

MÜTT kongresszus 2025.10.2-4. Debrecen
„Foglalkozás-egészségügy és a munkahelyi egészségmegőrzés”



TÁPLÁLKOZÁS



MOZGÁS



FÜGGŐSÉGEK



STRESSZ



ALVÁS



KAPCSOLATOK

Túl az alkalmassági vizsgálatokon

Hogyan lehet a foglalkozás-egészségügy az életmódváltás katalizátora?

Dr. Kolláth Rita

Foglalkozás-egészségügyi szakorvos, Életmódorvos,
Háziorvos

Szeged 2025.10.03.



The International Board of Lifestyle Medicine,
Organized to Encourage the Study, Improve the Practice and Advance the Cause of Lifestyle Medicine

Certifies that

Rita Kolláth

having demonstrated to the satisfaction of this board possession of special knowledge,
is therefore certified as a

DIPLOMATE

for proficiency and specialization as

Certified Lifestyle Medicine Physician

November 23, 2024 - December 31, 2024

Certificate No. 0005163

A. Meckly MD
IBLM Board Chair



[Signature]
IBLM Executive Director

***"A jövő orvosa nem
orvosságot fog felírni,
hanem felkelti páciensei
érdeklődését a diéta,
testkultúra iránt.
Továbbá megmutatja
nekik, a betegségek okát
és a megelőzés módját."***

(Thomas Edison)

Életmódorvoslás 6 pillére

- **Étkezés**
- **Mozgás**
- **Alvás**
- **Társas kapcsolatok**
- **Stressz-kezelés**
- **Függőségek kerülése**





Dr Dean Ornish Legendary

Eat Well, Move More,
Stress Less, Love More



Hogyan kezdünk hozzá? Mit változtassunk?

- Kicsi változtatások, 1x-re egy **ELEMI szokás (FITT – konkrét!)**
- **60 nap** kell még valami szokássá válik, **6 hónap**, hogy napi rutin
- Nincs mindent vagy semmit elv, mindig újra lehet kezdeni
- **40% életmód !!!** 10% egészségügy, 20% genetika.
- Meditáció !!
- Bármennyi mozgás jó



Társas kapcsolatok



Stresszkezelés

- Autogén tréning
- Testmozgás
- Meditáció
- Mindfulness
- Relaxáció
- Thai chi, jóga, séta
- Barátokkal szeretteinkkel való szoros kapcsolatok ápolása fenntartása
- Pozitív gondolkodás, nevetés
- Egészséges táplálkozás
- Légzés terápia, a légzés lassítás minél hosszabban



Függőségek

- Bármilyen....
- Koffein
- Alkohol
- Nikotin
- Kábítószer
- Internet, **KM**
- Játék
- Étkezési zavar.....



Dohányzás leszokás előnyei:

- Azonnali: szívinfarktus kockázata 50%-al csökken
- 1 év leszokás: szívelégtelenség kialakulásának kockázata 50%-al csökken
- 2-5 év: stroke kockázata 100%-al csökken
- 10 év: tüdőrák kialakulásának kockázata 50 %-al csökken

Alvás

- **7-9 óra naponta** MINDENKINEK 18+, idősödőknek lehet kicsit kevesebb
- CBD I. , ill. alváshigiéniével lehet kezelni az alvászavarokat
(alváshigiénié, kognitív th, krono th, alváskorlátozás, stimulus kontroll, relax tech., melatonin, coffein, mozgás, CH)

Álmatlanság kezelése

Pl.: Alvásfragmentáció:

- Alváskörnyezet
- Reggeli és délutáni fény növelése
- Este vörös spektrumú fény
- Éjszakai fény kerülése
- Testmozgás lehetőleg szabadtéren
- Esti folyadékfogyasztás csökkentése
- Esti relaxáció



Rendszeres testmozgás



- Heti **150-300 perc** mérsékleten intenzív testmozgás vagy heti **75-150 perc** intenzív testmozgás
- Heti **2x rezisztencia** edzés
- **10 perc nyújtás** heti 2x-3x
- **Egyensúly** gyakorlatok 20 perc heti 3x

- Csökken az összhalálozás kockázata:
CV, DM2, emlő-, bél-, hólyag cc, tüdőrák, esések



„TÉNÉ” és/vagy mediterrán étrend

- Bizonyítékon alapul
- American College of lifestyles medicine
- Teljes értékű növényi étrend
 - Finomítatlan, feldolgozatlan
 - Nyers, hőkezelt
 - (kerülendő: olaj, só, cukor, finomliszt)
- Dominánsan növényi eredetű
 - Legnagyobb részét növényi eredet
 - Gyümölcs, zöldség, **hüvelyes**, teljes értékű gabona, olajos magvak
 - **10% állati eredtű (30% is már nagyon pozitív hatású):** sovány túró, joghurt, heti 1-2 tojás, sovány húsok, halak

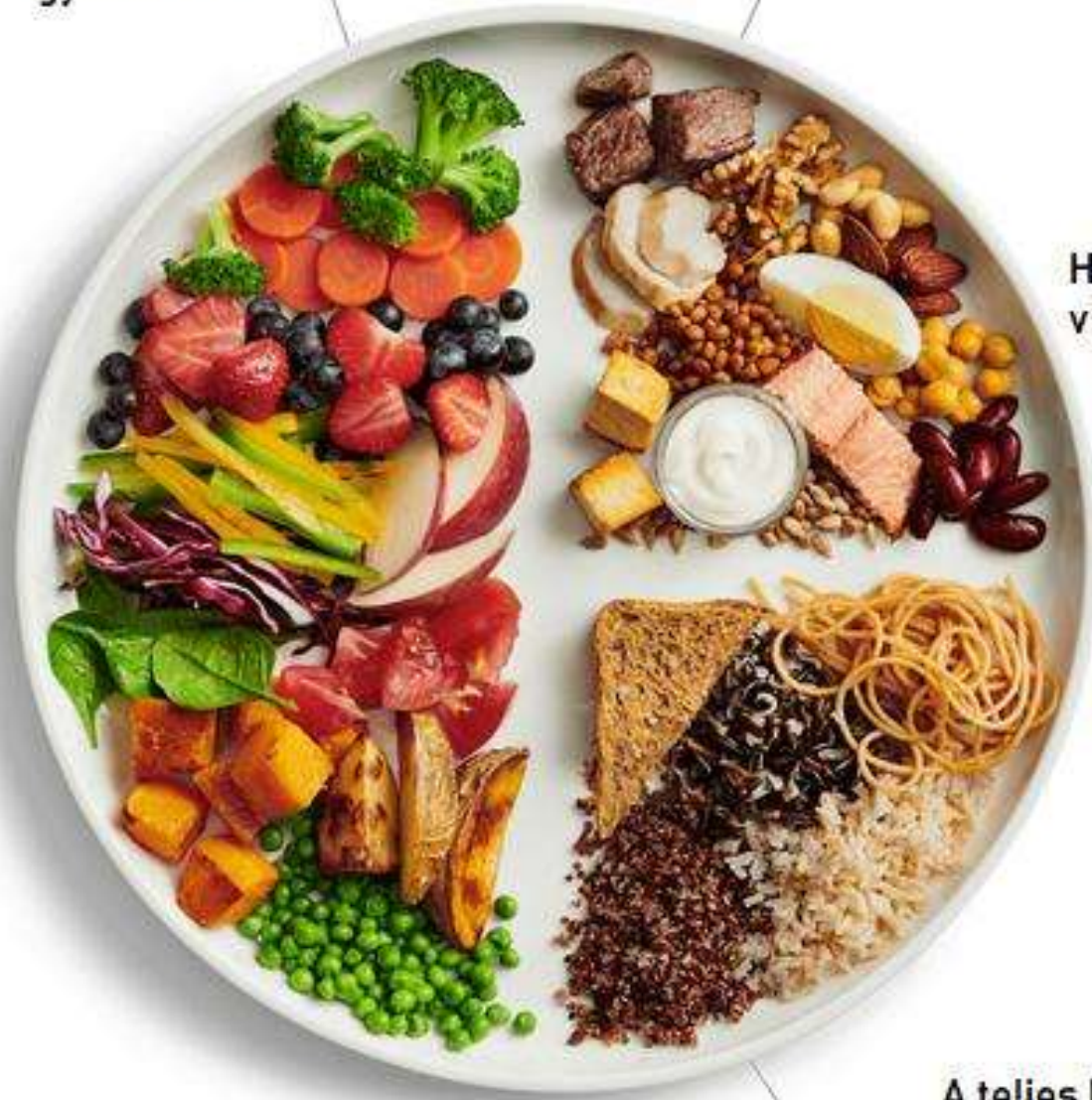


Egyél sok zöldséget
és gyümölcsöt

Egyél fehérjét

Ha szomjas vagy,
vizet igyál

A teljes kiőrlésű
gabonát válaszd



Egészségtányér

A MOTE táplálkozási ajánlása



MAGYAR
EGÉSZSÉGMEGŐRZÉSI
ÉS
ÉLETMÓDORVOSTANI
EGYESÜLET

1. Bogyós gyümölcsök

2. Egyéb gyümölcsök

3. Keresztesvirágú
zöldségek

4. Leveles zöldek

5. Egyéb zöldségek

11. Hüvelyesek

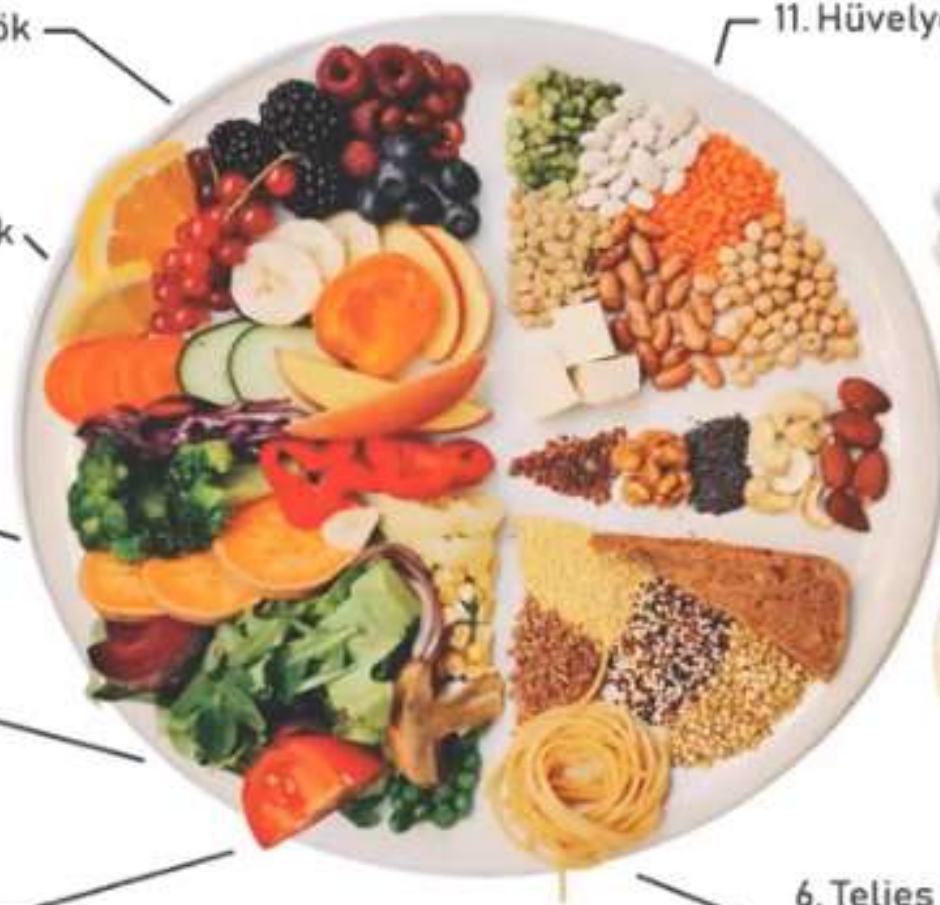
10. Víz

9. B12-
Vitamin

8. Olajos magvak

7. Fűszerek

6. Teljes kiörlésű gabonák
és tészták



Hogyan működik ez a gyakorlatban? EGYÉNEK - DOLGOZÓK

- 20 perc/ beteg
- Kérdőívek – 6 pillér felmérése - statisztikák
- Applikáció ajánlása
- Igény esetén személyes konzultáció felajánlása
- Partnerekhez irányítás ha szükséges
- Folyamatos kapcsolattartás, elérhetőség



Életmód kérdőív



A páciens neve: _____
Születési idő: _____
Telefonszáma: _____
Lakcím: _____
Foglalkozás: _____

ÁLTALANOS EGÉSZSÉGÜGYI ADATOK

- Milyenek itéli meg általánoságban a saját egészségét?
nagyon rossz 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10 kiváló
- Miben szeretné a segítségemet kérni? Mi az, amiről változtatni szeretne?

- Mi a belső motivációja a változtatáshoz? Mi volt a fő mozgatórugó, ami miatt az életmódváltás mellett döntött?

- Támogatják-e családtagjai, barátai az életmódváltást?

- Milyen ismeret betegsége(i) van(nak) vagy volt(ak)?

- Milyen panaszok, tünetek, problémák voltak, illetve vannak a fenti betegségek kapcsán?

- Milyen gyógyszereket, táplálékkiegészítőket, vitaminokat szed?

- Ha volt korábban műtétje, milyen és mikor?

- Van-e bérmi más panasz, probléma, nehézség (testi, lelki), amit fontosnak tart megemlíteni? (pl.: székrekedés, puffadás, aknés bőr, energia hiány, ciklus problémák)

- Milyen alternatív/természetes gyógymódokat, kiegészítőket (pl. fogyókúrás, böjtök, stb.) próbált korábban vagy használ jelenleg?

Életmód felmérő kérdőív

dr.kollrit@gmail.com [Fiókváltás](#)

Nincs megosztva

* Kötelező kérdés

Kedves Jelentkező! Köszönöm megtisztelő bizalmát. A közös munka megkezdéséhez kérem, töltsse ki az alábbi kérdőívet. A kérdőív kitöltése nagyjából fél órát vesz igénybe. Érdemes figyelmesen, alaposan kitölteni, hiszen ez nagyban hozzájárul az első konzultáció sikeréhez. Így ezeken a kérdéseken már nem kell szóban ilyen részletesen végigmennünk, csak azokra koncentrálnunk, amik épp relevánsak. Ezzel rengeteg időt spórolunk az első alkalmakból.

Az alábbiakban egészségügyi adatokat és életmódbeli, személyes adatokat fogok kérni, ehhez az alábbi linken található adatkezelési nyilatkozatba történő beleegyezés szükséges.

A kérdőívben adott válaszok helyessége a kitöltő felelőssége. A kérdőív kitöltése nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot és a konzultáció nem minősül orvosi tevékenységnek. A konzultáció során közölt információ evidencia alapú, azonban annak alkalmazása az életmódban az egyén saját lehetősége és egyúttal felelőssége is.

Beleegyezem.

Név *

Saját válasz

E-mail cím *

Saját válasz

Telefonszám (ezen fogom keresni időpontegyeztetés céljából) *

Saját válasz

Telefonhívásra alkalmas időpontok (amikor hívhatom időpontegyeztetés céljából) *

Saját válasz

Pontos cím a számlázáshoz (irányítószám, település neve, utca, házszám) *

Saját válasz

23:09

40%

Daily Dozen

21 TWEAKS



Servings

0 out of 24

- Beans ⓘ
- Berries ⓘ
- Other Fruits ⓘ
- Cruciferous Vegetables ⓘ
- Greens ⓘ

- Other Vegetables ⓘ
- Flaxseeds ⓘ
- Nuts and Seeds ⓘ
- Herbs and Spices ⓘ
- Whole Grains ⓘ
- Beverages ⓘ



Szorosan együttműködő partnereink

- Gyógytornász
- Jóga, pilátesz oktató
- Pszichológus
- Pszichiáter
- Dietetikus
- Ápolónő
- Személyi edző, rehabilitációs tréne
- Szemész szakorvos
- Bőrgyógyász szakorvos



Szoros kapcsolat, irányítjuk egymáshoz pacienseinket

CÉGEK esetében



- **Egészség napokat** szervezünk
- Szolgáltatásokat kínálunk
- Igény szerint választanak, állítják össze a programot
- Szűrővizsgálatokat szervezünk
- Szakorvosokat küldünk

Munkahelyi egészségnap

Programok

2025.09.12. · 13:00-16:00

Előadások:

- **13:00 - 13:30** - Interaktív összefoglaló előadás az életmórvostan főbb pilléreit érintve (alvás, táplálkozás, mozgás, függőségek, társas kapcsolatok, stressz) + stresszkezelés lehetőségei
- **13:30 - 13:40** - Dohányzás leszoktatás támogatás, hogyan kezdjük neki?
- **13:40 - 14:10** - Védekezés a monitoros munkavégzés káros hatásai ellen (+5 perc mini irodai torna)
- **14:10 - 14:30** Társas kapcsolatok kiépítése: hol, mikor? Típek trükkök!

Gyakorlatok:

- **14:30 - 14:45** - Egészséges étkezés applikáció bemutatása, használata a gyakorlatban: Daily Dozen
 - **14:45 - 15:30** - Jóga óra, szakképzett oktatóval
 - **15:30 - 15:45** - Meditációs gyakorlat, vezetett meditáció
 - **15:45 - 16:00** - Egészséges süti készítő workshop
-
- **Állapotfelmérés:** RR mérés, VC mérés, Véroxigén szint mérés, vizelet stix vizsgálat - (egész idő alatt)
 - **Egészséges nassolni valók felkínálása (egész idő alatt)**
 - **Személyre szabott tanácsadás a gyakorlat ideje alatt, 5 perc/dolgozó**



Dr. Kolláth Rita

foglalkozás-egészségügyi szakorvos







2025.06.17. 09:27



2025.06.17. 09:27





Megmozgattuk a munkavállalókat



Eredmények

- Csapatépítés
- Élmény
- Javuló egészség – „well being”
- Betegség megelőzés (szűrések)
- Kevesebb hiányzás
- Nő a dolgozói elégedettség, lojalitás, produktivitás, elköteleződés
- Nő a reziliencia (stresszkezelő programok), csökken a kiégés
- **Minden munkavállalóra fordított 1 Euró/Ft – 2-6x-osan térül meg**
- Nő a bizalom a Fogleü-orvosban (szorosabb kapcsolat)
- Baráti viszony a céggel, hosszabb együttműködés esélye



Köszönöm a figyelmet!

„Az egészség nem a véletlen műve, hanem mindennapi döntéseink eredménye. Az életmódod az **(üzem)**orvosod lehet, ha jól választasz.”

Én, a diétám második napján.



MY TOOLBOX

Táplálkozás

- **70%** növényi alap
- Tápanyag sűrűség
- 1 marék olajos mag
- Minden étkezéshez zöldségek (fél tányér)

Alvás

- **Napi 6 óra MINIMUM**
- Effektív, tudatos pihenések

Függőségek

- DOPAMIN
- Futás
- Kávé

Fizikai Aktivitás

- Heti 1x futás
- Heti 2x súlyzós edzés
- Csoportos sportok

Kapcsolatok

- Találkozások
- Rendezvények
- Csoportos sportok
- ♥♥♥

Stressz kezelés

- Szauna
- Wellness
- **Meditáció kellene**
- Alkotás



Források

- ▶ ****Forrás: Asia Pac J Clin Nutr. 2015; 24(4):620-5.
Effect of cooling of cooked white rice on resistant starch content and glycemic response. Sonia S., Witjaksono F., Ridwan R.
- ▶ ***Forrás: Diabetes Metab Syndr Obes. 2012;5:175-89.
Comparison with ancestral diets suggests dense acellular carbohydrates promote an inflammatory microbiota, and may be the primary dietary cause of leptin resistance and obesity. Spreadbury, I.

Források

Dr. Dean Ornish: Spektrum Személyre szabott egészségprogram art smith receptjeivel. Dr. Dean Ornish: Spektrum — Személyre szabott egészségprogram — Art Smith receptjeivel — Tartalom. (n.d.). Retrieved October 30, 2022, from <http://ornish.hu/spektrum1.html>

Antónia, S. (2018). Egészségtelen életmód -túlhajsolt, stresszel teli élet. A stressz inger-, válasz és tranzakcionista típusú megközelítése. A stresszel való megküzdés (cooping).

Hebl, J. T., Velasco, J., & McHill, A. W. (2022). Work Around the Clock: How Work Hours Induce Social Jetlag and Sleep Deficiency. *Clinics in chest medicine*, 43(2), 249–259.
<https://doi.org/10.1016/j.ccm.2022.02.003>

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462.

Greger M. Dr., Stone G. Dr. (2022): *Hogy ne halj meg.* (ISBN: 978-963-529-615-6)

Campbell, T. C., Campbell T. M. (2012) *Kína-tanulmány.* Park Könyvkiadó. 137-161. o.

Iller B. Dr., (2019): *Növényi étrend a teljes életért.* Bioenergetic Kiadó. 59-67. o. (ISBN: 978-963-291-530-2)

Hansen T. S. (2022). *Practical Implications of Lifestyle Medicine – a Personal Perspective.* 2022 BSLM Conference.





ÉTREND PÉLDA (Teljes értékű növényi)

- **Reggel:** 2 szelet t.k. pirítós, humusz, zöldségek (avokádó, paradicsom), kávé...
- **10:00:** (?) gyümölcs, mandula
- **Ebéd:** Brokkoli krémleves kókusztejjel, sült tofu, zöldséges bulgur, paradicsom saláta
- **16:00:** sütőtök dióval
- **Vacsora:** curry-s csicseri borsó, sült padlizsán saláta, édesburgonya, zöld saláta

Fehérjék

Zsírok lebontása, izomzat felépítése

- Bab
- Borsó
- Lencse
- Csicseriborsó
- Szejtán
- Olajos magvak (kender)
- Szójatermékek
 - Tofu, szójatej



Fehérjék

VEGAN PROTEIN SOURCES

— PER 100 GRAMS OR 1 OZ —

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  LENTIL FLOUR 28g/100g 8g/1oz |  PUMPKIN SEEDS 24g/100g 7g/1oz |  PEANUT BUTTER 23g/100g 6g/1oz |  TAHINI 22g/100g 6g/1oz |  ALMONDS 21g/100g 6g/1oz |
|  PISTACHIOS 21g/100g 6g/1oz |  FLAX SEEDS 18g/100g 5g/1oz |  CASHEWS 18g/100g 5g/1oz |  OATS 17g/100g 5g/1oz |  SOYBEANS 17g/100g 5g/1oz |
|  CHIA SEEDS 16g/100g 4g/1oz |  TOFU 15g/100g 4g/1oz |  HAZELNUT 15g/100g 4g/1oz |  WALNUT 15g/100g 4g/1oz |  WHOLE WHEAT BREAD 11g/100g 3g/1oz |
|  LENTILS 9g/100g 3g/1oz |  CHICKPEAS 9g/100g 3g/1oz |  RED BEANS 9g/100g 3g/1oz |  PECANS 9g/100g 3g/1oz |  LIMA BEANS 8g/100g 2g/1oz |
|  MACADAMIA NUTS 8g/100g 2g/1oz |  PEAS 5g/100g 1g/1oz |  QUINOA 4g/100g 1g/1oz |  SPINACH 3g/100g 1g/1oz |  POTATO 2g/100g 1g/1oz |

[PROTEIN CONTENT FOR A SERVING SIZE OF COOKED LEGUMES]

Gyakorlatok

MY TOOLBOX

Nutrition

- Plant based dietary pattern
- A focus on energy density
- Add a daily serving of nuts
- The breakfast swap

Physical Activity

- NEAT
- Zone 2
- HIIT
- Group sports

Sleep

- Basic sleep hygiene
- Referrals to CBT-I
- Supplements

Relationships

- Social prescribing
- Pets
- Group sports

Risky substances

- DOPAMINE
- Pharmaceuticals
- Referrals

Stress management

- ACT
- Mindfulness
- Breathwork
- Cold exposure

TÉNÉ



Fehérbab pogácsa

- 1 konzerv fehér bab
- 1 fej vöröshagyma (kicsi)
- 5 dkg liszt
- 6 dkg liszt (teljes kiőrlésű)
- 4 ek olívaolaj
- 2 ek lenmag (őrölt)
- ízlés szerint só



Csicseriborsó tikka masala

- 2 darab csicseriborsó-konzerv
- 2 darab paradicsomkonzerv (darabolt)
- 2,3 dl kókusztej
- 4 gerezd fokhagyma
- 1 fej vöröshagyma
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- 1 tk római kömény (őrölt)
- 3 tk garam masala
- 1 kk gyömbér (reszelt)
- 1 ek kókuszzsír vagy -olaj
- opcionális chilipor



Bulgurgombóc paprdicsommártásban

- 4 ek csicseriborsóliszt
- 1 darab tojás
- 20 dkg bulgur
- 1 ek olíva olaj
- 1 kk bazsalikom (őrölt)
- 1 kk oregánó (őrölt)
- 1 gerezd fokhagyma
- fél fej vöröshagyma (kisebb)
- 1 kk só
- 1 csipet füstölt pirospaprika
- 1 csipet bors



Zöldborsópörkölt bulgúrral

- 30 dkg zöldborsó (friss vagy fagyasztott)
- 1 fej vöröshagyma (nagyobb)
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 kk pirospaprika
- 1 ek sűrített paradicsom
- ízlés szerint só
- ízlés szerint bors
- 2 ek olaj
- fél bögre bulgur
- 1 bögre víz



Vöröslencsés chillisbab

- 1 ek olívaolaj
- 1 fej lilahagyma
- 5 gerezd fokhagyma
- 1 ek chilipor
- 1 ek római kömény
- Fél tk cukor
- 40 dkg kockázott paradicsom (konzerv)
- 40 dkg vörösbab (konzerv)
- 19 dkg vöröslencse
- 1 kis konzerv kukorica
- 2 tk chipotle (konzerv)
- 40 dkg passzírozott paradicsom
- 5 dl alaplé
- 1 darab lime
- Ízlés szerint só, bors



Túrós táskák kölessel töltve

- 12 dkg köles
- 1,2 dl víz
- 0,6 dl növényi ital
- 1 ek citrom leve
- 1 zacskó vaníliás cukor
- 1 ek nádcukor
- 1 csomag teljes kiőrlésű leveles tészta
- opcionális aszalt gyümölcs
- opcionális étcsokoládé



Chiapuding banánnal és kókusszal

- 5 dl kókuszital
- 2 ek juharszirup
- 1 tk vaníliakivonat
- 1 kk fahéj (őrölt)
- 1 csipet só
- 3 ek chia mag
- 2 darab banán (érett)

