



FRONTOLDALI ÉLELMISZERJELÖLÉS ÉS ALKALMAZÁSA AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSBAN

Szűcs Zsuzsanna MSc, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember, elnök

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

NAK, FOP workshop, 2021.október 27.

Tartalom



- Milyen a hazai lakosság egészségi állapota?
- Mi a táplálkozás szerepe az egészség megőrzésében, javításában?
- Miből áll az egészséges táplálkozás?
- Milyen szerepe van az ételminiszerjelölésnek egy egészséges étrend kialakításában?
- Milyen lehetőségeket rejt a gyártók számára az ételminiszerjelölés?



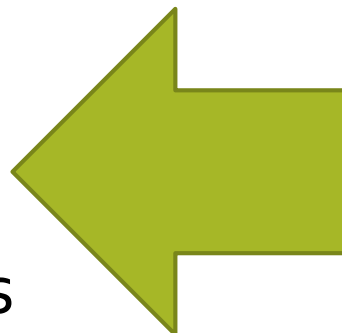


A HAZAI LAKOSSÁG EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTA ÉS TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAI

Egészség és étrend Magyarországon



- Halálozás:
 - Nők: 50% CVD, 25% daganat
 - Férfiak: 40% CVD, 30% daganat
- Kockázatok:
 - Nők: hipertónia, túlsúly és elhízás, magas. Vérzsír- és vércukorszint, dohányzás, túlzott sófogyasztás
 - Férfiak: előzőek + túlzott alkoholfogyasztás
- Túlsúly és elhízás – felnőttek 65, gyerekek 20-25%-a
- Tartósan túlzott kalóriabevitel és inaktivitás
- Túlzott só, zsír és telített zsírfogyasztás, kevés zöldség, gyümölcs, hal, teljes értékű gabona, tejtermék
- Minőségi éhezés – elégtelen rostbevitel, ásványi anyagok, vitaminok, antioxidánsok hiánya



Táplálkozási ajánlás - OKOSTÁNYÉR®



- Cél a lakosság egészségi állapotának javítása
- Mértékletesség és változatosság elve
- Feltétele a megfelelő ételmisszerkörnyezet és helyes fogyasztói magatartás
- Az ételmisszerjelölés útmutató a tudatos fogyasztói döntéshez (is)



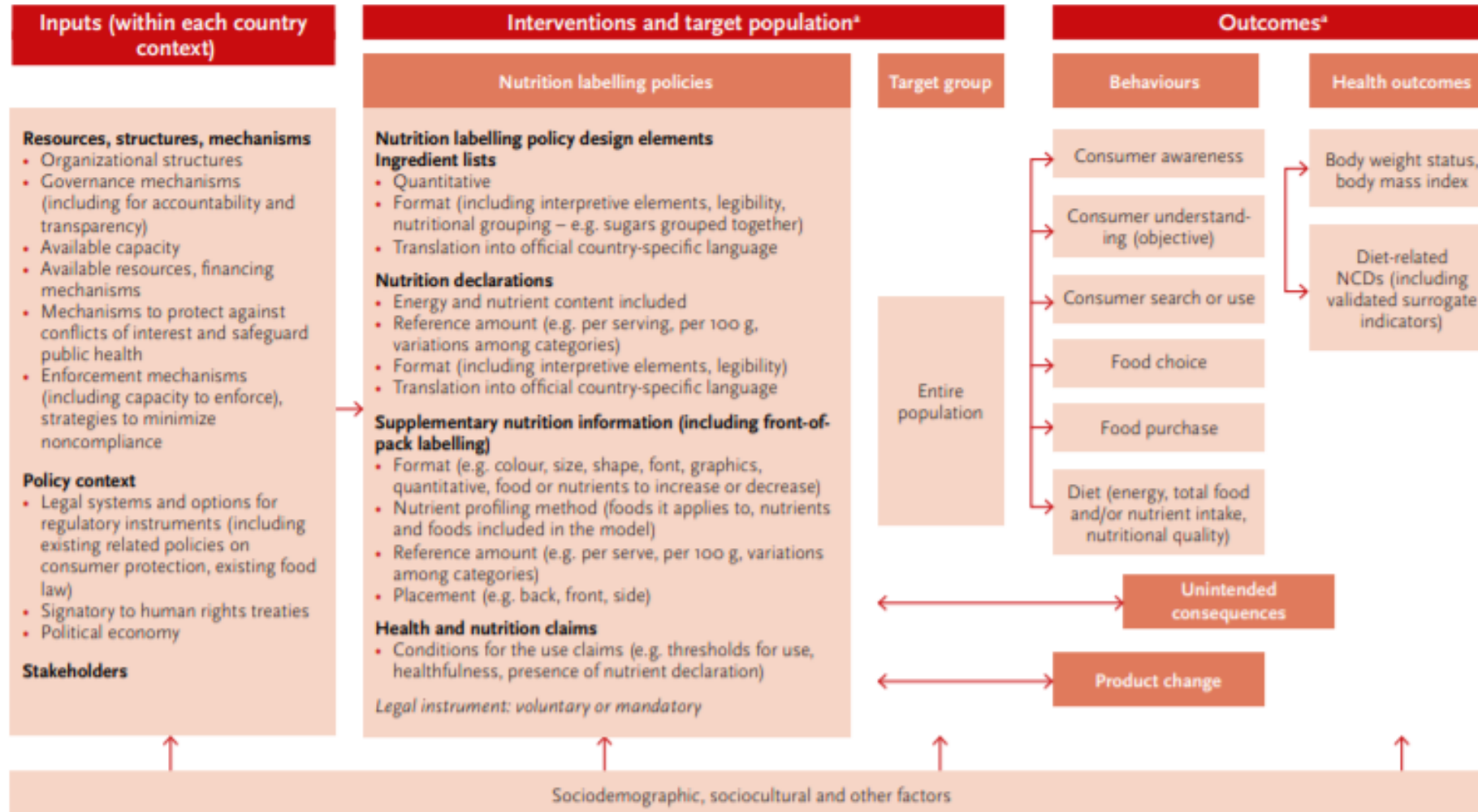


ÉLELMISZERJELÖLÉS ÉS EGÉSZSÉGES ÉTREND

Élelmiszerjelölés egészséghatása



Fig. 1. Logic model depicting pathways from nutrition labelling policies to behavioural, health and non-health outcomes



WHO, 2021

Élelmiszerjelölés hatása az élelmiszerválasztásra



- 134 tanulmány meta-analízise (1990 jan. - 2021 máj. közötti vizsgálatok)
- a közlekedési lámpás címkézési rendszer (TLS), a tápanyag-figyelmeztetés (NW) és az egészségügyi figyelmeztetés (HW) összefüggésbe hozható az egészségesebb termékek kiválasztásának nagyobb valószínűségével
- a Nutri-Score (NS) és a figyelmeztető címkék hatékonynak bizonyultak annak csökkentésében, hogy a fogyasztók kevésbé egészséges termékeket válasszanak
- a TLS, NS és NW a vásárlások csökkent energia-, nátrium-, zsír- és összes telített zsírtartalmával járt.
- A címketípusok összehasonlítása azt sugallta, hogy a **színkódolt címkék** jobban ösztönözték a fogyasztókat az **egészségesebb termékek vásárlására**, míg a **figyelmeztető címkék** előnyt jelentenek az **egészségtelen vásárlási magatartás visszaszorításában**.

Song J et al, 2021

Egy élelmiszer étrendbe illeszthetőségének szempontjai:

Az egyes élelmiszerek beilleszthetőségének megítélését egy egészséges étrendbe segítheti az élelmiszerjelölés, DE étrendtervezésre önmagában nem alkalmas.

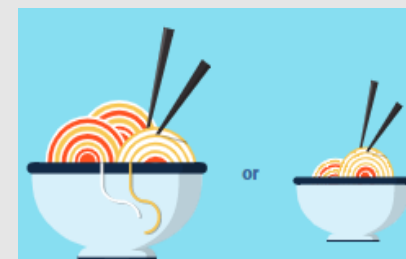
Kiss-Tóth Bernadett ábrája alapján



Élelmiszerkategória/
termék szerepe az
étrendben



Fogyasztott adag
nagysága



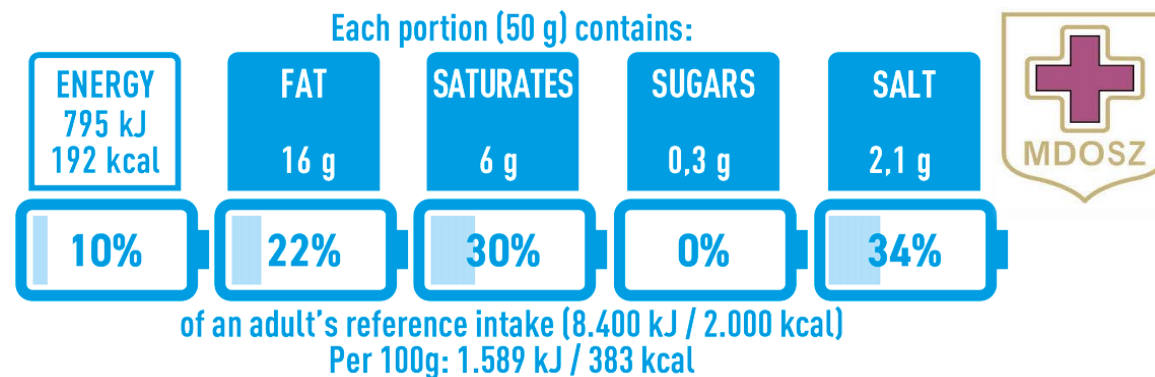
Fogyasztó szükséglete (kor,
nem, egyéb paraméterek)



Élelmiszer
összetétele



NutrInform battery



Előnyök

- A már jól ismert Referencia Beviteli Érték elvei szerint működik
- 1 adag elfogyasztott termékről ad információt
- Széleskörű információ a termék tápanyagtartalmáról
- Szinte minden élelmiszerre vonatkoztatható

Hátrányok

- Adagméret meghatározása kritikus
- Egyszínű
- Értelmezése egyes fogyasztóknak bonyolult lehet
- Az elemek „töltöttsége”, mint kép, megtévesztheti a fogyasztót
- Nem differenciál a fogyasztók között

Nutri-Score



Előnyök

- Fogasztóbarát szín és betűkódok
- Nem csak a tápanyagtartalom, de összetevők szerint is értékel
- Szakmailag megalapozott, független kritériumrendszeren alapul
- 100 g/100 ml – összehasonlíthatóság azonos kategórián belül

Hátrányok

- Nem tesz különbséget az egyes élelmiszer kategóriák között
- Nem tükrözi a tápanyagigényt és az adott élelmiszer szerepét ennek biztosításában
- Az algoritmusban csak egyes kiemelt pozitív hatású összetevők/tápanyagok jelennek meg

Dietetikai szempontok vs. jelölési rendszerek algoritmusai

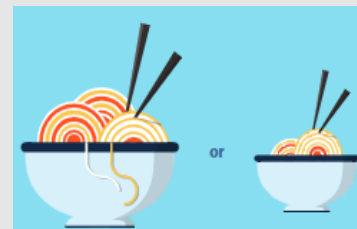


Minden élelmiszer-
kategóriára külön
kritériumrendszer

Élelmiszerkategória/
termék szerepe az
étrendben



Fogyasztott adag
nagysága



Adagokra
vonatkoztatott
tápértékjelölés, de a
tényleges fogyasztást
is figyelembe véve
(+adag edukáció)

Külön felnőtt-
gyermek és azon
belüli felosztások a
releváns
termékeknél (adag
ajánlásra is)

Fogyasztó szükséglete (kor,
nem, egyéb paraméterek)



Élelmiszer
összetétele



Kedvező tápértékű
összetevők
„jutalmazása” + „clean
label” és
fenntarthatósági
szempontok



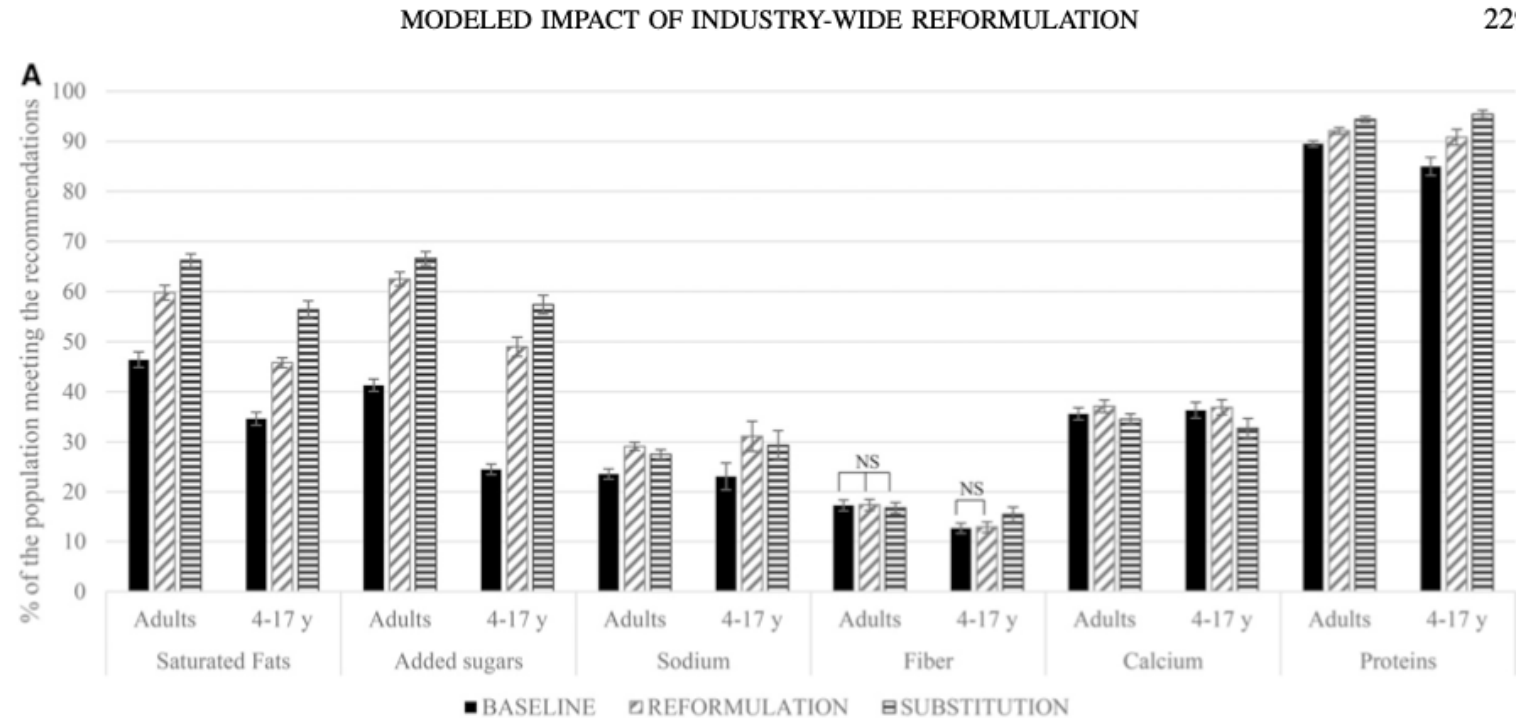
ÉLELMISZERJELÖLÉS A GYÁRTÓ SZEMPONTJÁBÓL

A jelölés, mint lehetőség...

Megfontolásra érdemes szempontok...



- **Fogyasztói edukáció** szükséges a jelölés helyes értelmezéséhez – stigmatizáció (egészséges vs. egészségtelen) elkerülése
- Támogathatja a **termékfejlesztést**, egy egészségesebb élelmiszerválaszték kialakítását – tápanyag profilozó rendszerek használata



Összefoglalás



- Az ételmiszerjelölés támogathatja a fogyasztót egy egészségesebb étrend kialakításában – ételmiszerek összetételének összehasonlítása, de étrendtervezésre önmagában nem alkalmas
- Támogathatja a gyártót a termékfejlesztésben – segíthet a tápanyagtartalom, összetétel javításában, fejlesztendő területek azonosításában
- Pillanatnyilag nincs egységes dietetikai/szakmai állásfoglalás egyik önkéntes jelölési rendszer mellett sem
- A dietetikus segíti a fogyasztót a jelölések értelmezésében – színek, adagméret, javasolt fogyasztási gyakoriság, egyéni tápanyagigény – így illeszkedik az ételmiszerjelölés a táplálkozási ajánlásokhoz



**Köszönöm a figyelmüket!
Kérdések?**

zsuzsanna.szucs@mdosz.hu

www.mdosz.hu

www.okostanyer.hu

