

## **FOGYASZTÓI TÁJÉKOZTATÓ FÜZETEK 3.**

**Táplálkozás, élelmiszer-választás,  
ajánlások és fogyasztóvédelem**

**2010.**

**Táplálkozás, élelmiszer-választás,  
ajánlások és fogyasztóvédelem**

**Írta:**

**dr. Dömölki Ferencné  
Roszáné, dr. Kis Mária  
Schumann Róbert**

**Szakszerkesztő:**

**dr. Dömölki Ferencné**

**Szerkesztő:**

**Újlaki-Vátz László**

**Kiadó:**

**Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület  
(1012 Budapest, Logodi u. 22-24., [www.ofe.hu](http://www.ofe.hu))**

**Kézirat lezárva:**

**2010. február**

**Készült:**

**G-print Bt.**

**1062 Budapest, Székely Bertalan u. 2/a.**

**Felelős vezető: Wilpert Gábor**

**Tel.: 331-2935**

**e-mail: [postmaster@gprint.t-online.hu](mailto:postmaster@gprint.t-online.hu)**

# **A tudatos fogyasztókért – az OFE és az INDRA összefogásával**

**Táplálkozás, élelmiszer-választás,  
ajánlások és fogyasztóvédelem**

**2010.**

# Tartalomjegyzék

## TÁPLÁLKOZÁSI ISMERETEK

Táplálkozási alapfogalmak .....	7
Makrotápanyagok .....	8
Fehérjék .....	8
Zsíradsók .....	8
Szénhidrátok.....	9
A szénhidrátok funkciói a szervezetben.....	9
Mikrotápanyagok .....	9
Vitaminok .....	9
Ásványi anyagok .....	10
Élelmi rostok .....	10
A kiegyensúlyozott táplálkozás szerepe .....	11
A táplálkozási piramis.....	11
A szervezet energiaforgalma és -szükséglete .....	12
Táplálkozási ajánlások egészséges felnőttek részére.....	12
Táplálkozási ajánlások gyermekek részére .....	13
Ételkészítési ajánlások.....	14
Az elhízás okai.....	16
Testtömeg-index (BMI).....	16
Élelmiszerek .....	17
Mit nevezünk élelmiszernek és mit nem? .....	17
Különleges, diétás, illetve csökkentett energiatartalmú élelmiszerek.....	18
Étrend-kiegészítők.....	19
Funkcionális élelmiszerek .....	19
Dúsított élelmiszerek .....	20
Adalékanyagok .....	21
Génmódosított organizmusok – GMO .....	22
Siker vagy zsákutca? .....	23

## ÉLELMISZER-SZABÁLYOZÁS – A GYÁRTÁSTÓL A JELÖLÉSIG

Élelmiszertörvény .....	25
Élelmiszerek jelölésére vonatkozó rendelet.....	26
Az élelmiszereken feltüntetendő adatok .....	27

## **FOGYASZTÓI MAGATARTÁS ÉS BOLTI HIGIÉNYIA, VÁLASZTÁS, VÁSÁRLÁS, ÉLELMISZEREK KEZELÉSE, HÁZTARTÁSI HIGIÉNYIA**

<b>A pultnál kezdve .....</b>	<b>29</b>
<b>Hűtendők és ellenőrzendők .....</b>	<b>30</b>
<b>Hazaérkezve a bevásárlásból, rögtön kezet kell mosni! .....</b>	<b>31</b>
<b>Mire figyeljünk még a vásárlásnál?.....</b>	<b>32</b>
<b>Élelmiszerek – hogyan választunk? .....</b>	<b>32</b>
<b>Mit tegyünk, ha kifogásunk van? .....</b>	<b>34</b>

## **ÉRDEKVÉDELEM**

<b>Az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület élelmiszer-biztonsági szakértői tevékenysége</b>	
<b>ittthon és külföldön .....</b>	<b>35</b>
<b>Érdekképviselés.....</b>	<b>35</b>
<b>Kampányok, lobbizás .....</b>	<b>37</b>
<b>Fogyasztói panaszok.....</b>	<b>39</b>

## **Tisztelt Olvasónk!**

Az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület nagyszabású továbbképzést tartott civil fogyasztóvédelmi tanácsadónak a közelmúltban. Ennek táplálkozásunkhoz kapcsolódó témaköreit élelmiszer-szakértői bizottságunk több tagja állította össze – figyelembe véve közel 30 év; különösen a legutóbbiak fogyasztói kérdéseit, aggodalmait és információéhségét.

Mindezek nyomán született meg – praktikus tanácsokban, ajánlásokban is bővelkedő – füzetünk, amely válogatást nyújt a fogyasztóknak fontos, ugyanakkor másutt, így egyesületünk kiadványaiban is részben kevésbé taglalt témákból.

*A szerzők és szerkesztők*

# TÁPLÁLKOZÁSI ISMERETEK

## Táplálkozási alapfogalmak

A táplálék gyűjtőnév, magába foglalja az élelmi nyersanyagokat, az élelmiszereket, az ételeket, italokat, mindazt, ami emberi fogyasztásra alkalmas. Amikor nem kívánjuk megnevezni, hogy mit eszünk, vagy iszunk, akkor használjuk a táplálék szót.

Az élelmi anyag a nyers, természetes állapotban is fogyasztásra kész, vagy további élelmiszer-ipari-konyhai eljárások után fogyasztható táplálék. Élelmi anyag többek között az alma, a tej, a tökehús. Egyes élelmi anyagokat nyersen természetes állapotban is elfogyaszthatunk, másokat pedig csak élelmiszeripari, vagy konyhatechnikai eljárások alkalmazása után.

Az élelmiszerek ipari eljárások útján nyert táplálékok: az almakompót, a tökehúsból készült felvágott, a búzamazgából készült liszt stb.

A közétkezésben és az otthon főzött, sültöt, előállított táplálékokat nevezzük ételeknek. Az ételek elkészítéséhez élelmi nyersanyagokat és élelmiszereket egyenesen használnak fel.

Miből állnak a táplálékaink? A táplálékok egy részét a szervezet felhasználja, például energia előállítására, testépítésre, vagy a szervezetben állandóan zajló folyamatok szabályozására, valamint a szervezet védőrendszerének működtetéséhez – ezeket az összetevőket nevezzük tápanyagoknak. Ennek értelmében csoportosítják a jelenleg mintegy 40-re becsült, a szervezet számára nélkülözhetetlen tápanyagot a következőképpen:

- Energiaadó tápanyagok közé tartoznak a zsírok, szénhidrátok és fehérjék.
- Építő tápanyagok közé sorolhatók fehérjék, valamint az ásványi sók.
- Szabályozó-védő tápanyagok: vitaminok, egyes mikroelemek.

Ez a klasszikus felosztás ma már nem teljesen állja meg a helyét. Inkább a szerint osztjuk két csoportba a tápanyagokat, hogy milyen mennyiségben szükségesek a szervezet számára. A makrotápanyagok (fehérjék, zsírok, szénhidrátok) naponta több grammnyi, illetve a szénhidrátnál több száz grammnyi mennyiségben szükségesek; a mikrotápanyagok (ásványi sók, mikroelemek, vitaminok) szükséges napi mennyisége többnyire milligrammban, vagy mikrogrammban fejezhető ki, illetve olykor 1–2 g-os mennyiségben (nátrium, kálium).

Számos olyan táplálék-összetevő ismert, ami nem sorolható a fenti csoportokba, mégis nélkülözhetetlenek a szervezet számára. Ezek közé tartoznak

az élelmi rostanyagok, amelyek csökkentik az érlelmeszedés kialakulásának kockázatát is. Ugyanígy szükségesek azok a táplálék-alkotóelemek, amelyekről az utóbbi években derült ki fontos egészségvédő szerepük, mint a kelbimbóban, káposztában, kelkáposztában az izotiociánatok, vagy a szójában, zabban, almában lévő fenolok – mindkét vegyület gátolja a daganatos betegségek kialakulását. A táplálkozástudomány fejlődésével várható újabb összetevők élettani hatásának megismerése.

Ezekon kívül a táplálékokban vannak természetes íz- és aromaanyagok, természetes színanyagok, az élelmiszerekben pedig adalékanyagok: állományjavítók, stabilizálóanyagok, ízesítők, színezőanyagok, tartósítószerke. Ezek az anyagok az élelmiszerek minőségének javulását, fogyaszthatósági időtartamának, élvezeti értékének növelését eredményezik.

Az adalékanyagok sokszorosan próbált és vizsgált, biztonságos, a szervezetre a felhasznált mennyiségekben ártalmatlan természetes, illetve mesterségesen előállított vegyületek.

A táplálékok egyik legfontosabb alkotóeleme a víz, amit csaknem valamennyi élelmiszer tartalmaz kisebb-nagyobb mennyiségben.

## *Makrotápanyagok*

A fogyasztásra kerülő élelmiszerekben legnagyobb mennyiségben jelenlévő, energiát adó, illetve építő anyagok.

### *Fehérjék*

A fehérjék a szervezet fő építőanyagai, minden sejtben megtalálhatók. Az enzimek, hormonok és az immunrendszer által termelt ellenanyagok felépítésében is a fehérjék játszanak jelentős szerepet.

A fehérjék építő és egyben energiatermelő tápanyagok. Tiszta aminosavak megfelelő keverékével az étrendi fehérje teljesen pótolható, mert a szervezet fehérjeigénye valójában aminosav-igény, és csak azért beszélünk fehérjeigényről, mert ezek aminosavakból épülnek fel.

A fehérjeszükséglet kielégítése azonban a táplálékban lévő fehérjének nemcsak a mennyisége, hanem a minősége is lényeges. A különböző fehérjék aminosav-összetételükben jelentősen különböznek egymástól. A fehérje biológiai értékét ugyanis az határozza meg, hogy milyen mértékben képes szervezetünk felhasználni. A biológiai érték annál nagyobb, minél jobban megközelelti a fehérje aminosav-tartalma a szervezet fehérjéinek aminosav-összetételét.

### *Zsiradékok*

A zsiradékok nélkülözhetetlen tápanyagok, ezért felhasználásukkal ősidők óta foglalkoznak. Sok száz hasznosítható zsiradék ismeretes. A növényi és állati zsiradékokat eltérő tulajdonságaik – elsősorban szobahőmérsékleten

tapasztalható állaguk alapján – olajokként és zsírokként szokás megkülönböztetni.

Ily módon tehát növényi olajok és zsírok, valamint állati eredetű olajok és zsírok ismeretesek. Közülük legnagyobb mennyiségben egyre inkább a növényi zsiradékok állnak rendelkezésre, főképpen azért, mert a világ évről évre növekvő zsiradékszükségletét ezek nyersanyagainak fokozott mértékű természetével lehet kielégíteni.

Jelenleg a világon mintegy négyszer annyi növényi zsiradékot fogyasztanak, mint állatit, és ez a különbség az előrejelzések szerint a jövőben még inkább növekszik.

### **Szénhidrátok**

A szénhidrátok a legfontosabbak a szervezet energiaellátásában, mert könnyen felhasználható energiával látják el a sejteket, és a belőlük naponta fogyasztott mennyiség is jelentős, 300–500 g.

A bioszféra szerves anyagainak fő tömegét a szénhidrátok adják. A szénhidrátok szénből, hidrogénből és oxigénből tevődnek össze, a növények fotoszintézis révén széndioxidból és vízből építik fel őket. A szénhidrátok mint a legkönnyebben hasznosítható energiaforrások a szervezet nélkülözhetetlen tápanyagai.

#### **A SZÉNHIDRÁTOK FUNKCIÓI A SZERVEZETBEN**

- Energiaszükségletünk kb. 50%-át a szénhidrátok fedezik (a legnagyobb felhasználó, a munkát végző izomzat, naponta kb. 300 g szénhidrátra van szüksége).
- Másik fontos tulajdonságuk, hogy a szervezet vázanyagának alkotásában vesznek részt.
- A sejtek külső burkában jelenlévő szénhidrátok nem csak a sejt mechanikai védelmében, de sajátos anyagcsere- és védekező mechanizmusában is részt vesznek.
- Szérumfehérjékben (vér) és hormonokban is megtalálhatóak.
- Szerepük van az immunanyag képzésében, a véralvadás gátlásában (heparin), a kalcium-anyagcserében, ezen keresztül a csontosodási folyamatban is.

## **Mikrotápanyagok**

### **Vitaminok**

A vitaminok a szervezet működésének, anyagcseréjének szabályozásában részt vevő szerves vegyületek, amelyek többsége az emberi szervezetben

nem keletkezik, ezért az embernek növényi és állati eredetű forrásból kell hozzájutnia.

A szervezet számára jelenlegi ismereteink szerint 13 vitamin szükséges, ebből hármat a szervezet is elő tud állítani, megfelelő táplálkozás, illetve ideális körülmények esetén. Egészséges és változatos táplálkozással elegendő vitamin kerül a szervezetbe, pótlására, kiegészítésre nincs szükség, csak különleges esetekben.

A közhiedelemmel ellentétben a vitaminokat meglepően jól tárolja az egészséges ember szervezete, legtöbbször néhány hétig, esetenként néhány hónapig. Ez azt jelenti, hogy nem kell attól tartani, ha egy-egy napon a szervezet nem kap meg minden vitamint elegendő mennyiségben. Az a lényeg, hogy az átlagos vitaminbevitel kielégítő legyen, más szóval a változatos táplálkozás az alapszabály.

A vitaminokat már kezdetben oldhatóságuk alapján csoportosították.

A **zsírban oldható vitaminok** általános jellemzői a következők: zsíradékban, illetve zsíroldó anyagokban oldódnak, a táplálékkal a szervezetbe kerülő felesleg raktározódik, hiányállapot ritkán jelentkezik. Az A, D, E, K vitaminok tartoznak ebbe a csoportba.

A **vízben oldódó vitaminokat** jellemzi, hogy vízben oldódnak, a feleslegben szervezetbe került vitamin csak kismértékben raktározódik a szervezetben, és a hiánytünetek viszonylag rövid idő alatt kialakulnak. Ebbe a csoportba soroljuk a B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> és C-vitamin, valamint a niacin, pantoténsav, folát és biotin.

### **Ásványi anyagok**

Az 1700-as évek elején fedezték fel, hogy a vérben vas található, és csak az 1700-as évek végén vált ismertté, hogy a csontok kalciumot tartalmaznak. Ma már tudjuk, hogy az ásványi anyagok olyan, a természetben található szeretlen kémiai elemek, amelyek jelentős alkotórészei az élő szervezeteknek, és alapvető szerepet töltenek be folyamataiban, illetve szabályozásában.

### **Élelmi rostok**

Az élelmi rostok szerepe az egészség megőrzésében és az egyes betegségek megelőzésében nagyon fontos. Egyes kutatók szerint a rostszegény táplálkozás hozzájárul többek közt a cukorbetegség, az emésztési problémák és a koszorúér-betegségek kialakulásához. Rostban gazdag ételmiszerből nincs hiány, hiszen gabonafélékből, gyümölcs- és zöldségfélékből, hüvelyesekből bőséges a választék. Minden növényi táplálék tartalmaz rostanyagot, cellulózt, hemicellulózt, lignint és pektint. Ezek a növényi sejtfal építőanyagai.

Fiziko-kémiai tulajdonságaik között jelentős a vízfelvevő- és megtartó-képességük, olajkötő kapacitásuk, amivel befolyásolják a szervezet anyagcseréjét. A legtöbb növényi táplálékban megtalálható az oldható és oldhatatlan rost is, például egy 10 dkg-os alma összes élelmi rosttartalma 3,7 g, az ember napi szükséglete 25–30 g.

Oldhatatlan rostok, amelyeket a szervezet enzimeit nem tudnak lebontani, változatlanul haladnak át a bélcsatornán, jó forrásuk a búza, kukorica, rozs.

Az oldható rostok a vastagbélben élő baktériumok hatására egyszerűbb vegyületekké alakulnak. Jó forrásuk az aszalt gyümölcsök, hüvelyesek, a leveles zöldségfélék és a zab. A rostok, különösképpen az élelmi rostok kedvező hatással vannak az egészségre, mind a betegségek megelőzésében.

## A KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS SZEREPE

Az utóbbi évek kutatásainak eredményeként egyre több betegségről bebizonyosodott, hogy kialakulásukban a táplálkozásnak és az életmódnak meghatározó szerepe van. Ezeket nevezzük táplálkozással és életmóddal összefüggő betegségeknek. Közéjük sorolhatók az érelmeszesedéses szív- és érrendszeri betegségek, amelyek kialakulásában kockázati tényezők a vér-lipidek koncentrációjának növekedése (koleszterin, LDL-koleszterin, trigliceridek), a magas vérnyomás, elhízás, a daganatos betegségek 30-60%-a, csontritkulás, vérszegénység stb.

A szív és érrendszeri betegségek gyakoriságánál a megbetegedési és halálzási statisztikában Magyarország az első helyen áll. Gyakori még az agyvérzés, az agyi erek trombózisa és a hasi nagy erek, valamint az alsó végtagok verőereinek megbetegedése.

Az egészséges táplálék-összetétel bemutatására, illetve a napi táplálék-összetétel szemléltetésére állították össze a táplálkozási piramist.

### A táplálkozási piramis

A táplálkozási piramis négy részre osztva mutatja be azokat az élelmiszer csoportokat, amelyekből naponta kell fogyasztani. Az amerikai piramis csúcsán még helyet kapott a zsiradékban és cukorban gazdag táplálékok csoportja (az ide tartozó élelmiszerekből legfeljebb csak hetente egyszer szabad fogyasztani).

**Gabonafélék:** a napi energia-bevitel 35%-a, azaz 5–9 egység. A gabonafélékből 1 egységnek 1 kifli, vagy zsemle, vagy 1 szelet kenyér felel meg, 2 egységnek például 8–10 dkg száraztészta, ami megfőzve kb. 20–24 dkg.

**Zöldségek:** a napi energia-bevitel 18%-a, azaz 3-4 egység. A zöldségekből 1 egységnek 1 paradicsom, vagy 1 zöldpaprika, vagy 10-15 dkg vegyes zöldség felel meg.

**Gyümölcsök:** a napi energia-bevitel 13%-a, 2–3 egység. A gyümölcsökből kb. 20 dkg szőlő, vagy banán, vagy 15 dkg szamóca felel meg.

**Tej és tejtermékek:** a napi energia-bevitel 12%-a, 3–4 egység. 1 egységnek megfelelő mennyiség 2 dl tej, vagy 1 dl tejföl, vagy 5 dkg tehéntúró felel meg.

**Húsok, húskészítmények:** a napi energia-bevitel 12%-a, 3–4 egység. 1 egységnek megfelelő mennyiség 5–10 dkg csont nélküli sovány baromfi, vagy marhahús, 5–10 dkg sovány felvágott, 1 db virsli.

**Egyéb élelmiszerek:** a tojás, máj, az olajos magvak, a zsiradékok, a méz, a lekvárok stb. fogyaszthatók, de ritkábban és kisebb mennyiségben. Használjunk kevesebb sót az ételek elkészítéséhez. Vásárláskor válasszuk a kisebb sótartalmú élelmiszereket!  
Oltsuk szomjunkat rendszeresen vízzel vagy ásványvízzel!

## **A szervezet energiatárolása és -szükséglete**

A szervezet energiaszükségletét a tápanyagok kémiai energiájából fedezi. A tápanyagok hasznosítása („elégítése”), a tápanyag energiájának hővé, kémiai energiává enzimek segítségével történik. Energia-egyensúly esetén a táplálékkal felvett energia mennyisége azonos a leadott energiával, a testtömeg, illetve a zsírtartalma nem változik. Az energiaszükségletet befolyásolja az életkor, a fizikai aktivitás, a nem.

## **Táplálkozási ajánlások egészséges felnőttek részére**

A táplálkozási ajánlásokból megismerhetők az egészséges táplálkozás megvalósításához szükséges alapok. A következőkben felsoroljuk az egészséges táplálkozás, életmód legfontosabb ajánlásait:

- Táplálkozzunk változatosan! Minél többféle élelmiszerből állítsuk össze étrendünket!
- Kerüljük a túlzott zsírfogyasztást!
- Kerüljük a túlzott sózást!
- Kerüljük a cukrok és édességek túlzott élvezetét!
- Igyunk naponta fél liter tejet!
- Naponta többször, rendszeresen együnk gyümölcsöt, zöldség- és főzelékféléket!
- Együnk gyakran barnakenyeret!
- Egyszerre keveset együnk, de étkezzünk gyakran, négyszer-öttször naponta!
- A legjobb ital a víz! Alkoholt csak ritkán és keveset igyunk!
- Ne dohányozzunk!
- Mozogjunk rendszeresen!
- Előzzük meg az elhízást, törekedjünk az ideális testtömeg elérésére, illetve megtartására!

A helyes táplálkozás fedezi a szervezet minden élettani folyamatának energia és tápanyag-felhasználását. Az egészséges, nem diétázó embernek nem kell számolni a táplálék energiatartalmát, hanem rendszeresen mérnie kell a testsúlyát.

## Táplálkozási ajánlások gyermekek részére

Naponta 5 étkezést szükséges biztosítani a gyermekek részére, ami 3 fő étkezést (reggeli, ebéd, vacsora) és 2 kis étkezést jelent (tízórai, uzsonna). A fő étkezéseknek komplettnek kell lennie, vagyis egyaránt kell tartalmaznia növényi és állati eredetű fehérjét.

Az ebédhez minden esetben javasolt levest is adni, vacsorára célszerű 10 naponként 3–4 alkalommal meleg ételt készíteni. Édes jellegű második fogást kéthetente csak 1 alkalommal célszerű készíteni a gyermekeknek, ebben az esetben célszerű tartalmaz levest készíteni.

Az ételeket csak annyira sózzuk, amennyire feltétlenül kell, a gyermekeket célszerű fokozatosan rászoktatni a kevésbé sós íz elfogadására.

Az ételkészítéshez javasolható a fűszerek széles skálája, elsősorban a zöldségfűszerek, másrészt a szárított fűszerek használata ajánlott.

A reggeli, uzsonna, vacsora mellé adott nyers zöldségeket sem ajánlott sózni. A gyermekek ételmezésében lehetőleg kerülni kell a levesporok, mártásporok és más félkész termékek használatát, ugyanis ezek tápanyagtartalma általában alacsonyabb a friss alapanyagokból készített ételekhez viszonyítva, emellett a sótartalmuk is meglehetősen magas.

A gyermekek étrendjének összeállításánál lehetőleg kerülni kell az édes készítmények, például sütemények, nápolyik, nagy zsírtartalmú krémes édességek felhasználását.

Kerülni kell a szénsavas, cukrozott üdítőitalok fogyasztását mind a köz- mind az otthoni étkezésben.

A gyermekek ételmezésében a sovány húsok felhasználását kell előnyben részesíteni, a sertés, marha és baromfi húsok egyaránt felhasználhatók a gyermekek ételmezésében mind a fő-, mind a kísétkezéseknél.

Naponta legalább egyszer célszerű a gyermekeknek tejet, kakaót fogyasztani, a tejtermékek közül a sajtok, túrókészítmények felhasználása is ajánlott. Kerülni célszerű a nagy zsírtartalmú tejkészítmények használatát az ételkészítésnél, tejfölből, tejszínből lehetőleg a csökkentett zsírtartalmút kell használni, vagy kefirrel, joghurttal helyettesíteni.

A zsiradékok használatánál is lehetőleg étolajat, margarint célszerű választani, kenyerek kenésére a kis zsírtartalmú margarink használata javasolható. Ételkészítéshez kevés zsiradékot ajánlott felhasználni, előnyben kell részesíteni azokat a konyhatechnikai eljárásokat, amelyek kevés zsiradék felhasználását teszik lehetővé, kerüljük a sok zsiradékban sült ételek készítését.

Kerülendő a sok cukor felhasználása az ételek készítésénél, nem helyes a gyermekeket hozzászoktatni az édes ételek élvezetéhez.

A gyermekek ételmezésében kerülendő a „junk foods” fogyasztása, amelyeket a gyermekek, elsősorban a tizenévesek előnyben részesítenek, „trendinek” tartanak az egészséges ételekkel szemben.

Mit nevezünk junk foods-nak? Szó szerint fordításban hulladék, szemét, lim-lom étel, kevésbé választékos fordításban „szemét kaja”.

A gyors éttermekben kapható, sok esetben nagy zsírtartalmú ételek, amihez nagy mennyiségű zsiradékban sült burgonyát, cukrozott szénsavas üdítő italt fogyasztanak. Ebbe a kategóriába tartoznak azok a szénhidrátban, zsiradékban gazdag rágcsálni valók, amelyek nagy energiatartalmúak, és már gyermekkorban az elhízáshoz vezetnek.

Kerülni kell ezek fogyasztását, étrendbe iktatását!

## **Ételkészítési ajánlások**

A hazai, hagyományos konyhatechnikai eljárások során meglehetősen sok zsiradékot használnak fel, aminek alkalmazása, a hazai lakosság egészségi állapotának, testtömeg-indexének nagysága indokoltá teszi az olyan ételkészítési eljárások alkalmazását, amelyekkel elérhető az alacsonyabb energiatartalmú ételek elkészítése.

## Sütés

A kisebb zsírtartalmú ételek elkészítésénél hasznos lehet olyan edények és eszközök használata, amelyekben zsíradék nélkül is lehet húsokat, zöldségeket sütni, például az alumínium fólia, teflonbevonatú edények, hőálló cserépedények, infra grillsütő, kontakt grillsütő, mikrohullámú sütő használata, olyan főzőedény-rendszerek használata, amelyekben zsír nélküli sütés, párolás lehetséges.

A grillsütés (grillezés) a zsíradék nélküli sütés egyik változata, amikor nagy intenzitású hőszugárzás hatására puhul meg a nyersanyag, felületén barna-piros, ízletes pörzsanyag képződik. Ehhez a sütési eljáráshoz zsír, vagy olaj felhasználása szükségtelen, sőt még a húsookban lévő zsír jelentős része is kicsepeg a készítés során.

## Sűrítés

A hazai konyhatechnikában a leggyakoribb sűrítési eljárás a rántással, habarással – liszttel – történő ételsűrítés. A sűrítés legkorszerűbb módja, amikor az ételt részben, vagy egészen saját áttört alapanyagával sűrítjük (például krémlevesek). Sűrítésnél a megfőtt zöldség, gyümölcs 30%-át pépesítjük, és az étel többi részéhez keverjük. A hagyományos sűrítés így szükségtelenné válik, ily módon kisebb lesz az étel energia-, szénhidrát- és zsírtartalma.

## Gőzben főzés

Az ételek tápanyagtartalmának megőrzésében előnyösen alkalmazhatók a gőzölő edények, amelyekben az előkészített alapanyagok nem vízben, hanem vízgőzben puhulnak meg. Előnye, hogy a gőz tápanyag kioldó hatása kisebb, mint a folyadéké, másrészt rövidebb főzési idő alkalmazása mellett érhető el a kívánt állomány.

Gőzben főzésre alkalmas a perforált betéttel ellátott kuktafazék, a speciális összeállítású gőzölő edény, amelynek lényege a perforált rész és a fedő.

## Ízesítés

A hazai konyha meglehetősen sokféle fűszert használ, ezek közül célszerű a nem csípős, lehetőleg friss zöldfűszerek, illetve a szárított fűszerek használata.

A só mennyiségének csökkentését a gyermekek ételmezei ajánlásánál már említettük; ez természetesen vonatkozik az egészséges és különböző betegségekben szenvedők részére készített ételek előállítására is.

Az édes íz kialakításánál célszerű a felhasználásra kerülő cukor mennyiségét csökkenteni, mézzel helyettesítve.

## Az elhízás okai

A túlsúly és az elhízás az energia-bevitel és az energia-felhasználás közötti egyensúly zavara következtében jelentkezik. Az energia-bevitel növekedése, ha nem követi fokozott energia-leadás, zsírlerakódáshoz, azaz elhízáshoz vezet. Fontos látnunk, hogy az elhízás okai rendszerint a helytelen életmódban és táplálkozásban keresendők és csupán kisebb részben valamilyen betegségben, genetikailag öröklött szabályozási zavarban.

Az egyensúly felbomlásának számos oka lehet, többek között:

- Az **energiagazdag táplálkozás**: A túlsúly és az elhízás kialakulásának vitathatatlanul gyakori oka a helytelen táplálkozás, például a nassolás, olykor a szezonális (téli) depresszió idején fogyasztott túlzott táplálék-mennyiség.
- **Mozgásszegény életmód**: Sajnálatos módon az életkor előrehaladtával egyre kevesebbet mozgunk annak ellenére, hogy gyarapodó testsúlyunk miatt és egészségi állapotunk megőrzése érdekében inkább egyre többet kellene mozognunk.
- **Öregedés**: A túlsúly és az elhízás előfordulásának gyakorisága a korral nő. Ez részben a szervezet természetes súlygyarapodásával magyarázható, de szerepet játszik a fizikai aktivitás csökkenése, az endokrin rendszer változásai és az egyre kisebb táplálékigény mellett megmaradó változatlan étrend.
- **Öröklődés**: A túlsúly és az elhízás kialakulását genetikai – velünk született – adottságok is segíthetik (kialakulásában megközelítőleg 30%-os szerepet játszanak), de az elhízás kizárólag genetikai okokkal nem magyarázható.
- **A túlsúly és az elhízás gyermekkori kialakulásának okai**: a genetikai tényezők, a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás.

## Testtömeg-index (BMI)

A testtömeg-index (Body Mass Index) egészséges felnőtt emberek számára készült, a megfelelő testsúly meghatározására szolgáló érték. A BMI jelenleg a legelterjedtebb, legmegbízhatóbb számítási mód a táplálkozástudományal foglalkozók körében. Számítása a következő képlettel történik:

$$\text{A testtömeg-index értéke: } BMI = \frac{\text{Testtömeg (kg)}}{\text{Testmagasság}^2 \text{ (m)}^2}$$

20 alatt sovány

20–25 normális

25–30 túlsúlyos

30–35 elhízott

35 fölött kórosan elhízott

Hazánkban az BMI átlaga a felnőtt lakosság körében 25,9, ami enyhe túlsúlyt jelent.

Az elhízás leggyakoribb egészségügyi következményei:

- magas koleszterinszint,
- cukorbetegség,
- magas vérnyomás,
- szívbetegségek, agyvérzés,
- levertség,
- emésztési problémák,
- ízületi betegségek,
- fáradtság
- műtéti komplikációk,
- asztma,
- epekő,
- bizonyos rákbetegségek,
- gyenge önbizalom

A felsorolt betegségek, illetve az elhízás elkerülhető a kiegyensúlyozott táplálkozással.

## ÉLELMISZEREK

### Mit nevezünk élelmiszernek és mit nem?

A táplálkozásunk során élelmiszereket fogyasztunk. De mit nevezünk élelmiszernek?

Az élelmiszer minden olyan feldolgozott, részben feldolgozott, vagy feldolgozatlan anyagot, vagy terméket jelent, amelyet emberi fogyasztásra szántak, illetve amelyet várhatóan emberek fogyasztanak el. (Az Európai Parlament és a Tanács 178/2002/EK rendeletének 2. Cikke)

Az élelmiszer fogalmába beletartozik az ital, a rágógumi, valamint az előállítás, feldolgozás vagy kezelés során szándékosan hozzáadott bármely anyag, többek között a víz is.

Nem minősül élelmiszernek: a takarmány, az élőállat (kivéve a forgalomba hozatalra előkészített, emberi fogyasztásra szánt állatok), növények a beta-karítás előtt, valamint a gyógyszerek, kozmetikai termékek, dohány és dohánytermékek, kábítószeres és pszichotróp anyagok, szermaradványok és szennyezések.

## **Különleges, diétás, illetve csökkentett energiatartalmú élelmiszerek**

Az általános közfogyasztásra készült élelmiszereken kívül vannak különleges táplálkozási célú élelmiszerek (36/2004. (IV.26.) ESzCsM rendelet)

A különleges élelmiszernek ki kell elégítenie:

- a) az olyan fogyasztók speciális táplálkozási igényeit:
    - aa) akik emésztési vagy anyagcserezavarban szenvednek,
    - ab) akiknek sajátos élettani állapotuk miatt bizonyos anyagok ellenőrzött mértékben történő fogyasztása előnyös,  
(A „diétás élelmiszer” megnevezés az a) pont szerinti élelmiszerek esetében használható.)
- valamint  
az egészséges csecsemők és kisgyermekes speciális táplálkozási igényeit.

A diétás élelmiszerek fogyasztását különböző okokra vezethetjük vissza. Van aki azért diétázik, mert cukorbeteg, van aki fogyni szeretne, és vannak akik különböző betegségek miatt. Ezért nem lehet általános receptet adni arra vonatkozólag, hogy milyen élelmiszert vásároljunk diétánkhoz, legjobb, ha szakemberhez fordulunk, illetve pontos információkat szerzünk be a számunkra legoptimálisabb legjobb diétához, és ehhez igazítjuk az élelmiszerek beszerzését.

Nincsenek „jó” és „rossz” ételek, csak jó és rossz diéta létezik.

Speciális területek:

A **lisztérzékenység** orvosi neve coeliakia, amelynek oka a lisztben található fehérjékkel szembeni túlérzékenység. A betegség lehet tünetmentes, de gyakran krónikus hasmenéssel és fogyással társul.

**Laktóz-érzékenység.** A laktóz a tejben és tejtermékekben megtalálható cukorfajta, melynek lebontása és felszívódása normálisan a vékonybélben zajlik. A laktózérzékenység, az egyik leggyakoribb gyermekkori felszívódási

zavarok közé tartozik. A betegség hasi fájdalommal, krónikusan fennálló hasmenéssel társul, amelynek következtében aztán fogyás, és akár kóros alultápláltság is kialakulhat.

**Tejfehérje allergia.** Veszélyesített anyagcsere-betegség, mely csecsemők-nél jelentkezik. A táplálékkal elfogyasztott tej fehérije az immunrendszert védekezésre készíteti, ezáltal allergiás válaszreakciót indít. Ezen reakciók révén jönnek létre a tünetek, melyek igen sokfélék lehetnek, legjellemzőbb közülük a hasmenés, hányás, fogyás.

A testtömeg-csökkentés céljára szolgáló, csökkentett energiatartalmú étrendben felhasználásra szánt élelmiszereket is a különleges táplálkozási célú élelmiszerek közé soroljuk (27/2004. (IV. 24.) ESzCsM rendelet).

A csökkentett energiatartalmú élelmiszerek olyan különleges összeállított élelmiszerek, amelyek az előállító útmutatása szerint alkalmazva helyettesítik a teljes napi étrendet vagy annak egy részét (egy vagy több étkezést).

E rendelet alapján olyan élelmiszerekről van szó, amelyek energia, fehérje, zsír, élelmi rost, vitamin és ásványi anyag tartalmának meghatározott keretek között kell lennie.

## **Étrend-kiegészítők (37/2004. (IV. 26.) ESzCsM rendelet)**

A rendelet szerint étrend-kiegészítő: a hagyományos étrend kiegészítését szolgáló olyan élelmiszer, amely koncentrált formában tartalmaz tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat) vagy egyéb táplálkozási vagy élettani hatással rendelkező anyagokat, egyenként vagy kombináltan. Adagolt vagy adagolható formában kerül forgalomba (például kapszula, pasztilla, tableta, port tartalmazó tasak, adagolható por, ampulla, csepegtető üveg vagy más hasonló por, illetve folyadékforma, amely alkalmas kis mennyiség adagolására).

## **Funkcionális élelmiszerek**

Sokszor hallottunk már az omega-3 zsírsavtartalmú tengeri halak, a konjugált linolsav (CLA) tartalmú marhahús és tejtermékek, a probiotikum tartalmú joghurtok, az antioxidáns hatású csokoládék jótékony hatásáról.

Funkcionális élelmiszerek azok, amelyek a szervezet működésében hasznosnak bizonyulnak, azaz beltartalmuk, biológiai hasznosulásuk alapján többet egészségügyi hatással rendelkeznek. A növényi eredetű táplálékok közül megemlíthető a zab, a szója, a lenmag, a paradicsom, a fokhagyma, a

vöröshagyma, a brokkoli, a citrusgyümölcsök, az áfonya, a tea, a bor és a szőlő. Az állati eredetű táplálékok közül a hal és a tejtermékek (különösen a fermentáltak).

## Dúsított élelmiszerek

A dúsított élelmiszerek olyan élelmiszerek, amelyekhez a feldolgozás során vitaminokat, ásványi anyagokat, vagy egyéb táplálkozás-élettanilag fontos anyagokat adtak abból a célból, hogy annak tápértékét, biológiai értékét növeljék, függetlenül attól, hogy az adott anyag az élelmiszerben eredendően megtalálható, vagy sem.

„Normális körülmények között az elegendő és változatos étrend képes biztosítani mindazon tápanyagokat, és élettanilag aktív anyagokat, amelyek a megfelelő fejlődéshez és az egészséges élethez szükségesek. A felmérések szerint azonban ez az ideális helyzet nem mindig valósul meg például valamennyi vitamin és ásványi anyag, illetve ..... népességcsoport esetében.” (idézet az 1925/2006/EK Európai Parlamenti és Tanácsi Rendeletből).

A dúsítás többnyire önkéntes, azaz az élelmiszer előállító felelőssége, hogy a vonatkozó termék minden szempontból biztonságos legyen a fogyasztó számára. Az előbb említett táplálkozási okok miatt azonban több országban létezik az állam által előírt kötelező dúsítás a megfelelő tápanyagbevitel biztosítása érdekében. Ilyen Németországban és Ausztriában a konyhasó kötelező dúsítása jóddal, vagy USA-ban a lisztek dúsítása B vitaminokkal és vassal.

A dúsított élelmiszerekben a fogyasztó megtévesztésének elkerülése érdekében a vitaminoknak és ásványi anyagoknak jelentős mennyiségben kell jelen lenni a termék 100 g-jában, vagy 100 ml-ében, illetve ha a napi adag ennél kevesebb, akkor a készítmény napi adagjában. A jelentős mennyiség az ajánlott napi bevitel (RDA) legalább 15%-a.

Kockázati tényező: Nem kívánatos azonban a vitaminok, ásványi anyagok túlzott bevitelének sem, mert az szintén káros lehet az egészségre.

A fentebb már említett és a vitaminok, ásványi és bizonyos egyéb anyagok élelmiszerekhez történő hozzáadásáról szóló 1925/2006/EK rendelet egyéges EU szintű szabályozást tesz lehetővé a vitaminok önkéntes hozzáadása területén. A rendelet viszont nem tartalmaz úgynevezett pozitív listát, vagyis nem határozza meg, hogy az egyes anyagok, mely élelmiszerekben és milyen mennyiségben használhatók fel.

Most van meghatározás alatt a dúsított élelmiszerek egyes csoportjaiban megengedhető maximális vitamin/ásványi anyag mennyiség. Addig az elő-

állítónak kell meghatároznia ezeket a maximális mennyiségeket az alábbiak figyelembevételével: Lényeges, hogy az élelmiszerekkel, valamint az esetleges vitamin/ásványi anyag tartalmú gyógyszerekkel együttesen elfogyasztott vitamin és ásványi anyag mennyiség ne haladja meg a megállapított legfelső biztonságos szintet.

## ADALÉKANYAGOK

Az úgynevezett élelmiszer-adalékanyagok arra szolgálnak, hogy javítsák az ételek kinézetét, ízét és állagát, fokozzák eltarthatóságát és eladhatóságát. Önmagukban nem minősülnek élelmiszereknek. Többnyire szintetikus anyagok, de egyre többször és nagyobb mértékben alkalmaznak természetes anyagokat. Az adalékanyagokat előzetesen laboratóriumokban vizsgálják és tesztelik, és csak akkor engedélyezik a felhasználásukat, ha az egészségre ártalmatlannak bizonyulnak. Ennek ellenére mind gyakrabban váltanak ki allergiához hasonló tüneteket (ekcéma, krónikus nátha, asztma, migrén, emésztési problémák). Ha fennáll az élelmiszer-allergia vagy élelmiszer-intolerancia gyanúja, nem marad más, mint az ennyivalók fáradtságos tesztelése (kizárásos diéta ill. adalékanyag-mentes diéta), hogy kiderítsük, melyik okozza a tüneteket.

Az EU az 1960-as években dolgozta ki a tagállamaiban engedélyezett adalékanyagok azonosító rendszerét. A felhasznált adalékanyagok pontos (kémiai) elnevezéséhez kapcsolták az ún. E-számokat. Ennek elsődleges oka a kémiai elnevezések különféle értelmezési nehézségeinek elkerülése volt, de elterjedésükben nagy szerepet kaptak az erősödő fogyasztóvédelmi követelések is. Az élelmiszeripari technológiák fejlődése az évek során óriási mértékben felduzzasztotta az új adalékanyagok számát. Jelenleg több mint 700 engedélyezett adalékanyagot használnak fel az élelmiszeriparban.

1996. január 1-én Magyarország is bevezette az adalékanyagok jelölésére és gyors azonosítására alkalmas E-számrendszert.

Az adalékanyagokat – a többi összetevővel együtt – fel kell tüntetni az élelmiszer csomagolásán. A felsorolt adalékanyagok sorrendje a mennyiséget tükrözi: legelső a legnagyobb mennyiségben felhasznált anyag, a legutolsó a legkisebb mennyiségű.

### *Élelmiszer-adalékanyag csoportok:*

- Színezékek
- Tartósítószer
- Antioxidánsok

Emulgeáló szerek  
Emulgeáló sók  
Sűrítő anyagok  
Zselésítő anyagok  
Stabilizátorok  
Ízfokozók  
Étkezési savak  
Savanyúságot szabályozó anyagok  
Csomósodást és lesülést gátló anyagok  
Módosított keményítők  
Édesítőszerke  
Térfogatnövelő szerek  
Habzásgátlók  
Fényező anyagok  
Lisztjavító szerek  
Szilárdító anyagok  
Nedvesítő szerek  
Kelátképző anyagok  
Enzimek  
Tömegnövelő szerek  
Hajtógázok és csomagológázok

Felsorolás E-számok szerint:

a [http://www.allergiainfo.hu/e\\_adalek.html](http://www.allergiainfo.hu/e_adalek.html) weboldal részletesen tartalmazza az E-számokhoz tartozó adalékanyagokat.

Pl. a színezékek a 100-zal, tartósítószerke 200-zal, antioxidánsok 300-zal, az ízfokozók 600-zal kezdődnek.

Az utolsó szám (jelenleg) az 1521 (polietilénlikol, habzásgátló, hordozó).

## **Génmódosított organizmusok – GMO**

GMO, azaz génmódosított organizmusok. A technológia lényege, hogy más fajból származó géneket ültetnek be az alanyba, azaz transzgenetikai eljárással olyan génkombinációt hordozó lény keletkezik, amely a természetben gyakorlatilag nem jöhet létre.

Miért van erre szükség, mi indokolja ezt a nagy vitát kiváltó eljárást?

A Földön ma már több, mint ó milliárd ember él. Táplálkozásukban főképpen a gabonafélék (kukorica, rizs, búza) játsszák a fő szerepet. Egyre nagyobb kihívást jelent az elegendő mennyiségű élelmiszer előállítás. A múlt század hatvanas éveiben elindult zöld forradalom (intenzív növénynevelés révén

nagy hozamú hibridek és szuperhibridek előállítására, intenzív műtrágya felhasználás, kiterjesztett öntözés és növényvédő szerek felhasználása) elérte lehetőségei határát.

A megoldást, a továbblépést ebben a helyzetben sokak szerint a GM növények elterjesztése jelenti.

Az első GM növények 1996-ban kerültek forgalomba, ezek a gyomirtókkal szemben voltak ellenállóak. A transzgenikus növények közül széles körben elterjedtek bizonyos gyapot, kukorica, repce és szójafajok, megkezdődött az aranyrizs és a szuperköles termesztése. Számos fajt kutatnak, pl. szőlő és burgonyafajokat is. Egyes adatok szerint a világon ma már 100 millió hektáron természetesen GM növényeket.

A lényeg tehát a terméshozamok növelése, a szárazságtűrő fajták, valamint a kártevőkkel szembeni ellenállást magukban hordozó fajták előállítására. Ezáltal részben elkerülhető az intenzív kemizáció, az öntözés: ez jelenti a jó oldalát az eljárásnak.

Viszont az érem másik oldala az, hogy a génmódosításhoz – vagyis hogy egy növény örökítő anyagába idegen DNS-t viszünk be, – hordozókra van szükségünk, amik szintén saját DNS-sel rendelkeznek, és ezek többnyire mikroorganizmusok, pl. baktériumok vagy vírusok. Tehát sem elméletben, sem gyakorlatban teljes biztonsággal nem állítható, hogy a kívánt DNS szakaszon kívül egyéb – nem kívánt DNS szakaszok – is bekerüljenek a befogadó növény DNS-ébe. Ez utóbbi lehet teljesen ártalmatlan is, de nem feltétlenül, hiszen ebből a szempontból a jövő nem megjósolható. Tehát vannak kérdőjelek.

Európában eddig egyetlenegy genetikailag módosított növényfajta termesztése volt engedélyezve, a MON810bt kukorica fajtacsoportét. Erre hirdetett egy védzáradékot a magyar kormány már több éve. Azokra a fajtákra, amelyekre nincs termesztési engedély, nincs tilalom sem, mert a termesztése alól nem kell Magyarország területét kivenni.

Ebben a tilalomban az EU országainak kétharmada 2009-ben is támogatta Magyarországot. 2010-ben viszont bizottsági engedélyt kapott egy burgonyafajta is, amivel kapcsolatban füzetünk nyomdába adásáig nincs hivatalos magyar állásfoglalás.

A Bizottság engedélyezné a MON810bt termesztését, de a tagországok másképpen döntöttek.

## Siker vagy zsákutca?

A GM növények széles körű elterjesztésének hívei álláspontjukat azzal indokolják, hogy kártevőknek és az időjárás viszontagságainak ellenálló egye-

dek, valamint az általuk feltételezett magasabb terméshozam segíthetne a világ éhezõ millióin. Továbbá e transzgen növények a beljük plántált új tulajdonságok révén olyan anyagokkal dúsíthatnák az eredeti élelmiszereket, amely segíthetne a lakosság némely egészségügyi problémájának leküzdésében. Így például a béta-karotinnal dúsított rizs megszüntethetné délkelet-ázsiai százmilliók A-vitamin-hiányát. A fehérjével dúsított szója pedig értékesebb táplálékként szolgálhat az eredeténél. Viszont a tőkehal génjével módosított paradicsom sokaknál váltott ki allergiás reakciókat. A kérdést, hogy a jövő gyakorlata a GM növények elterjesztését, vagy azok betiltását szorgalmazó tábor igazolja-e majd, ma még senki sem tudja biztonsággal megválaszolni. Tény, hogy a demográfiai előrejelzések szerint nem kell hozzá ötven év, és a világ lakossága 50 százalékkal nő a jelenlegihez képest. Az is tény, hogy a küszöbönálló, fenyegetõ éghajlatváltozás miatt, annak kihívásainak megfelelõ növényekre lesz hamarosan szükségünk, és elképzelhetõ, hogy ezek az ellenálló fajták csak genetikai beavatkozás segítségével lesznek létrehozhatók. Ezzel szemben az is tény, hogy az éhezõ milliók szinte fizetésképtelenek, így aligha élvezhetik majd az elõállítók által várt GMO termény-többlet előnyeit. A kisszámú laboratóriumi vizsgálat pedig nagy körültekintésre figyelmeztet, és arra, hogy a genetikailag módosított haszonnövények széles körû szántóföldi termesztésének bevezetése és a növények élelmiszeripari alapanyagként való általános felhasználása elõtt sokkal alaposabb, széles körû és hosszú távú hatásvizsgálatok szükségesek.

Mindenesetre tudomásul kell vennünk, hogy a szellem kijött a palackból...

## **ÉLELMISZER-SZABÁLYOZÁS – A GYÁRTÁSTÓL A JELÖLÉSIG**

Az élelmiszer-termelés és -feldolgozás globális stratégiai jelentősége a világméretű élelmiszerigény ugrásszerű növekedése és az élelmiszer-előállítás ezzel szemben álló területi, ökológiai korlátai miatt egyre nyilvánvalóbb. Az elmúlt évtizedek élelmiszer-tútermelése után ismét egyre súlyosabb társadalmi-politikai kérdés az élelmiszer-ellátás biztonsága. Újból gond lehet egyes országok számára az importfüggés, és ezt a folyamatot radikálisan felgyorsíthatja a válság. Ezen túlmenően az áruk világméretű szabad áramlása révén fokozottan megjelenő élelmiszer-biztonsági kockázatok felértékelik a fogyasztók szemében azokat a helyi élelmiszer-előállítókat, amelyek, akik a legnagyobb valószínűséggel tudják garantálni a biztonságot.

Magyarországon az élelmiszer-szabályozás hosszú múltra tekint vissza. Az 1895. évi XLVI. törvénycikk (a mezőgazdasági termények, termékek és cikkek hamisításának tilalmazásáról), az 1958. évi 27. számú törvényerejű rendelet (az élelmiszerek és italok előállításáról és forgalmáról), az 1976. évi IV. törvény (az élelmiszerekről) és az 1995. évi XC. törvény (az élelmiszerekről) után a 2003. évi LXXXII. számú, az ötödik magyar élelmiszer törvény, a jelenleg érvényes a 2008. évi XLVI. törvény az élelmiszerláncról és hatósági felügyeletéről.

## Élelmiszertörvény

A törvény bevezető célmeghatározása az Európai Unió többször deklarált és következetesen alkalmazott élelmiszer-szabályozási filozófiájának átvétele. Két dologban különbözik az előző törvény preambulumától. Önálló célként jelenik meg a fogyasztók megfelelő tájékoztatása, amely korábban – a fogyasztói érdekvédelem részének tekintve – nem szerepelt. A piaci verseny és a fogyasztói igény fokozódásával azonban olyan fontos lett a tájékoztatás, hogy célszerű önálló célként feltüntetni.

A másik változás a nemzetközi kereskedelmet érinti és abból ered, hogy az EU-n belüli, a tagországok közötti áruforgalom már nem számít nemzetközinek. A törvénynek az úgynevezett négy szabadság alapelvől következően az élelmiszerek szabad áramlását az EU-n belül biztosítania, míg a nemzetközi (tehát a harmadik országokkal való) kereskedelmet segítenie kell.

Néhány fontos fogalom a törvényből:

A törvény hatálya az élelmiszereknek a Magyar Köztársaság területén történő előállítására, illetve

forgalomba hozatalára terjed ki, de nem vonatkozik a háztartásokban egyéni fogyasztásra készülő élelmiszerekre.

Mi az élelmiszer? Minden olyan feldolgozott, részben feldolgozott vagy feldolgozatlan anyag, vagy termék, amelyet emberi fogyasztásra szánnak, illetve amelyet várhatóan emberek fogyasztanak el.

Sokat emlegetjük az élelmiszer-feldolgozókat, akik előállítják az élelmiszert. Élelmiszer-előállítás: a feldolgozott élelmiszer előállítása érdekében történő tisztítási, osztályozási, előkészítési, gyártástechnológiai, csomagolási, tárolási és szállítási műveletek összessége vagy ezek részműveletei.

Fogyasztó: az élelmiszer végső fogyasztója, valamint az élelmiszert tevékenységéhez felhasználó élelmiszer-vállalkozó. Végső fogyasztó tehát az a vállalkozó is, aki az élelmiszert (nyilván más élelmiszergyártásához) felhasználja. Ilyen lehet például a kenyér előállításához lisztet felhasználó pék.

Meghatározza a törvény, hogy mit értünk élelmiszer-biztonságon: annak biztosítása a termelés, az élelmiszer-előállítás, a tárolás és forgalomba hozatal teljes folyamatában, hogy az élelmiszer nem veszélyezteti a végső fogyasztó egészségét, ha ő azt a rendeltetési célnak megfelelően készíti el és fogyasztja.

Az élelmiszer-minőség: az élelmiszer azon tulajdonságainak összessége, amelyek alkalmassá teszik az élelmiszert a rá vonatkozó előírásokban rögzített, valamint a fogyasztók által elvárt igények kielégítésére.

A forgalomba hozatalra kerülő élelmiszer csomagolásán magyar nyelven, közzérthetően, egyértelműen, jól olvashatóan fel kell tüntetni a fogyasztók tájékoztatásához szükséges – az élelmiszerek jelöléséről szóló külön jogszabályokban meghatározott – jelöléseket.

Az élelmiszer megjelenítése és a fogyasztót tájékoztató jelölés nem tévesztheti meg a fogyasztót.

## **Élelmiszerek jelölésére vonatkozó rendelet**

A sokszorosán módosított 19/2004. (II. 26.) FVM-ESZCSM-GKM rendelet az élelmiszerek jelölésének általános – minden élelmiszerre kiterjedő – szabályait tartalmazza. Ezen a rendeleten kívül számos, egy-egy speciális élelmiszercsoportot érintő szabályozásban is megjelennek jelölési előírások.

A teljesség igénye nélkül: jelölési előírások találhatók még: a borokra, az ásványvizekre, a zöldségekre, gyümölcsökre, a különleges táplálkozási célú élelmiszerekre, a gyümölcslevekre, a tejtermékekre, a marhahúsra, húskészítményekre stb. vonatkozó nemzeti vagy közösségi rendeletekben.

Ennek a rendeletnek a felülvizsgálata európai szinten folyamatban van, várhatóan 2010-ben jelenik meg lényegesen átdolgozott formában.

Néhány, a fogyasztó számára különösen fontos elemet a következőkben ismertetünk.

**Jelölés:** bármely, az élelmiszerre vonatkozó szó, jel, védjegy, márkanev, ábra vagy szimbólum, amelyet az élelmiszer csomagolásán, a dokumentációban, a címkén, a feliraton, a gyűrűn vagy a galléron helyeznek el.

**Előrecsomagolt élelmiszer:** olyan egység, amely az élelmiszerből és az élelmiszer azon csomagolásából áll, amelybe az élelmiszert forgalomba hozatal előtt csomagolták be, és amely további változtatás nélkül kerül a végső fogyasztóhoz vagy közétkeztetésre. Az élelmiszert egészben vagy részben tartalmazó csomagolásnak olyannak kell lennie, hogy annak felnyitása vagy megváltoztatása nélkül a tartalom ne legyen megváltoztatható.

A jelölés, és az alkalmazott jelölési módszer:

- a) nem vezetheti félre a fogyasztót az élelmiszer tulajdonságait – így az élelmiszer fajtáját, azonosságát, jellemzőit, összetételét, mennyiségét, eltarthatóságát, származását vagy eredetét és előállítási vagy termelési módját – illetően,
- b) nem tulajdoníthat az élelmiszernek olyan hatást vagy tulajdonságot, amelyekkel az valójában nem rendelkezik,
- c) nem állíthatja vagy sugallhatja, hogy az élelmiszer különleges tulajdonsággal rendelkezik, ha ugyanezekkel a tulajdonságokkal minden más hasonló élelmiszer is rendelkezik.

### **Az élelmiszereken feltüntetendő adatok:**

a) Az élelmiszer megnevezése.

b) Az összetevők felsorolása.

Fel kell tüntetni a jelölések között – néhány kivételtől eltekintve – az élelmiszer összetevőit csökkenő mennyiségi sorrendben, tehát első helyen szerepel az az összetevő, amelyből az élelmiszer a legtöbbet tartalmazza.

Kivételek: friss zöldség, gyümölcs, szénsavas víz, ecet, sajt, vaj, savanyú tej- és tejszínkészítmények, (amennyiben az előállításukhoz a tejeredetű alapanyag, enzimeken, mikrobatenyészetben, továbbá a friss és ömlesztett sajtól eltérő sajtoknál az előállításukhoz szükséges étkezési són kívül más anyagot nem használtak fel), egyetlen alapanyagból álló élelmiszer, amelynek megnevezése a felhasznált anyaggal azonos, illetve megnevezése alapján a felhasznált anyag jellege egyértelműen azonosítható.

A hozzáadott vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmazó élelmiszereken kötelező a tápértékadatok feltüntetése, valamint az, hogy a hozzáadott vitamin és/vagy ásványi anyag a napi szükséglet hány százalékát jelenti 100g/100 ml elfogyasztása esetén.

c) Bizonyos összetevők, vagy összetevő csoportok mennyisége.

d) Előrecsomagolt élelmiszernek annak nettó mennyisége, (A betűnagyságra vonatkozó előírás: 50 g-ig, illetve 50 ml-ig 2 mm, 51–200 g, illetve ml között 3 mm, 201–1000 g, illetve ml között 4 mm, 1000 g, illetve ml felett 6 mm.)

A nettó tömeg feltüntetése nem kötelező azon élelmiszernek esetén, amely jelentős térfogat- vagy tömegvesztésnek van kitéve, és amelyet darabszám szerint értékesítenek, vagy a vásárló jelenlétében mérnek le, illetve nettó mennyisége kevesebb 5 grammnál, vagy 5 milliliternél, kivéve a fűszereket és fűszernövényeket.

e) Az élelmiszer minőség-megőrzési időtartamának lejárat dátuma, illetve a mikrobiológiai szempontból gyorsan romló élelmiszer fogyaszthatóságának időpontja.

Mi is a különbség a minőségmegőrzési idő és a fogyaszthatóságának idő között? Az előbbi azt jelenti a fogyasztó számára, hogy az élelmiszert a minőség-megőrzési idő után is elfogyaszthatja, de az élelmiszer előállítója nem garantálja, hogy ezen időpontot túl az élelmiszer minősége változatlan.

A fogyaszthatósági határidő pedig azt jelenti, hogy lejáratá után az élelmiszert nem szabad elfogyasztani, mert nem biztonságos.

A dátumjelölés sorrendjére a „minőségét megőrzi” szövegrész után zárójelben kell utalni. A dátumjelölés sorrendjére azonban nem kell utalni, ha a jelölés a fogyasztó számára egyértelmű, tehát ha a dátumot az év négy arab számjegű feltüntetésével adják meg, illetve a hónappal és nappal történő megadás esetén a hónapot betűvel teljesen vagy rövidített formában, tüntetik fel. Olyan élelmiszereknél, amelyek három hónapon túl nem tarthatók el, elegendő a nap és a hónap jelölése, három hónapnál tovább, de 18 hónapnál tovább nem tarthatók el, elegendő a hónap és az év jelölése, 18 hónapnál tovább tarthatók el, elegendő az év feltüntetése.

Nem szükséges a minőségmegőrzési időt megjelölni:

- 1) friss gyümölcs és zöldség, beleértve a nem hámozott, nem szeletelt vagy hasonló eljárásnak alá nem vetett burgonyát; ez az eltérés nem alkalmazható csírázómagvakra és hasonló termékekre, mint a például a hüvelyes növények hajtásaira,
  - 2) borok, likőrborok, pezsgők, aromás borok és hasonló termékek, amelyeket nem szőlőből, hanem más gyümölcsből állítottak elő, továbbá a szőlőből vagy szőlőmustból készült italok,
  - 3) a 10, vagy annál több térfogat % alkoholt tartalmazó italok,
  - 4) üdítőitalok, gyümölcslevek, gyümölcsnektárok és alkoholtartalmú italok, amelyek több mint 5 literes csomagolási egységben közétkeztetés számára készültek,
  - 5) sütőipari termékek és cukrászsütemények, amelyek – természetükből adódóan – a gyártást követő 24 órán belül fogyasztásra kerülnek,
  - 6) ecet,
  - 7) étkezési só,
  - 8) szilárd halmazállapotú cukor,
  - 9) édesipari termékek, amelyek szinte kizárólag ízesített, illetve színezett cukorból állnak,
  - 10) rágógumi és hasonló rágnivaló termékek,
  - 11) egyedi adag jégkrémek.
- f) A minőség megőrzéséhez szükséges különleges tárolási vagy felhasználási feltételek.

- g) Az élelmiszer előállítójának vagy az Európai Gazdasági Térség valamely államában székhellyel rendelkező forgalmazójának neve vagy cégneve és címe.
- h) Az eredet vagy a származás helye, amennyiben megjelölésének hiánya a fogyasztót megtévesztheti az adott élelmiszer tényleges származása vagy a valódi eredete felől.
- i) Felhasználási útmutató, amennyiben ennek hiányában a fogyasztó nem tudná az élelmiszert megfelelően felhasználni.
- j) Az 1,2 térfogatszázaléknál több alkoholt tartalmazó italoknál a tényleges alkoholtartalom térfogatszázalékban.
- A 10 cm<sup>2</sup>-nél kisebb jelölésre alkalmas felülettel rendelkező, elsősorban díszítési célt szolgáló élelmiszereken (szaloncukor, karácsonyfa függelék, ünnepi figurák, tortadísz stb.) nem kötelező jelölés feltüntetése.

## **FOGYASZTÓI MAGATARTÁS ÉS BOLTI HIGIÉNY, VÁLASZTÁS, VÁSÁRLÁS, ÉLELMISZEREK KEZELÉSE, HÁZTARTÁSI HIGIÉNY**

### **A pultnál kezdve**

A fogyasztó az élelmiszerek minőségén csak rontani tud, ezért nagyon fontos, hogy mind a vásárlás, mind az otthoni kezelés során gondosan járjon el. Tudni kell, hogy az élelmiszer eredetű megbetegedések 80%-a a háztartásokban következik be.

A fogyasztó felelőssége, hogy hol vásárol. Mire kell leginkább odafigyelni? Az élelmiszerüzlet, a bejárat, a környék, a kirakatok, és nem utolsósorban a kiszolgáló személyzet tisztaságára. Fontos, hogy az áru tárolása feleljen meg a szakmai és higiéniai követelményeknek, és csakis sértetlen csomagolásban rakják ki.

Kivételt képeznek a kimért termékek. Ez esetben arra kell figyelni, hogy a kiszolgáló ruházata, keze, a pult tiszta-e, a sajtot, felvágottakat, kenyeret külön pultrészen, külön, csak erre a célra használt késsel vágják fel.

Igen fontos a nyers húsféléknél, hogy a marhahúst, sertéshúst, csirkét egymástól és minden más terméktől elkülönítetten kezeljék és szolgálják ki. A kiszolgálást vagy külön csak az általunk vásárolt termékkel foglalkozó személy végezze, vagy mosson kezet két különböző termék kiszolgálása között, vagy használjon valamilyen segédeszközt, kesztyűt, műanyag tasakot, fogót, villát a kiszolgáláshoz.

A pénz kezelése külön figyelmet érdemel! Ha az árut például műanyag kesztyűben fogja meg a kiszolgáló, de ugyanazzal a műanyag kesztyűvel veszi el a pénzt, akkor a műanyag kesztyű piszkos lett, s a következő vevőt ezzel már nem szabad kiszolgálni. Hiszen nem a kiszolgáló kezét, hanem a fogyasztó által vásárolt terméket kell védeni a szennyeződéstől!

A zöldség- és gyümölcsárúnál például azt, hogy a többi élelmiszertől elkülönítve kell tárolni és kínálni. Lehetővé kell tenni, hogy a vásárló maga választhassa ki a vásárolni kívánt terméket.

Ugyancsak elkülönítve kell tárolni az élelmiszereket a háztartási és vegyi áruktól (mosópor, szappan, test- és hajápolók, krémek stb.) és a nagy élelmiszerláncok áruházaiiban kapható egyéb – nem élelmiszer – termékektől. A terméket közvetlenül nem szabad a földre helyezni, még a becsomagolt árut sem!

## Hűtendők és ellenőrzendők

A hűtést igénylő élelmiszereket, például tejet, tejterméket csak az e célra használt hűtőpultokban szabad elhelyezni. A tejet sajnos sok helyen műanyag ládákból rakják ki az eladótérbe, amivel a hűtésnek, hanem a higiénának sem tesznek eleget, hiszen egyik-másik zacskó hibás, ezekből kiszivárog a tej. Egyáltalán nem gusztyos a tejet ebből a ragacos léből kihalászni, arról nem is beszélve, hogy a mikroorganizmusok elszaporodnak és a tej kibontásakor magába a tejbe is belekerülnek.

Mit tegyen ilyenkor a fogyasztó? Vegye? Ne vegye? Szóljon? Kinek? Törölje le az odakészített ruhával?

Minden esetben szólni kell, s ha ezt rossz néven veszik, be kell írni a vásárlók könyvébe!

A kenyeret a legtöbb üzletben a szállító konténerben helyezik ki. Ez elméletileg tiszta és innen lehet választani. De lehet a boltjának saját kihelyező rendszere is.

Itt az eladónak és a vásárlónak illik ügyelnie arra, hogy ne csupasz kézzel tapogassa végig a választékot, keresve, hogy melyik a legpuhább vagy legropogósabb darab, hanem használja ehhez a kihelyezett csomagolópapírt, illetve a műanyag tasakokat.

Ha gondol arra a fogyasztó, hogy az utcán, járművön a keze is piszkos lesz, majd ezzel a kézzel fogja meg azt a kenyeret, péksüteményt, amit később elfogyaszt, akkor belátja, hogy nem véletlen ez a figyelmeztetés!

A fogyasztónak joga van a vásárolt élelmiszer súlyát ellenőrizni: ehhez a felteteleket minden üzletnek biztosítani kell, önkiszolgáló üzletekben ellenőrző mérleget kihelyezve, de a pultnál is úgy kell elhelyezni a mérleget, hogy a mért mennyiséget a vásárló láthassa. Szerencsére igen elterjedtek már azok az automata mérlegek, amelyek kijelzőjén a mért mennyiség mellett az egységár és a fizetendő ár is szerepel.

Vásárláskor a sorrendre is oda kell figyelni: először a tartós élelmiszereket, majd a hűtést igénylő termékeket, s legvégül a fagyasztott termékeket célszerű a kosárba helyezni.

A fogyasztóra hárul az a felelősség is, hogy az élelmiszerek jelölését elolvassa. Ne vegyen lejárt terméket, feloldott gyorsfagyasztott terméket, vagy sérült csomagolású terméket.

A megvásárolt élelmiszerek minőségét otthon a fogyasztónak kell megóvni.

## **Hazaérkezve a bevásárlásból rögtön kezet kell mosni!**

Elsőként a fagyasztott termékeket (zöldség, jégkrém, készétel stb.) kell elhelyezni, ezután a hűtendőket.

Soha semmit nem szabad csomagolatlanul a hűtőszekrénybe tenni! Ám gyümölcsöt, zöldségfélét, különösen salátát nem szabad légmentesen becsomagolni: vagy „lélegző” tasakot kell használni, vagy a zöldséges dobozba kell elhelyezni, amely fölött egy üveg-, vagy műanyag lap van, így a többi ételmezőtől a nyers zöldség és gyümölcs elválasztható. Ezután következhet a többi élelmiszer elhelyezése.

Főzés során is ügyelni kell a környezet, a kéz és ruházatunk tisztaságára. Nem szabad ugyanazt a vágódeszkát, kést zöldség és hús előkészítésére használni, s külön kell egy kenyérvágót tartani, ezáltal elkerülhetőek a kereszt-szennyeződések.

A húsokat jól át kell sütni, meg kell főzni, hogy az esetlegesen jelen lévő mikroorganizmusok elpusztuljanak.

A zöldségeket, gyümölcsöket alaposan meg kell mosni (még a citromot és a mazsolát is).

A kész ételeket gyorsan le kell hűteni (például az ételt tartalmazó edényt hideg vízbe állítva) és csak szobahőmérsékletre lehűtve szabad zárt edényben a hűtőbe tenni.

Nem szabad gyűjteni a szennyes edényt, mert a mikroorganizmusok elszaporodnak az ételmaradékon fertőzés forrásává válnak. Az elmosott edényeket, eszközöket szárítani kell, nem törölgetni, mert a konyharuha is fertőzés forrása lehet, még akkor is, ha nagy gyakorisággal cseréljük.

## Mire figyelünk még a vásárlásnál?

- Ha szükséges, legyen nálunk szemüveg, a betűméret nagyságára nincs előírás! (Kivételt képez a nettó tömeg, illetve térfogat, amelyet a mennyiségtől függően 2–3–4–6 mm-es nagyságban kell feltüntetni);
- A kimért termékek mennyiségére, minőségére (szemrevétel, szaglás); színes fények csalóka hatása;
- A hűtőpultban árusított termékek állapotára (a pult hőmérséklete, tisztasága, a termékek elkülönített tárolása);
- fagyasztott, mélyhűtött termékek állapota (felengedés, újra-fagyasztás veszélye),
- árfeltüntetés (eladási ár, egységár, darabár);
- minőségmegőrzési, illetve fogyaszthatósági idő jelölése, megléte;
- az előre csomagolt élelmiszerek jelölése tartalmazza-e számunkra szükséges információit?
- A vásárlás helyén (a boltban) előre csomagolt élelmiszerek jelölése megfelel-e a követelményeknek (megnevezés, nettó tömeg vagy térfogat, minőségmegőrzési, lejárata, az előállító neve, telephelye);
- A különleges táplálkozási tulajdonságú élelmiszerek jelölésére;
- Import termékeken magyar nyelvű felirat megléte, (magyar termékeken idegen nyelvű felirat is engedélyezett);
- Reklámok, „orientáló” jelzők (alacsony, magas, fitness, wellness stb.) kritikával való fogadása.

Pozitív jelenség, hogy egyre több terméken a kötelező jelöléseken felül a tápérték adatokat (zsír- fehérje- szénhidrát-tartalom, vitamintartalom, ajánlott napi bevétel) is megtalálhatjuk.

## Élelmiszerek – hogyan választunk?

Hasonlóan a fejlett országok polgáraihoz a magyar fogyasztó is nehéz helyzetben van, ma már hatalmasra nőtt az élelmiszerkínálat, mind mennyiségi, mind minőségi vonatkozásban.

Az a tapasztalat, hogy a fogyasztók élelmiszervásárlásainál a leggyakoribb szempontot csupán az ár, az íz, és a praktikusság képezi, de nem elhanyagolható a reklámok befolyása.

### Hol vásárolunk?

A magyar lakosság 63%-a városokban él. Az 500 lélekszámnál kisebb településeken az össznépesség 2,6%-a él. Tehát a lakóhely többnyire meghatározza a vásárlás-helyet, azaz milyen méretű, típusú „üzletkezelő” találkozunk:

- a) Önkiszolgáló jellegű üzletek:
  - Hiper- és szuper marketek,
  - az úgynevezett „nagy” üzletek (Spar, Kaisers, CBA stb.),
- b) Hagyományos kiszolgálású üzletek (kis üzletek)
- c) Piacok, vásárok
- d) Internetes vásárlás – e-mail-es rendelés

A vásárlás helyét továbbá befolyásolja a megközelíthetőség (pl. autó), a vásárlandó élelmiszerek mennyisége, esetleg az ár, a reklámok, akciózás, pl. olcsó pékáru, hogy mást is ott vásároljunk. A vásárlás ma már családi programmá vált!

### Mit veszünk?

Az élelmiszer vásárlók többsége az általános, a „normál” élelmiszert vásárolja, kisebb réteg egészségügyi vagy egyéb okokból a speciális típusú (diétás, dúsított stb.) élelmiszereket keresi.

Az élelmiszer-vásárlók zöme nem fordít különösebb gondot a kiválasztásra, megveszi:

- ami árban megfelel,
- már ismert számára, tetszik, megszokta,
- praktikus.

A másik oldalon a kritikus vásárlók vannak, akik különböző megfontolások alapján vásárolnak, pl. csak növényi élelmiszert fogyasztanak, bizonyos élelmiszereket kizárnak a fogyasztásukból stb.

A vásárlás során

- tanulmányozzák címkét, mit tartalmaz az élelmiszer,
- kritikusan kezelik az adalékanyagokat (a túlzásoktól sem mentesek, „ebben nincs is más, csak adalékanyag”),
- előnyben részesítik az úgynevezett egészséges élelmiszereket (teljes kiőrlésű gabona, korpás kenyér, vitaminozott ásványi anyagokban dús élelmiszerek, baromfi hús, halak).
- kedvelik a friss zöldségeket, gyümölcsöket.

Mindemellett nagyon fontos, hogy a táplálkozásunk során semmiből ne fogyassunk túl sokat. Az életmódunkkal, a korunkkal legyen összefüggésben a bevitt energia mennyisége.

Az étrendünk legyen változatos és ésszerű (rostos élelmiszerek, friss zöldség-gyümölcs, sószegény termékek, cukrozott italok mellőzése, stb.).

Keressük a legjobb ár-érték arányt!

## Mit tegyünk, ha kifogásunk van?

- A hibás terméket ne hozzuk el, még az üzletben cseréljük ki!
- Ha már megvásároltuk és gyanús, vigyük vissza, és kérjük a kicserélést, vagy a vételár visszaadását!
- Fontos, hogy a blokkot őrizzük meg, mert ez az alapja reklamációnak!
- Ha nem fogadják el a reklamációnkat, kérjük a vásárlók könyvét, és írjuk bele a panaszunkat! Az első példány a vásárlóé!

# ÉRDEKVÉDELEM

## Az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület élelmiszer-biztonsági szakértői tevékenysége ittthon és külföldön

### Érdekképviselőt

A bizottság az OFE létrejötte óta működik különböző szinten és intenzitással. Első tevékenysége a német mintára készült OFE-TÉKA-k megalkotása, amelyeket időről-időre meg kellett újítani, hiszen az élelmiszer-választék a rendszer-váltás, majd az Európai Unióhoz való csatlakozás után rohamosan nőtt. Míg a 70-80-as években 5-6.000-féle élelmiszerből választhattak a fogyasztók, ma már 50-60.000-re becsüljük a választéket.

Ennek egyaránt van pozitív és negatív hozadéka. Pozitív, hogy a fogyasztók választási lehetősége óriási – nem kell átlépni a határt, hogy vásároljunk – ugyanakkor sokkal több ismeretre van szükség, hogy a választás jó legyen, vagyis, hogy élni tudjunk a lehetőségekkel.

Negatív hozadék, hogy a nagy szabadság közepette mindig akad olyan cég, aki csalástól sem riad vissza, hogy növelje profitját (M.E.G.A. Tradebotrány, paprikabotrány stb.). Ezzel együtt a hatóságok dolga is nehezebb, ilyen mennyiségű élelmiszer ellenőrzését sokkal bajosabb kézben tartani, sőt magukat a gyártókat és a kereskedelmi vállalatokat is nehéz nyilvántartani. Az utóbbi években nem egyszer előfordult, hogy az ország egyik részében bezárt üzem tulajdonosa az ország másik részén ismét kap működési engedélyt, és amíg a hatóság ismét el nem éri, tovább folytatja a fogyasztók számára veszélyes tevékenységét.

Ezért is fontos a fogyasztók képviselete különböző szinteken. Tekintettel arra, hogy a terület szerteágazó és komoly szakértelemre van szükség, hogy ne amatőr szinten legyünk jelen, szükséges, hogy az egyes szakterületekhez értő, vállalkozó, a fogyasztók iránt elkötelezett kollegákat találjunk. Ez egy különböző területeken dolgozó virtuális bizottság, folyamatosan kapcsolatot tartunk egymással, és a szakterülethez legjobban értő szakértőt keressük meg egy-egy kérdés felmerülésekor.

Kifejtjük véleményünket a hazai és EU rendeletek alkotása során.

Képviseljük a fogyasztók véleményét a Magyar Élelmiszerkönyv szakbizottságaiban, valamint a FAO/WHO Codex Alimentarius Magyar Nemzeti bizottságaiban.

A TermékTanácsokban (TT) és a különböző szakmai szervezetekben szintén kell, hogy legyen a civil fogyasztóknak képviselője. Ilyenek például: Hús-

és Vágóállat TT, Baromfi TT, Zöldség- Gyümölcs TT, Ásványvíz és Üdítőital Szövetség, Cukor TT.

De elnökségi tagja az OFE képviselője a TÉT (Táplálkozás, Életmód, Testmozgás) Platformnak, amely az európai uniós platform haza megfelelője. Feladata, hogy a különböző területek, élelmiszer-feldolgozók, kereskedelmi vállalatok, hatóságok, civil fogyasztók érdekeit egyeztesse és konszenzusos megoldást találjon a problémákra. Többek között ezen a platformon próbáltunk egyezsége jutni az élelmiszerek tápanyag-tartalma feltüntetésére, ami nem feltétlenül az a megoldás, amit mi a fogyasztók számára érthető és kedvező, de több mint a semmi. Ez pedig az INBÉ (Irányadó Napi Beviteli Érték) jelölés, amelyet már egy sor élelmiszeren meg lehet találni.

Tagjai vagyunk az Élelmiszer Higiéniai Bizottságnak, amelyet a szakminisztérium, az FVM hívott életre. Feladata, hogy a különböző élelmiszer ágazatokra azokat a részletes higiéniai előírásokat hagyja jóvá, amelyeket az élelmiszer-feldolgozóknak, vendéglátóknak, kereskedőknek, tehát az élelmiszerlánc szereplőinek munkájuk során be kell tartani.

Törvényi előírás alapján képviseljük a fogyasztókat a Géntechnológiai Eljárásokat Véleményező Bizottságban, amelyben jelenleg a titkári teendőket is ellátjuk. Ez a bizottság véleményezi a Magyarországon végzett géntechnológiai kísérleteket, és javaslatot tesz azok engedélyezésére. De fontos szerepe volt a bizottságnak a MON810bt kukorica magyar moratóriumának fenntartásában, mivel komoly indoklást kellett asztalra tenni, hogy az EU Miniszterek Tanácsát meggyőzze a moratórium indokoltságáról. (Ez a kukorica olyan génmódosítást tartalmaz, amely egyrészt gyomirtó-szernek totálisan ellenálló, másrészt megakadályozza a kukoricamoly kártételét. Magyarországon a kukoricamoly nem okoz különösebb károkat, ugyanakkor nem látjuk bizonyítottan, hogy a szóban forgó módosítás nem káros környezetre és közvetve, vagy közvetlenül az állatok és emberek egészségére. Egyes magyar kutatási eredmények alapján a kukoricamoly egy idő múlva rezisztenssé válik, ez újabb problémákat vet fel a jövőben.)

Tevékenységünkben nem vagyunk egyedül, az OFE tagja az Európai Fogyasztók Szövetségének (BEUC). A szövetségnek egy jól működő élelmiszer-szakértői hálózata van, amely EU és nem EU országok élelmiszer-szakértőiből áll, mintegy 40 taggal. Évente két ülést tart, amelynek során egyeztetjük a különböző országok problémáit, közös stratégiát dolgozunk ki, amelyet részben az unióban, részben mindenki a saját országában érvényesít. A BEUC-ról részletes információk találhatóak a [www.beuc.org](http://www.beuc.org) honlapon. A BEUC egyik szakértője tagja a EFSA (Európai Élelmiszer-biztonsági Hivatal) vezetőségének, ő folyamatosan konzultál az élelmiszer szakértőkkel és közvetíti az általunk felvetett álláspontokat a hivatal felé. Képviselőnk van a Transz-atlanti

Fogyasztói Párbeszédben (TACD). Ez a platform az európai és amerikai fogyasztók nézeteinek egyeztetésére hivatott, összehangolja az álláspontokat, így hatásosabban lehet fellépni a fogyasztók érdekeinek védelmében.

A másik civil szervezet, amelynek tagja az OFE, a Consumer's International (CI), a Fogyasztók Világszervezete. A CI tanácskozási joggal tagja FAO/WHO Codex Alimentarius bizottságnak, joga van elmondani a fogyasztók álláspontját az élelmiszer-világszabványok kidolgozása során. A FAO (az ENSz Mezőgazdasági Bizottsága) és a WHO (Egészségügyi Világszervezet) közösen vezetik és irányítják a Codex Alimentarius bizottságot, amely arra hivatott, hogy élelmiszer-szabványokat dolgozzon ki, amelyeket, ha az egyes tagországok elfogadnak, azok világszerte kötelező érvényű minőségi előírások, vizsgálati módszerek lesznek. Tekintettel arra, hogy ebben a bizottságban a tagországok kormányainak képviselői foglalnak helyet, ők rendelkeznek szavazati joggal, fontos, hogy a fogyasztók véleménye is elhangozhasson. Például az élelmiszerek jelölésének szabványa azért nem lépett még életbe, mert a tagországok egyik fele, élükön az Amerikai Egyesült Államokkal nem járul hozzá, hogy a géntechnológiai eljárásokkal előállított (GMO), vagy ilyen alkotókat tartalmazó élelmiszereken kötelező legyen feltüntetni ezt a tényt. Az Amerikai Egyesült Államok fogyasztóvédelmi szervezetei ugyanakkor egyetértenek a kötelező jelöléssel, hogy a fogyasztók választási lehetőségét biztosíthassák.

## **Kampányok, lobbizás**

Az előzőekben szereplő szervezetek különösen fontos koordináló tevékenységet folytatnak a kampányok szervezésében. Az előzetes egyeztetések során közösen döntjük el, hogy milyen kampányra van szükségünk a fogyasztók érdekeinek érvényesítése érdekében, majd a központi irodából történik az irányítás, mikor, milyen jellegű legyen a kampány.

Ilyen például a gyerekeket támadó marketingtevékenység korlátozása: ez elsősorban a gyerekek elhízásának visszaszorítása érdekében történik. E területen egy-egy ország önmagában semmit nem tud elérni, hiszen akár a televízió, akár az internet nem ismer határokat, hiába korlátozza ez egyik ország a marketing tevékenységet, ha a másik nem, miközben például a reklámok az műholdas csatornákon átívelnek az országhatáron. Az első figyelemfelhívás 2004-ben indult, egyesületünk akkor egy sajtókampányt indított „Kezdődik az iskola, kezdődik az elhízás” címmel. A média jól reagált, szinte mindenki beszélt róla. Ennek eredménye lett az „iskolai büfé” rendelet-, sajnos a közérkeztetés ekkor még nem került szóba a politikusok szintjén. A kampány sikerességét az is bizonyítja, hogy sok iskola és óvoda fordult hozzánk, mit te-

hetnének a helyzet javítására. Tanácsunk az volt, hogy lehetőleg helyi szinten a szülők, a védőnők, gyerekorvosok, s nem utolsó sorban az önkormányzat bevonásával egyeztessenek a gyerekek érdekében. Több olyan visszajelzést kaptunk, hogy a módszer működik.

Egy átfogó tanulmány elkészítése után, amelyből kiderült az elhízás drámai növekedése, illetve az, hogy mennyibe kerül a társadalomnak az elhízás következtében kialakuló betegségek gyógyítása, az Egészségügyi Világszervezet is foglalkozni kezdett a témával és létrejött az elhízás elleni karta, amelyet Törökországban egy konferencián a kormányok aláírtak. Kötelezték magukat, hogy intézkedéseket hoznak, stratégiát dolgoznak ki az elhízás visszaszorítására.

Hazánkban is létre jött egy összefogás, a Nemzeti Szív Alapítvány koordinálásával 20 civil szervezet fogott össze, s mindenki a maga területén tevékenykedik az ügy érdekében.

A kormány és a politika is bekapcsolódott a kampányba, különböző pályázatok kiírásával, s ezeken keresztül programok megvalósulásával (például „Nincs del!”) próbálja a lakosság szokásait megváltoztatni.

A fogyasztók tájékoztatása, oktatása kiemelt feladatunk. Ennek több módja van: a szabályozáson keresztül az élelmiszer-címkézés, reklámok jól szolgálják a tájékoztatást, ha a címkék megfelelő mennyiségű, tartalmú információt hordoznak. Például a tápanyagtartalom jelölését – e nélkül ugyanis hiába beszélünk arról, hogy miből mennyit ajánlatos fogyasztani, mert nem állnak rendelkezésre a szükséges adatok. A másik mód a fogyasztók oktatása; az információk ugyanis hiába kerülnek a címkékre, ha a fogyasztó nem tudja azokat értelmezni. Ezért már az óvodás kortól egészen a nyugdíjas korúakig elkezdjük az oktatást.

Ezzel párhuzamosan az élelmiszerfeldolgozók kezdeményezték európai és hazai szinten a Táplálkozás, Életmód, Testmozgás Platformot (TÉT), amely a fogyasztók tájékoztatását, felmérések készítésének támogatását tűzte ki célul. Innen ered az INBÉ jelölés, amelyről már szót ejtettünk.

A fogyasztók tájékoztatását szolgálják kiadványaink például Mit is (v)veszünk? füzetek, amelyek az élelmiszer címkék visszasságait elemzik és magyarázzák, az Élelmiszer-adalékanyagok, az E-számok, a Hogyan vásároljunk élelmiszert, vagy a Jó háztartási gyakorlat OFE-TÉKA, amelyek igen népszerűek a fogyasztók körében.

Fontos tájékoztatási lehetőség a lakossági és fogyasztói fórumok, amelyeket főként a fogyasztók világnapja kapcsán minden év március-áprilisában tartunk.

Nem elhanyagolható a médián keresztül történő tájékoztatás, különösen a televíziós műsorok, tekintettel arra, hogy a fogyasztók 90%-a azokból szerzi információit.

## Fogyasztói panaszok

Az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület mind a nagyobb közösségeket érintő, mind az egyedi panaszokkal foglalkozik. Hatósági jogkörünk nincs, de jó kapcsolatot ápolunk a hatóságokkal, így, ha szükséges, a megfelelő hatóságokhoz továbbítjuk a panaszt, amelyek minden esetben kivizsgálják és válaszolnak kérésünkre, kérdésünkre.

Tapasztalatunk szerint a kereskedelmi vállalkozók sokszor saját hatáskörben vizsgálják meg a panaszt, jó néven veszik a tudomásukra hozott kifogást, válaszolnak és kártalanítják a panaszost.

Általában nem az egész vállalkozással van probléma, hanem az alkalmazottal, aki nem megfelelően reagál a panaszbejelentésre.

Sok esetben kérdések és kérések érkeznek interneten és telefonon, de a kereskedelmi vállalatok prospektusait is elküldik a fogyasztók, ha anomáliát fedeznek fel.

Fontos tudni, hogy az élelmiszeres panaszoknál is szükséges a blokk megtartása, annak igazolására, hogy az élelmiszert az adott boltban vásárolták! Ha pedig nem intézik megfelelően a panaszt, nem cserélik hibátlanra, vagy amennyiben ez lehetetlen, nem adják vissza a vásárlónak a pénzét, akkor be kell írni a vásárlók könyvébe, hogy ne tagadhassa le a kereskedő a bejelentést és az ellenőrző hatóság számára nyoma maradjon.

Témáinkkal rendszeresen foglalkozik  
az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület (OFE) reklámmentes  
fogyasztói folyóirata, a Kosár magazin

Az OFE központjában is előfizethető,  
illetve a nagyobb hírlapárusoknál megvásárolható  
újságról további, exkluzív információk is olvashatók honlapján:  
[www.kosarmagazin.hu](http://www.kosarmagazin.hu)