

HÍRLEVÉL

Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége

V. évfolyam 11. (külön)szám



A TARTALOMBÓL

[Beköszöntő](#) 2

[A KÖZSZÖV levele Dr. Horváth Ildikó egészségügyért felelős államtitkár részére](#) 3

[Válaszlevél Dr. Horváth Ildikó egészségügyért felelős államtitkár részéről](#) 6

[A MEGOLDÁS \(lehet\)](#) 8

[STOP SÓ – Biztos, hogy küzdenünk kell a só ellen?](#) 9

BEKÖSZÖNTŐ

Kedves Tagjaink, Kollégák és Olvasóink!

Az utóbbi hetekben a KÖZSZÖV elnökségében hatalmas viták zajlottak arról, hogy hol van a helyünk és szerepünk tagjaink szakmai érdekképviseletében, munkájuk támogatásában. Mi az, amit tehetünk, hol kell félre állnunk, és hol van az a pont, amikor ki kell állnunk a véleményünk mellett. A tagjainktól érkező számtalan jelzés, kérés és javaslat kapcsán só ügyben elérkezett, az a bizonyos pont!

Azt gondoljuk, a legrosszabb, ha csendben maradunk, és sokakkal együtt úgy csinálunk, mintha minden rendben lenne. Jelezzük, hogy a só kérdés nagyon nincs rendben. Sajnálatos, hogy a közétkeztetés ebben a kérdésben magára maradt, jócskán cserbenhagyták, ráterheltek egy olyan felelősséget és számára megoldhatatlan kérdést, amiben többeknek lenne szerepe, feladata és felelőssége.

Tagjaink között sok pályakezdő, vagy a pályaelhagyó élelmezésvezető helyébe lépett szakács is van, akik a téma evolúcióját nem ismerhetik, emiatt röviden az elején kezdjük:

Korántsem egységes konszenzussal zárult hosszú viták és egyeztetések után 2014. április 30-án került kihirdetésre a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet (továbbiakban: Rendelet). Vitathatatlanul hiánypótló jogszabályként fogadta a közétkeztetési szektor, amely keretet adott egyes élelmiszercsoportokkal szemben támasztott minőségi követelményeknek, tápanyag elvárásoknak a

változatos étkezéshez szükséges gyakorisági tényezők meghatározásának. A támogatandó elvárások mellé azonban számos át nem gondolt követelmény is társult. Mi sem támasztja ezt jobban alá, minthogy a Rendelet a kihirdetésétől a hatályba lépéséig több alkalommal módosult. A helyesbítési szükségletek között szerepelt azon nem megfelelő ideológiai alapokra helyezett elvárás, mely szerint a 1-3 éves, valamint a 4-6 éves korosztály számára átmenet nélkül kívánták bevezetni a Rendelet 5. mellékletében szereplő napi sóbeviteli értékeket.

2014. októberében jeleztük az EMMI részére:

„Az eredményeket értékelve azt látjuk, hogy a napi 3x-i óvodai étkeztetés esetén a 2g/fő érték csak igen drasztikus változtatásokkal (pl.: levesek teljes elhagyása az ebéd főétkezéseknél, stb.) oldható meg. Másrészt egy olyan anomália is bekövetkezhet a jelenlegi szabályozás kapcsán, hogy egy óvodai nagycsoportos gyermek max. 2 g/fő sótartalommal kapja az ételt 2015/2016 tanévben, majd az iskolába felkerülve 2016. szeptemberében 5-6 g/fő mennyiségben.”

Mint ismeretes az átmeneti időszak a szóban forgó korosztályok esetében – ha megkésve is – rendeződött.

A Rendelet hatályba lépését követően kellő sajtó-visszhangot is kapott a sókérdés:

- [Menzareform: a túl kevés só is ártalmas lehet](#)
- [Sokkolta a gyerekeket a menza](#)
- [Miért kerülnek a kukába az iskolai ételek Debrecenben?](#)
- [Éheznek az ovisok Szegeden, mert ehetetlen az új menza](#)
- [Éhes gyerekek, felháborodott szülők, titkos só-tartók](#)

Az ország több intézményében is aláírásgyűjtést szerveztek a szülők:

- [Közel 1500 szegedi szülő tiltakozik a menzareform ellen](#)
- [Egyre több étel kerül a moslékba, a szegedi szülők léptek](#)

Fentiekből is látszik, hogy a Rendelet sótartalomra vonatkozó elvárása kellő megalapozás, környezettanulmány, kommunikáció és edukáció nélkül került bevezetésre. Ebben sajnos a mai napig nem történt jelentős változás.

Szükségnek gondoljuk elejét venni a félreértéseknek, ezért elengedhetetlen hangsúlyoznunk, hogy a túlzott sófogyasztást mi sem támogatjuk. A feldolgozott, többszörösen feldolgozott élelmiszerek tényre magával hozta a magasabb mennyiségű konyhasó fogyasztást, melyet orvosolni szükséges.

Ugyanakkor a probléma közétkeztetés keretei között történő rendezése nem olyan egyszerű kérdés, mint például 10 szolgáltatási nap alatt legfeljebb két alkalommal biztosítani száraztészta.

Az elmúlt 6 évben a közétkeztetők mindent megtettek saját hatáskörükön belül a sóbevitel csökkentése érdekében, melyek a teljesség igénye nélkül az alábbiak:

- A fogyasztói ízlésvilág szerint elkészített ételek sótartalmának analitikai mérése, eredmények elemzése, beavatkozási pontok meghatározása, döntéshozók tájékoztatása;
- Levesek készítésénél fagyasztott zöldségek helyett friss zöldségek használata (elsősorban gyökérező zöldségek esetén), amely megoldás karakteresebb, teltebb ízvilágot eredményez, így kevesebb NaCl (konyhasó) felhasználás szükséges a megfelelő ízlelés eléréséhez;
- Hagyományos, magas sótartalmú ételízesítők helyett alacsonyabb sótartalmú, magasabb zöldség tartalmú ételízesítők használata;
- Vásárolt savanyúság helyett több házi készítésű saláta és savanyúság került étlapra;
- Kevesebb fagyasztott félkészétel használata, melyek általánosan magasabb sótartalommal rendelkeznek;
- Levesporok, alapporok használata helyett friss alapanyag felhasználása;
- Kevesebb só és ételízesítő, helyette több zöldfűszer alkalmazása;

- A fűszerek közül több fagyasztott alapanyag a szárítottak helyett (pl.: petrezselyemzöld, kapor, snidling, stb.);

Fentiek bár hozzájárultak a közétkeztetésben felszolgált ételek sótartalmának csökkenéséhez, ugyanakkor a Rendelet által kijelölt célértéket nem sikerült megközelítenünk.

Ennek apropóján – látva a Rendelet szeptemberben életbelépő szigorúbb só határértékeit- 2021. augusztus elején levélben kerestük meg Prof. Dr. Horváth Ildikó egészségügyért felelő államtitkár asszonyt, aki a kérdés kiváló ismerője, hiszen a Rendelet megalkotásában, előkészítésében aktívan részt vett az EMMI akkori főosztályvezetőjeként.

Elnökségünk úgy döntött, hogy az augusztus eleji megkeresést, valamint a november 26-án megérkezett választ Hírlevelünk különkiadásában teljes terjedelmében közöljük.

Zoltai Anna és Páger Zsolt

A KÖZSZÖV LEVELE DR. HORVÁTH ILDIKÓ EGÉSZSÉGÜGYÉRT FELELŐS ÁLLAMTITKÁR RÉSZÉRE „Tisztelt Államtitkár Asszony!

A Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége (KÖZSZÖV) a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet (<https://njt.hu/iogszabaly/2014-37-20-5H>) (továbbiakban: Rendelet) kihirdetése óta igyekszik mediátor szerepet betölteni a jogalkotó és a közétkeztetés szereplői közt. Igyekezünk a Rendelet gyakorlati alkalmazását és elfogadását elősegíteni, továbbá a tagjaink részéről érkezett visszacsatolásokat javaslatcsomagokban összegezni a jogalkotó és a felügyeleti szervek felé. Legutóbb 2019-ben, egy 19 pontból álló fejlesztési javaslatcsomagot juttattunk el Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet (OGYÉI) részére, melynek első pontjában szerepelt a közétkeztetésben felszolgált ételek sótartalmával kapcsolatos előírások gyakorlati megközelítése.

Ezen javaslatok a mai napig nem kerültek érvényesítésre a Rendeletben, és nincsenek ismereteink arról, hogy a Rendelet módosítás folyamata hol tart. Ennélfogva várhatóan, 2021.09.01-jével életbe lépnek a Rendelet 5. mellékletében rögzített, tapasztalataink szerint a gyakorlatban nem teljesíthető határértékek („célértékek”). Meglátásunk szerint sem a jogalkotó, sem a Rendelet végrehajtásáért felelős OGYÉI nem képes, illetve mi magunk, mint szakmai érdekképviseleti szervezet sem vagyunk képesek olyan étlapot, receptúrákat létrehozni, amely alkalmas ezen elvárásokat teljesítésére, az alábbiak miatt:

- A közétkeztetők az élelmiszerpiacon található termékekkel dolgoznak, ugyanakkor az élelmiszeripari környezetben sem következett be az elmúlt 6 év során oly mértékű változás (sótartalom csökkentés) amely elősegítené a WHO ide vonatkozó ajánlásainak és ezen keresztül a Rendelet követelményeinek betartását. Ha megvizsgáljuk a Magyar Élelmiszerkönyv (továbbiakban: MÉ) egyes köteteinek előírásait, azt

tapasztaljuk, hogy az abban foglalt, sótartalommal (NaCl) összefüggő követelmények nem harmonizálnak a Rendelet ide vonatkozó elvárásaival. Amíg a sütőipari termékek sótartalma 1,3-2,35% (azaz g/100g), a közétkeztetésben jellemzően felhasználható húskészítményeké 2,2% körül ingadozik, nem várható el, hogy a 4-6 éves korosztály számára a napi háromszori étkezés (összesen cca. 700 g) mindösszesen 2 g sót tartalmazzon, azaz átlagosan 0,3 g / 100 g termék fajlagos sótartalommal rendelkezzen. Hasonlóképpen a 7-10, illetve 11-14 éves korosztály esetében sem lehetséges 3,5 g só-tartalom cca. 850 g étel biztosítása (átlagosan: 0,4 g / 100 g termék) mellett.

Bár a MÉ kötetei készételekre vonatkoztatott előírásokat nem tartalmazznak, tagjaink által végzett korábbi vizsgálatok alapján a fogyasztók által elfogadott ízvilágot tükröző egyes ételcsoportok az alábbi sótartalmi értékekkel rendelkeznek:

Ételcsoport	Sótartalom értékek (g/100g)	A vizsgált mintákban átlagosan (g/100g)
Levesek	0,475 – 1,025	0,786
Köreték	0,375 – 1,425	0,756
Feltétek	0,800 – 1,525	1,063
Főzelékek	0,450 – 1,125	0,783
Pékárúk	1,175 – 2,000	1,549
Sajtok	1,350 – 2,800	2,265
Felvágottak	2,250 – 3,700	2,789
Krémek kísétkezéshez	0,775 – 2,025	1,315

Természetesen a közétkeztetési terméksortimentben fellelhetőek olyan élelmiszerek (pl.: tej, zöldségek, gyümölcsök, gyümölcslevek, stb.), amelyek (a természetesen formában előforduló Na tartalom mellett is) alacsony sótartalomúak, ugyanakkor ezek szolgáltatása sem képes ellensúlyozni a teljes terméksortiment sótartalmát oly

mértékben, hogy az megfeleljen a Rendeletben foglalt célértékeknek.

Vizsgálataink szerint a még ebben a hónapban érvényes felső határértékek elérése is csak 10 nap átlagában értelmezhető, ugyanis előfordulnak olyan étkezések, melyek önmagukban a jelenlegi („kedvező”) határértékeket is túllépik.

- A közétkeztetés igénybe vevői is, a közétkeztetési szolgáltatáson kívüli étkezéseikhez az e tekintetben kevésbé szabályozott élelmiszer kiskereskedelmi piacról szerzik be élelmiszereiket, azt ismerik, azok érzékszervi tulajdonságai iránt mutatnak elfogadást. Ez jelentős kontrasztot teremt a két fogyasztói piac között és szolgáltatási szempontból is veszélyeket hordoz magában. Gondolunk itt a Rendelet felső határértékeinek (és még koránt sem a célértékek!) 2015. szeptember 1-jével történt hatályba lépését követően kirobbant, több hónapon át tartó kommunikációs dömpingre.
- A Rendelet hatályba lépése óta nem került sor a fogyasztók, képviselőik és az étkeztető intézmények személyzete felé irányuló, hatékony kommunikációra, amely az alacsonyabb sótartalmú élelmiszerek fogyasztásának, elfogadásának irányába terelte volna őket.
- A Rendelet hatályba lépése óta nem került sor az élelmezésvezetők, szakácsok áttörő és ugyancsak hatékony edukációjára, amellyel a sócsökkentő megoldási lehetőségek ismereteinek birtokába kerülhettek volna. A korábban részletezettekre hivatkozással azonban az is kétséges, hogy „steril módon”, önmagában a közétkeztetés képes-e a fogyasztók számára is elfogadható megoldásokat találni az élelmiszeripari környezet és a fogyasztói szokások változása nélkül.

Több okra visszavezetetten, a közétkeztetők erőfeszítései ellenére, egyes becslések szerint ma a közétkeztetési ételek 20%-a hulladékként végzi. Ennek ismerete mellett 2021. szeptember 1-jét követően a közétkeztetőknek el kell dönteniük, hogy megsértik-e a Rendelet sőtartalomra vonatkozó előírásait, vagy további fogyasztókat veszítenek és élelmiszerhulladékot is termelnek. Naponta látjuk, hogy az elfogadott, és ismert íz hiánya miatt elutasított étel úgy válik hulladékká, hogy közben a gyermek éhes marad. A döntést hozóknak a Rendelet megjelenése óta

megszerzett tapasztalatok alapján, a jelenlegi gazdasági és társadalmi környezetben, a mai éhezés vagy az évtizedek múlva kialakulható esetleges megbetegedés kockázata között kell mérlegelniük.

A közétkeztetés rendszere egyéb elvárásoktól is kellően terhelt. Magyarország 2022. évi központi költségvetéséről szóló 2021. évi XC. törvény (<https://njt.hu/jogszabaly/2021-90-00-00>) a települési önkormányzatok gyermekétkeztetési feladatainak támogatására 87,2 milliárd forintot irányoz elő, ami az idei évi támogatáshoz képest 1,2%-os emelkedést mutat nominálisan. Reál értékben azonban, figyelembe véve elsősorban az élelmiszerárak, a minimálbér emelkedését jelentős csökkenés következik be a támogatás mértékében.

Várhatóan a közétkeztetés tárgyú közbeszerzések tekintetében alkalmazandó eljárások sajátos szabályairól szóló 676/2020. (XII. 28.) Korm. rendelet is árfelhajtó hatást fog kiváltani az élelmiszer alapanyagok tekintetében amellet, hogy egy újabb követelményrendszert támaszt a közétkeztetési szolgáltatás tervezése során.

Tisztelt Államtitkár Asszony!

Kérjük, szíveskedjen hathatósan közbenjárni annak érdekében, hogy a Rendelet 5. mellékletében szereplő sőtartalmi célértékek 2021. szeptember 1-jével ne lépjenek életbe.

Amennyiben ennek elősegítésében - de a közétkeztetés kapcsán bármely témában - személyes egyeztetéssel, gyakorlati bemutatóval közre tudunk működni, a KÖZSZÖV elnöksége szívesen áll rendelkezésére.

Budapest, 2021. augusztus 9.

Zoltai Anna elnök megbízásából eljárva,
Tisztelettel:

Dávid-Dobos Zsófia
táplálkozás-egészségügyért és dietetikáért felelős
alelnök

VÁLASZLEVÉL DR. HORVÁTH ILDIKÓ EGÉSZSÉGÜGYÉRT FELELŐS ÁLLAMTITKÁR RÉSZÉRŐL

Iktatószám: IV/7068-3/2021/EGPOL

Tárgy: Tájékoztatás közétkeztetés rendelet sótartalmi előírásaival kapcsolatban

“Tisztelt Elnök Asszony!

Tisztelt Alelnök Asszony!

Tisztelt Alelnök Úr!

A közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 2021. szeptember 1-jétől szigorúbb sótartalmi előírásainak betarthatóságával kapcsolatos aggályait jelző megkeresését, amelyben segítségét is felajánlja a problémák rendezésében, köszönettel megkaptam. Észrevételeire az alábbi tájékoztatást adom.

Az emberek jelentős része az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által ajánlott 5 g só dupláját fogyasztja naponta, jelentősen növelve ezzel a szívbetegségek és az agyvérzés kockázatát, amelyek becslések szerint 3 millió halálos áldozatot követelnek egy évben. A sóbevitel és a magas vérnyomás között bizonyítottan pozitív összefüggés van mind gyermek-, mind felnőttkorban, amely normo- és hypertóniás egyének esetében egyaránt fennáll. A hypertonia ugyanakkor a szív- és érrendszeri betegségek, valamint az agyérbetegségek kiemelt, önálló kockázati tényezője.

A napi sófogyasztás 6 g-mal történő csökkentése a szisztolés/diasztolés vérnyomás 7/4 Hgmm-es csökkenését eredményezi hypertóniás, és 4/2 Hgmm-es csökkenését normotóniás egyéneknél. Populációs szinten a vérnyomás ilyen mértékű csökkenése 24 %-kal csökkenti az agyvérzések, és 18 %-kal a szív koszorúér megbetegedések előfordulását. Ez azért is különösen fontos Magyarországon, mert a lakosság napi sóbevitel az OGYÉI 2014-es, országos, reprezentatív felméréseinek eredményei alapján 2-3 szorosa az ajánlásban foglalt értéknek (a felnőtt magyar férfiak napi 16 gramm, a nők napi 11 gramm sót fogyasztanak, az ajánlott 5 gramm helyett).

A sócsökkentésben jelentős szerep hárul az élelmiszeriparra, mivel megállapítást nyert, hogy a lakossági sófogyasztás 70 %-a a feldolgozott élelmiszerekből származik. Már egy szelet felvágottas, sajtos kenyér elfogyasztásával elérjük, sőt túl is léphetjük a WHO által ajánlott 5 gramm/nap sóbeviteli értéket. Az élelmiszeripar együttműködése nélkül az ajánlott értéket elérni, illetve megközelíteni is csaknem lehetetlen.

Mivel a közétkeztetés - bölcsődétől az iskola befejezéséig- egy gyermeknek akár 12 ezer étkezését is biztosíthatja, valamint egy gyermek az ébrenléti idejének akár a felét is a szociális, vagy a nevelési- oktatási intézményben töltheti, és a napi energiabevitel 35-75%-át az itt fogyasztott ételek adhatják, a kockázatoktól mentes, egészséges táplálkozás megvalósításában a közétkeztetés szerepe meghatározó. A közétkeztetés rendelet bevezetése előtt több alkalommal is felmérésre került a közétkeztetés helyzete Magyarországon (például az Országos iskolai MENZA körkép 2008, 2013). Az eredmények mindig azt mutatták, hogy a közétkeztetés sem minőségében, sem mennyiségében nem felelt meg az egészséges táplálkozás irányelveinek, így táplálkozási kockázatot jelentett, amely megerősítette azt a törekvést, hogy nem elég ajánlások közzététele, a közétkeztetés szabályozására önálló rendelet megalkotása szükséges.

A közétkeztetés rendelet előkészítő munkálatai során több ízben széleskörű egyeztetéseket folytatunk az Agrárminisztérium, a NÉBIH, szakmai és érdekvédelmi szervezetek, köztük a KÖZSZÖV, VIMOSZ, ÉLOSZ, MDOSZ, egyéb szervezetek részvételével. A rendelet több éves előkészítő munkát követő szakmai konszenzus kialakításával 2014-ben került kihirdetésre, 2015. szeptember 1-jétől alkalmazandó, amelyben a sótartalmi előírások előre meghatározott célérték elérése érdekében - a sólanabb ízhez való hozzászokás biztosításának lehetőségét nyújtva - fokozatosan szigorodtak. A 2021. szeptember 1-jétől hatályba lépő sótartalmi előírás-

sok bevezetésére 6 év állt rendelkezésre. A rendelet előírásai az egészséges táplálkozás irányelveinek megfelelően, táplálkozástudományi, táplálkozás-egészségügyi szakemberek közreműködésével kerültek kialakításra. A rendelet fő célja, hogy a közétkeztetés hozzájáruljon a gyermekek egészséges fejlődéséhez, egyes betegségek megelőzéséhez, a betegek megfelelő kezeléséhez, gyógyulási folyamatához, illetve az ellátottak részére biztosítsa a szükséges energiatartalmat és az egyes tápanyagok megfelelő mennyiségét. A rendelet már a korai gyermekévekben is célként tűzi ki a kellő mennyiségű zöldség, gyümölcs, tej- és tejtermékek, teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztását, valamint a só-, cukor- és a telített zsírsavak bevitelének csökkentését.

Fontos a táplálkozás-egészségügyi szempontok szem előtt tartása, az ajánlott sóbeviteli célértékek elérése. Azonban a rendelet hatályba lépése óta eltelt időszakban érkezett közétkeztetői visszajelzések alapján arra lehet következtetni, hogy a rendelkezés, és az élelmiszeriparral folytatott korábbi tárgyalások, valamint a rendelkezésre álló 6 év felkészülési idő ellenére jelentős élelmiszer-reformuláció nem valósult meg. Korábbi javaslataink, azaz, hogy az élelmiszerkönyvi előírásokat minden, jellemzően magasabb sótartalmú élelmiszercsoport esetében szükséges felülvizsgálni és a népegészségügyi célokat és a közétkeztetés rendelet előírásainak betarthatóságát figyelembe véve módosítani, nem kerültek elfogadásra, megvalósításra. Az OGYÉI a Magyar Élelmiszerkönyv Hús és Hal, valamint a Sütőipari és Cukrászati Szakbizottságának a munkatervi feladatok kialakításakor megküldte javaslatait a jellemzően magasabb sótartalmú élelmiszercsoportok előírásainak felülvizsgálatára vonatkozóan, azonban ezek nem kerültek bele a munkatervbe.

Az élelmiszergyártóknak nagy felelősségük van abban, hogy (reformulációs intézkedéseik, valamint a

lakossági fogyasztási szokásokat befolyásoló marketing tevékenységük útján) támogassák, segítsék a közétkeztetést olyan termékek előállításával, amelyek a mindennapi gyakorlatban az étlapokba beilleszthetők, és a lakosságot, hogy számukra is széles körben elérhetőek és vonzóak legyenek ezek az élelmiszerek. Fontos, hogy ne csak a közétkeztetésben adott ételek sótartalma csökkenjen, hanem az „otthoni ízek” is kövessék a nemzetközi ajánlásokat.

Gyermekeink egészségének megóvása érdekében a közétkeztetésbe adott ételek sótartalmának csökkentésében, valamint az élelmiszeripar szereplőinek ösztönzésében¹, kérem az Önök és a KÖZSZÖV szíves közreműködését.

2021. november 25.

Üdvözlettel:

Prof. Dr. Horváth Ildikó
egészségügyért felelős államtitkár

A [teljes levelezés eredetben itt \(klikk\) elérhető.](#)

TÖMÖREN ÖSSZEGEZVE A TÁJÉKOZTATÁS TÁRGYÚ VÁLASZLEVÉL TARTALMÁT

1. A Rendelet nem változik, az 5. mellékletben szereplő só értéket be kell tartani.
2. A Rendeletet megalkotó EMMI-ben is tudják, hogy a jelenlegi élelmiszer környezetben a hatályos só határértéket nem lehet betartani.

Ezek után joggal merül fel a kérdés, hogy a helyzet ételszerű-e, és ezzel egyidejűleg komolytalanná válnak-e a Rendelet egyéb, fontos előírásai is?

Eddigiekben kizárólag a só csökkentés kivitelezhetőségével, a „matematikájával” foglalkoztunk, szó sem esett a fogyasztók étkezési kedvét befolyásoló szokásairól és kéréseiről, holott a közétkeztetés meghatározó szereplője a fogyasztó.

A Rendelet alkotásakor sem készült fogyasztói szokásokat elemző tanulmány, ami alapján előre lehetett volna látni, hogy jelentősebb szemléletformáló stratégia kivitelezése nélkül 6 év nem lesz elegendő. Így aztán marad az idő előtti lemorzsolódás, az asztalnál történő utósózás, a sótlannak tartott étel elutasítása és a pazarlás.

A MEGOLDÁS (LEHET)

Meggyőződésünk, hogy a sóbevitel csökkentése elérhető cél, ugyanakkor komplex látásmód és intézkedések szükségesek ahhoz, hogy valódi eredményeket érjünk el. Ezért a következő javaslatokat tesszük:

- A közétkeztetők jogi biztonságának elérése érdekében „vissza kell állítani” az átmeneti NaCl beviteli értékeket. Ezen értékeket addig szükséges fenntartani, amíg a célértékekhez vezető mérföldköveket nem teljesítettük, továbbá a folyamatos mérések, laborvizsgálatok nem igazolják a közétkeztetésben felszolgált ételek, élelmiszerek általbevitt konyhasó csökkenését. Ezen feladatok teljesítéséhez természetesen a KÖZSZÖV is szívesen hozzájárul, ugyanakkor egy kellően szofisztikált, az alábbi feladatokat is tartalmazó intézkedési terv összeállítására és végrehajtására, valamint a végrehajtásban érintettek bevonására van szükség.
- A közétkeztetés finanszírozási kérdéseinek rendezése. Ez elsősorban gazdasági és nem szakmai kérdéskör, ugyanakkor látnunk kell, hogy a reálértéken folyamatosan csökkenő támogatás az olcsó alapanyagok, élelmiszercsoportok felhasználását indukálja. Az olcsó alapanyagok, élelmiszercsoportok önmagukban nem képesek megfelelő, a fogyasztók által elvárt ízvilágot képviselni. Az ízek fokozásának szüksége magával hozza a konyhasó (és akár a cukortartalom) felhasználási arányának növelését akár a készen vásárolt, akár a konyhákön készülő élelmiszerek/ételek esetében;

- Étkezési idő kérdésének rendezése. Amíg nincs elegendő idő a felszolgált ételek elfogyasztására és azok 20%-a élelmiszerhulladékká válik, addig a Rendelet logikai háttere sem teljesül, hiszen a kalkulált NaCl értékek cca. 80%-a kerül valójában bevitelre (a többi tápanyag kérdését most nem említve).
- További, valós szolgáltatáson alapuló laboratóriumi mérések szükségesek ahhoz, hogy a közétkeztetésben alkalmazott élelmiszer csoportok sótartalmával (szélső- és átlagértékeivel) tisztában legyünk. Nem feltétlen elegendő specifikációk vizsgálata, amely pusztán elméleti alapot szolgáltathat a döntésekhez;
- Alapanyagkutatás, együttműködés élelmiszer-szakági szövetségekkel, termék tanácsokkal a megfelelő szortiment biztosítása érdekében. Itt fontosnak látjuk visszacsatolni a finanszírozási kérdésekhez. Meggyőződésünk, hogy bármely élelmiszercsoport esetében elérhető alacsonyabb konyhasó tartalommal bíró élelmiszerek. Ugyanakkor ezek meglátásunk szerint magasabb árat képviselnek. Azon egyszerű oknál fogva, mert magasabb minőséget képviselhetnek. Látnunk kell, hogy a sónak – az íz kialakításán túlmenően – technológiai jelentősége van (pl.: a tartósításban is jelentős szerepet játszik (megköti a szabad vizet)). Az is köztudott, hogy számos élelmiszercsoport esetében az „olcsósítást” nagyobb arányú víz felhasználásával lehet elérni. Ugyanakkor ezt a vizet az eltarthatóság érdekében kötött állapotba kell hozni és nem utolsó sorban „ízésíteni” is szükséges.;
- A Rendelet elvárásainak és ezen belül kiemelten a sóbeviteli elvárásoknak megfelelő étlap/termékszortiment kialakítása. Csökkenteni szükséges a feldolgozott élelmiszerek arányát, a friss, adott esetben nyers élelmiszerek arányát pedig növelni szükséges. Ugyanakkor ennek az étlapszerkezetnek versenyképes alternatívát kell

biztosítani a jelenleg az élelmiszerpiacon, vendéglátásban elérhető élelmiszerekkel, ételekkel szemben, egyéb esetben a fogyasztók nem lesznek hajlandók elfogadni a szokásaiktól eltérő élelmiszercsoportokat;

- Kisétkézésen szerepének hangsúlyozása: jelenleg a tízórai reggeliként értelmezett mind a fogyasztók, mind az intézmények többségének esetében. Sajnos a nap első étkezésének és nem két főétkezés közötti áthidaló étkezésnek tekintik. Ennélfogva más jellegű élelmiszereket várnak el: gabonaszelet/alma helyett szendvics, ami a sótartalom bevitelét is növeli. Átfogó, hosszantartó edukációra van szükség.
- Fogyasztói visszacsatolás pilot projekt keretében. Amennyiben a projekt tagjai úgy gondolják, hogy a kívánt célt elérték, ebben az esetben is szükséges a célcsoportot reprezentáló fogyasztói körben vizsgálni, hogy a gyakorlatban is elértük-e a kívánt célt;
- Gyakorlatorientált szakmai továbbképzés. A pilot (próba) során kapott pozitív visszacsatolás esetén a teljeskörű bevezetéshez elengedhetetlen a munkatársak (élelmezésvezetők, szakácsok) képzése ahhoz, hogy az ország minden pontján hasonlóan pozitív fogadtatásban részesüljenek a változások;
- Átfogó lakossági edukációs program, szemléletformáló kampány;
- A megoldandó „feladat” projektszintű kezelése, intézkedési tervek kialakítása, felelősök meghatározása, projektfinanszírozás biztosítása;
- Folyamatos mérés a NaCl tekintetében. Amikor elérhetővé válik a célérték, akkor prognosztizálni azok rendeleti szintű bevezetését.

A KÖZSZÖV elnöksége tovább folytatja a sóbevitel csökkentése érdekében tett erőfeszítéseit. Hasonló tartalmú kiadvánnyal igyekszünk tájékoztatni tagságunkkal. Ezzel párhuzamosan kérjük Önöket, hogy a

témával kapcsolatos tapasztalataikat, jó gyakorlataikat, esetlegesen a hatósági ellenőrzések tapasztalatait, eredményeit [összák meg velünk elérhetőségeinken.](#)

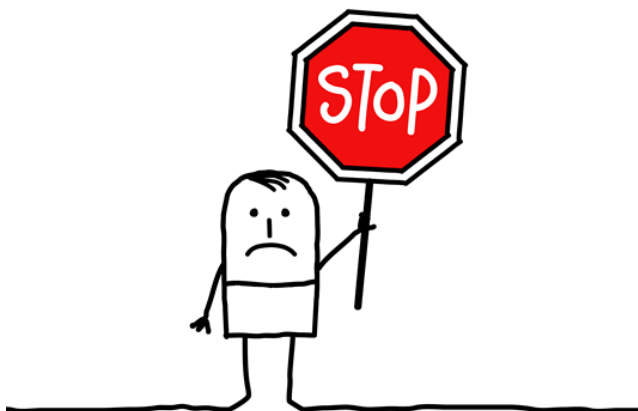
STOP SÓ – BIZTOS, HOGY KÜZDENÜNK KELL A SÓ ELLEN?

Ezzel a címmel jelent meg Csíki Sándor gasztronómiai kutató és író tollából 2015. március 26-án az alábbiakban, teljes terjedelmében beemelt cikk a szerző szakmai oldalán, a FOOD and Wine-on. A cikk végén a hivatkozást is becsatoljuk.

A cikk arra világít rá, hogy a dolgok nem mindig egyértelműen feketék vagy fehérek, sokkal összetettebbek, és sok minden attól függ, melyik oldalról és milyen szándékkal, vagy érdeklődéssel közelítünk. Mielőtt a cikket felhasználtuk volna, természetesen felvettük a kapcsolatot a szerzővel, aki cikke felhasználáshoz hozzájárult, és bevezetőjének az alábbi írt nekünk:

„A táplálkozással kapcsolatban (is) számos téveszme kering. Esetenként akár évszázadokat átölelő visszatekintésre van szükség ahhoz, hogy megérthessük, hogy honnan és kik által indult és milyen érdekek és megalkuvások mentén torzult, mutálódott és rögzült egynémely makacsul tovább élő, tudományosan megalapozottnak vélt elképzelésünk a világról. A paradigmaváltás keserves folyamat, de elkerülhetetlenül bekövetkezik.” (Csíki Sándor)

„**STOP SÓ** – a STOP SÓ Nemzeti Sócsökkentő Program, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) egyik központi programja. A Stop Só egy nem túlzottan szellemes, ellenben védjegyoltalom (2008) alá vont logót is kapott. “A logó használatának feltétele – írják -, hogy a “STOP SÓ” logóval megkülönböztetni kívánt élelmiszeripari termék(ek) konyhasó-tartalmának legalább 15%-kal kisebbnek kell lennie, mint a 2008. október 15-ét megelőzően érvényes gyártási előírása alapján elkészített termék konyhasótartalma.



A vendéglátás, a közétkeztetés – kiemelten az óvodai, iskolai, kórházi étkeztetés – keretében felszolgált és az egyadagos kiszerezési formában a fogyasztóhoz eljuttatott ételek esetében is a 15%-os csökkentés a fel-tétel.”

A jó szándék nem megkérdőjelezhető, azonban a szándékot a STOP SÓ logó használatának terméken-kénti logóhasználati díja (127.000 Ft/év) ízlésem sze-rint, erőteljesen beárnyékolja.

Tényleg sok sót eszünk?

A válasz ma már (2015) korántsem olyan egyértelmű, mint elsőre hinnénk! A tájékozatlansággal, vagy sarla-tánsággal aligha vádolható Scientific American 2011. július 8-án megjelent írásának elgondolkodtató címe szerint:

“Ideje véget vetni a só elleni háborúnak. A politikusok sófogyasztást korlátozó buzgó igyekezetének kevés a tudományos alapja.” (scientificamerican.com)

Az előbbiek tükrében is, a só (NaCl), pontosabban a Na-ion megítélése 2011 óta, már egyáltalán nem lát-szik olyan szilárdan egyértelműnek, mint 2008-ban, amikor a STOP SÓ logót védjegyeztették, és a sófo-gyasztás elleni küzdelmet Magyarországon is meghir-dették. (Megjegyezzük: már akkor is sokkal árnyal-tabb volt a kép annál, hogy háborút indítsanak a só ellen.)

Miért kell csökkenteni a sófogyasztást?

Az OÉTI határozott és meggyőzően hangzó érvelése szerint, idézem:

“Több évtizede tudományosan bizonyított tény, hogy a túlzásba vitt sóbevitel növeli a vérnyomást – mind-két nemben és minden életkorban – a jelentős meny-nységű tartós sófogyasztás pedig magas vérnyomás (hipertónia) betegséget hoz létre.”

Megjegyzés: A definiálatlan “túlzásba vitt” kifejezé-sen ezúttal ne akadjunk fenn, holott tudjuk jól, any-nyira közhely, hogy minden, amit túlzásba viszünk, problémákat okoz. A túlzásba vitt tejszoki éppúgy, mint a túlzásba vitt sárgarépa, vagy forrásvíz. A “túl-zásba vitt” kifejezésnek éppen ez a jelentése. A túl-zásba vitt kifejezés a “jelentős mennyiségű” és a “tar-tós” szavakkal csak tovább erősödik, ami inkább teszi marketinggé, mint tudománnyá. Mindezek után nem kérdezzük meg azt sem, pedig joggal felvethető lenne, hogy a “jelentős mennyiségű” testsúly kilo-grammonként, és a különböző populációk körében, hány mg/nap nátrium-ion bevitelét jelenti, mert ilyen adat – humán kísérletekre alapozva – aligha létezhet. Ha pedig nem létezik, akkor aligha több spekuláció-nál.

“A történelem az élet tanítómestere!” – ezért sem árt ismerni.

A hatóságok, intézetek szándékáról ne feltételezzünk semmi rosszat! Tévedhetnek ugyan, ahogy az elmúlt évszázad ilyen-olyan táplálkozási programjait illetően számos esetben, a mértéket illetően pedig, gyakorla-tilag minden esetben tévedtek, de a népegészségügy iránti elkötelezettségük aligha vonható kétségbe. Egy pillanatra szakadjunk el a sótól és vegyünk máshon-nan is példát. A széleskörű felvilágosításnak köszön-hetően például, hamar elfogadottá vált, hogy a [telí-tett zsírok](#) egészségtelenek. A modell egyszerű, ezért könnyen érthető és kommunikálható: a disznózsír rossz, az olívaolaj jó. Hallhattuk minden fórumon év-tizedeken át, ám azt már aligha, hogy a telített zsírok megítélése milyen úton-módon alakult ki, és kik vol-tak azok a pozícióban lévő tudományos szaktekin-télyek, akiknek a véleménye az objektív megítélést tor-zította. Mifelénk arról sem esik sok szó, hogy az 1950-

es évek második felében, az USA-ban kezdődött bozorkányüldözés után, a telített zsírok, s általában a zsírok megítélése mára már erőteljesen árnyalódott, miként a koleszterin, s hozzá kapcsolódóan a tojás(sárgája) megítélése is. De, térjünk vissza a sóhoz. 1904-ben kezdődött

Mint a Scientific American cikkében Melinda Wenner Moyer is írja, a sóval kapcsolatos félelmeink immár egy évszázadosak, és 1904-ig nyúlik vissza. 1904-ben francia orvosok arról számoltak be, hogy a vizsgálataikban 6, a sót különösen kedvelő magas vérnyomásban szenvedő beteg is volt.

Frissítés: A "Só háború" 19. század első felére eső ütközeteinek alapos és meggyőző történeti összefoglalását adja a The American Journal of Medicine 2017. május 22-ei száma, "[The History of the Salt Wars](#)" címmel. Megállapításuk szerint: azok a korai tanulmányok, amelyekben a szerzők a magas vérnyomásban szenvedőknél a sókorlátozás előnyeit mutatták ki, **ellenőrizetlen esetleírásokon alapultak. Az 1900-as évek első felében az általános bizonyítékok arra utalnak, hogy az alacsony sótartalmú étrend nem volt észszerű stratégia (magyarul: észszerűtlen volt!) a magas vérnyomás kezelésére.**

A sóval kapcsolatos aggodalmak aztán az 1970-es évektől erősödtek fel. A Brookhaven National Laboratory (Upton, NY) kutatója Lewis K. Dahl az 1960-as években két, a sóra különféleképpen reagáló egértörzset is kitenyésztett a só-indukálta magas vérnyomás genetikai meghatározottságának vizsgálatára.

Kutatásai során Lewis K. Dahl volt az, aki a lavinát elindítva, úgy találta, hogy "egyértelmű" összefüggést fedezett fel patkányokban a sóbevitel és a magas vérnyomás között. ([Dahl "Salt and hypertension" című cikke itt olvasható.](#))

Az összefüggés tényleg egyértelmű volt, azonban, ha valamire, hát Dahl patkánykísérletére igazán illik az OÉTI által használt "túlzásba vitt" kifejezés.

Lewis K. Dahl sóra érzékeny és sóra rezisztens patkányokat tartott magas sótartalmú étrenden és ezzel, *a sóra érzékeny patkányok között két héten belül tényleg sikerült is magas vérnyomást kiváltania. S, hogy mennyi volt a só a patkánytápban? Annyi, mintha egy felnőtt ember napi 500 g (fél kilogramm) sót fogyasztana!* A kutatásokból az is kiderült, hogy a só-érzékenységben számottevő genetikai eltérések vannak, amit az is mutatott, hogy a(z extrém) magas nátriumtartalmú diétával csupán a patkányok háromnegyed részében sikerült különféle mértékű magas vérnyomást kiváltani. (*Ha érdekel, angolul [itt olvashatsz erről.](#)*)

1977-ben aztán, az Amerikai Szenátus illetékes bizottsága, George McGovern szenátor vezetésével éppen Lewis K. Dahl említett kutatására alapozva javasolta az amerikaiak sófogyasztásának csökkentését a McGovern Reportban már megfelelőnek tartott 3 g/nap szintre (Lásd: [Dietary Goals for the United States](#)). Harminc évvel később pedig mindez begyűrűzött hozzánk is.

Növeli, vagy nem növeli a vérnyomást?

A 2011-ben az American Journal of Hypertension című tudományos folyóiratban megjelent publikáció megállapítása szembeűnő ellentmondásban van korábbi elképzeléseinkkel, így azzal is, amit az OÉTI állít, miszerint "*több évtizede tudományosan bizonyított tény, hogy a túlzásba vitt sóbevitel növeli a vérnyomást.*" Röstelllem leírni, de ez sajnos nem igaz.

Az American Journal of Hypertension [meta-analízise szerint](#) nincs nyomós bizonyíték arra, hogy a sóbevitel csökkentése csökkenti a szívinfarktus, az agyvérzés, vagy a normál és magas vérnyomású betegek elhalálozásának kockázatát.

Mindemellett, mint a [Nature cikke](#) (2011) is írja, a sófogyasztás csökkentése csökkentheti (feltételes mód!) ugyan a vérnyomást, ami jó a szívnek, de ezzel együtt, növelheti az inzulin rezisztenciát, a triglicerid szintet, és a szimpatikus idegrendszeri aktivitást, amelyek mind a kardiovaszkuláris megbetegedések rizikófaktorai.

Mégis, mennyi az ajánlott napi nátriumbevitel?

A nátriumfogyasztás lényegében a konyhasóból származik. A nátrium a konyhasó 40%-a (a maradék 60% a klór). A különféle országok különféle intézetei – egymásra figyelve – meglehetősen hasonló értékeket adnak meg az ajánlott nátrium-bevitelre (sófogyasztásra). Lássunk közülük néhányat, elsőként, a legalaposabbnak tűnő Food Standards Agency ajánlását:

Food Standards Agency (UK):

- 11 év felett: 2400 mg (6 g só/nap)
- 7-10 év között: 2000 mg (5 g só/nap)
- 4-6 év között: 1200 mg (3 g só/nap)
- 1-3 év között: 800 mg (2 g só/nap)
- 1 éves korig: 0 mg hozzáadott só

Nat. Health and Med. Res. Coun. (Australia): 460 – 920 mg.

American Diabetes Association: 1500 – 2300 mg.

Academy of Nutrition and Dietetics: 1500 – 2300 mg.

United States Department of Agriculture: 2300 mg.

American Heart Association: 1500* mg. Az American Heart Assotion megjegyzése: Az 1500 mg/nap sóbevitel leginkább akkor ajánlott, ha valaki 51 év felett van, fekete bőrű, magas a vérnyomása, cukorbeteg, vagy krónikus vesebetegségben szenved. (Biztos, ami biztos! - tehetjük hozzá.)

OÉTI: 1500 – 2000 mg.

“Stratégiák a nátrium-bevitel csökkentésére az Egyesült államokban” című anyag remekül összefoglalja az elmúlt évtizedek fejleményeit. ([Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States](#))

Tanulság?

Miközben a sófogyasztás csökkentéséről ösztönösen továbbra is úgy gondolhatjuk, hogy talán ez a helyes út, látnunk kell azt is, hogy egyetlen sócsökkentő kampány sincs olyan mértékben tudományosan alátámasztva, ahogy azt akár az OÉTI (és nem csak az OÉTI) magabiztos mondatai mutatják, és akkor a genetikai és életkor okozta eltérésekről és egyéb összefüggésekről még szó sem esett. Csak arról, hogy a Só Stopnak éppen csak az alapjait adó axiómái megkérdőjelezhetők. És ezt nagyon régóta lehet tudni.

Mindehhez tartozik, hogy olyan táplálkozással összefüggő népegészségügyi kampány sem ismert a világon, amelyről ne derült volna ki, hogy mértékét és egyoldalúságát tekintve is elhibázott, gyakran káros volt.

Szerző: Csíki Sándor

[Forrás: foodandwine.hu \(klikk\)](#)

ZÁRÓ GONDOLAT

Nem gondoljuk, hogy a témát le tudjuk zárni. Várjuk tagjaink észrevételeit, javaslatait.

Kezessük a megoldásokat, jó gyakorlatokat, és kérjük, aki teheti ilyen tapasztalatait, javaslatait, önellenőrzés keretében elvégzett laboratóriumi mérési eredményeit elérhetőségünkön ossza meg velünk. Folytatjuk...

IMPRESSZUM

A KÖZSZÖV Hírlevél a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetségének tagjai számára készült elektronikus szakmai tájékoztató.

Szerkeszti a KÖZSZÖV elnöksége nevében Zoltai Anna és Páger Zsolt.

A következő lapszámra vonatkozó javaslat esetén keressenek bennünket, igyekszünk továbbra is az információk hiteles forrását megtalálni és szakmai támogatást adni.

KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMEZÉSVEZETŐK

ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE

elnök: Zoltai Anna

1073 Budapest, Erzsébet körút 40-42. I. em. 4.

Adószám: 18383001-1-42

Bankszámlaszám: OTP 11714006-20427201

www.kozszov.hu

hirlevel.kozszov@gmail.com

Korábbi hírleveleink itt megtekinthetők:

<https://issuu.com/kozszo>

HIRDETÉS

MİRBEST
GASZTRO EXPO
ELMÉNY — KIALLÍTÁS — INSPIRÁCIÓ

2022.03.01-02.

HUNGEXPO
BUDAPESTI VÁSÁRCSOPONT

JÖN! JÖN!
JÖN!
JÖN!
JÖN!
JÖN!
JÖN!

**NE MARADJON LE
AZ ÉV LEGJOBBAN VÁRT
GASZTRONÓMIAI
PARTNERTALÁLKOZÓJÁRÓL!**

WWW.GASZTROEXPO.HU

TÁMOGATÓINK



MORTAK FRUIT KFT.

