

# MIT KELL TUDNUNK A „MENTES” JELÖLÉSŰ TERMÉKEK VÁSÁRLÁSAKOR?



SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFETETÉS A JÖVŐBE

Napjainkban egyre több allergiás megbetegedés diagnosztizálható világszerte a lakosság körében, valamint egyre nagyobb gyakorisággal fordul elő a laktóz- (azaz tejcukor), valamint a gluténérzékenység. Ezek hátterében számos befolyásoló tényező állhat, mint például szójaallergia esetén az idegen fehérje korai bevitele a szervezetbe, az anyatejes táplálás korai elhagyása, örökletes hajlam, stb.

A szójaallergiában, illetve a laktóz- és/vagy gluténérzékenységben szenvedő fogyasztók különösen kiszolgáltatott fogyasztói csoport, hiszen kizárólag a címkén jelöltek alapján döntenek arról, hogy a kiválasztott élelmiszer számukra fogyasztható-e vagy sem.

## MIRE FIGYELJÜNK SZÓJAALLERGIA ESETÉN?

Fontos a szigorú, szójamentes diéta folyamatos betartása. E tekintetben különösen fontos a fogyasztó számára, hogy amennyiben egy termék szóját tartalmaz, az mindenképpen fel legyen tüntetve az összetevők között. Szóját például nagy gyakorisággal tartalmaznak a hústermékek, illetve húskészítmények. Az élelmiszerek jelölését érintő szabályozás szerint – az allergénekre vonatkozó általános jelölési kötelezettség miatt – a szójababot tartalmazó termékek jelölésében is kötelező feltüntetni a szója jelenlétét.



### Mit jelent a laktózérzékenység?

A **laktóz (azaz tejcukor)-érzékenység** az esetek többségében nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem képes a szervezet a laktóz bontására, hanem a rendelkezésre álló tejcukor-bontó enzim (laktáz) mennyisége nem elegendő ahhoz, hogy a szervezetbe juttatott tejcukor teljes mennyiségét lebontsa.

A tejcukor-érzékenység kezelésének egyik fontos lépése, hogy a tejcukrot tartalmazó élelmiszereket (tejtermékek, tej, vagy ezeket tartalmazó élelmiszerek) kivonjuk az étrendből, de manapság az élelmiszeripar számos olyan terméket kínál, amelyeket a tejcukor-érzékenyek is fogyaszthatnak.

„Laktózmentes” jelöléssel ellátott élelmiszer laktóztartalma – az élelmiszerek címkéjén feltüntetett értékek szerint – általában legfeljebb 0,1 g/100 g (illetve 0,1 g/100 cm<sup>3</sup>).

### Mikor „gluténmentes” egy élelmiszer?

Szintén gyakran előforduló étel-intolerancia a lakosság körében a gluténérzékenység. A gluténérzékenységben (cöliákia) szenvedők szintén ki-

zárólag a termékcímke alapján tudnak tájékozódni arról, hogy az adott ételkészlet fogyasztható-e számukra. A vonatkozó uniós jogszabályok alapján **„gluténmentesnek” abban az esetben nevezhető az ételkészlet, amennyiben gluténtartalma a végső fogyasztó számára értékesített termékben nem haladja meg a 20 mg/kg mennyiséget.** A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság Laboratóriuma **„szójamentes”, „laktózmentes”, „gluténmentes”** jelöléssel ellátott ételkészleteket vizsgált.



A Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság Ételkészlet és Vegyipari Laboratóriuma a TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú, 618 714 289 Ft összköltségű, 486 742 531 Ft támogatású, az Európai Unió és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával a Széchenyi 2020 program keretében megvalósuló kiemelt projekt során **„szójamentes”, „laktózmentes”, „gluténmentes” jelöléssel ellátott ételkészleteket vizsgált a megtevesztő jelölés tükrében.**





Összesen 50-féle mintát vizsgáltak meg a szakemberek az akkreditált laboratóriumban- 19-féle „laktózmentes”, 22-féle „gluténmentes”, és 16-féle olyan terméket, amely - a címke jelölése szerint - nem tartalmaz szóját.

A vizsgálat célja az volt, hogy a „mentes” jelöléssel ellátott ételkészletek megfelelnek-e a jogszabályi előírásnak, illetve az ételkészletek címkéjén a gyártó által feltüntetett adatoknak, tekintettel arra, hogy a fogyasztók az említett termékek vásárlásakor meglehetősen kiszolgáltatott helyzetben vannak, mivel kizárólag az ételkészlet jelölésében feltüntetett információk alapján hozhatnak döntést.

### **A vizsgálati eredmények bemutatása**

- ✓ **„szójamentes”:** A vizsgált termékek közül valamennyi megfelelt a címkén jelölteknek.
- ✓ **„laktózmentes”:** A vizsgált termékek többsége megfelelt, ugyanis a laktóz tartalom nem volt jelen a címkén feltüntetett értéknél nagyobb mennyiségben; egy termék, a Magic Milk Laktózmentes Habtejszín (UHT) (Minőségmegőrzési idő (nap/hónap/év) a tételazonosítóval: 06.11.2015 LK23015-1) laktóztartalma (0,12 g/100 g) haladta meg a címkén jelölt 0,1g/100 g értéket.
- ✓ **„gluténmentes”:** A vizsgálat eredményeként megállapításra került, hogy egy termék, a Glutenix gluténmentes fehérkenyér sütőkeverék (Minőségmegőrzési idő a tételazonosítóval: 31082017- -173) gluténtartalma (33,96 mg/kg) meghaladta a jogszabályban rögzített maximálisan megengedhető értéket.





# A VIZSGÁLT SZÓJA-, GLUTÉN- ÉS LAKTÓZ- MENTES TERMÉKEK BEMUTATÁSA

Minta megnevezése	Fotó	Címke szerint	megfelelt/ nem megfelelt
SPAR Frankfurti Virsli, védőgázos csomagolásban 500 g		szójamentes*	megfelelt
SPAR Paprikás vastagkolbász, fűstölt, gyorsérlelésű szeletelt szárazkolbász védőgázos csomagolásban 100 g		szójamentes*	megfelelt
LANDHOF Viaszos parasztmájás 200 g		szójamentes*	megfelelt
LANDHOF Extrawur- st Párizsi szeletelt, védőgázban 0,075 kg		szójamentes*	megfelelt

\* A címkén felsorolt összetevők között szója nem szerepel. (Az 1169/2011/EU rendelet szerint kötelező feltüntetni allergiát vagy intoleranciát okozó összetevőket.)

Minta megnevezése	Fotó	Címke szerint	megfelelt/ nem megfelelt
Hamé Libamájás Ínyenc Májpastétom Húskészítmény, konzerv. 105 g		szójamentes*	megfelelt
Hamé Falusi Pástétom Húskészítmény, konzerv. 105 g		szójamentes*	megfelelt
PRIMANA Baromfi húskrém 150 g		szójamentes*	megfelelt
UZSI Baromfipástétom 75 g		„SZÓJA NÉLKÜL KÉSZÜLT”	megfelelt

\* A címkén felsorolt összetevők között szója nem szerepel. (Az 1169/2011/EU rendelet szerint kötelező feltüntetni allergiát vagy intoleranciát okozó összetevőket.)

Minta megnevezése	Fotó	Címke szerint	megfelelt/ nem megfelelt
Eurofood Hungary Csirke Májaskrém 50 g		„allergénmentes termék”*	megfelelt
Eurofood Hungary Sertés Pástétom 50 g		szójaamentes*	megfelelt
Globus Különleges vagdalthús Aprított jellegű húskészítmény, konzerv. 130 g		szójaamentes*	megfelelt
UZSI Sertéspástétom 75 g		„SZÓJA NÉLKÜL KÉSZÜLT”	megfelelt

\* A címkén felsorolt összetevők között szója nem szerepel. (Az 1169/2011/EU rendelet szerint kötelező feltüntetni allergiát vagy intoleranciát okozó összetevőket.)

Minta megnevezése	Fotó	Címke szerint	megfelelt/ nem megfelelt
Saga Selyemsonka natúr Pulykasonka hozzáadott tejfehérjével, szeletelt, védőgázas csomagolásban 100 g		„+SZÓJA NÉLKÜL”	megfelelt
		„GLUTÉNMENTES”	megfelelt
eFeF Kft. Csirkejé Baromfi Rúd Főtt baromfi húskészítmény nem ehető műbélben 1000 g		„Szója hozzáadása nélkül.”	megfelelt
		„Gluténmentes”	megfelelt
		„laktózmentes”	megfelelt

Koktél Frankfurti virsli hámozott 200 g		„Szójamentes”	megfelelt
		„Gluténmentes”	megfelelt
		„Laktózmentes”	megfelelt
Sertés párizsi 150 g		„Szójamentes”	megfelelt
		„Gluténmentes”	megfelelt
		„Laktózmentes”	megfelelt

Minta megnevezése	Fotó	Címke szerint	megfelelt/ nem megfelelt
Glutén- és Laktózmentes liszt 1 kg		„Gluténmentes”	megfelelt
Biopont Gluténmentes Kölesgolyó Extrudált bioköles, enyhén sózott 150 g		„GLUTÉNMENTES”	megfelelt
SPAR free from Spaghetti Gluténmentes Rizs- és kukoricalisztből készült szárastészta 500 g		„Gluténmentes”	megfelelt
Nestlé CORN FLAKES Kukoricapehely 250 g		„gluténmentes”	megfelelt
dexi Extrudált Kukoricake- nyér Sajttal Gluténmentes termék 125 g		„gluténmentes”	megfelelt

<p><b>Knusperone</b>  <b>Vegyes gyümölcs ízű</b>  <b>gluténmentes</b>  <b>Extrudált Gabonapehely</b>  <b>300 g</b></p>		<p>„gluténmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>Alnavit bio</b>  <b>gyümölcsös müzli</b>  <b>280 g</b></p>		<p>„Glutén mentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>BIO SAURUS</b>  <b>Extrudált kukoricás</b>  <b>bio snack</b>  <b>tengeri sós ízesítésű</b>  <b>50 g</b></p>		<p>„Gluténmentes termék.”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>GLUTENIX</b>  <b>gluténmentes fehérkenyér</b>  <b>sütőkeverék</b>  <b>500 g</b></p>		<p>„gluténmentes”</p>	<p>nem megfelelt</p>
<p><b>BEZGLUTEN Galuska/Ma-</b>  <b>karóni/</b>  <b>Palacsinta Tészta</b>  <b>PKU koncentrátum</b>  <b>500 g</b></p>		<p>„Gluténmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>Fehértói Csemege Ka-</b>  <b>kaós-Almás-fahéjas ízű</b>  <b>reggeliző pehely</b>  <b>250 g</b></p>		<p>„gluténmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>The Bridge</b>  <b>BIO Drink Rice Natural</b>  <b>Natúr Rizsital</b>  <b>1 L</b></p>		<p>„gluténmentes”</p>	<p>megfelelt</p>



<p><b>TESCO Organic</b> Bio kölesgolyó extrudált biököles, enyhén sózott 150 g</p>		<p>„gluténmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>Biopont</b> Rizszital natúr 200 ml</p>		<p>„GLUTÉNMENTES”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>Mizo</b> laktózmentes tej 1,5 % Ultramagas hőmérsékleten hőkezelt, homogénezett zsírszegény laktózmentes tej 1 liter</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>Meggle</b> UHT homogénezett laktózmentes főzőtejszín 10 % 200 ml</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>Magic Milk</b> Ultramagas hőmérsékleten hőkezelt (UHT), homogénezett laktózmentes habtejzsír Zsírtartalom: 30% 0,5 Liter</p>		<p>„Laktózmentes”</p>	<p>nem megfelelt</p>
<p><b>Magic Milk</b> laktózmentes tejföl 20 % 150 g</p>		<p>„Laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p><b>SPAR free from</b> laktózmentes vaj 100 g</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>

<p>Mizo laktózmentes félzsíros tehéntúró 250 g</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>SPAR free from laktózmentes UHT tej, 2,8 % zsírtartalmú 1 l</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>Magic Milk Ultramagas hőmérsékleten hőkezelt (UHT) homogénezett, 2,8 % zsírtartalmú, laktózmentes tej 0,75 Liter</p>		<p>„Laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>milfina lactofree Habtej-szín laktózmentes, 30 % zsír Ultramagas hőmérsékleten hőkezelt, homogénezett 0,2 L</p>		<p>„Laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>milfina lactofree Laktózmentes UHT tej, 1,5 % 1 liter</p>		<p>„Laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>Alnavit tartós zsírszegény tej 1,5 %-os laktózmentes 1 l</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>

<p>Herbavitál Gyógycentrum Kókusztejpör 100 g</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>MinusL laktózmentes tej ultra- magas hőmérsékleten hőkezelt, homogénezett zsírszegény zsírtartalom 1,5 % 1 liter</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>frankonia laktózmentes tejsokoládé tejkrém töltelékkel 100 g</p>		<p>„Laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>TESCO Free From UHT tej, 1,5 % 1 liter</p>		<p>„laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>
<p>MinusL Laktózmentes kávétejszín, 10% zsírtartalmú ultra- magas hőmérsékleten hőkezelt 10x10 g</p>		<p>„Laktózmentes”</p>	<p>megfelelt</p>

A TÁMOP-6.1.6-14/1-2015-0001 azonosító számú kiemelt projektről és a Nemzeti Fogyasztóvédelmi Hatóság által végzett vizsgálatokról bővebb tájékoztatás a [www.nfh.hu](http://www.nfh.hu) honlapon vagy a <https://www.facebook.com/egeszsegtudatos> facebook oldalon olvasható.

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**