

OTÁP KONFERENCIA

OGYÉI • 2016.
JÚNIUS 02.
CSÜTÖRTÖK

ORSZÁGOS TÁPLÁLKOZÁS ÉS TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT
VIZSGÁLAT (2014) EREDMÉNYEI

A FELNŐTTEK EGÉSZSÉGTEN TÁPLÁLKOZÁSA ÉS A KEVÉS MOZGÁS EGYARÁNT HOZZÁJÁRUL A MAGYAROK JELENTŐS SÚLYTÖBBLETÉHEZ ÉS KIRÍVÓAN ROSSZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁHOZ. MAGYARORSZÁGON HÁROM FELNŐTTBŐL KETTŐ TÚLSÚLYOS VAGY ELHÍZOTT. A MAGYAROK ÉTRENDJÉRE A SOK, FŐLEG ÁLLATI EREDETŰ ZSÍR, A KEVÉS ROST, A TÚLZOTT SÓBEVITEL ÉS AZ ELÉGTELEN ZÖLDSÉG-, GYÜMÖLCSFOGYASZTÁS JELLEMZŐ. EGY FELNŐTT NAPONTA TÖBB MINT 5 ÓRÁT ÜL, CSUPÁN 7000 LÉPÉST, AZ AJÁNLÁS 70%-ÁT TESZ MEG, ÉS MINDÖSSZE 10 PERCET SPORTOL.



MAGYARORSZÁGON
HÁROM FELNŐTTBŐL
KETTŐ
TÚLSÚLYOS VAGY
ELHÍZOTT

AZ ELHÍZÁS NÖVELI AZ ALÁBBI KÓRKÉPEK KIALAKULÁSÁNAK KOCKÁZATÁT:



MAGAS VÉRNYOMÁS



2-ES TÍPUSÚ DIABÉTESZ



EGYES DAGANATOK



KOLESZTERINSZINT NÖVEKEDÉS



AGYVÉRZÉS



DEPRESSZIÓ

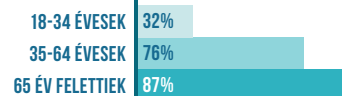


MOZGÁSSZERVETI BETEGSÉGEK



ÉRELMESZESEDÉS

A TÚLSÚLY ÉS ELHÍZÁS GYAKORISÁGA:



SÓ FOGYASZTÁS HAZÁNKBAN:



FÉRFIAK
NAPI 16 GRAMM



NŐK
NAPI 11 GRAMM



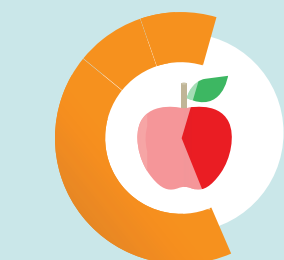
AJÁNLOTT
NAPI 5 GRAMM



EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS



RENDSZERES
MOZGÁS



A NŐK 65%-A, FÉRFIAK 68%-A, AZ AJÁNLOTT NAPI 400 GRAMM
ZÖLDSÉG-GYÜMÖLCSNÉL KEVESEBBET FOGYASZT.

EGÉSZSÉGES TESTSÚLY