



"Táplálékallergiák,
intoleranciák,
"mentes" étrendek
sokszemszögből"

MDOSZ IV.
Szakmai
Nap



PROGRAM ÉS AZ ELŐADÁSOK ÖSSZEFOGLALÓI

ÖBÖLHÁZ
Rendezvényközpont
Budapest, Kopaszi-gát

2025. június 14.
szombat

9:30-17:00

Az esemény főtámogatója



AGRÁRMINISZTERIUM

További partnereink



NASZÁLYTEJ ZRT.



PROGRAM

9:30 - Megnyitó

9:35 - Köszöntő

Üléselnök: Dr. Pálfi Erzsébet és Dr.med.habil. Réthy Lajos

9:45 -- Előadások I. "Írányelvek és alapfogalmak"

9:45 - Táplálékallergiák, intoleranciák - alapfogalmak és irányelvek

10:15 - A táplálékallergiák diagnosztikája

10:45 - Fruktóz és laktóz malabszorpció a dietetikai gyakorlatban

11:05 - Mindenmentes - Füstmentes (fustmentes.hu szponzori előadás)

11:20 - Diskusszió

11:30 - KÁVÉSZÜNET

12:00 - Előadások II. - "A tej, mint allergén"

12:00 - Fókuszban a tejfehérje - immunológiai reakciók és gyulladás

12:20 - Tejfehérjék emészthetőségének változása az élelmiszerfeldolgozás során

12:35 - Tények és tévhitek az A2 tejről

12:50 - 30 év innováció a laktózmentes táplálkozásért – a Magic Milk története és jövője (Naszálytej szponzori előadás)

13:05 - Allergénmentes megoldások a közétkeztetésben (UFS szponzori előadás)

13:15 - Diskusszió

13:25 - EBÉDSZÜNET

14:25 - Előadások III. - "Mentes élelmiszerek fejlesztése, jelölése, piaca"

14:25 - Glutén, az immunológiai rém

14:45 - Ritka allergiák a dietetikai praxisban

15:00 - Keresztallergiák, pollen-táplálék szindróma

15:15 - Low-FODMAP diéta buktatói-részletekben rejlik a siker (Biogaia szponzori előadás)

15:30 - Mentes termékek piaca

15:45 - Mentes termékek fejlesztésének lehetőségei és akadályai

16:05 - Újdonságok az allergénjelölésben

16:25 - Bemutatkozik a NAK Mentes munkacsoportja

16:40 - diskusszió

17:00 - ZÁRÁS

Szűcs Zsuzsanna

Dr. Felkai Beáta Olga

Dr. Müller Katalin Eszter

Dr. med.habil. Réthy Lajos

Dobosné Tóth Eszter

Prof. Dr. Rurik Imre

Varga Dóra

Dr. Mednyánszky

Zsuzsanna

Nyulasné Dr. Zeke Ildikó

Péter Katalin

Szikora Péter

Vajda-Nagy Erika

Vajdovich Dorottya

Dr. Pálfi Erzsébet

Szálka Brigitta

Turcsán Tünde

Hermánné Dr. Juhász Réka

Szegedyné Dr. Fricz Ágnes

Szabolcs Péter

.....*Pek*.....
SNACK
— ANNO 1998 —

... **AZ ÉLET FINOM!** ...



FRISS • ÍZLETES • VÁLTOZATOS

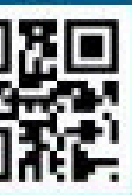


JÖVŐ KÖZÉTKEZTETÉSE *ma!*



Quadro Byte Zrt.

ISMERJE MEG
SZOFTVEREINKET ÉS
SZOLGÁLTATÁSAINKAT!



www.qb.hu



ELŐADÁS ÖSSZEFOGLALÓK

az előadó neve szerinti ABC sorrendjében

Fruktóz és laktóz malabszorpció a dietetikai gyakorlatban

Dobosné Tóth Eszter

A fruktóz és a laktóz malabszorpció egyre gyakrabban előforduló kórképek a klinikai gyakorlatban. Kezelésükben jelentős szerepet játszik a megfelelően összeállított diéta.

Fontos a gyakran felmerülő kérdések ismerte, helyes megválaszolásuk, valamint a páciens felkészítése a diéta nehézségeire. Lényeges a diéta alapelvein kívül a gyakorlati tanácsok megosztása (sütési, főzési tippek, vendégség, kinti étkezés) is.

Mentes termékfejlesztés lehetőségei és akadályai

Hermánné Dr. Juhász Réka

Az allergénmentes élelmiszeripari termékek előállítása, fejlesztése során meg kell felelni egyrészt a jelölési rendeletekben megfogalmazott követelményeknek, másrészt a fogyasztói elvárásoknak. A kiegyensúlyozott tápanyagbevitelre, a komplex táplálkozástudományi szempontok érvényesítésére ugyanakkor kevesebb figyelem irányul a termékek tervezése során, melynek gyakran technológiai okai vannak. Az előadás néhány gyakorlati példán keresztül mutatja be a glutén-, illetve tejmentes élelmiszerek fejlesztésének lehetőségeit és korlátait.

Fehérjék emészthetősége

Dr. Mednyánszky Zsuzsanna

A fehérje napi bevitele vegyes táplálkozással biztosítható, ezt az OTÁP felmérések is igazolják. A táplálkozási trendek, alternatív fehérjék előtérbe kerülése mégis indokoltá teszi, hogy megvizsgáljuk, az egyes fehérjeforrások milyen mértékben tudják kielégíteni az emberi szervezet életkoronként, fizikai tevékenységek függvényében változó igényeit. A növényi fehérjék nem teljes értékűek és több antinutritív komponenst is tartalmaznak, melyek azonban élelmiszertechnológiai és konyhai műveletekkel inaktiválhatóak. Az új fehérjeforrások, mint az egysejtfehérjék, rovarok, az élelmiszeriparban melléktermékként keletkező tejsavó vagy vérfehérjék lehetőséget teremtenek a növekvő népesség fehérjeellátásának biztosítására. Szükség van azonban e fehérjék biológiai hozzáférhetőségének és hasznosulásának vizsgálatára, az emészthetőség javításának és az esetleges rizikótényezők kizárásának érdekében.

Táplálékallergiák, intoleranciák – alapfogalmak, irányelvek

Dr. Müller Katalin Eszter

A táplálékkal kapcsolatos adverz reakciók igen sokfélék, és tüneteikben is sokarcúak lehetnek. Ugyanakkor ezek diagnózisa komoly szakmai felkészültséget és tapasztalatot igényel. A mindennapokban tapasztalható, hogy egy-egy kórkép esetében a különböző társszaktmák eltérő megközelítést alkalmaznak (pl. csecsemőkori ekzema). További nehézséget jelent, hogy a táplálékallergia és -intolerancia köztudatba kerülésével gyakran banális (keratosis pilaris) és szubjektív tünetek (hasfájás) kapcsán merülnek fel ezek a kórképek. Mindeközben az elmúlt évtizedben jelentős szemléletváltás is történt. Egyrészt az allergia megelőzésben a hozzátáplálásnál a korai bevezetés került előtérbe szemben a késleltetett bevezetéssel. Emellett elterjedtek a különböző létrák (tej-és tojáslétrá), melyek a korábbi teljes allergén elimináció helyett a rendszeres alacsony mértékű expozíciót támogatják megfelelő körülmények mellett. Végül az egyes irányelvekben egyre több szó esik az indokolatlan és szigorú diéta hátrányairól: malnutríció, ízpreferenciák megváltozása, azonnali típusú allergia másodlagos megjelenése.

Összefoglalva a táplálékallergiák-és intoleranciák egy igen heterogén betegségcsoport, melynek diagnózisa gyakran jelent kihívást. Kiemelten fontos hangsúlyoznunk, hogy az eliminációs diéták terén is jelentős szemléletváltozás következett be az elmúlt években.

Tények és tévhitek az A2 tejről

Nyulasné Dr. Zeke Ildikó

Napjainkban egyre többet hallunk az A2-es típusú tejről. Sok tévhit is kering róla, például, hogy az A2 tej új találmány, minden tehén tud A2 tejet termelni, illetve, hogy az A 2-es tejet tejfehérje allergiások és tejcukor érzékenyek is fogyaszthatják. Az előadás ezeket a tévhiteket szeretné feloldani.

Az A 2 tejet eredeti tejként is szokták nevezni. Az elnevezés a tej β -kazein típusából adódik. A tenyésztés során valószínűleg spontán mutáció hatására a β -kazein fehérje láncának 67. aminosava megváltozott prolinról hisztidinre. A mai tejelő tehenek nagy része emiatt A1-es vagy A1 és A2 típusú tejet ad. Vannak olyan fajták, ahol az A2- es tejet adó tehenek nagyobb számban fordulnak elő (pl. Jersey, indiai fajták), emiatt főleg genetikai szelekció útján lehet kiválogatni azokat az egyedeket, amelyek A2 típusú tejet adnak.

Az emésztés során az A1 fehérje lebontásakor keletkezhet egy BCM-7 (beta-kazomorfín-7) nevű peptid, amelyre kutatások szerint érzékenyebben reagálhatnak egyes emberek. De az A2-es tej nem tejfehérje mentes, emiatt az arra érzékenyeknek nem ajánlott, bár vannak megfigyelések, amelyek arról számoltak be, hogy csökkentek az emésztési panaszok az A2-es tejet fogyasztók az A1-es tejjel szemben.

A2-es tej nem laktózmentes, emiatt a laktózérzékenyeknek szintén nem ajánlott a fogyasztása, csak laktózmentes formában.

Keresztallergiák, pollen-táplálék szindróma

Dr. Pálfi Erzsébet

A táplálékallergének keresztreaktivitása akkor fordul elő, amikor az immunrendszer azonosként ismeri fel és reagál a különböző táplálékokban található, szerkezetileg hasonló fehérjékre. Nem csak táplálékallergének között alakulhat ki keresztreakció, hanem pollen táplálék, rovar-táplálék között is. Gyakori keresztreakciók a latex-gyümölcs, a parlagfű-görögdinnye, nyírfapollen-alma vagy a rákok-porotka, csótány közötti keresztreaktivitás. A keresztreaktivitás megértése alapvető fontosságú az allergiás egyének pontos diagnózisa, kezelése és étrendi ajánlásai szempontjából. A molekuláris allergológia fejlődése javította a keresztreaktív allergén fehérjék azonosítását, elősegítve a jobb klinikai eredményeket és a betegek biztonságosabb dietetikai menedzselését.

30 év innováció a laktózmentes táplálkozásért – a Magic Milk története és jövője

Péter Katalin

AA Magic Milk 1995-ben indította el Magyarország első laktózmentes tejtermékét. A 30 éves jubileum alkalmából a prezentáció bemutatja a márka fejlődését, gyártástechnológiáját, valamint a dietetikusok körében végzett friss kutatás legfontosabb tanulságait.

Táplálékallergiák diagnosztikája

Dr. med.habil Réthy Lajos

A táplálékallergiák incidenciája világszerte növekvő tendenciát mutat. Primer táplálékallergiák (pl. tojás, tej, földimogyoró , búza, hal stb.) kialakulása elsősorban csecsemő-kisdedkortól jellemző . Felnőttkorban inkább a pollen-étel kereszt allergiák kialakulása jellemzőbb.

A diagnosztikai folyamat több lépésből áll: részletes anamnéziszefelvételből, fizikális vizsgálatból, laboratóriumi és in vivo tesztekkel (bőrpróbák, specifikus IgE vizsgálatok), valamint az eliminációs-provokációs próba alkalmazásából. A pontos diagnózis elengedhetetlen rizikóbecsléshez és az esetleg felesleges diétás megkorlátozások elkerüléséhez. Ebben nagy segítséget nyújtanak a legújabb diagnosztikai módszerek, különösen a komponens alapú diagnosztika (CRD) . Utóbbi részletesebb ismertetésre kerül az előadásban.

Minden mentes - Füstmentes

Prof. Dr. Rurik Imre

Az emberiség sok tapasztalatot, a kutatók alapos ismereteket szereztek különféle egészségkárosító szokásokról és azok következményeivel kapcsolatban. A dohányzás is ezek közé tartozik, a cardiovasculáris rendszer működését nagyfokban rontó és több más szervrendszer működését is negatívan befolyásoló hatásaival.

Az előadás bemutat néhány önsorsrontó szokást, a következményes kórállapotokat és bemutatja a dohányzás ismert egészségkárosító hatásait. Szó lesz a dohányzás történetéről és a különféle nikotintartalmú termékekről.

Az előadás legfontosabb üzenete a dohányzásra való rászakás elkerülése, illetve azoknak, akik az eddig rendelkezésre álló módszerekkel nem tudták abbahagyni, egy füstmentes alternatíva megismertetése, felsorolva a füstmentes módszerek eddig megismert sajátosságait.

Bemutkozik a NAK Mentés Munkacsoport

Szabolcs Péter

„Mentes” termékek alosztály megalakítása fontos kezdeményezés a Kamarában. Egyre több ember szenved gluténérzékenységtől (cöliakiától), tejallergiától, tejfehérje-intoleranciától, tejcukor érzékenységtől (laktózintolerancia) és olyan anyagcsere zavaroiktól, mint a cukorbetegségtől. Számukra elengedhetetlenül fontos, hogy megfelelően diétát tartsanak. Hangsúlyozom, hogy az alosztály kizárólag egészségügyi okokból betartandó diétás étkezésekkel kíván foglalkozni, a divatdiéták nem esnének az alosztály érdeklődési körébe.

Az ilyen típusú termékek előállítása magas szintű szakértelmet kíván meg, hisz a vonatkozó jogszabályok, előírások és szabványok mellett a táplálkozástudomány fejlődését is folyamatosan nyomon kell követni a biztonságos és hatékony termelés érdekében. Az alosztály segíthet az ágazat szabályozási környezetének alakításában és fenntartásában, valamint a mentes termékek minőségének biztosításában és tanúsításában. Ezzel támogatnánk a gyártókat, hogy a fogyasztók megbízható hazai forrásból származó mentes termékeket vásárolhassanak. Fontosnak tartanánk termékpálya szintű szakértők bevonását a termelés, gyártás, értékesítés, jog, jogi szabályozás (közétkeztetés, adózás) és oktatás (mentes terméket előállító szakember képzés elindítása, pl. pék, cukrász) területén. Elképzelhetőnek tartjuk inkubátorház vagy mintagazdaság létrehozását, ahol garantált a szennyeződésmentes termék előállítása.

„A mentes termékek piaca folyamatosan növekszik, és az élelmiszeriparban résztvevő vállalatoknak fel kell készülniük ennek a növekvő igénynek a kielégítésére. Az alosztály létrehozása lehetővé teszi a szakmai együttműködést és tudásmegosztást az iparágban tevékenykedő cégek között. Segítséget nyújthat a mentes termékek előállítására vonatkozó legfrissebb tudományos, kutatási eredmények és technológiai fejlesztések megosztásában. Ezáltal javíthatja a termékek minőségét és diverzitását, valamint növelheti azok elérhetőségét a fogyasztók számára. Az alosztály létrehozása lehetőséget teremtene az élelmiszeriparban dolgozó szakemberek számára, hogy szakmai kapcsolatokat építsenek és közösen dolgozzanak a mentes termékek előállításának legjobb gyakorlatainak kialakításán.

A mentes termékek piacán is egyre fokozottabb a verseny a fogyasztók egyre magasabb minőségű és változatosabb termékskálát várnak el. Az alosztály létrehozása segíthet a vállalatoknak megfelelni ezeknek az elvárásoknak.

Különböző szereplők, mint például a gyártók, kereskedők, kutatók és szakértők együtt dolgozhatnak az iparág fejlődéséért és az innovációért. Az alosztály segíthet az iparági szereplőknek megosztani tapasztalataikat és tanulni egymástól, segíthet a kapcsolatteremtésben és az együttműködésben, a vállalatok részt vehetnek közös kutatásokban és fejlesztésekben a mentes termékek területén.

Az alosztály hozzájárulhat a fogyasztók szakmai alapokon nyugvó tájékoztatásához és edukációjához a mentes termékek összetételéről, gyártásáról, az orvosilag előírt diétába történő beillesztéséről.

Az iparágban dolgozó szakemberek számára az alosztály lehetőséget kínálhat a továbbképzésre és szakmai fejlődésre pl: tanulmányutak, gyárlátogatások szervezése, továbbképzések szakmai fejlesztési céllal.

A Low FODMAP étrend buktatói - részletekben rejlik a siker

Szálla Brigitta

Az irritábilis bél szindróma (IBS, Irritable Bowel Syndrome) terápiáját tekintve az alacsony FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polios) étrend kiemelt jelentőséggel bír: ez az egyetlen bizonyítékokon alapuló és hatékony diéta az IBS kezelésében, melyet a hazai és nemzetközi szakmai irányelvek is egyértelműen javasolnak. Klinikai vizsgálatok adatai szerint IBS esetén az étrend 74-86%-ban csökkenti az emésztőrendszeri tüneteket.

A diéta a fermentábilis szénhidrátok átmeneti korlátozására fókuszál, a táplálkozási intervenció sikeressége érdekében azonban a további étrendi elemeket is javasolt figyelembe venni, mint például: az étrend zsírtartalma, a csípős fűszerek és a bő zsiradékban sült ételek mellőzése. A túl gyors evés és a levegőnyelés fokozhatja a puffadási panaszokat. A vízdékes rostok jótékony hatásúak, azonban fokozatos beépítésük javasolt.

A klinikai tapasztalat szerint a páciensek gyakran keresik a megoldást a különböző gyógynövények, étrendkiegészítők és a „mentes” élelmiszerek között. A borsmenta(olaj) kalciumcsatorna-blokkoló, simaizomrelaxáns, antiinflammatorikus és antimikrobiális hatása miatt lehet hatékony az IBS-es panaszok enyhítésében, azonban néhány élelmiszer magas FODMAP tartalmánál fogva, akár a tünetek súlyosbodásához is vezethet. Ilyen az erősen főzött kamilla, cikória, édeskömény tea, továbbá a macha és a karobpor. További csapdát jelenthet cukoralkoholokkal való édesítés, amely édesítőszer nemcsak a mindenmentes süteményekben, hanem az étrendkiegészítőkben is előfordulhatnak. Egészséges egyéneknél már 10 g/ nap szorbit is enyhe gasztrointesztinális tüneteket vált ki, 20 g szorbit pedig alhasi fájdalomhoz és hasmenéshez vezethet.

A probiotikumok használata az IBS kezelésében az elmúlt évtizedben megnövekedett, ami azon alapul, hogy egyre több szakirodalom támasztja alá a mikrobiom szerepét az IBS kilakulásában. A *Limosilactobacillus reuteri* DSM 17938 és ATCC PTA 6475 baktériumok több mechanizmus által fejtik ki jótékony hatásukat az IBS tüneteire nézve: egyensúlyban tartják a bélmotilitást – azáltal, hogy a gyomorban gyorsítják az áthaladást, a vékonybélben finoman lassítják, a vastagbélben pedig gyorsítják a tranzitidőt, modulálják a visceralis hiperszenzitivitást, valamint gyulladáscsökkentő antimikrobiális, antivirális és antifungális hatásúak. A két baktériumtörzzsel IBS-es betegek körében végzett 14 hetes randomizált, dupla vak, placebo-kontrollált klinikai vizsgálat eredményei alapján szignifikáns javulás volt tapasztalható mind a tünetek mind a széklet calprotectin (*L. reuteri* csoportban: 30.2 mg/g $\pm$ 11.8 mg/g, a placebo csoportban: 41.6 mg/g $\pm$ 10.7 mg/g ($p = 0.019$)) tekintetében.

Újdonságok az élelmiszerjelölésben

Szegedyné Dr. Fricz Ágnes

A megfelelően működtetett allergénmenedzsment nem csak élelmiszerbiztonsági kérdés véleményem szerint, hanem a vállalkozások elköteleződését is jelenti a fogyasztók korrekt tájékoztatása és egészségük megóvása iránti is. Az allergének keresztszenyeződés kommunikálásának a jövőben átfogó kockázatelemzésen kell majd alapulnia. Az erre vonatkozó szabályozás és ajánlások előkészítése már részben lezárult a FAO/WHO Codex Alimentarius nemzetközi szakértői munkacsoportjaiban

Ritka allergiák a dietetikai praxisban

Vajdovich Dorottya

A dietetikai gyakorlatban egyre gyakrabban merülnek fel ritka, de klinikailag releváns ételallergiák. Ezek felismerése és kezelése kiemelt jelentőségű és multidiszciplináris szemléletet igényel, mivel akár súlyos, életveszélyes reakciókhoz is vezethetnek.

Európában a lakosság hozzávetőlegesen 0,1–0,3%-a szenzitív halra és tenger gyümölcseire, míg a szeszámag-allergia előfordulása az utóbbi években nőtt, egyes nyugat-európai populációkban már eléri a 0,2–0,4%-ot. Az alfa-gal szindróma – amelyet kullancscsípés vált ki, és késleltetett vörshús-allergiával jár – hazánkban is egyre több esetben fordul elő, különösen az Alföldön, a *Hyalomma*- és *Ixodes* fajok terjedésével összefüggésben. A food protein-induced enterocolitis syndrome (FPIES) és más nem IgE-mediált reakciók csecsemőknél akár 0,5–1% prevalenciával is bírhatnak, míg ételaddukciós allergiák (pl. szulfitok, színezékek) prevalenciája alacsony (<1%), de diagnosztikájuk nehézsége és a címkézési kihívások miatt dietetikai beavatkozás nélkülözhetetlen.

Az egyénre szabott dietoterápia az allergén szigorú kiiktatásán túl magában foglalja a keresztreakciók feltérképezését, az eliminációs étrendek gondos beállítását, az esszenciális tápanyagok (pl. omega-3 zsírsavak, vas, B12, fehérje) pótlását. A dietetikus szerepe kiemelkedő a pontos táplálkozási napló vezetésének irányításában, az élelmiszercímkék értelmezésében, valamint a beteg és család edukációjában egyaránt.

Az előadás célja, hogy segítséget nyújtson a ritka allergiák felismerésében, dietoterápiás megközelítésében és a betegek oktatásának hatékonyabbá tételében a magyar dietetikus szakma számára.



Egyre többen igénylik az allergénmentes ételeket

A Knorr Professional allergén*- és adalékanyag-mentes bouillonok minden igényt kielégítenek.

*A termékhez nem adtunk hozzá olyan allergén összetevőt, amely a 1169/2011/EU rendelet II. melléklete szerint jelölésköteles. Technológiai okok miatt nem zárható ki allergének nyomokban való jelenléte (kivéve glutén és laktóz)



**Unilever
Food
Solutions**

Támogatás. Inspiráció. Fejlődés.

Nagyszerű íz, kevesebb cukor



Tudjuk, hogy a túl sok cukor senkinek sem tesz jót. Azt is tudjuk, hogy a fogyasztóknak fontos, hogy több lehetőség közül választhassanak.

Mindezt kiemelt jelentőséggel bír számunkra, hogy termékeink cukortartalmát folyamatosan csökkentjük, és mindezzel együtt investálunk az édesítoszerek fejlesztésébe is. Ezt azért tesszük, hogy segítsük a fogyasztókat a cukorbevitel csökkentésében, és biztosítsuk számukra azt, hogy továbbra is nagyszerű ízű üdítőitalokat fogyaszthassanak.

Csökkentjük receptúránkban a cukortartalmat, új, alacsony cukortartalmú vagy cukormentes termékeket fejlesztünk, és a kisebb adagok fogyasztását kisebb kiszerelésekkel népszerűsítjük. Marketing- és kommunikációs kampányainkon keresztül pedig arra biztatjuk a fogyasztókat, hogy az alacsonyabb cukortartalmú, illetve cukormentes üdítőitalok közül válasszanak.

Ma Európában az alacsony kalóriatartalmú vagy kalóriamentes termékek az általunk gyártott üdítőitalok volumenének 45%-át* teszik ki a 2021-es 42%-kal szemben. Célunk 2025-re ezt az arányt 50%-ra növelni.

Coca-Cola
in Europe

Az Üdítőitalgyártók Európai Szövetsége (UNESDA) az iparág többi szereplőjével együtt 2000 óta üdítőitalainkban átlagosan 28,6%-os hozzáadott cukorcukorkéntést értünk el.

* A 2022-es pénzügyi év globális értékesítési adatai alapján (a Múlt, Global Ventures adatait nem tartalmazza).
© 2023 The Coca-Cola Company. Készítette: Coca-Cola Services SA/NV, Chaussée de Mons 1424, 1070 Brüsszel.