

## Absztrakt

### **Méreted és ételed. Az élelmiszer- és ételadagok méretének változása**

**Lelovics Zsuzsanna**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, Budapest

Internet: [www.diet.hu](http://www.diet.hu)

E-mail: [lelovics@yahoo.com](mailto:lelovics@yahoo.com)

**Kérdésfelvetés:** A felnőtt magyar nők napjainkban napi 1407 kJ-lal (335 kcal-val), a férfiak pedig 706 kJ-lal (168 kcal) több táplálékot vesznek magukhoz, mint 1971-ben. Ez a sok energia nemcsak a testünkön, hanem a tányérunkon is realizálódik. Hazánkban 2000-ben 702 kg élelmiszerfogyasztás jutott minden személyre, 35 évvel ezelőtt csak 609 kg/fő/év volt az élelmiszerfogyasztás. Erre az időszakra, a hetvenes évekre teszük az adagok robbanásszerű növekedésének kezdetét. A „supersize” hasáburgonya és üdítőital akár kétszer-ötször is nagyobb lehet, mint az eredeti és egyszeri ajánlott fogyasztási mennyiség adagja.

**Cél:** Nyomon követni a változásokat az adagok méretében, ami alapján megfogalmazhatók-e trendek.

**Módszer:** Az adagok méretének hatásvizsgálata kérdőíves lekérdezéssel az ételfogyasztásra vonatkozóan 166 fiatal felnőtt (54 férfi, 32,3% és 112 nő, 67,7%; átlagos életkor 24,1 év $\pm$ 9,7év) körében.

**Eredmények:** Az adatok elemzése alapján megállapítható, hogy a legtöbb éttermi és kereskedelmi adag mérete jelentékeny mértékben növekedett (pl. egy fánk energiaértéke 150%-kal, egy hamburgeré 77%-kal, egy kisüveges szénsavas üdítőitalé 165%-kal, egy tányér spagettié 105%-kal). A fiatal felnőtteket megkérdezve 42%-uk szerint nagyobb, 20%-uk szerint kisebb, 29%-uk szerint ugyanakkora az adagok mérete, mint öt-tíz évvel korábban, míg 9%-uk nem tudja, hogy hogyan változott az ételek-italok mérete. A megkérdezettek 41%-ánál az egyszeri fogyasztási mennyiséget az határozza meg, hogy milyen éhes; 17%-uk véleménye szerint a kapható (csomagolási) mennyiség egyben a javasolt egyszeri fogyasztási mennyiség is; 34%-uknál az a meghatározó, hogy mennyit szokott fogyasztani az adott ételből, élelmiszerből; s végül a megkérdezettek 8%-ánál az a meghatározó, hogy mennyi ételt kap tányérjára.

**Összefoglalás:** Az adagok mérete szinte minden – különösen a népszerű ételek – esetben nőtt, az ebből származó energiafelvétel lényegesen meghaladja a 35 évvel ezelőtti, még az öt-tíz évvel korábbi ételadagokhoz képest is észrevehető a növekedés. Vitathatatlan, hogy csomagolásnál, az árnál (kereskedelemben) előnyösek a nagyobb kiszemelések, azonban ez kihat az otthoni adagok méretére, így arról feltétlenül tájékoztatnunk szükséges betegeinket.

**Következtetés:** A túlméretes étel- és italadagok kedvező hatással vannak a pénztárcánkra, de a derékbőségünkre annál kevésbé.