

Kökény Tibor*

A VEGETÁRIZMUS EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIAI ÖSSZEFÜGGÉSEI

A tanulmány a táplálkozás egyik lehetséges alternatívájáról, a vegetarizmusról szól. Foglalkozik ennek testi és pszichés vonatkozásaival, valamint a vegetarizmus szociális és gazdasági beágyazottságával is. A tanulmányban fontos részt képvisel a vegetarizmus jelenkori és régebbi, hazai és nemzetközi története, valamint a vallások vegetarizmusról kialakított nézeteinek ismertetése. A szerző elemzi a laikusok és szakemberek attitűdjait, és ajánlásokat is megfogalmaz a szakemberek szakmai hozzáállásával, valamint a vegetarizmus és a táplálkozás tudományos kutatásával kapcsolatban.

Kulcsszavak: vegetarizmus, egészségpszichológia, vallás

BEVEZETÉS

Az egészségpszichológia megjelenése szükségszerű következmény volt mintegy 30 éve. Ebben a paradigmaváltásban megfogalmazódott az addigi bio-medikális modell korlátozottsága, melyet az új szakterület legfőképpen a kognitív-viselkedéses dimenzióban kívánt kiegészíteni. Az egészségpszichológia vizsgálati körébe tartozik a személyiségnek minden olyan működési területe, melyeknek aktivitásai (intrapersonális, interperszonális, környezet felé irányuló viselkedés) az egészséget támogatják – akár a betegségek megelőzésében, akár azonosításukban és gyógyításukban, akár az általános rövid és hosszú távú jó közérzet kialakításában (Kulcsár 2002; Urbán 2001).

A táplálkozás kutatásában is elérkezett a paradigmaváltás ideje, melyet Jane Ogden (1995, id. Kulcsár 2002) beosztását használva jellemez a betegségektől induló emberkép (bulimia, anorexia, elhízás), amely az interaktív modellen (társadalmi-kulturális beágyazottság) át az intraaktív emberképig (a táplálkozás mint az életmód része) követhető. Így a megfelelő táplálkozás preventív és terápiás eljárásként egyaránt szerepelhet az egészségpszichológia gyakorlati eszköztárában. A táplálkozáson be-

* Kökény Tibor
Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet
4032 Debrecen, Egyetem tér 1.
E-mail: kokenyt@delfin.unideb.hu

lül a vegetárizmus a legújabb, intraaktív emberképhez áll közel, mely az életmódot és az egészségtudatosságot hangsúlyozza az egyén életében.

MEGHATÁROZÁS

A vegetárius táplálkozás hús-, hal- és baromfimentes. Ezen a táplálkozási típuson belül azonban több alformát különböztetünk meg, valamint a vegyes táplálkozás felé átmeneti változatok is előfordulnak. A vegetárius – vagy másként: növényi alapú – táplálkozás típusai:

- *vegán*: semmilyen állati terméket nem fogyaszt,
- *lakto-vegetárius*: a növényi eredetű táplálékon kívül fogyaszt tejet és tejtermékeket,
- *ovo-lakto vegetárius*: az előzőn túl tojástartalmú ételeket is fogyaszt.

Külön irányzatként tartják számon a makrobiotikus táplálkozásúakat, akik ritkán halat, baromfit, esetleg emlőshúst is fogyasztanak. A makrobiotikusok ilyen szempontból a *félvegetáriusok* (másként: vegetárius ön-definiálók) csoportjába tartoznak, mely a fentebb említett átmeneti forma a vegyes táplálkozás felé. Szintén az átmeneti forma körébe tartozik az *egészségtudatos* táplálkozás, ami a heti 2–3 vagy 4–5-szöri húsfogyasztást takarja. A *vegyes táplálkozás* a rendszeres húsfogyasztást jelenti, legyen az akár emlőshús, akár szárnyas, vad, hal, vagy éppen nem gerinces állat húsa.

A vegetárius táplálkozás minden életkorban (terhesség, szoptatás, gyermekkor, serdülőkor) és minden tevékenységhez (sport, nehéz fizikai munka, szellemi munka) megfelelő, ha jól megtervezett (Mangels és mtsai 2003; Manore és mtsai 2000).

Szükséges, hogy elkülönítsük a hazánkban kevésbé vizsgált vegetárizmust – mint alternatív táplálkozási módot – a táplálkozás patológiás formáitól. A lélektani kutatási területek eddig a táplálkozás patológiás aspektusával foglalkoztak. Az anorexia, a bulimia és ezek változatai súlyos személyiségproblémákból fakadhatnak, míg az elhízás népbetegségnek tekinthető. A másik, táplálkozással foglalkozó vonulat a – sokszor kényszerű – diéta, melynek hátterében szomatikus betegségek is állhatnak: diétát írhatnak elő a szívbetegeknél, vesebetegeknél, cukorbetegeknél stb. Ezzel specialista, dietetikus foglalkozik, aki olyan étrendet ajánl a betegnek, mellyel elkerülhető a tünetek romlása.

A VEGETÁRIZMUS EGÉSZSÉGI HATÁSAI

A vegetárius táplálkozás egészségi hatásai között dominánsan pozitív tényekkel találkozhatunk. Alapvető és közismert, hogy a növényi alapú táplálkozás csökkenti a testzsír arányát (Cummings és mtsai 2002; Mangels és mtsai 2003). A vér koleszterolszintje, a telített zsírok és állati fehérjék alacsony szintje szintén egészségmegőrző értékű. A vegetáriusokra jellemző, hogy szervezetükben nagyobb mennyiségben van jelen néhány anyag, úgymint: kálium, magnézium, rostok, folsav, antioxidánsok (C- és E-vitamin, fitokemikáliák) (Dwyer 1988; Mangels és mtsai 2003; Pomerleau és mtsai 2002).

Általában jellemző, hogy egyes betegségek rizikófaktorai is csökkennek. A vegetáriusok között a vérnyomás (Berkow és Barnard 2005) és a koleszterinszint a normális tartomány alsóbb részébe esik, kevesebben halnak meg ischémias szívbetegségekben, kevesebb a II. típusú cukorbetegség, a prosztata- és vastagbélrák, a dementia, a vesebetegségek, az epekő, a rheumatoid arthritis, és a különböző allergiák előfordulása (Dwyer 1988; Knutsen 1994; WHO 1990; WHO 2002). Vegetárius táplálkozás esetén az egészségügyi költségek és ráfordítás, valamint a halandóság általában csökken, valamint az életminőség nő (Willett 1997). A magyar lakosság egészségi helyzetét ismerve a preventív egészségügyben érdemes helyet találni a vegetárius táplálkozási formák gyakorlati beépítésére és alkalmazására (Vokó 2003).

A sok pozitív hatás mellett meg kell említenünk az esetleges veszélyeket is a vegetárizmussal kapcsolatban (Schubert és Leupold 2001; Dwyer 1988):

- A vegetárizmus ellen szóló érvek között gyakran elhangzó alacsony fehérjebevitel veszélyét manapság szinte kizárja a sokféle húspótló táplálék (például: szójatermékek, tofu, szejtán, miso, tempeh). Az átgondolatlan és egyoldalú táplálkozás esetén (például a kezdő és felkészületlen vegetáriusok a húst elhagyják, de minden más marad a régiben, és/vagy a tésztafélék fogyasztását növelik meg) esetleg esszenciális aminosavak hiánya alakulhat ki.
- Előfordulhat a B₁₂- és a D-vitamin, valamint a riboflavin, vas, kalcium, cink alacsony szintje.
- A súlykontrollra használt vegetárizmus esetén felmerül a veszélye, hogy az alternatív táplálkozási szokás átcsúszik táplálkozási zavarba.

A lélektani háttérrel tanulmányozva a következő nehézségekre kell felkészülni a vegetárizmussal kapcsolatban (Lindeman 2002; Neumark és mtsai 1997):

- Depresszív tünetek jelenhetnek meg.
- Több táplálkozási zavar tünete állhat fenn, mint vegyes táplálkozás esetén.
- Finn vegetárius nők vizsgálatakor megfigyelték az önértékelés csökkenését. (Ennek háttere egyelőre ismeretlen.)

Más tanulmányok azonban a vegetáriusok lélektani előnyeire hívják fel a figyelmet: Hoek és mtsai (2004) szerint pl. a vegetáriusok jobban érdeklődtek szociális alkalmak és társas kapcsolatok iránt, mint a nem vegetáriusok.

Sabatè (2003) szerint a vegetárius táplálkozás minden esetleges kiegyensúlyozatlansága mellett több egészségügyi és lélektani előnnyel rendelkezik a vegyes táplálkozáshoz viszonyítva.

ÉRDEKLŐDÉS A VEGETÁRIZMUS IRÁNT

A vegetárius táplálkozást folytatók arányai a fejlett nyugati országokban meglepően magasak – még akkor is, ha csak a néhány évtizeddel ezelőtti értékeket tekintjük kiindulási pontnak. Az Egyesült Államokban 2000-es adatokat figyelembe véve a felnőtt lakosság 2,5 %-a (4,8 millió ember) ovo-lakto vegetárius. A felnőtt populáció közel 1 %-a vegán (1,92 millió fő). A 6–17 éves korosztály 2 %-a ovo-lakto vegetárius. A társadalom 20–25 %-a egészségtudatos táplálkozású (hetente 4–5 étkezés tudatosan húsmentes, illetve időnként teljesen vegetárius). Kanadában 2002-ben a felnőtt lakosság 4 %-a (900 ezer fő), Nagy-Britanniában (2000-ben) a felnőtt lakosság 6 %-a (3,6 millió fő) volt ovo-lakto vegetárius. A brit adatokhoz hozzá kell fűzni az etnikailag nagyon vegyes társadalmi hátteret, melyet a Commonwealth alakított ki – leginkább gazdasági megfontolásból (National Institute of Nutrition 2002; Mangels és mtsai 2003).

A növényi alapú táplálkozás meghonosodásával annak gazdasági háttere is fejlődésnek indult. A növekvő lakossági igényeknek megfelelően egyre több étterem és büfé kínál vegetárius menüt. Különböző magazinok, újságok és weboldalak egyaránt kínálnak vegetárius menüket, recepteket, könyveket.

Tudományos igénnyel az 1950-es évek közepén kezdtek foglalkozni a vegetarizmussal. A kezdeti cikkek mennyisége még évente átlagosan 1,5, ami az 1990-es évekre már 76 cikk/év mennyiségre szökik fel. Kezdetben inkább a növényi alapú étrend lehetséges káros hatásait és a táplálkozás elégséges voltát kutatták. Ezt a trendet az 1980-as években az igazoltan pozitív eredmények hatására a vegetarizmus előnyeinek tanulmányozása váltotta fel. Az ezredforduló tájékán már egyre nagyobb számban

jelennek meg a preventív és a terápiás célokat szolgáló tanulmányok (Duk és mtsai 1999).

A teljesség igénye nélkül néhány, vegetárizmussal foglalkozó tudományos társaság: American Dietetic Association of Canada, American Dietetic Association of US, The American Institute for Cancer Research, World Cancer Research Fund, American Cancer Society, American Heart Association, Heart and Stroke Foundation of Canada, American Cancer Society, American Heart Association, National Institutes of Health (USA), American Academy of Pediatrics.

A növényi alapú táplálkozás gazdasági felfutása az elmúlt években indult meg. Kanadában az 1997-2001 közötti időszakban megháromszorozódott a vegetárius termékek eladása, míg az Egyesült Államokban 1996-2002 között ötszörösére nőtt (310 millió USD-ről 1,5 milliárd USD-re). Ez a fejlődési trend várhatóan tovább tartja magát, és az elkövetkező 4-5 évben újból megötszörösödik az USA-ban (Mangels és mtsai 2003). A hazai piacon szemmel látható a hipermarketek szinte havonta bővülő kínálata az egészséges élelmiszerek piacán. A multiknál történő piacnövekedést itthon a bioboltok elterjedése előzte meg. Manapság jelennek meg a nagyobb városokban a biopiacok is.

A VEGETÁRIUS TÁPLÁLKOZÁS HAGYOMÁNYA

Kelet vegetárizmusa a kezdetek óta létezik. Indiában magától értetődő volt a vegetárius életmód, és a tehenek és más állatok szentsége az élővilág védelmét (áhimsza) is kifejezi.

Az egyiptomiak alapvetően növényi étrenden éltek, melyet a múmiák béltartalma igazol. Táplálékuk kenyérfélékben és gabonákban volt gazdag (Reisinger 2003).

Az ókori perzsáknál a papi kaszt vegetárius étrenden élt (Roger 2000).

A nyugati vegetárizmus vallási-spirituális része az ókori görögöknél gyökerezik, ahol Szókratészt és tanítványait, valamint a pitagoreusokat említhetjük. Hippokratész ugyanígy a növényi étrendet és a növények gyógyító erejét hangsúlyozta (Borkfelt 2000).

A középkorban néhány nagy gondolkodóról és művészeiről tudunk, akik „húsmentes” vagy „természetes” diétát folytattak (például Vesalius, Leonardo da Vinci), vagy egyszerűen pitagoreusnak tartották magukat (például Jacob Böhme, Benjamin Franklin). A vegetárius (vegetarian) szó az első hivatalos szerveződéssel keletkezett, melyet a Nagy-Britanniában létesült Vegetarian Society 1847-es megjelenése fémjelzett (Gregerson 1994).

Ezután néhány évtized alatt az egész világon elterjedt az új táplálkozási forma, melynek követői csoportokat, társaságokat hoztak létre. A teljesség igénye nélkül néhány társaság bejegyzésének éve, ami általában az adott országban a vegetárizmus hivatalos kezdetét is jelentette: 1850: USA, 1867: Németország, 1880: Franciaország, 1886: Ausztrália, 1889: India, 1890: Írország, 1893: Svájc, 1894: Hollandia, 1895: Svédország, 1896: Dánia, 1899: Belgium, 1900: Ausztria, 1901: Oroszország, 1903: Norvégia, 1905: Spanyolország, 1906: Görögország (*History of the International ...* 2001; Gregerson 1994).

Az első nemzetközi konferenciát 1908-ban rendezték Drezdában. Itt indítványozták a vegetárius társaságok nemzetközi lánczá szervezését. Azóta rendszeressé váltak a nemzetközi konferenciák, például az International Vegetarian Union 36. Konferenciája 2004-ben Brazíliában volt (*History of the International ...* 2001).

A magyarországi vegetárizmus hivatalos története 1896-ban vette kezdetét a Magyar Vegetáriánus Társaság létrejöttével (*History of the Hungarian ...* 2001). Hitük szerint a Társaság egyik célja a Vegetárius Étterem működtetése, melyet röviddel a Társaság megalakulása előtt nyitottak. A Társaság 1951-es feloszlását a belügyminiszter rendelte el.

A 20. század első felében nagy hírnévre tett szert a nyerskoszt egészségmegőrző hatását ajánló Bicsérdi Béla. A bicsérdisták nyers zöldségből és gyümölcsből álló menüje kúraszerűen még ma is sokakat vonz.

A sokszínűséget nehezen toleráló szocializmus ideje alatt a vegetárizmus is feketelistára került. A tetszhalál a rendszerváltás előtt kezdett oldódni. A 80-as években már beszerezhető volt az akkor reformtápláléknak számító szója. Ebben az időszakban kezdett kibontakozni a reformtáplálkozással és természetes életmóddal foglalkozó irányzat, melynek kiemelkedő színvonalú műve az Oláh Andor és szerzőtársai által publikált *Reformkonyha* (1990).

A VEGETÁRIZMUS NAPJAINKBAN MAGYARORSZÁGON

A táplálkozás egyes patológiás vonatkozásaival, a különböző betegségek esetén javasolt tápanyagmennyiségekkel, diétákkal a dietetika foglalkozik. A hangsúly ilyen esetekben a vitaminokon, ásványi anyagokon, a fehérje-szénhidrát-zsír bevitelének arányán van.

A másik – patológiával kapcsolatos – vonulatot a táplálkozási betegségek (anorexia, bulimia, elhízás) jelentik. E két meghatározó táplálkozástudományi aspektus mellett eltörpül a preventív szemléletmód, akár a diétákra, akár a gyógynövények használatára gondolunk. Utóbbi té-

ren látható a mintegy 25-35 éves lemaradás a nemzetközi egészségügyi trendektől. Pozitív jel viszont, hogy a magyar egészségügyi dolgozók körében az utóbbi 5-6 évben érezhetően javult a vegetárizmussal szembeni tolerancia (Rodler és Zajkás 2004).

Hivatalos, 1994-ben deklarált orvosi álláspont szerint a gyermekek táplálkozásában is megfelelő a jól megtervezett ovo-lakto vegetárius étrend (A Közegészségügyi-Járványügyi... 1994). Ezen információ még a gyermekorvosok és védőnők körében is alig ismert, és a gyakorlatban közvetlenül vagy kimondatlanul nyomás nehezedik a vegetárius módon táplálkozó, és gyermeküket is így tápláló szülőkre.

A mai vegetárizmushoz kapcsolódó táplálékok között elsődlegesen a tofu- és búzafehérje- (szejtán-)készítményeket említhetjük. Ezek fehérje-tartalma és könnyű emészthetősége a komplettált aminosav igényt bőségesen kielégíti. Sok, organikusan termelt, úgynevezett bioélelmiszer található a piacokon és a hipermarketekben. E termékek mennyisége és gazdasági jelentősége – a világgazdasági trendnek megfelelően – szinte napról napra növekszik.

A VEGETÁRIZMUS LÉLEKTANI HÁTTERE

A táplálkozási szokások megváltoztatásakor a legfőbb motiváció az egészség. A lehetséges felmerülő akadályok az étrendváltáskor: a hús szerete (Kenyon és Barker 1998; Lea és Worsley 2003); a családi szokások konzerváló hatása (különösen a nőknél); főleg az idősebbek körében az az attitűd, mely szerint a hús szükséges része a tápláléknak (a már beállt szokások, attitűdök miatt); továbbá az ár, az íz és a kényelmi szempontok – mindezek nagyban befolyásolják, hogy milyen táplálékot vásárolunk (Kenyon és Barker 1998; Taren és Wiseman 2003).

A már kialakult új táplálkozási szokások fenntartását befolyásoló tényezők (Jabs és mtsai 1998a):

- személyes faktorok (belső hiedelmek, képességek és szokások, testi visszajelzések),
- szociális háló (vegetárius barátok, valamint szervezett csoportok: vegetárius, állatvédő, környezetvédő, egészségvédő),
- hozzáférhetőség (boltokban, éttermekben megfelelő és bővülő kínálat növényi alapú élelmiszerekből).

A növényi alapú táplálkozás a nyugati országokban nemcsak elfogadott, hanem sokan tisztelik is a követőit. A következő attitűdökkel találkozhatunk a vegetárizmussal kapcsolatban (Lea és Worsley 2003):

- egészséges (főleg a vegetáriusok szemléletmódjában dominál),

- a hús nem szükséges része a tápláléknak,
- a táplálkozási szokások átállítása bonyolult. A vegyes táplálkozást folytatók reálisabbnak tartják a fogyasztott hús mennyiségének csökkentését az étrendjükben, mint annak teljes elhagyását.

SZOCIÁLIS FAKTOROK A TÁPLÁLKOZÁSBAN

A szokások – mint az ember „második természete” – határozzák meg az étkezési attitűdjeinket is. Ez különösen a kor előrehaladtával válik egyre karakteresebbé és szembeötlőbbé (Lea és Worsley 2003). Bizonyos kultúrákban (például a mediterrán vidékeken) a húsevés szükséges alap ahhoz, hogy a táplálék élvezhető legyen, e nélkül szinte fogyaszthatatlannak minősítik az ételt.

Ugyanez a dinamika látszik felvillanni az ízek élvezete terén, mely megkülönbözteti egymástól az egyes nemzetek konyháit. Magyar írók közül itt említhetjük Krúdyt, aki nagy profizmussal irányította a figyelmet az étkezés kulináris és esztétikai élvezetére. Szembeállíthatjuk ezzel a felvilágosult humanisták (G. B. Shaw, Leonardo Da Vinci, Lev Tolsztoj) hozzáállását, akik nem voltak önmarcangoló fakírok, de mély tisztelettel fordultak más élőlények felé, s ezt fejezték ki táplálkozásukban is (Fessler és mtsai 2003).

A társadalmi léptékű szokásokon túl nagy hangsúlyt kapnak a családi szokásrendszerek. Túry Ferenc (2005) szerint a táplálkozás sokszor már a gyerekkorban is a hatalmi törekvések kiszolgálója, mely a kamaszkorra már az anorexiás gyerek fő ütőkártyája lehet. Ilyen esetben a vegetarizmus – mint egészséges táplálkozás – a családi feszültségek kommunikációjának egyik formájaként jelenik meg: „Lám, lám, én figyelek az egészségemre! Bezzeg ti...!”

Bár össztársadalmi szinten az Egyesült Államokban felnéznek az egészségesen táplálkozókra, a vegetárius „kemény mag” kritikusabb az alkalmoszerűen húst is fogyasztókkal (félvegetáriusokkal vagy egészségtudatosakkal) szemben (Hornsey és Jetten 2003).

MOTIVÁCIÓK

A táplálkozási szokásokban bekövetkező változtatásokat leginkább egészségügyi okokra vezethetjük vissza. Például súlyos vesebetegség vagy infarktus után az ember természetes módon mélyebben átgondolja esélyeit az életben, életének értékét, és általában az élet sérülékenységét. A vege-

tárius táplálkozással a beteg az addig figyelemre nem méltatott terheket, egészségügyi károsító hatásokat igyekszik csökkenteni az életében. Ha létrejön, akkor általános szemlélet- és életmódváltás következik be, mely nem csak a táplálkozásra, hanem a dohányzásra és alkoholfogyasztásra is kiterjed (Jabs és mtsai 1998b). Ehhez sokszor kapcsolódik a mozgásra, rekreációra fordított idő mennyiségének növelése.

Ha az élet törekenységét több oldalról is figyelembe vesszük, akkor a saját egészségünk védelmén túl az állatok és a környezet védelme is felmerül szempontként. Ezek a vegetárius táplálkozás etikai háttértényezői. A környezetvédelem kapcsán a vegetárizmus globális felmelegedést és környezetszennyezést csökkentő hatását szükséges megemlíteni (Leitzmann 2003). További faktor az életvédelem, mely az állatok – mint egyedek és mint fajok – védelmét hivatott szolgálni (Kenyon és Barker 1998). Ehhez nagyon közel áll a vallási előírások által közvetített értékrend, melyet e tanulmányban a következő részben tárgyalunk.

A vegetárius táplálkozás alkalmazásában jelen van a „felszínebb”, utánzásra alapuló motiváció is. Ha egy híres színész, médiaszemélyiség így táplálkozik, akkor szimpatizánsai számára követendő lehet az étrendje is. Az ilyen táplálkozási fordulat természetesen felületesebb, mint az egészségügyi és etikai megfontolás, és leginkább külső kontroll jellemzi.

A vegetárizmus általában anyagilag olcsóbb, mint a vegyes táplálkozás – ez szintén lehet motivációs hatás a táplálkozásban (Leitzmann 2003).

Mindezen motivációkat átszövi a saját testhez fűződő attitűd, mely az énkép meghatározó része. A test alakjának befolyásolására pedig külön iparágak építenek – a fitnessztól a plasztikai sebészeten keresztül a divatig.

VEGETÁRIZMUS A VALLÁSOKBAN

A kereszténység nem egységesen áll a vegetárizmushoz és általában a táplálkozási alapelvekhez. A római katolikusok között nem elterjedt a vegetárizmus. Új, kisebb egyházakban (adventisták, mormonok, rózsakeresztesek) viszont nagy számban találunk vegetáriusokat és vegánokat is. Őket világszerte több vizsgálatba is bevonták, kiváló egészségi állapotuk miatt (Reisinger 2003).

A bibliai táplálkozási elvek két sarokkövét a Teremtés történetében, valamint az özönvíz utáni időszak leírásában találhatjuk. Előbbi (1Mózes 1,29) a növényi étrendet ajánlja, utóbbi (3Mózes 3,17), mely újabb szabályokat vezet be a táplálkozásban, kivéreztetve és zsírtalanítva már fogyaszthatónak tartja az állatok húsát.

Az iszlámban közismert a disznóhús fogyasztásának kerülése, továb-

bá az állat kivéreztetése. Ezen túl más, konkrét megkötéseket az iszlám nem tesz a táplálkozásban. Bizonyos esetekben még ezeket is megengedi, csak azt kéri a hívőtől, hogy a szabályokat ne kerülje ki, és a tisztátalan ételeket ne áhítozza (Reisinger 2003).

A hinduizmus alapelve a Mahátma Gandhi által is propagált áhimsza. Ez a nem-ártás elve, mely magában foglalja az élőlények és az élet védelmét is. Az áhimsza békés, de asszertív attitűd a világgal és önmagunkkal kapcsolatban. A vegetárizmus mellett számos hindu irat érvel, például: Atharva Veda Szamhita 19.48.5, Jadzsus Veda Szamhita 12.32, Mahábhárata, Srímad Bhagavatam 11.5.4.

A buddhizmus szintén az áhimszát és az élet védelmét hangsúlyozza, ezért eredetileg a vegetárius táplálkozást ajánlotta.

SZAKMAI HOZZÁÁLLÁS

A vegetárizmus iránt érdeklődőket a táplálkozási szakembereknek támogatniuk kell! Az amerikai táplálkozástani szakértők tisztában vannak a növényi alapú táplálkozás értékeivel. Fenntartás nélkül azonban csak azok a szakemberek támogatják pácienseik vegetárius diétáját, akik maguk is próbálták a növényi alapú táplálkozást, vagy éppen aktív vegetáriusok (Duncan és Bergman 1999). Mindez természetesen főleg a gyakorlati ismereteken alapul, hiszen a növényi alapú táplálkozást nem gyakorló szakember ugyan menüket talán tud ajánlani a páciensnek, viszont apróbb, praktikus tanácsokkal nem tud szolgálni, sem a diéta, sem a motiváció fenntartása terén.

JÖVŐ

A vegetárius táplálkozásban nemcsak hazai, de nemzetközi szinten is számos részterület vár még további tanulmányozásra, megfigyelésre. Az alábbiakban néhány ötlet olvasható, ami felkeltheti a téma iránt érdeklődők figyelmét:

- orthorexia: az egészséges ételektől való függőség;
- táplálkozási módok egészségügyi hatásai (bőjt, koplalás, nyersételkúrák stb.);
- a húsevés és az erőszak kapcsolata;
- attitűdök a vegetárizmus felé szakmai berkekben (orvosok, ápolók, nővérek, dietetikusok) és egyéb társadalmi területeken;
- vallási-felekezeti eltérések a táplálkozásban;
- a táplálkozás spirituális dimenziói.

ÖSSZEGZÉS

A táplálkozás túlmutat az egyszerű energia- és tápanyagbevitelen. A biomedikális gondolkodásban a dietetika területén a táplálkozás mint preventív és rehabilitációs kezelés jelenik meg. Ennek ellenére nem lehet eléggé hangsúlyozni ennek az egyszerű, hétköznapi tevékenységnek az ember egészére kifejtett hatását. Láthattuk, hogy a táplálkozás mennyire szerteágazó hatásokkal bír, melyet a vegetárizmus megjelenésén keresztül érzékeltettünk. A tanulmány – koncepciójában – egy globális áttekintést célzott meg a témában, melyet strukturálisan az ogdeni modell mentén bontottunk ki. Így a vegetárizmus – és átfogóan a táplálkozás is – az egyén szempontjából már inkább energetikai és információ inputként jelenik meg, mely elválaszthatatlan a társadalmi és kulturális beágyazottságtól.

Az egészségpszichológián belül jelentős eredményekkel találkozhatunk a hazai kutatásokban is. Az egészségpszichológia táplálkozással foglalkozó része már nem kizárólag a patológia iránt érdeklődik, és így a vegetárizmus kutatása a táplálkozás medikális vonulatán túl rámutat kulturális, etikai, vallási, spirituális vonatkozásokra is. Érthetőbbé válnak ezáltal a technikai-jóléti civilizáció életmódváltoztató és -torzító hatásai, melyek a táplálkozási magatartás terén is jelentkeznek.

Irodalom

- Berkow, S. E., Barnard, N. D. (2005): Blood pressure levels drop in response to vegetarian diet. *Nutrition Reviews* 63 (1): 1–8.
- Borkfelt, S. (2000): *Cause and Effect: The Development of Ethical and Religious Arguments for Vegetarianism in Great Britain before 1847*. <http://www.veginform.dk>
- Cummings, S., Parham, E. S., Strain, G. W. (2002): Position of the American Dietetic Association: Weight management. *Journal of the American Dietetic Association*, 102: 1145–1155.
- Duk, A. T., Lee, C. L., Sabatè, J. (1999): Published vegetarian literature: trends in the American Journal of Clinical Nutrition. *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (suppl): 633S–4S.
- Duncan, K., Bergman, E. A. (1999): Knowledge and attitudes of registered dietitians concerning vegetarian diets. *Nutrition Research* 19 (12): 1741–1748.
- Dwyer, J. T. (1988): Health aspects of vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 48: 712–738.
- Fessler, D. M. T., Arguella, A. P., Mekdara, J. M., Macias, R. (2003): Disgust sensitivity and meat consumption A test of an emotivist account of moral vegetarianism. *Appetite* 41 (1): 31–41.
- Gregerson, J. (1994): *Vegetarianism. A History*. Jain Publishing, Fremont, CA.
- History of the International Vegetarian Union* (2001). <http://www.ivu.org>

- History of the Hungarian Vegetarian Societies* (2001). <http://www.ivu.org>
- Hoek, A. C., Luning, P.A., Stafleu, A., de Graaf, C. (2004): Food-related lifestyle and health attitudes of Dutch vegetarians, non-vegetarian consumers of meat substitutes, and meat consumers. *Appetite*, 42 (3): 265–272.
- Hornsey, M. J., Jetten, J. (2003): Not being what you claim to be: impostors as sources of group threat. *European Journal of Social Psychology* 33 (5): 639–657.
- Jabs, J., Devine, C. M., Sobal, J. (1998a): Maintenance factors, self-perceptions, and interactions of vegetarians. *Canadian Journal of Dietetic Practice And Research* 59 (4): 183–189.
- Jabs, J., Devine, C. M., Sobal, J. (1998b): Model of the process of adopting vegetarian diets: Health vegetarians and ethical vegetarians. *Journal of Nutrition Education* 30 (4): 196–202.
- Kenyon, P. M., Barker, M. E. (1998): Attitudes towards meat-eating in vegetarian and non-vegetarian teenage girls in England – an ethnographic approach. *Appetite* 30 (2): 185–198.
- Knutsen, S. F. (1994): Life-style and the use of health-services. *American Journal of Clinical Nutrition* 59 (5): s1171-s1175.
- A Közegészségügyi-Járványügyi Szakmai Kollégium módszertani levele a bölcsődékben és oktatási intézetekben alkalmazható vegetáriánus és hasonló jellegű étrendekről. *Népegészségügy* 1994, 75 (1): 47.
- Kulcsár Zs. (2002): *Egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.
- Lea, E., Worsley, A. (2003): Benefits and barriers to the consumption of a vegetarian diet in Australia. *Public Health Nutrition* 6 (5): 505–511.
- Leitzmann C. (2003): Nutrition ecology: the contribution of vegetarian diets. *American Journal of Clinical Nutrition* 78 (3): 657S–659S.
- Lindeman, M. (2002): The state of mind of vegetarians: psychological well-being or distress? *Ecology of Food and Nutrition* 41 (1): 75–86.
- Mangels, A. R., Messina, V., Melina, V. (2003): Position of the American dietetic association and dietitians of Canada: Vegetarian diets. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 64 (2): 62–81.
- Manore, M. M., Barr, S. I., Butterfield, G. E. (2000): Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and The American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the American Dietetic Association* 100: 1543–1556.
- National Institute of Nutrition (2002): Tracking nutrition trends. *Rapport* 17 (1): 1–12.
- Neumark, S. D., Story, M., Resnick, M.D., Blum, R.W. (1997): Adolescent vegetarians – A behavioral profile of a school-based population in Minnesota. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 151 (8): 833–838.
- Oláh A., Kállai K., Vadnai Zs. (1990): *Reformkönyha*. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest.
- Pomerleau, J., McKee, M., Lobstein T., Knai C. (2002): The burden of disease attributable to nutrition in Europe. *Public Health Nutrition* 6 (5): 453–461.
- Reisinger O. (2003): *Mérlegen a vegetáriánizmus*. Oltaom Alapítvány, Budakalász.
- Rodler I., Zajkás G. (2004): Az egészséges táplálkozásról. *Hippocrates*, 6 (1): 27–31.
- Roger, J. D. P (2000): *Új életforma*. Advent Kiadó, Budapest.
- Sabatè, J. (2003): The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? *American Journal of Clinical Nutrition* 78 (3): 502S–507S.
- Schubert, R., Leupold, M. (2001): Advantages and disadvantages of vegetarian diets. *Ernährungs-Umschau* 48 (3): 96–103.

- Taren, D., Wiseman, M. (2003): Feedback on WHO/FAO global report on diet, nutrition and non-communicable diseases. *Public Health Nutrition* 6(5): 425–425.
- Túry F. (2005): *Anorexia, bulimia*. Print-X-Budavár Kiadó, Budapest.
- Urbán R. (2001): Útban a magatartásszempontú egészségpszichológia felé: az egészség-magatartás pszichológiai elemzése. *Magyar Pszichológiai Szemle* 56 (4): 593–622.
- Vokó Z. (2003): A magyar lakosság egészség-magatartása az országos lakossági egészségfelmérés (OLEF2000) tükrében. In Ádány R. (szerk.): *A magyar lakosság egészségi állapota az ezredfordulón*. Medicina, Budapest.
- Willett, W. (1997): Vegetarian Diets: The Convergence of Philosophy and Science. <http://www.llu.edu>
- World Health Organization (WHO) (1990): *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Technical Report Series No. 797. WHO, Geneva.
- World Health Organization (WHO) (2002): *The World Health Report 2002. Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. WHO, Geneva.

Köszönetnyilvánítás. A szerző ezúton köszöni Dr. Bugán Antalnak és Kosztyuné Dr. Nyitrai Erikának a dolgozat megírásához nyújtott mindennemű segítségét.

KÖKÉNY, TIBOR

HEALTH-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF VEGETARIANISM

The paper deals with vegetarianism as one of the possible alternatives of nourishment. It contains the somatic and psychic appearance and furthermore the social and economical embedment of vegetarianism. An important part is the recent and back history of vegetarianism both internationally and locally and the idea of the religions about vegetarianism. The author analyzes the attitudes of laymen and professionals and forms suggestions for professional approach and scientific research of vegetarianism.

Keywords: vegetarianism, health-psychology, religion