig tartottak/

..... napon az elmúlt héten
..... percen át naponta

40. Mérsékelt erősségű (kissé lihegtető) testmozgást mennyit végzett az elmúlt 7 nap során legalább 10 percen át?

..... napon az elmúlt héten
..... percen át naponta

41. Mennyi időt töltött gyaloglással az elmúlt 7 nap során? Ide sorolható a háztartásban járkálás az utcai gyalogos közlekedés a kirándulás, és minden egyéb gyaloglás, amelyik egyfolytában legalább 10 percig tartott.

..... napon az elmúlt héten

..... percen át naponta

42. Naponta mennyi időn át ült az elmúlt 7 napban?

..... napon az elmúlt héten

..... percen át naponta

Köszönöm, hogy válaszaival segítette munkánkat!

NYILATKOZAT EGYEZŐSSÉGRŐL

Alulírott [REDACTED] a [REDACTED]
[REDACTED] hallgatója, büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy diplomamunkám papír és elektronikus alapú, valamint a Turnitin plágiumszűrő szolgáltatáson átfuttatott formája mindenben megegyezik.

Dátum: 2024.03.13.

.....

[REDACTED]
hallgató aláírása

Turnitin Originality Report

Document Viewer

Processed on: 13-Mar-2024 09:59 CET
 ID: 2319309347
 Word Count: 6312
 Submitted: 1



Similarity Index
8%

Similarity by Source

Internet Sources: 6%
 Publications: 1%
 Student Papers: 3%

exclude quoted

exclude bibliography

exclude small matches

mode:

quickview (classic) report

print

refresh

download

2% match (Internet from 30-Jul-2020)

<http://docplayer.hu>

1% match ()

[Gordos, Mónika. "Az Országos Rendőr-főkapitányság dolgozóinak fittségi állapota és életminősége közötti összefüggések = Correlations Between the Physical Fitness and Quality of Life of the Staff of the National Police Headquarters", Belügyminiszterium, 2022](#)



1% match (Ágota Panyor. "A táplálkozás és a civilizációs betegségek kapcsolata", Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok, 2019)
[Ágota Panyor. "A táplálkozás és a civilizációs betegségek kapcsolata", Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok, 2019](#)



1% match (Internet from 04-Dec-2022)

<http://real-phd.mtak.hu>

<1% match (Internet from 03-May-2020)

<http://docplayer.hu>

<1% match (student papers from 06-Apr-2023)

[Submitted to University of Debrecen on 2023-04-06](#)

<1% match (student papers from 07-Apr-2022)

[Submitted to University of Debrecen on 2022-04-07](#)

<1% match (Internet from 06-Feb-2022)

https://weborvos.hu/data/articles/271/2712/article-271232/OKOSTANYER_felnott_A4_2021_1_.pdf



<1% match (Internet from 04-Oct-2022)

<https://gyogytornaszok.hu/wp-content/uploads/2021/03/who-osszefoglalo.pdf>



<1% match ()

