



Felhívás a növényi alapú étrend elősegítésének támogatására Magyarországon

Egy olyan időszakban, amikor Magyarország, Európa és az egész világ számos akut válsághelyzettel kénytelen szembenézni, nagyon fontos, hogy mindeközben a krónikus társadalmi, népegészségügyi és környezeti problémák kezeléséről se feledkezzünk meg. Ma már senki sem vonja kétségbe, hogy az egészséges, fenntartható és kiegyensúlyozott táplálkozás és életmód kulcsszerepet játszik a társadalom és a természeti környezet jó állapotának fenntartásában és nem utolsósorban az állam népegészségügyi kiadásainak csökkentésében.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által kiadott és az MTA ajánlásával rendelkező táplálkozási ajánlás, az Okostányér®, nagy arányban, mintegy kétharmad részben növényi eredetű táplálékok fogyasztását javasolja a hazai étrend alapjául. A növényi fehérjeforrásokat: a hüvelyeseket, köztük a szójatermékeket, a dióféléket, olajos magvakat, illetve a gabonaféléket pedig az ajánlások értékes fehérjeforrásként tekintik. (Forrás: [MDOSZ Okostányér®](#))

A magyar lakosság táplálkozási szokásai azonban jelenleg távolról sem tükrözik ezeket az étrendi ajánlásokat. Az OTÁP 2019 vizsgálat eredményei alapján Magyarországon a legnagyobb egészségvesztést a krónikus, nem fertőző betegségek okozzák. A kockázati tényezők között kiemelt helyen szerepelnek az életmódhoz, a táplálkozáshoz köthető kockázatok. A férfiak 77 %-a, a nők 60 %-a volt túlsúlyos vagy elhízott. 2019-ben Magyarországon minden 3. haláleset és minden 4. életév-vesztés az egészségtelen táplálkozáshoz volt köthető, amiben jelentős szerepet játszik az alacsony zöldség, gyümölcs, teljes értékű gabona és mag fogyasztás. Ezért az alacsony ételmi rost bevitel táplálkozás kockázati tényezőként azonosítható a magyar lakosság körében. A zöldség, gyümölcs, teljes kiőrlésű gabonafélék étrendi növelését elősegítő intézkedésekre, azok fogyasztását népszerűsítő programokra lenne szükség. (Forrás: [OTÁP 2019 Kutatási jelentés](#))

A hazai lakosság egészségi állapota és a várható élettartam nemzetközi összehasonlításban is rendkívül kedvezőtlen és folyamatosan romló tendenciát mutat. Az Eurostat adatai szerint Magyarországon igen magas a megelőzhető és elkerülhető halálozások rátája. Európában a megelőzhető halálozásokban hazánk vezet. Az OECD 2021-ben kiadott egészségügyi országprofilja szerint a felnőttek 45%-a nem fogyaszt naponta gyümölcsöt, és 55%-uk említette, hogy nem eszik naponta zöldséget, és ez az arány nagyobb, mint a legtöbb uniós országban. (Forrás: [OECD Magyarország Egészségügyi országprofil 2021](#))



Végül, de egyáltalán nem utolsósorban a táplálkozási és étkezési szokásokat a fenntarthatóság, a környezet állapotára gyakorolt hatás és a haszonállattartás etikai szempontjából is vizsgálni szükséges. A tudományos kutatások alapján a felhasznált vízmennyiség, a talaj és a biodiverzitás állapotára gyakorolt hatás és a CO₂-kibocsátás mutatóiban a növényi eredetű termékek egyértelműen alacsonyabb értékeket érnek el, mint az állati eredetű élelmiszerek. Az EAT-Lancet jelentése szerint a minél nagyobb mértékben növényi alapú étrend előnyben részesítése jelentős tényező a 2050-ben a Földön élő tízmilliárd ember ételmezésének biztosításában.

Egy 2020-ban készített hazai [elemzés](#) szerint hazánkban az ökológiai lábnyom nagy részét a húsok (39%), a tej és a tejtermékek (18%), valamint a zsiradékok (12%) adják. Összességében egy átlagos, hazai fogyasztó ökológiai lábnyomának 71%-a állati eredetű élelmiszerek fogyasztásából származik. A cereáliák (17%), illetve a zöldség- és gyümölcsfogyasztás kisebb részarányt képvisel (8%, illetve 3%), vagyis alapvetően a húsalapú étrend a meghatározó a lakosság körében. Az élelmiszer-fogyasztásból származó ökológiai lábnyom 2%-át a tojás és 1%-át a cukor és az édességek fogyasztása teszi ki. Az elemzés összefoglalója megállapítja, hogy a hazai lakosság ökológiai lábnyomát megvizsgálva az állati eredetű termékek fogyasztása domináns, amelynek csökkentése mind környezeti, mind egészségügyi szempontból kívánatos lenne. (Forrás: [Vetőné Mózner Zsófia: Fenntarthatóság és a hazai táplálkozás ökológiai lábnyoma](#))

A Global Nutrition Report [2022-es országjelentéséből](#) az látszik, hogy az EAT-Lancet ajánlásában jelenleg szereplő fenntartható és egészséges étrendhez képest hazánkban a zöldségek, hüvelyesek, gyümölcsök, diófélék, teljes értékű magvak fogyasztása elmarad a kívánatos értékektől, a magyar táplálkozási szokások és étrend ezirányú adaptálása érdekében még lenne közös összefogásban tennivaló azok pozitív irányú változtatására.

Ezért a Növényi Alapú Élelmiszereket Gyártók és Forgalmazók Szövetsége, a NÉGYOSZ felhívást fogalmaz meg a növényi alapú táplálkozás magyarországi elterjedésének azonnali és hatékony támogatására.

A növényi alapú táplálkozás magyarországi elterjedésének támogatására a következő intézkedéseket tartjuk megfelelőnek:

- **Nemzeti stratégia létrehozása a növényi alapú feldolgozott élelmiszerek kifejlesztésének és forgalmazásának támogatására.**



- Az európai uniós tagállamok nagy többségének gyakorlatához hasonlóan, gazdasági kutatókkal, intézményekkel egyeztetések kezdeményezése, hogy milyen ütemben lehet elérni a növényi eredetű termékek jelenlegi áfa-szintjének 18%-ra csökkentését.
- A növényi alapú ételek és élelmiszerek elérhetőségének és hozzáférhetőségének biztosítása a közétkeztetésben, az iskolákban és a kórházakban.
- A lakosság következetes és széles körű oktatása az egészséges, fenntartható és kiegyensúlyozott táplálkozásról az élet minden szakaszában.

Minden további információért forduljon bizalommal a felhívás aláíróihoz.