

A döntően állati eredetű étrendet fogyasztók evési attitűdjeinek vizsgálata

Analysis of Consumers' Eating Attitudes Having Animal-Origin Diet

M. SZAKÁLY¹, M. SOÓS²

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet, mark.szakaly@gmail.com

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet, soos.mihaly@econ.unideb.hu

Absztrakt. A fejlett társadalmakban realizálható civilizációs betegségek terjedése mára elérte a kevésbé fejlett társadalmakat is, a mögöttes okok között pedig első helyek között szerepel a nem megfelelő ételmiszer-fogyasztás. E tanulmány a növényi alapú táplálkozással és annak jellemzőivel foglalkozik. A szerzők célkitűzése az volt, hogy a megismerjék a lakosság növényi alapú étrenddel kapcsolatos véleményeit.

Abstract. The spread of civilization illnesses realized in the developed societies has also reached the less-developed ones as well. The reason behind this phenomenon is the non-proper food consumption among the first places. This study is dealing with the plant-based nutrition and its characteristics. The authors' aim was to examine the consumers' opinion on the plant-based diet.

Bevezetés

A civilizációs betegségek közelmúltban bekövetkezett rohamos terjedésének hatására az általuk okozott halálozások már jó ideje kimagaslóan nagyarányúak (1; 2). Ezek a betegségek kezdetben a világ legfejlettebb részén váltak egyre tömegesebbé, míg a fejletlenebb államok mentesek voltak tőlük. Mára a helyzet úgy alakult, hogy a betegség hullám elérte a kevésbé fejlett országokat is, ezzel egy időben a világ fejlett államaiban a folyamat lelassult, bizonyos betegségek esetében pedig csökkenő tendenciát is mutat (3). Az ILSI Europe (2018) éves jelentésében konkrét számokat is közöl. Csak Európában 11-26 millió ember szenved ételallergiától, vagy ételintoleranciától, 1,9 milliárd ember testtömege haladja meg a normális értéket a világon, közülük 650 millió személy elhízott, miközben 2 milliárd ember nem jut elegendő vitaminhoz és ásványi anyaghoz a mindennapi táplálkozása során.

Bíró (2004), valamint Bíró és munkatársai (1997) kimutatták, hogy a táplálkozás minősége nagymértékben befolyásolja az egészségi állapotot. Sok idült, nem fertőző betegség étrendfüggő, amelyek 25-70%-a optimális táplálékfelvétellel megelőzhető lenne. A kardiovaszkuláris betegségek kialakulásában az étrend hatását több, mint 30%-ra becsülik, a rosszindulatú daganatok esetében pedig a részesedése meghaladja a 35%-ot. Ez a szám ugyanakkor valamennyi daganattípust érinti, de

például az emésztőrendszeri rosszindulatú tumorok akár 70%-ánál játszik szerepet, de a hormonális összefüggésű tumorok kialakulásának kockázatát is növeli (4; 1).

E tanulmány a növényi alapú táplálkozással és annak jellemzőivel foglalkozik. A célkitűzés az volt, hogy a szerzők megismerjék a lakosság növényi alapú étrenddel kapcsolatos véleményeit és attitűdjeit.

1. Szakirodalmi áttekintés

1.1. A magyar lakosság egészségi állapota

A Magyar Nemzeti Szívalapítvány bemutatott adatai szerint Magyarországon minden második halálozást szív-ér rendszeri betegség okoz, azon belül is a koszorúér-betegség. Az agyér-betegségek halálozási aránya pedig az OECD országai közül nálunk a legmagasabb (6).

Hasonló adatokat közöl a Medifilter klinika, a 2017-ben bemutatott adatai alapján is, ami azt jelenti, hogy ebben az évben is a szív-érrendszeri megbetegedések voltak a legfőbb halálokok hazánkban. A klinika a honlapján azt is leírja, hogy nem csak az imént említett betegségek tekintetében állunk rosszul, de a magyarok általános egészségi állapota is meglehetősen rossznak tekinthető, aminek részben az egészségügyi ágazat alulfinanszírozottsága, részben pedig mi, magyarok vagyunk a felelősei. Problémát jelent, hogy keveset sportolunk, egészségtelenül étkezünk és nagymértékben élünk káros szenvedélyekkel. A cikk felsorolja a különböző életkorok legfőbb halálozási okait, de témánk szempontjából elsősorban az életmóddal kapcsolatos betegségekre szükséges fókuszálnunk: a szív-érrendszeri betegségek főleg idősebb korban támadnak, és e betegségcsoportban nemhogy az uniós, de a Kelet-európai átlagot is alulmúljuk.

A fent felsorolt betegségek okozója számos faktor lehet, a témánk szempontjából a leginkább releváns viszont a táplálkozással (is) összefüggő problémák köre. A 21. század tipikus betegségei az elhízás, cukorbetegség és a szív-érrendszeri betegségek. Ezt csak tetőzi a boltok polcain mindannyiunk által megfigyelhető „egészségtelen” termékek a cukros üdítőktől a chipsekig. Ennek következtében nem véletlenül kap egyre hangsúlyosabb szerepet az egészségre való odafigyelés és a betegségmegelőzés, a prevenció, amely fogalmakat manapság egyre gyakrabban halljuk (7).

Általánosságban a tápanyagbevitelről kijelenthető, hogy a táplálkozási szakértők által hasznosnak tartott élelmiszerekből kevesebbet, a károsnak tartottakból pedig többet fogyasztunk az európai átlaghoz képest. Ilyenek például a zöldség-gyümölcsfogyasztás és az állati zsiradék-húsfogyasztás aránya, értelemszerűen az elsőből kevesebbet, a második két tételből pedig többet eszünk, mint az európai átlag és az ajánlott tartott mennyiség, de a tejjel bevitt kalciumbevitel is eltér az európai átlagtól (1).

Az Európai Lakossági Egészségfelmérés lebonyolítására eddig kétszer került sor Magyarországon, és ötévente publikálja újra adatait az Európai Unió, amelynek az a célja, hogy a kiértékelt adatok alapján kiszámíthatók legyenek a minden tagállamtól elvárt mutatók, az egészségindikátorok (8).

Az önbevalláson alapuló testtömegindex-mérésnél (BMI-index) – mely a testsúly és a testmagasság négyzetének hányadosa – a megkérdezettek hajlamosak súlyukat alá-, magasságukat pedig fölé

becsülni. Éppen emiatt riasztó (bár nem meglepő), hogy a magyar populáció több, mint fele (54%) a túlsúlyosak/elhízottak közé tartozik. A férfiak 61, a nők 48%-a számít bele ebbe a kategóriába. A nők inkább hajlanak a kisebb testtömeg bevallására. A túlsúlyosak közé a férfiak 39, a nők 28%-a tartozik, viszont az elhízott kategóriában alig van eltérés a két nem között – 21 és 20% (8).

1.2. A magyar lakosság egészségügyi költségei

A magyar lakosság átlagos egészségügyi költsége 2017-ben közel 4000 forint volt egy főre vetítve. A fogyasztási kiadások pedig átlagosan 82900 forintot tettek ki, így az egészségügyi jellegű fogyasztási javak részaránya az 5%-ot sem érte el. A 3874 forintos egy főre vetített összegből elsősorban gyógyászati segédeszközöket, gyógyszereket vásárolnak, illetve orvosi kezelést vesznek igénybe (9). Az 1. táblázatban az egészségügyi költségeket mutatjuk be.

Tételek	Tételek részaránya (%)
Gyógyszerek	59,1
Vitaminok, gyógyteák, -vizek és -készítmények	15,4
Szemüveg, kontaktlencse, hallókészülék	8,8
Orvosi és fogorvosi ellátás	9,4
Paraszolvencia	3,9

1. táblázat: A magyar lakosság egészségügyi költségeinek megoszlása.

Forrás: (9).

A magyar lakosság emellett – Közép-Kelet-Európában példátlan módon – a teljes egészségügyi költségének közel harmadát magánklinikákba és patikákba fekteti. Bár a GDP arányában az egészségügyre fordított pénzösszeg 7,6%-ot tesz ki, a második helyen Csehország áll, első ránézésre úgy tűnhet, az élvonalban járunk, ám valójában ez a hatalmasnak mondható összeg két tételből áll össze: a kormányzati kiadásokból, és a lakosság által kifizetett összegekből. Ez utóbbi tulajdonképpen azt jelenti, a lakosság kényszerből fizet saját gyógyulásáért, átlagosan évi 90 ezer forintot. Ezt kivéve a statisztikából kiderül, hogy a valódi GDP-arányos egészségügyi költségünk 5,2%-ot tesz ki, ami a gyógyítást illeti (10).

2. Anyag és módszer

A tanulmány elkészítése során szekunder és primer kutatásokat végeztünk annak érdekében, hogy feltárjuk a különböző táplálkozási módokkal kapcsolatos fogyasztói szokásokat, preferenciákat és attitűdöket.

A munkát a meglévő szakirodalom és a szekunder piackutatások eredményeinek feldolgozásával kezdtük, ami azt jelenti, hogy másodkézből szereztük meg a szükséges információkat. A már rendelkezésre álló adatokat összegyűjtöttük, rendszereztük és újraértelmeztük. Ehhez különböző könyveket, folyóiratokat, sajtóanyagokat, piackutató cégek felméréseit, illetve internetes forrásokat használtuk fel.

A primer piackutatás során a kvantitatív online kérdőíves megkérdezést alkalmaztuk 317 fő bevonásával, amely az alábbiak szerint alakult. A felmérés során öt fokozatú skála típusú, valamint

eldöntendő és több válasz lehetséges kérdéseket is alkalmaztunk. A kérdőív végén a háttérváltozók következtek, amelyek a válaszadó nemére, életkorára, családi állapotára, a háztartás havi nettó jövedelmére, a település lakosainak a számára, és a legmagasabb iskolai végzettségére vonatkoztak. A megkérdezés teljes mértékben online felületen zajlott, ami nem tekinthető reprezentatívnak. A minta kiválasztása nem volt véletlenszerű, a legtöbb kitöltés esetében hólabda módszert alkalmaztunk, vagyis a válaszadók egymást ajánlották, így sikerült minél szélesebb válaszadó körhöz eljutni.

A mintavétel során a Google Drive online űrlapszerkesztő programot használtuk, amely a kérdőív szerkesztése befejeztével egy linket generált. A kapott linket közösségi portálon (Facebook) terjesztettem. A Facebook-on az ismerőseimet arra kértem, hogy saját ismerőseiket is kérjék meg a kérdőív kitöltésére. A kérdőívek kitöltésére 2019. január 30. és 2019. március 15. között került sor. A minta nem tekinthető reprezentatívnak (34,3 % férfi, 65,7% nő).

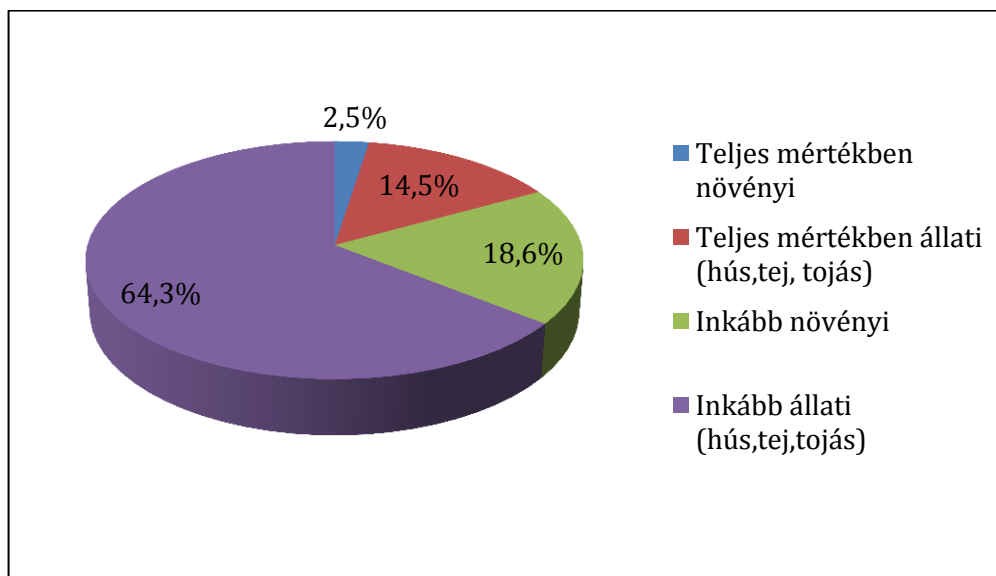
A kapott eredményeket SPSS és MS EXCEL programok segítségével dolgoztuk fel. A statisztikai elemzések közül a gyakorisági megoszlások, a keresztábrázatok elemzések (Chi2 próbával), átlag és szórásszámítások kerültek alkalmazásra.

3. Eredmények és értékelésük

Ebben a fejezetben a primer kutatás eredményeit ismertetjük.

3.1. A különböző étrendi csoportokba tartozó válaszadók alakulása

A kutatás kiterjedt arra vonatkozóan, hogy a megkérdezettek milyen mértékben tartoznak az egyes étrendeket fogyasztók csoportjaiba. Az eredményeket a következő ábra mutatja be.



1. ábra: A különböző étrendi csoportokba tartozók aránya (N=317)

Forrás: Saját szerkesztés (2019)

A kérdőívben két-két mindenevő és vegetáriánus kategóriát különítettünk el, egyéni észlelés alapján. A legkisebb arányban a teljes egészében növényi étrenden élők voltak, mindössze 2,5%-nyian. Ők azok,

akik étrendje gyakorlatilag semmilyen átfedésben nincs a mindenevők étrendjével. Jóval többen, 18,6%-nyian voltak az „Inkább növényi” kategóriába tartozók, akiknél elfogadott, hogy „néha bűnöznek”, azaz vagy húst, vagy állati eredetű táplálékokat is fogyasztanak, vegetáriánus kategóriától függően. Így tehát a vegetáriánusok összesen 21%-os részarányt képviselnek a mintán belül. A húsevők, vagy mindenevők aránya 79%-os. Ők azok, akik saját identitásukat már nem sorolják a vegetáriánusok közé még akkor sem, ha sok növényi táplálékot fogyasztanak.

A háttérváltozókra végzett keresztábrás elemzés során több esetben is szignifikáns kapcsolatot találtunk. A teljes mértékben állati és az inkább állati eredetű termékek fogyasztása a férfiakra jobban jellemző (19,6%, 69,6%), mint a nőkre. Ebből logikusan adódik, hogy a nő válaszadók között nagyobb arányban alakulnak a teljes mértékben növényi és az inkább növényi alapanyagokkal táplálkozók (22,7%, 2,7%), mint a férfiak körében ($p=0,021$). A többi háttérváltozó esetében nem volt kimutatható szignifikáns kapcsolat.

3.2. A döntően állati eredetű étrendet folytatók evési attitűdjei

A továbbiakban arra is kíváncsiak voltunk, hogy a döntően állati termékeket fogyasztók milyen szempontok miatt választják ezt az étrendet. Az eredményeket az alábbi táblázat tartalmazza.

Indok	Válaszok megoszlása	
	Fő	%
Egészségügyi okokból	23	9,2
Szeretem az állati eredetű élelmiszereket	155	62,0
Teljes értékű étrendet biztosít számomra	152	60,8
Nem rajongok a növényi eredetű élelmiszerekért	12	4,8
Egy igazi magyar elsősorban állati eredetű élelmiszereket eszik	5	2,0
Mások is ezt fogyasztják a környezetemben	23	9,2
Nem lakok jól a növényi alapú élelmiszerektől	59	23,6
Egyéb válaszok	10	4,0

2. táblázat: A döntően állati termékeket fogyasztók étrendválasztási indokai

Forrás: Saját szerkesztés (2019)

Ahogy a táblázatból jól kivehető, a két, döntően állati eredetű kategória fogyasztói kimagasló arányban, 61%-nyian úgy gondolják, jelenlegi étrendjük már így is teljes értékű, tápanyagokban gazdag. De legalább ilyen fontos, hogy a túlnyomó többség az állati eredetű táplálékok (pl. hús, tej és tojás) szeretetének is köszönheti, hogy nem váltott át a növényi alapú étrendre.

Jócskán lemaradva a harmadik helyen az az állítás szerepel, hogy „nem lakok jól a növényi alapú élelmiszerektől.” Emellett 9-9%-ban vallották azt, hogy a környezetük nagy befolyással bír rájuk nézve abban, hogy mindenevő étrendet folytatnak, illetve, hogy egészségügyi okok állnak a táplálkozási mód háttérében. Kevesen, de voltak néhányan, akik egész egyszerűen nem kedvelik ezeket az élelmiszereket, vagy, hogy ezek távol állnak a magyarosnak definiált értékrendtől. Az egyéb válaszok között többek között olyanok szerepeltek, minthogy „testépítő étrendet könnyebb állati eredetűből összeállítani”, de a testépítésre való utalás többször is szerepelt, emellett többen is a kiegyensúlyozott, mindenevő táplálkozásra utaltak, mint ami az ember természetes életfeltétele.

A háttérváltozókra végzett keresztábrás elemzések során megállapítható, hogy csak a fő élelmiszer-beszerzői szerep estében mutatható ki szignifikáns kapcsolat. Ennek megfelelően, a család fő vásárlói nagyobb arányban (9,4%) jelölték az egészségügyi okokat, mint a nem elsődleges élelmiszer beszerzők (1,2%; $p=0,013$).

A 3. táblázat adatai világosan mutatják, a mindenevő válaszadók csaknem fele elsősorban akkor váltana növényi alapú étrendre, ha súlyos betegség érné.

Indokok	Válaszok megoszlása	
	Fő	%
Saját súlyos betegség	118	47,2
A családtagom súlyos betegsége	56	22,4
Orvosom tanácsa	89	35,6
Nem érzem jól magam, rossz a közérzetem	97	38,8
Semmiképpen nem térnék át a növényi alapú táplálkozásra	66	26,4
Egyéb	20	8,0

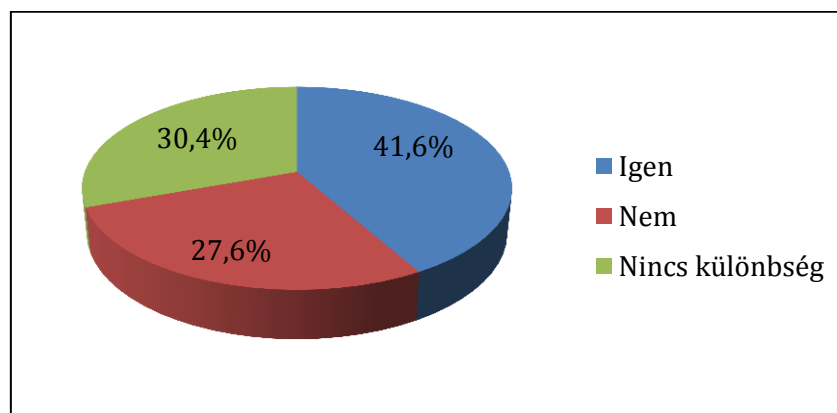
3. táblázat: A mindenevő étrendről a vegetáriánus táplálkozásra való áttérés indokolt esetei a válaszadók szerint

Forrás: Saját szerkesztés (2019)

A súlyos betegség dominanciája mellett nyomós indoknak számítana még a rossz közérzet, mely közel 40%-os részarányával a második legfőbb indoknak számított. Úgy tűnik, sokaknak fontos az orvos szava is, majdnem annyira, mintha rossz közérzetük lenne, ha nem váltanának étrendet. Érdekesség, hogy a minta közel háromnegyede akkor sem váltana át más táplálkozásra, ha a családtagja súlyosan beteg lenne, és ez valamilyen szempontból „kötelezné” erre. Ám valószínűbb, hogy ilyen eshetőséget nemigen valószínűsítettek. A válaszadók több mint negyede markánsan azon a véleményen van, hogy semmilyen körülmények között nem fogadnák el a növényi étrendet.

Bár a válaszok homogenitása miatt nem szignifikáns a kapcsolat, de megállapítható, hogy a saját súlyos betegség, mint váltó ok nagy arányban jellemző mindkét nemnél. A férfiak 42,4, a nők pedig 34,7%-a körében jelentkezett ez az ok. A többi háttérváltozó esetében nem volt racionalizálható összefüggés.

A továbbiakban megvizsgáltuk azt is, hogy a döntően állati eredetű étrendet folytatók hogyan ítélik meg a növényi alapú táplálkozás költségeit (árát). A kapott eredményeket a következő ábra szemlélteti.



2. ábra: A növényi táplálkozás költsége (ára) a döntően állati eredetű étrendet folytatók szerint

Forrás: Saját szerkesztés (2019)

Arra a kérdésre, hogy több pénzbe kerül-e a vegetáriánus táplálkozás finanszírozása, mint a normál étrendé, a döntően állati eredetű étrendet folytatók legnagyobb aránya, 42%-a felelte azt, hogy drágább. Nagyrésztük azonban mégsem így gondolja, összesen 58%-uk azt vallotta, hogy ugyanannyiba kerül, vagy az állati étrend drágább a növényinél. A következő fejezetben ugyanezt a kérdést a döntően növényi alapon táplálkozók is megválaszták.

Megállapítható, hogy a nők szerint kerül többre a vegetáriánus étrendre történő áttérés. 33,8%-uk válaszolt igennel. A férfiak körében ez az arány 31,5%. A férfiak 29,3%-a szerint nincs különbség a hagyományos és a vegetáriánus étrend ára között, ez az arány a nők esetében 21,8%. Szintén a férfiak között alakulnak nagyobb arányban (28,3%) azok, akik szerint nem kerül többre a vegetáriánus étrend a hagyományosnál. A nők körében ez az arány 19,1% ($p=0,014$). A 18-25 évesek, és a 36 évnél idősebbek között egyértelműen látszik, hogy véleményük szerint többre kerül a vegetáriánus étrend a hagyományosnál. Egyedül egy csoport különbözik tőlük, a 26-35 évesek, akik szerint jellemzően nem kerül többre ez az étrend ($p=0,030$). A többi háttérváltozó esetében nem volt kimutatható szignifikáns kapcsolat.

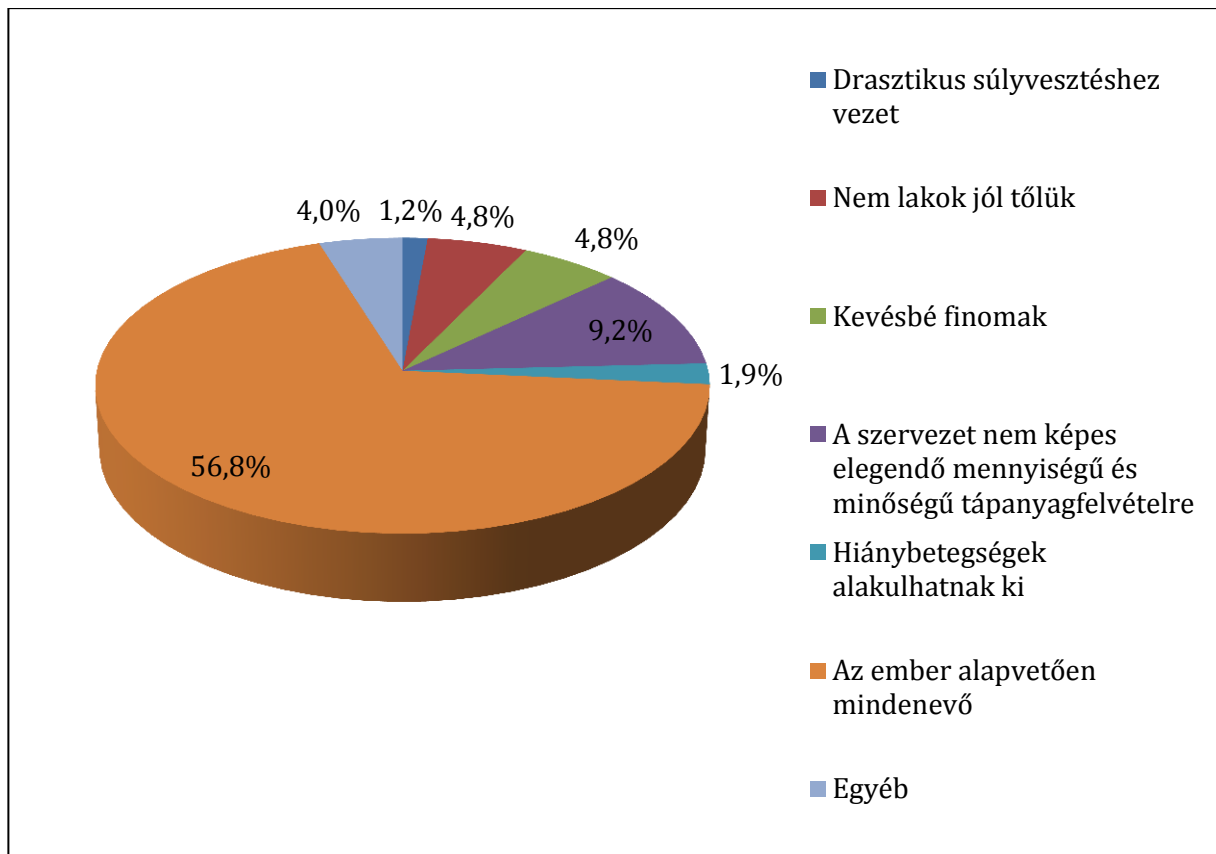
A következő táblázatban az egészséges táplálkozásra történő áttérés szakaszait ismertetjük a döntően állati eredetű élelmiszereket fogyasztók körében.

Az áttérés szakaszai	Válaszok megoszlása (%)		
	Férfi	Nő	Összesen
Nem tudja/nem válaszol	10,9	25,3	21,1
A következő egy hónapban lépéseket fogok tenni, hogy áttérjek egy általam egészségesebbnek vélt táplálkozásra.	3,3	5,8	5,0
A következő hat hónapban nem szándékozom áttérni egy általam egészségesebbnek vélt táplálkozásra.	27,2	14,2	18,0
Erős késztetést érzek arra, hogy áttérjek egy általam egészségesebbnek vélt táplálkozásra.	14,1	19,6	18,0
Már legalább hat hónapja egészségesebben táplálkozok.	10,9	6,7	7,9
Már több, mint hat hónapja egészségesebben táplálkozok, a visszaesés esélye régi táplálkozási szokásaimra minimális.	15,2	8,4	10,4
Mindig is egészségesen táplálkoztam.	18,5	20,0	19,6

4. táblázat: Az egészséges táplálkozásra való áttérés szakaszai a döntően állati eredetű termékeket fogyasztók körében (TTM) a nemek megoszlása szerint

Forrás: Saját szerkesztés (2019)

Ahogy a táblázat is mutatja, a férfiak 27,2%-a nem szándékozik áttérni egy általa egészségesebbnek vélt táplálkozásra a következő fél év során. A nőknél ez az arány 14,2% ($p=0,014$). A nők 19,6%-a erős késztetést érez arra, hogy áttérjen egy általa egészségesebbnek vélt táplálkozásra, de az aktivitásig még nem jutottak el. Az eredmények alapján a fenntartási szakaszban, ahol legalább fél éve áttértek a válaszadók és kicsi a visszaesés esélye, valamint a mindig is egészségesen táplálkoztam kategóriában a férfiak jelennek meg nagyobb arányban, mint a nők ($p=0,014$). A többi háttérváltozó vonatkozásában nem volt szignifikáns kapcsolat.



3. ábra: A növényi alapú táplálkozás hátrányai a döntően állati eredetű étrendet folytatók szerint

Forrás: Saját szerkesztés (2019)

Az adatok szerint a válaszadók döntő többsége, 57%-a szerint azért helytelen a növényi alapú étrend valamely formáját követni, mert az ember alapvetően, természet szerűleg mindenevő, így alapvető szüksége a hús és a változatos étrend. Ezt követően az összes többi válaszlehetőség ehhez képest rendkívül csekély támogatottságot kapott: 9%-uk szerint az így táplálkozók nem képesek elegendő mennyiségű és kielégítő tápanyagot felvenni a növényi ételekből, 5-5%-uk szerint nem is lehet jól lakni tőlük, és nem is tartják finomnak ezeket. Ellentmondásosnak tűnik, hogy a drasztikus súlyvesztés és a hiánybetegségek mellett alig kardoskodtak páran, ám ez esetben csak egy válasz volt megjelölhető, így a számukra elsődleges indokot jelölték meg.

A háttérváltozók vonatkozásában szignifikáns összefüggés mutatható ki a nemek és a hátrányok viszonylatában. A férfiak nagyobb arányban (53,3%) vélik úgy, hogy az ember alapvetően mindenevő, mint a nők (41,3%) ($p=0,046$). Leginkább a nagyon egészségtudatosok gondolkodnak a férfiakhoz hasonlóan, a többi kategóriához képest. A többnyire nem egészségtudatosak között legnagyobb arányban (25,0%) azok aránya, akik szerint a szervezet nem képes elegendő mennyiségű és minőségű tápanyagfelvételre ($p=0,046$).

A továbbiakban rákérdeztünk, vajon a döntően állati eredetű étrendet folytatók melyik növényi alapú étrend-kategóriákat tekintik szimpatikusnak? Ezt mutatja be a következő táblázat.

Növényi alapú étrend-kategória	Válaszok megoszlása		
	Fő	Arány (%) (teljes populáció)	Arány (%) (részleges populáció)
Vegetáriánus	68	21,5	30,35
Vegán	20	6,3	8,92
Szemivegetáriánus	18	5,7	8,03
Ovovegetáriánus	2	0,6	0,89
Laktoovovegetáriánus	25	7,9	11,16
Fruitáriánus	1	0,3	0,44
Laktovegetáriánus	6	1,9	2,67
Nyers vegán	3	0,9	1,34
Flexitáriánus	6	1,9	2,67
Update étrend	51	16,1	22,76
Etikai vegán	6	1,9	2,67
Ayurvéda táplálkozás	9	2,8	4,01
Makrobiotikus étrend	9	2,8	4,01

5. táblázat: A növényi alapú étrend-kategóriák szimpátiasorrendje

Forrás: Saját szerkesztés (2019)

Az első helyen egyértelműen a Vegetáriánus kategória alakul 30,35%-kal, ezt követően viszont teljesen más választások köszöntek vissza. A második, szintén előkelő helyet az Update étrend szerezte meg közel 23%-os válaszaránnyal (bár ez az előző táblázatban sem szerepelt rosszul). Ezt követően viszont az összes többi kategória jelentősen kevesebb „pontszámmal” büszkélkedhet. A Laktoovovegetáriánus, a Vegán és a Szemivegetáriánus kategóriák sem értek el rossz eredményt a maguk ~11, ~9, illetve ~8%-ával. Ezek az adatok sugallhatják azt is, hogy a válaszadók széles ismeretekkel rendelkeznek a témában, és legalább nagyrészt képesek különbséget tenni és megítélni a kategóriákat, de jelezhetik azt is, csak egyet vagy néhányat ismernek, ám azokat szimpatikusnak találják.

A háttérváltozók vonatkozásában megállapítható, hogy a család elsődleges élelmiszer-beszerzőinek 20,1%-a a vegetáriánus, 17,9%-a pedig az Update étrendet tartja leginkább szimpatikusnak. A nem élelmiszer beszerzők között ezek aránya 25,5% és 10,8%, ezáltal megállapítható, hogy mindkét nem képviselői ezt a két kategóriát vélik leginkább szimpatikusnak a növényi étrendek közül ($p=0,032$). A többi háttérváltozó esetében nem volt kimutatható szignifikáns kapcsolat.

5. Összegzés

A kutatás kezdetén célul tűztük ki, hogy vizsgálatunkban feltárjuk a lakosság növényi alapú étrenddel kapcsolatos attitűdjeit és vélekedését, amelyek közül jelen tanulmány a döntően állati eredetű étrendet követők véleményeire támaszkodik. A szakirodalmi háttér feltárásához és a primer kutatás megalapozásához egy szekunder kutatást hajtottunk végre, amely folyamán a hazai mellett a nemzetközi szakirodalmak beazonosítását, rendszerezését és saját témára történő vonatkoztatását végeztük el. Ezt követte a primer kutatás, amely egy online kérdőíves megkérdezés formájában biztosította a kvantitatív eredmények alapjául szolgáló adatbázist. A megszerzett adatokat az SPSS program segítségével elemeztük ki. Az eredmények alapján egyértelműen megállapítható, hogy a válaszadók több, mint a fele 61%-a gondolja úgy, jelenlegi étrendje is teljes értékű, tápanyagokban

gazdag. Emellett legalább ennyire fontos, hogy a túlnyomó többség az állati eredetű táplálékok (pl. hús, tej és tojás) szeretetének is köszönheti, hogy nem váltott át a növényi alapú étrendre.

A súlyos betegség dominanciája mellett nyomós indoknak számítana még a rossz közérzet, mely közel 40%-os részarányával a második legfőbb indoknak számított. Úgy tűnik, sokaknak fontos az orvos szava is, majdnem annyira, mintha rossz közérzetük lenne, ha nem váltanának étrendet.

Megállapítható, hogy alapvetően a nők szerint kerül többre a vegetáriánus étrendre történő áttérés, a férfiak 29,3%-a szerint nincs különbség a hagyományos és a vegetáriánus étrend ára között.

A férfiak csaknem egynegyede nem szándékozik áttérni egy általa egészségesebbnek vélt táplálkozásra a következő fél év során. A nőknél ez az arány 14,2%. A nők 19,6%-a érez erős késztetést arra, hogy áttérjen egy általa egészségesebbnek vélt táplálkozásra, de a cselekvésig még nem jutottak el. Az eredmények alapján a fenntartási szakaszban, ahol legalább fél éve áttértek a válaszadók és kicsi a visszatérés esélye, valamint a mindig is egészségesen táplálkoztam kategóriában a férfiak jelennek meg nagyobb arányban, mint a nők. A többi háttérváltozó vonatkozásában nem volt szignifikáns kapcsolat.

A különböző növényi alapú étrend szimpátiasorrendjében első helyen egyértelműen a Vegetáriánus kategória alakul. A második helyet az Update étrend szerezte. Ezt követően viszont az összes többi kategória jelentősen kevesebb „pontszámmal” alakul.

Hivatkozások

- [1] Z. Szakály (2011) *Táplálkozásmarketing*. Mezőgazda Kiadó, Budapest. pp. 1–216.
- [2] ILSI Europe (2018) *ILSI Europe Annual Report 2017*. International Life Sciences Institute. Brussels. pp. 1–48.
- [3] WHO-FAO (2003) *Közös szakértői jelentése*. 2003. január 28. – február 1., Genova.
- [4] Gy. Bíró (2004) *Új funkcionális élelmiszer alkotórészek – A rosszindulatú daganatok és az oxidatív degradáció*. Édesipar. 50 (4) pp. 137–146.
- [5] Gy. Bíró – E. Dworschák – G. Zajkás (1997) *Élelmiszerek az egészségmegőrzésben*. Budapest, Béres Rt.
- [6] <http://www.mnsza.hu/szivbeteg/kockazat/index.php> Letöltés ideje: 2019. január 13.
- [7] <https://medifilter.hu/2017/03/16/sziv-es-errendszeri/> Letöltés ideje: 2019. január 13.
- [8] <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/elef14.pdf> Letöltés ideje: 2019. január 19.
- [9] <https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/haztfogy/haztfogy1712.pdf> Letöltés ideje: 2019. január 19.
- [10] http://medicalonline.hu/eu_gazdasag/cikk/a_fogyasztasi_kiadasok_5_szazaleka_egeszsegugyre_megy Letöltés ideje: 2019. január 19.