

# TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK

## II. ÉVFOLYAM 10. SZÁM



Tisztelt Olvasó!

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGÉNEK (MDOSZ) hangsúlyozott célja, hogy a hazai médiában dolgozó szakembereket folyamatosan forrásanyaggal és hiteles információkkal lássa el az egészséges életmódról – kiemelten a táplálkozásról. A havonta egy témát mélyebben körüljáró TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY c. hírlevél mellett egy más jellegű kiadvánnyal is segíteni kívánjuk az Ön munkáját.

A TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK című hírlevélben a nemzetközi és hazai szakirodalomból „csemegézünk”: érdekes és friss kutatási eredményekről, hírekről számolunk be időről-időre. Fontosnak tartjuk, hogy ezek a hírek eljussanak az Ön olvasóihoz / hallgatóihoz / nézőihez is, ezért a szakmai cikkeket laikusok számára érthető nyelven fordítjuk le és fogalmazzuk át.

***A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatóak.  
Kérjük, amennyiben szó szerint veszi át a cikkeket,  
forrásként jelölje meg hírlevelünket!***

Manapság mind gyakrabban kerül szóba az egészséges táplálkozás, és egyre többen vannak a tudatosan táplálkozók is. A megfontolt élelmiszerválasztáshoz azonban a vásárlónak információra van szüksége, például, hogy az adott termék vajon mennyi energiát, tápanyagot tartalmaz. Ehhez az információhoz a terméken lévő csomagolásról juthat, juthatna hozzá. Jelen hírlevelünkben a tápértékjelöléssel kapcsolatos vizsgálatokból csemegézünk.

*Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez,  
illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!*

Jó munkát kíván: A szerkesztőség

**TARTALOM**

A vásárlók elvárásai az élelmiszereken lévő jelölésekkel kapcsolatban <sup>1</sup>	2.old.
Termékcímke: fontos információkat tartalmaz, de vajon figyelünk-e rá? <sup>2</sup>	3.old.
Termékcímkék használati értéke <sup>3</sup>	4.old.

***A vásárlók elvárásai az élelmiszereken lévő jelölésekkel kapcsolatban <sup>1</sup>***

Az elhízás az egész világon problémát jelent, ezért az élelmiszerek címkéjén lévő energia- és tápanyagjelölés fontos segítséget adhat a vásárlóknak az élelmiszerek kiválasztásakor, illetve a kiegyensúlyozott étrend összeállításakor.

A hollandiai Wageningen Egyetem marketinggel és vásárlói szokásokkal foglalkozó csoportja arra volt kíváncsi, hogy a vásárlók Európában milyen típusú élelmiszer-címkéket preferálnak. Elsőként összegyűjtötték a jelölési lehetőségeket. A kalóriatartalom jelzése például történhet abszolút értékben mennyiségre vetítve (pl. 100 g-ban 50 kcal), esetleg a kiszereleési egység tápanyagtartalmára vonatkozóan (pl. 1 adag készétel konzerv (200 g) X kalória), de az információ megjelenhet a csomagoláson akár a napi ajánlott bevitel, vagy az aktivitás függvényében is (pl. a napi ajánlott energiabevitel 10%-a). A felmérés során négy különböző ország (Németország, Hollandia, Franciaország és Egyesült Királyság) vásárlóival kielemezték, milyen értéket hordozzon az információ, és hol legyen a terméken feltüntetve. Az eredmények szerint a kalória értéke és jelölésének módja abban az esetben nyerte el általánosságban mindenki tetszését, amikor ez a termék elülső címkéjén kapott helyet, és számmal jelölte a kalória értékét vagy 100 grammra, vagy a kiszereleési egységre, adagra vonatkozóan. Apróbb eltérések természetesen megfigyelhetők voltak a különböző országok között, de összességként kijelenthető, hogy a címkék tervezése és kivitelezése, valamint ezek hatásainak vizsgálata a jövőben is fontos.

Európa nyolc vezető élelmiszeripari vállalatának kezdeményezésére több országban - így 2007 nyarán hazánkban is - bevezetésre került az INBÉ - Irányadó Napi Beviteli Érték, amely egy egységes, a korábbiaknál jóval részletesebb élelmiszer-jelölési rendszer, amelynek lényege, hogy a csomagoláson látható a termék egy adagra vetített energia tartalma, vagy hosszabb változatban az energia, cukor, zsír, telített zsírsav és nátrium mennyisége, illetve az, hogy ezek a tápanyagok egy felnőtt napi tápanyagszükségletének hány százalékát teszik ki. Az INBÉ az angol nyelvterületen használt GDA (Guideline Daily Amounts) magyar fordítása, amit a tudományos szakértők, a kormányzat, a civil szervezetek és a vállalatok is elfogadtak. Mivel minden ember eltérő szükségletekkel rendelkezik, minden táplálkozási információ kizárólag útmutatóként szolgál. A 2000 kalóriás iránymutató energia-beviteli értéket egy átlagos fizikai aktivitású, átlagos testtömegű, egészséges felnőtt nő igényei alapján állapították meg. Ennek oka, hogy a nők a napi beviteli értékek szempontjából a két véglet, a gyermekek és a férfiak közé esnek. Az energiabevitel egy ugyanilyen kondíciójú felnőtt férfi esetében 2500 kalória, míg a gyermekek esetében alacsonyabb, körülbelül 1800 kalória. Természetesen

a napi tápanyagszükséglet számos tényezőn múlik, mint például a fizikai aktivitás, egészségi állapot, életkor, testmagasság, testtömeg stb. Az INBÉ jelölések az előírt mennyiségeken (pl. 100 g) túlmenően megmutatja egy adott ételmszeradagra vonatkozó tápanyagértékeket is.

Az új jelölési rendszert az Európai Unió ételmszeripari konföderációja (CIAA) dolgozta ki, és számos országban (Nagy Britannia, Írország, Olaszország, Németország, stb.) már sikeresen alkalmazták. Az INBÉ típusú jelölés bevezetését széles körben végzett fogyasztói kutatások előzték meg, amelyekből egyértelműen kiderült, hogy a fogyasztók hasznosnak találták az új jelölést.

### *Termékcímke: fontos információkat tartalmaz, de vajon figyelünk-e rá? <sup>2</sup>*

A termékcímkék hasznos információkat tartalmaznak, de vajon mennyien olvassuk el a termék megvásárlása előtt?

Egy termék címkéjén a következő információk találhatóak meg: a termék pontos neve, a forgalmazó neve, címe, a termék származási helye, a termék mérete, nettó mennyisége vagy darabszáma, a termék valamennyi összetevője; lejárat vagy felhasználhatósági ideje. Szerepelhet továbbá az ételmszereken a termék táplálkozási értéke, hogy mennyi kalóriát és hány gramm fehérjét, zsírt és szénhidrátot, vitamint és ásványi anyagot tartalmaz.

Természetesen a tápanyagtáblázatban utánanézhethetünk ezeknek az adatoknak, de mivel ez nem minden esetben elérhető, fontos, hogy az elfogyasztásra kerülő termék címkéjén is fellelhetőek legyenek ezek az értékek. Így könnyebben dönthetünk a termék megvásárlásáról, illetve arról, hogy inkább a polcon hagyjuk.

A termékcímkéken való tájékozódás Kanadában sem magától értetődő mindenki számára. Ezért Ontario tartomány táplálkozástudományi szakemberei fogyasztói workshopokat rendeztek a vidéki vagy eldugott településeken élő emberek számára, hogy tudatosságra ösztönözzék őket a vásárolt termékek tekintetében. A megyében 18 helyszínen jártak ezzel a rendezvényt, a résztvevő 259 fő jellemzően a nők köréből került ki (81%). Ez az arány nem meglepő, hiszen a bevásárlásokat többnyire ők végzik. A termékcímkét bemutató szemináriumok előtt a háziasszonyokat egy-egy termék kiválasztásában jellemzően a család jövedelme vezérelte, de a workshopok hatékonyságát bizonyítja, hogy az utánkövetés során bebizonyosodott, hogy az elsajátított tudás birtokában a résztvevők már a termékcímke adatait is figyelembe vették a vásárlás előtt.

Nagyon fontos, hogy a gyerekeknek és a felnőtteknek egyaránt biztosítsunk ilyen jellegű „oktatást”, hiszen a mindennapi életben nemcsak a történelmünk és a matematika ismerete fontos, hanem a tudatos táplálkozás elterjedése is, hogy megelőzhetővé válhassanak a táplálkozással és az életmóddal összefüggő betegségek.

### *Termékcímkék használati értéke <sup>3</sup>*

A termékcímke megléte már önmagában is egy lépés a kiegyensúlyozott táplálkozás felé, de természetesen fontos, hogy minél több fogyasztó érezze szükségét a vásárlás előtti tájékozódásnak.

Azonban a címkéket nem elég elolvasni, az azokon szereplő adatokat értelmezni is tudni kell. Ezt a forgalmazó is megkönnyítheti egy kissé azzal, ha a „rideg” felsoroláson túl az ún. E-számokat az érhetőbb megnevezésével is feltünteti, és esetleg be is sorolja, például így: „Természetes színezék: karamell (E150a)” vagy „Étkezési sav: citromsav (E330)”. Az élelmiszer-adalékanyagok szabályozása hazai és nemzetközi szinten egyaránt a FAO/WHO közös Élelmiszer Adalékanyag Bizottságának ajánlásait veszi alapul, és az Európai Unióban szigorú keretek között ellenőrzik azt.

Néha még egy szakember számára sem egyértelmű, hogy mit tartalmaz a címke. Arra vonatkozóan, hogy a közérthetőség mennyire nem mindegy egy termékcímke esetében, Ausztráliában és Új-Zélandon szakértők feldolgozták a fellelhető helyi szakirodalmat.

Azt a következtetést vonták le, hogy bár sokan megnézik, sőt figyelembe is veszik a termékcímkén leírtakat a vásárláskor, a valós használat és megértés még hiányzik. Pedig ez alapfeltétele annak, hogy tudatosabban választhassunk a szervezetünk számára. A kutatók fontosnak tartják a könnyen érthetőség növelését és az értelmezési ismeretek minél szélesebb körű terjesztését.

Erre itthon is egyre nagyobb az igény. Tegyük érte együtt!

#### **Felhasznált források:**

1. van Kleef E, van Trijp H, Paeps F, Fernández-Celemín L.: Consumer preferences for front-of-pack calories labelling. *Public Health Nutr.* 2007 Jul 2:1-11
2. Lindhorst K, Corby L, Roberts S, Zeiler S. Rural consumers' attitudes towards nutrition labelling. *Can J Diet Pract Res.* 2007 Autumn;68(3):146-9.
3. Mhurchu CN, Gorton D. Nutrition labels and claims in New Zealand and Australia: a review of use and understanding. *Aust N Z J Public Health.* 2007 Apr;31(2):105-12.

**TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK**  
II. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

**IMPRESSZUM:**

**TUDOMÁNYOS ÉLETMÓDTANÁCSOK**

Hírlevél

**Kiadja:**

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ)

**Szerkesztőbizottság:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Horváth Gabriella (dietetikus) 06-30-9501186

Szabó Orsolya (dietetikus) 06-20-8020595

*A szerzők nevére való hivatkozáshoz kérjük a szerzők személyes beleegyezését!*

**Lektorálta:**

Antal Emese (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

1092 Budapest, Ferenc körút 2-4. 3/24.

Tel: 269-2910, Fax: 210-9075

e-mail: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.diet.hu](http://www.diet.hu)

**TUDOMÁNYOS ÉLETMÓD-TANÁCSOK**  
II. ÉVFOLYAM 10. SZÁM