

Sajtóközlemény

Generációk egészségét határozza meg a gyermekkori étrend

Most vasárnap, május 28-án ünnepeljük a gyermeknapot, melynek egyik célja felhívni a figyelmet arra, hogy gyermekeinknek joguk van az egészséges fejlődéshez. Ez sokkal fontosabb lehet, mint gondolnánk, mert nem csak az ő életükre, hanem még dédunokáinkéra is hatással van!

Szinte mindenki tisztában van azzal, milyen előnyökkel jár az egészséges életmód, és ezen belül a kiegyensúlyozott táplálkozás. A szakemberek szerint a gyermekkorban kialakult szokások az egész életünket meghatározzák, tehát nagyon sok múlik azon, szülőként milyen figyelmet fordítunk utódaink egészségére. Azt azonban kevesen gondolnák, hogy akár több generációra is hatással lehet gyermekkori étrendünk.

Svédország legészakibb területein, a sarkkörhöz közel található Överkalix települése. Évszázadokon keresztül részletes feljegyzéseket vezettek itt a megtermelt élelmiszerekről, és nagyon pontosan vezették az anyakönyveket is. A 21. század elején ezeket elemezve fedezték fel kutatók, hogy összefüggés van a gyermekkori táplálkozás és az utódok egészsége között. Úgy találták, hogy azok, akiknek a nagyszülei gyermekként jó termésű években, élelmiszerbőségben töltötték 8-12 éves korukat, kevesebb ideig éltek, és nagyobb volt körükben a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a 2. típusú (felnőttkori) cukorbetegség gyakorisága.

Mivel a kapott eredmények még a tapasztalt szakembereket is meglepték, néhány évvel ezelőtt egy sokkal nagyobb, közel harmincezer embert tartalmazó csoport esetében is átvizsgálták az adatokat, de ismét csak ugyanazt állapították meg: az elődök táplálkozása befolyásolhatja a következő generációk egészségét. Ezt a genetikai örökítőanyagunk, a DNS kisebb mértékű változásaival magyarázzák, amely gyakorlatilag a jövőbe közvetíti életmódunk minőségét.

A lehető legegészségesebb életmód kialakítása gyermekeink esetében tehát nemcsak az ő, hanem unokáink, dédunokáink érdekében is fontos. Szülőként azonban könnyű elveszni az információk között, ezért nagyon fontos, hogy hiteles forrásokra, gyerekorvosokra, védőnőkre és dietetikusokra támaszkodjunk, ha a legkisebbek egészségéről van szó. Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform szakmai vezetője például a tévhitek súlyára hívja fel a figyelmet: *„Saját kutatásainkból láthattuk, hogy a gyermekek a felnőtteknél is nagyobb arányban hajlamosak elfogadni a népszerű táplálkozási tévhiteket, mint például azt, hogy csak a cukorfogyasztás vagy a gyorsételek miatt hízhatsz el, vagy hogy a tartós tejkben sok tartósítószer lenne. Eközben sajnos azt is látjuk, hogy a 11-18 éves magyar fiatalok egynegyede túlsúlyos vagy elhízott és hét százalékuk sovány.”*

Nagy gondot okozhat a fogyókúra is, hiszen miközben a fiatalok egytizede próbált már ki valamilyen súlycsökkentő módszert, a legtöbben interneten található tanácsok alapján kezdtek neki a diétának. *„Ha szülőként úgy véljük, valamilyen probléma lehet gyermekünk súlyával vagy táplálkozásával, ne a közösségi oldalakhoz vagy az online kereséshez forduljunk, hanem keressünk fel szakembert. Biztos vagyok abban, hogy mindenki a legjobbat szeretné gyermekének, és mi lehetne nagyobb ajándék, jobb befektetés annál, mint az ő és unokáink egészsége?”* – mondja a dietetikus.

Várfalvi Marianna, a Magyar Védőnők Szakmai Szövetségének elnöke szerint a krónikus betegségek megelőzéséért gyermekkorban tehetünk a legtöbbet. *„Életünk szempontjából leginkább az első ezer nap - és ez alatt a szoptatás - bír meghatározó jelentőséggel, azonban ahogy erre a kutatások is rámutattak, később is hasonlóan fontos az, milyen életmódot és táplálkozási szokásokat alakítunk ki a gyermekeink számára. A család, a szülők példája és egészségtudatossága hosszú évtizedeken át szolgál mintaként a gyermekeknek. Szülőként egyaránt felelősek vagyunk gyermekeink boldog és kiegyensúlyozott fejlődéséért, test-lelki egészségéért is. Ebben az összetett, sok figyelmet igénylő feladatban azonban senki sincs egyedül, hiszen bármikor kérheti a felkészült és minden településen elérhető védőnők segítségét.”*

A gyermeknap jó alkalmat nyújt arra, hogy évente egyszer valóban az önfelelt szórakozásé legyen a főszerep. A maradék 364 napon azonban engedjük át a terepet az egészséges életmódnak, hogy gyermekeink, unokáink és dédunokáink is hosszú életnek örvehdhessenek.

További információk:



TÉT Platform Egyesület

Pilling Róbert operatív és kommunikációs vezető

Telefon: 06 30 311-5365

E-mail: illing.robert@tetplatform.hu

A TÉT Platform Egyesületről

A Táplálkozás, Életmód és Testmozgás Platform Egyesület 2006-ban jött létre az életmóddal foglalkozó szakemberek, az illetékes kormányzati szervek, civil szervezetek és az élelmiszeripar képviselőinek bevonásával. A TÉT Platform legfontosabb célja a kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő életmód és az aktív testmozgás elősegítése a legújabb tudományos eredmények és a széles körű összefogás segítségével. Ennek érdekében nonprofit információs központként segíti a sajtó munkáját a lakosság informálásában.

A cikkben hivatkozott tanulmányok forrásai

Överkalix-tanulmány

Kaati, G., Bygren, L. & Edvinsson, S. Cardiovascular and diabetes mortality determined by nutrition during parents' and grandparents' slow growth period. *Eur J Hum Genet* 10, 682–688 (2002). <https://doi.org/10.1038/sj.ejhg.5200859>

Uppsala-tanulmány

Vågerö, D., Pinger, P.R., Aronsson, V. *et al.* Paternal grandfather's access to food predicts all-cause and cancer mortality in grandsons. *Nat Commun* 9, 5124 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-07617-9>