

Minden negyedik magyar javítaná emésztése működésén, de nem tudja, hogyan

Az új év kezdete sokak számára az egészségükre való tudatosabb odafigyelés időszaka. Egy friss hazai kutatás szerint* azonban a magyarok jelentős része tanácstalan, ha emésztési jóllétük javításáról van szó, annak ellenére, hogy minden negyedik ember szeretne ezen változtatni.

Minden negyedik magyar (26%) szeretné fejleszteni emésztési jóllétét, de hiányzik számukra az ehhez szükséges tudás - mutatja ki a friss kutatás, amelyet a Danone megbízásából az NMS Piackutató Ügynökség végzett*, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakmai támogatásával és útmutatásával. A kutatás eredményei rámutatnak arra, hogy bár a magyarok 60%-a rendszeresen gondol általános fizikai jóllétére, és 54%-uk pedig a mentális jóllétére, az emésztési jólléttel kapcsolatban még mindig jelentős a tájékoztatatlanság. Az Emésztési Jóllét Program kérdőíve (www.emesztesijollet.hu) most abban nyújt segítséget, hogy bárki megtehesse az első lépéseket személyre szabott támogatással.

Gyakori emésztési panaszok

A reprezentatív kutatás szerint a magyarok kétharmada rendszeresen tapasztal valamilyen emésztési problémát, közülük 24% heti rendszerességgel érzi ezeket a tüneteket. Az emésztési zavarok közül a puffadás messze a leggyakoribb, és az érintettek több, mint fele több problémával is küzd egyidejűleg. Ezek a tünetek gyakrabban fordulnak elő a nők körében, különösen a 35-44 éves korosztálynál, valamint azoknál, akik napi szinten élnek át stresszt, vagy rossz az alvásminőségük.

A tudatosság hiánya

Annak ellenére, hogy a magyarok többsége tudatosan hoz döntéseket az étrendi választásai során, csak 35%-uk veszi figyelembe az emésztési jóllét szempontjait. A megkérdezettek 50%-a azt is elárulta, hogy rendszeresen ugyanazokat az alapanyagokat vásárolja, evégett hasonló étrend szerint él hétről hétre.

Bár a kutatás szerint 75% helyesen azonosított legalább egy jól kiegyensúlyozott, emésztést támogató nassolnivalót (joghurt**, bogyós gyümölcsök és magvak), a többség mégis tanácstalan, hogyan javíthatná emésztőrendszere egészségét. Ez a bizonytalanság a 18-34 évesek körében még hangsúlyosabb.

A stressz szerepe és az életmód hatása

A kutatás kiemelte a stressz és az alvásminőség szerepét az emésztési jóllétben. A mindennapi stressz hatására az emésztési problémák gyakrabban jelentkeznek. Az éjszakai elektronikus eszközök használata, amelyet a megkérdezettek 70%-a rendszeresen végez, tovább ronthatja a helyzetet.

A stresszcsökkentő hobbik pozitív hatással lehetnek az emésztésre, ám a válaszadók mindössze 31%-a új rendszeresen ilyen tevékenységet. Ez az arány valamivel magasabb a 35-54 éves korosztályban (36%). Az olyan hobbik, mint az éneklés vagy a biciklizés, segíthetnek a stressz leküzdésében, és javíthatják az emésztési jóllétet.

A fizikai aktivitás szerepe

A kutatás arra is rámutatott, hogy a magyarok 59%-a tisztában van a jóga és az emésztési jóllét közötti pozitív kapcsolattal. Bár a megkérdezettek 82%-a rendszeresen sportol, csupán 33%-uk végez szabadtéri mozgást heti szinten, ami többletelőnyökkel járhat az emésztés szempontjából.

Az emésztési jóllét javítása

Az Emésztési Jóllét program nem diagnosztizál, hanem a felhasználókat hivatott támogatni életmódbeli szokásaik javításában. Az étrendi választások mellett a stresszcsoökkentő tevékenységek és a rendszeres szabadtéri mozgás is fontos szerepet játszik az emésztési jóllét elérésében. A kérdőív kitöltését követően mindegyik jóllétet befolyásoló tevékenységre (étrend, alvás, stressz, sportolási szokások) ajánlásokat is kapnak a válaszadók.

"Az emésztési jóllét kérdőív kitöltése- melyre bátorítani szeretnénk minél többeket egy újabb mérföldkő azon az úton, melyet kipróbálva könnyebben értelmezhetően megismerhetőek az emésztésünkkel kapcsolatos kérdések. A kérdőív célja az, hogy a fogyasztók számára segítsen releváns tájékoztatást adni ebben a speciális témában, közvetlen válaszként a fogyasztói igényekre, és hogy egyszerű, de személyre szabott javaslatokat nyújtson, amelyeket mindenki megtehet a belső egyensúlya egészségének támogatása érdekében - amely annyira létfontosságú mindenki általános jóllétének / állapotának szempontjából."- mondta Szűcs Zsuzsanna, az MDOSZ elnöke.

Az Emésztési Jóllét Program Kérdőíve itt érhető el: www.emesztesijollet.hu

**Az NMS piackutató ügynökség által 2024-ben végzett online felmérés. A kutatás kor és régió tekintetében reprezentálja a 18-70 év közötti internetező lakosságot.*

*** Abban az esetben, ha a joghurt kalciumtartalma eléri vagy meghaladja a napi beviteli referencia érték 15%, mivel a kalcium hozzájárul az emésztőenzimek normál működéséhez.*

Sajtókapcsolat:

- Szántó András
- NOGUCHI
- aszanto@noguchi.hu

Eredeti tartalom: Danone

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/18176/minden-negyedik-magyar-javitana-emesztese-mukodesen-de-nem-tudja-hogyan/>