

„Free from” termékek piaci lehetőségei

*Egy határon átnyúló régió,
ahol összekötnek nem elválasztanak!*



„Free from” termékek piaci lehetőségei

Készült a
V-A Magyarország-Horvátország Együttműködési Program 2014-2020 HUHR/1901/4.1.1/00058 számú
**„Comprehensive educational support of food-service providers facilitating demand on emerging
special dietary restrictions consumer market” (GASTROTOP) projekt keretében**





Szente Viktória, Pintér Attila, Szigeti Orsolya, Nagy Mónika Zita,
Pintér Zsófia, Szabó-Szentgróti Eszter

„Free from” termékek piaci lehetőségei

Műhelytanulmány

MATE Press
Gödöllő, 2023

Szerzők

Szente Viktória, Pintér Attila, Szigeti Orsolya, Nagy Mónika Zita, Pintér Zsófia, Szabó-Szentgróti Eszter
(Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem)

© Szerzők, 2023

A műre a Creative Commons 4.0 standard licenc alábbi típusa vonatkozik: CC-BY-NC-ND-4.0.



Közreadja

a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Kaposvári Campus Agrár- és Élelmiszergazdasági Intézet
7400 Kaposvár, Guba Sándor utca 40.
és

Visoko gospodarsko učilište u Križevcima (Križevci College of Agriculture)
Ulica Milislava Demerca 1 48260 Križevci

A tartalomért kizárólag a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem és a Križevci Mezőgazdasági Főiskola felelős, az semmilyen körülmények között nem tekinthető az Európai Unió és/vagy az Irányító Hatóság álláspontját tükrözőnek.

Kiadja

MATE Press, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem imprintje
2100 Gödöllő, Páter Károly utca 1.

Felelős kiadó: Prof. Dr. GYURICZA Csaba, rektor
Felelős szerkesztő: Barna Róbert

DOI: 10.54597/mate.0093
ISBN 978-963-623-037-1 (pdf)

Horvát nyelvi változata:

*Szente, V., Pintér, A., Szigeti, O., Nagy, M. Z., Pintér, Zs., Szabó-Szentgróti, E.:
Tržišne mogućnosti za proizvode „Free from”: Radionička studija
Gödöllő: MATE Press, 2023. (ISBN 978-963-623-038-8)*

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS.....	7
2. SPECIÁLIS ÉTRENDI MEGOLDÁSOK SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉSE.....	8
2.1. Speciális étrend meghatározása, fő fogalmak.....	8
2.2. Szabályozás és tanácsadás lehetőségei.....	11
2.3. Diétatípusok kritikusan: előnyök és hátrányok, korlátok szerepe.....	14
2.3.1. Gluténmentes étrend	14
2.3.2. Tejmentes étrend.....	16
2.3.3. Cukormentes és diabetikus étrend	17
2.3.4. Húsmentes étrend	18
2.3.5. Vegyszermentes étrend	20
2.4. Speciális diéta a szolgáltatók oldaláról – korábbi kutatások eredményei	20
2.5. Speciális diéta a fogyasztók szemszögéből – korábbi kutatások eredményei	22
3. SPECIÁLIS ÉTREND LEHETŐSÉGEI SZOLGÁLTATÓI OLDALRÓL – KVALITATÍV KUTATÁS.....	24
3.1. Kvalitatív vizsgálatok módszertana.....	24
3.2. A kvalitatív kutatás eredményei.....	24
3.2.1. „Mentes” termékek a kínálatban	26
3.2.2. Állami támogatások lehetősége	27
3.2.3. Kihívások a vállalkozás működtetésében	29
3.2.4. A mentes termékek jövője	30
3.2.5. Hátrányos helyzetűek bevonásának lehetősége.....	30
3.3. Kvalitatív kutatás következtetései és javaslatok.....	31
4. SPECIÁLIS ÉTREND MEGÍTÉLÉSE FOGYASZTÓI OLDALRÓL.....	32
4.1. Kvantitatív vizsgálatok módszertana	32
4.2. A kvantitatív kutatás eredményei	33
4.2.1. A megkérdezettek étel- és italérzékenysége	33
4.2.2. Speciális étkezési igények a vendéglátóhelyeken	34
4.3. Kvantitatív kutatás következtetései és javaslatok.....	38
5. ZÁRÓGONDOLATOK.....	39
6. Felhasznált források.....	40

1. BEVEZETÉS

Jelen tanulmány elkészítésének fő motivációja az a közös munka, amelyet az ECOTOP 1 programban kezdtünk meg horvát–magyar együttműködésben. Ez a projekt rávilágított, hogy a horvát és magyar határmenti régióban létezik a turizmus egy speciális területe, amely azonban nem eléggé fejlett ahhoz, hogy megfeleljenek a jelen elvárásainak. Ekkor, elsősorban, speciális területként az ökoturizmus fejlesztéséhez való hozzájárulást tekintettük célnak a közös munka során. Bár ebben az ágazatban számtalan lehetőség adódik a térség kistermelői, családi vállalkozásainak fejlesztésére, a turisztikai egyesületek és egyetemek által készített felmérések azt mutatják, hogy a turisták nagyon elenyésző kínálattal találkoznak. Eközben a régió nagyon értékes gasztronómiai és turisztikai ajánlatokat rejteget, de ezek programmá való kidolgozottsága és azok ismerete erősen korlátozott a Dráva magyar és a horvát határmenti területeken egyaránt.

E hiány pontos okainak feltárását, és a megszüntetéséhez való hozzájárulást tűztük ki célként a második ECOTOP projektben, ahol már konkrétan egy ökoturizmus marketingjével foglalkozó LLL program, ökoturisztikai szolgáltatók nyelvi tananyaga, valamint egy tanulmány készült el, amelynek célja a román ökoturisztikai kínálatába való bevonási lehetőségeinek feltárása volt.

A határmenti négy megye (Koprivnica-Križevci megye, Virovitica-Podravaska megye, Somogy megye és Zala megye) regionális fejlesztési tervei egyaránt kiemelik a turizmusfejlesztés szükségességét. Mi úgy láttuk, ezen belül közös pont lehet a gasztronómiai szempontú megközelítés, amely egyrészt erőssége is ennek a határmenti régiónak, másrészt olyan eddig feltáratlan és kielégítetlen szolgáltatási területeket tartogat, amely egy nemzetközi program révén méltón segítheti a határmenti terület gazdasági potenciálját. A megvalósított GASTROTOP programban így közös elhatározásunk volt a régió munkahelyteremtéséhez való hozzájárulás a gasztronómiai szolgáltatók esetén, ahol az oktatási programok és a kézikönyv révén a gasztronómiai szakemberek ismereteinek gazdagításához járultunk hozzá. Az adatbázis és a jelen tanulmány elsősorban a speciális étrendi korlátozásokkal élő fogyasztóknak szól. Ezen belül is a valamilyen összetevőt nem tartalmazó ételek, élelmiszerek előállítására fókuszáltunk, hiszen napjainkban az úgynevezett „mentes” táplálkozás egyre népszerűbb (Szűcs et al., 2019; Fehér et al., 2020). Programunknak köszönhetően így azok a fogyasztók, akik valamiért szükségesnek érzik, azok megismerhetik a térség szolgáltatóit a létrehozott határon átnyúló, regionális „MENTES” adatbázisunknak köszönhetően, valamint azokat a termékeket, használatukat (azok előnyeit és hátrányait), amelyek a megfelelő diéta megtalálásához és az egészségi állapotuk megőrzéséhez járulhatnak hozzá.

Tehát összefoglalóan a célunk egy piaci egyensúlyi állapothoz való hozzájárulás: a Dráva határmenti megyéiben a gasztroturisztikai kínálat igazítása a jelenlegi élelmiszer-fogyasztói igényekhez. Fontosnak tartjuk, hogy a bevont egyetemi hallgatókon keresztül a fiatal lakosság önfoglalkoztatási potenciálja erősödjön ezen a turisztikai területen, és új lehetőségek nyílnak meg lokálisan a gasztronómia területén dolgozók számára.

Projektünk illeszkedik az Európai Területi Együttműködési Program¹ (ETE) azon célkitűzéseibe is, amelyek a határmenti régiókban a falusi turizmus és gasztronómia fejlődéséhez járulnak hozzá a regionális oktatási és képzési intézmények hálózatainak, valamint a helyi gazdaság szereplőinek együttműködésében.

2. SPECIÁLIS ÉTRENDI MEGOLDÁSOK SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉSE

A táplálkozás alapvető emberi szükséglet, amelynek szerepe van az egészségünk megtartásában, a betegségek megelőzésében és az egészség visszanyerésében egy betegség vagy sérülés után (Szabó, 2018). A táplálkozás szakterületével a táplálkozástudomány foglalkozik, amely szorosan összefügg a dietetikával. A táplálkozástudomány kapcsán megismerhetjük az egyes létfontosságú nyersanyagokat, élelmi anyagokat, az egészséges emberek tápanyag szükségletét, azokat a biológiai, élettani folyamatokat, amelyek során a tápanyagok felszívódása, transzportja, hasznosulása végbemegy az emberi szervezetben. A táplálkozástudomány további fontos területe a betegségek táplálkozással történő megelőzése is. A dietetika viszont a beteg ember és különböző betegségek oldaláról közelít, ehhez a gyakorlatban speciális étrendi előírásokat fogalmaz meg (Gubicskóné Kisbenedek és Szabó, 2015).

Ebben a fejezetben egy rövid áttekintést adunk a speciális diétákról, azokról a megoldásokról, amelyeket a szakemberek ajánlásai alapján követni szükséges, követni lehet. A tanulmányban a diéta és az étrend szavakat egymás szinonimájaként fogadjuk el. A speciális étrend alatt elsősorban azokat az orvosi, dietetikusi ajánlásra megfogalmazott étrendeket értjük, amelyek valamely kialakult (szerzett) vagy örökletes ételérzékenységből fakadnak. Szó esik azonban más, önkéntes vállalás alapján történő mentességről (pl. vegán, bio/öko) is. Úgy véljük, a speciális étkezési igényeket kielégítő termékek fogyasztása jellemzően összefonódik a 2 kulcsterületként választott, ételintolerancia és ételallergia kiküszöbölésére irányuló diétával, ahol előnyben részesítik az ökológiai gazdálkodásból származó termékeket, vagy a növényi alapanyagokat. Ezek nélkül úgymond a diéta betartása értelmetlen, lehetetlen. Sokan továbbá megoldásnak is tartják fogyasztásukat, és megelőzési lehetőségnek tekintenek ezekre a termékekre. Nem utolsó sorban ezek a termékek részét képezik az egészségtudatos fogyasztásnak, amely napjaink egyik fő trendjének tekinthető (Törőcsik, 2011).

Elsőként a főbb fogalmakat tisztázzuk, majd a kapcsolódó jogszabályok és a témában releváns hatással bíró szervezetek bemutatására kerül sor. A diétatípusokat, az azokhoz tartozó ajánlásokat és kritikákat is összefoglaljuk, majd a fő kínálati és keresleti trendeket mutatjuk be hazánkban és nemzetközi viszonylatban.

2.1. Speciális étrend meghatározása, fő fogalmak

A jólét, a gazdasági körülmények javulása következtében életminőségünk javult, nőtt az élelmiszerekkel kapcsolatos tudatosság mértéke is. Az analitikai eszközpark szintén fejlődött, a

¹ <https://regionalispolitika.kormany.hu/europai-teruleti-egyuttmukodesi-programok>

betegségek okai egyértelműbbé váltak, és ezzel együtt az orvoslás egyre inkább összekapcsolódott a táplálkozással, a táplálkozási, életvezetési szokásokkal, azok előnyös és káros hatásaival. A vizsgálati módszerek finomodásának köszönhetően egyre több fogyasztó számára válnak kerülendővé bizonyos élelmiszer-összetevők. Ennek következtében az úgynevezett „mentes” táplálkozás egyre népszerűbbé vált napjainkban.

Ahogy ezt a fejezet bevezetőjében is említettük a tanulmányban 2 oldalról közelítjük meg a mentességet: valamely kialakult (szerzett) vagy örökletes ételérzékenység okán vagy önkéntes vállalás alapján. Maguk az étrendi ajánlások csak a szigorúságukban térnek el, a bevitt tápanyagok köre azonos, így ez alapján nem tartjuk indokoltnak az elkülönítést.

Legfőbb kérdés, mi tartozhat a mentes (vagy free from) termékek közé? Hogyan definiálhatók a mentes termékek?

A meghatározást segítheti a szabályozás, ahol részlegesen kapunk válaszokat a termékekről, azok előállításának, forgalmazásának és jelölésének szabályairól. Ezt alaposabban a 2.2. fejezetben be is mutatjuk. A tanulmány szempontjából elsősorban a korábbi rendelet szerint különleges táplálkozási célú élelmiszerekkel foglalkozunk: a glutén-, laktóz-, tejfehérjementes és a diabetikus/cukormentes termékek. A mentesség azonban még nagyon sok területen fennállhat. Ilyen lehet például a só-, az energia-, a tojás-, a szója-, a vegyszer-, diófélék- és földimogyoró-, a purin-, hisztamin-, koffein- és alkoholmentesség. Megkülönböztethetünk valamilyen tápanyagtartalomban szegény vagy épp gazdag étrendet is, ezek körét azonban nem érintjük jelen munkában. Kerüljük továbbá az eltérő ételkészítési eljárások, pl kizárólag folyékony alapú, nyersrostban gazdag, gyógyintézeti diétákat. Nem foglalkozunk külön a sportolóknak szánt és a csecsemőknek szánt étrendekkel sem.

Különösen fontosnak tartottuk azonban – elsősorban növekvő felhasználói száma, és ezáltal a gasztronómiában, turizmusban megjelenő igénye alapján – a táplálék allergiával vagy intoleranciák élők lehetséges étrendjének kialakításához való hozzájárulást, így a bemutatás során is ezekre koncentráltunk.

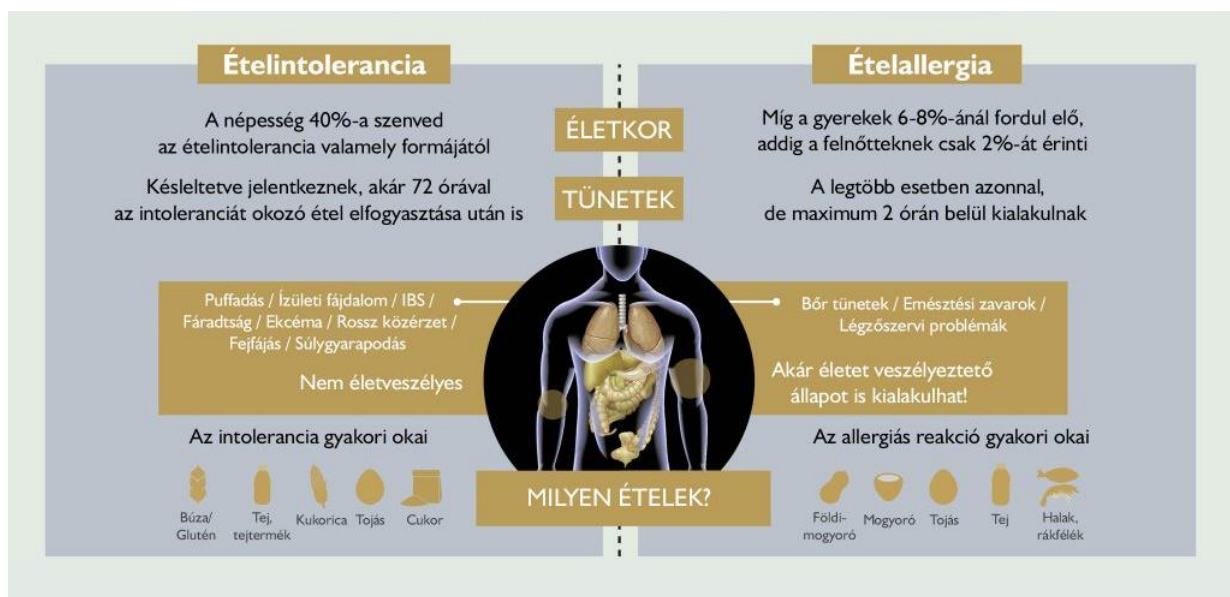
A tanulmányban alkalmazott „mentes” fogalom alatt a valamely összetevőtől, tápanyagtól való mentességet értjük. Ez a *mentes állapot származhat helyettesítésből* (pl. cukor helyett édesítőszer, gabona helyett mandula) *vagy valamely termék* (pl. állati), *vegyszerek, GMO* (pl. natúr és az ökotermékek) *elhagyásából*.

Tisztázni szükséges a táplálékallergia és intolerancia fogalmát is.

Táplálékallergia: a szervezet kóros immunválasza okozza, a bevitt táplálék (pl. mogyoró, dió, eper, tenger gyümölcsei) alkotóelemeit a szervezet „veszélyesnek” tekinti, idegen anyagként kezeli és elkezd ellenanyagokat termelni. Ennek eredményeként megemelkedik a szervezetben a specifikus IgE ellenanyag szintje. Az ételallergia minden esetben heveny immunválaszt vált ki, akár egyetlen falat allergizáló étel elfogyasztása is súlyos következményekkel járhat. A beteg arca, torka azonnal vagy rövid időn belül megduzzadhat, csalánkiütés, viszketés, jelentkezhets. Hasfájás, hányinger is kialakulhat, valamint nehézlégzés, szédülés, ájulás is bekövetkezhets. Súlyos esetekben anafilaxiás sokk is kialakulhat, ami a légutak szűkülete, a vérnyomásesés, valamint a gyors szívdobogás következtében életveszélyes állapotot is eredményezhet. Szerencsére a táplálékallergia csak a népesség egy kisebb hányadát érinti, kezelése minden esetben orvosi beavatkozással, és epinefrin adásával történik.

Táplálékintolerancia: az emésztőrendszer működési zavara váltja ki, mely egyes tápanyagokat nem tud megfelelően lebontani. Ennek hátterében bizonyos enzimek hiánya, csökkent vagy megszűnt aktivitása áll. Ilyen állapot például a laktóz intolerancia is, ahol a tejcukrot lebontó laktáz enzim hiánya okozza a panaszokat. Ételintolerancia esetén a vérérszékben kimutatható az táplálék-specifikus ellenanyag emelkedett szintje. Az ételintolerancia tünetei nem azonnal, hanem órákkal vagy akár egy-két nappal az adott alapanyag vagy étel elfogyasztása után jelentkeznek, leggyakrabban emésztőrendszeri panaszok, puffadás, gyomorbántalmak, bélpanaszok, hasmenés vagy székrekedés formájában. Ehhez társulhatnak bőrproblémák vagy fejfájás is. A tünetek súlyossága általában függ az elfogyasztott étel mennyiségétől is, ezért gyakori, hogy kis mennyiség fogyasztása esetén nem jelentkeznek a kellemetlen tünetek. A táplálékintolerancia a lakosság széles körét érinti, sokszor, sokáig nem is tudnak róla az érintettek, sőt kimutatása sem egyszerű (mutatója a magasabb IgG szint lehet a vérben). Antihisztaminokat, bizonyos esetekben pedig kortiko-szteroidokat adnak a tünetek mérséklésére. A főbb különbségeket az 1. ábra szemlélteti.

1. ábra. A táplálékintolerancia és -allergia összehasonlítása



Forrás: <https://medicoverkorhaz.hu/blog/etelallergia-vagy-etelintolerancia/>

Tekintve, hogy a tünetek a következő alkalommal újra jelentkeznek a táplálékallergia és -intolerancia esetén egyaránt, az egyetlen hatásos kezelés a megelőzés. Azaz az olyan diéta betartása, amely a tüneteket kiváltó összetevőt tartalmazó élelmiszereket nem foglalja magában. Az étrend összeállításánál nagy gondot kell fordítani arra, hogy az adott étel(szer) elhagyása ne vezessen hiányos táplálkozáshoz vagy táplálkozási zavarhoz (Ring et al. 2001, Kormosné Bugyi, 2012).

A tanulmányban a táplálékérzékenységet a két fogalom (táplálékintolerancia és -allergia) közös gyűjtőneveként alkalmazzuk, ez azonban nem tükrözi a szakmai álláspontot, mert ezt megerősítő, sem elvető hiteles irodalmi forrást nem találtunk.

2.2. Szabályozás és tanácsadás lehetőségei

Folyamatosan növekszik azon fogyasztók száma, akik valamilyen egészségügyi probléma miatt kényszerülnek arra, hogy speciális összetételű élelmiszereket fogyasszanak. 2016. július 20-át megelőzően ezeket a különleges táplálkozási célú élelmiszerek kategóriába tartozó termékeket a gyártóknak és forgalmazóknak az értékesítésüket megelőzően be kellett jelenteniük az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézethez (ismertebb nevén: az OÉTI-hez). Jelenleg, ha valamely vállalkozás e termékcsoporthoz tartozó ún. „mentes” terméket kíván forgalmazni, a bejelentés nem szükséges, azonban szigorú európai uniós előírások határozzák meg, hogy milyen feltételeknek kell a termékek összetételének és a csomagolásukon elhelyezett feliratoknak, illetve az ilyen típusú termékek reklámjainak megfelelniük (Gazdasági Versenyhivatal, 2017).

Az új, 609/2013/EU rendelet megszüntette a különleges táplálkozási célú élelmiszer fogalmát, és a felesleges és ellentmondásos szabályok felszámolásával olyan új keretet hozott létre, amely figyelembe veszi a piacon és az uniós élelmiszerjogban bekövetkezett új szabályozásokat. A rendelet szerint csak a következő kategóriákra vonatkozik a szabályozás:

- Anyatej-helyettesítő és anyatej-kiegészítő tápszerek,
- Csecsemőknek, kisgyermekeknek szánt gabona alapú élelmiszerek és bébiételek,
- Speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerek,
- Testtömeg-szabályozás céljára szolgáló, teljes napi étrendet helyettesítő élelmiszerek.

Az Európai Parlament és a Tanács megállapodása alapján a cukorbetegeknek szánt élelmiszerek nem tartoznak a specifikus csoportoknak szánt élelmiszerekről szóló 609/2013/EU rendelet hatálya alá. Az élelmiszerek gluténmentessége vagy csökkentett gluténtartalma tekintetében a Bizottság 828/2014/EU végrehajtási rendelete adja meg a specifikus előírásokat, amely a gluténtartalmú összetevők kötelező címkézését jelenti². A jogszabály lehetőséget ad arra, hogy a „gluténmentes” kifejezés feltüntethető legyen normál közfogyasztásra szánt élelmiszereken is a címkén, továbbá a reklámozás és megjelenítés során, amennyiben a gluténtartalom nem haladja meg a 20 mg/kg értéket a végső fogyasztó számára értékesített élelmiszerben. A fogyasztók megtévesztése, félrevezetése azonban tiltott, vagyis a „gluténmentes” megjelölés nem használható olyan élelmiszerek megkülönböztető jelölésére, amelyekhez hasonló élelmiszerek jellemzően ezzel a tulajdonsággal rendelkeznek (pl. natúr joghurt, étolaj, zöldborsó konzerv) (Horacsek, 2018). A fogyasztók tájékoztatása céljából az alábbi kijelentések is kísérhetik a gluténmentes terméket:

- „gluténérzékenyek is fogyaszthatják”,
- „coeliakiában szenvedők is fogyaszthatják”.

A gluténmentességre a következő logókkal/ábrákkal is lehet utalni (2. ábra).

² https://ogyei.gov.hu/glutenmentes_elelmiszerek

2. ábra. Példák a gluténmentességre utaló logókra/ábrákra



Ezen tájékoztató szimbólumok mellett bevezették az egyedüli, a mára nemzetközileg elismert „Crossed Grain“ (XG) – szimbólumot (3. ábra), amely jelölés az EU-n belüli és kívüli államok (Svájc, Norvégia) területén védett, regisztrált védjegy lett.

3. ábra. A biztonságos gluténmentes élelmiszereket jelölő áthúzott gabona szimbólum



Az XG szimbólum használatára vonatkozó ELS szerződést Magyarországon a Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek Országos Egyesülete kötheti meg a Magyarországon bejegyzett székhellyel rendelkező gyártó és kereskedő (forgalmazó) cégekkel. A szimbólummal jelölt gluténmentes élelmiszerek egyedi azonosító számot kapnak, amelynek formátuma: HU-yyy-
nnn. Az yyy a cég azonosító száma, az nnn pedig az regisztrált termék azonosítója. Ha az élelmiszer „tisztá” (= nem szennyezett) zabot is tartalmaz, akkor az azonosító szám OATS/ ZAB-HU-yyy-
nnn formátumú.

Az élelmiszerek laktóztartalmával, a laktóz jelenlétével, annak élettani hatásával kapcsolatban csak részszabályozási területek vannak. A korábban említett uniós szabályozás csak az anyatej-helyettesítő és anyatej-kiegészítő tápszerek előállítását és forgalmazását, jelölését szabályozza.

A tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állításokról szóló 1924/2006/EK rendelet értelmében a laktóz esetében az alábbi tápanyag-összetételre vonatkozó állítás alkalmazható: CSÖKKENTETT (TÁPANYAG NEVE/laktóz)-TARTALOM. Az állítás, amely szerint egy vagy több tápanyag mennyiségét az élelmiszerben csökkentették, valamint a fogyasztó számára vélhetően ugyanezzel a jelentéssel bíró bármely állítás csak akkor alkalmazható, ha a mennyiség csökkentése a hasonló termékekéhez képest legalább 30 százalék. A jelölésen fel kell tüntetni a csökkentés mértékét is, például 42 százalékkal csökkentett laktóz tartalom (Horacsek, 2020). Mivel az Európai Élelmiszer-biztonsági Hatóság (European Food Safety Authority, EFSA) mindeddig nem tudott laktóz küszöbértéket meghatározni, ezért uniós szinten nem született szabályozás a laktózmentes/laktózszegény kifejezések alkalmazására.

Nemzeti szinten azonban van lehetőség erre, de Magyarország – sok más tagállammal szemben – nem határozott meg ilyet rendeletben.

Mindenképpen fel kell hívnunk arra az olvasók figyelmét, hogy a „mentes” állítás alkalmazásakor a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról szóló 1169/2011/EU rendelet 7. cikkének (1)c) pontja a mérvadó!

Ennek értelmében az élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatás nem lehet megtévesztő, nem sugallhatja, hogy az élelmiszer különleges tulajdonságokkal rendelkezik, ha a szóban forgó tulajdonságokkal minden hasonló élelmiszer rendelkezik, főleg bizonyos összetevők és/vagy jelenlétének vagy hiányának kifejezett kiemelésével. Ennek értelmében a laktózt szokásosan nem tartalmazó élelmiszereken (pl. tofu, meggybefőtt, szárított zöldség, füstölt hús) nem lehet feltüntetni a „laktózmentes” és minden ezzel azonos értelmű kifejezést³.

Bizonyos élelmiszer-összetevők – beleértve az adalékanyagokat és a technológiai segédanyagokat is – az élelmiszer előállításában történő felhasználásuk és/vagy az élelmiszerben való jelenlétük esetén egyes embereknél allergiás reakciót vagy intoleranciát válthatnak ki. Ezek veszélyt jelenthetnek az érintettek egészségére. Fontos tehát, hogy az élelmiszer-allergiában vagy intoleranciában szenvedő fogyasztók információt kapjanak a tudományosan igazoltan allergiát vagy intoleranciát okozó élelmiszer-összetevőkről, és/vagy az azokból származó anyagok élelmiszerekben való jelenlétéről – beleértve az adalékanyagokat, technológiai segédanyagokat is. A leggyakoribb allergiát, intoleranciát okozó anyagokat és azok származékait a már említett 1169/2011/EU rendelet II. melléklete tartalmazza. A mellékletben található tizennégy allergiát vagy intoleranciát okozó anyag és termék között szerepel a laktóz is (Horacsek, 2020). Az előrecsomagolt élelmiszer előállításánál felhasznált allergiát, intoleranciát okozó anyagokat az összetevők felsorolásában kell feltüntetni, a rendeletben szereplő anyag vagy termék nevének egyértelmű megjelölésével. A nem előrecsomagolt élelmiszerek tagállami hatáskörbe tartoznak, ezen termékek szabályozását hazánkban az élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásról szóló 36/2014. (XII. 17.) FM rendelet tartalmazza. Nagyon fontos azonban, hogy minden esetben magát az *allergiát, intoleranciát okozó anyagok jelenlétét kell jelölni és/vagy kommunikálni*, és nem az élelmiszer azoktól való mentességét. Korábbi jogszabály szerint hazánkban tejcukortól mentesnek tekinthető minden olyan élelmiszeripari és vendéglátásban forgalomba hozott termék, amely tejcukor tartalma a 0,1 gramm/100 gramm vagy a 0,1 gramm/100 milliliter értéket nem haladja meg. A hatóságok és a gyártók is ezt a küszöbszintet fogadják el. Így elmondható viszont, hogy a tejcukor emésztési zavarral élő fogyasztók minden étkezése kockázatos lesz, csak a tudatos és felkészült tájékoztatás (mind ez a kiadvány is!), adhat támpontot.

A laktózhoz hasonlóan a szója is megtalálható az említett rendelet II. mellékletében. Még inkább nehéz a szója elhagyása az étrendből, hiszen a reggeliző pelyhekben, müzli szeletek-

³ Az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról, az 1924/2006/EK és az 1925/2006/EK európai parlamenti és tanácsi rendelet módosításáról és a 87/250/EGK bizottsági irányelv, a 90/496/EGK tanácsi irányelv, az 1999/10/EK bizottsági irányelv, a 2000/13/EK európai 3. LAKTÓZMENTES ÉLELMISZEREK SZABÁLYOZÁSA 33 parlamenti és tanácsi irányelv, a 2002/67/EK és a 2008/5/EK bizottsági irányelv és a 608/2004/EK bizottsági rendelet hatályon kívül helyezéséről. Az Európai Unió Hivatalos Lapja, L 304, 2011. november 22.

ben, tejdesszertekben, húskészítményekben, pékárukban, édességekben, sőt még a sportitalokban és csecsemőtápszerekben is előfordulhat szója. Vásárlás során megkönnyíti a szójára allergiás fogyasztók választását, hogy az élelmiszerek jelölésére vonatkozó szabályozás szerint a szója és a szójaeredetű összetevők (mint allergének) az élelmiszerek csomagolásán a gyártók azt kötelesek feltüntetni. Az élelmiszerek egy részén a „nyomokban szójafehérjét tartalmazhat” figyelmeztető felirat azt jelenti, hogy az adott termék olyan üzemben került előállításra, ahol a gyártó nem tudja biztosítani a keresztszennyeződés elkerülését pl. azonos gépsoron történik a „mentes” és szóját tartalmazó termékek előállítása.

A gluténérzékenységgel élők érdekképviselőjét Magyarországon a Lisztérzékenyek Érdekképviselőtének Országos Egyesülete látja el. A rendelkezésre bocsájtott szakmai anyagok köre, és a gyártók, szolgáltatók felsorolása meglehetősen szűk körű, elavult a weboldalukon⁴. A tejcukor érzékenyek érdekvédelmét a Laktóz Érzékenyek Társasága⁵ látja el. A frissítések, a mentes helyeket bemutató kereső – bár tervezett – itt sem elérhető.

Professzionális kialakítás és naprakészség jellemzi azonban a diabéteszsel élőket segítő non-profit alapítvány működését, amelyről a <https://egycseppfigyelem.hu/> oldalon lehet meggyőződni. További több országos, és helyi civil szervezet segíti tájékozódásukat, és a cukormentes termékeket keresők is itt megfelelő információhoz juthatnak. A húsmentes termékeket keresők számára a Magyar Vegán Egyesület <https://maveg.hu/uj/> oldalát, valamint közösségi lapjait ajánljuk, ahol szintén friss szakmai infókkal, eseményekkel találkozhatunk.

Tájékoztató anyagok kapcsán lényegesen bővebb információt ad a TÉTPlatform, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének oldala, valamint hatékony keresőt találunk a menteshelyek.hu oldalon.

2.3. Diétatípusok kritikusan: előnyök és hátrányok, korlátok szerepe

A fejezetben azt az egészségtudatosnak vélt (Törőcsik, 2011; Fehér et al., 2020) 5 fő étrendet mutatjuk be, amelyek valamilyen táplálékmentességgel vannak összefüggésben. Ezek a glutén-, a tej- (laktóz és laktát), a cukor- és a húsmentes diéták, valamint a vegyszermentes étrend. Ezek a gasztronómiában új, egyelőre kielégítetlen igényként jelennek meg, ezért különösen fontos a vizsgálatuk. Később, a primer kutatásaink is ezeket a témaköröket érintik alaposabban.

2.3.1. Gluténmentes étrend

A gluténérzékenység (vagy más néven cölikália, lisztérzékenység) a „mentes” táplálkozás egyik legdinamikusabban terjedő szegmense. Sok esetben hosszan tünetszegény, ezért megállapítása nehéz, kezelése sokszor késve indul.

A cölikália egy genetikai alapon, gyakran környezeti provokációra kialakuló autoimmun betegség (Szűcs et al., 2019). Az érintett személynél a táplálkozás során bevitt glutént, azaz a

⁴ <https://www.liszterzekeny.hu/tiki-index.php>

⁵ <https://laktozerzekenyek.eu/>

folyamatot elindító glutamint és gliadint a szervezet nem tudja feldolgozni, ami emiatt kölcsönhatásba lép a vékonybél nyálkahártyájával és az immunrendszerrel, amelyre válaszként a szervezet ellenanyagot termel saját szövetei ellen. A vékonybél nyálkahártyája ellen irányuló immunfolyamat következtében pusztulni kezdenek a bélbolyhok, ezáltal csökken a tápanyagok, a vitaminok és ásványi anyagok felszívódása, amelynek nyomán felszívódási zavar, valamint állandó gyulladás alakul ki.

Tünetei között találjuk a hasmenést, hasfájást, puffadást, zsírszékletet, fogyást, felszívódási zavarok miatti vas- és vitaminhiányt. A betegség megjelenésének időpontja és előfordulási gyakorisága az utóbbi 30-40 évben jelentősen megváltozott. Korábban inkább gyermekkori betegség volt, többségében a két évnél fiatalabbak körében. A jelenlegi ismeretek szerint azonban a betegség bármely életkorban jelentkezhetsz (Csapóné Riskó, 2017). A betegség földrészenként, országonként és népcsoportonként is más elterjedtséget mutat, ez visszavezethető a táplálkozási szokásokra és az adott területen jellemző, illetve népcsoportok által preferált gabonafogyasztási szokásokra is (Szűcs, 2018).

Jelenleg a lisztérzékenység egyetlen kezelése az élethosszig tartó gluténmentes diéta, mely kizárja a búza, a rozs és az árpa fogyasztását is. Vitás ugyanakkor a zab szerepe, melyet egyes cöliákias betegek képesek tolerálni (Kormosné Bugyi, 2012). A lisztérzékenyek ugyanakkor biztonságosan fogyaszthatják a kukoricát, a rizst, az amarantot, a hajdinát, a quinoát, a kölest, valamint a cirkot (Gendel et al., 2008). A gluténérzékenység gyakran komoly életmódbeli változást hoz, pl. újra kell gondolni a ételmiszer-vásárlási szokásokat, a főzést, a munkahelyi étkezés és beosztás körülményeit, de jelentősen bonyolult a megoldás egy utazás során, és az otthonon kívüli étkezés alkalmával is. Ennek oka lehet, hogy még mindig kevés a gyártó, ráadásul nem biztos, hogy minden előírás 100%-osan betartásra kerül. A gluténmentes termékek előállítására pl. teljesen elkülönülten kell hogy történjen, és egy korábban gluténtartalmú étel elfogyasztására használt evőeszköz is napokig tartó kellemetlen tüneteket okozhat. A betegséggel járó tünetek és társuló problémák jelentős hatást gyakorolnak a betegek életminőségére (Szűcs et al., 2019), az érintetteknek sokkal több időt kell a beszerzésre és ételkészítésre szánniuk, amely ráadásul több kiadással is jár. Nagy gond, hogy a házon kívüli étkezés számukra nagyon nehezen megoldható, ezért is váltak a projektünk egyik elsődleges célcsoportjává a gluténmentes étrendet folytatók.

Az érintettek száma megközelítőleg 1%, de a diétát folytatók száma lényegesen magasabb. Ők általában nem betegségük, hanem a „mentes” ételmiszereknek tulajdonított pozitív egészségi hatások miatt építik be azokat étrendjükbe. Szintén gluténmentes termék fogyasztók a cöliakiával élők családtagjai, akik vélhetően az önmagában is nagy körültekintést igénylő diéta betartása érdekében fogyasztanak a beteggel azonos termékeket (Szűcs, 2018). A kutatások azonban nem ajánlják a glutén teljes elhagyását számukra, mert ez könnyen okozhat hiánybetegségeket (Szűcs et al., 2019). A Mayo Klinika kutatásai szerint például a gluténmentes étrend alacsony vas, kalcium, rost, folsav, thiamin, robiflavin, és niacin szinteket okozhat (drtihanyi.com).

2.3.2. Tejmentes étrend

Az emberi szervezet számára az egyik legértékesebb és legősibb élelmiszer a tej. A tej legnagyobb része víz, közel 88 %, a fennmaradó részt zsír, fehérje, szénhidrát és ásványi anyagok teszik ki. A fehérjék a tej legértékesebb összetevői, de tartalmaz zsírt és szénhidrátokat is. Ez utóbbiak közül legfontosabb a laktóz (diszacharid), ez adja a tej édes ízét. Tartalmaz továbbá A-, E-, B2-, B6-, B12 vitaminokat, valamint ásványi anyagokat, mint nátrium, kálium, kalcium, foszfor, magnézium, alumínium, mangán, cink, jód és a réz; vas (Szabó P., 2018).

Ez a nagyon fontos folyadék azonban a lakosság jelentős része számára nem, vagy csak különleges feldolgozási eljárást követően fogyasztható. A tejcukor (laktóz) intoleranciát, a tejfehérje fogyasztása pedig táplálékallergiás reakciókat válthat ki, az egyes embereken jelentkező hasi tünetekről már Hippokratész (Kr.e. 460-375 körül) is írt.

A *tejcukor-intolerancia* esetén a vékonybélben található tejcukorbontó enzim (laktáz) csökkent működése következtében a tejcukor bontása elmarad. A laktóz így bontatlanul kerül a bél alsóbb szakaszába, ahol egyrészt ozmotikus hatása révén vizet szív magához, másrészt baktériumos erjedésnek indul. Ennek következményeként savanyú bomlástermékek és gázok szabadulnak fel, és ezek a folyamatok erős puffadást, hasi görcsöket, fejfájást, bélkorgást, híg hasmenést, ritkább esetben székrekedést okoznak (Szabó P., 2018; Tamássy, 2020).

Az érintettek tejcukor bontó képessége eltérő, így mindenkinek egyénileg kell kitapasztalnia, hogy mi az a mennyiség, ami még nem okoz panaszt. A tünetek kezelése diétával, valamint kereskedelmi forgalomban kapható laktáz bontó enzim bevitelével történik. A diéta elemei a laktózmentes tejtermékek (tejipari eljárás), valamint a növényi alapú tejhelyettesítők (nincs köze a tejparhoz).

A laktózintolerancia igazi népbetegség, a Föld népességének több mint 60 százalékát érinti. A vizsgálatok szerint a csecsemőkor után a világ népességének több mint felénél a laktáz enzim aktivitása csökken, de földrajzilag eltérő mértékben. A Távols-Keleten, illetve az Északi Sarkkör közelében, ahol nem terjedt el a szarvasmarha vagy más tejelő állat tenyésztése, ott a lakosság 90 százaléka laktózintoleráns (Storhaug et al., 2017). A hagyományosan tejfogyasztó észak- és közép-európai országokban 5% alatti, míg a mediterrán országokban már 25% körüli gyakoriság észlelhető. Magyarországon egy genetikai felmérés szerint a népesség 35,9%-a is érintett lehet, de a tüneteket csak a hazai felnőtt lakosság közel harmadánál figyelték meg (Tamássy, 2020). Kedvezőtlen, hogy a laktózintoleranciában szenvedők aránya évről-évre növekvő, amely összekapcsolódik még a divat, vagy valamilyen befolyásoltság (betegségtől való félelem) miatt a tejcukor elhagyása mellett döntők egyre népesebb táborával.

A *tejfehérje-allergia* a leggyakoribb betegség csecsemő- és kisgyermekkorban. Ezen autoimmun betegségben szenvedőknek több mint fele a tej kazein frakciójára és a tejsavó fehérjékre allergiás. A tünetek közé bőrproblémák, emésztési zavarok, vagy akár légúti tünetek is tartozhatnak, de sajnos anafilaxiás sokk is előfordulhat (Téglásy, 2017). Érdekesség, hogy a tejfehérje allergiás gyermekek 70-80%-a részben mégis tolerálja a tejtermékeket, de a tünetek, és a későbbi, súlyosabb problémák elkerülése érdekében javasolt tejhelyettesítőket fogyasztani, kínálni. Számukra a laktózmentes termékek nem jelentenek megoldást, mert a tejfehérje a laktóz kivonása után is bent marad a tejtermékben. Az étrendben így szerepelhet a

rizsital, rizsitalpor, zabital, szójaital, kókusztej, kókusztejpó, mandulaital. A tejfölt, a tejszínt és a joghurtot a zabtejszín, a szójajoghurt, rizstejszínhab, szójatejszínhab helyettesítheti. A sajtokat, tehéntúrót helyettesítheti az ételkészítés során a tofu (Pálfi & Polonkai, 2018). Kedvező hír, hogy a populáció csak igen kis hányada ($\leq 5\%$) küzd tejfehérje allergiával, sőt – tekintve, hogy a kór alapvetően csecsemőket érint – 2-3 éves korukra ők is jellemzően kinövik (Téglásy, 2017). Ha valaki azonban csak felnőttként válik allergiássá, annál sajnos ezzel a kedvező hatással nem lehet számolni.

2.3.3. Cukormentes és diabetikus étrend

A vásárlók tudatában a „*cukormentes*” kifejezés használata korábban tévesen összekapcsolódott a „diabetikus”, „cukorbeteg is fogyaszthatják” felirattal és a narancssárga kör jelöléssel, amely 2016. július 20-tól a korábban már bemutatott európai uniós rendelet következtében megszűnt. A változás következtében a gyártók számára kötelezően alkalmazandó előírássá vált, hogy a fogyasztókat tájékoztatniuk kell az élelmiszerek csomagolásán a termékben lévő cukortartalomról és a többi tápanyagtartalomról, tápértékről, amelyek alapesetben az alábbiak: energiatartalom, zsírtartalom, ebből telített zsírsav, szénhidrátok, ebből cukrok, fehérje, só. Az élelmiszerekkel kapcsolatos tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állításokról szóló uniós rendelet lehetőséget ad a gyártók számára az élelmiszerek cukortartalmával kapcsolatos, fogyasztók felé történő tájékoztatásra, melyek az alábbiak lehetnek: „alacsony cukortartalmú”, „cukormentes”, „hozzáadott cukrot nem tartalmaz”. A „cukormentes” jelöléssel ellátott élelmiszerek cukortartalma nem haladhatja meg a 0,5 g/100 g illetve a 0,5g /100 ml mennyiséget, ellenkező esetben a jelölés a fogyasztók megtévesztéséhez vezethet (Gazdasági Versenyhivatal, 2017).

A *cukorbetegség* (diabetes mellitus vagy „diabétesz”) a világon az egyik leggyakoribb anyagcsere betegség. Az ilyen betegségben szenvedőknek csökkentett szénhidráttartalmú vagy cukormentes diétát kell tartaniuk. Szinte valamennyi élelmiszer-csoporton belül léteznek cukormentes, vagy diabetikus termékek.

A cukormentes termékek készülhetnek hozzáadott cukor és édesítőszer alkalmazása nélkül, ebben az esetben ún. „natúr” termékekről beszélünk, vagy édesítőszer hozzáadásával. Cukormentes terméket bármelyik élelmiszerek előállítására engedéllyel rendelkező üzem előállíthat, diabetikus terméket azonban csak szakhatósági engedéllyel rendelkező üzem gyárthat. Diabetikus termékeket csak térben és/vagy időben elkülönített gyártóhelyen, külön engedéllyel lehet gyártani. Ha az üzem hagyományos termékeket is gyárt, akkor a diabetikus termékek adalékanyagait elkülönített raktárban kell tárolni és egyértelműen megkülönböztetve kell feliratozni (Gubicskóné Kisbenedek & Szabó, 2015).

Az egészséges táplálkozáshoz napi szinten hozzávetőlegesen 320 g szénhidrátot, 60 g fehérjét, valamint 65 g zsírt kell bevinnünk a szervezetünkbe, de ez persze sok tényezőtől függ (fizikum, sportolási szokások, egészségi állapot stb.). A cukor túlzott fogyasztása a májra rossz hatással van: a glukóz felhalmozódásától megduzzad ez a fontos szervünk. Ez hamarosan nem csak túlsúlyhoz, hanem a szív és a vese elégtelen működéséhez is vezet. A B-vitamint

termelő bélbaktériumok is pusztulásnak indulnak, valamint csontritkulás is felléphet. A gombás fertőzéseket is sokszor a túlzott cukorbevitel okozza.

A cukorbetegségnek két típusát különböztetjük meg: az *1-es típusúnál* nem tér el sokban az étrend egy egészséges emberétől. Csupán a mennyiségekre kell figyelni, és főleg olyan szénhidrátot kell fogyasztani, ami lassabban emeli a vércukorszintet, valamint ajánlott a többszörösen telítetlen zsírsavak bevitele is. A tervezés a középpontja ennek az életmódnak, így lehet az elkerülhetetlen inzulinkezelést a táplálkozással összeegyeztetni. A betegség tünetei hamar jelentkeznek: szomjazás, látás problémák, viszketés, sebek lassabb gyógyulása (Téglásy, 2017). A *kettes típusú* diabétesz esélye az életkorral együtt nő, általában 40 év fölöttiekénél fordul elő. A tünetek hiánya miatt gyilkos kórnak is hívják, amely részben civilizációs betegség. A dohányzás és az elhízás nagymértékben hozzájárul a kialakulásához. Az érintetteknek minden édességről le kell mondani, hogy vércukorszintjüket szabályozni tudják. A diabéteszeseknél jóval gyakoribb a szívinfarktus, a stroke, és az érrendszeri megbetegedések kockázata, amelyek megelőzése minden esetben folyamatos kontrollt, és sok esetben gyógyszeres kezelést kíván. Fontos a mozgás, rendszeres vércukorszint mérés is. Magyarországon több mint 1,1 millió felnőtt és több mint 5 ezer gyermek élt 2019-ben cukorbetegséggel. Ijesztő a trend, hiszen a felnőtt cukorbetegek 100 lakosra jutó száma húsz év alatt megháromszorozódott (KSH, 2020). A cukor racionális fogyasztása, a cukor-mentesség nem divatnak, hanem egyre inkább társadalmi érdeknek is tűnik.

A cukormentes termékek fogyasztása nem csak a diabéteszrel élők számára fontos, ugyanúgy része az egészségtudatos diétáknak, táplálkozási trendeknek, mint a glutén- és laktózmentes diéták. Elegendő csak a fogyókúrázókra vagy a testképük fenntartásában érdekelt személyekre, különösen nőkre gondolnunk.

2.3.4. Húsmentes étrend

A növényi alapú étrend és annak hatása az egészségre egyre több kutatót foglalkoztat. Ez a régi-új diéta az egyre bővülő ismeretanyag okán, valamint a szakemberek vélekedése alapján is az összes többi divatos táplálkozási irányzat elé emelkedik. Kutatások szerint számos pozitív hatása van az egészségi állapotra és szerepe lehet egyes betegségek gyógyításában is (Szabó et al., 2016).

A növényi eredetű nyersanyagokra épülő táplálkozás a 20. század vége felé került a tudományos kutatások kereszttüzébe. A vizsgálatok fókuszja az volt, hogyan hatnak a növényi eredetű táplálékok a fogyasztók különböző fiziológiás, valamint patológias állapotaira. A vizsgálatok korai szakaszában kialakult negatív vélemények (rossz tápanyag-ellátottság, fehérje-, vitamin- vagy ásványianyag-hiány és alultápláltság) mind a mai napig élnek a köztudatban. A legújabb kutatási eredmények alapján azonban ezek a vélekedések megdőlni tűnnek.

A növényi alapú étrend gyűjtőfogalom, nincs egységes meghatározása. A fogyasztott termékek körétől függően a szigorú növényi táplálkozástól a flexitariánus irányzatig tarthat. Ezek a jellemző formák a következők:

- *vegán*: a legszigorúbb forma, amelyben nem csak a húst, de minden állati eredetű élelmiszert (mint amilyen a méz is) kerülni kell. Ez egy komplex életmódváltással járó táplálkozási irányzat, amely mögött világnézeti meggyőződés is húzódhat.
- *lakto-ovo-vegetáriánus*: csak a hús (és ezzel együtt a hal) táplálkozásból való kiiktatásával jár, más állati eredetű élelmiszerek fogyasztása nem tiltott, így megmaradnak a tej és tejtermékek, illetve a tojás is;
- *lakto-vegetáriánus*: növényi alapú élelmiszerek mellett tejet is lehet fogyasztani, tojást viszont nem;
- *ovo-vegetáriánus*: a tojás a táplálkozás részét képezi, de a tejtermékeket ki kell iktatni;
- *szemi-vegetáriánus*: a halak és baromfihúsok fogyasztási szokása nem változik, csupán a vörös hús kerül ki az étrendből;
- *flexitariánus*: az ilyen személyek vörös húst is fogyasztanak, de talán kevesebbet, mint az alap étkezési szokásokkal bírók;
- „*whole plant-based diet*”: vagyis a teljes értékű növényi étrend egy új, környezettudatossággal köztudatba lépett táplálkozási irányzatnak minősül, amely nagyvonalakban megegyezik a vegán táplálkozással (sokan egymás szinonimájaként is használják), ám előbbi diéta korlátozza a növényi alapanyagokból készült túlzott feldolgozású élelmiszerek fogyasztását, például a növényi olajokét és a finomított cukrokét.

A táplálkozási irányzatot követő személy maga dönti el (lehetőleg szakember javaslatára és felügyelete mellett), hogy mit és mennyit kíván fogyasztani ésszerű határokon belül. Az étrend gerincét minden esetben a változatosan összeállított növényi eredetű nyersanyagok alkotják (Szabó et al., 2016).

A növényi alapú étrendet követők jellemzően etikai, ökológiai, gazdasági, politikai, állatvédelmi, vallási vagy egészségügyi okok miatt döntenek a megszokottól eltérő diétára. Számkra ez utóbbi vélekedés a legfontosabb a tanulmányban.

Hiánybetegségek kapcsán több összehasonlító elemzés is készült a növényi alapú és vegyes táplálkozást folytató fogyasztók bevonásával. Ezek megállapításai szerint sem a fehérje-, sem a B12 vitamin-, sem a vashiánynak nincsenek jobban kitéve a vegetáriánusok (Szabó et al, 2016; Benzie & Wachtel-Galor, 2009; Chambers et al., 2000; Saunders et al, 2013).

Magyarországon az Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014-es adatai szerint a magyar nők 60%-a, míg a férfiak 65%-a túlsúlyos vagy elhízott (Kovács et al., 2016). Egy 87 tanulmányt összehasonlító metaanalízis eredményei alapján a vegetáriánus nők átlagosan 2,9-10,6 kg-mal, míg a vegetáriánus férfiak 4,6–12,6 kg-mal voltak könnyebbek a hagyományos étrendet követőkhöz képest (Berkoe & Barnand, 2006). Hasonlóan kedvező trendeket figyeltek meg a szív-érrendszeri megbetegedésben szenvedők és a cukorbetegség alacsony zsírtartalmú növényi diétáját követően az egyes kutatásokban. Továbbá a daganatos megbetegedések esetén is hatékony prevenció eszköz lehet a húsfogyasztás visszaszorítása és ezzel párhuzamosan a növényi alapú étrend bevezetése (Richmann, 2010). Ahhoz azonban, hogy a növényi alapú étrend széles körű bevezetését javasolnánk annak egészségügyi hatásai miatt még sok más, nagy elemszámú kutatás elvégzésére van szükség.

2.3.5. Vegyszermentes étrend

A vegyszermentes diéta körébe a tanulmány szempontjából az öko (ökológiai, bio, organikus) termékeket soroljuk. Ide tartozhatna a tartósítószer- és adalékanyag, színezék mentesség is, ezek elkerülése azonban a gasztronómiában szinte lehetetlen, nem is jelent valós piaci előnyt, fogyasztói kereslet ilyen formában nem jelenik meg.

Az ökológiai termékek mindig ellenőrzött keretek között kerülnek előállításra és feldolgozásra. Előállításuk bonyolultabb és drágább, de a termékek nem terheltek növényvédőszerrel, rovarölökkel, termésfokozó és más – nem engedélyezett – adalékokkal. Sokak számára az egészségtudatos táplálkozás részei, amely segíthet az egészségmegőrzésben, a betegségekből való gyógyulásban (Szente & Horváth, 2018). Közben a másik oldalról nézve a fogyasztók gyakran találkoznak egészségre veszélyt jelentő vegyszerekről szóló média hírekkel, valamint, hogy bizonyos élelmiszerek nem biztonságosak és árthatnak az egészségnek (Eurobarometer, 2010).

A vegyszermentes étrend előnyeit elsősorban a tartósítószer, színezékek és adalékanyagok elkerülésével éri el, így ezeket az élelmiszereket javasolt fogyasztani az ezekre kimutatott vagy vélt allergia, intolerancia esetén.

Kutatások igazolták, hogy a vegyszermentes diétát tartók körében csökken a Non-Hodgins limfóma kialakulásának esélye (Bradbury et al., 2014), és a rákos megbetegedések aránya (Bishop, 2016), míg Andersen et al. (2022) az ökotermékeket rendszeresen fogyasztók és a kedvező egészségi állapot fenntartása között talált összefüggést.

2.4. Speciális diéta a szolgáltatók oldaláról – korábbi kutatások eredményei

A speciális étrendi elvárások teljesítése a termelőknek, feldolgozóknak is célja, a valós kínálattal rendelkezők száma egyelőre azonban korlátozott, de növekvő. Ebben a fejezetben néhány gyártót említünk, akiknek termékei megtalálhatók a kiskereskedelem, illetve a vendéglátásban is. Megismerhetjük céljaikat, terveiket és a piaci trendeket is. Mindenképpen említést érdemes a Mentés-M díj⁶, a minőségi mentes termékek versenye, amelyet 2022-ben már ötödik alkalommal szerveztek meg. Minden olyan gyártó termékét be lehet nevezni, amely a 14 fő allergén közül legalább egytől (lásd korábban említett 1169/2011 EU rendelet II. melléklete), és/vagy ételintoleranciát okozó anyagoktól mentes. Idén rekordszámú, 122 terméknevezés érkezett.

A Cornexi kínálatában a hozzáadott cukor nélküli termékek szerepelnek: minden termék-kategóriában (zabkása, müzli- és zabszelet, gabonpehely) megtalálhatók azok az ízvariánsok, melyek csak természetes módon előforduló cukrokat tartalmaznak. A termékkör kialakításakor főleg a nagyvárosban élő, tudatos hölgyek fókuszáltak.

A Barbara gluténmentes termékcsalád termékeit elsősorban azoknak a diagnosztizált gluténérzékeny fogyasztóknak szánták, akik szigorú gluténmentes diéta mellett tudnak minőségi életet élni. „Az üzem kizárólag bevizsgált, dokumentumokkal igazolt gluténmentes alap-

⁶ <https://mentes-m.storeinsider.hu/>

anyagokkal dolgozik, így garantálja a minőséget. Sok olyan vásárlójuk is van, akik egyéb okokból kerülnek a glutén fogyasztását, de néhány terméküket nem mentesen étkezők is vásárolják prémium minősége miatt. Érdekesség, hogy ebben a szegmensben az online vásárlás rendkívül gyakori, mivel viszonylag kevés helyen lehet beszerezni ezeket a termékeket, és kényelmesebb egy adott webáruházban megvásárolni a kívánt árut. Vannak olyan egyedi termékek, melyek kizárólag online felületen szerezhetőek be. Szintén megfigyelhető trend, hogy az átlagos élelmiszerekhez képest a kisebb kiszerelést részesítik előnyben a fogyasztók, és mivel keresik az újdonságokat, jellemzően csak 1-1 darabot vásárolnak kipróbálás céljából.

A főváros élen jár a mentes termékeket tekintve mind a beszerezhetőséget, mind a választékot illetően. Vidéken a megyeszékhelyeken található egy-egy jól felszerelt üzlet, ahol az ismertebb márkák termékpalettájának kb. 60-70%-át állandó jelleggel készleten tartják. A Diéta Bt. ügyvezetője szerint a megnövekedett kereslet miatt a kisebb boltok is nyitnak a mentes termékek felé, alapvetően mentes élelmiszerek (pl. gluténmentes tartós kenyerek, laktózmentes tejtermékek, cukormentes édességek) már majdnem minden boltban megtalálhatók. A tapasztalatok és a felmérések azt mutatják, hogy a márkahűség ezen a piacon kimagasló. A jól bevált és minőségileg is megfelelő márkákat ritkán cserélik le a fogyasztók, de nyitottak az újak kipróbálására. Emellett megfigyelhető, hogy a minőség előnyt élvez az árral szemben. Az akciós vásárlási lehetőség viszont mindig nagy érdeklődést vált ki (Termékmix, 2019).

A Cerbona termékkínálatában két fő csoportra oszthatók a mentes termékek, a zöld-fehér csomagolású gluténmentes termékcsaládra, amelynek minden tagja egyben laktózmentes is, valamint a hozzáadott cukor nélküli termékekre. A Cerbona termékek alapösszetevője a gabona, de a gluténmentes termékek esetén ezt helyettesítik kukoricával, rizzzel, hajdinával.

Bekapcsolódtak a forgalmazásba a kiskereskedelmi láncok, akik akár saját márkás termékekkel is segítik az igények kielégítését. A SPAR Magyarország áruházainak „Életmód” termék-kategóriájába a speciális táplálkozási igényű élelmiszerek tartoznak. Ezek a termékek a beltartalmukat és előállításukat illetően lehetnek öko minősítésűek vagy cukor-csökkentett, teljesen cukormentes, esetleg hozzáadott cukrot nem tartalmazó áruk, illetve laktóz- és gluténmentes összetételűek, vagy ezeknek a kombinációi. A mentes tartalom majdnem mindegyik élelmiszer-árucsoportot érinti. Jól mutatja az egészségtudatos életmódba illeszthető termékek iránti fokozott keresletet, hogy a forgalmuk évről évre dinamikusan növekszik, mind az üzlethálózatban, mind a SPAR online shopban (SPAR, 2021). A vállalat üllői SPAR enjoy. convenience üzeme további többféle saját fejlesztésű mentes árucikkkel készül a vásárlók számára. A SPAR Veggie márka vegán szendvicsei, káposzta- és lencsesalátái mellett olyan vegán hamburger is az üzletek polcaira kerül, amely szója-, laktóz- és ízfokozó-mentes, és nélkülözi a pálmaolajat is. Az üzemben továbbá glutén- és laktózmentes nuggets-ek és sonkás szendvicsek fejlesztése, gyártása is zajlik, melyek közül az utóbbi már elérhető az üzlethálózat választékában.

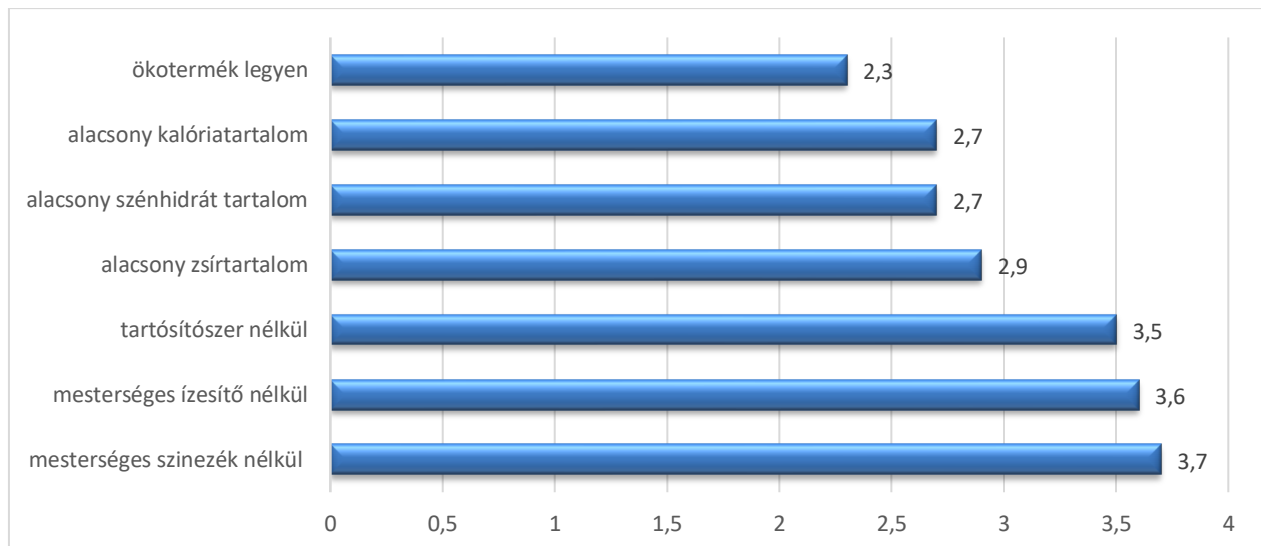
A tapasztalatok azt mutatják, hogy az elmúlt években a magyar piacon jelentősen nőtt az ételintoleranciával és allergiával élőknél készült termékek kínálata, de továbbra is kevés az olyan mentes termék, amely ízvilágában és árában képes felvenni a versenyt a hagyományos élelmiszerekkel.

2.5. Speciális diéta a fogyasztók szemszögéből – korábbi kutatások eredményei

A fogyasztók közel kétharmada (64%) követ valamilyen diétát vagy kerüli bizonyos élelmiszereket, egyes élelmiszer-összetevők fogyasztását, valamint több mint egyharmaduk (36%) állítja, hogy háztartásában élelmiszer-allergiával vagy -intoleranciával rendelkező személy található (Szűcs et al, 2019).

Az élelmiszerek egészségessége iránti igény határozottan megjelenik – főként – az adalékanyagok elutasításában. Ezzel egyidejűleg a fogyasztóknak kevésbé számít a zsír- és a szénhidrát-tartalom, illetve a termék ökológiai eredete, mint szempont is egyelőre hátrébb sorolódik. Ezt szemlélteti a 4. ábra is.

4. ábra. Az élelmiszer-vásárláskor figyelembe vett szempontok és azok fontossága, átlag (6 fokozatú skálán, ahol 0 = egyáltalán nem fontos és 5 = nagyon fontos)



Forrás: GfK, 2016

Az ábrán jól látszik, hogy a vegyszer-/adalékmentesség alapelvárás a fogyasztók részéről, de az ökotermékek is egyre fontosabbak.

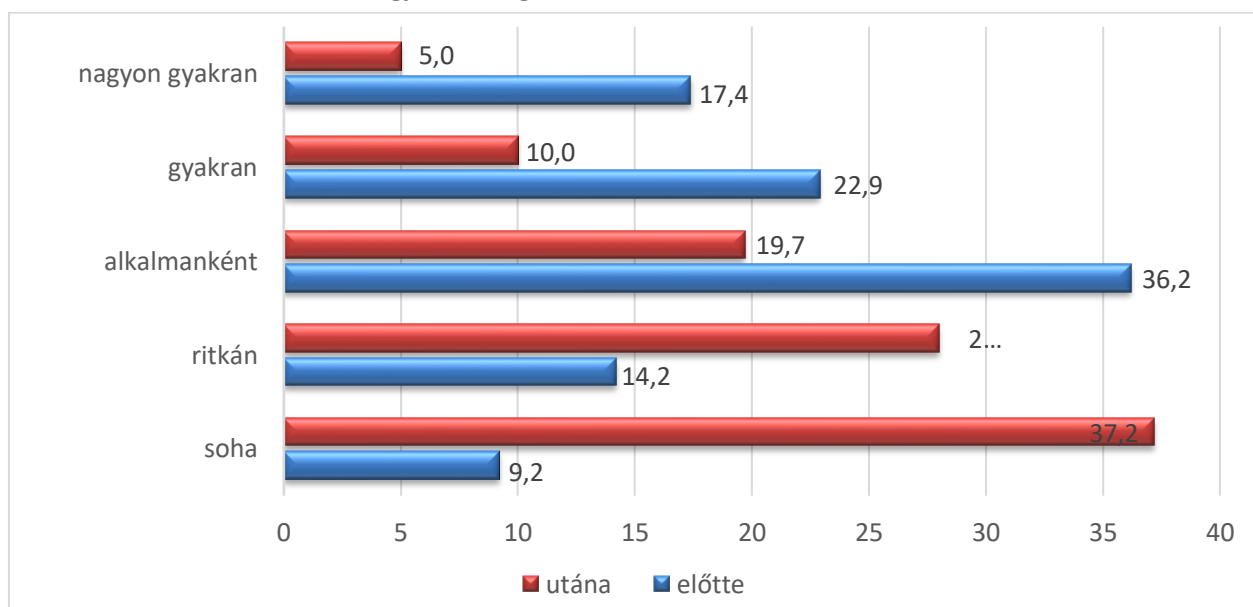
Megállapították azt is, hogy a hazai vásárlók nagy aránya valódi érintettség nélkül fordul a mentes élelmiszerek vásárlása felé. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy a táplálékérzékenységgel küzdő érintettek számától lényegesen több háztartás (22%) költ havonta 1000 forint alatt, míg 19%-uk havonta 5000 forintnál nagyobb összeget is kiad mentes élelmiszerekre. Az alacsony havi költési szint a beszerzés alkalmi jellegére enged következtetni. A mentes termékeket vásárlók fele saját részre vesz ilyen élelmiszereket, de akár ajándékként vagy más családtag részére is előfordul beszerzés.

Ugyanebből a felmérésből kiderült az is, hogy a cukormentes életre való törekvés általánosan jelen van a vásárlási szokásokban: a háztartások 94 százaléka vásárolt legalább egy alkalommal diétás terméket annak ellenére, hogy a diabétesz – saját bevallásuk szerint – csak 16%-uk esetén fordul elő (NAK, 2017).

A nemzetközi tanulmányok alapján a gluténintolerancia előfordulása növekedést mutat az elmúlt évtizedekben, és jelenleg 1% körül mozog (Lionetti & Catassi, 2011, Szűcs et al., 2019). Magyarországon ez az arány valószínűsíthető, míg Romániában némileg magasabb (2,22%) (Szűcs et al. 2019). Több hazai kutatás is készült a témában, a Nielsen (2016) egy korábbi adata szerint 7% köré tehető a búza- és gluténmentes diétát követők aránya. Egy másik, GFK piackutató adataira hivatkozó tanulmány alapján a hazai háztartások 22%-a vásárolt gluténmentes terméket az elmúlt tizenkét hónapban annak ellenére, hogy mindösszesen a háztartások 2,5%-a tett említést valamely családtagja gluténérzékenységéről (NAK, 2017).

Egy korábbi kutatásban a vendéglátással kapcsolatos fogyasztói vélemények is feltárássra kerültek (Téglásy, 2017). Az eredmények szerint az étrendváltás után drasztikusan csökkent az étteremben étkezés, akik szigorúan követik a diétát, azok lényegesen ritkábban fordulnak meg a vendéglátóhelyeken (5. ábra).

5. ábra. Étteremben étkezés gyakorisága étrendváltás előtt és után, %



Forrás: Téglásy, 2017 alapján

Jól látszik, hogy a válaszadók 15%-a látogatja meg rendszeresen a szükséges életmódváltást követően csak az éttermeket, míg közel 40%-uk innentől soha nem fogyasztott házon kívüli beszerzésből ételt.

További érdekesség, hogy az éttermi kínálatot 28,8% nagyon rossznak tartja, és csak egy töredékük (2,6%) van azzal megelégedve. Komoly gondot okozott az éttermi dolgozók tájékozottsága is. Jellemző volt tapasztalataik szerint a fogalomzavar: mi a különbség a vegán vagy vegetáriánus étrend között, mit jelent a laktóz- vagy tejfehérje-érzékenység, mely étel számít gluténmentesnek? A képzést, oktatást nagyon sok kitöltő hiányolta a kérdőívben, és volt, aki még olyan történetet is leírt, amelyben a glutén és a tej közötti különbséget nem tudta a pincérnő, vagy a paleo főétel mellé burgonya volt köretnek kiírva.

Az összetevők feltüntetésénél is gyakran hibáznak a vendéglők: az élesztő vagy a szója nem mindenhol szerepel a listán, annak ellenére, hogy nagyon komoly reakciókat válthat ki az allergiásoknál. Többen számoltak be arról, hogy egy vendéglátói egység reklámozta „mentes” kínálatát, amelyet kizárólag a salátáira értett.

3. SPECIÁLIS ÉTREND LEHETŐSÉGEI SZOLGÁLTATÓI OLDALRÓL – KVALITATÍV KUTATÁS

A kutatások során primer információgyűjtésen belül kvalitatív és kvantitatív kutatásokra egyaránt sor került, melyek módszereit és eredményeit a következőkben részletesen is bemutatjuk

3.1. Kvalitatív vizsgálatok módszertana

A rendelkezésre álló szekunder információk általános helyzetképet adnak a speciális étkezési szokásokról, de a határmenti régióban található vendéglátóhelyekkel kapcsolatos helyzet és lehetőségek feltárása érdekében kvalitatív piackutatást végeztünk. A módszerről elmondható, hogy a miértekre keresi a választ, a problémák feltárására alkalmas, és már kis mintán megbízható eredményeket szolgáltat. Sok esetben kvantitatív vizsgálatokkal együtt alkalmazzák, azokat megelőzően (feltáró céllal) vagy azokat követően (magyarázó céllal). Két elterjedt formája a mélyinterjú és a fókuszcsoporthoz tartozó interjú.

A kvalitatív eljárások közül a mélyinterjút választottuk, amely lehetőséget ad a kiválasztott személyek mélyebb attitűdjeinek megismerésére, a téma szociális érzékenysége miatt akár a kényes területek feltárására.

A felmérésre 2022. január 1. és május 30. között került sor. Összesen 20 főt, szervezetet kerestünk meg előzetes időpont egyeztetés céljából telefonon. Úgy véltük, ők azok, akik a régió szempontjából leginkább rendelkeznek ismeretekkel (elbírálós kiválasztás).

Az interjúk előtt minden személy előzetesen megismerhette az interjúvázlatot, majd telefonon egyeztetett időpontban került sor a többnyire online találkozásra. A beszélgetések 30-100 perc közöttiek voltak, azokról egy kivétellel, minden esetben hangfelvétel is készült. Az interjút készítő szakértőn túl, több esetben ezeken a találkozókon a kutatócsoport tagjai is részt vettek.

3.2. A kvalitatív kutatás eredményei

A vizsgált interjúalanyokat, vállalkozásuk tevékenységi körét, és az általuk előállított termékek körét az 1. táblázatban összesítettük.

1. táblázat. Kvalitatív kutatásba bevont válaszadók jellemzői

Vállalkozás/honlap	Tevékenységi kör	Speciális termékek
LillaLulla Vendégház és Gasztroporta, Lulla https://www.lillalulla.hu/	vendégház, saját termék feldolgozás (lekvár, szörp stb.)	adalékanyag, aroma, színezék és tartósítószer mentes szörpök, lekvárok, szósók, cukormentes medvehagyma termékek, sült koktél paradicsom termékek, tézstaszószok,
Gard'Ann Cukrászda, Kaposvár https://gastro.hu/helyek/gard-ann-cukraszda	cukrászda, kézműves süteménykülönlegességek	laktózmentes, cukormentes, minden mentes sütemények, illetve nyáron fagyaltok
Kistücsök Étterem, Balatonszemes https://kistucsok.hu/	éttermi szolgáltatás	glutén- és laktózmentes ételek, húsmentes és vegán fogások
Aszta Egészséges Élelmiszerek, Hosszúhetény https://www.facebook.com/asztaegeszseg/	almatermesztés, -feldolgozás	sütésmentes sütemények: 100%-os alma lapdióval, gesztenyével töltve
Bukovics Zsolt őstermelő, Dombóvár http://www.mehesztanya.hu/	gabonafélék, gyümölcs-, olajtök termesztés	olajtökmag, bio-gabonafélék
Gulácsi Erika őstermelő vagy Szalatnak Község Önkormányzata https://www.szalatnak.hu/	baracktermesztés	bio barack, bio uborka
Mentes Manufaktúra, Paks https://www.facebook.com/mentesmanufaktura/	gluténmentes sütemény-, pékáru előállítás	cirokliszt, kölesliszt, barna liszt és keményítő alapú sütemények
Pek-Snack Kft., Igal https://peksnack.hu/	fagyasztott pékáru gyártás, forgalmazás	laktózmentes túrós batyu
Living Foods International Kft., Tab https://livingfoods.hu/	olajosmagvak, gabonafélék termesztése	olajos magvak, gabonafélék
Lolo Snack Kft., Kaposvár https://lolosnack.com/	zöldség- és gyümölcs-snackek gyártása	hozzáadott anyagoktól mentes gyümölcs-snack
Rómahegyi Rendezvényház Kft., Kaposvár http://www.romahegyrendezvenyhaz.hu/	szálláshely, étterem	gluténmentes kenyérliszt és -morzsa alapú ételek
MarketingArt Kft, Budapest https://menteshelyek.hu/	keresőoldal, hirdetési felület	nincs saját termékük, mentes élelmiszerek beszerzési helyei érhetők el
Háromházi Fogadó http://haromhazifogado.hu/	szálláshely, étterem	glutén, cukor, laktózmentes és vega ételeket is kínálnak
ZOI Kingdom https://zoikingdom.hu/	honlap, termékek forgalmazása	gluténmentes energiaszeletek, torta alapok
Hotel Dorottya https://www.hoteldorottya.hu/	szálláshely, étterem	glutén és laktózmentes tészták, pizza készítése
ZsóFree https://zsofree.hu/	gluténmentes pékség és cukrászda	gluténmentes pékáru és sütemények
Kaposvári Campus Étterem	éttermi szolgáltatás	szénhidrát-csökkentett ételek
Tógazda-Safari Hunting Lodge https://www.togazdasafari.hu/	szálláshely, éttermi szolgáltatás, szabadidős tevékenység	glutén és laktózérzmentes ételek
L'Altro Étterem http://www.altroetterem.hu/	éttermi szolgáltatás	glutén és laktózérzmentes ételek
Memoriae Restaurant Delicates & Brunch https://memoriae.hu/	éttermi szolgáltatás	glutén és laktózérzmentes ételek

A következőkben fő témaszakaszokra bontva mutatjuk be az interjúk jegyzőkönyvei alapján feldolgozott válaszokat.

3.2.1. „Mentes” termékek a kínálatban

A kvalitatív kutatás első részében arra voltunk kíváncsiak, hogy az interjúalanyok tudatosan kezdték-e a kínálatukban megjelentetni a mentes termékeket, vagy más ok miatt döntöttek ezek bevezetéséről. Döntésük háttérének mértjét is megvizsgáltuk. Az interjú során kitértünk arra, hogy milyen mentes termékek érhetőek el a cégeknél, és ezek száma, köre, hogy változott az elmúlt években. A blokk végén a jövőbeli terveikről, fejlesztési elképzeléseikről kérdeztük a válaszadókat.

A mentes termékek bevezetése a kínálatba egy kivétellel minden vállalkozásnál tudatos döntés eredménye volt. Indokként jelent meg, hogy szerettek volna az étkezésben hátrányosan érintett vásárlóköri is cukrászdai élményeket biztosítani, vagy már fiatalon is a vállalkozó ezzel a területtel kívánt foglalkozni, esetleg a cégtulajdonos saját érintettségéből, hobbiéből kiindulva jelentek meg a mentes termékek. Volt olyan interjúalany, aki egy vélt piaci rést szeretett volna megtalálni, amely számára is könnyen elérhető, vagy az élelmiszer-fejlesztő tulajdonos már régóta ezzel a területtel foglalkozott. Egy vállalkozó a saját ételérzékenységéből kiindulva nem talált megoldást problémájára, emiatt kezdte el cégét építeni. A saját termelésű zöldségek-ből, gyümölcsökből házi készítésű élelmiszereket előállító vállalkozás esetében nem volt tudatos a döntés, és továbbra sem a mentes termékek előállítására helyezik a hangsúlyt, de tudják, hogy a vendégházba érkező vendégeknek, ha ételérzékenységben szenvednek, mely termékeiket tudják felkínálni.

Szinte minden vállalkozó úgy ítélte meg, hogy a fogyasztói igények keltették életre cégük-nél a mentes termékek bevezetését, ugyanakkor a gazdasági szempontokat is mérlegelve indították el tevékenységeiket. Az éttermeket üzemeltető üzletvezetők közül több is hisz abban, hogy a választékban nagy hangsúlyt kell fektetni a mentes ételekre. Mellettük több gazdálkodó is elmondta, hogy bár szívügyének tekinti a speciális étrendű fogyasztók kiszolgálását, mégis a rendelkezésre álló területhasznosítás volt az elsődleges cél. Ugyanakkor a piachiányt felismerve mégis elsősorban gazdasági alapon született meg a döntésük a mentes termékek termeléséről. Egy gyümölcsös tulajdonosa a gazdasági, társadalmi, és ökológiai szempontokat említette döntése indokaként. Az egyik – ma már élelmiszereket előállító – vállalkozás az elején natúr kozmetikai termékekkel foglalkozott, de különböző szakmai rendezvényeken, konferenciákon felfigyeltek arra, hogy nagy az érdeklődés az olajtól, gluténtól, hozzáadott cukortól mentes termékek iránt, ezért új termékkör felé nyitottak. Az online felületet működtető cégtulajdonos elmondása szerint valós fogyasztói igényre épült a vállalkozása, emellett viszont hisznek abban, hogy elérhetőséget, hozzáférést kell biztosítani az egészséges termékekhez az intoleranciában élő fogyasztóknak is. Az interjúalanyok cégei által előállított, vagy forgalmazott mentes termékek köre igen széles:

- adalékanyag, aroma, színezék és tartósítószer mentes szörpök, lekvárok, szószok,
- cukormentes medvehagyma termékek, sült koktél paradicsom termékek, tészta-szószok,
- laktózmentes, cukormentes, minden mentes sütemények, illetve nyáron fagylaltok,
- glutén- és laktózmentes ételek, húsmentes és vegán fogások,
- sütésmentes sütemények: 100%-os aszalt alma lap dióval, gesztenyével töltve,

- olajtökmag, bio-gabonafélék,
- bio barack, bio uborka,
- cirokliszt, kölesliszt, barna liszt és keményítő alapú sütemények,
- laktózmentes túrós batyu,
- olajos magvak,
- hozzáadott anyagoktól mentes gyümölcsnack,
- gluténmentes kenyérliszt- és -morzsaalapú ételek.

A további tervekre vonatkozóan megoszlottak a vélemények. A kisebb vállalkozások, amelyek állandó vevőkörrel rendelkeznek, nem tervezik a termékkörük bővítését kapacitásaik korlátozottsága miatt, hiszen a megnövekedett igényeket a jelenlegi feltételekkel már nem tudnák kielégíteni. Emellett tartanak attól is, hogy a további növekedés a minőség romlását eredményezné. A nagyobb cégek viszont fejleszteni szeretnének, új termékekkel bővítenének, hiszen tapasztalható az igénynövekedés nem csak az érzékeny vásárlók részéről, hanem sokan az aktuális trend vagy diétás okok miatt keresik a mentes élelmiszereket. Vannak olyan üzletvezetők is, akik a mennyiségi helyett inkább minőségi vonalon lépnének tovább, pl. az ételek kifinomultságában, vagy a helyi beszállítóktól történő alapanyag beszerzés terén, esetleg a feldolgozás irányába bővítve, vagy az értékesítés módjában, szervezésében.

3.2.2. Állami támogatások lehetősége

A következő kérdésblokk az interjúalanyok számára az állami, és más forrásból érkező támogatások igénybevételének lehetőségeiről szólt. Érdeklődtünk, hogy kapnak-e bármilyen állami/civil támogatást a termékkör szélesítéséhez, és ha igen, milyen formában jut ez el hozzájuk. Megkérdeztük azt is, hogy van-e tevékenységük mögött valamilyen szociális / társadalmi / integrációs szándék vagy készítés, amely esetleg hozzájárult a vállalkozás elindításához, amely befolyásolta döntésüket. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy fontosnak tartják-e válaszadóink a mentes termékek szélesebb körű hozzáférhetőségét társadalmi szempontból, illetve, hogy kizárólag gazdasági szempontból szabad-e döntenie egy vállalkozónak / cégnek a termékkör forgalmazásáról.

A legtöbb megkérdezett vállalkozás nem vett igénybe állami támogatást cége felépítéséhez. Egyrészt azért nem, mert prémium termékeket állítanak elő, másrészt voltak, akik nem is kísérték figyelemmel a lehetőségeket. Akik mégis, azok vállalkozásfejlesztési pályázatokon nyertek forrásokat (fiatal vállalkozók támogatása, leader program kistermelői vonalon, Kisfaludy program, kisüzem pályázat), vagy a mezőgazdasági támogatásokat tudták igénybe venni. Az egyik gyümölcsstermesztő Baranya megye vállalkozás támogatási forrását használta fel, illetve a Duna-Dráva Nemzeti Park Termékdíjat nyerte el, mellyel lehetősége nyílik több rendezvényen megjeleníteni termékeivel. A másik gyümölcsstermesztő pedig a közfoglalkoztatási program keretéből kilépve alapította meg a Nonprofit Kft-t, amely piacra viszi a termékeket. Ugyanakkor többen is elmondták, hogy hivatalos pénzügyi támogatást ugyan nem nyertek el, de olyan szakmai együttműködések (pl. diétetikussal, más termék-előállítókkal, szakmai szervezetekkel) alakultak ki, amelyek segítik a vállalkozásuk működését.

Az interjúsorozatba bevont vezetők döntő többsége cégét gazdasági érdekből működteti, kevésbé van jelen szociális / társadalmi / integrációs szándék vagy készítéses tevékenységük mögött. Az egyik gyümölcsstermesztő mondta el, hogy kistermelői tevékenységtől függetlenül tagja egy szociális közösségnek, de rajta kívül csak egy méhészt van a szövetkezetben, aki hasonló jellegű területen működik, mint ő, a többiek kézművesek. A másik gyümölcsstermesztő a kötelező közfoglalkoztatás kihasználásával foglalkoztatja az embereket, a weboldalt működtető vállalkozó pedig a betegségben élő embereket szeretné támogatni a kereső elérhetőségével.

A mentes termékek szélesebb körű elérhetőségének társadalmi szempontból történő biztosításával kapcsolatban megoszlott az interjúalanyok véleménye. A saját termelésű zöldséget és gyümölcsöt feldolgozó kisvállalkozás vezetője elfogadja, hogy társadalmilag fontos lenne a termékek szélesebb elérése azoknak, akik speciális étrendűek, de a kiegyensúlyozott táplálkozást fontosabbnak gondolja, mivel sokan csak divatból folytatnak pl. gluténmentes táplálkozást. Úgy véli, kevesebb, de minőségi élelem fogyasztása lenne javasolt, amihez elengedhetetlen lenne az üzletekben a jó minőségű élelmiszerek kínálata. Ő elsősorban a zöldségfogyasztást promotálja, erősítve a flexitariánus vonalat. A cukrászda tulajdonosa a felvetett kérdéssel kapcsolatban elmondta, hogy náluk az összes termék (mentes vagy nem mentes) magasabb árú, mint az átlag cukrászdákban, ezért nem kerül anyagi hátrányba az, aki a mentes termékeket keresi. Véleménye szerint mivel az élelmiszer-összetevők iránti érzékenység nem válogat a társadalmi osztályok között, ezért fontos, hogy bővüljön az ilyen típusú termékek köre, és legyen minél több ember számára elérhető. Az étterem vezetője nem tartotta fontosnak a szélesebb körű hozzáférés biztosítását, mivel abban hisz, hogy ami a környékükön megterem, azt kell fogyasztani. Az egyik gyümölcsstermesztő elmondása alapján kis fogyasztói csoportok érdeklődnek csak a mentes termékek iránt, és még kisebb termelői csoportok próbálják meg ezeket a termékeket előállítani. Többen is fontosnak vélték társadalmi szempontból a mentes termékekhez történő hozzáférést, mivel véleményük szerint meg kell próbálni az egészséges termékeket előállítani, vagy mert a magas ár miatt sokak számára nem elérhetők a termékek. Elhangzott az is, hogy sok gyerek születik valamilyen érzékenységgel és számukra nehéz megfelelő étrendet összeállítani. Az ő életük megkönnyítése mindenképp fontos társadalmi feladat. A keresőoldal tulajdonosa szerint a vállalkozások nemcsak értékrendi, de üzleti alapon is működnek. Fontos észrevétele, hogy jellemzően a fogyasztók bepozícionálják egy magasabb minőségű terméknek a mentes termékeket. Más cégvezetők ugyanakkor ellenvéleményként fogalmazták meg, hogy társadalmi szempontok helyett gazdaságilag kell megfontolni a szélesebb körű elérés biztosítását. Egyelőre a magyar társadalom, pl. a friss pékáruk, péksütemények esetén még erre nem felkészült, nincs komoly érdeklődés részükről. Ezt támasztotta alá egy másik állásfoglalás, mely szerint a vegyszermentes termékek, a funkcionális élelmiszerek piaca még kicsi, egyelőre erre sajnálják a pénzt a magyarok.

3.2.3. Kihívások a vállalkozás működtetésében

A harmadik kérdésblokk az interjúalanyok vállalkozásaiban tapasztalható kihívásokról szolt. Arra voltunk kíváncsiak, milyen nehézségekkel néznek szembe a termékek előállítása és forgalmazása kapcsán, és milyen segítséget várnának ezek megoldására. Hangsúlyozzuk, hogy nem a gazdaság működésével kapcsolatos problémákat szerettük volna megismerni, hanem a free from termékek előállításához, forgalmazásához kapcsolódó nehézségeket. Kiemelten érintettük a kommunikációs csatornák témakörét. Érdekelte bennünket, hogy van-e valamilyen kommunikációs felület, segítség (akár saját, akár profi cég), amelyet igénybe vesznek a cégek, és ezt a felületet mire használják elsősorban. Valamint megvizsgáltuk lenne-e ilyen segítségre igényük.

A kutatásba bevont cégek nagyon eltérő kihívásokkal küszködnek, egyetlen hasonló válasz sem született az interjúalanyok körében. A cukrászdának a gyártás jelenti a legnagyobb kihívást, mivel a jogszabály meghatározza, hogy térben és időben elkülönítsék a mentes terméket a többitől. Az étteremvezető részéről a meglévő vendégkör megtartás és az új vendégkör megtalálása volt a kérdésre adott válasz. Az ökolgazdálkodók számára egyrészt a termékpálya megfelelő működtetése jelent megpróbáltatást, mivel a termelés elszigetelt, az értékesítés viszont ugyanúgy történik, mint a konvencionális termékek esetén, másrészt az időtényező a munkafolyamatoknál (tárolás, földről való felszedés, vásárlókhöz történő eljuttatás). Általános probléma, amit bármely cég említhetett volna, de a pékáru- és süteménygyártó cégtulajdonos tette szóvá, a gazdasági helyzet és a munkaerőhiány. A gyümölcsnack előállító cég szerint a legnagyobb nehézség a fogyasztói érzékenységek, miközben a gyártás több összetevője, mint pl. az alapanyag ára nem befolyásolható. A rendezvényház tulajdonosának nagy felelősséget jelent, hogy biztosan ne okozzon az általuk készített étel allergiás reakciót az arra érzékenyeknek. A keresőoldal cégvezetője számára pedig azt jelent próbatételt, hogy a magyarországi vállalkozók zárkóztak, és nem mindig veszik észre, hogy nekik is pozitív lenne az oldalon való megjelenés.

A kihívások megoldására nem várnak különösebb segítséget az interjúalanyok. A legtöbben úgy gondolják, maguknak kell megküzdniük a problémákkal, amelyekből tanulhatnak. Azok, akik mégis segítségre számítanak 3 dolgot említettek, amely mindegyike állami beavatkozást igényel: forrásteremtés pl. pályázati lehetőségek biztosításával, ÁFA mentesség vagy ÁFA kedvezmény, és esetlegesen árkompenzáció nyújtása.

A kommunikációs felületek használatával kapcsolatban egységes véleményt alkottak a megkérdezettek. Szinte kivétel nélkül a közösségi média felületeket használják a fogyasztókkal való kapcsolattartásra. A Facebook, Instagram oldalak örvendenek a legnagyobb népszerűségnek, emellett a nagyobb cégek önálló weboldallal is rendelkeznek, amin keresztül információkat osztanak meg a piaccal. Továbbá a rendezvényeken, eseményeken, konferenciákon történő megjelenést említették még többen. A kisebb vállalkozások esetében jelenik meg egyrészt a személyes ajánlás, másrészt ők azok, akik címlistával rendelkeznek törzsvevőikről, és így hírlevélben vagy akár emailben is kommunikálnak célcsoportjukkal. Illetve náluk jel-

lemző még a társadalmi kommunikációs csatornára építés, vagyis a szájrreklám. Abban egyetértettek az interjúalanyok, hogy szerencsére a mentes termékeket fogyasztók célcsoportja jól azonosítható és viszonylag könnyen elérhető.

3.2.4. A mentes termékek jövője

A kutatásba bevont szereplők jövőre irányuló elképzeléseit is megvizsgáltuk. Azt kérdeztük, mit gondolnak, hogyan fog alakulni a mentes termékek helyzete a rövidtávon (következő 2-3 évben) és hosszútávon (10-20 év múlva).

Mindannyian egyetértettek abban, hogy a jövőben a piac növekedni fog, de ennek mértéke megjósolhatatlan. Egyre több ember válik ételérzékennyé, így a piaci lehetőségek jók, de azt is biztosnak vélték, hogy a nem minden vállalkozásnak lesz helye ezen a piacon. A kínálat bővülésére is számítanak a cégvezetők, de egyesek szerint alapvetően a tőkés nagyvállalatok fogják majd az igényeket kielégíteni, vagyis szinte tömegtermékké válnak majd a mentes élelmiszerek. Nem is a termelés és a kínálat oldaláról, hanem a fogyasztói kereslet oldaláról látják az interjúalanyok korlátozottnak a piacot. Hiszen aki beteg, az kénytelen lesz ezeket a termékeket vásárolni, ugyanakkor nagy kérdés, hogy meg tudja-e majd fizetni a termékek árát a fogyasztó.

Több interjúalany is megemlítette, hogy a közeljövőben a piac telítetté válik, a mentes termékek elérik az a szintet, amire valóban igény mutatkozik. Többben is abban reménykednek, hogy nem a mentes termékeknek nő majd az aránya, hanem a gazdaságilag elérhető minőségi élelmiszereké, illetve visszatérünk a korábbi „normális” táplálkozáshoz (zöldségek, főzelékek, kelt tészták fogyasztása, húsfogyasztás csökkentése).

3.2.5. Hátrányos helyzetűek bevonásának lehetősége

Az utolsó kérdésblokk arról szólt, van-e realitása a hátrányos helyzetű emberek (pl. mozgás-sérültek, fogyatékosok, mentális sérültek, romák) bevonásának a mentes termékek előállításába, értékesítésébe, valamint a vállalkozás alkalmaz-e ilyen, esetleg tervez-e alkalmazni.

A vállalkozásvezetők részéről a nyitottság alapvetően megvan a hátrányos helyzetűek bevonására, de sok esetben a cég profiljától függően eltérően ítélték meg a kérdést. Egyetlen interjúalany foglalkoztat jelenleg is ilyen egyént a cégében, viszont több tulajdonos is említette, hogy volt korábban pl. roma alkalmazottja. Volt, aki nehezen értelmezhetőnek vélte saját vállalkozására nézve a lehetőséget, de akadt olyan válaszadó is, aki szerint van létjogosultsága a bevonásnak pl. az értékesítési vonalon, ha jól kialakított a rendszer. Ugyanezen cégvezető szerint a termék előállításban már nagyobb odafigyelést igényelne a folyamat, de biztos így is megvalósítható lenne, hiszen tudomása van arról, hogy pl. képeznek vak pékeket. Főként a mezőgazdasági termeléssel foglalkozó tulajdonosok fogadnák pozitívan a kezdeményezést, hiszen lennének náluk potenciális feladatok ezen emberek számára. Többben is említették, hogy nem a hátrányos helyzet, hanem a munkához való hozzáállás, és az alkalmasság alapján döntene egy alkalmazott felvételéről. Az elhangzott

vélemények szerint támogatással és kampányokkal lehetne ösztönözni (anyag hozzájárulás és tudásbővítés) a hátrányos helyzetűek bevonását.

3.3. Kvalitatív kutatás következtetései és javaslatok

A mélyinterjúk eredményei alapján megállapítható, hogy a vállalkozások a piaci igényeket érzékelve, és arra reagálva tudatos döntés alapján kezdenek el mentes termékeket előállítani, és forgalmazni. Mindezt természetesen abban az esetben vállalják fel, ha a tevékenység hosszútávon gazdasági szempontok alapján is működtethető. Jól érzékelhető, hogy már most is nagyon széles a termékkör, amelyet a cégek kínálnak a speciális étrendi igényű fogyasztóknak, ám figyelembe véve a táplálkozási trendek változását, valamint az élelmiszer-intoleranciában és -allergiában érintettek számának növekedését, a jövőben a kínálat további bővülése prognosztizálható. A növekvő fogyasztói igények miatt javasolt lehet a mentes termékkör további bővítése úgy, hogy a termékek minél többféle ételérzékenységben szenvedő számára nyújtson egyszerre megoldást.

A megkérdezett szervezetek nagyon sokféle kihívással küzdenek a mentes termékek előállítása és forgalmazása terén, amely problémák a kínált termék jellegétől, a vállalkozás elhelyezkedésétől, a tulajdonos vagy az alkalmazottak hozzáállásától, személyiségétől, a beszállítók és forgalmazók kiben lététől, és természetesen a fogyasztói körtől függően térnek el egymástól. Jól érzékelhetően a turizmusban és vendéglátásban érintett kisebb vállalkozások megértették, hogy nem csak a termékek kereskedelmi forgalmazása, hanem helyben történő felhasználása is segíti az értékesítési lehetőségeiket. Megoldás lehet tehát több cég számára, hogy a falusi turizmus révén alkalmazkodnak a speciális táplálkozási igényű élelmiszerek újonnan kialakuló fogyasztói piacainak sajátos keresletéhez.

A vállalkozások jellemzően állami vagy civil támogatások nélkül, saját forrásaikból építik fel és működtetik cégüket, és nem is nagyon számítanak külső segítségre a közeljövőben. Ez azt mutatja, hogy gazdasági alapon lehet és érdemes a mentes termékkörre és szolgáltatásokra alapozni tevékenységüket. Ugyanakkor a speciális alapanyagok, vagy a gyártási és forgalmazási technológia magasabb elvárásai miatt érzékelhető ártöbblet ellensúlyozására nemcsak a fogyasztók, hanem a gyártók oldaláról is mutatkozna igény, amely a pályázati vagy a támogatási rendszer átgondolásával segítséget jelenthet a cégek számára.

A cégek jövőjét tekintve a termékkör bővítésében azokra a vállalkozásokra lehet számítani, amelyek kellően nagy termelési vagy feldolgozási kapacitással rendelkeznek ahhoz, hogy a növekvő igényeket kielégítsék. Az alacsony kapacitással bíró kisebb cégek a helyi fogyasztókra koncentrálva tudnak sikereket elérni, míg a nagyobb vállalkozások az országos, vagy akár az exportpiacok versenyébe is sikerrel bekapcsolódhatnak.

A hátrányos helyzetű emberek (pl. mozgássérültek, fogyatékosok, mentális sérültek, romák) bevonására a mentes termékek előállítási és forgalmazási folyamataiba nyitott a vállalkozói kör, illetve összességében megállapítható, hogy szociálisan érzékenyebbek azok a vállalkozásvezetők, tulajdonosok, akik a táplálkozási problémákkal küzdő fogyasztókat szolgálják ki tevékenységükkel. A hátrányos helyzetű embereket képviselő szervezetek számára ez a szociális érzékenység jelentős együttműködési lehetőségeket rejt magában.

4. SPECIÁLIS ÉTREND MEGÍTÉLÉSE FOGYASZTÓI OLDALRÓL

4.1. Kvantitatív vizsgálatok módszertana

Az országos kérdőíves felmérésre 2022. május-júniusban került sor Google on-line kérdőív-kitöltő program segítségével, összesen 219 fő töltötte ki a kérdőívet. Ezekből hibamentes kitöltés 219 volt, amely elemszám alapján készítettük el a kvantitatív eredmények bemutatását. A válaszadás önkéntes volt és név nélkül történt.

A kérdőív nem reprezentatív adatokkal rendelkezik, amely a háttérváltozók elemzéséből is látható (2. táblázat). A válaszadók nemek szerinti megoszlása 80,2%-a nő és 19,8 %-a férfi, amely megfelel az átlagos kitöltési hajlandóságnak, azaz a nők nagyobb arányban vállalják a kérdőívek kitöltését, mint a férfiak. A megkérdezettek legnagyobb része, 75,5%-a egyetemi, vagy főiskolai végzettséggel rendelkezik, 21,7%-a középiskolai érettségivel. A válaszok lakhely szerinti megoszlására jellemző, hogy a megyeszékhelyen élők töltötték ki nagyobb számban (42,5%), az egyéb város (22,6%) és a falu, község, egyéb település (27,4%) közel azonos arányban szerepel. A megkérdezettek kor szerinti megoszlására a középkorúak nagy aránya jellemző, a fiatal (16,5%) és idősebb (5,2%) korosztályok száma nem jelentős.

2. táblázat. A válaszadók demográfiai jellemzői (N = 219, %)

Háttérváltozói csoportok		%
Nem	Nő	80,2
	Férfi	19,8
Iskolai végzettség	Max. 8 általános iskola	0,9
	Szakmunkásképző, szakiskola	1,9
	Középiskolai érettségi	21,7
	Egyetem vagy főiskola	75,5
Lakhely	Főváros	7,5
	Megyeszékhely	42,5
	Egyéb város	22,6
	Falu vagy község, egyéb település	27,4
Kor	18-25 év	16,5
	26-35 év	23,6
	36-45 év	33,5
	46-60 év	19,8
	60 év felett	5,2

A megkérdezés során először arra voltunk kíváncsiak, hogy a válaszadóknak van-e valamilyen étel-/italallergiájuk, vagy érzékenysége, míg a kérdőív második fele a vendéglátóhelyeken a speciális étkezési igények kielégítésének megoldásaira kereste a választ. A harmadik

szakasz a háttérváltozókat tartalmazta. A felmérés során alkalmazott kérdőív tartalmi és formai összeállításánál messzemenően törekedtünk a kérdések érthetőségére, az esetleges kétértelműség maradéktalan kiszűrésére, akárcsak sorrendiségére. A kutatás során alkalmazott kérdőívet 20 célszemély megkérdezésével véglegesítettük (előtesztelési fázis).

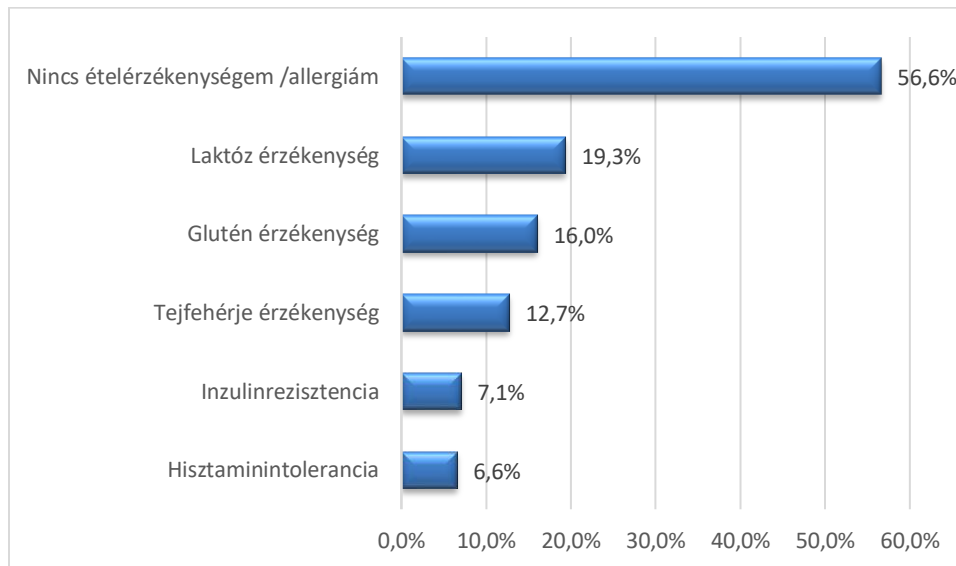
A kérdőívek feldolgozása a célnak megfelelő matematikai-statisztikai program segítségével (SPSS 22.0) történt. Az adatok elemzése során a teljes mintasokaság szerinti gyakorisági megoszlásokat mutatjuk be. A kiértékelés során a skála jellegű kérdéseknél jellemzően átlagokat és százalékos arányokat számítottunk, a többinél százalékos formában, kereszttáblázatok segítségével dolgoztuk fel az adatokat.

4.2.A kvantitatív kutatás eredményei

4.2.1. A megkérdezettek étel- és italérzékenysége

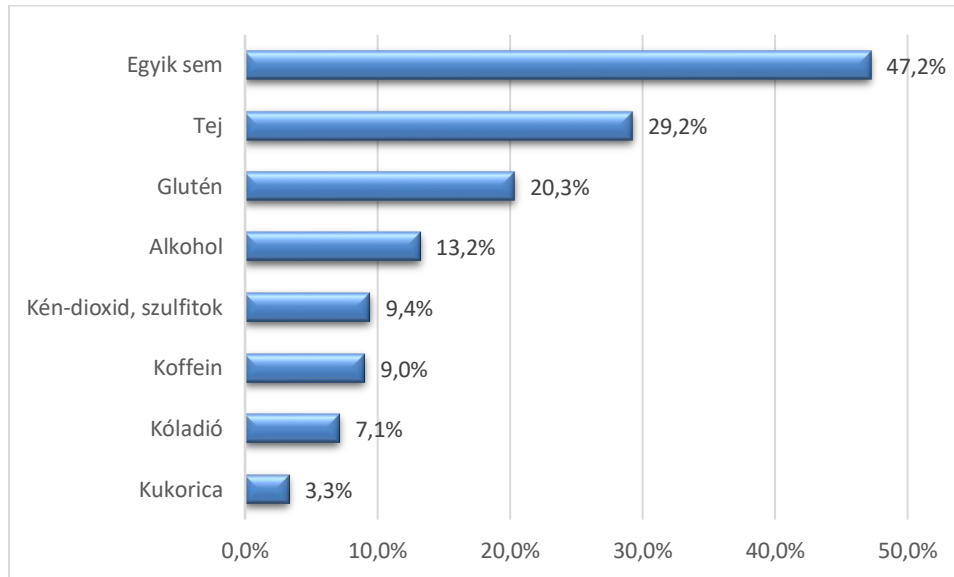
Az első kérdésben arra voltunk kíváncsiak, hogy a válaszadóknak van-e valamilyen étel-/italallergiája, vagy -érzékenysége (6. ábra). Kedvezőnek ítéltük, hogy 56,6% azok aránya, akiknek nincs semmiféle allergiájuk, azonban 43,4%-uk szenved valamilyen érzékenységgel, vagy allergiával. A többség laktóz- és gluténérzékenységgel küzd, de a tejfehérje-allergia is 12,7%-uk esetében is megjelent. A válaszadók még az inzulin- és a hisztaminintoleranciát emelték ki nagyobb arányban.

6. ábra. A megkérdezettek ételérzékenységének, allergiájának fajtái (N = 219, %)



A következő kérdés arra vonatkozott, hogy konkrétan, milyen allergének okoznak problémát az italfogyasztás során. A 7. ábrából látható, hogy a megkérdezettek 47,2%-a semmilyen összetevőre nem érzékeny, ez várható volt az előző kérdésre adott válaszok alapján is.

7. ábra. Milyen összetevőket (allergéneket) kerül el Ön az italokban? (N = 219, %)



A legtöbben (29,2%) a tejet emelték ki, majd a glutént (20,3%), ami általában a sörökben fordul elő, valamint az alkoholt (13,2%). A válaszadók kisebb csoportja, 9,4%-a a kén-dioxidot és szulfitokat kerülné, de meghatározó a koffein (kávé) és a kóladió (üditőitalok) mentes terméket keresők aránya is (9%, 7,1%). A szakirodalomból és a hétköznapi hírekből is tapasztalható, hogy egyre növekszik azon emberek száma, akik vagy betegség, vagy csupán megelőzés, esetleg trendiség miatt valamilyen „mentes” diétát alkalmaznak, azonban fontos kiemelni, hogy érdemes orvoshoz fordulni, hogy pontos diagnózist kapjunk. Ha nincs betegségünk, csak kerülnünk bizonyos ételeket, italokat, akkor mindig az egészségünk legyen a szemünk előtt.

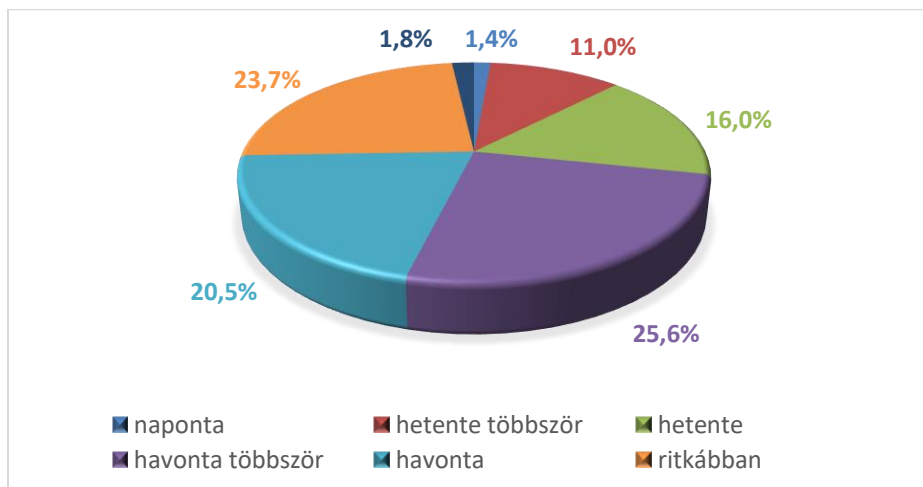
A következőkben nézzük meg, hogy a fogyasztók milyen mértékben vannak megelégedve a vendéglátóhelyekkel a speciális igények kielégítése terén.

4.2.2. Speciális étkezési igények a vendéglátóhelyeken

Nagyon fontos feladat, hogy a táplálékérzékenységgel élők ne kizárólag az otthonukban juszanak hozzá az ételekhez, legalább alkalmasszerűen hol találjanak olyan vendéglátóhelyeket, amelyek gondolnak rájuk, és nyugodtan ők is elmehetnek ilyen helyekre, hogy kikapcsolódjanak, szórakozzanak. A következő kérdések során erre voltunk kíváncsiak. A kérdőívben meghatároztuk, hogy vendéglátóhelyen mit értünk. Ezek az éttermek, gyorséttermek, menzák, kifőzdék mellett a cukrászdák, bárók, zenés-táncos szórakozóhelyek stb.

A kérdőív második szakaszában a válaszadókat a vendéglátóhelyekkel kapcsolatos véleményeikről kérdeztük. A témakör első kérdése a vendéglátóhelyek felkeresésének gyakoriságára vonatkozott (8. ábra).

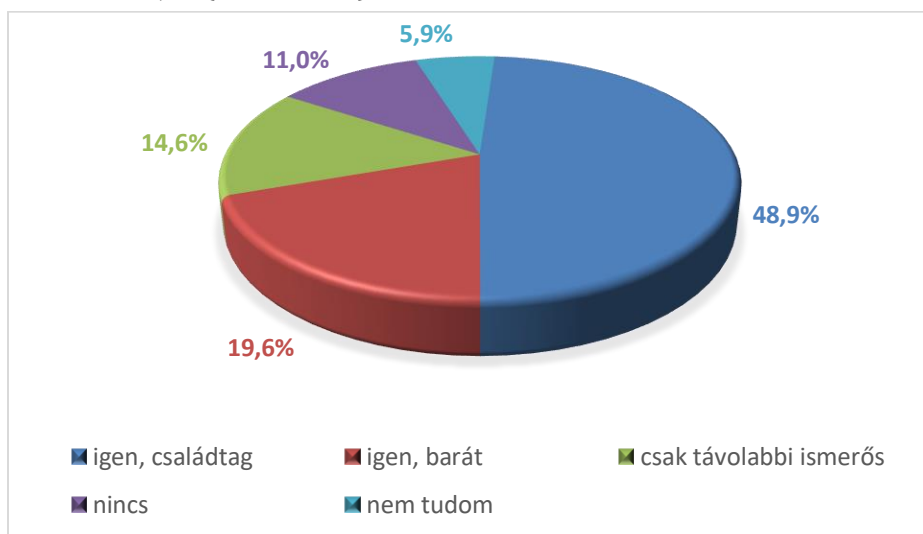
8. ábra. Milyen gyakran fogyaszt Ön ételt, italt egy vendéglátóhelyen? (N = 219, %)



A 8. ábra alapján látható, hogy a legtöbben (25,6% és 20,5%) havonta, vagy havonta többször is ellátogatnak valamilyen vendéglátóegységbe. Ezt a szakirodalmak is alátámasztják, hogy a speciális étkezésűek is egyre gyakrabban veszik igénybe a vendéglátóhelyeket (Téglásy, 2017, Szűcs et al., 2019). Az elemzés során megnéztük, hogy van-e összefüggés az érzékenység és a látogatás gyakorisága között, azonban nem tapasztaltunk szignifikáns kapcsolatot. Míg az érzékenységgel nélkül élők közül 80%-a legalább egyszer havonta elmegy valamilyen vendéglátóhelyre, az allergiával vagy intoleranciával küzdő fogyasztóknak csak 68%-a látogat el minimum havonta egyszer.

A megkérdezettek közel felének, ha Ő maga nem is szenved valamilyen táplálékérzékenységben, van olyan ismerőse, barátja, esetleg családtagja, aki érintett. Ezt mutatja a 9. ábra.

9. ábra. Van-e Önnek étel vagy italok kapcsán intoleranciával vagy allergiával érintett közeli családtagja, közeli barátja? (N = 219, %)



Az ábrából az is látható, hogy válaszadók 83%-ának van ismerőse, akinek van valamilyen érzékenysége, és csupán 11%-ának nincs. Az eredmények is azt mutatják, hogy napjainban sajnos nő a speciális étkezést igénylők száma.

Az előzőek alapján megállítható, hogy egyre többen mennek vendéglátóhelyekre, és egyre többen küzdenek valamilyen allergiával/intoleranciával, ezért nézzük meg azt, hogy a vendéglátó-helyekkel mennyire vannak megelégedve. A kérdőív következő témaköre ezt hivatott felmérni.

Először azt szeretnénk volna felmérni, hogy találkoztak-e valamilyen problémával a meglátogatott vendéglátóhelyen (3. táblázat).

3. táblázat. Okozott-e Önnek, vagy Önnel együtt érkező családtag, barát esetén gondot étel-/italallergia, érzékenység vendéglátóhelyen?

Vélemény	Válaszadók száma, fő	Válaszadók megoszlása
igen	84	38,4%
nem	135	61,6%
Összesen	219	100,0%

A 3. táblázatban megfigyelhető, hogy szerencsére a megkérdezettek közel kétharmadának (61,6%) nem okozott gondot a speciális igénye. Sajnos 38,4%-uk tapasztalt valamilyen problémát. A beérkezett válaszok közül kiemelve néhányat:

- Nem tudják elkészíteni a megrendelt ételt.
- Nem ismerik az összetevőket.
- Kis választék.
- Étlapon nem került feltüntetésre az összes összetevő (nem is allergén, hanem maga az étel), csak a felszolgálás után derült ki.
- Nem értik sokszor mennyire szigorúan kell venni a gluténérzékenységet.
- Allergénnel szennyezett étel miatti rosszullét.
- Igen nehéz találni olyan éttermet, ahol a vegetáriánusok olyan ételt fogyaszthatnak, amelyen nem lehet érezni, hogy abban pl. hús sült. A vidéki vendéglátóhelyeken szinte teljesen kinéznek azon személyeket, akik pl. vegánok. Az ételt, melyet részükre kínálnak az csak a rántott karfiol, rántott gomba, és más semmi. Miközben ezek is tartalmazznak állati összetevőket, mint pl. tej és tojás.
- Sok esetben nem tudják a vendéglátóhelyeken, hogy mi a különbség a laktóz intolerancia és tejfehérje-allergia között, ezért a laktózmentes termékeket is tejmentesként árulják/javasolják. A szakácsok sincsenek képben, mert pl. ha valamire rá van írva, hogy növényi (pl. vaj, margarin, tejszín) összetevőket tartalmaz, akkor azt teljesen tejmentesnek tekintik. Volt, hogy maga a vendég ment be a konyhára egy 4 csillagos szálloda éttermében, és mutatta meg a szakácsnak, hogy mi van az összetevőkhöz írva. Természetesen ledöbbsent a séf, és azonnal készített egy "mindenmentes" ételt. Szóval képzetlenek, tájékozatlanok, felelőtlenek az éttermekben sok helyen, ugyanakkor készségesek is, mert alapvetően jóindulatúan állnak az emberhez.

Összességében megállapítható, hogy a vendéglátóhelyek többsége még nincs teljesen tisztában az egyes allergiákkal, összetevőkkel, ezáltal az élelmiszerek kombinálhatóságával, alkalmazhatóságával, hiszen kis választék áll a vendégek rendelkezésére. Pozitív viszont, hogy segítőkészek és próbálnak alkalmazkodni a speciális igények kielégítéséhez. A szakirodalmat olvasva és a kérdőívet kiemelezve látható, hogy nagyon sokféle speciális igény létezik, amelyek különböző technológiák, konyhai technikák alkalmazását igénylik, ezért nehéz feladat előtt állnak azok a vendéglátóhelyek, akik szeretnék minél szélesebb körben teljesíteni a táplálékérzékenységgel küzdők elvárásait, igényeit.

A kérdőívben állításokat fogalmaztunk meg a vendéglátóhelyekkel kapcsolatban, ahol visszatükröződnek az előző problémák is. A válaszadóknak 1-4-ig terjedő skálán (1: egyáltalán nem értek egyet, 2: inkább nem értek egyet, 3: inkább egyetértek, 4: teljes mértékben egyetértek) kellett bejelölni, hogy mennyire értenek egyet a megadott állításokkal (4. táblázat).

4. táblázat. A vendéglátóhelyek „mentes” kínálatával kapcsolatos megítélés (N = 219 fő)

Állítások	Átlag	Szórás	Medián	Módusz
A megyeszékhelyi városokra jellemzőbb, hogy ott speciális élelmiszerek kaphatók, mint a megye más városaiban, falvaiban.	3,05	0,958	3	4
A vendéglátóhelyek egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az ételintoleranciában szenvedők kiszolgálására.	2,64	1,210	3	4
Kizárólag az ételintoleranciámnak megfelelő ételeket, italokat kínáló vendéglátóhelyekbe vagyok hajlandó bemenni.	2,60	1,194	3	4
A vendéglátóhelyek étlapjukon megfelelően feltüntetik az allergéneket.	2,53	1,222	3	4
Amikor csak tehetem, házi készítésű ételeket fogyasztok (amiket én készítettem).	2,49	0,926	3	3
Napjainkban a vendéglátóhelyeken az étel- és italfogyasztás még ételallergiások esetén is biztonságos.	2,24	1,119	2	1
Amikor olyan vendéglátóhelyre megyek, amelyet még soha nem próbáltam, aggódom, hogy van-e megfelelő allergénmentes étel vagy itala.	2,00	1,110	2	1

A táblázatból jól látható, hogy a válaszadók egyetértenek azzal az állítással, hogy a megyeszékhelyen, a nagyobb városokban egyszerűbb a speciális élelmiszerek elérése, valamint ők is érzik a speciális étkezési igénnyel rendelkezők számának növekedését. A válaszokban itt is megjelennek az előző kérdések eredményei, hogy a vendéglátóhelyeken az allergének feltüntetése nem teljeskörű, nem megfelelő, és nem bíznak meg a vendéglátóegységben dolgozók szakmaiságában.

A kérdések között górcső alá vettük a fogyasztók véleményét arról, hogy az egyes vendéglátóhelyekkel szemben milyen elvárásaik vannak. Az előzőekhez hasonlóan, itt is 1-4-es skálán (1: egyáltalán nem fontos, 2: inkább nem fontos, 3: inkább fontos, 4: nagyon fontos) kellett választaniuk a fontosságot illetően (5. táblázat).

5. táblázat. Vendéglátóhely mentes kínálatával kapcsolatos elvárások fontossága (N = 219 fő)

Feltételek	Átlag	Szórás	Medián	Módusz
A vendéglátóhelyeknek tudniuk kell tájékoztatni a vásárlókat „allergénmentes” termékeikről.	3,77	0,556	4	4
Az étlapon mindig szerepelnie kell, hogy az ételek és italok milyen allergéneket tartalmaznak.	3,73	0,661	4	4
A vendéglátó egységek felszolgálóinak tudniuk kell ajánlani a speciális diétáknak megfelelő allergénmentes alternatívákat.	3,63	0,673	4	4
Az étlapokon jól elkülönítve kell feltüntetni a különböző ételintoleranciákra és -allergiákra alkalmas allergénmentes termékeket.	3,25	0,906	3	4
Nem elég számokkal/piktogramokkal jelezni az élelmiszer-allergéneket; ezeket szöveges formában is fel kell tüntetni.	2,94	1,065	3	4
A vendéglátó egységeknek egyértelműen (jól látható táblákon, plakátokon, táblákon) fel kell tüntetniük, hogy a különböző ételintoleranciában és -allergiában szenvedők igényeit hogyan szolgálják ki.	2,93	1,051	3	4

Összességében megállapítható, hogy a megkérdezettek fontosnak tartják a vendéglátóhelyek szakmai tudását a speciális étkezéssel rendelkező fogyasztók igényeiről, amely mind az ételek összeállításánál, mind az étlapokon való allergének feltüntetésénél is megjelenik. Ez nemcsak a konyhai személyzet és menedzsment esetében alapvető kívánalom, hanem a kiszolgáló személyzet felkészültségére is vonatkozik. Tekintve, hogy komoly egészségügyi hatásai lehetnek egy nem megfelelően elkészített ételnek, ezért nagyon fontos az összetevők kifogástalan feltüntetése és a képzett személyzet alkalmazása.

4.3. Kvantitatív kutatás következtetései és javaslatok

A válaszadók véletlenszerű kiválasztása azt mutatta, hogy több mint 1/3-a (43,4%) nyilatkozott úgy, hogy problémája van az étel- vagy italfogyasztással. Azok az emberek, akiknek problémáik vannak az étel- vagy italfogyasztással a vendéglátóhelyeken, gyakran "nehéz/problémás vendégnek" érzik magukat az éttermekben, és nem biztosak abban sem, hogy speciális evőeszközöket használnak-e az étel elkészítéséhez. A vendégek nincsenek tisztában azzal, hogy a vendéglátóhelyeken a szakácsok által használt evőeszközök szennyeződése a konyha

műszaki adottságainak a következménye, vagy a képzetlen személyzet, a tulajdonos kismértékű, a dolgozók oktatásába történő beruházása miatt van.

A válaszadók többsége egyetért azzal az állítással, hogy az éttermek nem megfelelően jelölik meg az allergéneket az étlapjukon, és amikor csak tehetik, saját készítésű ételeiket és italaikat fogyasztják.

Javaslatként tudnánk megfogalmazni, hogy a vendéglátó egységek munkatársait, valamint a speciális táplálkozási igényű embereket oktatásban kell részesíteni. Ha a konyha nem rendelkezik a megfelelő technikai eszközökkel, akkor inkább ne szolgáljanak fel olyan ételeket, amely egészségügyi problémákat okozhat egy speciális étkezéű vendég esetében.

Az étlapon az allergéneket és az adalékanyagokat kiemelten kell kezelni, ha a speciális étkezési igényű embereket szeretnénk a vendéglátóhelyekbe csábítani. A megoldás az étlapon található QR-kódok leolvasásában, a digitális menük használatában, valamint az élelmiszer-kínálattal kapcsolatos információk közösségi oldalakon való közzétételében rejlik.

5. ZÁRÓGONDOLATOK

Az elkészült kötet ajánljuk mindazon érdekeltek számára, akik valamilyen mentes diétát követnek, akár orvosi ajánlás, akár önkéntes vállalás alapján. Bízunk benne, hogy rajtuk kívül a vendéglátással foglalkozók, és gasztrokínálat biztosításában érdekelt turisztikai szolgáltatók is haszonnal forgatják az oldalakat.

Hálásan köszönjük a MATE Kaposvári Kampusz (korábbi Kaposvári Egyetem) és a Krizevci Agrár Főiskola támogatását a projekt benyújtása és megvalósítása során. Köszönettel tartozunk továbbá azoknak a kollégáknak, akik a megvalósítás kapcsán közreműködtek. Közülük kiemelve Pintér Zsófia PhD hallgatót és Dr. Szabó-Szentgróti Eszter docens asszonyt. Nem maradhatnak ki a sorból azok a szolgáltatók a határ két oldalán, akik a felméréshez hozzájárultak információikkal, válaszaikkal, vagy éppen fogadták a hallgatói csoportunkat, kollégáinkat a tanulmányutakon.

6. FELHASZNÁLT FORRÁSOK

- Andersen, J., Frederiksen, K., Raaschou-Nielsen, O., Hansen, J., Kyrø, C., Tjønneland, A., & Olsen, A. (2022). Organic food consumption is associated with a healthy lifestyle, socio-demographics and dietary habits: A cross-sectional study based on the Danish Diet, Cancer and Health cohort. *Public Health Nutrition*, 25(6), 1543–1551.
<https://doi.org/10.1017/S1368980021001270>
- Benzie, I. F., & Wachtel-Galor, S. (2009). Biomarkers in long-term vegetarian diets. *Adv. Clin. Chem.*, 47, 171–222.
- Berkow, S. E., & Barnard, N. (2006).: Vegetarian diets and weight status. *Nutr. Rev.*, 64(4), 175–188.
- Bishop, B. (2016). Organic Food in Cancer Therapy. *Nutrition and Health*, 6(2) 105–109.
<https://doi.org/10.1177/026010608800600204>
- Bradbury, K. E., Balkwill, A., Spencer, E. A., Roddam, A. W., Reeves, G. K., Green, J., Key, T. J., Beral, V., & Pirie, K. (2014). Organic food consumption and the incidence of cancer in a large prospective study of women in the United Kingdom. *British Journal of Cancer*, 110(9), 2321–2326.
<https://doi.org/10.1038/bjc.2014.148>
- Chambers, J. C., Ueland, P. M., Obeid, O. A., Wrigley, J., Refsum, H., & Kooner, J. S. (2000). Improved vascular endothelial function after oral B vitamins: An effect mediated through reduced concentrations of free plasma homocysteine. *Circulation*, 102(20), 2479–2483.
<https://doi.org/10.1161/01.cir.102.20.2479>
- Csapóné Riskó, Tünde (2017). Kenyérfogyasztási szokások a gluténmentes diétában. *Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok*, 12(4) 127–36. <https://doi.org/10.14232/jtgf.2017.4.127-136>
- EUROBAROMETER (2010): Food-related risks. Special Eurobarometer 354. 14., 22., 43–59. p.
<http://www.efsa.europa.eu/en/factsheet/docs/reporten.pdf>
- Fehér, A., Farkas, N. D., Boros, H. M., Véha, M., & Szakály, Z. (2020). Az egészségtudatos élelmiszerfogyasztás netnográfiai vizsgálata a digitális korban. *Táplálkozásmarketing*, 7(1), 19-38.
<https://doi.org/10.20494/TM/7/1/2>
- Gazdasági Versenyhivatal (2017). *GONDOLJA VÉGIG HIGGADTAN... ha ún. „mentes” élelmiszert vásárol.* https://www.gvh.hu/data/cms1037401/gondolja_vegig_mentes_elelmiszert_2017_12_11.pdf
- Gendel S., Buchanan R., Dennis S., Acheson D., Assimon S. A., Beru N., Bolger P., Carlson D., Carvajal R., Copp C., Falci K., Garber E., Harden E., Kane R., Kvenberg J., Luccioli S., Park D., Raybourne R., Troxell T., & Vierk K. (2008). Approaches To Establish Thresholds for Major Food Allergens and for Gluten in Food. *Journal of Food Protection*, 71(5), 1043–1088.
<https://doi.org/10.4315/0362-028x-71.5.1043>

- GFK (2016). *Növekszik az egészségesnek tartott élelmiszerkategóriák fogyasztása*. Sajtóközlemény. https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2405078/cms-pdfs/fileadmin/user_upload/country_one_pager/hu/documents/20160302_gfk_egeszseg tudatos sag_az_etkezesben.pdf
- Gubicskóné Kisbenedek A., & Szabó Z. (2015). *Élelmiszer-tudományi ismeretek*. Medicina Kiadó
- Horacsek M. (2018). Gluténmentes élelmiszerek szabályozása. In Szűcs V. (Szerk.) *Gluténmentes élelmiszerek* (pp. 23–29). NAK
- Horacsek M. (2020). Laktózmentes élelmiszerek szabályozása. In Szűcs V. (Szerk.) *Laktózmentes élelmiszerek* (pp. 23–33). NAK
- KSH (2020). *November 14-e a diabétesz világnapja*. https://www.ksh.hu/infografika/2020/infografika_diabetesz.pdf
- Kormosné Bugyi Zs. (2012). *Élelmiszer-allergének mennyiségi meghatározására alkalmas analitikai módszerek alkalmazási környezetének fejlesztése*. [PhD Doktori értekezés, BMGE, Budapest]
- Kovács V. A., Erdei G., & Bakacs M. (2016). *A magyar lakosság tápláltsági állapota*. https://ogyei.gov.hu/dynamic/3_kovacs_otap%202014_ea_final.pdf
- Lionetti E, & Catassi C. (2011). New Clues in Celiac Disease Epidemiology, Pathogenesis, Clinical Manifestations, and Treatment. *International Reviews of Immunology*, 30(4), 219–231. <https://doi.org/10.3109/08830185.2011.602443>
- NAK (2017). *Érintettség nélkül is népszerűek a mentes élelmiszerek*. <https://www.nak.hu/aga-zati-hirek/elelmiszeripar/94457-erintettseg-nelkul-is-nepszeruek-a-mentes-elelmiszerek>
- Nielsen (2016). *Nő a kereslet egészséges élelmiszerek iránt*. <http://www.nielsen.com/hu/hu/press-room/2016/healthy-eating.html>
- Ring, J., Brockow, K., & Behrendt, H. (2001). Adverse reactions to foods. *Journal of Chromatography B: Biomedical Sciences and Applications*, 756(1–2), 3–10. [https://doi.org/10.1016/s0378-4347\(01\)00066-4](https://doi.org/10.1016/s0378-4347(01)00066-4)
- Saunders, A. V., Craig, W. J., Baines, S. K., & Posen, J. S. (2013). Iron and vegetarian diets. *Medical Journal of Australia*, 199(S4), S11–S16. <https://doi.org/10.5694/mja11.11494>
- SPAR (2021). *Egyre több a mentes élelmiszer a SPAR kínálatában*. Sajtóközlemény. <https://www.spar.hu/content/dam/sparhuwebsite/sajtokozlomenyek/2021/20210302-sajtokoezlemenyegetoebbamenteselelmiszerasparkinalata.pdf>
- Storhaug, C. L., Fosse, S. K., & Fadnes, L. T. (2017). Country, regional, and global estimates for lactose malabsorption in adults: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 2(10), 738–746. [https://doi.org/10.1016/s2468-1253\(17\)30154-1](https://doi.org/10.1016/s2468-1253(17)30154-1)
- Termékmix (2019). *Megfelelnek a trendnek a mentes termékek*. <http://terme kmix.hu/magazin/polc/3397-megfelelnek-a-trendnek-a-mentes-termekek>

- Pálfi, E., & Polonkai, K. (2018). Táplálékallergia, tejcukor emésztési zavar és cöliákia. *Gyógyszerészet* 62. 88–98.
- Richman, E. L., Stampfer, M. J., Paciorek, A., Broering, J. M., Carroll, P. R., & Chan, J. M. (2010). Intakes of meat, fish, poultry, and eggs and risk of prostate cancer progression. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(3), 712–721. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.28474>
- Szabó P. Balázs (2018). *Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás*. Elektronikus tananyag. https://eta.bibl.u-szeged.hu/716/1/elelmiszerek_es_az_egeszseges_taplalkozas_teljes.pdf
- Szabó, Z., Erdélyi, A., Gubicskóné Kisbenedek, A., Ungár, T., Lászlóné Polyák, É., Szekeresné Szabó, S., Kovács, R. E., Raposa, L. B., & Figler, M. (2016). A növényi alapú étrendről. *Orvosi Hetilap*, 157(47), 1859–1865. <https://doi.org/10.1556/650.2016.30594>
- Szente, V., & Horváth, J. (2018). A szokványos és az ökoélelmiszerek megkülönböztetése érzékszervi jellemzők alapján. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 14(1), 10–16.
- Szűcs V. (2018). Gluténmentes diétát folytatók táplálkozási szokásai és termékelégedettsége. In Szűcs V. (Szerk.) *Gluténmentes élelmiszerek* (pp. 57–65). NAK
- Szűcs, V., Fazakas, Z., Farr, A., & Tarcea, M. (2019). A gluténmentesen táplálkozó fogyasztók életminősége. Magyarországi és romániai kérdőíves felmérés eredményei. *Orvosi Hetilap*, 160(25), 980–986. <https://doi.org/10.1556/650.2019.31421>
- Tamássy, K. (2020). A tejcukor és egyéb cukrok intoleranciájának kialakulása. In Szűcs V. (Szerk.) *Laktózmentes élelmiszerek* (pp. 9–9). NAK
- Téglásy N. (2017). *A speciális étrendű fogyasztók szokásai és a magyarországi kínálat*. [Szakdolgozat, BGE, Budapest]
- Törőcsik, M. (2011). *Fogyasztói magatartás – Insight, trendek, vásárlók*. Akadémiai Kiadó.

Készült a
V-A Magyarország-Horvátország Együttműködési Program 2014-2020 HUHR/1901/4.1.1/00058 számú
„Comprehensive educational support of food-service providers facilitating demand on emerging special dietary restrictions
consumer market” (GASTROTOP) projekt keretében



Magyarország-Horvátország
Határon Átnyúló Együttműködési Program