

Ewelina Jaksz-Recmanik, Irena Puzoń

Wydział Nauk o Zdrowiu, Akademia Techniczno- Humanistyczna, Bielsko-Biała

Zachowania zdrowotne dotyczące diety zależne od wyznania religijnego na przykładzie wyznawców Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, islamu oraz judaizmu

Health behaviors regarding diet dependent on religious belief on the example of the followers of the Seventh-day Adventist Church, islam, and judaism

STRESZCZENIE

Według Cockerhama zachowania zdrowotne są to „wzory świadomych zachowań związanych ze zdrowiem, będący efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową alternatyw”. Jednym z elementów zachowań zdrowotnych jest dieta. Jest ona ważnym elementem stylu życia każdego człowieka i determinowana nie tylko stanem zdrowia, upodobaniami kulinarnymi, ale również w dużej mierze religią. Wyznawcy poszczególnych religii zwracają szczególną uwagę na to co jedzą. Dlatego, ważnym jest aby personel medyczny znał zasady dotyczące zarówno diety, jak i pozostałych elementów stylu życia, aby unikać niezrozumienia odmiennych zachowań oraz wprowadzić zmiany w opiece nad pacjentami różnych wyznań poprzez jej optymalizację.

Problemy Pielęgniarstwa 2014; 22 (2): 288–292

Słowa kluczowe: zachowania zdrowotne; dieta; religia; judaizm; islam; Kościół Adwentystów Dnia Siódmego

ABSTRACT

According Cockerhama health behaviors are “conscious patterns of behavior related to health, which is a result of choices made by people on the basis of available and determine of their situation in life alternatives” [3]. One of the elements of health behavior is diet. It is an important part of everyone’s life style and determined not only health, culinary tastes, but also to a large part religion. The followers of the different religions pay special attention to what they eat. Therefore, it is important that medical staff know the rules on both diets as well as the remaining elements of lifestyle in order to avoid misunderstanding different behaviors and make changes to the care of patients of different faiths through its optimization.

Nursing Topics 2014; 22 (2): 288–292

Key words: health behavior; diet; religion; judaism; islam; Seven Day Adventist Church

Wstęp

Styl życia według Sicińskiego jest to „zespół codziennych zachowań, sposób postępowania, aktywność specyficzną dla danej jednostki lub zbiorowości, pewien charakterystyczny sposób bycia odróżniający jednostkę lub zbiorowość od innych” [1]. Elementami stylu życia są zachowania zarówno prozdrowotne, jak i antyzdrowotne (palenie tytoniu, nadużywanie alko-

holu). Termin „zachowania zdrowotne” został po raz pierwszy użyty przez Koosa. W literaturze przedmiotu można znaleźć wiele definicji zachowań zdrowotnych zwłaszcza w obrębie medycyny i socjologii medycyny. Przegląd tych ujęć przedstawił w polskim piśmiennictwie Puchalski. Wśród prezentowanych tam określeń znajdują się bardzo szerokie ujęcia zachowań zdrowotnych, jako „zachowania rozpatrywane z punktu wi-

Adres do korespondencji: mgr Ewelina Jaksz- Recmanik, ul. Willowa 2, 43-309 Bielsko-Biała, tel.: 604 206 401, e-mail: ercmanik@ath.bielsko.pl

dzenia ich znaczenia dla zdrowia” [2]. Z kolei według Cockerhama zachowania zdrowotne, są to „wzory świadomych zachowań związanych ze zdrowiem, będący efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową alternatyw” [3]. Zachowania zdrowotne warunkowane są takimi elementami, jak: warunki społeczno-kulturowe, wartości kulturowe, religijne, strukturą społeczną i miejscem jednostki w niej, filozofią życia, przekonaniami [4]. Tobiasz-Adamczyk, opierając się na innych autorach, wyróżnia pięć klas zachowań zdrowotnych takich jak:

- zwyczaje żywieniowe,
- aktywność fizyczna, prawidłowa ilość snu,
- unikanie używek,
- bezpieczne prowadzenie samochodu,
- zachowania prewencyjne, czyli na przykład wizyty kontrolne u lekarzy.

Zachowania prozdrowotne mają swoje odzwierciedlenie w wyborach dotyczących diety, aktywności fizycznej, snu, zachowań seksualnych itd. [4]. Czym zatem jest uwarunkowana różnorodność stylów życia, zachowań zdrowotnych wśród ludzi? Bardzo duży wpływ ma kultura i religia.

Religia od zawsze była, jest i będzie ważnym elementem życia człowieka. Ma ona wpływ na „sposób spostrzegania i rozumienia świata, na kształtowanie norm i zachowań społecznych, na style życia” [5]. Religia jest terminem określającym rzeczywistość podmiotowo-przedmiotową, relacje człowieka do Boga, sacrum. Jest to termin bardzo różnorodnie interpretowany, w zależności od założeń filozoficznych, światopoglądu oraz kultury. Zasadniczo przyjmuje się, że religia jest związkiem człowieka z Bogiem [6]. Jest ona również jednym z najważniejszych elementów kultury. Zarówno badacze, jak i historycy jednoznacznie mówią, że „wszędzie tam gdzie pojawił się człowiek, ujawniał swoją aktywność religijną i pozostawiał jej ślad (...)” [7].

Erich Fromm powiedział: „nie było takiej kultury w przeszłości i jak się wydaje nie będzie takiej kultury w przyszłości, która by nie miała religii” [7]. Religia posiada siłę, która zarówno nadaje znaczenie najprostszym sprawom w życiu określonej grupy ludzi, jak i nadaje ludziom określoną tożsamość. Nie jest istotne jaka to religia, czy jest to islam, chrześcijaństwo, judaizm czy może buddyzm lub hinduizm, jest ona nieodłączną częścią ludzkiego życia, jest źródłem wskazówek i zasad postępowania, myślenia we wszystkich dziedzinach życia, również w zakresie zachowań prozdrowotnych.

Na świecie istnieje, funkcjonuje bardzo wiele różnych religii. Spośród nich wyróżniamy 5 największych: chrześcijaństwo (ok. 2 mld wierzących), islam (1,3 mld), hinduizm (900 mln), buddyzm (360 mln),

judaizm (14 mln) [8]. W każdej z wyżej wymienionych religii istnieje wiele różnych nurtów religijnych, kościołów. Na przykład do Chrześcijaństwa zalicza się między innymi takie religie, jak: katolicyzm, protestantyzm, prawosławie. Ponadto wśród tych kierunków chrześcijaństwa mieści wiele odrębnych kościołów. Różnią się one między sobą na przykład interpretacją Biblii, jak również wyznawanymi zasadami wiary, stylu życia. Większość religii nakazuje swoim wyznawcom dbanie o ciało, zdrowie. Niektóre z religii charakteryzuje się precyzyjnie określonymi zasadami co można jeść, a od jakich pokarmów należy stronić.

Kościół Adwentystów Dnia Siódmego (KADS) jest Kościołem chrześcijańskim, który wywodzi się z denominacji protestanckich. Ważną rolę w życiu wyznawców Kościoła odgrywa zdrowie. Oprócz licznych ośrodków zdrowia, takich jak szpitale, sanatoria, przychodnie, kliniki, prowadzi on szkolenia z zakresu zdrowego stylu życia, prowadzi szkoły zdrowego gotowania, walczy z nałogami i propaguje dietę wegetariańską. Nie oznacza to jednak, że wszyscy wyznawcy są wegetarianami. Część wyznawców je mięso, ryby, ale nie wszystkie gatunki. Członkowie tej wspólnoty nie spożywają mięsa wieprzowego, jak również mięsa zwierząt, które nie przeżuują i nie mają rozdzielonego kopyta, ryby spożywane przez wyznawców muszą mieć łuski i płetwy, ptactwo, natomiast wierzący mają wyszczególnione konkretne gatunki. Postępowanie takie opierają na Biblii i na dowód tego przytaczają teksty zawarte w III Księdze Mojżeszowej (Leviticus) rozdział 11; 1–47, gdzie jest napisane: „Takie zwierzęta możecie jeść spośród wszelkich zwierząt, jakie są na ziemi: Każde spośród bydła, które ma rozdzielone kopyto i rozszczępioną racicę i przeżuwa pokarm, możecie jeść” (tj. krowa, koza, baran); „(...) lecz spośród przeżuwających pokarm i mających rozdzielone kopyto jeść nie będziecie: wielbłąda, ponieważ przeżuwa pokarm, lecz nie ma rozdzielonego kopyta, ten dla was jest nie czysty; świstaka, ponieważ przeżuwa pokarm, lecz nie ma rozdzielonego kopyta, ten jest dla was nieczysty; zające, ponieważ przeżuwa pokarm, lecz nie ma rozdzielonego kopyta, ten jest dla was nieczysty; wieprza, ponieważ ma rozdzielone kopyto i rozszczępioną racicę, lecz nie przeżuwa połkniętego pokarmu, ten jest dla was nieczysty; mięsa ich jeść nie będziecie ani nie będziecie dotykać ich padliny, są one dla was nieczyste; Z tego wszystkiego, co żyje w wodzie, możecie jeść: wszystko co żyje w wodzie, w morzach i w rzekach, ma płetwy i łuski, jeść możecie; Wszystko zaś, co nie ma płetw i łusek w morzach i w rzekach, wszystko co się roi w wodzie, wszystkie istoty żywe, które są w wodzie, będą dla was obrzydliwością”; „Z ptactwa zaś tymi brzydzicie się będziecie i nie będziecie ich spożywać, bo są obrzydliwością: orzeł, sęp górki, orlik, wszystkie ga-

tunki kani i sokołów, wszystkie gatunki kruków, struś, sowa, mewa, i wszystkie gatunki jastrzębi, puszczyk, kormoran i puchacz, sójka, pelikan, ścierwojad, bocian wszelkie gatunki czapli, dudek i nietoperzy; wszelkie uskrzydłone czworonożne owady będą dla was obrzydliwością; Lecz z wszelkich uskrzydłonych czworonożnych owadów możecie jeść te, które mają ponad swoimi nogami tylne kończyny do skakania na nich po ziemi; Te z nich możecie jeść: wszelkie gatunki szarańczy wędrownej, szarańczy solam, wszelkie gatunki koników polnych”, „wszystko co chodzi na łapach swych spośród zwierząt czworonożnych, będzie dla was nieczyste”, „a wśród małych zwierząt, które biegają po ziemi będą dla was nieczyste; kret, mysz, i wszelkie gatunki jaszczurek, łasica, żółw, salamandra, skolopendra i kameleon”, „nie będziecie też jedli niczego co się czołga na brzuchu i niczego co chodzi na czterech i więcej nogach spośród wszystkich małych zwierząt, które biegają po ziemi, gdyż są obrzydliwością”, „nie kalajcie siebie samych przez spożywanie któregokolwiek płaza i nie zanieczyszczajcie się nimi bo przez nie staniecie się nieczystymi”, „to jest prawo, dotyczące bydła i ptactwa, i wszelkich istot żyjących, które roją się w wodzie, i wszystkiego, co żywe pełza po ziemi; Abyście rozróżniali między tym co nieczyste a tym, co czyste, oraz między zwierzętami, które się spożywa, a zwierzętami, których jeść nie wolno” [9]. Wyznawcy Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego oprócz nie spożywania określonych gatunków mięs, zwracają uwagę na produkty, które mogą zawierać pochodne wieprzowiny na przykład żelatynę wieprzową, izolat krwi wieprzowej itp. Jeśli na przykład jogurt zawiera żelatynę wieprzową wówczas nie kupują tego produktu. Wielu wyznawców Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego jest wegetarianami. Już w latach 60. ubiegłego wieku zaczęto zwracać uwagę na związek diety wegetariańskiej a ograniczeniem występowania takich chorób, jak otyłość, nadciśnienie, cukrzyca ora wielu innych. Na przestrzeni wielu lat naukowcy nie tylko, a adwentystycznego Loma Linda University potwierdzili dobroczynny wpływ diety wegetariańskiej [10]. Z uwagi na przekonanie, że ciało człowieka jest świątynią Ducha Świętego, wśród wyznawców Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego dieta ta rozpowszechniona.

Islam jest kolejną religią, która charakteryzuje się szczególnymi zasadami dietetycznymi. Podobnie jak dla chrześcijan Biblia tak dla muzułman Koran ma zasadnicze znaczenie dla islamu. Zawiera on doktryny religijne, prawne, jak również wskazówki między innymi dotyczące pokarmów. W islamie rozróżniane są pokarmy dozwolone (*halal*) i niedozwolone (*haram*). Szczegółowe zasady jakiego mięsa nie można jeść zapisane są w Surze V (stół zastawiony) werset 3 „zakazane wam jest: padlina, krew i mięso świni”

[11]. Z kolei sura 6 werset 145 mówi „Ja nie znajduję w tym, co mi zostało objawione, niczego zakazanego dla człowieka w jego pożywieniu, z wyjątkiem tego, co jest martwe, albo rozlanej krwi, albo mięsa świni — bo to jest obrzydliwe — albo tego co zostało złożone na ofiarę czemuś innemu niż Bogu” [11]. A zatem nie tylko jedzenie mięsa wieprzowego oraz mięsa zwierząt (takich jak: koń, osioł, pies, kot), drapieżnych, zabitych przez uduszenia [12] jest zakazane, ale również (tak jak w przypadku wyznawców Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego) przetworów czy pochodnych wieprzowiny należy unikać, czyli na przykład żelatyny wieprzowej, czy niektóre rodzaje serów (gdzie jest stosowana podpuszczka, enzym trawienny pozyskiwany z żołądów cielęcych) czy jogurtów. Ponadto muzułmanom nie wolno spożywać mięsa zwierząt padlinożernych i drapieżnych oraz płazów. Krew w islamie uważana jest za pierwiastek życia dlatego też muzułmanom nie wolno jej jeść w jakiegokolwiek formie [12]. Mogą natomiast jeść ryby, wielbłądy, owce, kury, jak również zwierzęta morskie [13]. Bardzo istotną rolę, oprócz rodzaju dozwolonych mięs, odgrywa sposób uboju.

Mięso może być nazwane *halal* tylko pod warunkiem, że jest ono ze zwierzęcia dozwolonego, które zostało zabite w sposób rytualny co oznacza, że „głowa zwierzęcia musi być zwrócona w stronę Mekki, a procedury zabijania poprzez wykrwawienie dokonuje muzułmanin, recytując formułę bismalli” [12]. Jedyne w stosunku do zwierząt morskich nie obowiązuje zasada uboju rytualnego. Dieta muzułman jest bardzo różnorodna, począwszy od dań pikantnych do potraw, słodkich deserów. Dużą rolę odgrywają zarówno przyprawy, najbardziej charakterystyczne to: curry, cynamon, kardamon, szafran, tymianek, oregano, kurkuma [12], jak również potrawy tj. „duszone warzywa z licznymi sosami, pasty, sałatki), do przygotowania których najczęściej wykorzystuje się: ogórki, bakłażany, pomidory, paprykę, zielony groszek, cukinię, pietruszkę, czosnek, cebulę” [13].

Religią, która również charakteryzuje się specyficznymi zasadami dietetycznymi jest judaizm. Podobnie jak w islamie oraz w Kościele Adwentystów Dnia Siódmego, wyznawcy judaizmu nie spożywają wszystkich potraw, należy przestrzegać przepisów określających koszerności potraw (z hebrajskiego *koszer* oznacza „zdatne, właściwe, nadające się”) [14]. Tora (najważniejsze pisma objawione judaizmu, Pięcioksiąg Mojżeszowy) używa określenia *tahor* (czysty) i *tame* (nieczysty). Zasady odżywiania się zapisane są w Torze, a Talmud (jedna z podstawowych ksiąg judaizmu, choć nie jest uważana za świętą) rozszerza tematykę pokarmów dozwolonych i zakazanych. Księga Kapłańska (jedna z Pięcioksięgu Mojżeszowego, tj. III Księga Mojżeszowa) zawiera szczegółową listę

pokarmów „czystych” i „nieczystych”. Jest to ten sam zapis, do którego stosują się wyznawcy Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego, czyli III Księga Mojżeszowa, rozdział 11. W Torze Dewarim czytamy również „nie będziesz jadł niczego obrzydliwego. To są zwierzęta, które możesz jeść: bydło, owca, koza, sarna, jeleń, daniel, kozica, antylopa, bawół, żyrafa. Możecie jeść każde zwierzę z rozdzielonym kopytem, którego racica jest całkowicie rozszczepiona na dwoje, jeżeli przeżuwa pokarm (...). Ale spośród tych, które przeżuwają pokarm i mają rozdzielone kopyto, nie będziecie jedli: wielbłąda, zająca, świstaka, bo chociaż przeżuwają pokarm, to nie mają rozdzielonego kopyta. Są one skażone dla was. Świni, bo ma całkowicie rozdzielone kopyto, lecz nie przeżuwa pokarmu. Jest skażona dla was. Nie zjecie ich mięsa, nie dotkniecie ich padliny [która uczyniła by was rytualnie skażonymi]” [15]. W judaizmie nie tylko rodzaj mięsa ma ogromne znaczenie, ważne jest również ubój zwierzęcia był zgodny z przepisami *szechita* (ubój rytualny). Zwierzę musi się wykrwawić, ponieważ tak jak w islamie tak i w judaizmie, wyznawcom tych religii nie wolno spożywać krwi pod żadną postacią [16]. Ponadto należy sprawdzić czy zwierzęciu nie brakuje jakiejś części ciała czy narządu wewnętrznego. Aby mięso było koszerne zwierze musiało być zupełnie zdrowe, mięso dodatkowo moczy się i soli, aby pozbyć się ewentualnych resztek krwi, następnie usuwa się również wszelki tłuszcz, którego również nie wolno spożywać [17]. Kolejność spożywanych pokarmów jest równie istotna jak to co się je. Żydzi nie mieszają ze sobą takich potraw, jak na przykład produkty mleczne i mięso. Jeżeli zjedzono mięso to mleczny produkt może być zjedzony dopiero po pewnym czasie. Według ortodoksyjnych Żydów musi to być sześć godzin, natomiast w krajach Europy Zachodniej odczekuje się trzy godziny, z kolei według niderlandzkiej tradycji wystarczy godzina [14]. Ale jeżeli zjedzono najpierw produkt mleczny to mięso można jeść od razu, warunkiem jest tylko wypłukanie ust wodą oraz zjedzenie kawałka chleba. Zasada niełączenia ze sobą mleka i mięsa jest oparta na zapisie w Szemot (druga Księga) 23, 19 oraz Dewarim 14,21 „nie będziesz gotował koźlęcia w mleku jego matki” [18].

Dieta jest jednym z najważniejszych elementów stylu życia, ludzie przywiązują szczególną uwagę do niej. Na jej rodzaj mają wpływ nie tylko stan zdrowia jednostki, upodobania kulinarne, ale w szczególności właśnie religia. Gdy człowiek jest zdrowy i przebywa w domu, sam dba o to co je, natomiast gdy zostaje przyjęty do palcówki służby zdrowia (szpitala, sanatorium itp.) otrzymuje posiłki takie jak pozostali pacjenci.

Dla wyznawców islamu, judaizmu czy Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego jest to sytuacja problematyczna, ponieważ większość posiłków jakie są serwowane, na przykład w szpitalach jest oparta na produktach pochodzenia wieprzowego. Możliwość zamiany posiłków na dania bezmięsne istnieje, jednak osoby przygotowujące je nie zawsze są w stanie skomponować posiłki tak, aby były one pełnowartościowe. Często zamiennikiem dla wędlin jest na przykład dżem, a w najlepszym wypadku biały ser czy jajko.

Istnieje wiele możliwości kulinarnych, aby dla wyznawców przedstawionych religii przygotować posiłki zgodne z ich zasadami religijnymi. Na takie rozwiązanie oczywistym jest, że potrzebne są środki finansowe (choć przygotowanie tego rodzaju posiłków nie generuje dodatkowych kosztów), trudno jest również przygotowywać posiłki osobno dla kilku osób w całym szpitalu. Problem jednak leży nie w finansach, ale w braku wiedzy personelu zarówno opiekującego się pacjentem, jak i przygotowującego posiłki. Nie mniej jednak, wedle zasad kodeksu etycznego, należy zwrócić uwagę, aby pacjent będący wyznawcą islamu, judaizmu czy Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego miał zapewnioną możliwość na przykład otrzymania posiłków zgodnie z jego zasadami religijnymi (czyli np. zamianę mięsa wieprzowego na drobiowe), czy w miarę możliwości realizacją stylu życia opartego na jego zasadach religijnych. Wyznawcy tych religii spotykają się np. w szpitalu wśród personelu medycznego z niewiedzą czasem z niezrozumieniem na przykład zasad dietetycznych w poszczególnych religiach. Znajomość tych zasad umożliwiła by pracownikom szpitala wyjście na przeciw potrzebom pacjenta, zrozumienie odmienności pacjenta i jego potrzeb, jak również możliwe jak najlepsze dostosowanie opieki do pacjentem będącego wyznawcą innej religii aniżeli powszechnej. Jak już wspomniano dieta jest jednym z najważniejszych elementów stylu życia człowieka, jak również ma duże znaczenie w procesie leczenia. Dla wyznawców islamu, judaizmu oraz Kościoła Adwentystów Dnia Siódmego zasady dotyczące spożywanych pokarmów są bardzo istotne, dlatego też należałoby zwrócić uwagę na to zagadnienie oraz uwzględnić te zasady wyznawców tych religii w jadłospisie.

Piśmiennictwo

1. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., Edukacja zdrowotna, Wydawnictwa Akademickie i profesjonalne, Warszawa 2009.
2. Puchalski K. Zachowania związane ze zdrowiem jako przedmiot nauk socjologicznych, W: Gniazdowski A. (red.). Zachowania zdrowotne. Wydawnictwo Instytutu Medycyny Pracy, Łódź 1990.

3. Ostrowska A. Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia. Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1999.
4. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K. Edukacja zdrowotna. Wydawnictwa Akademickie i profesjonalne, Warszawa 2009.
5. Adamski F. Hasło: Religia. W: Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. Wyd. Żak, Warszawa 2006.
6. Lewowicki T., Różańska A., Klajmon- Lech U. Religia i edukacja międzykulturowa, Wydawnictwo Adam Marszałek, Cieszyn-Warszawa-Toruń 2012.
7. Adamski F.. Hasło: Religia. W: Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. Wyd. Żak, Warszawa 2006.
8. Majda A., Zalewska- Puchała J., Ogórek-Tęcza B. Pielęgniarstwo transkulturowe, Wyd. PZWL, Warszawa 2010.
9. III Księga Mojżeszowa 11; 1–47. Biblia Polska wyd. Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne w Warszawie.
10. Nieman D.C. Adventystyczny styl zdrowego życia. Wyd. Chrześcijański Instytut Wydawniczy „Znaki Czasu”, Warszawa 2001.
11. Koran. Wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1986: 126.
12. <http://aktywniepozdrawie.pl/zwiazane-ze-stylem-zycia/189-dieta-muzumanow>: data pobrania: 11.11.2013.
13. Tworuschka M., Tworuschka U. Islam. Wyd. Agora, Warszawa 2009.
14. Tworuschka M., Tworuschka U. Judaizm. Wyd. Agora, Warszawa 2009.
15. Tora Pardes Lauder Księga Piąta Dewarim. Sacha R. (red. i tł.). Pecaric. Wyd. Fundacja Relanda D. Laudera, Kraków 2006: 166–168.
16. Tora Pardes Lauder Księga Trzecia WAJIKRA. Sacha R. (red. i tł.). Pecaric. Wyd. Fundacja Relanda D. Laudera, Kraków 2005.
17. Tora Pardes Lauder Księga Druga Szemot. Sacha R. (red. i tł.). Pecaric. Wyd. Fundacja Relanda D. Laudera, Kraków 2003.
18. Tora Pardes Lauder Księga Piąta Dewarim. Sacha R. (red. i tł.). Pecaric. Wyd. Fundacja Relanda D. Laudera, Kraków 2006.