

név: Iski Gabriella

cím: Melyik a legdrágább étrend?

témavezető: Prof. Dr. Rurik Imre

intézet: Családorvosi és Foglalkozás-egészségügyi Tanszék

A táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségek a magyar lakosság körében a vezető megbetegedések közé tartoznak.

Speciális étrendet használnak az elhízott személyek a testtömeg csökkentésére, a cukorbeteg, hogy a megfelelő arányban tartalmazzon étrendjük makrotápanyagokat. "Bio diéta" egyre népszerűbb, előtérbe került a természetes módon történő termelés vegyszerek használata nélkül. Az úgynevezett "hagyományos magyar étrend" gazdag zsírokban és hozzáadott sóban.

Az elhízottak, fogyni vágyók egyik leggyakoribb érve, hogy az egészséges étrend drága. Az elhízottak jelentős része szociálisan nehezebb helyzetben van, így még fontosabb a táplálkozás költsége.

Vizsgálatunk célja négy különböző életmódú táplálkozás felmérése költségek szempontjából. Az étkezési költségeket megbecsülve, három napos időszakra vonatkoztatva modelleztük a „hagyományos magyarnak” tekinthető, egy súlycsökkentő/testsúlytartó étrend mintát, valamint egy cukorbetegnek ajánlott és bio élelmiszereket fogyasztó étrend bekerülési költségeit, figyelembe véve az étrend energiatartalmát és az életmóddal kapcsolatos kiadásokat is.

Módszerünk az étrendi és életmódi költségek elemzését saját magunk által összeállított mintaétrendek kidolgozásával, bekerülési költségük és energiatartalmuk meghatározásával végeztük. Az árat Magyarország kis-és nagykereskedelmi áraival nagyjából megegyező 2013 évi KSH adatbázis áraival határoztuk meg. A mintaétrendek energiatartalmát étrendkészítő software (Nutricomp)® segítségével számítottuk.

Megvizsgálva a kapott eredményeket, akkor a következő következtetésre jutunk: Legdrágább a bio élelmiszerekből felépülő táplálkozás, második helyen a cukorbeteg diétát követő életmód áll, harmadik legköltségesebb életmód a kalóriadús, gyorséttermi étkezés. A legköltséghatékonyabb a kiegyensúlyozott, alacsony kalóriatartalmú életmód.