

A GLUTÉNMENTES TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK VIZSGÁLATA

Panyor Ágota¹

EXAMINATION OF GLUTEN-FREE EATING HABITS

¹Szegedi Tudományegyetem Mérnöki Kar, Szeged

Absztrakt: A táplálkozás a mindennapi életünk alapvető és nélkülözhetetlen része, ami szoros kapcsolatban áll az egészségünkkel. Napjainkban a népesség egyre nagyobb hányadánál kerül kimutatásra valamilyen ételmiszerrel kapcsolatos érzékenység, melynek kialakulásában jelentős szerepet játszik a genetikai öröklődés. Azonban előfordulásának okaként számos esetben kimutatható a mindennapi stressz, a helytelen és rendszertelen táplálkozás valamint a különböző vírusfertőzések következményei.

Munkánk során a gluténérzékenységre fókuszálunk, és bemutatásra kerülnek a gluténmentes táplálkozás főbb elvei, valamint az étrendi jellemzői és azok gyakorlati alkalmazása.

Primer kutatás keretében egy online kérdőíves megkérdezést végeztünk a gluténmentes táplálkozást követőkkel, melynek során vizsgáltuk, milyen okból kifolyólag folytatnak gluténmentes diétát és ezen kívül szükséges-e a táplálkozásukban másfajta diétát is tartani. Továbbá érdeklődésünk középpontjába helyeztük, hogy milyen tényezők hátráltatják a válaszadókat ezen diéta betartásában, és mennyire bíznak az ételmiszertermékeken található jelölésekben.

Abstract: Nutrition is a fundamental and indispensable part of our daily lives and closely related to our health. Nowadays, an increasing portion of the population exhibits some form of food-related sensitivity, which is significantly influenced by genetic inheritance. However, in many cases, the causes of its occurrence can be attributed to everyday stress, improper and irregular eating habits, as well as the consequences of various viral infections. In our work, we focus on gluten sensitivity and present the main principles of a gluten-free diet, as well as its dietary characteristics and practical application. As part of primary research, we conducted an online questionnaire with individuals following a gluten-free lifestyle, examining the reasons they adopt a gluten-free diet and whether they need to maintain any other diets in addition to this.

Furthermore, our inquiry centred around identifying the factors that hinder respondents from adhering to this diet and how much trust they have in the labelling of food products.

Kulcsszavak: gluténmentes táplálkozás, ételmiszer intolerancia, ételmiszer allergia, fogyasztási szokások

Keywords: gluten-free diet, food intolerance, food allergy, consumption habits

1. Élelmiszerallergia és élelmiszerintolerancia

Az élelmiszerallergia és az élelmiszer intolerancia közötti legfontosabb eltérés, hogy az allergia által kiváltott panaszokért minden esetben az immunrendszer a felelős, az intolerancia tüneteit az emésztőrendszer okozza. Ha valakinek élelmiszerallergia betegsége van, akkor az elfogyasztott ételmiszerben található allergén rövid időn belül immunválaszt hoz létre, bőrvizketés, bőrkütiés, légszomj és egyéb hasonló tünetek formájában. Ezek általában elég gyors lefolyásúak. Kis mennyiségű étel elfogyasztásától is kialakul és egy speciális antitesttermelés indul meg a szervezetben, amit immunoglobulin E-nek neveznek. Az élelmiszerintolerancia is

egy tünetegyüttes, amelyet egy meghatározott étel vagy annak az egyik összetevője vált ki. A kialakuló reakciót az étel, vagy annak egyik összetevőjének felszívódási zavara okozhatja, illetve adódhat olyan eset is, amikor a szervezet nem képes megemészteni egy adott élelmiszert vagy annak összetevőjét. Az ételintolerancia során a panaszok lassan, órák, esetleg napok alatt jelentkeznek. Ezeknek a tüneteknek a súlyossága az elfogyasztott élelmiszer mennyiségétől függ (Fletcher, 2016).

Sajnos ezeknek a betegségeknek nincs gyógyszeres kezelése, így a problémát okozó élelmiszer vagy élelmiszerek megállapítása után minden olyan típusú élelmiszert el kell hagyni az étrendből, ami miatt ezek a problémás tünetek jelentkeznek. Ezen élelmiszerek elhagyásával a panaszok rövid időn belül egyéb beavatkozás nélkül megszűnnek. Viszont ezek a gondot okozó élelmiszerek helyettesíthetők is, az iparilag gyártott mentes élelmiszerekkel, melyen sokszor a „free from” jelölés található (Balogh, 2017).

2. A gluténmentes táplálkozás jellemzői és főbb elvei

2.1. Lisztérzékenység/cöliákia

A lisztérzékenység, más néven cöliákia jellemzően puffadással, hasmenéssel vagy zsírszékeléssel járhat. A vékonybél-nyálkahártya károsodása miatt a betegség felszívódási zavarokkal járhat. A különböző vitaminok, ásványi anyagok nem megfelelő felszívódása más hiányállapothoz is vezethetnek. A szénhidrátok, zsírsavak csökkent felszívódása miatt energiahiány lép fel a szervezetben, a beteg testsúlya lecsökken, illetve tartósan alultáplált marad és sok esetben fáradékonyság lép fel. A bélnyálkahártya megsérül, és ez miatt előfordul, hogy társul a betegség mellé laktózintolerancia is, mivel lecsökken a bélben található laktáz enzim mennyisége. (Harper, et al., 2007).

Glutén tartalmú termékek a következők:

- búza és búzaeredetű termékek pl. búzaliszt, búzakorpa, búzacsíra, búzakeményítő, búzafehérje
- a rozs és rozseredetű termékek
- az árpa és árpaeredetű termékek
- a zab és zaberedetű termékek
- a tönköly és tönkölybúza őrleményei
- a fenti gabonafélékből keresztezett bármely mag vagy abból készült termék
- a fenti magok pelyhesített változata.

Továbbá glutént tartalmaz a maláta és a maláta kivonat is, tehát a gluténérzékenyek életfeltételének számít a gluténmentes táplálkozás. A glutén két fehérje a gliadin és a glutenin keveréke, amik a búza, rozs és az árpa tápszövetekben található. Ez a keverék a búzaszemek fehérjetartalmának a 80 százalékát teszik ki. (Balogh, 2017).

2.2. A gluténmentes táplálkozás jellemzői

Az autoimmun gluténérzékenységgel rendelkező emberek esetében élethosszig tartó gluténmentes étkezést kell folytatni, ezért a bevásárlás, főzés, konyhai eszközök használata és az alapanyagok tárolása során is számos dologra kell figyelniük. A gluténmentes étkezés során mindenképpen el kell kerülni a búzát, árpát és a rozst, illetve az ebből készült ételeket. A zabot általában egy cöliákiás beteg jól tolerálja, ezért általában javasolják is hogy illesszék be az étrendbe számos kedvező tulajdonsága miatt, de először mindenképpen csak kis mértékben kezdjék el a fogyasztását. A gluténmentes táplálkozás során rendkívül kevés rost tartalmú élelmiszert fogyasztunk, főleg akkor, ha csak a hagyományos gluténmentes liszteket alkalmazzuk ételeink elkészítéséhez. Ezért lehet előnyös a szervezet számára, a rostbevitel növelésére a quinoa, a köles, a hajdina vagy az amaránt (Riskó–Péntek, 2018).

2.3. A gluténmentes táplálkozás étrendi kezelése

A gyakorlatban az étrendi kezelés azt jelenti, hogy a tünetet provokáló élelmiszert vagy adalékanyagot a beteg elkerüli. Ezt az étrendet mindig úgy kell összeállítani, hogy figyelembe vesszük a beteg tápláltsági állapotát, életkori sajátosságainak megfelelő tápanyag ellátottságát biztosítjuk a tünetmentesség mellett. A diéta hosszának megállapítása mindig az egyéntől függ, itt figyelembe kell venni a beteg korát, az allergiás tünetek súlyosságát, a fennállás idejét és nem utolsósorban az allergia fajtáját. A táplálék allergiában szenvedő beteg biztonságos élelmiszer választása nem egyszerű feladat, még akkor sem, ha tudja, hogy mit kell kihagynia az étrendjéből. A panaszt okozó élelmiszerek kihagyása az étrendből könnyűnek tűnik, a megvalósítása azonban igencsak nehéznek bizonyul, mert mint tudjuk az élelmiszerek több összetevőből állnak és az allergének rejtett formában is jelen lehetnek vagy a gyártás során szennyeződhetnek vele. (Posner–Bhimli, 2017)

2.4. A fogyasztók tájékoztatása a gluténmentes élelmiszerekről

A cöliákiában szenvedők számára fontos, hogy megfelelően legyenek tájékoztatva, valamint az élelmiszerekről kapott információ pontos és egyértelmű legyen, mivel táplálkozásuk sokán elfogyasztott akár minimális gluténmennyiség is károsíthatja az egészségüket. A gluténmentes élelmiszerek elkészítése ezért is nagyon felelősségteljes tevékenység, és elengedhetetlen eleme a jogszabályi környezethez illeszkedő fogyasztói tájékoztatás.

Előbbiek a termék minőségének, használatra való alkalmasságának, illetve élelmiszereknél a fogyasztásra való alkalmasságának megítélése szempontjából bírnak kritikus jelentőséggel (Kis, 2021).

Gluténtartalom szempontjából az élelmiszerek három csoportba oszthatók:

- Glutént tartalmazó élelmiszerek, amiről a fogyasztó az érvényes jogszabályoknak megfelelő tájékoztatást kap, ilyen lehet az élelmiszerek címkéjén vagy a kiszolgálás/értékesítés helyszínén.

- Glutént az élelmiszer összetevőként vagy technológiai segédanyagként nem tartalmaz, azonban az előállítás körülményeiről, vagy gyártása során esetlegesen bekövetkező gluténszennyeződés nem zárható ki.
- Természetes módon gluténmentes élelmiszer, mint például a tej, zöldség, gyümölcs, vagy a húsok stb. natúr formában.

Ha az élelmiszer glutént tartalmaz, tehát az összetevői között ott található a búza, rozs, árpa, vagy zab, illetve ezek keresztezett változataiból származik, akkor a gluténtartalmú összetevő kiemelése kötelező. Az összetevők felsorolásakor a gluténtartalmú összetevőket egyértelműen meg kell különböztetni, ilyen megkülönböztetést lehet használni betűtípussal, stílussal vagy háttérszínnel. Abban az esetben, viszont ha az élelmiszerek több összetevője vagy adalékanyaga, illetve technológiai segédanyaga glutént tartalmaz, azt minden érintett összetevő vagy technológiai segédanyag esetében kiemeléssel kell feltüntetni az adott élelmiszer csomagolásán, címkéjén, mennyiségtől függetlenül (Szűcs, 2018).

3. Anyag és módszer

Primer kutatásunk során vizsgáltuk, hogy a gluténmentes táplálkozást követők milyen okból kifolyólag étkeznek gluténmentesen, folytatnak-e egyéb étrendi diétákat, mennyire bíznak meg a termékek csomagolásán található jelölésekben, illetve mennyire okoz gondot étrendjük betartása.

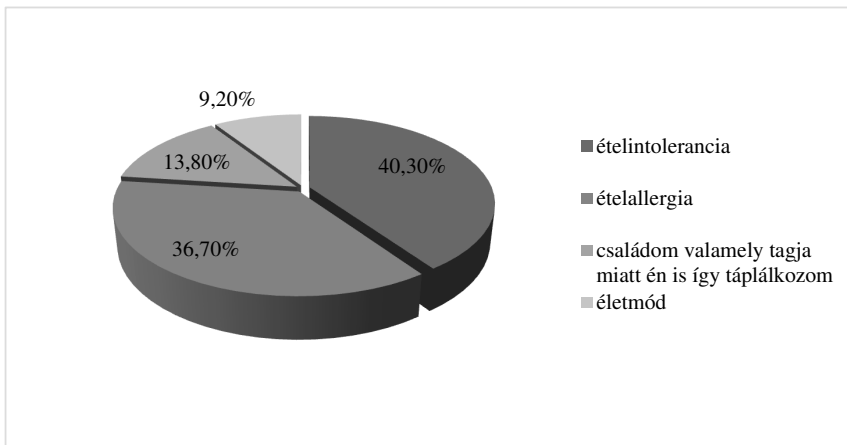
Az online formában elérhető kérdőívet a gluténmentes diétát fogyasztók tölthették ki. A célközönséget a legismertebb közösségi háló (Facebook) segítségével tudtuk elérni, melynek tagjai (speciális célcsoportok) valamilyen élelmiszer érzékenységgel rendelkeznek. Az űrlap Google kérdőív segítségével került megszerkesztésre. A kérdőívet 197 ember töltötte ki, a válaszok statisztikai elemzéséhez Microsoft Excelt használtunk.

4. Eredmények és értékelésük

A kérdőíves kutatásunkban olyan személyek vettek részt, akik gluténmentes életmódot folytatnak. Ezt az életmódot vagy maguktól választották, vagy valamilyen allergia/ételintolerancia miatt. A kutatásban összesen 197 fő vett részt, amelyből 180 fő nő (91%) és 17 fő férfi (9%) volt. Az életkor tekintetében a legjelentősebb arányt (30,6%) a 35-44 év közötti korosztály képviselte. Közel hasonló arányt (30,1%) tett ki a 45-59 év közötti korosztály. A többi korcsoportban közel azonos, 12% körüli volt a válaszadók aránya. A mintában résztvevők iskolai végzettsége tekintetében 52% volt felsőfokú végzettségű vagy ezirányú folyamatban lévő tanulmányokat végző. A középfokú végzettségűek pedig 35,2%-ot tettek ki.

Kutatásunkban elsőként aziránt érdeklődtünk, hogy milyen okból kifolyólag folytatnak a válaszadók gluténmentes diétát. A legnagyobb arányban 79 fő (40,3%) az ételintoleranciát választotta. Az ételintolerancia mellett a második legnyomósabb indok 72 főnél (36,7%), az ételallergia volt. A további válaszlehetőségek majdnem azonos arányokat értek el, így a „családom valamely tagja miatt én is így táplálkozom” (13,8%), valamint az életmód miatt választotta 9,2%. (1. ábra).

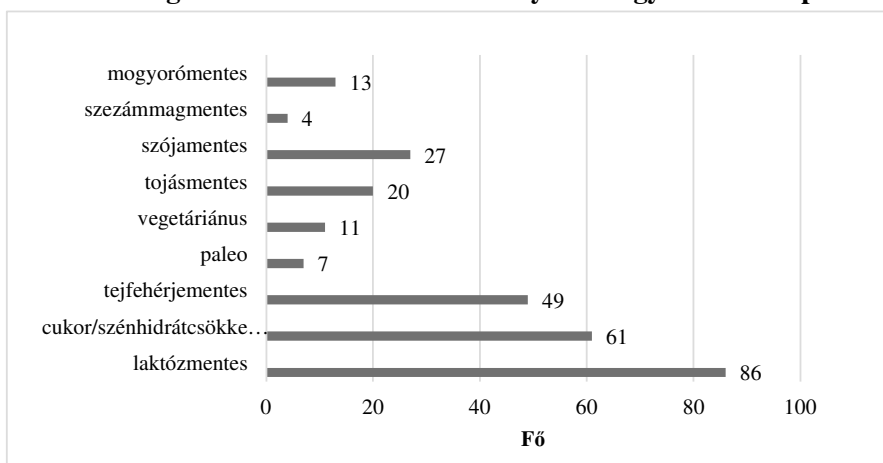
1. ábra: A gluténmentes táplálkozás okai



Forrás: Primer kutatás alapján saját szerkesztés

Arra is szerettünk volna választ kapni, hogy a gluténmentes diéta mellett folytatnak-e egyéb diétát a válaszadók. Ebben az esetben több választási lehetőséget lehetett jelölni. A 197 kitöltőből 65,2% jelölte meg a laktózmentes diétát, emellett szintén jelentős (46,2%) folytat cukor/szénhidrátcsökkentett diétát. Továbbá még jelentős volt az aránya (37,1%) a tejfehérjementes táplálkozásnak, illetve kisebb arányokban a paleo (5,3%), a vegetáriánus (8,3%), a tojásmentes (15,2%), a szójamentes (20,5%), a szezámmentes (3%), a mogyorómentes (9,8%) táplálkozás szerepelt. (2. ábra)

2. ábra: A gluténmentes diéta mellett folytatott egyéb diéták típusai

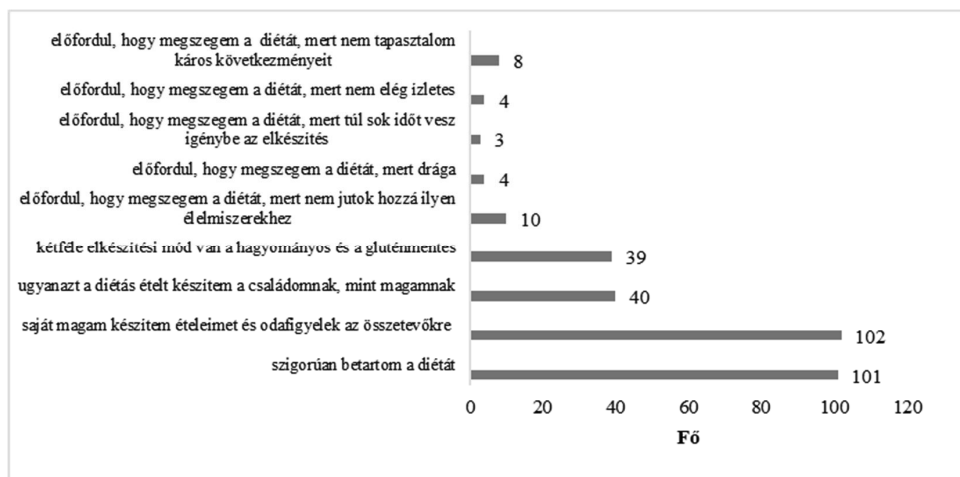


Forrás: Primer kutatás alapján saját szerkesztés

A következőkben azt szeretnénk volna megtudni, hogy a válaszadók a táplálkozásuk során mennyire tudják betartani a diétájukat. Nem meglepő módon a

kitöltők több mint fele (51,5%) szigorúan betartja a diétáját, amit jellemzően úgy tud elérni, hogy saját maga készíti el az ételeit és odafigyel az összetevőkre. Nagyon alacsony volt azoknak az aránya, aki valami oknál fogva megszegi a diétáját, például azért, mert nem elég ízletes az étel vagy sok időbe telik az elkészítése, vagy nem jut hozzá megfelelő választékban a termékekhez. (3. ábra).

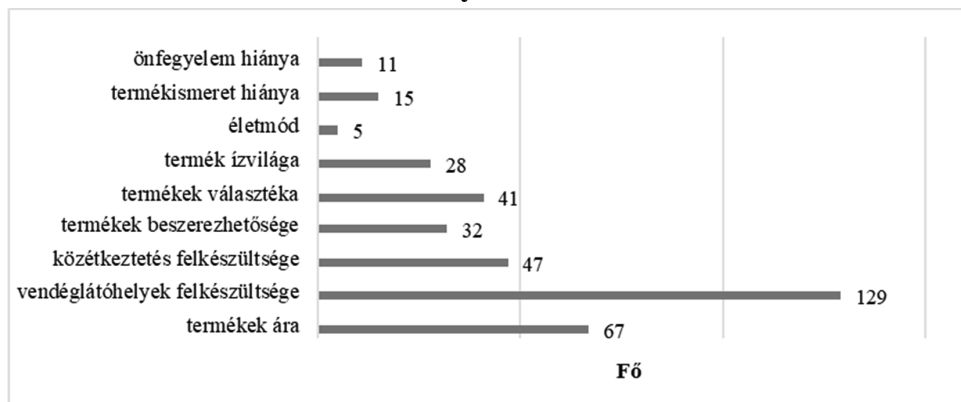
3. ábra: A diéta követésének formái



Forrás: Primer kutatás alapján saját szerkesztés

Megkérdeztük azt is, hogy milyen tényezők hátráltatják a fogyasztókat a diéta betartásában. Több választ is jelölhettek. A válaszadók kiemelten magas arányban (65,5%) a vendéglátóhelyek felkészültségének hiányát jelölték meg, mint a leginkább hátráltató tényezők egyike. A termék ára (34%), a közétkeztetés felkészültsége (23,8%) és a termékek választéka (20,8%) volt a következő három legtöbbet említett hátráltató tényező. Az életmód, az önfegyelem és a termékismeret hiánya már kisebb szerepet játszik ilyen szempontból a diéta betartásában. (4. ábra)

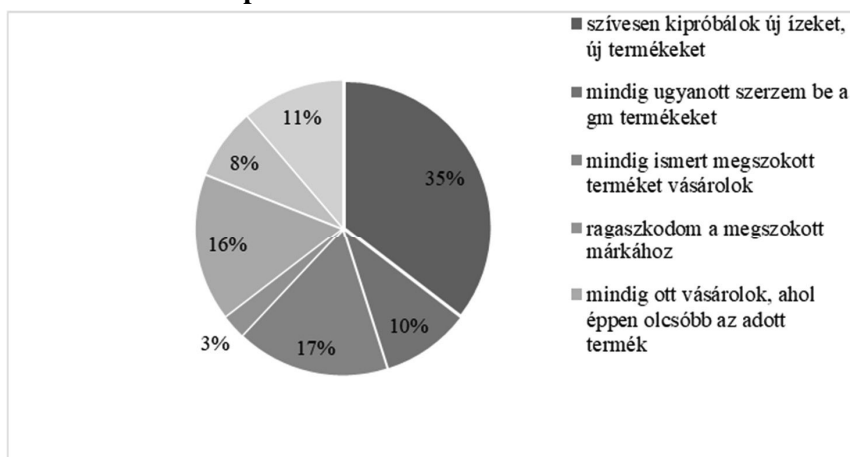
4. ábra: Hátráltató tényezők a diéta betartásában



Forrás: Primer kutatás alapján saját szerkesztés

Kutatásunkban arra vonatkozóan is tettünk fel kérdést, hogy a felsorolt opciók közül a válaszadókra melyik a leginkább jellemző a táplálkozási és vásárlási szokásukkal kapcsolatban. A fogyasztók nyitottak új ízek, új termékek kipróbálására, megismerésére, ugyanis a válaszadók 35%-a ezt az opciót jelölte meg. Ugyanakkor a válaszadók 17%-a inkább a már megszokott, ismert termékeket vásárolja. Arányait tekintve többen (16%) döntenek az ár alapján, ugyanis mindig ott vásárolnak, ahol éppen olcsóbb az adott termék. A gluténmentes termékeket a válaszadók 10%-a mindig ugyanott szerzi be, és csak 8% a hazai gluténmentes termékeket előnybe részesítők aránya (5. ábra).

5. ábra: Táplálkozási és élelmiszervásárlási szokások

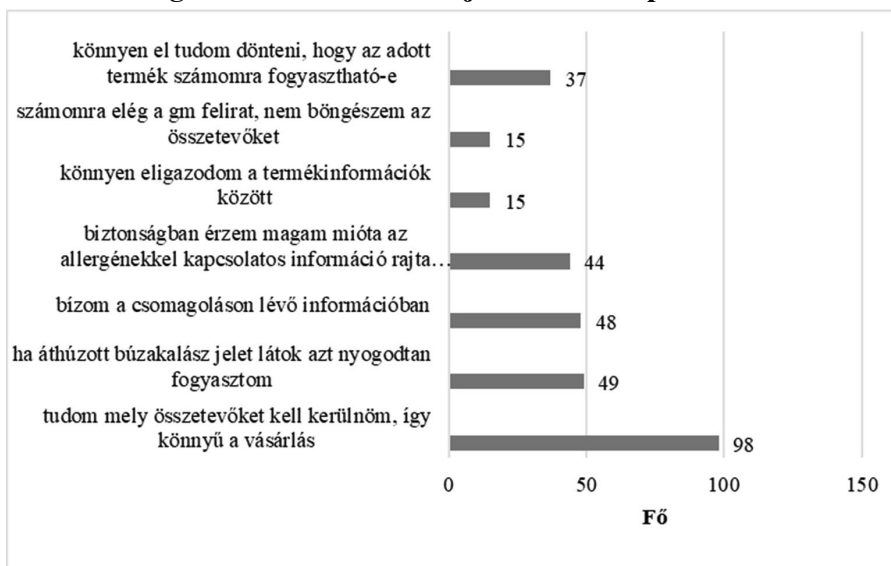


Forrás: Primer kutatás alapján saját szerkesztés

Végezetül aziránt érdeklődtünk, hogy mennyire bíznak a válaszadók az élelmiszerjelölésekben a gluténmentes termékeknél. A válaszadók 50,3% tudja

melyik összetevőket kell elkerülnie, így számára nem okoz gondot a vásárlás. Ha áthúzott búzakalász jelet látnak, akkor azt nyugodtan fogyasztják, ezt a kitöltők 25,1%-a jelölte meg. De csak 48 fő (24,6%) bíz a csomagoláson lévő információban és 44 fő (22,6%) érzi magát biztonságban mióta az allergénekkal kapcsolatos tájékoztatás is rajta van a csomagoláson. Mindössze 15 fő (7,7%) szerint már elegendő annyi információ is, ha a terméken rajta van a gluténmentes felirat, és nem is nézi meg a további összetevőket. (6. ábra)

6. ábra: A gluténmentes élelmiszerjelölésekkel kapcsolatos bizalom



Forrás: Primer kutatás alapján saját szerkesztés

5. Következtetés, összegzés

A gluténmentes diéta követésének okaként jellemzően az ételintoleranciát és az ételallergiát (hasonló arányban) jelölték meg a válaszadók, mivel életük során kiderült, hogy adott élelmiszerek bizonyos összetevőjére allergiások vagy szervezetük nem képes feldolgozni azt. A válaszadók kétharma a gluténmentes diéta mellett egyéb diétát is folytat, úgymint a laktózmentes, illetve szénhidrátcsökkentett diéta. A kitöltők számára fontos, hogy szigorúan betartsák a diétájukat, mert tisztában vannak azzal, hogy súlyos következményekkel járhat a diéta megszegése. Ezt leggyakrabban azzal tudják elérni, hogy saját maguk készítik az ételeiket és odafigyelnek arra, hogy milyen összetevők kerüljenek bele. A fogyasztók a legnagyobb problémát a vendéglátóhelyeken tapasztalható „mentes” ételek hiányában és a termékek magas árában látják.

Mivel a gluténmentes termékek ára igen magas és az előállításukhoz felhasznált alapanyagokat hazánkban kis mennyiségben termesztik, ezért szükséges lenne, hogy kerüljenek bevonásra a magyar gazdák, azáltal, hogy megismertetik velük a gluténmentes mezőgazdasági növények termesztéstechnológiáját, biztosítanak

számukra megfelelő előállítási feltételeket és felvevőpiacot, hogy megérje számukra a termesztés. Meglátásunk szerint, ha a gluténmentes élelmiszerek hazánkban kerülnének előállításra és értékesítési áraik a hazai árakat fegyelembé véve kerülnének kialakításra, akkor olcsóbbá válhatnának. Magyarországon jelenleg több kisebb „mentes” terméket előállító üzem létezik, melyeknek a forgalmazása is csak egyes helyeken, illetve kisebb üzletekben történik. Ennek megoldása lehetne a kooperáció, melynek keretében az előállító/feldolgozó üzem el tudná látni az egész országot gluténmentes termékekkel. A termékek egységesítésre kerülnének és az országos lefedettségű értékesítési csatornákon keresztül vásárolhatnák meg a fogyasztók. Mindezek által bővülhetne a kínálat, így a termékek szélesebb skálája válna elérhetővé a fogyasztók számára kedvezőbb áron.

Végül fontosnak tartjuk megemlíteni, habár egyre bővül a „mentes” élelmiszerek választéka, ne a megszokás alapján vásároljunk, illetve ne minden esetben bízunk a termékek megjelölésében. Vizsgáljuk meg a termékek hátoldalán szereplő összetevőket és bizonyosodjunk meg arról, hogy az a termék megfelel-e a diétánkban előírtaknak.

Irodalomjegyzék

- Balogh S. (2017): *Alternatív táplálkozás – választható táplálékaink*. Oriold és Társai. Budapest.
- Fletcher, R. J. (2016): *Pseudocereals: Overview. Encyclopedia of Food Grains*, Second Edition
- Harper, J. és mtsai. (2007): *Anemia in celiac disease is multifactorial in etiology*. Oviedo: BioMed Research International.
- Kis, K. (2021): Social responsibility and quality: issues of competitiveness and sustainable development. In: Stefańska, M. (ed.): *Sustainability and sustainable development. Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, Poznan*, pp. 135–150. <https://doi.org/10.18559/978-83-8211-074-6/II6>
- Posner, B., Bhimji, S. (2017): *Celiac disease*. University Hospital of Nort Durham
- Riskó T., Péntek Á. (2018): Kenyér és péksütemény fogyasztási szokások a gluténmentes diétában. *Táplálkozásmarketing*, pp. 77–89.
- Szűcs V. (szerk.) (2018): *Gluténmentes élelmiszerek*. Élelmiszeripari Kézikönyv 2. Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, Budapest.