

# Egészségtudatosság vizsgálata az egyetemisták körében

*Health awareness research among university students*

VÁMOSI KIRA

Bsc-hallgató, Debreceni Egyetem, [vamosikira1598@gmail.com](mailto:vamosikira1598@gmail.com)

KISS VIRÁG ÁGNES

PhD, Adjunktus, Debreceni Egyetem, [kiss.virag.agnes@econ.unideb.hu](mailto:kiss.virag.agnes@econ.unideb.hu)

## Absztrakt

Manapság fokozatosan teret nyer az egészséges táplálkozás fontossága a tudományos szakemberek és a közvélemény esetében is, mégis a fiatalok körében számos tévhit és hiedelem fellelhető az egészségesnek vélt étkezést illetően. Sokak különböző divatdiétákat folytatnak, melyek károsak az egészségükre, habár ennek nem mindig vannak a tudatában. Egy étrend minősége és az elfogyasztott élelmiszerek mennyisége nem csupán a szervezet fejlődő szakaszában fontos, hanem minden életszakaszban meghatározó szerepet tölt be. Ennek ellenére az egészségtelen táplálkozás megfigyelhető az egyetemisták körében is, vélhetően a rohanó életmódjuk vagy a folyamatosan változó és követendőnek vélt divatdiéták miatt. Kutatásunk fókuszában a 18-30 éves egyetemisták táplálkozási szokásait vizsgáltuk egy országos kérdőíves felmérés segítségével, összevetve azt a szakemberek véleményével. Az egyetemisták a jövő fő állampolgárai, fogyasztói és szülői, ezért elengedhetetlen, hogy tisztában legyenek az egészséges táplálkozás alapjaival. A legfőbb következtetés, hogy növekvő tendenciát mutat azok száma, akik olyan diétákat folytatnak, melyek ételintoleranciához kapcsolódnak (pl. gluténmentes diéta - 25,7%) úgy, hogy nem szenvednek intoleranciában. Az egészségtudatosság a nem szerinti vizsgálat során főként a nőknél megfigyelhető, mely akár a termékcímkék tanulmányozása során is megmutatkozik. Összességében a tényleges fogyasztási szokások eltérnek a szakemberek által egészségesnek vélttől.

*Kulcsszavak: egészség, táplálkozás, divatdiéta*

Köszönetnyilvánítás: A publikáció az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 azonosító számú Venture Catapult Program c. projekt támogatásával valósult meg.

## Abstract

Nowadays, the importance of a healthy diet is gradually gaining ground among scientists and the general public, yet there are many misconceptions and beliefs among young people about eating as perceived as healthy. Many people pursue different fashion diets that are harmful to their health, although they are not always aware of this. The quality of a diet and the amount of food consumed is not only important in the developing stage of the body, but plays a decisive role in all stages of life. Nevertheless, unhealthy eating can also be observed among college students, presumably due to their rushed lifestyles or the ever-changing and dietary diets they see to follow. In the focus of our research, we examined the eating habits of 18-30 year old students using a national questionnaire survey comparing it with the opinions of experts. Students are the main citizens, consumers and parents of the future, so it is essential that they are aware of the basics of healthy eating. The main conclusion is that there is an increasing trend of those who follow diets that are associated with food intolerance (e.g., gluten-free diet - 25.7%) without suffering from intolerance. Health awareness can be observed mainly in women during the study by gender, which can be seen even when studying product labels. Overall, actual consumption habits differ from what is considered healthy by professionals.

*Keywords: health, nutrition, fashion diet*

Acknowledgements: The publication is part of the Venture Catapult Program with identification number EFOP-3.6.1-16-2016-00022 implemented with the support of a project.