

TERMÉSZETESEN GLUTÉNMENTES ÉLELMISZEREKKEL KAPCSOLATOS FOGYASZTÓI SZOKÁSOK – EGY KVANTITATÍV FELMÉRÉS ALAPJÁN

LENDVAI Edina¹ – KERESZTÉLY Klaudia²

¹ Szegedi Tudományegyetem, Mérnöki Kar, 6724 Szeged, Mars tér 7. lendvai@mk.u-szeged.hu

² Szegedi Tudományegyetem, Mérnöki Kar, 6724 Szeged, Mars tér 7. klaulalakerszty@gmail.com

Bevezetés

A gluténérzékenységről egyre többet hallunk napjainkban, és a magukat „egészségtudatosnak tartó” laikusok köréből sokan akkor is gluténmentes termékeket fogyasztanak, ha ennek nincs orvosi indoka. A lisztérzékenység (cöliákia) a vékonybél krónikus, felszívódási zavarokkal járó megbetegedése, melyet a táplálkozás során bevitt növényi fehérje, a glutén vált ki az erre fogékony embereknél. Becslések szerint százból két emberrel az alapélelmiszernek számító liszt káros autoimmun folyamatokat indít el. Ha valakinél ezt a betegséget diagnosztizálják, az étkezését teljesen át kell alakítani. Úgy érezhetik, szinte semmit nem ehetnek, hiszen az élelmiszerek jelentős része tartalmaz glutént, sok esetben akár indokolatlanul is. A kezdeti időkben nagy nehézséget okoz az átállás, elég csak a kontamináció (keresztaszennyezés) elkerülésére tett próbálkozásokra gondolni, azonban az első sokk és a megfelelő tájékozódás után már könnyebben vehetők az akadályok.

Például olyan termékeket kell keresni, amelyek eredendően, tehát természetesen gluténmentesek, így kerülhetők el a kockázatok.

Kutatásunkban ennek jártunk utána. Három hipotézist állítottunk fel, melyek az alábbiak:

Hipotézis 1: A kutatásban szereplő személyeknek jelentős többletkiadással jár a gluténmentes diéta fenntartása.

Hipotézis 2: A természetesen gluténmentes élelmiszerek vásárlása csökkentheti ezen költségeket.

Hipotézis 3: Ezért a kutatásban szereplő személyek előnyben részesítik a természetesen gluténmentes élelmiszereket gluténmentes diétájuk során.

Irodalmi áttekintés

A lisztérzékenység, mint betegség

A lisztérzékenység, azaz cöliákia, illetve gluténérzékenység, gluténszenzitív enteropátia vagy nem-trópusi spure egy olyan vékonybélbetegség, mely genetikailag erre fogékony emberekben külső kiváltó anyag, (mely esetünkben a glutén) hatására jön létre (Banai et. al., 2003).

Óshonos- és Tájfajták - Ökotermékek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az
agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században

A fenti mondat magyarázataként szolgál annak leírása, hogy a lisztérzékenység egy ún. provokált autoimmun betegség, melynek jellemzője, hogy az étkezéssel bevitt fehérjéktől, a prolaminoktól függ a reakciók megjelenése. A lisztérzékenység szempontjából a prolaminok legjelentősebb képviselője a glutén, illetve annak alkohololdékony összetevője, a gliadin. Fontos megjegyezni, hogy a lisztérzékenyeknek nem csak búzát nem szabad fogyasztani, hanem a szintén káros prolaminok miatt (rozs: secalin, árpa: hordein, zab: avenin) más gabonaféléket sem (Juhász és Kovács, 2012). Azonban a zab speciális helyzetben van, Korn (2011) szerint nem meghatározott, hogy a benne található fehérje, vagy az esetleges keresztszennyezettség okoz-e panaszokat az érintetteknek. Arató et al. (2004) szerint a lisztérzékenység egy egész életre szóló betegség, melyet minden olyan táplálék, amely a búza, árpa, rozs és zab fehérjéit akár csak nyomokban is tartalmazza, az arra érzékeny egyénekben kiváltja és folyamatos adása esetén fenn is tartja a betegséget. A lisztérzékenység az egyik leggyakrabban előforduló krónikus vékonybélbetegség, mely minden életkorban előfordulhat, rendkívül széleskörű tüneteket produkálva. Klasszikus vezető tünetei a hasi fájdalom, puffadás, zsíros széklet. Jellemző még a hasmenés, mely folyadékvesztéshez, és hiánytünetekhez vezethet, ennek nyomán gyengeség, fáradékonyság, fogyás, vashiány, vérszegénység is kialakulhat. A betegség földrészenként, országonként és népcsoportonként is más elterjedtséget mutat, ez visszavezethető a táplálkozási szokásokra is. A betegségre való hajlamot genetikai okok is befolyásolják, bár tévedés azt hinni, hogy lisztérzékeny szülő(k) gyermeke minden kétséget kizárólag lisztérzékeny lesz. Példaként szolgál a fenti állításokra Banai et al. (2003) szerint Ázsia, ahol bár napjainkban folyamatos a búzalisztfogyasztás, ennek ellenére igen ritka a lisztérzékenység. Ezt a véleményt Kocsis és munkatársai is (2012) is osztják, akik szerint a lisztérzékenység elterjedtségét a gluténfogyasztás mértéke és a genetikai meghatározottság (prediszpozíció) befolyásolja. Ázsiával, valamint Afrikával szemben az Egyesült Államokban és a fejlett európai államokban gyakoribb a lisztérzékenység előfordulása, itt a genetikai, valamint a környezeti (étkezési) feltételek is adottak. Jelenleg a népesség körülbelül 1%-a szenved lisztérzékenységben, a betegek körében a felnőttek többen vannak, mint a gyermekek. Több nő szenved a betegségben, mint férfi (Rigó, 2013). Statisztikák szerint a betegség Európa szerte 5 millió főt érint, Magyarországon jelenleg 100-200 ezer főre tehető a lisztérzékenyek száma, de az esetek 80%-a ma is rejtve lehet <https://24.hu/2019, glutenmentes-finomsagok.hu>.

A diéta

A lisztérzékenység kezelése egyszerű, mivel a kóros folyamat csak provokáció hatására jön létre, glutén szükséges hozzá. A glutén elhagyása esetén a tünetek megszűnnek (a vékonybél gyors regenerálódási képességének következtében kiemelkedően gyorsan). Mivel a kezelés lényege a gabonafélék kiiktatása az étrendből, így nem lehet elégszer kihangsúlyozni, hogy az egyetlen megoldás az egész életen át tartó diéta (Banai et al., 2003). Természetesen nem lehet felelni a betegnek, ha önhibáján kívül fogyaszt glutént, de mindenképp törekedni kell annak teljes kizárására.

Őshonos- és Tájfajták - Ökotermékek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században
Ahhoz, hogy a gluténérzékeny személy ki tudja zárni a számára káros gabonaféléket, ismernie kell az általa fogyasztott ételek gluténtartalmát, mely alapján négy kategóriába sorolhatjuk az élelmiszereket (Antal et al, 2018):

1. Glutént tartalmazó élelmiszerek: ezen élelmiszerek fogyasztása szigorúan tilos a gluténérzékenységgel élők számára. Olyan termékek ezek, melynek valamely alapanyaga, illetve több alapanyaga is tartalmaz glutént. Példaként említhetők a tészták, sütemények, kenyerek.
2. Általános élelmiszerek: ezen csoportba tartozik az élelmiszerek legtöbbször. A csomagoláson feltüntetett információk alapján nem lehet egyértelműen eldönteni, hogy az adott élelmiszer tartalmaz-e glutént. Sok esetben nem kizárható a kontamináció (keresztszennyeződés), a címkén szereplő tájékoztatás pedig sokszor nem kielégítő a gluténérzékenyek számára.
3. Gluténmentes diétás készítmények: a gluténmentes diétában bátran fogyaszthatóak, a lisztérzékenységben szenvedők számára semmilyen káros következménnyel nem jár, ha ezen termékek szerepelnek a diétájukban. Csak azok a termékek kerülhetnek ebbe a kategóriába, amelyek az OÉTI (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet) által jóvá vannak hagyva. Példaként említhetők a nagy márkák termékei, úgymint Schär Barbara, stb..
4. Természetesen gluténmentes élelmiszerek: dolgozatom tárgya ez a kategória, melybe minden olyan élelmiszer beletartozik, amely eredendően mentes a gluténtól, a diétában pedig ezek az élelmiszerek jelenthetik a legnagyobb mozgásteret. Ide tartoznak a zöldségek, gyümölcsök, húsok, tej, tojás és egyebek.

A készítmények az alábbi kategóriákba sorolhatók azok gluténtartalma szerint (<https://eur-lex.europa.eu/>, 2014):

„Gluténmentes” jelöléssel látható el az a termék, mely a végső fogyasztónak értékesített formájában legfeljebb 20 mg/kg glutént tartalmaznak. Ez a jelölés abban az esetben is alkalmazható, ha a termék természetesen gluténmentes, feltéve, ha nem áll fenn a veszélye a fogyasztó megtévesztésének, ennek tipikus esete a különböző extrudált kukoricapelyhekből készült snackek (pl.: Császári Csemege termékei). Ezen élelmiszerekre a „kifejezetten gluténérzékenyek számára készült” jelölés is használható.

„Nagyon alacsony gluténtartalmú” jelzés azokra a termékekre használható, melyek alapvetően gluténtartalmú összetevőkből készültek, de a gyártás során különleges eljárással csökkentették annak gluténtartalmát. A termék végső felhasználónak értékesített formájában legfeljebb 100 mg/kg glutént tartalmazhat. Ezekre az élelmiszerekre a „gluténérzékenyek is fogyaszthatják” jelölés is használható.

A harmadik esetben a zabbal készült termékek kerülnek górcső alá, itt a „gluténmentes” vagy „nagyon alacsony gluténtartalmú” jelölés abban az esetben engedélyezett, ha a felhasznált zab termesztése, előkészítése és/vagy felhasználása során kifejezetten kerülték a gluténtartalmú gabonafélékkel való szennyeződést. Ezen termékek legfeljebb 20 mg/kg glutént tartalmazhatnak.

Őshonos- és Tájfajták - Ökotermékek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az
agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században

A fent említett termékeket szimbólummal is el lehet látni, mely egy „Áthúzott Kalász” (Crossed Grain). Ennek használta „azon vállalatok számára engedélyezett, amelyek megfelelnek az AEOCS (Európai Cöliakiás Egyesületek Szövetsége, Association of European Coeliac Societies) gluténmentes élelmiszerekre vonatkozó szabványának”. Ez a biztonságot jelenti a fogyasztók számára és a lisztérzékenységi szervezetek is támogatják használatát. Ez a jelzés azonban csak a több összetevővel rendelkező, jellemzően csomagolt élelmiszerekre vonatkozik, a feldolgozatlan termékek nem tanúsíthatóak (<https://www.sgs.com>).

Természetesen gluténmentes élelmiszerek szerepe a diétában

Az alábbiakban (1. ábra) egy gluténérzékenyek számára közölt táplálkozási piramist szeretnénk bemutatni, mely szemlélteti a természetesen gluténmentes élelmiszerek diétában betöltött szerepét.



1. ábra Gluténérzékenyek táplálkozási piramisa *Forrás:* <https://www.schaer.com/>

Fig. 1. Nutritional pyramid for gluten sensitive people

Mint láthatjuk, a piramis harmadik és hatodik szintjének kivételével zömében olyan élelmiszerekkel találkozhatunk, melyek természetes módon gluténmentesek, szélesebb körben elérhetőek, biztosítják a diéta sokszínűségét és változatos étrend kialakítását. A gyümölcsök, zöldségek, eredendően nem tartalmaznak glutént, rosttartalmuknak köszönhetően pedig hozzájárulnak a bélrendszer normál működéséhez, az egészséges táplálkozást követő lisztérzékenyek is sikerrel beilleszthetik őket diétájukba. Fogyaszthatóak nyersen, párolva, főzve, feldolgozva köretként, levesben.

Őshonos- és Tájfajták - Ökotermékek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században

Energiaforrásként tekinthetünk rájuk szénhidrát tartalmuk miatt. A tej és tejtermékek jó minőségű fehérjékkel és zsíradékokkal látják el a szervezetet. A tojás remekül illik a gluténmentes étrendbe, értékes fehérjét és zsírban oldódó vitaminokat tartalmaz (A és D vitaminokat), ezen felül sokoldalúan felhasználható. A húsok, húskészítmények, például a baromfi, halak, sovány marha-, setés-, nyúlhús és a vadak fogyasztása azért is fontos, mert változatosságot tudnak nyújtani a diéta során. Fehérje-, vas- és B₁₂- vitamin tartalmuk miatt szükséges fogyasztásuk. Itt szeretnénk még megemlíteni a különböző álgabonákat (úgy mint quinoa, köles, hajdina) vagy éppen a rizst, melyek elsősorban köreteként illeszthetők a betegek diétájába.

Anyag és módszer

A primer kutatásunk során arra kerestük a választ, hogyan és miért építik be a természetesen gluténmentes élelmiszereket a diétázók a mindennapjaikba. A legcélszerűbbnek az online kérdőíves felmérést találtuk, tekintettel arra is, hogy a felmérésünk a 2020-as COVID-vírus idején készült, melynek a legszigorúbb magyarországi szakaszával esett egybe a kérdőív felvétele. Így a vizsgálatunkat egy közösségi felület 100000 tagot számláló, a témára specializálódott csoport tagjai körében, kvantitatív standard megkérdezéssel végeztük el online módon. Összesen 212 fő töltötte ki a kérdőívet, melyből az összes válasz felhasználhatónak bizonyult. A kérdőív szerkesztésekor demográfiai adatokat gyűjtöttünk, illetve információkat szereztünk a kitöltők gluténmentes élelmiszerek vásárlásához köthető szokásairól, illetve a vásárolt termékek köréről, a természetesen gluténmentes termékek felhasználásáról. A kiértékeléshez Microsoft Word Excel programot használtunk.

Eredmények és értékelésük

A kérdőívet tehát 212 fő töltötte ki. Ezen belül a nők aránya 97 %, azaz 205 fő. A férfi kitöltők jóval kevesebben képviseltették magukat, a kitöltők csupán 3%-a férfi, ez számszerűen 7 főt jelent. A mintán belül a legnagyobb arányban, 31,6%-kal a 30-42 év közötti korcsoportból érkezők voltak megtalálhatóak, ez 67 főt jelent. Nem sokkal kevesebben, 30,7 % volt a 43-55 év közöttiek aránya, amely 65 főt jelent. 26,4 %-ot tett ki a mintán belül a 17-29 év közöttiek, akik 56-an voltak. Legkisebb arányban természetesen az idősebbek voltak megtalálhatóak, az ő arányuk 9,9 % (56-68 év közöttiek, 21 fő), illetve 1,4% (69-81 év közöttiek, 3 fő). A legtöbben, a megkérdezettek 32,1%-a egyéb városban él (68 fő). Megyeszékhelyeinkről érkezett a kitöltések 26,9%-a, ez szám szerint 57 főt jelent. 19,8% (42 fő) volt a budapestiek aránya a kitöltők között, nem sokkal lemaradva pedig a községek lakói jönnek, akik a kitöltők 18,9%-át adták (40 fő). 5 válaszadó pedig a szomszédos országokból adott válaszokat. Felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezett a kitöltők 50%-a, azaz 106 fő. Felsőfokú tanulmányokat folytatott a válaszadók 9,9%-a, a középiskolát végzettek aránya 35,8% (76 fő).

Rátérve a konkrét kérdésekre: a kutatásban résztvevők 59,4%-a válaszolta azt, hogy csak ők étkeznek a háztartásukban gluténmentesen. A válaszadók 25,9%-ánál már nem

Óshonos- és Tájfajták - Ökotermékek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai XXI. században

csak a kitöltő, hanem még egy személy gluténmentesen étkezik, a kitöltők 12,3 százalékánál pedig már plusz két fő. Csupán a megkérdezettek 2,4%-a válaszolt úgy, hogy három fő, illetve „mindenki” a lisztérzékeny diétát követi. Ami az élelmiszerek beszerzését illeti: kiugróan magas számú kitöltő választotta a különböző hipermarketeket, mint lehetőséget, 49,1%. Ennek oka talán abban keresendő, hogy az előző kérdés során a kitöltők igen nagy százaléka csak egyedül étkezik háztartásában gluténmentesen, a hipermarketek széles választéka pedig arra kínál lehetőséget, hogy a vásárlások alkalmával egyszerűen, egy helyen lehessen elvégezni a vásárlást. A reformboltokat, szaküzleteket, webshopokat közel azonos számú kitöltő preferálja (százalékban kifejezve 16,5% és 17%). A válaszadók 47,6%-a teljes mértékben odafigyel az akciókra és csupán 4,2%-uk válaszolta azt, hogy egyáltalán nem érintettek, a kicsit kevésbé elhatárolódókat is a kitöltők 4,2%-a képviselte. A válaszadók negyede, 25%-a erősen figyeli az akciókat, 18,9%-uk pedig a középutat választotta.

A gluténmentes termékekre vonatkozó szakasz első részének első kérdése arra irányult, hogy a válaszadók drágának tartják-e a gluténmentes termékeket. A válasz nem volt meglepő, ugyanis a kitöltők 96,7%-a gondolta úgy, hogy a lisztérzékenyeknek szánt termékek drágák. Csupán a kérdezők 0,9 százaléka válaszolta azt, hogy nem drágák, 2,4%-uk pedig nem tudott egyértelmű választ adni a kérdésre. Havonta az alábbiak szerint nyilatkoztak az ezen termékekre költött összegről: 29,25% válaszolta azt, hogy 10 ezer és 15 ezer forint közötti összegben, illetve ugyanennyien áldoznak 20 ezer forint felett is. 15 ezer és 20 ezer forint között költ a válaszadók 19,9%-a, 18,4%-uk pedig 5 ezer és 10 ezer forint között. Úgy gondoljuk, ezek valóban jelentős kiadást okoznak a betegek, illetve a családok számára.

A továbbiakban a természetesen gluténmentes élelmiszerek körében folytattuk kutatásunkat. A kérdésünk úgy szólt, hogy a kitöltők hallottak-e már a természetesen gluténmentes élelmiszerek fogalmáról. 198 fő, azaz a kitöltők 98,2%-a állította, hogy igen. 22 fő, azaz 10,4%-uk még nem találkozott a fogalommal, 1 fő, azaz 0,5%-uk pedig nem tudott egyértelmű választ adni a kérdésre. Szerettük volna ezek után azt is megtudni, hogy a kitöltők használják-e konyhájukban ezen élelmiszereket. A válaszadók közül 204 fő, azaz 96,2% nyilatkozott úgy, hogy szokott természetesen gluténmentes élelmiszerekkel főzni. Csupán 5 fő válaszolt nemmel a kérdésre, ami a minta 2,4%-át adja, 1,4%-uk, azaz 3 fő pedig nem tudott állást foglalni a kérdésben. A legtöbb kitöltő saját bevallása szerint azért választ természetesen gluténmentes élelmiszereket, mert nagy figyelmet fordít a változatos étkezésre és (véleményem szerint helyesen) ehhez a legmegfelelőbbnek a zöldségek, gyümölcsök, húsok, illetve tojás és tejtermékek diétába való beillesztését találják. Sokan választják azért a természetesen gluténmentes élelmiszereket, mert ezzel szeretnék megőrizni a „régizeteket”. Volt olyan kitöltő, aki három szóban foglalta össze őket: „tiszt, mentes, áttekinthető”. Volt, aki azt válaszolta, hogy azért választ természetesen gluténmentes élelmiszereket, mert „minél kevesebb feldolgozott élelmiszert szeretne fogyasztani”. Kis százalékban, de megjelentek azok a válaszok is, amelyek arra utaltak, hogy az adott válaszadó azért választ természetesen gluténmentes élelmiszereket, mert azok olcsóbbak, nem jelentenek többletköltséget. Egy kitöltő megfogalmazásában: „Azért, mert nem bosszant fel az árak.”

Őshonos- és Tájfajták - Ökotermékek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
 Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az
 agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században
 Végül állításokat fogalmaztunk meg, melyekkel kapcsolatban a válaszadóknak el kellett
 dönteniük, hogy igaz-e rájuk vagy sem. Egy 1-től 5-ig terjedő skálán tehették ezt meg a
 kitöltők, ahol az 1-es érték az „Egyáltalán nem igaz”, az 5-ös érték pedig a „Teljes
 mértékben igaz” válaszlehetőséget jelentette. Az eredményeket az 1. táblázat mutatja.

1. táblázat Lisztérzékenyek fogyasztói szokásaira irányuló állításokkal való egyetértés
 statisztikai értékeléssel

Állítás (1)	Számítási átlag(2)	Módusz(3)	Medián(4)	Szórás(5)
Rendszeresen fogyasztok diétám során zöldséget, gyümölcsöt.(6)	4,6	5	5	0,8
Odafigyelek a változatos étkezésre a diéta fenntartása során. (7)	4,4	5	5	0,9
Rendszeresen fogyasztok a diétám során húst és húskészítményeket. (8)	4,2	5	5	1,2
Úgy gondolom, a természetesen gluténmentes élelmiszerek szélesebb körben elérhetőek. (9)	4,2	5	5	1,1
Ha tehetem, természetesen gluténmentes élelmiszereket vásárolok. (10)	3,9	4	4	1,2
Szerintem a természetesen gluténmentes élelmiszerek olcsóbbak más gluténmentes élelmiszerekkel szemben (pl.: Schär, Barbara, stb.). (11)	3,7	5	4	1,3
Nagyrészt természetesen gluténmentes termékekkel sütök/főzök a diéta fenntartása során. (12)	3,6	4	4	1,2
Azért vásárolok természetesen gluténmentes élelmiszereket, mert így olcsóbban tudom fenntartani a diétámat.(13)	3,4	3	3	1,3

Table 1. Agreeing with statements about consumer habits of gluten-sensitive people by
 statistical evaluation

(1) statement (2) Arithmetic mean (3) modulus(4) median (5) st. deviation (6) I often
 consume vegetables and fruits in my diet (7) I pay attention to varied meals while

Óshonos- és Tájfajták - Ökotermékek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az
agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században

maintaining my diet (8) I regularly eat meat and meat products during my diet (9) I think naturally gluten-free foods are more widely available. (10) If I can, I buy naturally gluten-free food (11) I think naturally gluten-free foods are cheaper than other gluten-free foods (Schär, Barbara, etc.) (12) For the most part, I bake / cook with naturally gluten-free products while maintaining my diet. (13) I buy naturally gluten-free foods because that way I can maintain my diet cheaper

Azzal a kijelentéssel, hogy rendszeresen fogyaszt-e zöldséget-gyümölcsöt, a legtöbb kitöltő egyetértett. A beérkezett válaszok számtani átlaga 4,6. Jellemző még a válaszadókra az is, hogy odafigyelnek a változatos étkezésre, ezt tükrözi, hogy az erre az állításra érkező válaszok átlagértéke 4,4. Az árakkal kapcsolatos állítások esetén 3,7, illetve 3,4 volt az egyetértés méteke, és a szórások magasabb értéket mutatnak, mint a más jellegű állításoknál.

Következtetések

Az alfejezetben a 3 hipotézis vizsgálatát tesszük közzé. *1.Hipotézis:* A kutatásban szereplő személyeknek jelentős többletköltségekkel jár a gluténmentes diéta fenntartása.. A válaszadók 96,7%-a gondolta úgy, hogy a gluténmentes termékek drágák, 95,8%-uknak pedig saját bevallása szerint többletköltséget jelent a diéta fenntartás. Ezek alapján az információk alapján a mintára nézve az első hipotézist elfogadjuk.

A második hipotézisben azt fogalmaztuk meg, hogy a természetesen gluténmentes termékek vásárlása csökkentheti a felmerülő költségeket. Bár a válaszadók 61,8%-a gondolja azt, hogy a természetesen gluténmentes élelmiszerek olcsóbbak a gluténmentes diétás készítményekkel szemben, ráadásul sokan egyetértettek azzal is, hogy szélesebb körben elérhetőek, csupán 32,6%-uk válaszolta azt, hogy kimondottan azért vásárol természetesen gluténmentes élelmiszereket, mert így szeretné csökkenteni kiadásait. Ennek fényében a második hipotézist nem fogadjuk el.

A harmadik állítás úgy szólt, miszerint, az általunk megkérdezettek előnyben részesítik a természetesen gluténmentes élelmiszereket amiatt, mert segítenek a diétájuk költségeit csökkenteni. Elenyésző volt azok száma, akik konkrétan azt választották, hogy azért választanak természetesen gluténmentes élelmiszereket, mert azok olcsóbbak, ezek alapján a harmadik hipotézist is el kell, hogy vessük. Bár a kitöltők 66,5%-a nyilatkozott úgy, hogy ha teheti, természetesen gluténmentes élelmiszert vásárol, 56,6%-uk pedig nagyrészt természetesen gluténmentes élelmiszerekkel süt-főz, mégsem tűnik úgy, hogy a válaszok alapján kimondottan anyagi megfontolásból választanak a megkérdezettek természetesen gluténmentes termékeket.

Összefoglalás

Kutatásunk témájául a lisztérzékenyek fogyasztói szokásainak vizsgálatát választottuk, ezen belül is a természetesen gluténmentes élelmiszerek diétában betöltött szerepére

Őshonos- és Tájfajták - Ökotermekek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században fókuszáltunk. A felméréshez kvantitatív standard kérdőívet használtunk, melyet a kitöltők részére online volt elérhető. A vizsgálatunk egyik alapfeltevése az volt, hogy a természetesen gluténmentes élelmiszerek segíthetik csökkenteni a diéta fenntartási költségeit, ezért a lisztérzékenyek előnyben részesítik ezen termékeket. Úgy látjuk, a kitöltők nagy része ha teheti, természetesen gluténmentes termékeket vásárol, de nagy százalékban vannak jelen azok, akik nem gondolják őket olcsóbbnak a gluténmentes diétás készítményeknél és nem is részesítik őket előnyben. Javasoljuk, a diéta kezdetén a lisztérzékenyeknek legyen biztosított több információ a diéta fenntartásának lehetőségeiről.

Kulcsszavak: gluténmentes élelmiszerek, lisztérzékenység, gluténmentes diéta, fogyasztói szokások, online kérdőív

Irodalom

- Antal E. -Horacsek M. - Koltai T. - Prokisch J. - Prokisch L. - Szűcs V - Szűcs Zs. -Takács H. 2018.: Élelmiszeripari kézikönyv 2. Gluténmentes élelmiszerek, Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, Budapest. 37-41.
- Arató A.- Barna M.- Bodánszky H. -Dabousné Sz. J.- Juhász M. - Kárpáti S. - Koltai T. - Korponay-Szabó I. - Kósnai I. 2004.: Gluténmentesen extra kézikönyv, Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek Országos Egyesülete, Budapest 5-28,
- Banai J. - Bálint M.,- Horváth Z. - Koltai T. 2003.: Lisztérzékenyek könyve, Anonymus Kiadó, Budapest 5-35.
- Juhász M. - Kovács I. 2012.: Lisztérzékenyek kézikönyve, SpringMed Kiadó, Budapest 21-40.
- Kocsis D. - Béres N. - Veres G. - Szabó D. - Müller KE.E. - Arató A. - Juhász M. 2014.: Genetic and epigenetic aspects of celiac disease. *Orv Hetil.* 155(3):83-87.
- Korn D. 2011.: Gluténmentes élet, Panem Kiadó, Budapest 33-48.
- Rigó A. 2013.: A lisztérzékenység biopszichoszociális szemléletű áttekintése *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* (2.) 167-199 DOI: 10.1556/Mental.14.2013.2.4 (2021. 05.12.)
<https://24.hu/tudomany/2019/07/04/lisztzerzekenység-gluten-coliakia/> (2021.05.17.)
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/?uri=CELEX%3A32014R0828> (2021. 05. 17.)
<https://glutenmentes-finomsagok.hu/mit-kell-tudni-glutenezekenysegrol/> (2021. 05. 17.)
<https://www.sgs.hu/hu-hu/agriculture-food/food/food-certification/gluten-free-certification-services/crossed-grain-symbol-gluten-free-product-certification> (2021. 05. 16.)
<https://www.schaer.com/hu-hu/a/glutenmentes-elelmiszerpiramis> (2021. 05. 16.)

CONSUMER HABITS BY THE FIELD OF THE NATURAL, GLUTEN-FREE FOOD- BASED ON A QUANTITATIVE SURVEY

Edina, Lendvai¹, Klaudia, Kereszély²

^{1,2}University of Szeged, Faculty of Engineering, H-6721 Szeged, Mars tér 7.
lendvai@mk.u-szeged.hu

Summary

Őshonos- és Tájfajták - Ökotermekek – Egészséges táplálkozás – Vidékfejlesztés
Minőségi élelmiszerek – Egészséges környezet – Fenntartható vidéki gazdálkodás: Az
agrártudományok és a vidékfejlesztés kihívásai a XXI. században

For our research's topic, we have chosen to examine consumers' habits who are affected by the celiac disease, focusing on the role of natural, gluten-free nutrition in actual diets. The standard survey with the quantitative method was used by us personally in our research which was available online for people that wanted to participate. One of the fundamental theories of our investigation occurred to be that gluten-free food which is inartificial could help to reduce the dietary's upkeep cost. As a result, any person with the coeliac disease would privilege these products. In the course of researching, I we came to this conclusion: The dominant part of the respondents purchases congenitally made gluten-free products if they can. However, there is a large percentage of them who do not think those products cheaper than the unnatural ones, and this group is not favoring natural production. Our suggestion for the last circumstance has been that people with celiac disease should be provided by with further information about the possibilities of the diet's maintenance at the beginning of it.

Keywords

glutenfree food, celiac disease, glutenfree diet, consumer's habit, online questionnaire