

RECENZÍÓK

Cikkismertetés: Kevesebb élelmiszer fogyasztása javítja a tápanyagfelvételt?

Article review: Does eating less food improve nutrient intake?

Ismertető: [Devosa Iván](#)

Doi: [10.58701/mej.20836](https://doi.org/10.58701/mej.20836)

Ismertetett cikk: Wilson, L. B., Pryce, R., Moore, E. C., Burke, L., & Breeze, P. (2023). Does cutting down on your food consumption lead to a net improvement in nutritional intake? A panel data approach using data from the UK Biobank. BMC Public Health, 23, 2274. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17217-y>

Kulcsszavak: étrend; tápanyagfelvétel; élelmiszer-helyettesítés; elhízás; népegészségügyi politika

Keywords: diet; nutrition intake; food substitution; obesity; public health policy

ELŐZMÉNYEK

Az elhízás világszerte, különösen a fejlett országokban, egyre súlyosabb népegészségügyi kihívást jelent. Az Egyesült Királyságban a felnőtt lakosság több mint fele túlsúlyos, és az elhízás közel 8%-át teszi ki az egészségügyi kiadásoknak. E probléma kezelésére a brit kormány többféle intézkedést vezetett be: a cukorral édesített italokra kivetett adótól a nagy zsír-, cukor- és sótartalmú élelmiszerek (food high in fat, sugar and salt, HFSS) reklámkorlátozásáig. Ezek a politikák célzottan próbálják befolyásolni a lakosság táplálkozási szokásait – azonban sok esetben nem veszik figyelembe, hogy a fogyasztók hogyan helyettesítik az elhagyott élelmiszereket más, hasonló tápanyagtartalmú termékekkel. Wilson és munkatársai tanulmánya ezt a kérdést vizsgálta: ha valaki kevesebb édességet, csokoládét vagy sós snacket fogyaszt, az vajon automatikusan kevesebb energiát, zsírt és cukrot is jelent – vagy más élelmiszerekkel kompenzálja-e a kiesést?

MÓDSZERTAN

A vizsgálat a UK Biobank 185 611 résztvevőjének táplálkozási adatait használta fel, akik 24 órás online táplálkozási kérdőíveket töltöttek ki több alkalommal (Oxford WebQ). Az adatok 44 élelmiszer-csoportra terjedtek ki, és a kutatók minden egyes csoport esetében megvizsgálták, hogyan változik az egyén energia-, cukor-, zsír- és rostfelvétele, ha 100 grammal kevesebbet fogyaszt az adott élelmiszerből. A módszertani alapot a fix hatású panelmodell adta, amely lehetővé teszi az egyéni különbségek kiszűrését. A kutatók a UK National Diet and Nutrition Survey (NDNS) adataival is összevetették eredményeiket, hogy meghatározhassák, a becsült tápanyagváltozás összhangban áll-e az adott élelmiszer-csoport átlagos tápértékével.

EREDMÉNYEK

Az eredmények azt mutatták, hogy a helyettesítési hatások jelentős mértékben eltérnek az egyes élelmiszer-csoportok között. A cukorkák, sós snackek és chipsek esetében a fogyasztás csökkentése valóban nettó tápanyagfelvételi javulást eredményezett. A csokoládé(k), kekszek, sütemények és péksütemények esetében viszont az emberek más nagy energiatartalmú élelmiszerekkel pótolták a kiesést, így a tényleges energiafelvétel és cukorfogyasztás alig csökkent. A rostfogyasztás tekintetében a nagy rosttartalmú élelmiszerek elhagyása nem csökkentette jelentősen az összrost-fogyasztást, mivel a résztvevők más, rostos élelmiszereket választottak helyettük.

KÖVETKEZTETÉSEK

A tanulmány egyik legfontosabb megállapítása, hogy a fogyasztás csökkentése önmagában nem garantálja a jobb táplálkozási egyensúlyt. Ha egy élelmiszer-csoport könnyen helyettesíthető, a nettó tápanyagfelvételi csökkenés mérsékelt

lesz. A szerzők szerint a népegészségügyi szakpolitikáknak figyelembe kell venniük ezeket a helyettesítési mintázatokat, mert az egyes termékkategóriákra irányuló beavatkozások hatékonysága korlátozott lehet. A kutatás egyben módszertani újdonságot is kínál, mivel a paneladatok használata pontosabb képet ad a táplálkozási viselkedés időbeli változásairól.

AJÁNLÁS

A tanulmány eredményei alapján a jövőbeni élelmiszer- és egészségpolitikai döntések során elengedhetetlen a helyettesítési hatások előzetes modellezése. Emellett a hatékonyabb táplálkozási beavatkozások nemcsak egy-egy termék fogyasztását kell, hogy célazzák, hanem az egész táplálkozási mintázatot. A népegészségügyi termékadó (neta) alá tartozó termékek korlátozása önmagában nem elegendő – e lépéseket más politikákkal, például oktatási és viselkedésformáló programokkal kell kombinálni, amelyre jó példa a 2016 óta érvényben levő OKOSTÁNYÉR®, a hazai táplálkozási ajánlás (www.okostanyer.hu).

HIVATKOZÁSOK

Wilson, L. B., Pryce, R., Moore, E. C., Burke, L., & Breeze, P. (2023). Does cutting down on your food consumption lead to a net improvement in nutritional intake? A panel data approach using data from the UK Biobank. BMC Public Health, 23, 2274. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17217-y>

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván

Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Informatikai Intézet, Számítástudomány Alapjai Tanszék, Szeged

ivan@devosa.hu

CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 11. 05.

Elfogadva: 2025. 11. 06.

Megjelentetve: 2025. 12. 05.

Copyright © 2025 Devosa Iván. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.