



Speciális táplálkozási igények kielégítése a közétkeztetésben: táplálékallergiások ellátása

Az epidemiológiai adatok alapján megállapítható, hogy a táplálékallergia egyre nagyobb probléma világszerte. Az európai statisztika szerint a felnőtt lakosság 1%-a szenved valamilyen táplálékallergiában, míg a gyermekek 4-6%-a táplálékallergiás. Nemcsak a táplálékallergia előfordulása, de a fő allergének is változnak a korról. A tojás- és tejfehérje-allergia viszonylag gyakori a gyermekek körében, a tehéntej-allergia előfordulását 2,25%-os, tojásallergiát 2,6%-os gyakoriságúnak találták. A táplálékallergiák kezelésének kulcsfontosságú része a dietoterápia, azaz az allergént elkerülő étrend, az eliminációs diéta.

I. Jogsabályok, fogalmak

A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló **37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet** (továbbiakban: Rendelet) szabályozza a diétás étkeztetést.

A **diétás étrend**: olyan ételekből összeállított étrend, amely különleges összetételére vagy az előállítása során alkalmazott egyedi eljárásra tekintettel olyan fogyasztók speciális táplálkozási igényeit elégíti ki, akik számára sajátos egészségi állapotuk bizonyos anyagok ellenőrzött mértékben történő fogyasztását teszi indokolttá.

A közétkeztetőnek minden, szakorvos által igazolt diétás étkezést igénylő személy számára az állapotának megfelelő diétás étrendet kell biztosítania.

Táplálékallergia és -intolerancia esetén, a diétás étkezést kizárólag a **1169/2011/EU európai parlamenti és tanácsi rendelet** II. Mellékletében felsorolt allergiát vagy intoleranciát okozó anyagok és termékek vonatkozásában kell alkalmazni.

II. Diétás étrend, diétás étlap

A **diétás étrend összeállításánál** a változatossági mutatóra, valamint a naponta biztosítandó élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó **rendeleti előírásokat** a diétát igénylő személy állapotának és a rá vonatkozó **diéta típusának megfelelően kell betartani.**

A Közétkeztetőnek **minden, általa biztosított étkezéshez étlapot kell készítenie**, és azt a szülők által is **jól látható helyen ki kell függeszteni**, és elektronikus formában is elérhetővé kell tennie, ha az ehhez szükséges feltételek rendelkezésre állnak.

A Közétkeztetőnek a diétás étrendet a **nem diétás étrendtől elkülönítetten** kell feltüntetnie az étlapon.

A Közétkeztetőnek diétás étkeztetés esetén, a Rendeletben felsorolt élelmiszereket is alkalmaznia kell, ha az adott élelmiszer a diétába beilleszthető.

Ha az **Intézmény főzőkonyháján nem biztosítottak** a diétás ételek előállításához szükséges személyi, tárgyi, műszaki **feltételek**, az Intézmény azt **más – ilyen feltételekkel rendelkező – Közétkeztetőtől is megrendelheti.**

Diétás étrend összeállításakor csak olyan élelmiszer használható fel, amely az adott diétás célra alkalmas.

A diétás ételeket a megadott diétára való alkalmasságot befolyásoló anyag kizárásával kell elkészíteni, tárolni, szállítani, átadni a végső fogyasztónak, kizárva az ételek ilyen anyaggal való szennyeződésének lehetőségét.

A **gluténérzékenyek** részére szánt diétás ételek készítéséhez búza, rozs, árpa, zab vagy ezek keresztezett változatait tartalmazó élelmiszerek közül csak a gluténérzékenyeknek szánt élelmiszerek összetételéről és címkézéséről szóló uniós rendelet szerinti „**gluténmentes**” jelöléssel ellátott élelmiszerek használhatók fel.



MDOSZ Tudástár

A **tejfehérje-allergiások** számára készült ételekből ki kell zárni a tejet, a tejtermékeket, tejkészítményeket (pl.: tejpör, tejszín, tejföl, joghurt, kefir, sajt, túró, vaj, író, savó, savópor, Citopánpor, margarin (amennyiben tejjel, tejpörrel vagy savóval készült), kazein, kazeinát). Tejfehérje-allergiában nem csak a tehéntej, hanem a **kecske-, szamár-, juh-, lótej sem adható valamint a marha- és a borjúhús sem**. Tejfehérje-allergiások részére a **„laktózmentes” vagy „tejcukormentes”** jelölésű élelmiszerek étrendbe illesztése **tilos!**

A **tejcukor (laktóz) érzékenyek** (emésztési zavar) étrendjébe kizárólag, a **„laktózmentes”** vagy **„tejcukormentes”** jelöléssel ellátott élelmiszerek kerülhetnek.

III. Személyi feltételek

Diétás étrendet és diétás étlapot **kizárólag dietetikus** szakképesítéssel rendelkező szakember **tervezhet**. A Közétkeztetőnek gondoskodnia kell arról, hogy a **diétás étel készítését diétás szakács** szakmai képesítéssel rendelkező személy végezze, **vagy dietetikus** szakképesítéssel rendelkező szakember felügyelje.

IV. Beszerzés

A Közétkeztető köteles mind a normál, mind a **diétás étel készítéséhez felhasznált élelmiszerek diétás alkalmasságát igazoló gyártói tanúsítványt** bekérni a beszállítótól vagy a gyártótól, és azt ellenőrzéskor a hatóság részére bemutatni.

A diétás ételkészítéshez a használt tároló-, a főző-, és a tálalóedényzetet, gépeket, berendezéseket, valamint az eszközöket jól látható módon, maradandóan, felismerhetően, diétánként meg kell megjelölni.

V. Ételkészítés

A diétás alapanyagok **raktározása** külön raktárban/hűtőben vagy a normál nyersanyagokkal együtt, de külön polcon, zárt dobozban történjen.

A diétás **ételek elő-, és elkészítését** elkülönítve kell kezelni a normál ételek elő-, és készítésétől, térben (különböző, allergénnel nem szennyezett előkészítő vagy diétás főzőkonyha) vagy időben (például a **normál főzéshez használt fakanállal TILOS kevergetni a diétás ételét vagy a reggeli készítésénél a normál étkezők szendvicsének megkenése után nem használhatjuk ugyanazt a vágódeszkát és kenőkést!**).

VI. Tárgyi, műszaki feltételek

Ha a diétás étel készítéséhez külön gépek, berendezések nem állnak rendelkezésre, akkor azt a normál ételek készítésétől úgy kell elkülöníteni, hogy a gép mosható tartozékait alapos fertőtlenítő mosogatás alá kell vetni, majd először a diétás menüt kell elkészíteni.

Célszerű a **tároló- és főzőedényzetet a diéták szerint jelölni** (pl.: Tejfehérjementes, Tojásmentes, Gluténmentes), a **tálalóedényzetet** például a diétát igénylő gyermek jelével vagy nevével ellátni, hogy a csoportban a tálalást végző személy számára is egyértelmű legyen, hogy a külön készült ételt melyik gyermeknek tálalja ki.

A diétának megfelelő ételek **kiszállítása** jól zárható, a diétás étkeztetésben jól azonosítható (felcímkézett) edényben történjen, melynek mosogatását is a keresztszennyeződést kizáró módon kell megoldani.

**Diétánként javasolt külön eszközök:**

- ✓ Tárolódobozok (hűtőbe és a száraz áruk részére is)
- ✓ Fakanalak
- ✓ Főzőedények vagy lábasok
- ✓ Kenőkes, villa, kanál 2-2-2 db (a konyhára hidegétel készítéséhez, kóstoláshoz stb.)
- ✓ Vágókés
- ✓ Pohár 2 db (pl.: teás, növényi ital)
- ✓ Üvegkancsó (0,25 l) 2 db (folyadékok tálalásához)
- ✓ Tálalódobozok az uzsonnához, reggelihez 2-2 db
- ✓ Az ebédátaláláshoz üvegtál vagy edény 2 db (feltét, köret)
- ✓ Szedőkanál tálaláshoz 2 db
- ✓ Vágódieszka 2 db
- ✓ Serpenyő
- ✓ Tálalóedényzet: mélytányér, lapostányér, kistányér, müzlis tálka, evőkanál, ami a normál étrendet fogyasztók tálalóedényeitől jól megkülönböztethető
- ✓ Tálca
- ✓ Kisméretű tepsi

VII. Kommunikáció

Ha mód és lehetőség van rá, a dietetikus, a gyermek intézménybe kerülése előtt beszéljen a szülővel, a gyermek otthoni diétás étkeztetéséről, ami alkalmas arra, hogy kiderüljön, például mit szeret, és mit nem szeret a gyermek. A beszélgetés képet adhat arról is, hogy a szülő mennyire tájékozott az adott diétát illetően; valamint ilyenkor a szülőt a gyermek diétájára vonatkozóan hasznos tanácsokkal, forrásokkal is el tudja látni, továbbá biztosíthatja a szülőt a folyamatos kapcsolattartásról.

Ha a csoportban diétát igénylő gyermek kerül, akkor a dietetikusnak érdemes a gyermek kisgyermeknevelőjével, óvodapedagógusával is átbeszélni a diéta szempontjait, valamint javasolt, szülőcsoportos beszélgetésen, szülői értekezleten a szülők felé is jelezni, hogy a csoportban speciális étkezést igénylő gyermek van (pl.: egy születésnapozás kapcsán gondoljanak a diétás gyermekekre is, vagy nehogy az öltözőben a saját gyermeknek hozott „csemegéből” kedvesen megkínálják a másikat – éppen diétára szoruló – gyermeket). Továbbá érdemes a kisgyermeknevelőnek, az óvónőnek, a többi gyermeknek is beszélnie arról, hogy a diétát igénylő gyermek adott esetben miért kap másfajta ebédet, mint ők.

VIII. Mit mire cserélhetünk?

A **növényi alapú helyettesítő termékek** (pl.: növényi italok, növényi főzőkrémek, növényi sajtok), tápértékben **nem pótolják a tejalapú megfelelőjüket, ezért** tejfehérje-allergiás kisednél, a fejlődés-növekedés megfelelő biztosítása érdekében, tápanyag- és ásványanyag-kiegészítés szükséges: kiemelten **fontos a teljes értékű fehérje és a kalcium pótlása.**

Konyhatechnológia	Normál étrend	Tejfehérjementes diéta	Laktózmentes diéta	Gluténmentes diéta	Tejfehérje- és gluténmentes diéta
Tejes habarás	tej + búzaliszt	növényi ital + búzaliszt	laktózmentes tej + búzaliszt	tej + gluténmentes liszt	növényi ital* + gluténmentes liszt
Tejfölös habarás	tejföl + búzaliszt	növényi főzőkrém + búzaliszt	laktózmentes tejföl + búzaliszt	gluténmentes tejföl + gluténmentes liszt	növényi főzőkrém* + gluténmentes liszt
Tejszínes habarás	tejszín + búzaliszt	növényi főzőkrém + búzaliszt	laktózmentes tejszín + búzaliszt	tejszín + gluténmentes liszt	növényi főzőkrém* + gluténmentes liszt

Étel	Normál étrend	Tejfehérjementes diéta	Laktózmentes diéta	Gluténmentes diéta	Tejfehérje- és gluténmentes diéta
Kenőmargarin	Kenőmargarin	Liga/ Vénusz margarin	Liga/ Vénusz margarin	Kenőmargarin	Liga/ Vénusz margarin
Teavaj	Teavaj	Liga/ Vénusz margarin	Liga/ Vénusz margarin	Teavaj	Liga/ Vénusz margarin
Főtt tojás	Főtt tojás	Főtt tojás	Főtt tojás	Főtt tojás	Főtt tojás
Sajt	Sajt	Növényi szendvicsfeltét	Laktózmentes sajt	Sajt	Növényi szendvicsfeltét
Tejes kifli	Tejes kifli	Vizes zsemle	Vizes zsemle	Gluténmentes kifli	Glutén- és tejmentes zsemle



MDOSZ Tudástár

Étel	Normál étrend	Tejfehérjementes diéta	Laktózmentes diéta	Gluténmentes diéta	Tejfehérje- és gluténmentes diéta
Szendvicskrém	Alapanyag + Kenőmargarin	Alapanyag + Liga/Vénusz margarin	Alapanyag + Liga/Vénusz margarin	Alapanyag + Kenőmargarin	Alapanyag + Liga/Vénusz margarin
Felvágott	Felvágottak, étlap szerint	Tejfehérjementes felvágott	Laktózmentes felvágott	Gluténmentes felvágott	Tejfehérje- és gluténmentes felvágott
Főtt tészta	Főtt tészta	Főtt tészta	Főtt tészta	Gluténmentes tészta	Gluténmentes tészta
Tehéntúró	Tehéntúró	Növényi alternatíva	Laktózmentes túró	Tehéntúró	Növényi alternatíva
Tehéntej	Tehéntej	Növényi ital	Laktózmentes tej	Tehéntej	Növényi ital*
Tejföl	Tejföl	Növényi főzőkrém	Laktózmentes tejföl	Gluténmentes tejföl	Növényi főzőkrém*

* A gluténmentes étrendben a zabalapú növényi tejhelyettesítők nem alkalmazhatóak.

Felhasznált irodalom:

Pálfi E. A táplálékallergiák komplex kezelésének kutatása több kritériumos interjú módszerrel (2010) letöltve: 2021. 07.02. http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/palfierzsebet.m.pdf

Allergia Adatbank Alapítvány: Allergének (letöltve: 2021. 06. 13.)
<http://www.taplalekallergia.hu/allergenek/#1502206504023-a680c577-b9ae>

Unilever Food Solutions: Allergénmentes ételkészítés egyszerűen. (letöltve: 2021. 07. 01.)
[allergenmentes_kiadvany_2021\(unileverfoodsolutions.hu\)](http://allergenmentes.kiadvany.2021.unileverfoodsolutions.hu)

<https://www.unileverfoodsolutions.hu/sef-inspiraciok/allergenmentes-megoldasok.html>

37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm>

Kézirat lezárva: 2021. július 22.



Az összefoglaló megjelenését támogatta: