

**Dr. SZABÓ ZOLTÁN**

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar  
Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

## Mit tehet a táplálkozástudomány a cége sikeréért?

Budapest  
2023.09.29.



# Mi köze az egészségnek a cégemhez?

- Munkavállaló

- Ha beteg – többlet költségek keletkeznek (egyéni, munkáltatói és társadalmi)
  - Orvosi kezelés költsége
  - Járulék fizetés
  - Munkából kieső idő
  - Helyettesítés...

- Munkáltató

- Elemi érdeke az egészséges munkavállaló – mérhető gazdasági előny

# Közönséges megfázás

- „Influenza szerű tünetek” – gyűjtőfogalom<sup>1</sup>
  - Közvetlen kiadások
    - Olaszország: 56€
    - Németország: 90€
      - A kórházi kezelést igénylők esetében további kiadásnövekmény
        - 2033 € - 6827 €
  - Közvetett kiadások
    - Hiányzás
      - Németország: 176€ - 577€
    - Munkából való kiesés (hiányzás + nem optimális teljesítés) – elérheti a 4,6 napot átlagosan
  - Összességében
    - Egy esetben – 126,1 € - 584 €



# Miért is előzzük meg?

- **Megelőzés**

- **Költségmegtakarítás**
- **Munkaerő-termelékenység**
- **Egészségügyi terhelés csökkentése**
- **Javuló életminőség**



**~ 100X költséghatékonyabb**



- **A felső légúti fertőzések egyharmada megelőzhető pusztán csapvizes „gargalizálással”**
  - (naponta legalább 3x, 20 ml, 15 másodpercig)<sup>1</sup>

# Az egészséges életmód igazi ereje

- Négy életmódbeli tényező megváltoztatásával a krónikus betegségek ~80%-a megelőzhető<sup>1</sup>
  - Dohányzás abbahagyása
  - Napi fél óra intenzív fizikai aktivitás
  - BMI normál tartományban tartása
  - **Megfelelő étkezés**
    - Összefoglalva: több gyümölcs, zöldség, hüvelyes, teljes kiőrlésű gabona;
    - kevesebb állati eredetű élelmiszer

Akiknél mind a 4 tényező jelen van:

- **93%-al kevesebb cukorbetegség**
- **81%-al kevesebb szív-infarktus**
- **50%-al kevesebb stroke**
- **36%-al kevesebb rosszindulatú daganat**



1: *Healthy Living Is the Best Revenge*  
Findings From the European Prospective Investigation  
Into Cancer and Nutrition–Potsdam Study.  
*Arch Intern Med.* 2009;169(15):1355–1362

# A növényi-alapú étrend - állásfoglalások



- Minden növényi alapú étrend típusra (vegán is) igaz, hogy amikor a szervezet energia igénye teljesül:
  - Nincsenek hiánybetegségek
  - (B12, D-vitamin kiegészítés – olcsó és megoldható)
  - Minden életszakaszban (várandóság, szoptatás, kisgyermekkor, serdülőkor, felnőttkor, időskor, sportolók) megfelelő lehet<sup>1</sup>
- További szervezetek hasonló állásponton
  - **American Diabetes Association**  
Amerikai Diabétesz Szövetség<sup>2</sup>,
  - **British Dietetic Association**  
Egyesült Királyság dietetikusainak szakmai szövetsége<sup>3</sup>,
  - **Dietitians of Canada**  
kanadai dietetikusok szakmai szervezete<sup>4</sup>,
  - **Directorate-General of Health of Portugal**  
Portugál Egészségügyi Főigazgatóság<sup>5</sup>.

1.: *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets*  
*J Acad Nutr Diet. 2016 Dec;116(12):1970-1980.*

2.: *American Diabetes, A. 4. Lifestyle Management.*  
*Diabetes Care 2017, 40, S33–S43.*

3.: *Garton, L.; Hood, S. Food Fact Sheet Plant-Based Diet;*  
*The British Dietetic Association (BDA): Birmingham, UK.*

4.: *American Dietetic, A.; Dietitians of, C.*  
*Position of the American Dietetic Association and Dietitians*  
*of Canada: Vegetarian diets. J. Am. Diet. Assoc. 2003, 103, 748–765.*

5.: *Gomes Silva et al.: Guidelines for a Healthy Vegetarian Diet;*  
*Direção-Geral da Saúde: Lisbon, Portugal, 2015; pp. 1–45.*

# Munkahelyi környezetben lévő programok hatásai

- GEICO<sup>1</sup>
  - 10 helyszín (5 intervenció és 5 kontroll)
  - n= 211
  - LFWFPBD 18 héten keresztül – energiamegszorítás nélkül
    - Főbb eredmények (int. vs cont. (P <0,001))
      - Átlagos testtömegváltozás –4,3 kg és –0,08 kg
      - Össz- és az LDL-koleszterin 13,7 és 13,0 mg/dl
      - Minden további változó igazítását követően is szignifikáns különbségek
    - sokszínű népesség, egyszerű intervenció - jól reprodukálható más vállalati helyszíneken
- Blue Zones<sup>2</sup>
  - Netflixen népszerű dokumentumfilm – közösségi alapú életmódváltó program
    - Felülről és alulról egyaránt szerveződik
    - 30% csökken a dohányzás, 14% a BMI, egészséges táplálkozás 10,5% növekedés



1.:Mishra S, et. al.:A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. Eur J Clin Nutr. 2013 Jul;67(7):718-24.

2.: Buettner D, Skemp S. Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. Am J Lifestyle Med. 2016 Jul 7;10(5):318-321.

# Összefoglalás



- Hazánk az egészségügyi kiadások töredékét költi megelőzést célzó programokra – ezek hatékonysága nem látszik az egészségmutatókon!
- Kedvezőtlen szocio-ökonómiai környezet – veszélyezteti a munkavállalók egészségét
- Az életmódváltó programok keretében alkalmazott növényi alapú étrendek mérhető pozitív változásokat eredményeznek – direkt és indirekt költséghatékonyság



# 2021

## ZÖLD EGYETEM RÉSZÉRE KÉSZÜLT TÁPLÁLKOZÁSI AJÁNLÁS KÖRNYEZETVÉDELMI ÉS EGÉSZSÉGÜGYI SZEMPONTBÓL



*Hasznos*

KEZDŐLAP

RÓLAM

TANÁCSADÁS

ELŐADÁSOK

TUDOMÁNY

KÉRJ IDŐPONTOT!

Egészséges élet - növényi étrend és a  
tudomány segítségével

HOGYAN SEGÍTEK?

SZAKMABELIEKNEK

**KÖSZÖNÖM SZÉPEN A FIGYELMET!**

