

EASO

European Association for the Study of Obesity



Igyál vizet
és légy egészséges



Kezdd el korán.
A víz a legjobb ital a gyermekek számára.

A TÚLSÚLY ÉS ELHÍZÁS NÖVEKEDÉSE EURÓPÁBAN

60%
túlsúlyos
vagy elhízott
manapság

A WHO jóslata
szerint ez a ráta
90%
lesz néhány országban¹
2030-ra

AZ ELHÍZÁST ALÁBECSÜLIK ÉS FÉLREÉRTTELMEZIK

Az elhízottak
75%-a
csak túlsúlyosnak
látja magát

A népesség
1/4-e
nem realizálja, hogy
az elhízás okozhat
szívbetegséget, diabé-
teszt, magas vérnyo-
mást és rákot.²

A PREVENCIÓ A KULCS, ÉS MÁR GYERMEKKORBAN EL KELL KEZDENI

A CUKROZOTT ÜDÍTŐITALOK MEGDUPLÁZZÁK AZ AJÁNLOTT NAPI CUKORBEVITELT ÉLETÜNK SORÁN³

4 gyerekből
és serdülőből több mint
1-nek
alacsonyabb a becsült
napi vízbevitel, mint az EFSA referen-
ciaértéke⁸

Világszerte a felnőttek **66%-a** haladja meg a WHO által ajánlott cukorbeviteli mennyiséget, kizárólag folyadékkal.⁴

A folyadék általi energia-bevitel becslések alapján akár **515 kcal/nap** is lehet néhány európai országban.⁴

A nők kevesebb, mint **50%-a** és a férfiak körülbelül **60%-a** nem felel meg⁵ az EFSA által megfelelőnek tartott folyadék beviteli ajánlásának.⁶

Néhány európai országban a vízfogyasztás kevesebbnek számít, mint a gyerekeknel jelentett **folyadékbevétel fele**.⁷

HOGY IHATSZ JOBBAN?



1. Kezdd, és zárd a napodat egy pohár vízzel & igyál szünetekben is.



2. Igyál akkor is, még mielőtt szomjas lennél.



3. A víz is lehet szórakoztató. Hogy még finomabb legyen, adjunk hozzá citromlevet, narancskarikákat, mentalevelet, vagy próbáljuk ki a szénsavas vizet.



4. Tartsd a közeledben a vizet: az iskolatáskában, az éjjeli szekrényen, a konyhában, az autóban vagy az asztalodon...



5. Elég vizet iszol? Figyeld a vizeleted színét. Ez egy szimpla teszt, ha a színe halvány, vagy szalmasárga színű, akkor jól hidratált vagy.

REFERENCIÁK:

1. Webber L. et al, "The future burden of obesity-related diseases in the 53 WHO European-Region countries and the impact of effective interventions: a modelling study", BMJ Open (2014) 4(7): <http://bmjopen.bmj.com/content/4/7/e004787.ful>.
2. OBESITY: an underestimated threat public perceptions of obesity in Europe, EASO.
3. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
4. Guelinckx I et al, "Intake of water and different beverages in adults across 13 countries". Eur J Nutr. (2015) doi:10.1007/s00394-015-0952-8.
5. Ferreira-Pêgo C; et al, "Total fluid intake and its determinants: cross-sectional surveys among adults in 13 countries worldwide". Eur J Nutr. (2015) doi:10.1007/s00394-015-0943-9.
6. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459. [48 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2010.1459
7. Guelinckx I et al., "Intake of water and beverages of children and adolescents in 13 countries", Eur J Nutr. (2015) doi:10.1007/s00394-015-0955-5.
8. Iglesia I. et al, "Total fluid intake of children and adolescents: cross-sectional surveys in 13 countries worldwide European Journal of Nutrition", 2015, 54:946 DOI: 10.1007/s00394-015-0946-6
9. Armstrong L.E. et al., "Urinary indices of hydration status" Int. J. Sport Nutrition, 1994, 4:265-279

TOVÁBBI OLVASNIVALÓ:

Lafontan M, Visscher T, L, S, Farpour-Lambert N, Yumuk V, Opportunities for Intervention Strategies for Weight Management: Global Actions on Fluid Intake Patterns. Obes Facts 2015;8:54-76



European Association for the Study of Obesity

EASO Secretariat
Level 2 - 8 Waldegrave Road - Teddington
Middlesex TW11 8GT - UK

Email: enquiries@easo.org
Reception Tel: +44 (0) 20 3751 7967