

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

13. ÉVFOLYAM, 2. SZÁM – 2020. FEBRUÁR

Élelmiszerrendek

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY

AZ ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA

HITELES INFORMÁCIÓKAT

NYÚJTSON AZ EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓINK!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseikkel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljanak bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E?

- Több mint 70 ezer új termék került a polcokra az elmúlt év során Európában.
- 2019-ben piacra dobták a világ első vegán hamburger pogácsáját, az Incredible Burger-t.
- 2018-ban a cégek 98%-a legalább egy termékét reformulálta az egészségügyi és wellness politikákkal összhangban. 2015 óta több mint 320 000 terméket módosítottak. A vállalatok 70%-ban termékeik só- vagy cukortartalmát csökkentették.
- 2019-ben már az állateledel kategóriában is megjelentek a vegán és rovarfehérjéből előállított termékek.
- 2020-ban várhatóan az élelmiszeripari trendeket a fenntarthatósági törekvések fogják leginkább mozgatni.

Bevezetés

Olyan világban élünk, ahol mindamellett, hogy naponta új diéta irányzatok kapnak szárnyra, és ahol egyre inkább előtérbe kerülnek a speciális táplálkozási igények, 4 milliárd ember szenved a malnutrició valamely formájától és ezzel párhuzamosan 2 milliárd ember elhízott vagy túlsúlyos. (1) Mindez, ha nem lenne elég, az újabb generációk más táplálkozási problémákkal is szembe kell nézzenek, ugyanis az élelmiszerek termelésének bolygónkra gyakorolt hatását is igyekeznek szem előtt tartani, hiszen az előrejelzések szerint 2050-re 10 milliárd lesz a Föld lakosainak száma.

Ahogy az egyedfejlődésben, úgy a táplálkozásban is megfigyelhető egy bizonyos evolúció, ugyanis minden korszaknak megvoltak és megvannak a saját tiltott, hibásnak tartott, vagy éppen kívánatos, előnyösnek ítélt élelmiszerei, élelmiszercsoportjai. Napjainkban egyre többet halljuk a vega, vegán, dúsított, bio, organikus, mentes, fairtrade és hasonló új trendekhez kapcsolódó kifejezéseket. A nemzetközi tendenciák azt mutatják, hogy a modern fogyasztói elvárások átalakítják a globális élelmiszer- és italgyártást, vagyis a fenntarthatóság, egészség, újszerűség, valamint a kényelem modern felfogása alakítja majd az élelmiszeripart a következő években.

Az új trendekkel és társadalmi tényezőkkel párhuzamosan jelennek meg a boltok polcain az új igényekre válaszul gyártott élelmiszeripari termékek is. Az élelmiszertrendek nem statikus jelenségek, folyamatosan fejlődnek, differenciálódnak, megerősödnek, vagy éppen elgyengülnek. Lendületet kaphatnak környezeti, társadalmi és kulturális változásoktól vagy éppen technológiai újításoktól is.

Makrotrendek

Az élelmiszeripari fejlesztéseket jelenleg két nagy megatrend mozgatja. Ez a két trend nem más, mint a globális felmelegedés és az egészségügyi problémák (az elhízás, az éhezés, az elöregedő társadalom). Ezen problémák megváltoztatják a fogyasztói igényeket, ugyanis a tradicionális kívánalom, mint például a termékek biztonságos fogyaszthatósága, a termékek ára és íze már átalakult egyfajta elvárássá, ami egy alapot biztosít a vásárlóknak, és ezen felül jelentek meg új fogyasztói preferenciák melyek a társadalmunkat jelenleg leginkább befolyásoló körülmények megoldására keresik a megoldásokat.

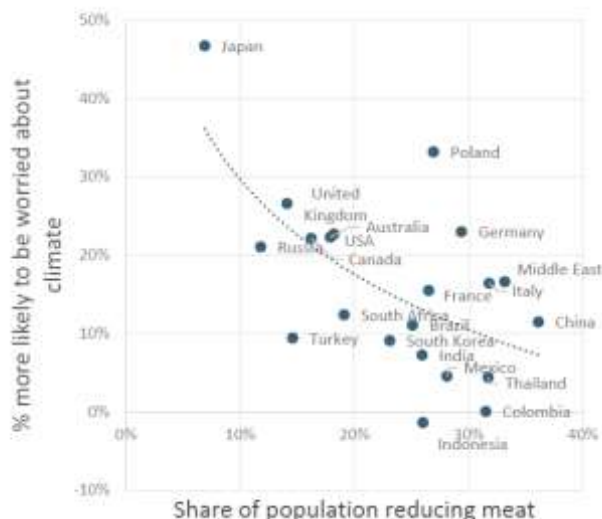
Vegetarianizmus

A vegetáriánus trend 2020-ban feltartóztathatatlan. A növényi étrenden alapuló vegetárius táplálkozás az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb népszerűségnek örvend, melynek oka leginkább a klímaszorongás megjelenésével köthető össze. A vegetarizmus a "vegetábilis" "növényi" szóból ered és azt a táplálkozási gyakorlatot jelenti, amelynek követője bármilyen állat megölésével elkészített táplálék elfogyasztását elveti. A vegetáriánusok elutasítják az állati eredetű termékek fogyasztását és csak növényi eredetű termékeket fogyasztanak. Érdekes, hogy míg régebben ez az irányzat inkább csak az egyes vallási csoportokhoz volt kapcsolható, napjainkban nemcsak étrendet, hanem életmódot is jelent. A vegetáriánus életmódot követő személy jellemzően elutasítja az alkoholos italokat, nem dohányzik, gyakran alkalmaz feszültségoldó technikákat (pl. jóga gyakorlása), rendszeresen mozog és gyakran állatvédelemmel kapcsolatos karitatív tevékenységet is folytat. (2)

A vegetarianizmusnak egy új fajtája, ami leginkább divatba jött az elmúlt pár évben, a *flexitáriánus* étrend, mely egy megengedőbb vegetáriánus étkezési forma. A flexitáriánus étrend a húsfogyasztás mérséklése mellett tartalmazza az összes, hagyományos vegyes táplálkozásban szereplő élelmiszercsoportot. (3) Európai felmérésekből tudjuk, hogy a tőlünk jobb gazdasági helyzetben lévő országok fiatal felnőtteinek közel fele az utóbbi években csökkentette a húsfogyasztását, de a flexitáriánusok száma mellett a vegánok száma is drasztikusan növekszik.

A vegán táplálkozásra az jellemző, hogy csak a növényi eredetű élelmiszer elfogyasztását támogatja. A vegán életmódot követők teljes mértékben elutasítják az állatok árucikké tételét, így például a méz vagy az állati kollagént tartalmazó élelmiszerek (például gumicukor) fogyasztásától is elzárkóznak. Az étrend gerincét a gabonafélék alkotják, amelyek kiegészülnek zöldségfélékkel, hüvelyesekkel, gyümölcsökkel és olajos magvakkal. (4)

Európában Németországban jelennek meg legnagyobb százalékban a vegetáriánus (9%) és vegán (1%) étrendet követők a társadalomban. Nagy-Britanniában a vegánok száma megnégyszereződött 2014 és 2018 között. Ott jelenleg 3,5 millió ember követi valamelyik irányzatát a növényi alapú étkezéseknek és valószínűsíthető, hogy ez a szám 2020-ban még magasabb lesz. (5) A húsfogyasztás csökkentésének oka szoros kapcsolatban áll a globális felmelegedés problémájával. (1. ábra) A szelektív hulladékgyűjtés mellett a húsfogyasztás mérséklése lehetőséget ad a társadalom tagjainak, hogy egyéni szinten tegyenek a globális felmelegedés problémája ellen.



1. ábra A húsfogyasztás csökkentése és a globális felmelegedés iránti aggodalom összefüggése (6)

Élelmiszeripari megoldásként olyan húsalternatívával rukkoltak elő a cégek, mint például a növényi alapú hamburger ("Incredible burger"), amely a marhahús helyettesítésére használható azok számára, akik csökkenteni kívánják húsfogyasztásukat. Azonos a termék textúrája, fűszerezése, mint egy marhahúsból készült hamburgernek, magas a növényi fehérje- és rosttartalma, alacsony a zsírtartalma és nem tartalmaz koleszterint. Előállításánál kevesebb CO₂ kerül kibocsájtásra és kisebb termőföld használatot igényel, mint a marhahús termelése (2. ábra).

Incredible Burger Plant-Based	VS	Animal-based
For 100g		
9.2g	Fat	20g
4.0g	Sat. Fat	7.6g
0mg	Cholesterol	71mg
2.1mg	Iron	1.9mg
5g	Fiber	0g
183	KCAL/100	280
17g	Protein	17g

2. ábra Növényi alapú „húspogácsa” tápanyagtartalmának összehasonlítása a marhából készült húspogácsával (7)

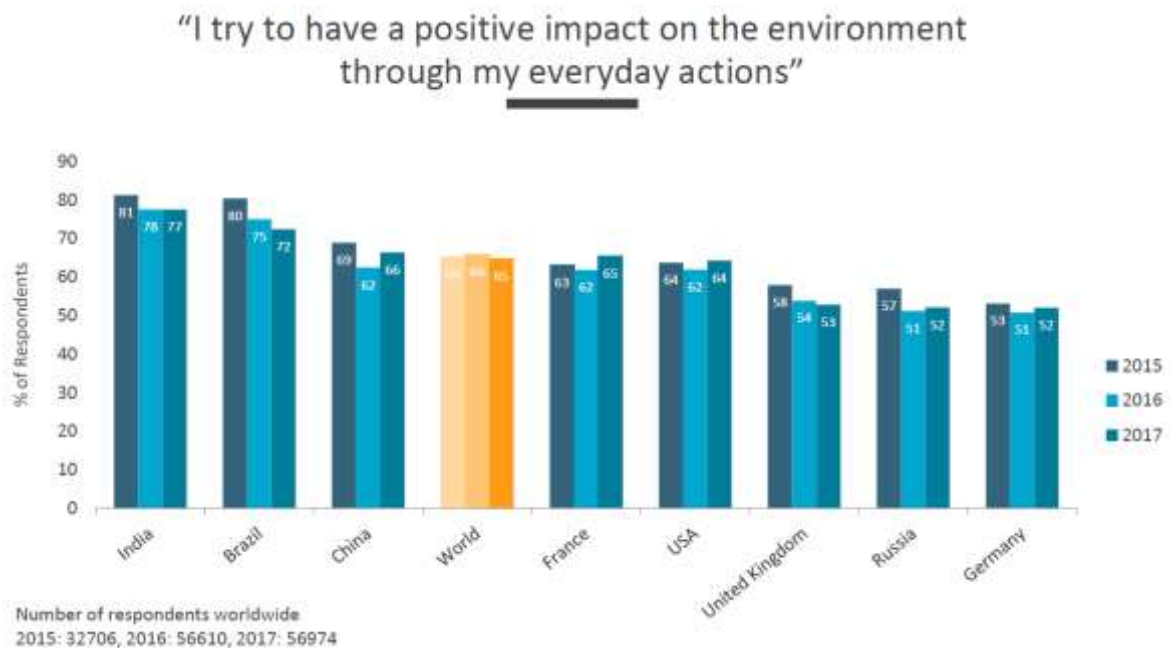
A „vega” hamburger pogácsán kívül több vegán élelmiszer is a boltok polcaira került az elmúlt időben, mint például vegán felvágottak, majonézek, jégkrémek, tej- és tejtermék, tojáshelyettesítők stb. Az Euromonitor szerint a húspótló termékek 2023-ig az USA-ban elérik a 2,5 milliárd USA-dollár értéket. (8)

Érdekes, hogy a piacokon egyre több, B₁₂-vitammal dúsított élelmiszer jelenik meg. A vegán étrendet fogyasztók körében táplálkozási szempontból a kritikus tápanyagok közé sorolható a B₁₂-vitamin. Új növényi alapú termékcsaládokkal is találkozhatunk főleg a

nyugat-európai országok kínálatában, melyek komplett aminosavképpel rendelkeznek, tehát teljesértékű fehérjeforrásként fogyaszthatók, komplettálás (kiegészítés) nélkül.

Fenntarthatóság

A fiatal nemzedéknek fontos a Föld megmentése, ezért azon túl, hogy csökkentik az állati eredetű fehérjefogyasztásukat figyelnek arra, hogy egy ételkészletnek minél kisebb legyen az ökológiai lábnyoma, ne ártson a környezetnek a termelése, előállítása és a belőle keletkező hulladék minél nagyobb mértékben újrahasznosítható legyen. (3. ábra)



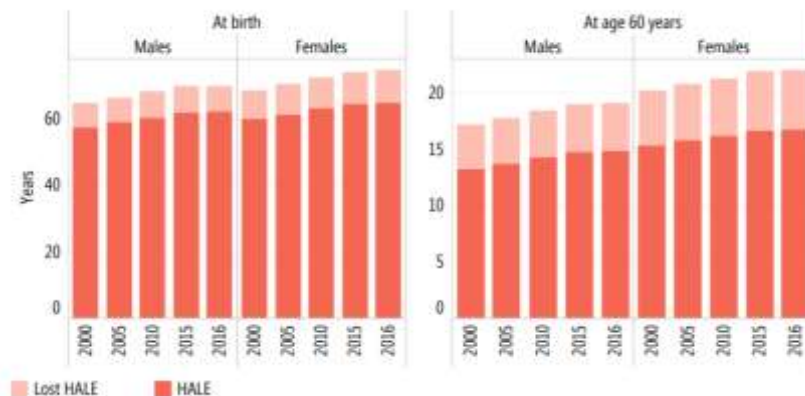
3. ábra Az Euromonitor felmérésében résztvevők aránya, akik a mindennapi tevékenységeiken keresztül kívánnak pozitívan hatni a környezetük (6)

Ezen elvek kapcsán olyan új csomagolások és csomagoló anyagok kerülnek kifejlesztésre, amelyek egyrészt 100%-ban újrahasznosíthatók vagy újrahasznosítottak, másrészt olyanok, melyek segítik a fogyasztókat az ételkészlet-pazarlás csökkentésében. 2018-ban például az egyik nagykereskedelmi lánc olyan „csúnya” gyümölcsökből és zöldségekből készült smoothieket (gyümölcspüréket) dobott piacra Angliában, amelyeket a kiskereskedelmi üzletekben a vásárlók küllemük miatt nem vásárolnának meg, azonban dzsúsz formájában szívesen fogyasztanak. Az ételkészlet-pazarlás csökkentését tükrözi az a megoldás is, melyet Ausztráliában egy kiskereskedelmi cég vezetett be. A cég egy olyan újrahasznosítható többrétegű polietilén-tereftalát csomagolással védi a nyers csirke- és pulykatermékeit, mely anyag egyébként a poliészter egyik formája, de többször újrahasznosítható, ezáltal nagymértékben segíti a fenntarthatóságot. (9)

Egészséges öregedés

Az emberek élettartama folyamatosan növekszik a jobb egészségügyi ellátás, higiéniai környezet, a helyes táplálkozás és a védőoltások széleskörű alkalmazásának és a fertőző betegségeket gyógyító új gyógyszeres kezeléseknek köszönhetően. (10) A WHO adatai

alapján 2010 és 2016 között 5,5 évvel növekedett a várható élettartam mindkét nem esetében, így az már 72 év világszinten vizsgálva. (1) (4. ábra)



4. ábra Születéskor várható élettartam (1)

Természetes, hogy szeretnénk az egészségben eltöltött éveink számát minél inkább növelni, ezért keressük azokat a szervezetünk működésének fenntartását támogató összetevőket, melyek elősegítik az idős korban fellépő egészségi problémák megelőzését, hiszen a kor előrehaladtával testünk, szerveink funkciói lassulnak, módosulnak. Az izomerő, a csontsűrűség, a gyomorsav-szekréció csökken, a látásunk és a kognitív képességeink is romlanak. Így leginkább a csontrendszer, a bélrendszer, az agy és a szemek egészsége kerül fókuszpontba a fortifikált (megerősített) termékek fejlesztésekor, melyek ezen szerveink egészségét támogatják. Az egészséges idősödést támogató új termékek ezért általában ómega-3, cink, B-vitaminok, A-vitamin, kolin, lutein, hidrolizált kollagén peptidok segítségével nyújtanak megoldást a fent említett problémákra. (9) Érdekesség, hogy míg pár éve a funkcionális élelmiszerek dúsításánál nem volt szempont a természetesség, úgy napjainkban egyre inkább teret hódítanak a természetes módon fortifikált termékek. Például algával, levendulával, zöldtea kivonattal, peccsétviaszgombával, gyömbérrel dúsított élelmiszereket találhatunk meg a jövőben a boltok polcain, mint funkcionális élelmiszerek. (11) (12)

Mikrotrendek

2020-ra a fent említett három nagy élelmiszeripari trenden kívül több kisebb, úgynevezett mikrotrend megjelenése is predestinálható, melyek ugyan nem lesznek mozgóterei az új termékek megjelenésének, azonban csoportjaikkal biztosan találkozni fogunk az elkövetkező évek során.

Probiotikumok

A következő években a probiotikumok egyre inkább előtérbe fognak kerülni, a bélrendszer és az agy közötti kapcsolatot vizsgáló új kutatások eredményeinek következtében. Az új tanulmányok rávilágítanak arra, hogy az agy és a bélrendszer között szorosabb összefüggés van, mint azt eddig hittük. Igen érdekes, hogy ami az embereknél megoldást nyújthat az állatoknál is segítség lehet. A kutyák szorongó viselkedésének okai több mindenből eredhetnek (genetika, korai tapasztalatok, környezeti stressz stb.), de rájöttek, hogy a kutyák bélfloájára és a szorongó viselkedés között összefüggés van, ezért ma már

szorongásos állatok esetében kúraszerűen alkalmazzák a probiotikumokat. Ezen termékek Bifidobacterium longum nevű probiotikumot tartalmaznak, mely segít a kutyák, macskák nyugodt viselkedésének fenntartásában. (13) Emberek esetén már nem csak joghurtokban, de akár csokoládékban, és más kényelmi termékekben is találkozhatunk a későbbiekben probiotikumokkal funkcionális összetevőként.

Új szénhidrát-helyettesítők

A „free-from” termékek iránti kereslet tovább növekedése talán az egyre növekvő ételintoleranciával élők számával, esetleg azzal a ténnyel köthető össze, hogy az átlagos fogyasztók a „mentes” élelmiszereket egészségesebbnek gondolják. Ennek a trendnek köszönhetően egy sor új lisztfajtát és sütési összetevőt jósol a Whole Foods, például gyümölcs- (pl. banán) vagy zöldségalapú (pl. karfiol) lisztek és tészták megjelenése várható. Ezekből a lisztfajtákból készült chipseknek, pizza alapoknak és pékáruknak is helyük lesz a boltokban. (8) (14) A magyar piacon is kaphatók már olyan chipsek, melyek alapját burgonya helyett hüvelyesek vagy barna rizs adják és készítésüknél zsírszegényebb sütési eljárásokat alkalmaznak, illetve nemrég különleges gluténmentes tésztafélék is debütáltak, melyek hüvelyesek és zöldségfélék keverékéből állnak, így növényi fehérjében és rostban gazdagok, ráadásul gyorsabban megfőnek, mint a hagyományos módon előállított száraztészták.

Alkoholmentes italok

A fiatalok körében egyre „trendibb” egészségesnek lenni. Lassan már kezd „ciki” lenni a dohányzás, az inaktív életmód és az alkoholfogyasztás. Ennek következtében olyan alkoholmentes italokat láthatunk majd a boltokban, melyek megtartják a klasszikus koktélok és italok ízét. A német alkoholos italokat fogyasztók körében végzett kutatás szerint a 18-24 éves fiatalok 40%-a érdeklődik az alkoholmentes italok kereslete iránt. (15)

Stresszoldó termékek

Mai rohanó világunk egyik leggyakoribb problémája a stressz. A stressz sok embernél kihat a táplálkozásra is. Vannak, akik stresszes állapotban többet, vannak, akik kevesebbet étkeznek. E „kilengések” csökkentését támogatják új élelmiszeripari termékekkel. Egyre ismertebbek a CBD (kannabidiol) olaj és a belőle készülő gyógyhatású készítmények a fogyasztók körében, de vannak olyan stresszoldó élelmiszeripari megoldások is, melyek a termék csomagolásával kívánnak hozzájárulni a vásárló jobb közérzetéhez. Ilyen termék például a Franciaországban piacra kerülő táblás csokoládé, amely csomagolásának elülső oldala egy felnőttek számára készült színező. Az emberek ezáltal nemcsak csokoládét esznek, de a színezés adta nyugtató hatással párosulva, mentálisan is felfrissülhetnek. (16)

Összefoglalás

Az új fogyasztói trendek talán, néha a földtől elrugaskodott igényeknek tűnhetnek, de ha belegondolunk, hogy ezen igények többsége jó hatással lehet mind a Földre, mind az emberek egészségére nézve, máris egy hálásabb feladatot láthatunk magunk előtt, amiért érdemes erőfeszítéseket tennünk. Hiszen az elkövetkező években talán még fontosabb szerepet fognak betölteni a dietetikusok és táplálkozástudományi szakemberek az emberek helyes étrendjének kialakításában, mint eddig valaha.

Forrás:

1. C. R. Birkett and F. Branca - UN Decade of Action on Nutrition – current status and commitments. [Internet] 16 November 2018 Available from: https://www.who.int/nutrition/events/2018-fpgh-workshop-nutrition-against-ncd-16nov-presentation-FAO_WHO.pdf?ua=1
2. Dr. Polyák É., Breitenbach Z., Szekeresné Dr. Szabó Sz. - Klinikai és gyakorlati dietetika. Budapest: Medicina; 2015
3. Szűcs Zs. Növényi alapú étrendek pro és kontra. MDOSZ táplálkozási akadémia hírlevél [Internet] 2020 Available from: https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2020/01/T%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1si_Akad%C3%A9mia_H%C3%ADrlev%C3%A9l_2020_01_N%C3%B6v%C3%A9nyi_alapu_%C3%A9trendek.pdf
4. Veresné B. M: Gyakorlati dietetika. Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest, 2006
5. H. Renton, R. Evans. Identifying the new opportunities in plant-based products. [Internet] Barcelona 2019. Available from: <https://hra-global.com/>
6. D. Ingemar Hedin. The Driving Forces Behind Plant-Based Diets Euromonitor International Webinar May 2019
7. S. Petzold and N. E. Orias. Screening Life Cycle Assessment of Garden Gourmet “Cook from Raw” range consumed in Europe and the United States. Critically reviewed study. July 2019.
8. Food trendek 2020-ra [Internet] December 2019 Available from: <http://termekmix.hu/kulfold/trend/3645-food-trendek-2020-ra>
9. J. Zegler. Global food and drink trends 2019. Mintel Webinar 2018
10. Deloitte Health & Wellness Progress Report [Internet] 2017 Available from: <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Consumer-Business/cb-2018-health-wellness-report.pdf>
11. S. Palzer. Top 7 predictions on the futur of food. [Internet] 2019 August Available from: <https://www.foodnavigator.com/Article/2019/08/30/Food-is-getting-cool-Nestle-CTO-Stefan-Palzer-s-top-7-predictions-on-the-future-of-food>
12. E. McDowell 20 foods expected to be on the rise in 2020, from Impossible Burgers to oat milk [Internet] 2019 December Available from: <https://www.businessinsider.com/popular-foods-everyone-will-be-eating-in-2020?r=US&IR=T#reishi-mushrooms-which-can-be-eaten-whole-or-made-into-tea-are-attracting-consumers-with-their-potential-immune-system-benefits-4>
13. McGowan, R. T. S. “Oiling the brain” or “Cultivating the gut”: Impact of diet on anxious behavior in dogs. [Internet] March 2016 Available from: <https://www.purinaproplanvets.com/media/530875/nutrition-exchange-insert-dec2018.pdf>
14. D. Afonin. Free From Foods: Global Overview and Trends [Internet] December 2017 Available from: <https://www.euromonitor.com/top-10-global-consumer-trends-2019/report>
15. B. Russ. Seit wann ist Alkohol eigentlich ein Muss? [Internet] December 2017 Available from: <https://www.faz.net/aktuell/stil/essen-trinken/alkohol-westliche-gesellschaft-toleriert-keinen-verzicht-15301692.html>
16. A. Beckett Tomorrow’s Consumers, Mintel. [Internet] 2018 Available from: <https://www.mintel.com/what-do-tomorrows-consumers-eat>

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1033 Budapest, Vajda János u 11.

1.emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Ressely-Szarvas Veronika (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉssel SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
