

Önszűrés és prevenció online lehetősége

HENTER IZABELLA MSC

DIETETIKUS

EGÉSZSÉGÜGYI MENEDZSER

OKLEVELES TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI SZAKEMBER

MTT SZEGED, 2022. OKTÓBER 20-22.



„Good nutrition is essential” CDC 2022

A megfelelő táplálkozás elengedhetetlen

- ▶ A megfelelő táplálkozás elengedhetetlen ahhoz, hogy a jelenlegi és a jövő generációi egészségesek maradjanak életük során.
- ▶ Az egészséges táplálkozás elősegíti a gyermekek megfelelő növekedését és fejlődését, valamint csökkenti a krónikus betegségek kockázatát.
- ▶ Az egészségesen táplálkozó felnőttek tovább élnek, és alacsonyabb az elhízás, a szívbetegség, a 2-es típusú cukorbetegség és bizonyos rákos megbetegedések kockázata.
- ▶ A megfelelő, egészséges táplálkozás segíthet a krónikus betegségben szenvedők kezelésében és csökkentheti a szövődményeket.
- ▶ *Tárnoki Cardiovascular Imaging Ikerkutatások – életmód Circulation 2022*

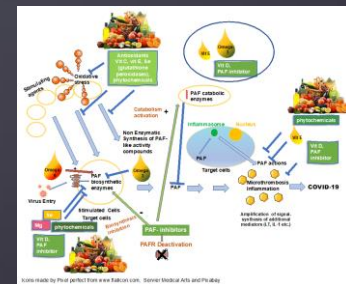
CDC 2022 <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/nutrition.htm>

<https://infostart.hu/tudomany/2022/05/15/ikrek-kutatasan-keresztul-fejtettek-meg-nehany-egeszsegugyi-kerdest-magyar-orvosok>

A tápláltsági állapot és az életmód jelentősége mind a krónikus nem fertőző, mind a fertőző betegségek esetében a prevencióban is **bizonyított**.



- „Dietary recommendations for prevention of atherosclerosis” 2021.
- „Az elhízás kezelése és megelőzése: táplálkozás, testmozgás, orvosi lehetőségek” Orvosi Hentilap 2021.
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége: Növényi alapú étrendek táplálkozástudományi megítélése, **állásfoglalás. 2019.**
- Alice H. Lichtenstein Dietary Guidance to Improve **Cardiovascular Health: A Scientific Statement** From the American Heart Association 2021.
- Az **étrend hatása** a szív- és érrendszeri betegségekre, a lipid- és lipoprotein szintekre **Review 2021.**
- A kardiovaszkuláris megbetegedések étrendi prevenciója **Konszenzus 2021.**
- **Nutrition improves COVID-19** clinical progress 2022.
- **Dietary Recommendations for Post-COVID-19** Syndrome 2022
- A helyes táplálkozás fontos a rákos betegek számára. **National Cancer Institute 2022.**



TÉNYEK

A magyar lakosság tápláltságának / BMI alakulása 1985-2019. között



4.1.1.39. A népesség megoszlása tápláltság szerint a testtömeg-index (BMI) alapján [%]*



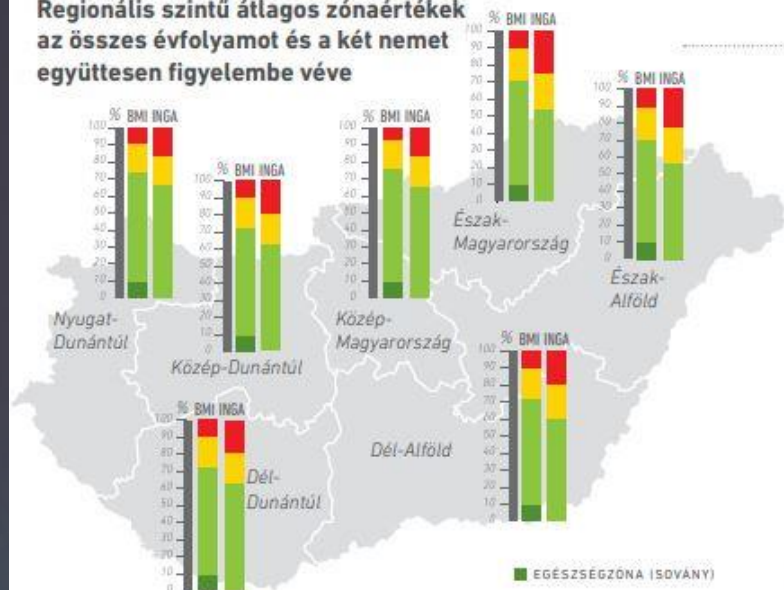
Megnevezés	2009				2014				2019			
	sovány	normál súlyú	túlsúlyos	elhízott	sovány	normál súlyú	túlsúlyos	elhízott	sovány	normál súlyú	túlsúlyos	elhízott
	Nem											
Férfi	2,0	38,7	38,6	20,8	2,0	37,2	39,4	21,4	1,4	33,4	40,1	25,1
Nő	5,7	45,5	30,4	18,4	4,7	47,6	27,8	19,9	3,9	44,2	29,2	22,7

https://www.ksh.hu/stadat_files/ege/hu/ege0039.html

https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/elef/te_2019/index.html#egszsgvdelemegszsgtudatossg

2 731 köznevelési intézmény → 3 693 feladatellátási hely
 652 857 tanuló → 332 957 + 319 900
 20 838 pedagógus → átlagosan 31 tanuló rögzített mérési adatai pedagógusonként

Regionális szintű átlagos zónaértékek az összes évfolyamot és a két nemet együttesen figyelembe véve



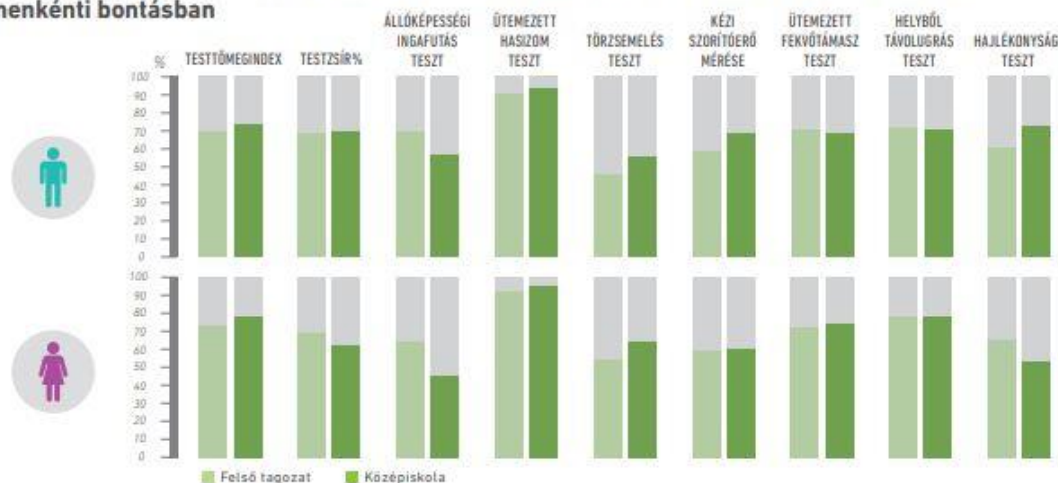
Zónamegoszlás és az egészségzónába került tanulók százalékos értéke a vizsgált évfolyamokon



A legalább hét tesztben egészségzónában teljesítő tanulók aránya nemenként és évfolyamonként

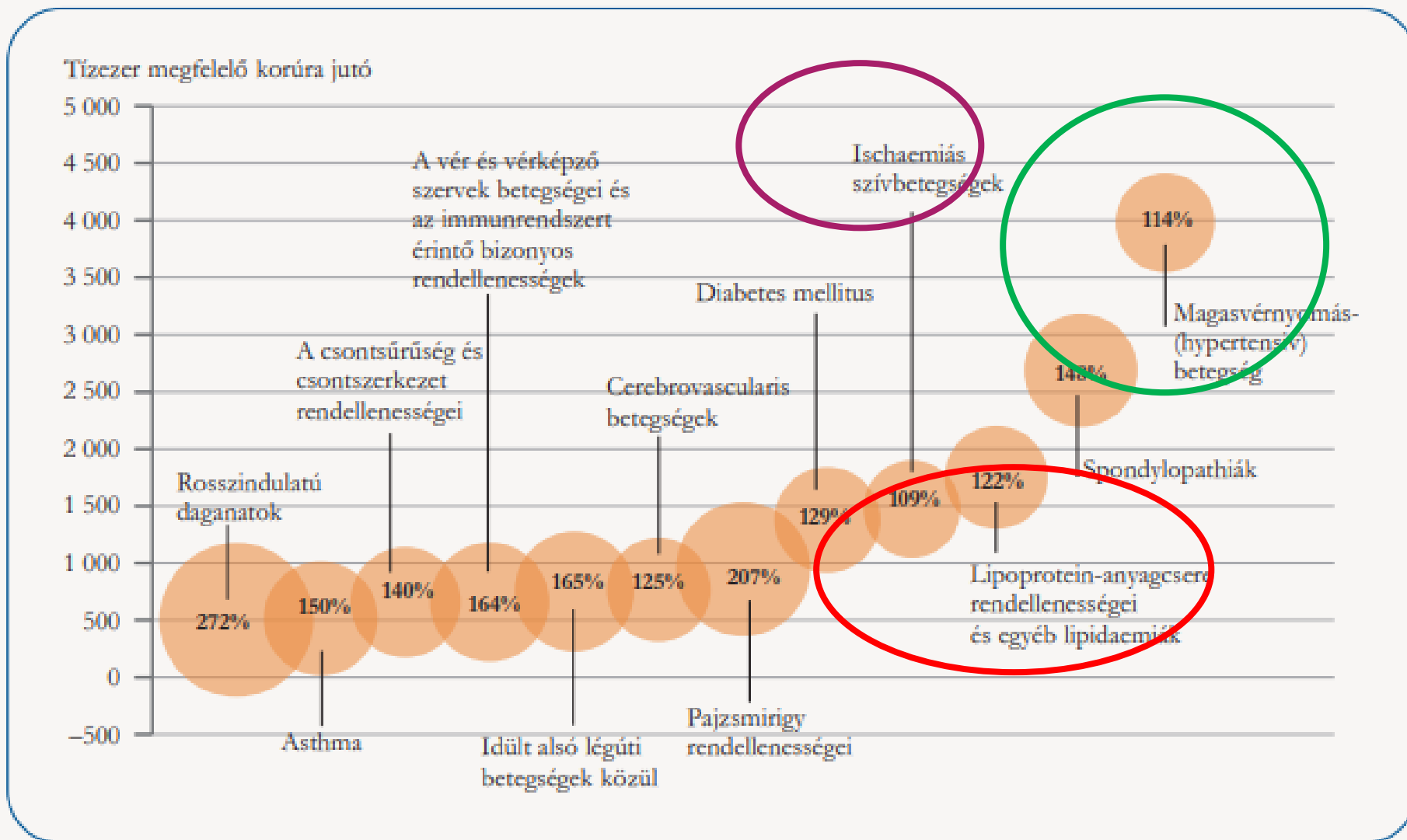


A felső tagozatos és középiskolás tanulók egészségzónába kerülési arányai tesztenként, nemenkénti bontásban

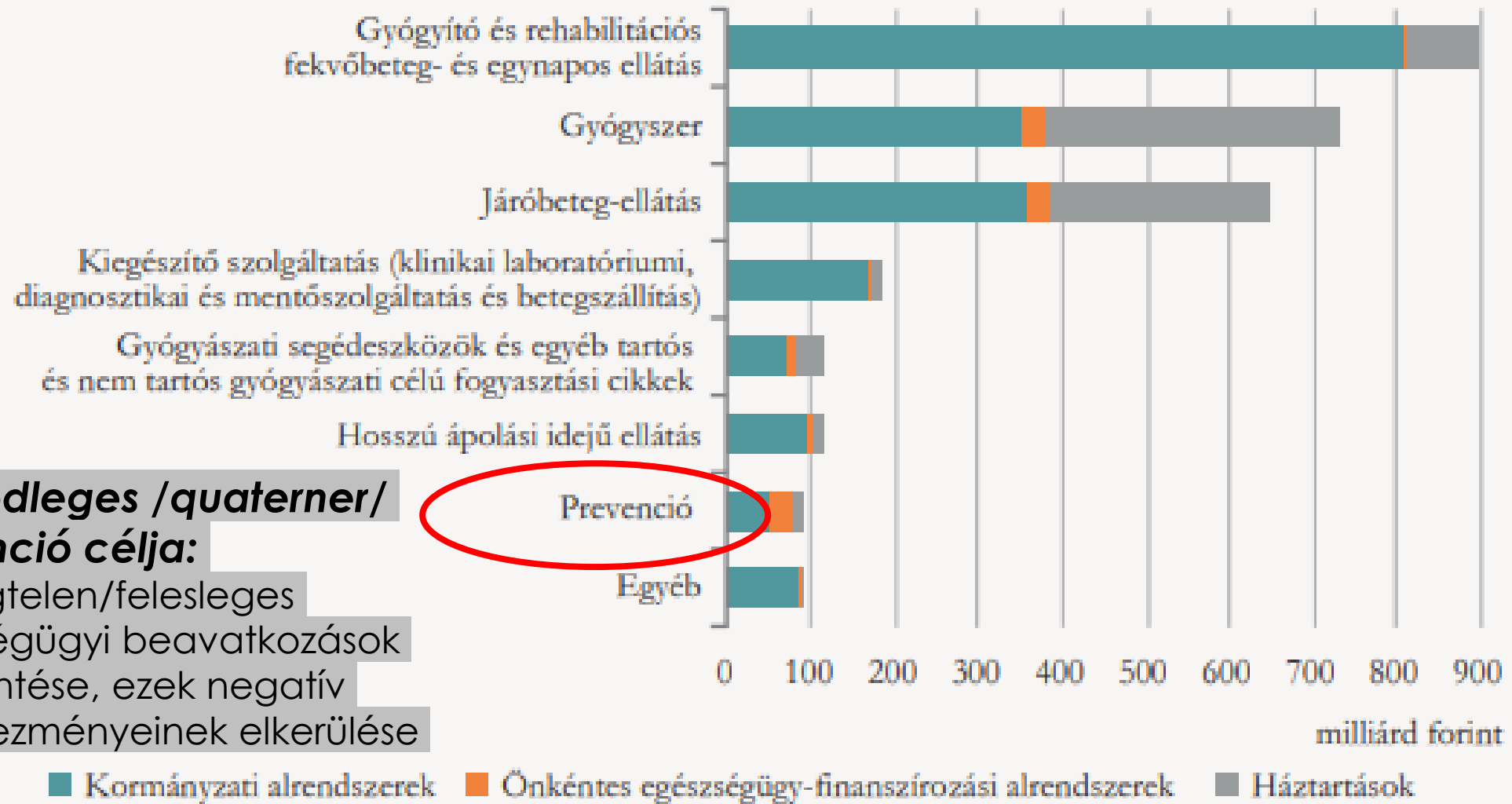


A háziorvosi szolgálathoz bejelentkezett 19 éves és annál idősebbek
 leggyakoribb betegségei 2019-ben és a betegek arányának változása 2011 és 2019 között
 (A körök átmérője a változás nagyságával arányos)

T
É
N
Y
E
K



Egészségügyi kiadások a szolgáltatás jellege és finanszírozó szerint, 2018



Negyedleges /quaterner/ prevenció célja:

Szükségtelen/felesleges egészségügyi beavatkozások csökkentése, ezek negatív következményeinek elkerülése

⁴⁵ Az államháztartási alrendszerek a kormányzati alrendszert és a társadalombiztosítást jelenti együtt.

Kliens/BETEG
FELELŐSÉGe, Egészség ismerete, egészségértése
öngondoskodása

JÖVŐ

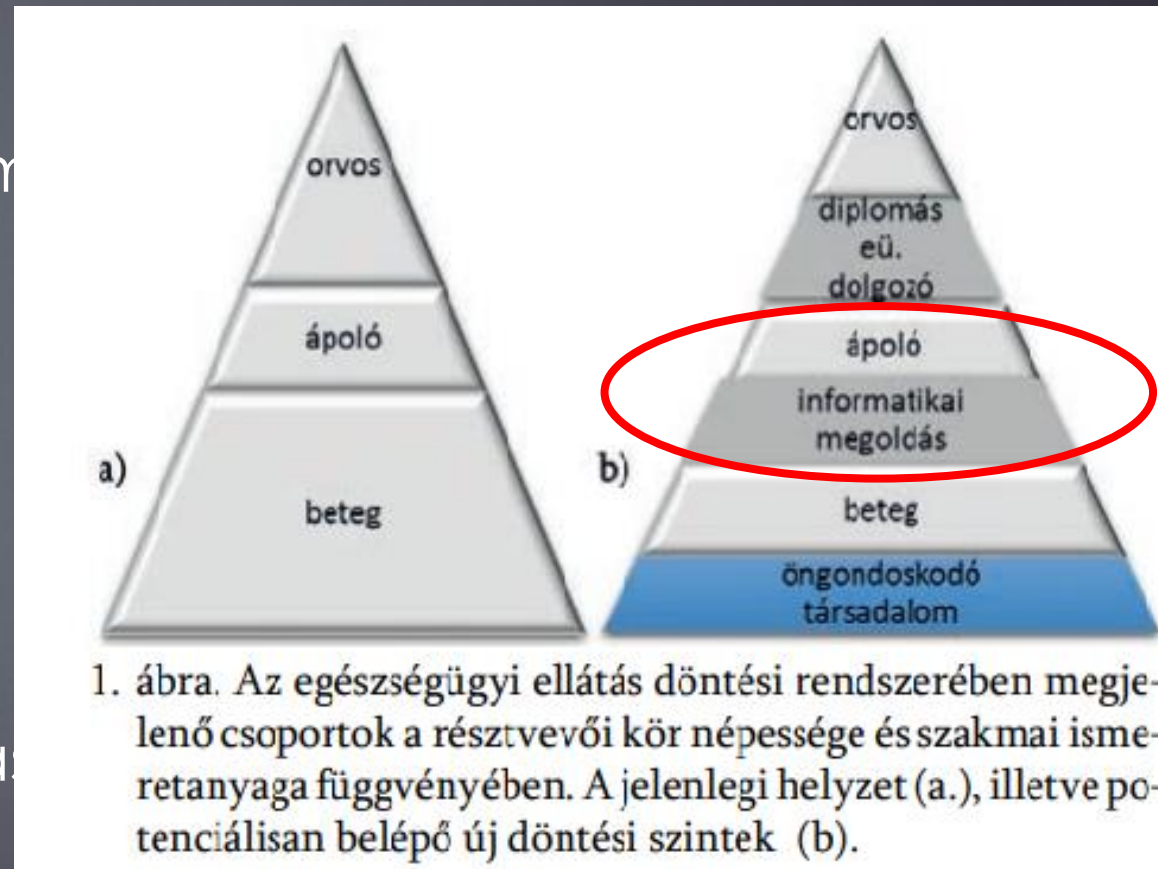
Concordancia - megegyezés, együttműködés
– része az ÖNSZŰRÉS

JELEN

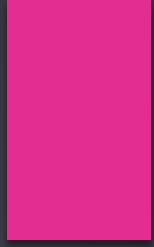
Adherencia – ragaszkodás/megtartás

MŰLT

Compliance – megfelelés/ „szófogadás”



Telemedicina, -dietetika ma és holnap



- ▶ A Covid-19 pandémia, a megváltozott egészségi mutatók és életkörülmények **fejlődést, új kihívásokat** hoztak a telemedicina területén is.
- ▶ A **táplálkozási ismeretek** alapozzák meg a mindennapi étkezéseket.
- ▶ Egy hazai kutatásban a megkérdezettek **48 százalékának az internet az elsődleges** tájékozási forrása az **egészséggel** kapcsolatban.*
- ▶ A **betegek háromnegyede** tájékozik **egészségügyi probléma** esetén is
- ▶ A **lakosság 76 százaléka bizonytalan**, főleg az interneten található nagy mennyiségű információ miatt.**



- ▶ **Dietetikában elérhető alkalmazások, linkek.....**
www.kaloriabazis.hu, www.okostanyer.hu, <https://merokanal.hu/60pluszegeszseg/>, www.dietaajanas.hu, <https://www.counterweight.org/pages/ourprogramme>, <https://www.myfitnesspal.com/>, www.preventissimo.hu
www.mibolmennyitegyek.hu,

*XIV. Táplálkozásmarketing Konferencia 2020. ** NNB Survey 2017.



AZ OLDAL FELÉPÍTÉSE



KÉRDŐÍV

AJÁNLÁS

TUDÁSTÁR

TUDÁSFELMÉRŐK

NCP Nutrition Care Process – Dietetikai intervenció

- ❖ Tápláltsági állapot rizikószűrés
- ❖ Táplálkozási anamnézis
- ❖ Tápláltsági állapot felmérés
- ❖ Dietetikai diagnózis

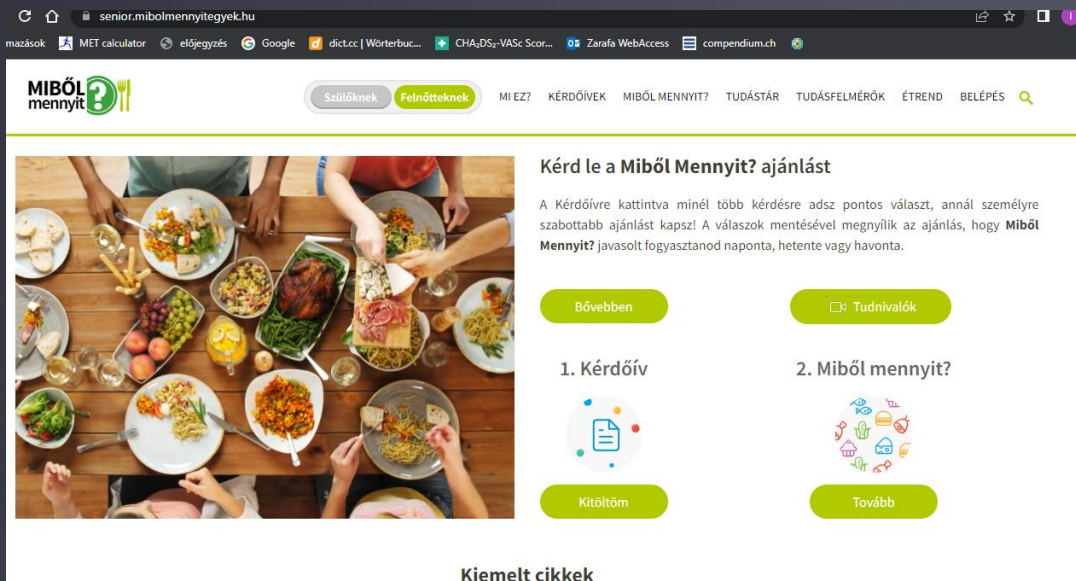
Hitelesség

A dietetikai, szakmai háttérrel egyrészt a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének aktuális táplálkozási ajánlása, az Okostányér, másrészt a jelenleg is érvényben lévő közétkeztetési rendelet, valamint a dietetika és az alkalmazott táplálkozástudomány evidenciákon alapuló ismeretanyaga biztosítják. A kérdőív, valamint az egyes nyersanyagok, élelmiszerek ajánlott minőségét, mennyiségét és fogyasztási gyakoriságát is leíró táplálkozási tanácsok szakmai lektorálást követően kerültek véglegesítésre.

Korlátok

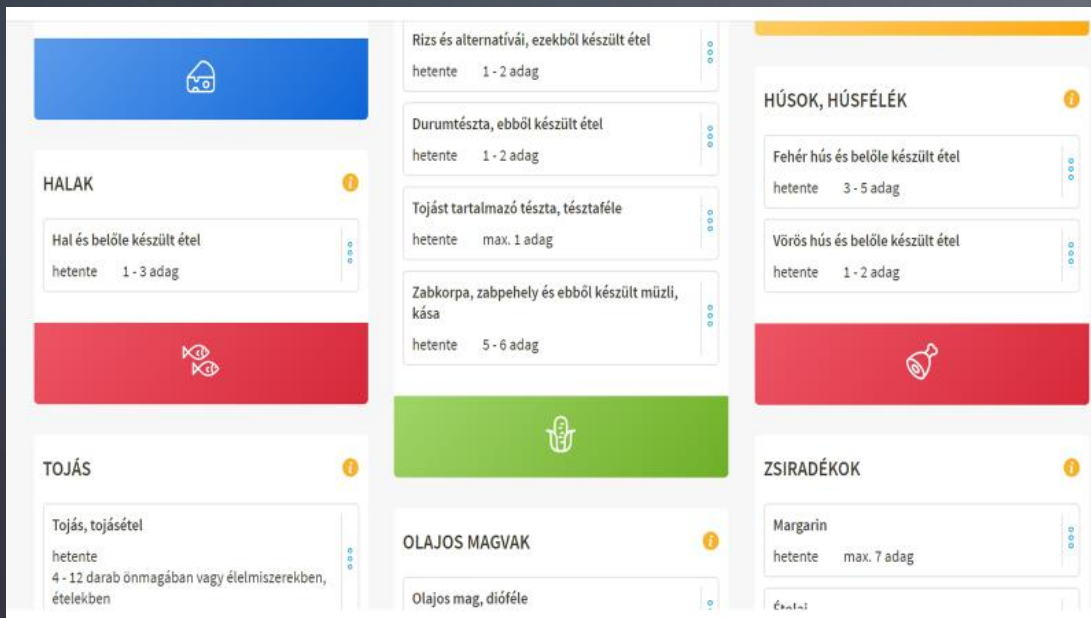
A Miből Mennyit? széleskörű, táplálkozástudományi tényeket és szakmai tapasztalatot magába foglaló, egyedülálló rendszer, azonban nem egyenlő orvosi, dietetikai konzultációval, nem alkalmas személyre szabott mintaérend tervezésére, nem ad bármilyen egészségi állapotnak megfelelő étrendi tanácsokat. Amennyiben az oldal korlátain túlmutató tünet, betegség vagy étrendi igény áll fenn, úgy orvosi szakvélemény alapján személyes, egyéni dietetikai tanácsadást javasunk!





The screenshot shows the website's main interface. At the top, there's a navigation bar with tabs for 'Szülőknek' and 'Felnőtteknek'. Below this is a search bar and a list of menu items: 'MI EZ?', 'KÉRDŐÍVEK', 'MIBŐL MENNYIT?', 'TUDÁSTÁR', 'TUDÁSFELMÉRŐK', 'ÉTREND', and 'BELÉPÉS'. The main content area features a large image of a group of people eating at a table. To the right of the image, there's a section titled 'Kérd le a Miből Mennyit? ajánlást' (Get the Miből Mennyit? recommendation). Below this, there are two columns of buttons: 'Bővebben' (More) and 'Tudnivalók' (Information), and two numbered sections: '1. Kérdőív' (Questionnaire) and '2. Miből mennyit?' (How much?). Each section has a corresponding icon and a 'Kiegészítő' (Add-on) button.

Kiemelt cikkek



This screenshot displays a grid of food recommendation cards. Each card includes a category name, a description, and a recommended quantity per week. The categories shown are: 'HALAK' (Fish) with 'Hal és belőle készült étel' (1-3 adag); 'RIZS ÉS ALTERNATÍVÁI' (Rice and alternatives) with 'Rizs és alternatívái, ezekből készült étel' (1-2 adag); 'DURUMTÉSZTA' (Durum wheat) with 'Durumtészta, ebből készült étel' (1-2 adag); 'TOJÁS' (Eggs) with 'Tojás, tojásétel' (4-12 darab); 'ZABKORPA' (Oats) with 'Zabkorpa, zabpehely és ebből készült müzli, kása' (5-6 adag); 'HÚSOK, HÚSFÉLÉK' (Meat, poultry) with 'Fehér hús és belőle készült étel' (3-5 adag) and 'Vörös hús és belőle készült étel' (1-2 adag); 'OLAJOS MAGVAK' (Oily seeds) with 'Olajos mag, dióféle'; and 'ZSIRADÉKOK' (Fats) with 'Margarin' (max. 7 adag).

A **weboldal** a már a részben kitöltött kérdőívre - egy algoritmus* segítségével ajánlást ad. - számszerűsített tanácsokat az alapanyagok (gabona, húsfélék, diók, stb.), a mennyiségre (adag méret, fogyasztási gyakoriság, stb.) - szempontokat az étrend kialakításához.

NCP Nutrition Care Process – Dietetikai intervenció

Dietetikai táplálási terv

Kontroll/követés

2020. június 10 – 2022. január 17. között



- ▶ **100.000-nél többen látogattak a honlapra,**
- ▶ 8594-en töltötték ki - legalább részben - a kérdőívet és
- ▶ 4247-en nézték meg az ajánlásokat.

▶ **Az 1079 regisztrált közül**

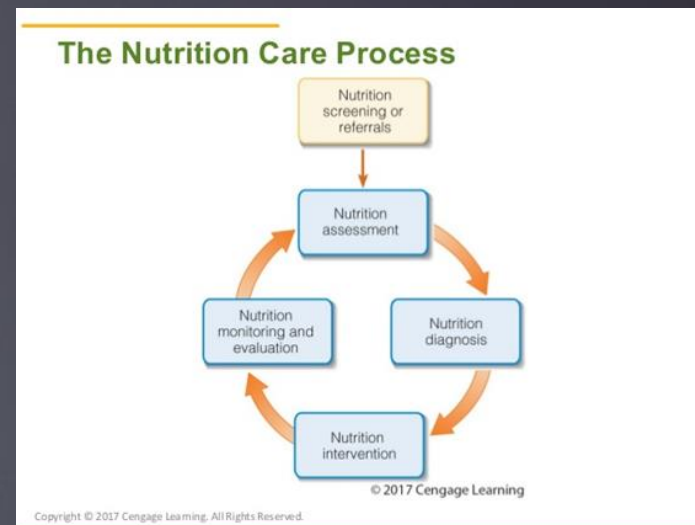
- ▶ fogyni szeretne 77%,
- ▶ de édességet nassol 52%,
- ▶ a magas vérnyomás beteg 20%,
- ▶ refluxra panaszkodik 15%,
- ▶ diabetesztes 11%,
- ▶ **Dohányzik** 18%,
- ▶ **Fizikai aktivitás:**
- ▶ heti 1x 2x 28%,
- ▶ heti 3x 4x 22%.

A weboldal további funkció:

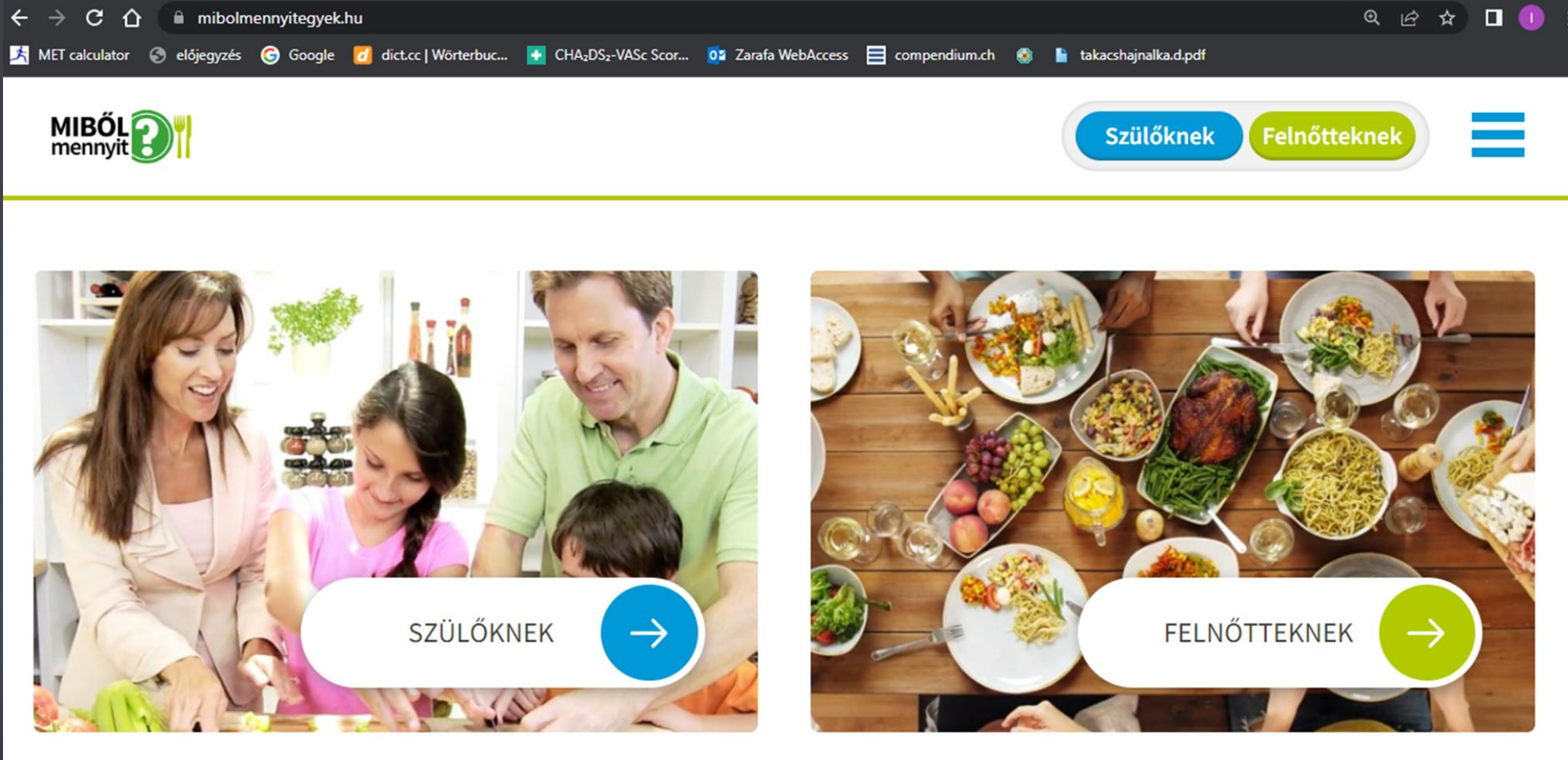
- Tudástáron
- dietetikussal online konzultáció lehetősége
- előadás igénylése,
- receptek és étrend minták,
- konyhai műveletek videós oktatása,
- digitális asszisztens e-mail üzeneteket küld / tudás felmérés, kérdőív
- igény szerint bevásárló listák készítése.

- ▶ Egy hazai online lehetőség, ami
- ▶ **Segíti a lakosságot**
- ▶ az egészséges és személyre szabott étkezési terv elkészítésében,
- ▶ az életmódváltásban,
- ▶ fejleszti a egészségtudatosságot.
- ▶ **A szakemberek számára**
- ▶ lehetővé teheti a gyorsabb anamnéziszfelvételt,
- életmódtanácsadást, a dietetikai szolgáltatást
- ▶ az egységes, azonos módszerrel történő adatgyűjtést,
- ▶ egy döntéshozatalt támogató adatbázis feltöltését.

(Törzskarton, védőnői adatbázis, KSH, NEAK, OTÁP, TÉTPLATFORM, ELEF,.....)



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



The screenshot shows a web browser window with the URL mibolmennyitegyek.hu. The browser's address bar and tabs are visible. The website header includes the logo on the left and two navigation buttons: "Szülőknek" (blue) and "Felnőtteknek" (green) on the right. Below the header, there are two large images. The left image shows a family of four (mother, father, daughter, and child) in a kitchen, with a white button labeled "SZÜLŐKNEK" and a blue arrow pointing right overlaid at the bottom. The right image shows a top-down view of a dining table with various dishes, with a white button labeled "FELNŐTTEKNEK" and a green arrow pointing right overlaid at the bottom.