

Széles Luca

A táplálkozási szokások és az egészségi állapot összefüggései Magyarország és Dél-Korea vonatkozásában

---

A táplálkozástudományi szakemberek már évekkel ezelőtt felismerték, hogy a nyugati típusú étrend nem tartozik a legegészségesebb táplálkozási módok közé. Ezzel szemben a Távol-Keleten élő emberek hagyományos étrendje számos nem fertőző betegség jóval alacsonyabb előfordulási arányával kapcsolható össze. A tipikus ázsiai étrend kevés feldolgozott élelmiszert, valamint cukrot tartalmaz. Mindenekfelett, nagy eltérések vannak a két nép egészségügyi mutatói (egészségi állapot, BMI, krónikus betegségek, várható élettartam stb.) között. Dolgozatomban ezeket a tényezőket, a táplálkozást, illetve az egészségi állapotot és ezek összefüggését vizsgálom.

A táplálkozási szokások eltérése a nemzeti hagyományokon túl természetesen a hozzáférhető alapanyagoktól is függ. Ezért is lehet érdekes a két nemzet étrendjének és szokásainak vizsgálata. Hazánk és Dél-Korea szinte minden szempontból nagymértékben eltér egymástól, tekintve a két merően különböző kultúrát, illetve jelen esetben, legfőképpen az étkezést. Egészségügyi szempontból tekintve, orvosok és táplálkozástudományi szakemberek igazolják a hagyományos koreai étrend pozitív hatását a különböző krónikus betegségek, mint például az elhízás, a cukorbetegség, magas vérnyomás betegség, avagy a szív-és érrendszeri problémák alacsonyabb előfordulására nézve, szemben az EU országokban tapasztaltnál. Kiemelve az elhízás gyakoriságát, Magyarország 2023-ra a 39., míg Dél-Korea a 178. helyen áll a világ elhízottsági viszonyszámát tekintve, mely jelentősen nagy különbség. Ebből adódóan e rangsor szintén valós tényként támasztja alá Dél- Korea életmódi- és táplálkozási szokásainak eredményességét, pozitív hatásait.

Szakedolgozatom elsődleges célja, a koreai és a magyar táplálkozási kultúra és szokások bemutatása, illetve a két nép étrendjével összefüggésbe hozható egészségügyi hatások, állapot és különbségek vizsgálata, feltárása. Az ázsiai étkezési kultúra és az étrend ugyanis világszerte a legegészségesebbek közé sorolható, szemben a magyar étkezési szokásokkal, mely felettébb messze foglal helyet a Távol-Kelet táplálkozási világától. Ennek okán mérem össze Dél-Korea és hazánk eltérő étkezési magatartását, továbbá a lakosság táplálkozásból fakadó egészségügyi helyzetét. Munkámban egy kutatást mutattam be, mellyel képet kapunk két teljesen különböző nemzet – a magyar és a dél-koreai – hagyományos és modern táplálkozási szokásairól, illetve

ezzel összefüggő egészségügyi állapotáról. Országonként egy-egy felmérés eredményeit dolgoztam fel, az EU-ban (köztük hazánkban is) végzett Európai lakossági egészségfelmérés (ELEF) 2014. és 2019. évi, valamint a Koreai Nemzeti Egészség- és Táplálkozásvizsgáló Felmérés (KNHANES) ugyanezen éveinek adatainak segítségével. A kutatás közben sokkal szélesebb körben tájékozódhattam és mélyebben beleáshattam magam a koreai táplálkozásba, illetve új információkkal gazdagodtam a magyar táplálkozási szokásokat illetően is. Betekintést szerezhettem az ételek és az étrend egészségügyi hatásaival kapcsolatban is. Beigazolódott az az előzetes feltételezésem, miszerint jelentős különbség van a két ország egészségügyi mutatóit tekintve, az adott nép életmódjának köszönhetően. Az eltérő táplálkozási kultúrák és életmódok következtében, lényeges differencia állapítható meg az egészségi állapot szempontjából. Magyarország két felmérését vizsgálva, az egészségi állapot sajnos elég rossznak mondható nemcsak Dél-Koreához, de a hasonló táplálkozási szokásokkal rendelkező többi európai országhoz viszonyítva is. A legjelentősebb étrendfüggő betegségek mindkét országban az elhízás és a túlsúly, a magas vérnyomásbetegség, a szív- és érrendszeri problémák, a magas koleszterinszint, illetve a cukorbetegség voltak. Az elhízási mutatók javításával nagy valószínűséggel több krónikus betegség előfordulásában is kedvező változás lenne megfigyelhető. Szerencsére az utóbbi években hazánkban is növekvő egészségtudatosság figyelhető meg, amit a különböző speciális diéták követésének emelkedő aránya is jelez. Dél-Korea esetében viszont sajnos ellenkező tendencia figyelhető meg: egyre inkább terjed a nyugati táplálkozási minta, főleg a nagyvárosokban és a fiatalok körében. Ez pedig magával vonja bizonyos étrendfüggő betegségeket, mint a szív-érrendszeri megbetegedéseket, magas koleszterinszint és cukorbetegség egyre növekvő gyakoriságát is. A túlzott alkoholfogyasztás is probléma mindkét nép egészségét tekintve. Magas a szeszesitalokat rendszeresen fogyasztók aránya, mely közvetlen károsító hatásán túl akár az elhízottsági rátával is összefüggésbe hozható. Mindenképpen szükséges redukálni az alkoholos italok fogyasztását, ugyanis súlyos megbetegedésekhez (daganatos betegségek, májbetegségek, stroke), illetve egyéb kóros állapotokhoz (depresszió, mentális betegségek) vezethet a rendszeres bevitelük. Úgy gondolom, hogy az alap feltevés, miszerint a két vizsgált ország táplálkozási kultúrája és szokásai, valamint egészségügyi állapotuk között kontraszt állapítható meg, igaznak mondhatók. Mind Magyarország, mind Dél-Korea táplálkozási ajánlásai (OKOSTÁNYÉR®, Food Balance Wheels) segítségével, akaraterővel és elszántsággal számottevően tudunk tenni az egészségünkért, kialakítva egy kiegyensúlyozott életmódot, ezzel lecsökkentve sok táplálkozásfüggő betegség előfordulásának kockázatát, mely egészséget, valamint hosszabb életet eredményez.