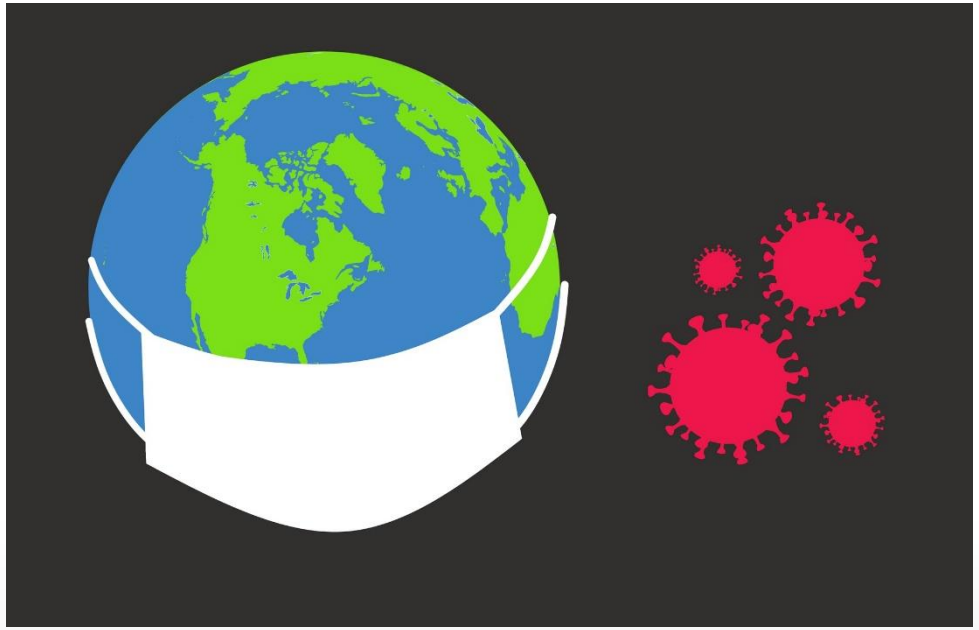
# Így élünk mi járvány idején

## Hogyan változott táplálkozásunk, fizikai aktivitásunk a veszélyhelyzet alatt?



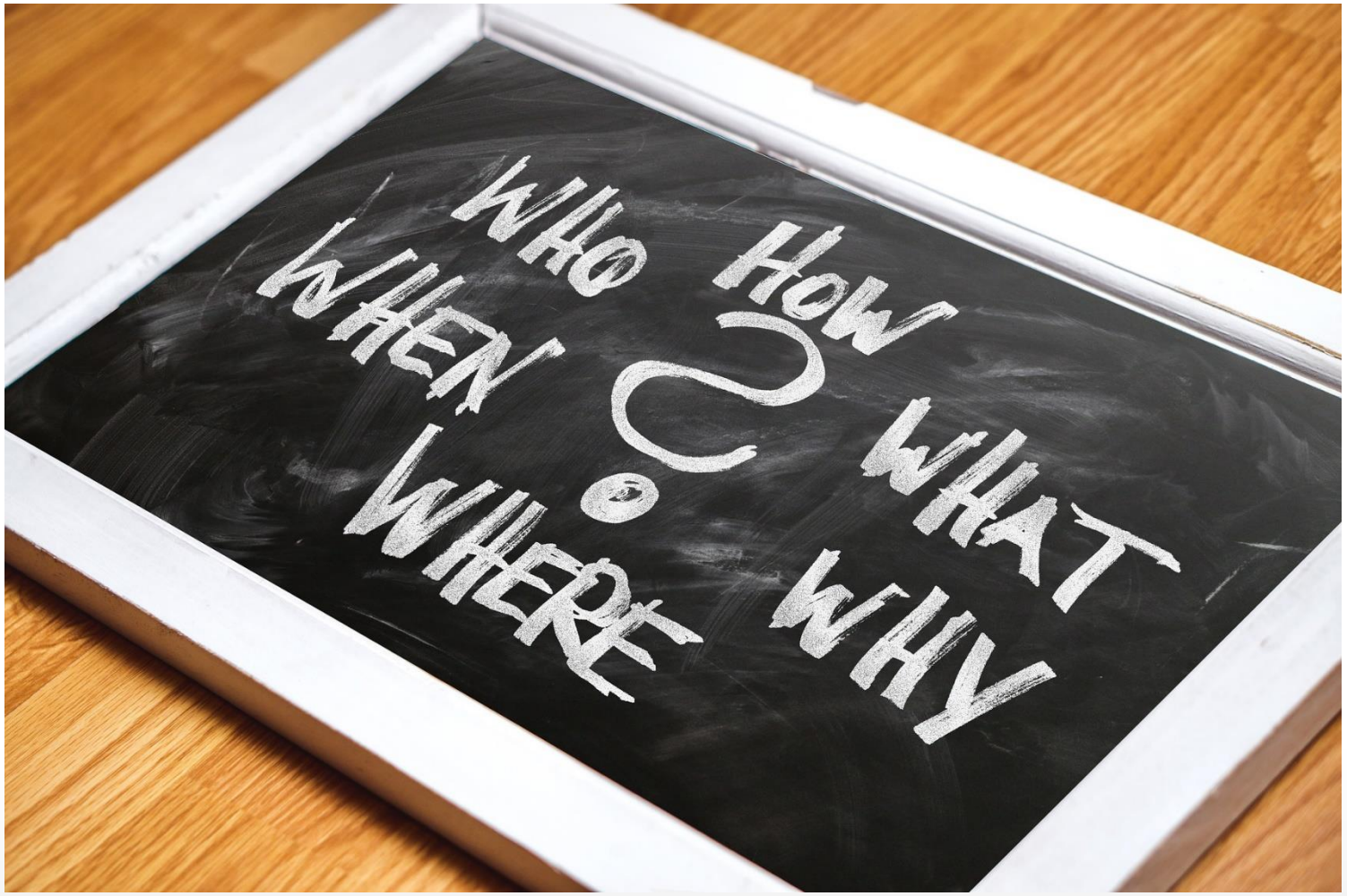

Antal Emese
dietetikus, szociológus
szakmai vezető

Pilling Róbert
dietetikus
kommunikációs vezető

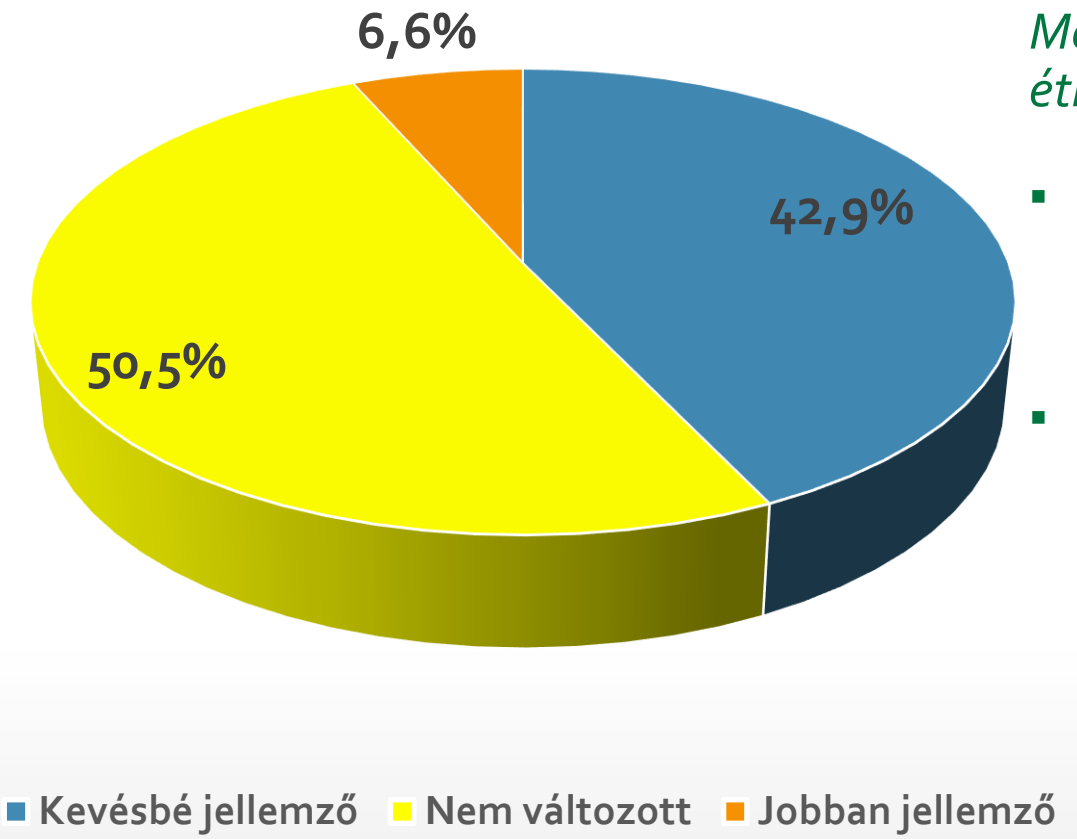
# Mi volt a közös kutatás célja?

- Az életmóddal, a táplálkozással foglalkozó szakemberek, rajtuk keresztül pedig a teljes lakosság számára hasznos információk megszerzése az alábbi kérdésekben:
  - Milyen hatással van egy rendkívüli helyzet a hazai lakosság táplálkozására, fizikai aktivitására?
  - Hajlandók vagyunk-e külső kényszer hatására változtatni életmódunk, ezen belül táplálkozásunk egészén?
  - Amennyiben igen, azt milyen irányban tesszük?
- Mire tudjuk használni ezeket az adatokat?
  - Felkészülni a járvány esetleges második hullámára
  - Más, hasonló hatással járó helyzetekben gyorsabban reagálhatunk
  - Jobban ki lehet számítani a lakosság reakciót, ezáltal segíthetünk az ellátási lánc jobb szervezésében is

# Mit tudtunk meg?



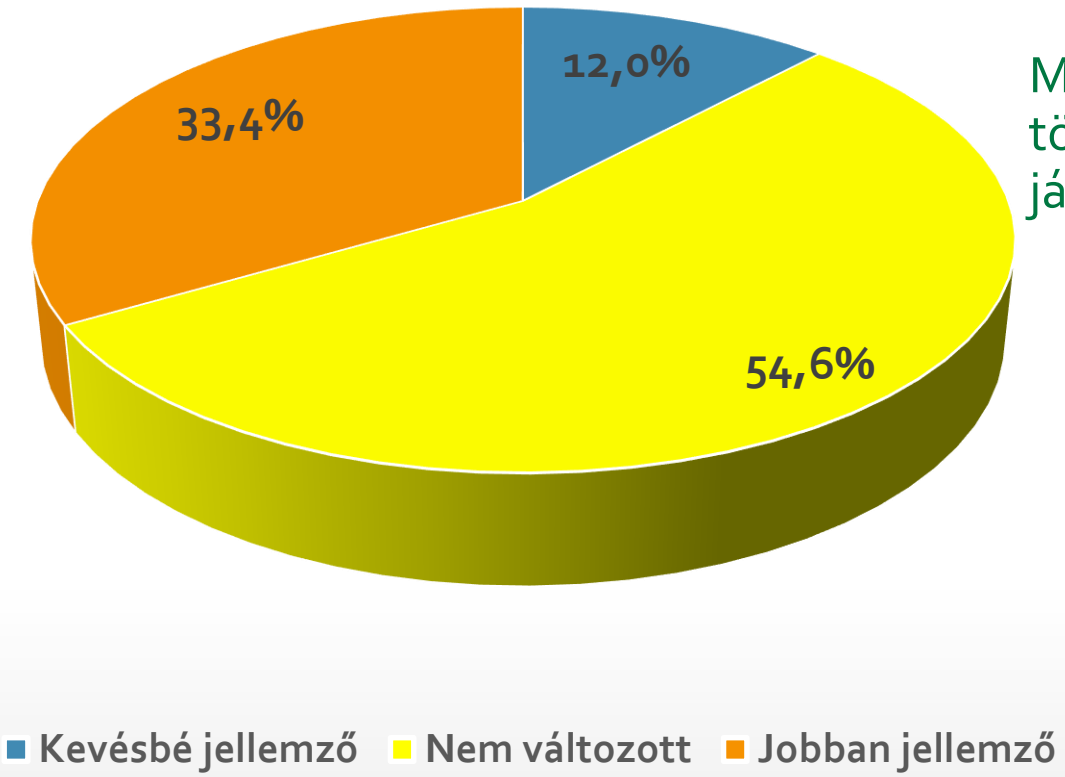
# Egyhangúbban étkeztünk?




*Mennyire jellemző az egyhangúbb étkezés a veszélyhelyzet idején?*

- Majdnem minden második ember változatosabban, színesebben étkezett a járványhelyzet alatt
- Mindössze 6,6% szerint lett egyhangúbb a táplálkozása

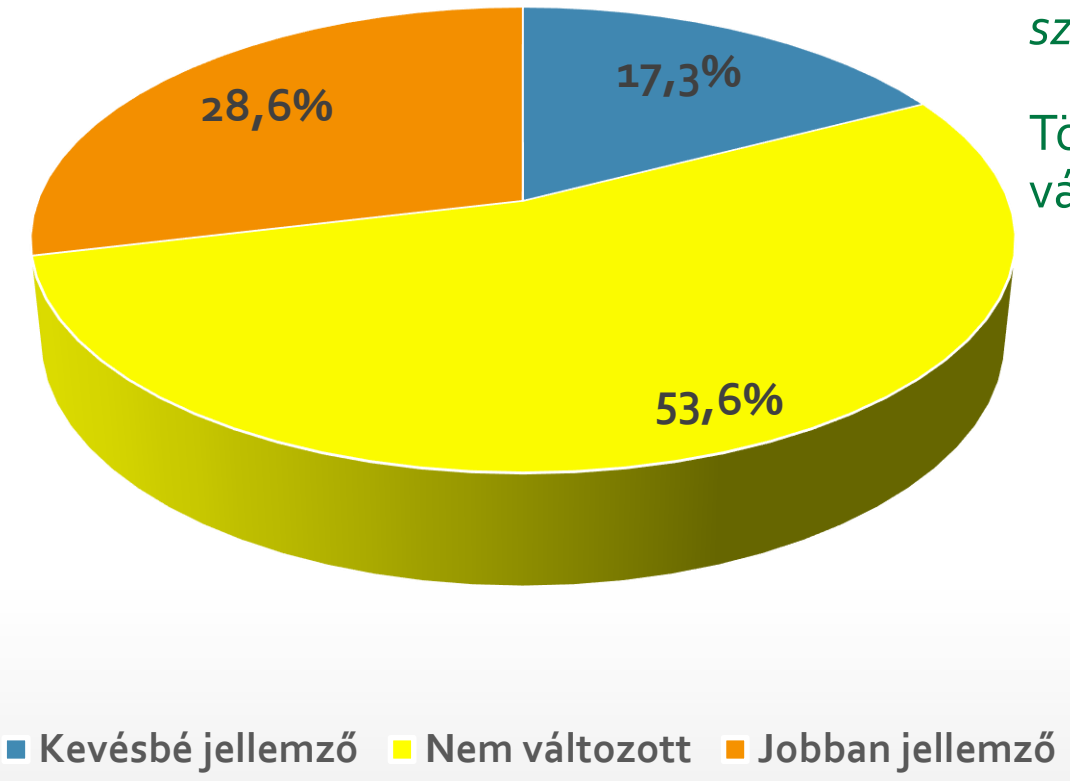
# Végre jutott idő a konyhára is




*Sok időt töltök a főzéssel*

Minden harmadik válaszadó több időt töltött főzéssel, mint a járványhelyzetet megelőzően

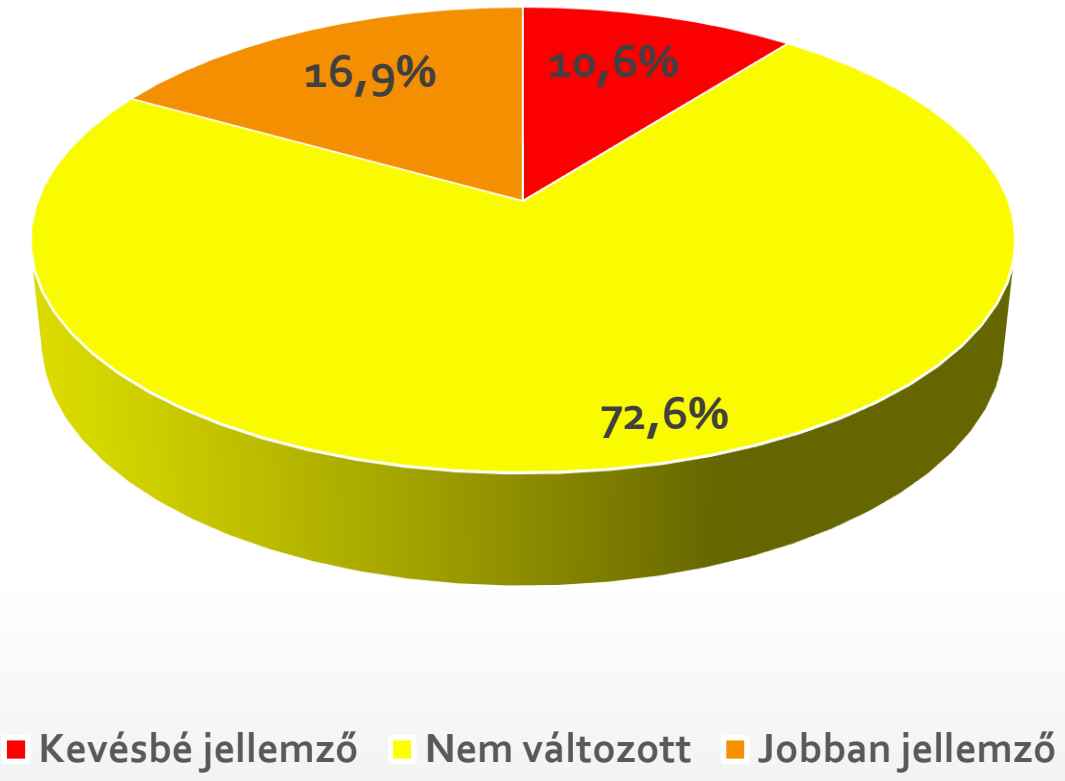
# Az étrendkiegészítők népszerűsége töretlen maradt




*Étrendkiegészítőt, például vitaminokat szedek…*

Több étrendkiegészítőt szedett a válaszadók majdnem egyharmada

# Egészséges táplálkozás



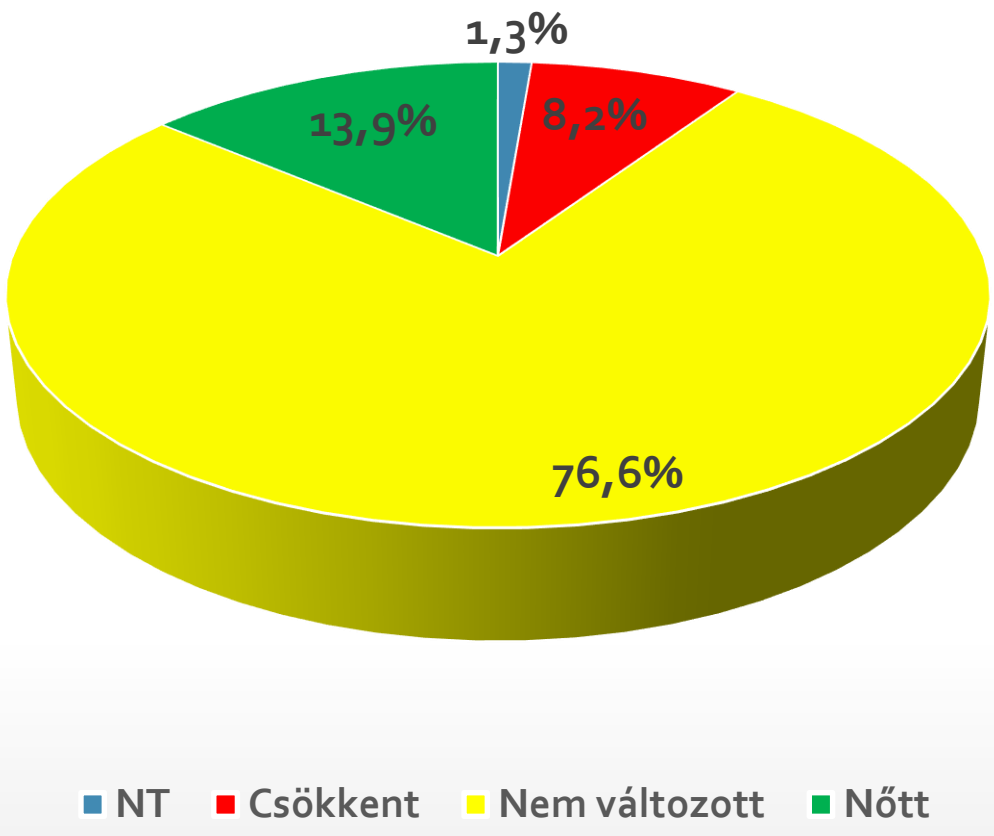

- *„Egészségesebben táplálkozom"*

- Pozitív, hogy minden 6. ember jobban, egészségesebben táplálkozott.
- Háromnegyedük nem változtatott az étkezési szokásain.

# Kosarunk a táplálkozástudomány szempontjából

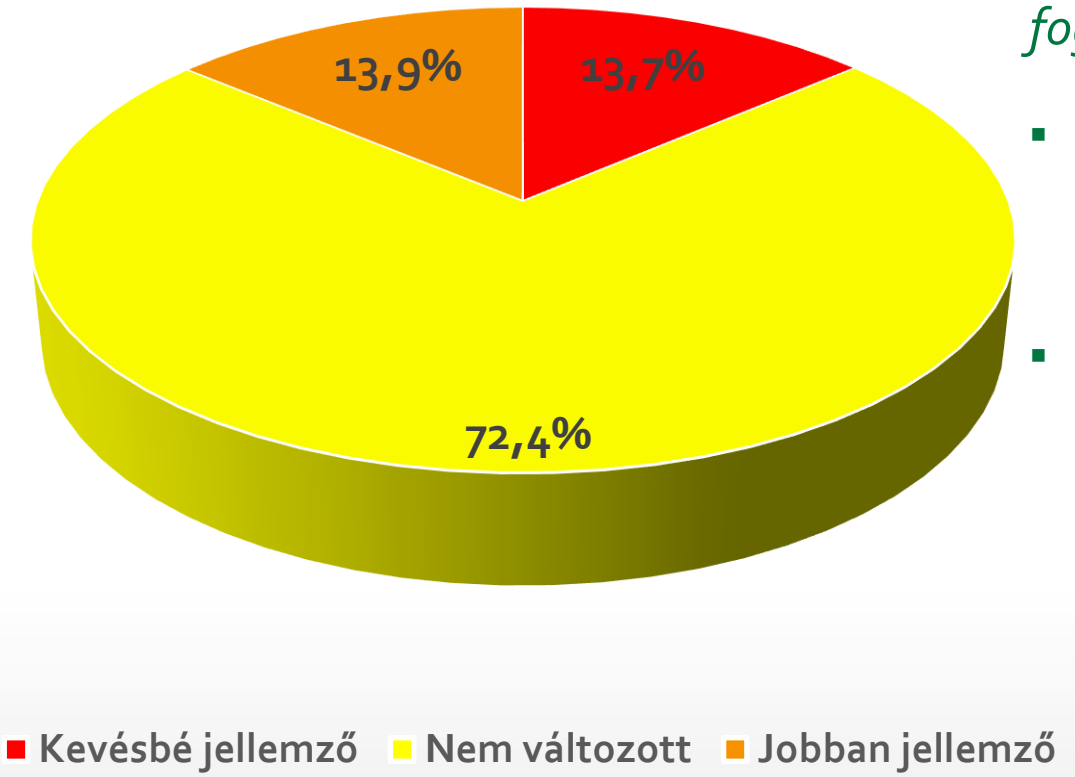
- Többet vásároltunk:
  - Zöldségfélékből (32 %)
  - Gyümölcsfélékből (30 %)
  - Tejtermék (23 %)
  - Száraz hüvelyesek (18 %)
- Kevesebbet vásároltunk:
  - Édesség, csokoládé, keksz (27 %)
  - Sós rágcsálnivalók (26 %)
  - Alkohol (25 %)
  - Energiaital (18 %)
  - Cukor (16 %)

# Étkezések gyakorisága




- A válaszadók több mint háromnegyedénél nem változott
- Pozitív, hogy ~14% gyakrabban étkezik, mint korábban
- A fő kérdés, hogy változtattunk-e az adagok méretén?

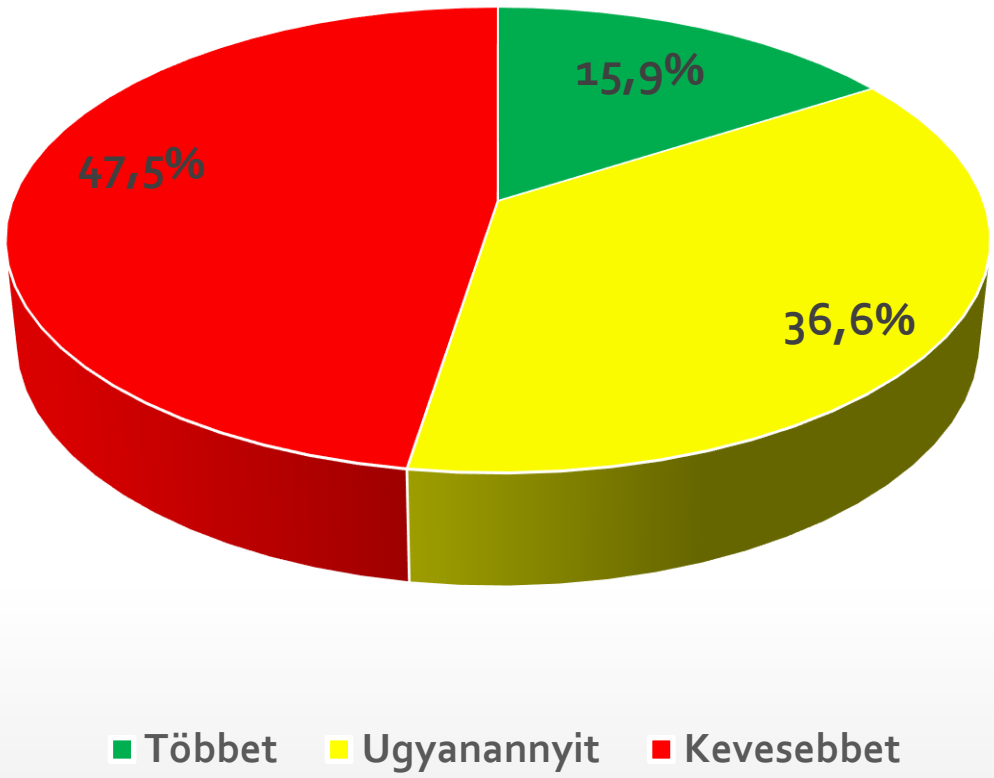
# Nem akarunk az adagokból engedni




*„Igyekszem kisebb adagokat fogyasztani”*

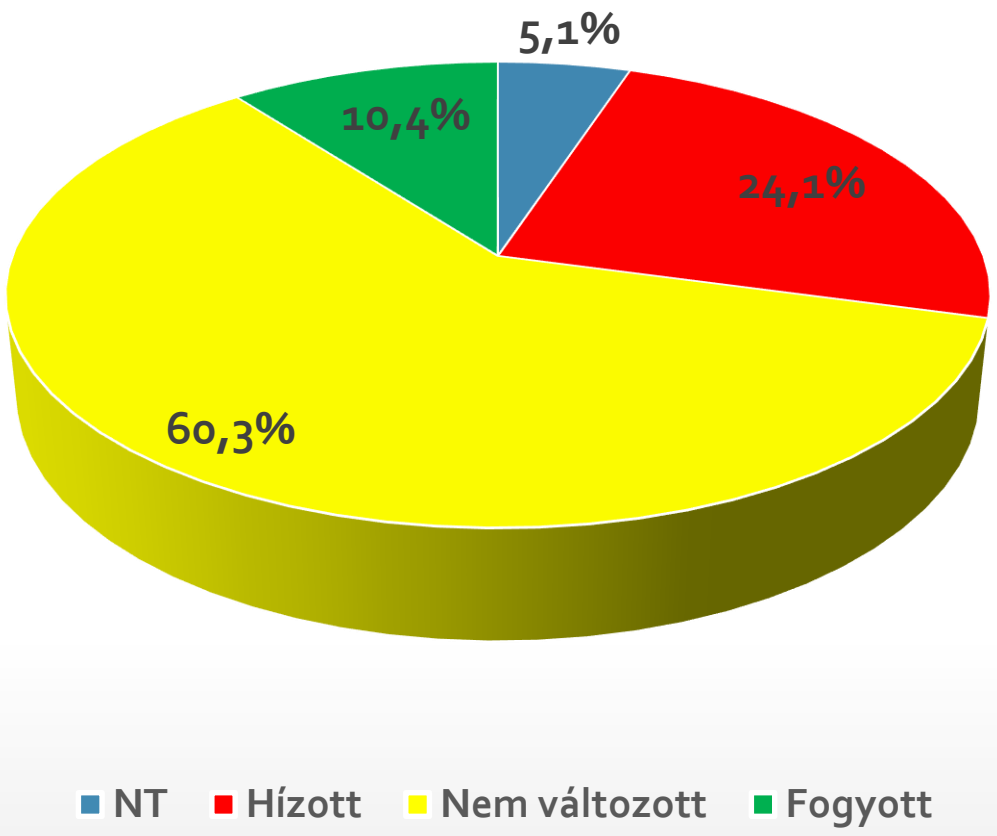
- Továbbra is szeretünk lakmározni: a válaszadók közel háromnegyede nem változtatott az adagok méretén
- Eközben körülbelül ugyanannyian csökkentették azokat, mint amennyien növelték

# Fizikai aktivitás mértéke




- A lakosság közel fele kevesebbet mozgott, mint a járvány előtt
- A lehetőséget csak minden hatodik-hetedik ember használta ki a fizikai aktivitásának növelésére

# Testsúlyváltozás a veszélyhelyzet alatt




- **Ha többször étkezünk, többet is eszünk?**
- A válaszadók közel negyede hízott!
- Eközben tízből csak egy ember fogyott

# Testsúlyváltozás a veszélyhelyzet alatt

## Fogyás (10,4 %)

Akik fogytak, azok súlya átlagosan 3,7 kg-mal csökkent

## Hízás (24,1 %)

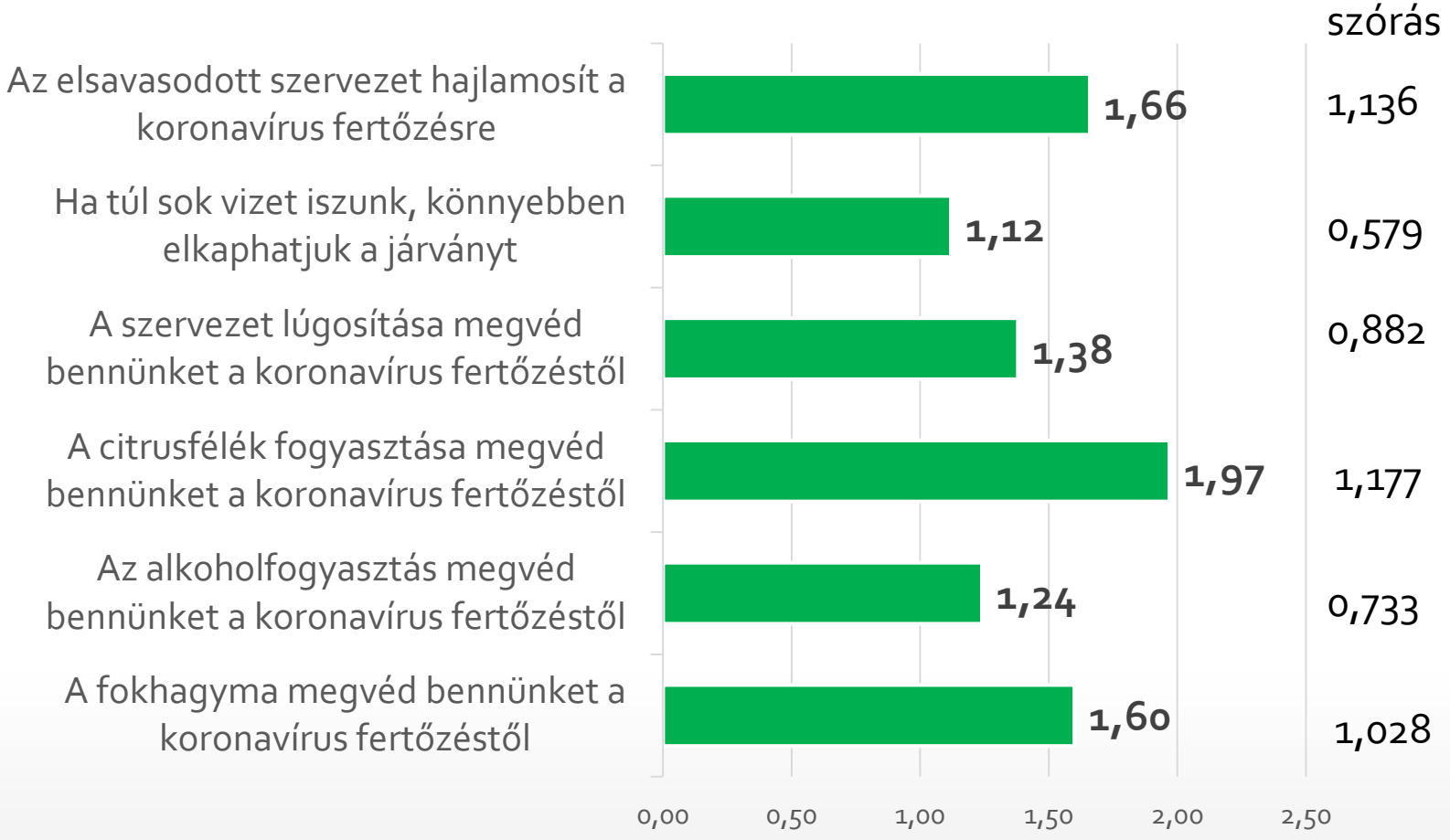
Akik testsúlytöbbletről számoltak be, átlagosan 3 kilogrammot híztak

Több mint kétszer annyian (24,1 vs. 10,4%) mondták azt, hogy a súlyuk nőtt a veszélyhelyzet ideje alatt

***9 % 4 kg-nál többet hízott!***

**Az átlagos testsúlyváltozás reprezentatív mintán közel +1 kg/fő**

# Tévhitek: most annyira nem dőltünk be




*Ötfokú skálán értékelve (5=teljesen egyetértek)*

## Az átlagnál azért jobban hiszünk

- a szervezet elsavasodásában
- a fokhagyma védőhatásában
- és a citrusfélék erejében

# Összefoglalás

- Mivel több időt tudtunk fordítani a táplálkozásunkra, ezért változatosabban állítottuk össze a napi étrendünket, több időt töltöttünk főzéssel.
- Az elfogyasztott adagok nagyságát jellemzően nem csökkentettük.
- Jelentősen mérséklődött a fizikai aktivitás, ezért az energiamérleg pozitív irányba mozdult el
- Az önbevalláson alapuló adatok alapján a kutatásban részt vevők negyede hízott, viszont csak minden tízedik fogyott. Az átlagos testtömeg-növekedés egy kilogramm volt a két hónap alatt.
- Táplálkozástudományi szempontból pozitív, hogy a zöldségek, gyümölcsök, tejtermékek, száraz hüvelyesek nagyobb mértékben jelentek meg a bevásárlásokban, és csökkent az alkoholos italok, a sós nassolnivalók, az édességek, a cukor és az energiaitalok beszerzése, így valószínűleg a fogyasztása is.
- Az átlagosnál kisebb a tévhitek elterjedtsége a járvánnyal kapcsolatban.

*Mindezek együttesen pozitív folyamatokat indítottak el a lakosság táplálkozásában: jobban odafigyelünk, mit veszünk és miből, hogy főzünk, miként állítjuk össze az étrendünket. Az adagkontrollal és a megfelelő fizikai aktivitás elérésével az energiamérlegünket is stabilizálni lehetne.*

# Köszönjük a megtisztelő figyelmet!