

Cikkismertetés: A hagyományos kelet-európai étrend és a halálozás kapcsolata

Article review: Connection between traditional Eastern European diet and mortality

Ismertető: Devosa Iván¹ ✉

Ismertetett cikk: Steffler D, Brett D, Sarkadi-Nagy E, et al. Traditional Eastern European diet and mortality: prospective evidence from the HAPIEE study. *European Journal of Nutrition*, 2020, Jul 1. doi: [10.1007/s00394-020-02319-9](https://doi.org/10.1007/s00394-020-02319-9)

Beküldve: 2020. 12. 28.

Doi: 10.24365/ef.v62i1.680

Kulcsszavak: Kelet-Európa; étrendi minta; halálozás; szív-és érrendszeri betegségek; rák
Keywords: Eastern Europe; dietary pattern; mortality; cardiovascular disease; cancer

HÁTTÉR

A szív- és érrendszeri betegségekkel (CVD) és a rákos megbetegedésekkel kapcsolatos halálzási arány Kelet-Európában a világon az egyik legmagasabb. Jóllehet az étrend fontos megbetegedési, illetve halálozás kockázati tényező, a hagyományos étkezési szokásokat ebben a régióban még nem vizsgálták. Az elemzésben a kutatók kiértékeltek a hagyományos táplálkozási szokások, valamint a CVD-ből és a rákos megbetegedésekből eredő halálozás kapcsolatát különböző kelet-európai kohorszokban.

MÓDSZER

A követéses vizsgálat elemzéseit orosz, lengyel és cseh vizsgálati csoportok egészségi, alkoholfogyasztási és pszichoszociális tényezőinek adatain alapulnak. Az ételmiszerfogyasztási kérdőív adatai alapján a kutatók kidolgozták az úgynevezett kelet-európai étrend-pontszámot (*Eastern European diet score, EEDS*), azon kilenc ételmiszer-csoportot alapul véve, amely a hagyományos étkezés részének tekinthető ezen régióban. A kategorikus (alacsony, mérsékelt, magas) és a folyamatos (0–18 tartomány) EEDS-változók értékei és a mortalitás kapcsolatát Cox-regresszióval vizsgálták. [1.táblázat]

EREDMÉNYEK

A HR-értékeket átnézve megállapítható, hogy a közkedvelt sertésszár a vizsgált EEDS-összetevők közül a legnagyobb mértékben (HR 1,12), szignifikánsan növeli az összhálózás kockázatát. Figyelemre méltó a tej és tojás (HR 1,09), valamint a burgonya (HR 1,08) kockázatonövelő hatása. Ellenben a tartósított (konzerv, aszalt, fagyasztott, stb.) gyümölcs és zöldség 0,90-es HR-értékkel, szignifikánsan javítja a fogyasztók egészségét.

18.852 résztvevő közül 2234 halt meg a nyomon követési időszakban. A többváltozós korrigált modellek szerint a hagyományos kelet-európai étrend szigorú követése szignifikánsan magasabb kockázatot jelent az összes vizsgált kockázati arányában (HR 1,23; 95% CI 1,08–1,42), illetve a szív- és érrendszer eredetű halálozás (HR 1,34; 95% CI 1,08–1,66) mértékében is. A rákhalálzással szignifikáns összefüggés csak Lengyelországban volt kimutatható (magas, ellentétben az alacsony EEDS-szel: HR 1,41; 95% CI 1,00–1,98).

A specifikus EEDS-összetevők közül magas sertésszár-fogyasztás szignifikánsan kapcsolódott mindhárom halálzási eredményhez, míg a tartósított gyümölcs- és zöldségfogyasztással kapcsolatban, ezzel ellentétes hatást mutattak ki a kutatók.

¹ Károli Gáspár Református Egyetem Tanítóképző Főiskolai Kar, Egészségtudományi Kutatóműhely, Kecskemét

1. táblázat: Az EEDS-összetevők, valamint az összes és az okspecifikus halálozás közötti összefüggés az összesített mintában

Az EEDS összetevői	Összhalálozás		CVD		Rák		Egyéb ok	
	HR ^a	(95% CI)	HR ^a	(95% CI)	HR ^a	(95% CI)	HR ^a	(95% CI)
Kenyér és gabonatermékek	1,05	(1,00–1,11)	1,02	(0,94–1,11)	1,12	(1,03–1,22)	0,98	(0,88–1,09)
Burgonya	1,08	(1,03–1,14)	1,12	(1,03–1,22)	1,02	(0,94–1,11)	1,13	(1,01–1,27)
Hüvelyesek	1,03	(0,97–1,08)	1,06	(0,97–1,16)	1,04	(0,95–1,13)	0,95	(0,84–1,06)
Tartósított gyümölcs és zöldség	0,90	(0,85–0,95)	0,86	(0,79–0,93)	0,88	(0,81–0,96)	1,03	(0,91–1,15)
Zöldségek	1,07	(1,01–1,13)	1,05	(0,96–1,16)	1,07	(0,97–1,17)	1,09	(0,96–1,23)
Tej és tojás	1,09	(1,04–1,15)	1,11	(1,02–1,21)	1,06	(0,97–1,15)	1,13	(1,00–1,26)
Baromfiús	0,98	(0,93–1,04)	0,93	(0,86–1,01)	1,05	(0,97–1,15)	0,97	(0,87–1,09)
Feldolgozott húsok	1,02	(0,97–1,08)	1,01	(0,93–1,10)	1,02	(0,93–1,11)	1,05	(0,93–1,17)
Sertézsír	1,12	(1,05–1,19)	1,11	(1,01–1,22)	1,13	(1,02–1,24)	1,12	(0,98–1,27)

Mindegyik kockázati arány kiszámításakor kiszűrték az életkor, a nem, az ország-kohorsz, az energiabevitel, az iskolázottság, a családi állapot, a nélkülözés szintje, a dohányzás, az alkoholfogyasztás, a szabadidő fizikai aktivitása, a friss gyümölcsbevitel és a halbevitel egyéni különbségeit.

HR^a (hazard rate): kockázati arány; az 1-nél nagyobb HR a halálozás kockázatának növekedését, az 1-nél kisebb a halálozási kockázat csökkenését jelzi, és statisztikailag jelentős az 1-től való eltérés, ha a 95%-os megbízhatósági tartomány nem tartalmazza az 1-et.

KÖVETKEZTETÉSEK

Ez az első tanulmány, amely a kelet-európai populációkban megpróbálta azonosítani a hagyományos táplálkozási szokásokat, valamint elemezte is azok kapcsolatát a halálozással.

Az eredmények azt sugallják, hogy a hagyományos kelet-európai étrend növeli a halálozási kockázatot. Jóllehet egyértelműen további kutatásokra van szükség, az eredmények már most bizonyítékot szolgáltatnak arra, hogy a régióban égető szükség van a táplálkozással kapcsolatos népegészségügyi beavatkozásokra.

TANULSÁGOK A HAZAI SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Jól ismert tény, hogy a klasszikus magyar konyha jelentős sertézsírbevitelével egyértelműen közrejátszik a túlsúly és az elhízás megjelenésében, mint az a tanulmányban vizsgált megbetegedési és halálozási eredményekből is látható. A szakemberek felhasználhatják a kutatásban szereplő információkat arra, hogy olyan (köz)étkeztetési programokat honosítsanak meg hazánkban, melyek elfogadhatóak a magyar konyhához szokottaknak is, miközben a tanulmányban szereplő kockázati tényezőket jelentősen csökkentik. Ismert, hogy jelenleg is több program törekszik erre, azonban nem veszik figyelembe, hogy milyen tradíciók és ízvilág az, amit a magyar fogyasztók elvárnak, így hatékonyságuk jóval elmarad az elvártaktól.