MASSZI Zsófia, LUKA Flóra

BFKH, Népegészségügyi Főosztály, Közegészségügyi osztály 2., Budapest

E-mail: masszi.zsofia@nfo.bfkh.gov.hu

DOI: <https://doi.org/10.29179/EgTud.2021.3.22>

Fogyókúrázási szokások magasabb végzettségűek körében

Összefoglalás:

A túlsúly és az elhízás egyre nagyobb népegészségügyi probléma Magyarországon. A Központi Statisztikai Hivatal 2019-es adatai szerint a magyar lakosság 34,3 %-a túlsúlyos és 23,9%-a elhízott. A társadalmi környezet az ún. divatdiéták, fogyást elősegítő étrend-kiegészítők, étkezést helyettesítő termékek fogyasztására buzdít.

A felmérés célja az volt, hogy képet kapjunk arról, hogy körülöttünk hány ember fogyókúrázott eddigi élete során, milyen módszereket használt és hányan alkalmaztak étrend-kiegészítőt, étkezés helyettesítőt a diétájuk során. Kíváncsiak voltunk, hogy milyen szempontokat figyelembe véve döntenek a termékek kiválasztásánál.

Kérdőívet szerkesztettünk, melynek főbb kérdései: nem, kor, iskolai végzettség, fogyókúra módja, eszköze, hatásszága. Az ismeretek beszerzésének helye a termékkel, módszerrel kapcsolatban.

A kérdőívet a Google szerkesztő felületén készítettük, és a Facebook-on tettük elérhetővé. A kérdőívet 2021. januárban lehetett kitölteni. Az elemzésekhez és az eredmények bemutatásához MS Excel került felhasználásra.

A kérdőívet összesen 404-en töltötték ki, a kitöltők kb. 86%-a nő. A válaszadók 62%-a a 25 és 45 év közötti korosztályhoz tartozik. A vizsgálatban résztvevők nagy része városi lakóhellyel és felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezik. 85%-uk már fogyókúrázott élete során és a 40%-uk jelenleg is fogyókúrázik. Fogyókúra módszerének a megkérdezettek közel 90%-a jelölte meg a diétát, 75%-a a testmozgást és 37%-a az étrend-kiegészítőket. A kérdőívet kitöltők 32%-a találta hatásosnak ezeket a termékeket, 57%-a válaszolta azt, hogy sikerült fogyni a termék segítségével, de visszahízott. A vásárlók döntését leginkább az ajánlás, az ár és a márka befolyásolja. A kitöltők közel fele tisztában van azzal, hogy az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet honlapján tud tájékozódni az étrend-kiegészítőkről.

A felmérésből kiderült, hogy a magas iskolai végzettségűek körében is nagyon jelentős a különböző fogyókúra módszereket alkalmazók aránya, viszont a módszerekkel, készítményekkel kapcsolatos tudás még ebben a körben is részleges.

Kulcsszavak: *divatdiéták, elhízás, étrend-kiegészítők, fogyókúra*