



## Jóval kevesebb halat eszünk, mint kellene

Budapest, 2020. október 9. – **A hazai halfogyasztási szokásokról készített online felmérést a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, amelyből kiderült, hogy a magyarok több mint 40%-a nem eszik elég halat. Még heti rendszerességgel sem, pedig a hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® éppen ezt javasolja. Arra is rávilágított a felmérés, hogy a megkérdezettek 75%-a az íz alapján választ ételkészítést, és az, hogy mennyire egészséges az, ami a tányérunkra kerül, csak az emberek 16%-át érdekli.**

A Hamé Hungária Kft. felkérésére 1137 főt kérdezett meg a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, az online kérdőívvel elsősorban a halfogyasztási szokásainkat kívánták felmérni. Magyarországon még mindig kevés, évente csupán átlagosan 6,7 kg halat eszik a lakosság, ezzel a mennyiséggel jelentősen le vagyunk maradva a 24,4 kg fogyasztású európai átlagtól és a környező országoktól is. Sőt a tavalyi adatok alapján nálunk fogy a legkevesebb hal Európában.<sup>1</sup> Ez azért szomorú, mert ez köztudottan egészséges étel. A halhús többek között az izomépítéshez és az immunrendszer zavartalan működéséhez szükséges jó minőségű fehérjét tartalmaz, értékes zsírtartalma pedig hasznos élettani hatással bír. Különösen az olajos húsú mélytengeri halak (pl. lazac, hering, makréla, szardínia, tonhal), továbbá a pisztráng és a busa gazdagok omega-3 zsírsavakban.

Az érvényben lévő hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® heti rendszerességgel javasolja a halfogyasztást, és amikor a szakmai szövetség ezt megfogalmazta, igyekezett figyelembe venni a magyar táplálkozási szokásokat. Sajnos a lakosság 40 százalékának még a heti egyszeri alkalom is soknak bizonyul, 34% hetente és mindössze 22% eszik egy héten többször is valamilyen halas fogást. Ez azért is különös, mert tulajdonképpen mindenki tudja, hogy legalább hetente egyszer kéne halat enni, több mint 90 százalékban tisztában voltak a megkérdezettek ezzel.

Arra is fény derült a kutatásból, hogy az emberek 75%-a az ízlése szerint választ, a fő szempont tehát az, hogy szeresse az adott ételt, és bár a második helyen az egészségtudatosság áll, mégis csak a megkérdezettek 16%-át érdekli, hogy mennyire tesz neki jót az, ami a tányérjára kerül.

A megkérdezettek fele évek óta nem növeli a halfogyasztását és ettől tulajdonképpen semmi nem is tudja eltéríteni. Némi reményre ad okot, hogy a válaszadók 30%-a azonban az elmúlt öt évben többször evett halat, mint régebben.

Ami az étkezéseket illeti, főleg ebédre választunk halat (60%), vacsorára a megkérdezettek 27 százaléka fogyasztja. Tízórára, uzsonnára alig, pedig ezekre a kísértésekre a különböző halkészítmények, konzervek, pástétomok kifejezetten alkalmasak. A vásárlásnál a friss halat részesítjük előnyben (40%), ezt követik szinte fej fej mellett a konzervek (27%) és a fagyasztott termékek (26%). A fajták tekintetében a tengeri halak a kedveltebbek, az édesvíziekre mindössze 37% voksol.

A dietetikusok szerint a mennyiségen kívül további problémát jelent az elkészítés módja is. Természetesen a rántott verzió vezet, amit a halászlé követ. Grillezve, sütve, párolva csak 20% szereti a halat. A hőkezelt termékek közül az olajos, sós lében eltett konzervek sikere elsöprő a halpástétomokhoz és krémekhez képest, amelyekből valóban nagyon kevés szerepel az étrendünkben, holott a halakból származó vitaminokat és ásványi anyagokat ezekből is be lehet vinni a szervezetünkbe és jó választást jelenthetnek azoknak is, akik még csak most ismerkednek a halfogyasztással.

<sup>1</sup> [https://ec.europa.eu/fisheries/6-consumption\\_en](https://ec.europa.eu/fisheries/6-consumption_en)



*„Sajnos több ponton sem kielégítő a halfogyasztásunk. Jószorival a mennyiség, a gyakoriság és a kedvelt elkészítési módok sem felelnek meg az általunk megfogalmazott táplálkozási ajánlásnak – kommentálja a kutatás eredményét Szűcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. – Van azonban egy számomra még fontosabb megállapítása a vizsgálatnak, mégpedig az, hogy a hal gyakorlatilag a családi minta hatására épül be az ízlésvilágba és az étrendbe. Ha valaki gyerekként megbarátkozik vele, akkor ez nagy valószínűséggel az ő későbbi étkezésében is szerepel majd. Ez persze szinte valamennyi élelmiszernél így van, a táplálkozásunkat nagyban meghatározza a családi minta. De valahogy ez a halaknál még jobban érvényesül. Ezért aztán – többek között – azért sem mindegy, hogy mennyi és milyen típusú halétel kerül otthon az asztalra, mert ennek hosszútávú hatása lesz. Ha a gyerekek most megszokják, felnőttként az önálló életükben is esznek majd halat, így talán a jövőben változik majd a helyzet és több fogy ebből az egészséges táplálékból.”*