

## RÉSZLETESEBBEN AZ ÚN. ULTRAFELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREKRŐL

Az élelmiszer-feldolgozás évezredek óta az emberi civilizáció egyik alapvető kulturális és technológiai eszköze. A tartósítás, a hőkezelés, az erjesztés vagy akár az őrlés olyan eljárások, amelyek nem csupán biztonságosabbá tették az élelmiszereket, hanem a társadalmak fejlődésének, kereskedelmi hálózatainak és kulturális identitásának alapköveivé váltak.

A népesség növekedése magával vonzotta a technológia fejlődését, így az élelmiszerek feldolgozási folyamatainak megváltozását is, melyek alkalmazkodtak a fogyasztók növekvő igényeihez is. Az ős- és ókorban is alkalmazott feldolgozási technológiák, mint az őrlés, szárítás, füstölés, főzés, sütés vagy a fermentálás továbbra is megmaradtak, ma azonban már modern köntösben, ipari körülmények között találkozhatunk velük.

A létfenntartás mellett fontossá vált az élvezeti érték, valamint az elfogyasztott élelmiszer biztonságossága. A modern korban kiemelt szemponttá vált az elfogyasztott táplálék egészségre gyakorolt hatása, illetve a kényelem: mindennapjaink szerves része a „gyorsan valami finomat” az élelmiszerválasztás során. Az alapanyagok feldolgozása sok esetben éppen az élelmiszerminőséget és -biztonságot szolgálja, csökkenti a mikrobiológiai kockázatokat, csökkentheti az élelmiszer-pazarlást, lehetővé teszi a tápanyagokhoz való egyszerűbb hozzáférést, és elérhetővé teszi a kedvezőbb árú és kényelmes termékeket.

Az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerekkel kapcsolatban sajnos egyre gyakrabban merülnek fel olyan gondolatok és aggályok, amelyek nem pontosak, esetleg a kiindulási alapjuk téves, vagy nem kellő körültekintéssel megállapított következtetéseket tartalmaznak. A leggyakrabban felmerülő ilyen gondolatokat gyűjtöttük össze részletesebb szakmai magyarázatokkal az alábbiakban.

### **1. A nagyobb mértékű feldolgozottság nem jelenti, hogy valami kevésbé egészséges vagy kevésbé fenntartható**

Egy termék ún. ultra-feldolgozottnak minősítése önmagában nem nyújt semmilyen információt annak tápanyag-összetételéről vagy táplálkozásélettani jelentőségéről. A feldolgozottság mértéke nem határozza meg, hogy egy élelmiszer egészséges-e. Bármely élelmiszer része lehet egy kiegyensúlyozott étrendnek, ha a fogyasztó figyelembe veszi az általa fogyasztott termékek összesített tápértékét, az elfogyasztott mennyiséget, a gyakoriságot és a saját életmódját is. Nem csak egy élelmiszert kell nézni, hanem az étrendet az életmódba illesztve.

Emellett, az élelmiszerfeldolgozás táplálkozásélettani szempontból kedvezőbbé is tehet egy élelmiszert, akár növelheti is egy adott termék tápanyagtartalmát dúsítási eljárásokkal, vagy csökkentheti egy termék zsír, só és cukortartalmát.

A feldolgozott élelmiszerek széles kínálata lehetővé teszi, hogy a fogyasztók saját táplálkozási preferenciáik mellett akár környezeti, fenntarthatósági szempontokat is figyelembe véve alakítsák étrendjüket.

## **2. Az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerek osztályozása nem pontos**

Az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerek osztályozása a feldolgozottság mértékével és az egészségügyi következményekkel kapcsolatos hibás feltételezéseken alapul.

Az ún. NOVA klasszifikáció a legszélesebb körben hivatkozott feldolgozás szerinti élelmiszerosztályozási rendszer, amelynek IV. kategóriájába sorolható élelmiszereket szokás ultra-feldolgozott élelmiszereknek, azaz az angol kifejezésből származó rövidítéssel “UPF”-nek nevezni. Egyre több bizonyíték utal arra, hogy a NOVA alapvető hiányosságokkal terhelt: a kategorizálás több szempontból is túl általános és értelmezésfüggő, valamint nem írja le egyértelműen, hogy milyen technológiai vagy összetételbeli tulajdonság alapján minősít egy terméket ún. ultra-feldolgozottnak.

A kategóriák meghatározása nem egyértelmű, szubjektív, és sok esetben következtelen, így gyakran egy kategóriába sorol olyan termékeket, amelyek tápanyagösszetétele, az egészséges étrendben betöltött szerepe és egészségügyi hatása jelentősen eltérhet. Ezért az európai hatóságok, többek között az Egyesült Királyság, az északi országok és Franciaország szervezetei elutasítják az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerek fogalmának használatát a népegészségügyi javaslatokban és ajánlásokban, mivel a fogalomról nincs tudományos konszenzus, és veszélyezteti a már folyamatban lévő népegészségügyi erőfeszítéseket.

A feldolgozottság szintjének meghatározására egy objektív rendszer kidolgozására lenne szükség.

## **3. Az ún. ultra-feldolgozott élelmiszer terminológia mindenkit megzavar, a szakértőktől a fogyasztókig**

Egy nemrégiben Franciaországban végzett kutatás során 170 táplálkozási és élelmiszer-tudományi szakértőt kértek meg, hogy a NOVA osztályozás alapján kategorizáljanak egy sor élelmiszert.

A szakértők eltérő NOVA kategóriákba sorolták be ugyanazon élelmiszereket, ami az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerek következtelen azonosításához vezetett.

Ha a szakértők sem tudnak megegyezni, akkor a fogyasztóknak milyen esélyük van erre?

A helyzetet tovább rontja az „ultra-feldolgozott” kifejezés pejoratív jellege és a médiában megjelenő pontatlan, sokszor szenzációhajhász kommunikáció, ami tovább fokozza a félreértéseket és aláássa az egészséges táplálkozással kapcsolatos információk egyértelműségét.

#### **4. Az ún ultra-feldolgozott élelmiszerek osztályozásával szemben az élelmiszer-felügyeleti hatóságok is kritikusak**

Több európai élelmiszer-felügyeleti hatóság is kritikusan viszonyul az élelmiszerek ultra-feldolgozottként történő kategorizálásához. A francia élelmiszer-biztonsági ügynökség (ANSES) szerint bár több kutatás mutat összefüggést az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerek fogyasztása és különféle krónikus megbetegedések előfordulása között, ezek az eredmények korlátozott bizonyító erővel rendelkeznek, a jelenleg használt, a feldolgozottság mértékén alapuló osztályozások pedig tudományosan nem kellően megalapozottak és túl szubjektívek ahhoz, hogy egészségügyi kockázatbecsléshez vagy táplálkozási ajánlások összeállításához használják őket. Az ANSES hangsúlyozza, hogy a feldolgozás során keletkező anyagok és a fogyasztói viselkedési minták pontos feltérképezéséhez további kutatási eredményekre van szükség.

A spanyol élelmiszer-biztonsági ügynökség (AESAN) szerint nem létezik jogi, vagy tudományos értelemben véve pontos definíció az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerekre, a jelenlegi osztályozási rendszerek (pl. NOVA, SIGA) pedig nem következetesek, mivel különbözőképpen értelmezik a feldolgozás mértékét és az élelmiszer összetételét. Az AESAN hangsúlyozza, hogy önmagában a feldolgozottság mértékéhez nem kapcsolható egészségügy hatás, a tápanyag-összetétel sokkal meghatározóbb ebből a szempontból. Az „ultra-feldolgozott” kifejezést félrevezetőnek tartják, használata pedig jogi problémákat is felvethet.

A brit hatóság (FSA) szerint sincs egységes definíciója az ún. ultra-feldolgozott élelmiszereknek, és a jelenlegi kutatások csupán korrelációt, nem pedig ok-okozati bizonyítékot szolgáltatnak az UPF-fogyasztás és a rosszabb egészségi állapot között. A feldolgozottság mértéke szerinti kategorizálás így nem alkalmazható nemzeti táplálkozási ajánlások alapjaként, és további kutatásokra van szükség a potenciális biológiai mechanizmusok feltárására.

#### **5. Az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerek elleni küzdelemnek számos nem várt következménye van**

**Speciális élelmiszerek célkeresztben:** Számos tápanyagban gazdag, alapvető, mindennapi élelmiszer az ún. ultra-feldolgozott besorolás alá tartozhat, ideértve a teljes kiőrlésű kenyeret, a növényi alapú vagy a speciális táplálkozási igényeket kielégítő termékeket (pl. gluténmentes, laktózmentes stb.).

**Népegészségügyi szempontból kontraproduktív:** Az ultra-feldolgozottként tekintett élelmiszerek kerülése, abban az esetben is, ha azok tápanyagösszetételüknek köszönhetően könnyebben beilleszthetőek a kiegyensúlyozott, változatos étrendbe, csökkentheti a rostok és egyes mikrotápanyagok bevitelét.

**A kézműves, hagyományos élelmiszerek is fenyegetve vannak:** Európa számos kulináris szimbóluma UPF-nek minősül, ezáltal negatív megítélésnek, korlátozásoknak lehetnek kitéve

olyan élelmiszerek, amelyeket évtizedek vagy akár évszázadok óta nagy élvezettel fogyasztanak Európa szerte.

**Az innováció alálásása:** Az UPF-konceptió félreérthető, mert úgy állítja be, mintha minden feldolgozási folyamat „rossz” lenne, és figyelmen kívül hagyja azokat a termékfejlesztési törekvéseket, amelyek csökkentik a feldolgozott élelmiszerek só-, cukor- vagy zsírtartalmát.

A gyártók egyre több olyan innováción dolgoznak, amelyekkel a feldolgozás során keletkező melléktermékeket értékes élelmiszer-összetevőkké alakíthatják („upcycling”), ezáltal csökkentve az elkerülhető élelmiszer-veszteségeket. Ugyanakkor az élelmiszerek UPF-kategóriába sorolása nemcsak a kedvezőbb tápanyag-összetétel kialakítására irányuló fejlesztéseket minősíti kedvezőtlenül, hanem azokat a termékinnovációkat is, amelyek éppen a veszteségek mérséklését szolgálják.

## 6. Jobb megoldások

Ha az ún. ultra-feldolgozott élelmiszerek démonizálása nem segít javítani a népegészségügyi problémákon, akkor mi fog?

**Egészséges táplálkozás:** Segítsük a fogyasztókat abban, hogy az egyes élelmiszertermékek tápértékét a fogyasztás gyakoriságával, az adag méretével és az életmóddal együtt vegyék figyelembe.

**Innováció:** Támogassuk az innovációkat, például az összetétel megváltoztatását és a termékfejlesztéseket (reformuláció), hogy pl. kedvezőbb zsírtartalmú, vagy alacsonyabb cukortartalmú élelmiszerek kerüljenek forgalomba.

**Oktatás:** Biztosítsunk a fogyasztók számára hiteles és könnyen elérhető információkat az egészséges étrend kialakításához az élelmiszerek jelölése, tudatosságnövelő kampányok és minden korosztály számára elérhető oktatás révén.

**Élelmiszer-környezet:** Könnyítsük meg a fogyasztók számára az egészséges és fenntartható étrend kialakításának lehetőségét, pl. a friss zöldségek és gyümölcsök ÁFA-jának csökkentésével.

**Marketing és reklám:** Gondoskodjunk arról, hogy a reklámok és a marketing tisztességesek és valósághűek legyenek, ösztönözve olyan programokat, mint az EU Pledge (reklámozási önkorlátozás) és a nemzeti kezdeményezések.

**Életmód:** Népszerűsítsük az egészséges életmódot, beleértve a testmozgást, valamint az egészséges és kiegyensúlyozott étrendet.

**Felhasznált irodalom és további olvasmányok:**

AESAN (2020)

[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias\\_y\\_actualizaciones/noticias/2020/revista\\_C\\_C\\_31.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2020/revista_C_C_31.htm)

ANSES (2024) Opinion of the Agence nationale de sécurité sanitaire of Food, Environment and Labor on the characterisation and assessment of the health impacts consuming “ultra-processed” foods. <https://www.anses.fr/en/content/better-understanding-potential-health-effects-ultra-processed-foods>

Government Office for Science (UK) (2024) Research and analysis: Ultra-processed food. <https://www.gov.uk/government/publications/ultra-processed-food-upfs>

Hess, J.M., Comeau, M.E., Casperson, S. et al., (2023) Dietary guidelines meet NOVA, developing a menu for a healthy dietary pattern using ultra-processed foods. J Nutr. 153: 2472-2481

Hess, J.M., Comeau, M.E., Scheett, A.J., et al., (2024) Using less processed food to mimic a standard American diet does not improve nutrient value and may results in a shorter shelf life at a higher financial cost. Curr. Devel Nutr. 8; 104471

Gibney, M.J., Forde, C.G. (2022). Nutrition research challenges for processed food and health. Nat Food 3, 104–109. <https://edepot.wur.nl/566547>

Braesco, V., Souchon, I., Sauvant, P., et al., (2022) Ultra-processed foods: how functional is the NOVA system? Eur J Clin Nutr 76:1245-1253 <https://www.nature.com/articles/s41430-022-01099-1>

---

*A **Felelős Élelmiszergyártók Szövetsége**, egy több, mint 500, élelmiszerfeldolgozó kis- és nagyvállalatot, valamint 5 szakágazati szövetséget összefogó horizontális szakmai-érdekvédelmi szervezet. A FÉSZ az ágazati versenyképesség javítása és a hazai élelmiszerek bolti arányának növelése mellett a társadalomért, környezetért és nemzetgazdaságért való felelős vállalati viselkedést támogatja.*