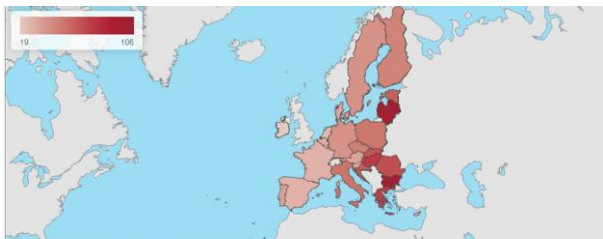


TÁPLÁLKOZÁSI/ÉTKEZÉSI KAMPÁNY, AZ ÉTKEZÉS ÉS AZ ÉLELMISZERPAZARLÁS ELLENI KÜZDELEM ORSZÁGOS NAPJA 2022. OKTÓBER 16.

Egészséges táplálkozás mindenkinek

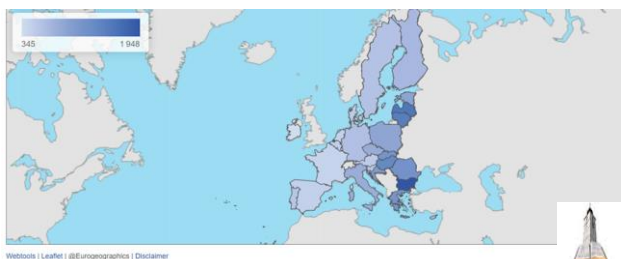
A teljes kiőrlésű gabonák fogyasztásának fontossága

A teljes kiőrlésű gabonákban szegény étrendnek tulajdonítható elhalálozás aránya az EU-ban



A teljes kiőrlésű gabonákban szegény étrendnek tulajdonítható elhalálozás aránya Romániában 2019-ben **67** volt 100 000 lakosra. (Forrás: az adatok a Global Burden of Disease Study (2019) eredményein alapulnak <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/cee91784130a155bb6d50cf70ab9d25d>)

A teljes kiőrlésű gabonafélékben szegény étrendnek tulajdonítható, fogyatékossgal társuló életévek (DALY) / 100 000 az EU tagállamaiban



A teljes kiőrlésű gabonákban szegény étrendnek tulajdonítható, fogyatékossgal társuló életévek (DALY) száma Romániában 2019-ben **1196** volt 100 000 lakosra

CNEPSS

EURÓPÁBAN az Egészségügyi Világszervezet szerint, 2022-ben:



az emberek több mint **50%-a** túlsúlyos vagy elhízott.

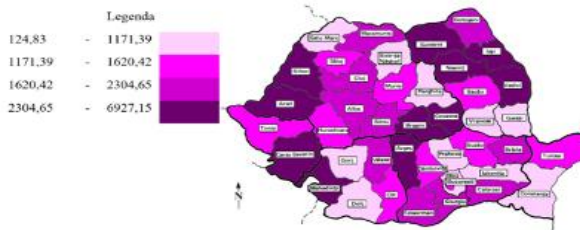
2019:



az emberek több mint **48%-a** volt túlsúlyos vagy elhízott.

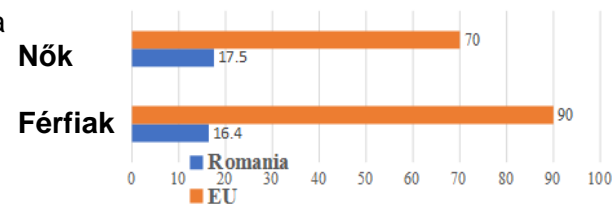
Az elhízás gyakoriságának megoszlása Romániában megyék és kvartilisek szerint 2020-ban:

Az elhízás előfordulási gyakoriságának megoszlása Romániában megyék szerint 2020-ban (100 000 lakosra vetítve):



Forrás: (Országos Közegészségügyi Statisztikai és informatikai Központ Országos Közegészségügyi Intézet.)

A teljes kiőrlésű gabonafélék bevitelének, az EU-ban és Romániában, összehasonlító szintek (gramm)



1 adag teljes kiőrlésű gabona:

- 1 szelet (40 g) teljes kiőrlésű kenyér
- 2/3 (30g) csésze teljes kiőrlésű gabonapehely
- 3-4 teljes kiőrlésű keksz
- 1/2 csésze (75-120 g) főtt rizs, zab, teljes kiőrlésű tészta vagy főtt zabkása
- 1/4 csésze (30g) müzli
- 1 kis muffin (35g)

<https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/five-food-groups/grain-cereal-foods-mostly-wholegrain-and-or-high-cereal-fiber>

Az Országos Közegészségügyi Intézet tanulmányának eredményei 2022:

az emberek több mint **62%-a** túlsúlyos vagy elhízott

az emberek több mint **58%-a** tartja magát egészségesen táplálkozóknak

vetítve. (Forrás: adatok a Global Burden of Disease Study (2019) alapján <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/cee91784130a155bb6d50cf70ab9d25d>
<http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/cee91784130a155bb6d50cf70ab9d25d>)

A szív- és érrendszeri betegségek okozta elhalálozási arány az EU-ban

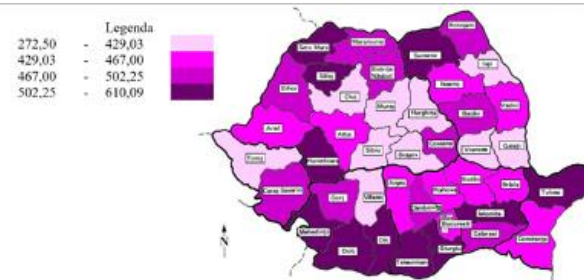


A szív- és érrendszeri betegségeknek tulajdonítható halálozás 2019-ben Romániában 100 000 lakosra vetítve **782** volt.

Forrás: Global Burden of Disease Study (2019) eredményei alapján készült adatok <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/bc381e74691fdc9e32f7f2857742151b>

A szív- és érrendszeri betegségek okozta elhalálozási arány megoszlása 100 000 lakosra vetítve Romániában, megyék és kvartilisek szerint 2020-ban:

A keringési rendszer betegségei miatti standardizált elhalálozási



arány országonként 2020-ban (100 000 lakosra vetítve)

az emberek több mint 62%-a részesíti előnyben a teljes kiőrlésű gabonákat

az emberek több mint 55%-a kevesebb mint 3 adag teljes kiőrlésű gabonát eszik naponta



Egészségügyi
Minisztérium



Országos
Közegészségügyi
Intézet



Szeben Regionális
Közegészségügyi Központ



A Közegészségügyi
Igazgatóság

Az Egészségügyi Minisztérium egészségértékelési és népszerűsítési és egészségnevelési Alprogramja keretében megvalósított anyag. Ingyenes szétosztásra.