

MELLÉKLETEK

1. melléklet Fókuszcsoportos interjúvázlat

FÉLIGSTRUKTURÁLT INTERJÚ	VEZÉRFONAL
Célcsoport: 18 év feletti lakosság Mintavétel módja: önkényes Szűrőfeltétel: kor (18 év feletti), tapasztalat étrend-kiegészítő használatában Szociodemográfiai adatok felvétele: nem, életkor, iskolai végzettség.	1. INTERJÚVÁZLAT
Bemutatkozás, interjú céljának és tartalmának ismertetése Interjúalanyok biztosítása arról, hogy a személyes adatokat bizalmasan kezeljük, illetve hogy nincs jó és rossz válasz. Interjú általános célkitűzésének bemutatása: • Egészséggel és egészséges életmóddal kapcsolatos attitűdök megismerése • Étrend-kiegészítők használatának fogyasztói megítélése • Étrend-kiegészítők vásárlási szokásainak felmérése • A vásárlást befolyásoló tényezők megismerése, ezen belül is kiemelten: ○ minőség ○ információ és hitelesség ○ biztonság Résztvevők bemutatkozása	1.1. Bemutatkozás, bemelegítés (10 perc)
Egészséggel és egészséges életmódra vonatkozó kérdések • Mit jelent az Ön számára az egészséges életmód? • Mit tesz Ön egészsége érdekében? • Milyen gyakran jár el a háziorvosához, szűrővizsgálatokra? • Ön hogyan jellemezné az egészséges táplálkozást? • A saját és családja táplálkozását hogyan jellemezné? Milyen ételeket fogyasztanak szívesen? (Részletezve: félkész termékek, késztermékek, zöldség/gyümölcs, húsfogyasztás) • Jellemzően ki vásárolja az Ön családjában az élelmiszereket? • Milyen egészségre ható termékeket szokott Ön vásárolni? (Amennyiben nem jut eszébe, segíts neki:	1.2. Egészség és egészséges életmód (15 perc)

gyógyszerek, vény nélküli termékek, tápszerek, biotermékek, étrend-kiegészítők, stb.)	
• Mi jut az eszébe először, ha azt a szót hallja, hogy „étrend-kiegészítő”? • Melyek az étrend-kiegészítők jellemzői? • Ön hogyan ítéli meg az étrend-kiegészítők használatát? Mi a szerepük? • Milyen étrend-kiegészítőt használ/használt már korábban? • Milyen okok motiválják az étrend-kiegészítők használatában? • Milyen tapasztalata van ezen termékek használatával kapcsolatban? • Érte Önt negatív élmény a termékek használata során és ha igen, melyek voltak ezek?	1.3. Az étrend-kiegészítők használatának fogyasztói megítélése (20 perc)
• Milyen gyakran használja/használta ezeket a készítményeket? • Kinek a részére szokott étrend-kiegészítőt vásárolni? • Milyen tényezőket mérlegel vásárlás előtt? • Hol szokta beszerezni ezeket a termékeket? • Miért részesíti előnyben ezt a beszerzési módot?	1.4. Étrend-kiegészítőkkal kapcsolatos vásárlási szokások (10 perc)
• Mit jelent az Ön számára a minőség fogalma? • Mikor mondja azt egy élelmiszerről, hogy megfelelő a minősége? • Hogyan győződik meg egy étrend-kiegészítő esetében a minőségről?	1.5. A vásárlást befolyásoló tényezők (25 perc) 1.5.1. Minőség
• Általában kinek a tanácsára kezd étrend-kiegészítőt használni? • Kinek a véleményére hallgat leginkább mielőtt dönt? • Honnan szerzi be az információkat adott termékről? • Vásárlásnál mennyire befolyásolja Önt a reklám?	1.5.2. Információ

• Mennyire tartja hitelesnek ezeket az információkat? • Vásárlásnál mit néz meg a termék címkéjén? (Lehetőleg térjenek ki az alábbiakra: összetétel, RDA, adagolási útmutató, gyártó/forgalmazó, különböző egészségre vonatkozó állítások) • Ön szerint mennyire megbízható a címke tartalma? • Ellenőrizni szokta-e a címke tartalmának valóságát?	
• Az Ön véleménye szerint mennyire biztonságos az étrend-kiegészítők használata? • Kit terhel a felelősség Ön szerint az étrend-kiegészítők biztonságáért? • Ön szerint milyen kockázatokkal kell számolni az étrend-kiegészítők használata során? • Mit tesz Ön annak érdekében, hogy elkerülje ezeket a kockázatokat? • Az Ön véleménye szerint, hogyan lehetne biztonságosabbá tenni az étrend-kiegészítők használatát?	1.5.3. Biztonság
Észrevételek	Levezetés
KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	Befejezés, ajándék átadása

2. melléklet A kvalitatív kutatás eredményei

1. Egészség és egészséges életmód

Az interjúalanyok az egészséggel és az egészséges életmóddal kapcsolatban mindegyik csoportban hasonlóan vélekedtek. Elmondták, hogy számukra az egészséges életmód az alábbiakat jelenti:

- „a rendszeres mozgás;
- „törődünk az egészségünkkel”
- „odafigyelünk a testsúlyunkra, hogy ne hízzunk el”
- „sok mozgás”
- „az egészséges táplálkozás”
- „minőségi élelmiszereket vásárolni”
- „káros szenvedélyektől mentes életet élünk, nem fogyasztunk drogokat, nem iszunk alkoholt és nem cigarettázunk”

A legtöbb interjúalany megemlítette a mozgás fontosságát az egészséges életmód kialakításában.

– „Mozgással azt is elérhetjük, hogy ne hízzunk el, mert az ideális testsúly megtartása is nagy szerepet játszik az egészség megőrzésében”.

– „A mozgás javítja az állóképességet és segít megelőzni a betegségeket is”.

Volt olyan alany, aki szerint a túl sok sport, illetve a túlzásba vitt mozgás is lehet káros. A sok pihenés és alvás viszont hozzájárulhat az egészséghez. Nagyon fontos, hogy stressz mentes életet éljünk, próbáljunk meg mindig nyugodtak maradni. A pihenés mellett a friss levegőn való tartózkodás is sokat számít az egészséges életvitelben és a napfény is jó hatással van a szervezetre. A séta, a kocogás, az úszás, a rendszeres torna szintén jótékony hatású lehet az alanyok többsége szerint.

Az interjú ezen szakaszában az interjúalanyok az egészséges életmód kialakításában részt vevő tényezők közül egyértelműen az egészséges táplálkozás fontosságát hangsúlyozták.

„A táplálkozás az, ami leginkább hatással van az egészségre. Egészséges ételeket kell fogyasztani, mert az megvéd a különböző betegségektől és a fertőzéseket is kevésbé kapjuk el.”

„Ha nem táplálkozunk megfelelően, akkor a szervezetünk nem kapja meg a szükséges tápanyagokat és ez gyengíti a szervezetünk védekezőképességét.”

Arra a kérdésre, hogy mit tesznek ők az egészségük érdekében az interjúalanyok elmondták,

hogy igyekeznek egészségesen táplálkozni. Bár, megemlézték, hogy ez nem mindig lehetséges, mert ennek anyagi feltételei is vannak, ezért előfordul, hogy inkább az olcsóbb, de kevésbé egészséges terméket választják. Az idő is korlátozó tényezőként merült fel az egészséges táplálkozás betartásánál. Több alany állítása szerint ugyanis túlságosan elfoglalt ahhoz, hogy az egészségével törődjön. Néhány alanyt viszont kifejezetten érdekelnek az egészséggel kapcsolatos dolgok és szívesen tájékozódnak a témával kapcsolatban. Igyekeznek erre időt is szakítani.

A mozgás területén figyelhető meg a legnagyobb eltérés az interjúalanyok saját életmódja és az általuk egészségesnek tartott életmód között. Az interjúalanyok elmondásuk szerint ugyanis nem mozognak eleget. Sportolni egyikük sem sportol rendszeresen, vagy csak alkalmanként. A napi mozgás kimerül a háztartási tevékenység folytatásában, a munkába járással, bevásárlással, főzéssel, takarítással. Bár tudják, hogy ez nem egyenértékű a sporttal, de erre van csak idő. A kevés mozgás miatt szinte valamennyi interjúalany több-kevesebb túlsúllyal küzd.

Háziorvoshoz sok esetben több alany is havonként jár, de van olyan is, aki az elmúlt öt évben egyáltalán nem is volt orvosnál. Néhány interjúalany akkor megy orvoshoz, ha beteg, de egy részük alkalmanként szűrővizsgálatokra is eljár, elsősorban laborvizsgálatokra. Volt olyan interjúalany is, aki csak *gyógyszert íratni jár el a háziorvoshoz havonta*. Az alanyok közül többen válaszolták azt, hogy *csak akkor fordulnak orvoshoz, ha muszáj*. Akinek nincsenek olyan panaszai, nem beteg az ritkán jár el orvoshoz, még szűrővizsgálatra is ritkán.

Az interjúalanyok részletesen jellemezték az egészséges táplálkozást; felsorolták, hogy véleményük szerint mely ételek hatnak kedvezően, illetve kedvezőtlenül a szervezetre.

Az interjúalanyok egyetértettek abban, hogy az egészséges táplálkozásban a legfontosabb a változatos táplálkozás.

– „*Változatosan kell táplálkozni. Többféle ételt kell fogyasztani egy nap: legyen benne zöldség, gyümölcs, hús, gabonafélék.*”

– „*Úgy is lehet változatosan táplálkozni, hogy kipróbálunk új ételeket, új nyersanyagokat vagy többféleképpen készítünk el egy alapanyagot.*”

– „*Meg az sem mindegy, hogy melyik alapanyagot milyen mennyiségben használjuk.*”

Az ételkészítés módja sem mindegy az alanyok szerint: „*Hiába vásárolunk sok zöldséget meg gyümölcsöt, nem mindegy, hogyan dolgozzuk fel a nyersanyagokat, mert a készítés során sokat veszíthetnek a tápértékükből. Inkább célszerű párolni vagy főzni az alapanyagokat, mint zsiradékban sütni. Arra is figyelni kell, hogy ne főzzük túl az ételt, mert a nyersanyag akkor is veszít a vitamintartalmából.*”

Az étkezés módja is számít az egészséges életmód kialakításában. Célszerű többször enni kevesebbet, napi négyszer-ötször. Ezen belül is többször kell zöldséget/gyümölcsöt fogyasztani. Saját táplálkozásuk jellemzésénél az alanyok elmondták, hogy az már nem annyira egészséges, mint amilyennek lenni kellene. Jellemzően tejterméket fogyasztanak kevesebbet (a tej és a túró a legjellemzőbb, a sajt, joghurt már kevésbé) az ajánlottnál. Az alanyok szerint sokkal több zöldséget és gyümölcsöt kellene enniük.

Félkész/készterméket az alanyok általában nem fogyasztanak szívesen, inkább a nyers alapanyagot részesítik előnyben és ők készítik el az ételt. Több alanyból is jellemző volt a mindennapos húsfogyasztás, ezen belül is főleg a csirke és a sertéshús népszerű. Habár, tisztában vannak vele az alanyok, hogy a halfogyasztás az egészségesebb, de fogyasztásuk kevésbé gyakori és az ízét sem szeretik annyira. A marhahús fogyasztása is viszonylag ritkább az alanyoknál. A különlegesebb ételek kipróbálása is csak alkalmi az interjúalanyok szerint, inkább a hagyományos jellegű, magyaros ételeknél maradnak. Bár van olyan, aki szívesen kipróbál egzotikusabb ételeket is, de ennek fogyasztása is inkább csak alkalmi. A változatossághoz az interjúalanyok szerint azonban ez is hozzájárulhat.

Az alanyok igyekeznek inkább főzni, párolni az élelmiszert, de nagyon sokszor a zsiradékban sütést részesítik előnyben.

Élelmiszert, élelmiszer-alapanyagot a családban leginkább a feleség/anya vásárol, ez minden interjúalany esetében így történik. Az alanyok leginkább a családjuk részére vásárolnak élelmiszert (férj/gyermekek), de saját felhasználásra is vásárolnak bizonyos termékeket, amelyeket csak ők fogyasztanak.

Az egészségre ható termékek közül interjúalanyaim leginkább gyógyszert vásárolnak. Idősebb interjúalanyaimnál – elmondásuk szerint – különösen jellemző, hogy inkább a gyógyszert vásárolnak, amikor betegek, étrend-kiegészítőkre kevesebbet költenek. A gyógyszerek közül megemlézték a különböző típusú betegségekre szolgáló gyógyszereket, jellemzően: szív és érrendszeri betegségekre, magas vérnyomásra, cukorbetegségekre, emésztésre ható gyógyszereket. Az egészségre ható termékek közül több interjúalanyom említette a gyógynövényeket: kamilla, hársfa, csipkebogyó, körömvirág, csalán, máriatövis, homoktövis, bodza, galagonya. Többen említették a különböző vitaminokat is: látásjavító, csontritkulásra, izomfájdalom ellen, különböző vitaminkészítményeket, multivitaminokat.

Számomra úgy tűnt az interjúkból, hogy az alanyokat kifejezetten érdeklik az egészséggel kapcsolatos témák; valóban fontosnak tartják az egészségüket. Ebben pedig kiemelt fontosságot tulajdonítanak a sokoldalú, változatos táplálkozásnak.

H1: A fogyasztók fontosnak tartják egészségük megőrzését és ebben meghatározó szerepe

van az egészséges táplálkozásnak. Ezt a hipotézist tehát lényegében sikerült igazolni.

2. Az étrend-kiegészítők használatának fogyasztói megítélése

Az étrend-kiegészítő szó hallatán az alanyoknak elsőként a *vitamin* szó jutott eszébe, illetve még az *ásványi anyagok*.

Az interjúalanyok definíciói szerint:

- „Az étrend-kiegészítők a hiányos táplálkozást egészíti ki.”
- „Azokat a szervezet számára nélkülözhetetlen anyagokat, amelyeket hagyományos táplálkozással nem tudunk a szervezetbe juttatni, étrend-kiegészítővel pótolhatjuk. „
- „Az étrend-kiegészítők olyan termékek, amelyek segítenek megőrizni az egészségünket, illetve segítenek megelőzni a betegségeket.”
- „Míg a gyógyszerek a már meglévő betegségek esetén használatosak, addig az étrend-kiegészítők szolgálnak a betegségek megelőzésére.”

Az étrend-kiegészítők jellemzőiként az interjúalanyok az alábbiakat említették:

- „vény nélkül kapható”
- „könnyű beszerezni”
- „nincs mellékhatása”
- „kedvező hatással vannak az emberi szervezetre”
- „nincs benne vegyszer (természetes összetevőket tartalmaz csak)”
- „sok fehérjét tartalmaznak (főleg a fogyókúra szerek)”
- „a gyógyszer gyógyít, míg az étrend-kiegészítő az immunrendszert erősíti”
- „pótolják a szervezetből a hiányzó ásványi anyagot és vitaminokat”
- „van olyan, amit rendszeresen kell szedni”
- „ha megengedheti magának valaki az egészséges táplálkozást, akkor étrend-kiegészítőre nincs szükség”
- „ha akarnánk, akkor tudnánk egészségesen is táplálkozni, pl. C-vitamint nem szükséges étrend-kiegészítővel pótolni”
- „nem tudunk annyi zöldséget/gyümölcsöt enni, hogy elegendő vitaminhoz jussunk”
- „az étrend-kiegészítők drágák”

A megkérdezettek válaszai alapján úgy vélem, hogy az étrend-kiegészítők szerepét az alanyok többsége pozitívan ítéli meg. Több alany szerint is az étrend-kiegészítők ugyanis kedvezően hatással vannak a szervezetre.

- „Lehet, hogy elegendő táplálékot fogyasztunk, de nem mindegy, hogy azok minőségileg

milyenek. Mert lehet, hogy azok nem tartalmazzák azokat az anyagokat, amire a szervezetünknek szüksége van. Sokszor azt is nehéz megállapítani, hogy a zöldségek vagy a gyümölcsök melyik vitaminból mennyit tartalmaznak (sokszor még a szakemberek között sincs egyetértés), ezért nehéz úgy táplálkozni, hogy elegendő vitamint juttassunk a szervezetünkbe. Már csak azt vesszük észre, hogy betegek vagyunk.”

- *„Ha valaki úgy táplálkozik (nem egészségesen), akkor szükségük van rájuk.”*
- *„Kellenek, ha nem étkeznek változatosan.”*

Némely alany véleménye szerint ezek a termékek csökkenthetik a betegségek kialakulásának kockázatát:

- *„Kisgyermeknél, amikor gyakrabban megbetegszene, például közösségbe kerülve, indokolt lehet a multivitaminok és az immunerősítők adása. Gyerekeknél egyébként azért is fontos, mert bár mindenki tudja, hogy sok zöldséget/gyümölcsöt kellene enniük, a gyerekek azonban sokszor nem esznek ezekből elegendő mennyiséget, mert nem ízlik nekik vagy nem szeretik.”*

Voltak olyan vélemények, hogy a különböző élethelyzetekben szükség van rájuk; van, amikor elengedhetetlen ezek használata.

- *„Bizonyos betegségek esetén, a gyógyszerek mellett szükség van rájuk, hogy hamarabb meggyógyuljunk.”*
- *„Bizonyos élethelyzetekben is szükség lehet rájuk, például terhesség esetén különösen, mert természetes úton nem lehet pótolni a szükséges vitamint, egyéb anyagokat: vas, folsav, Omega-3.”*
- *„Vannak olyan időszakok, amikor megnő az emberek vitaminszükséglete pl. terhesség idején, idős korban, gyerekeknél a növekedésnél, stb. Ilyenkor hasznos lehet az étrend-kiegészítők alkalmazása.”*
- *„Ha például valaki nem olyan súlyosan beteg, akkor előfordul, hogy az orvos csak vitaminokat ajánl és ilyenkor csak étrend-kiegészítőt kell szedni.”*
- *„Az öregedéssel is együtt járnak bizonyos betegségek, romlik az egészségi állapotunk. Ilyenkor szükség van a különböző vitaminokra.”*
- *„Igen, nem beszélve arról, hogy közben az étkezési szokásaink ugyanazok maradnak. Előfordulhat, hogy valamelyik vitaminból nem tartalmaz eleget a szervezetünk.”*
- *„Sokan azt mondják, hogy felesleges ilyen készítményeket fogyasztani, mert az őseink sem fogyasztottak ilyeneket, mégis elegendő volt nekik az az étel, amit elkészítettek, mégis egészségesek voltak. Én is egyet értek ezzel. Ha megfelelően táplálkozunk, akkor nincs*

szükség étrend-kiegészítőre. De ha az orvos javasolja, amikor beteg vagyok, akkor én is beszédem.”

Több alany elmondta, hogy az étrend-kiegészítők használatával időt takaríthatnak meg, ezáltal számukra kényelmesebb is, mint hogy odafigyeljenek az egészséges táplálkozásra.

„Elméletileg lehetséges a különböző vitaminokat táplálkozással a szervezetbe juttatni, de a gyakorlatban ez nem mindig valósítható meg. Ennek több oka is van: egyrészt, lehetnek anyagi okai, de lehet oka az időhiány is. Egyszerűen nem mindenki ér rá arra, hogy azt figyelje vagy számolgassa, hogy mennyi vitamint fogyaszt el napközben.”

H2: A fogyasztók szükségesnek látják, hogy időnként étrend-kiegészítőt használjanak, akkor is, ha egészségesen táplálkoznak. Ez a hipotézis elfogadásra került.

Az étrend-kiegészítők fajtáinál többfélét is felsoroltak az alanyok; leggyakrabban említették: a C-vitamint, B-vitamin, Magnézium, Kalcium, vaskészítmények, immunerősítő vitaminok, csonttrikulás elleni szerek, multivitamin készítményeket.

Arra a kérdésre, hogy milyen okok motiválják az étrend-kiegészítők használatában, több alany is a *betegségek megelőzését* említette:

„Ha használom, akkor azért, hogy ne legyek beteg, főleg télen vagy influenzajárványkor.”

Van, aki *meglévő betegség enyhítése* érdekében használja:

„Az orvos is szokott ajánlani különböző készítményeket betegség esetén, pl. C-vitamint, probiotikumokat, melyeket a gyógyszerek mellett kell szedni.”

„Én például akkor is használok étrend-kiegészítőt, ha a labor eredmény rossz értéket mutat, akkor elkezdek vasat szedni.”

Egyik idősebb interjúalanyom inkább az *öngyógyítást* választja ahelyett, hogy orvoshoz menne.

„Én, ha beteg leszek, akkor nem megyek rögtön orvoshoz, hanem megpróbálom először otthon orvosolni a bajt, elmulasztani a betegséget különböző készítményekkel, vitaminokkal és ha ezek nem segítettek, utána keresem csak fel az orvost.”

Az *egészségtudatosság* szintén felmerült, mint motiváló tényező az interjú során. Több interjúalany is említette, hogy számára fontos az egészsége és megpróbál ennek érdekében tenni is valamit.

„Nekem fontos az egészségem és odafigyelek rá. Ha lehet, inkább megpróbálom megelőzni a bajt, ezért szoktam multivitamint is szedni.”

A termékek használatával kapcsolatban több interjúalany is pozitív hatást tapasztalt az étrend-kiegészítők használatakor:

„Szerintem az étrend-kiegészítők jók, de lehet, hogy csak szerencsém volt eddig, mert az étrend-kiegészítők tartalmazhatnak káros anyagokat is, amelyek veszélyesek lehetnek az egészségünkre.”

„Immunerősítő alkalmazásakor nem lettem beteg a télen”.

„Helyreállította a hiányzó vasszintet.”

„Terhesség alatt elegendő vitaminnal látott el engem és a kisbabát.”

Legtöbben a megkérdezettek közül azonban sem pozitív, sem negatív tapasztalatról nem tudtak beszámolni. *„Észrevehető változást nem tapasztaltam, szinten tartott.”*

Interjúalanyaimnak negatív élménye nem volt az étrend-kiegészítők használatával kapcsolatban, semmilyen mellékhatást sem tapasztaltak ez ideig.

3. Étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos vásárlási szokások

A használat gyakoriságát tekintve az alanyok eltérő gyakorisággal vásárolnak étrend-kiegészítőt: többen ritkán vagy csak alkalmanként használnak ilyen termékeket, esetleg szezonális jelleggel, pl. télen.

„Én például influenzaszezon idején szívesen szedek vitaminokat, mert nem szeretnék beteg lenni.”Télen kevesebb a gyümölcs is és a vitamintartalmuk sem elegendő.”

A *különböző élethelyzetek* is teremthetnek alkalmat az étrend-kiegészítők használatára az interjúalanyok szerint: terhesség idején, betegségek esetén, műtétek után is gyakrabban használják ezeket a termékeket.

Az alanyok között azonban akadt olyan személy is, aki rendszeresen használja ezeket a termékeket, nem csak eseti jelleggel.

Arra a kérdésre, hogy kinek a részére vásárol étrend-kiegészítőt, volt, aki csak saját maga számára és volt olyan is, aki a családja számára is vásárol (férj, gyerekek számára).

A megkérdezettek közül a leggyakrabban említett vásárlást befolyásoló tényező:

az **ár:**

– *„azt, amelyik olcsóbb”,*

– *„Én is egyértelműen az olcsóbbikat választom, ha ugyanolyan hatású.”*

– *„Én például a túl olcsót sem választom. Az valószínűleg nem olyan hatásos, mint egy drágább, jobb minőségű termék.”*

– *„Igen, én is hajlandó vagyok többet fizetni érte, mert úgy gondolom, hogy a drágább – termék jobb minőségű és hatásosabb lehet.”*

Volt néhány alany, aki elmondta, hogy neki a **gyártó** a meghatározó tényező az étrend-kiegészítők vásárlásánál.

Az alanyok közül többen is említtek egy konkrét céget, akinek a termékeit nem szívesen vásárolják, mert úgy gondolják, hogy az olcsó és nem túl jó minőségű.

A jó **hírnév**, illetve az ismerősöktől, rokonoktól, egyéb személytől származó **ajánlás** ugyancsak befolyásoló lehet a választásról szóló döntésnél.

- *„azt veszem, amelyik a legnépszerűbb”,*
- *„amelyikről jó dolgokat hallok”*
- *„ha egy ismerősömtől jókat hallok egy termékről, akkor azt ki szoktam próbálni”.*
- *„azt veszem, amelyiket az orvos javasolja”*

Többen inkább korábbi **tapasztalataikra** szeretnek hagyatkozni, amennyiben van ilyen.

- *„azt választom, amelyik bevált”,*
- *„összehasonlítva más termékekkel ez jobb”*
- *„olyat veszek, amelyet korábban már használtam és ismerem”*

A **reklámok**, a **hirdetések** szintén befolyásolt néhány interjúalanyt vásárlásai során.

- *„Ha valami olyan termékről olvasok az újságban vagy hirdetésben, ami jónak tűnik, akkor azt ki is próbálom, legközelebb, amikor szükségem van egy hasonló termékre.”*
- *„Volt már olyan, hogy a Tv-ben hallottam egy készítményről és ezek után megvettem egy készítményt.”*

Az interjúalanyok mindegyike gyógyszerertárban vásárolt étrend-kiegészítőt. Más beszerzési helyek nem kerültek említésre. Indoklásként a következőket említették:

- *„biztonság”,*
- *„más boltban nincs szakképzett eladó, aki, hogy ha nincs az adott termék, akkor ajánl helyette egy másikat”,*
- *„nagyobb a bizalmam a gyógyszerertár felé”*
- *„A gyógyszerertárban csak megbízható, engedélyezett termékeket lehet kapni.”*
- *„A gyógyszerertárban nem árulnak hamisított készítményeket, nem csapják be a vásárlókat és még tanácsokkal is el tudnak látni.”*
- *„Tudom, hogy az interneten is hozzáférhetőek ezek a termékek, de én ott nem szívesen vásárolok. Egyrészt félek attól, hogy azok nem jó minőségűek és valami okból nem*

megbízhatóak; vagy lejártak vagy hamisak.”

- *„Még gyógynövényboltban esetleg vásárolnék étrend-kiegészítőket, bár ez sem jellemző.”*

Az interjúalanyok számára így a legfontosabb okok az elhangzottak alapján, amiért a gyógyszertárakban vásárolják meg az étrend-kiegészítőket: a bizalom, a biztonság, a megbízhatóság és a szakértelem.

4. A vásárlást befolyásoló tényezők

❖ Minőség

Az interjúalanyok a minőséget több tényezővel is azonosították, így például:

- *„a minőséget az alapanyagok minősége határozza meg; az, hogy milyenek az összetevői”*
- *„egy dolog milyen, mennyire jó”,*
- *„mennyire használható adott célra”*
- *„a külseje egy dolognak milyen”*
- *„milyen anyagból készül egy dolog vagy egy tárgy”*
- *„mennyire megbízható valami: pl. egy gép milyen hamar romlik el, milyen hosszú az élettartama”*
- *„a termék különböző tulajdonságainak összessége”*

Összegezve az interjún elhangzottakat, az interjúalanyok szerint a minőség meghatározható egyrészt az összetevők milyenségével, illetve az alapanyagok minőségével. A minőség másrészt meghatározható egy adott célra való használhatósággal, illetve megfelelőséggel.

Ugyancsak egy dolog minőségét fejezheti ki a megbízhatósága, a működőképessége és az élettartama. Némely interjúalany szerint a minőség tekintetében számít még a termék külseje, kinézete. Mások szerint viszont egy termék minőségét végső soron valamennyi tulajdonsága meghatározza.

Az élelmiszerek minőségével kapcsolatban több interjúalany akkor mondja egy élelmiszerről, hogy minőségileg megfelel, ha:

- *„a higiéniai követelményeket betartják”,*
- *„ha az előírásoknak megfelel.”*

Voltak olyan interjúalanyok is, akik az élelmiszerek minőségéről elsősorban érzékszerveik útján győződnek meg (kinézet, illat, tapintás, szín). Ők akkor mondják egy élelmiszerről, hogy megfelelő a minősége:

- „ha ízletes”,
- „ha friss”,
- „szép a kinézete”,
- „jó az illata”
- „számít a színe is, például a gyümölcsök esetében”.

Az összetevők milyensége szintén jelentheti a minőségi megfelelést egyes alanyok véleménye szerint:

- „az alapanyagok/összetevők minősége megfelelő”,
- „nem okoz semmilyen bajt, nem tartalmaz semmilyen káros anyagot, például a zöldség nem tartalmaz vegyszert”,
- „nem tartalmaz veszélyes adalékanyagokat sem.”

Az elvárásaink alapján szintén megítélhetjük az élelmiszerek minőségét néhány alany elmondása alapján.

- „ha megfelelően van elkészítve”
- „az állaga megfelelő-e; olyan-e, mint amit elvárunk”

Az élelmiszerek esetében némely alany úgy gondolja, hogy a készítő hozzáértése és képzettsége ugyancsak hozzájárul a megfelelő minőséghez.

Az étrend-kiegészítők esetében az interjúalanyok egyetértettek abban, hogy az étrend-kiegészítők esetében nehéz meggyőződni a minőségről. Az összetevők minőségéről a fogyasztó egyedül nem tud meggyőződni, mert ehhez laborban történő vizsgálatokra van szükség.

- „Ezt nagyon nehéz megállapítani, szerintem azt csak laborban lehet”
- „Azért is nehéz meggyőződni a minőségéről, mert senki sem garantálja, hogy a készítmény használni fog.”

Érzékszerveik segítségével is nehéz meggyőződni e termékek minőségéről, mivel az étrend-kiegészítők nem tekinthetők hagyományos élelmiszernek. Azok a tulajdonságok, amelyek érzékszerveink segítségével megállapíthatók az étrend-kiegészítők esetében az íz, és a kinézet vagy a termék kiszerelése.

- „Számít a kinézet, a formája is, hogy drázsé, tablettá vagy kapszula formában árulják. Amelyik jobban néz ki, azt szívesebben veszem be.”
- „Fontos az íz is, amelyik jobb ízű, annak a minősége is jobb.”
- „A jó íz a kisgyereknél is fontos, de némelyik felnőttél is számít, főleg azoknál, akik szívesebben veszik be az ízesített fajtákat, mint a sima, keserű ízűt.”

Több alany szerint is a fogyasztók rá vannak utalva a gyártókra és a forgalmazókra. Nincs rá ugyanis garancia, hogy a termék használni fog.

Ezért a legfontosabb tényező lehet ebben az esetben a bizalom és a korábbi tapasztalatok az étrend-kiegészítők vásárlása terén:

- *„Számomra az az étrend-kiegészítő felel meg minőségileg, amit az orvos ajánl, mert abban megbízom”.*
- *„Csak bizalmi alapon lehetséges.”*
- *„Híres gyártó termékét választom; arról úgy gondolom, hogy csak jó minőségű terméket gyárthat”*
- *„Korábbi tapasztalatokra támaszkodom, összehasonlítom korábban használt termékekkel.”*

❖ Információ

Az interjúalanyok többsége étrend-kiegészítőt általában orvosi javaslatra kezdenek el használni, de van, aki saját elhatározása alapján dönt az ilyen termék használatáról. Volt azonban olyan is, aki a családja hatására döntött így, és volt olyan, aki a tv-ben látott reklám hatására kezdett el étrend-kiegészítőt használni. A vásárlás előtti döntésnél leginkább a gyógyszerész és az orvos véleményére hallgatnak, esetleg a családjára. Egyéb személy véleménye nem volt döntő.

Az alanyok, ha információt akarnak begyűjteni egy termékről, leginkább a tájékoztatóban vagy a dobozon található információk alapján igyekeznek tájékozódni.

Vásárlásnál a reklám nem azonos mértékben befolyásolja az alanyokat. Legnépszerűbbnek a patikai újságok, szórólapok bizonyultak, esetleg a Tv-ben szereplő reklámok, de ez már kevésbé volt befolyásoló hatású. Volt olyan is, aki elmondása alapján csak saját tapasztalatának hisz.

Az interjúalanyok a beszélgetések során egyetértettek abban, hogy vásárlás előtt el kell olvasni a címke tartalmát.

- *„lejárat, számomra az a legfontosabb”*
- *„gyártó; bár, ez nem annyira fontos, de ha lehet, akkor megválasztom, hogy melyik cég termékeit szedjen be.”*

A címke tartalmából elsősorban az összetevőket említették legtöbbször az alanyok közül:

- *„milyen összetevőket tartalmaz”*
- *„megnézem az összetevőit, hogy nem vagyok-e érzékeny valamire”*

Más interjúalany véleménye szerint azonban az összetevők között nehéz eligazodni, mert nem ismeretesek a számára, ezért nehéz eligazodni közöttük:

„Az összetevőket fölösleges megnézni, mert a latin nevekből úgysem derül ki semmi sem.”

Az adagolásra vonatkozó előírások ugyancsak többször merültek fel, mint lényeges információ az interjú alatt: *„az adagolási útmutatót azért elolvasom vagy bármit, ami a termék használatára vonatkozik”.*

Néhány alany szerint fontos a termék eredete is és az, hogy magyar nyelvű címkével legyen ellátva a termék:

- *„eredetét; inkább a magyar terméket választom, ha lehet és nem a külföldit”*
- *„én, ha egy terméken nincs magyar nyelvű felirat vagy használati utasítás, akkor meg sem veszem azt.”*

A címke tartalmának megbízhatóságát illetően nem volt teljes egyetértés az interjúalanyok között. A címke tartalmának megbízhatóságára vonatkozó kérdésnél több alany is szkeptikusnak bizonyult. Több alany nem vagy csak bizonyos mértékig hiszi el annak tartalmát. Némely alany azonban megbízott a címke tartalmában, legalábbis remélte, hogy hatásos lesz a termék.

Volt olyan alany, aki ha úgy érzi, hogy megbízható termékről van szó, akkor a címkében leírtakat is elhiszi, különösen akkor, ha az adott terméket egy számára hiteles személy ajánlotta. *„ha orvos ajánlotta azt a terméket, akkor megbízom a leírtakban is”.*

A címke valódiságának tartalmát nem szokták semmilyen módon sem ellenőrizni a megkérdezett alanyok.

- *„Nem szoktam semmilyen módon sem ellenőrizni a termékeket, igazából azt sem tudom, hogyan lehetne.”*

- *„Én hallottam már róla, hogy a termékek után lehet nézni az interneten vagy a hatóságoknál, de én sem szoktam ellenőrizni.”*

❖ Biztonság

Arra a kérdésre, hogy kit terhel a felelősség az étrend-kiegészítők biztonságáért az alanyok az alábbi válaszokat adták:

- *„a felelősség a gyártót illeti, a forgalmazót nem”*

- „a forgalmazó nem köteles érteni hozzá; nem kell hozzá érteni, hogy a polcain lévő termékek milyen összetevőket tartalmaznak”
- „a forgalmazónak is van némi felelőssége, mert meg kellene néznie, hogy mit árul”
- „az államnak van felelőssége, szigorúbban kellene szabályozni a gyártást, illetve ellenőriznie is kell mind a gyártást, mind a forgalmazást.”
- a fogyasztónak is van felelőssége:

– „Nem vagyok köteles megvenni, ha nem akarom. Tájékozódni kell”.

– „Vigyázni kell azzal, hogy mit hiszünk el a reklámokban, mert nem kell mindent elhinni, amit állítanak a termékekről. Ezért szerintem is van felelőssége a fogyasztónak.”

A felelősség kérdését az alanyok tehát eltérően ítélték meg: volt, aki szerint a felelősség egyértelműen a gyártót terheli, míg mások szerint a forgalmazónak is van szerepe abban, hogy milyen terméket ad el.

Némely alany szerint az állam is felelőssé tehető a biztonságos étrend-kiegészítők gyártásáért és forgalmazásáért. A szabályozás és az ellenőrzés ugyanis az állam feladata. Ugyanakkor a fogyasztó szerepe a felelősség kérdésében pedig abban nyilvánul meg, hogy saját maga is felelős azért, hogy milyen terméket és hol vásárol, illetve mennyire tájékozódik vásárlás előtt.

H3: Az étrend-kiegészítők használatának biztonságossá tétele elsősorban a forgalmazók felelőssége. Ez a hipotézis tehát részben került igazolásra.

Az étrend-kiegészítők használatával kapcsolatos kockázatok esetében az elhangzottak a következők voltak:

Több interjúalany is kifejtette, hogy az étrend-kiegészítők használatával kapcsolatban leginkább a túladagolástól tart, illetve attól, hogy ha túl sokáig szedik ezeket a termékeket, akkor az szintén káros lehet a szervezetükre:

- „rendszeres használat után veszélyes lehet”
- „egy idő után káros lehet”
- „Az orvos szokott rajta változtatni egy idő után, hogy ne szokjon hozzá a szervezet
- „ha túl sokat szedjük, túladagolhatjuk”

Néhány alany véleménye szerint esetleg az is elképzelhető, hogy egy idő után a szervezetük hozzászokik ezekhez a készítményekhez és azok hatástalanok maradnak: „ha túl sokáig használjuk, megszokja a szervezet”. További féltelme még némely interjúalanyomnak, hogy a készítmény olyan összetevőket tartalmaz, amely allergiás reakciókat válthat ki vagy egyéb olyan veszélyes anyagot, amely akár súlyosabb betegséget is okozhat:

- „allergiás reakciókat válthat ki, ha érzékenyek vagyunk valamelyik összetevőre”

- *„az étrend-kiegészítők tartalmazhatnak veszélyes anyagokat, amelyektől megbetegedhetünk, ezért a legjobb a természetes táplálkozás”.*

Némely interjúalany szerint az is kockázat lehet, hogy a termék nem azt tartalmaz, ami a címkén szerepel. Étrend-kiegészítővel kapcsolatos kockázatnak tekinthető az is több alany szerint, hogy a termék olyan állítást tartalmaz, amely nem valós: *„azt állítják róla, hogy csodaszer, miközben nem is használ, sőt még ártalmas is lehet”.*

H4: A fogyasztók jelentős mértékben tartanak az étrend-kiegészítők fogyasztásakor felmerülő esetleges kockázatoktól. A 4. hipotézis igazolást nyert.

A kockázatok csökkentése érdekében az interjúalanyok igyekeznek:

- *„tájékozódni és az orvos javaslatára hallgatni.”*
- *„mielőtt megvennék egy étrend-kiegészítőt, megkérdezem a gyógyszerészt is”*
- *„Csak megbízható helyről szabad vásárolni és csak olyan gyártótól, amelyiknek jó híre van.”*
- *„Szerintem is az a legfontosabb, hogy megbízható gyártó termékét vásároljuk meg.”*
- *„Egészségesebben kell táplálkozni és akkor nem kell étrend-kiegészítőt alkalmazni.”*

Az interjúalanyok szerint többféleképpen is csökkenteni lehet az étrend-kiegészítők használatával járó kockázatokat; egyetértettek abban, hogy mindenféleképpen tájékozódni kell és szakember tanácsára hallgatni, akár az orvoséra, akár a gyógyszerészére.

Több alany elmondta, hogy csökkenti a kockázatokat, ha megbízható helyről vásárolunk (elsősorban gyógyszertárból) és jó hírű cég termékeit választjuk. Ez számukra garancia lehet a biztonságra. Ugyancsak többen hangsúlyozták, hogy használat előtt érdemes elolvasni a termék címkéjét és meggyőződni arról, hogy a termék nem tartalmaz-e veszélyes összetevőket: *„Alaposan el kell olvasni a termék címkéjét, hogy milyen összetevőket tartalmaz és ha van olyan anyag benne, amit nem ismerünk, akkor utána kell nézni.”*

Interjúalanyaim szerint azáltal is csökkenthető a kockázat, ha több figyelmet fordítunk az egészségünkre, egészségesebben táplálkozunk és csökkentjük az étrend-kiegészítők használatát és csak akkor alkalmazzuk őket, ha az valóban indokolt.

Az étrend-kiegészítők használatának biztonságosabbá tételéhez az interjúalanyok által tett legfontosabb javaslatok:

- *„ellenőrizni kell a gyártást”*
- *„szigorítani kellene a szabályozást, a jogszabályokat és ellenőrizni annak betartását”*
- *„a hatásosságát is valamilyen módon ellenőrizni kell”*
- *„azt is szabályozni kellene, hogy egy-egy termék milyen összetevőket tartalmazhat”*

- „a forgalmazókat is ellenőrizni kellene abból a szempontból, hogy be kell tiltani a veszélyes termékek forgalmazását”
- „szigorítani kellene az értékesítés engedélyezett formáit az étrend-kiegészítők esetében, például csak gyógyszertárakban lehessen kapni őket”
- „a fogyasztóknak kellene jobban tájékozódniuk, minden információt összegyűjteniük”
- „a fogyasztókat kellene jobban felvilágosítani az étrend-kiegészítőkről és az étrend-kiegészítők használatának a veszélyeiről”
- „végső soron a gyártótól a fogyasztókig mindenkit ellenőrizni kellene, a termék egész útján.”

Az alanyok javaslata alapján tehát az étrend-kiegészítők biztonságosabbá tételéhez elengedhetetlen a szigorúbb szabályozás és ellenőrzés mind a gyártás, mind a forgalmazás területén. Már a gyártás során meg kellene határozni, hogy egy termék milyen összetevőket tartalmazhat és a késztermék esetében is ellenőrizni kellene valamilyen módon a hatásosságot. A forgalmazást is szigorúban kellene ellenőrizni az alanyok szerint és be kellene tiltani a veszélyes termékek forgalmazását. Szigorítani kellene a forgalmazás engedélyezett formáit is, hogy ezeket a készítményeket csak gyógyszertárakban, illetve szakboltokban lehessen kapni. Ahhoz, hogy az étrend-kiegészítőket biztonságosabban lehessen fogyasztani, több interjúalany szerint a fogyasztóknak is kellene tájékozódniuk, a termékek használata előtt összegyűjteni az információkat. Ehhez azonban az is szükséges, hogy a fogyasztók számára is megadjanak minden információt, ők is hozzájussanak a szükséges információkhoz egy-egy termékről, azok tulajdonságairól, veszélyeiről.

Összességében a fókuszcsoporthoz tartozó interjúk eredményeinek alapján elmondható, hogy az étrend-kiegészítők használatát az interjúk résztvevői különbözőképpen ítélték meg. Az alanyokat más-más okok motiválják az étrend-kiegészítők használatában, szerepüknek is eltérő fontosságot tulajdonítanak. Az interjúalanyok különböző módokon jellemezték ezeket a termékeket; biztonságukat és kockázatukat is másféleképpen értékelték.

A fókuszcsoporthoz tartozó interjúk eredményeinek alapján ezért körvonalazódni látszódott a további, kvantitatív kutatás fő iránya: érdemes lenne klaszteranalízis segítségével a fogyasztókat szegmentálni az alapján, hogyan ítélik meg az étrend-kiegészítők használatát, illetve - amennyiben létrehozhatók homogén csoportok - megvizsgálni, milyen tulajdonságok jellemzik az egyes csoportokba kerülő fogyasztókat, különös tekintettel a biztonság kérdésére.

A kvalitatív kutatás eredményei ugyancsak segítségemre voltak a hipotézisek felállítására, illetve a kérdőív kérdéseinek összeállításához.

3. melléklet Kérdőív

KÉRDŐÍV

Tisztelt Válaszadó!

Köszönöm, hogy megtisztel bizalmával és időt fordít a kérdőív kitöltésére. Kutatásom célja, hogy felmérjem a fogyasztók egészséggel kapcsolatos véleményét, valamint az étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos fogyasztási szokásokat.

A kérdőív kitöltése kb. 15 percet vesz igénybe. Kérem, válaszaival járuljon hozzá kutatásom sikeréhez. A válaszadás önkéntes és teljesen névtelen.

1. Mennyire ért egyet az alábbi, egészséggel és egészséges életmóddal kapcsolatos állításokkal? (Kérem, jelölje az alábbiak szerint: *1=egyáltalán nem értek egyet, 2=többnyire nem értek egyet, 3=egyet is értek, meg nem is, 4=többnyire egyetértek, 5=teljesen egyetértek, NT=Nem tudom*)!

1.	Fontos számomra az egészségem megőrzése.	1	2	3	4	5	NT
2.	Rendszeresen eljárak orvoshoz, szűrővizsgálatokra.	1	2	3	4	5	NT
3.	Hajlandó vagyok pénzt áldozni egészségem megőrzésére.	1	2	3	4	5	NT
4.	Odafigyelek a családom/gyermekeim táplálkozására.	1	2	3	4	5	NT
5.	Rendszeresen sportolok/végzek testmozgást.	1	2	3	4	5	NT
6.	Figyelek a testsúlyomra.	1	2	3	4	5	NT
7.	Szívesen alkalmazok alternatív egészségre ható készítményeket (gyógynövények, étrend-kiegészítők, stb.)	1	2	3	4	5	NT
8.	Odafigyelek a megvásárolt élelmiszerek minőségére.	1	2	3	4	5	NT

2. Melyik írja le LEGINKÁBB az étrend-kiegészítők fogalmát az alábbiak közül?(Csak egy válasz adható!)

- ☐ vitaminok
- ☐ ásványi anyagok
- ☐ a szervezet számára nélkülözhetetlen anyagokat tartalmazó készítmények
- ☐ hiányos táplálkozást kiegészítő anyagok
- ☐ betegségek megelőzésére szolgáló készítmények
- ☐ egészség megőrzését szolgáló termékek

3. Milyen gyakran szokott Ön étrend-kiegészítőt fogyasztani, kérem, jelölje!
- ☐ Naponta 1-2 alkalommal
 - ☐ Hetente 3-4 alkalommal
 - ☐ Hetente 1-2 alkalommal
 - ☐ Havonta többször
 - ☐ Szezonális jelleggel (pl. télen)
 - ☐ Nem fogyasztok ilyen terméket
4. Amennyiben használ, milyen okok motiválják az étrend-kiegészítők használatában?
(Több választ is megjelölhet!)
- ☐ Meglévő betegség
 - ☐ Egészségmegőrzés
 - ☐ Vitaminhiány
 - ☐ Terhesség
 - ☐ Vonzó megjelenés
 - ☐ Egyéb
5. Melyek Ön szerint az étrend-kiegészítők jellemzői? (1=Egyáltalán nem jellemző, 2=többnyire nem jellemző, 3=jellemző is, meg nem is, 4=többnyire jellemző, 5=teljesen jellemző, NT=Nem tudom)

1.	A nem megfelelő vagy hiányos táplálkozást egészítik ki.	1	2	3	4	5	NT
2.	Szerepet játszanak a betegségek megelőzésében.	1	2	3	4	5	NT
3.	Mindenkinek szüksége van ezekre a készítményekre.	1	2	3	4	5	NT
4.	Vény nélkül megvásárolhatóak.	1	2	3	4	5	NT
5.	Kölcsönhatásban lehetnek gyógyszerekkel.	1	2	3	4	5	NT
6.	Csak természetes összetevőket tartalmaznak.	1	2	3	4	5	NT
7.	Alkalmazásukhoz számos információ szükséges.	1	2	3	4	5	NT
8.	A forgalomba hozatalához nem kell engedély.	1	2	3	4	5	NT
9.	Nemcsak orvosi felügyelet mellett szedhetők.	1	2	3	4	5	NT
10.	Az étrend-kiegészítők drágák.	1	2	3	4	5	NT
11.	Meghatározott adagban kell alkalmazni őket.	1	2	3	4	5	NT
12.	Indokolatlan használatuk veszélyes lehet.	1	2	3	4	5	NT

6. Milyen mértékben befolyásolják Önt az alábbi tényezők az étrend-kiegészítők vásárlása során? (1=egyáltalán nem befolyásol, 2=többnyire nem befolyásol, 3=közömbös, 4=többnyire befolyásol, nagymértékben befolyásol)

1. ár	1	2	3	4	5	NT
2. minőség	1	2	3	4	5	NT
3. biztonság	1	2	3	4	5	NT
4. funkció/cél	1	2	3	4	5	NT
5. íz	1	2	3	4	5	NT
6. kiszerelés/csomagolás	1	2	3	4	5	NT
7. márkanév	1	2	3	4	5	NT
8. származási hely	1	2	3	4	5	NT
9. reklám	1	2	3	4	5	NT
10. korábbi tapasztalat	1	2	3	4	5	NT
11. gyártó	1	2	3	4	5	NT

7. Honnan szerzi be általában az étrend-kiegészítőt? (Több választ is megjelölhet!)

- ☐ Gyógyszertárból
- ☐ Drogériából
- ☐ Hiper-, supermarketből
- ☐ Árube mutatók
- ☐ Piacról
- ☐ Internet
- ☐ MLM
- ☐ Egyéb, és pedig:.....

8. Kinek a véleményére hallgat leginkább az étrend-kiegészítőkkel kapcsolatban? (1=egyáltalán nem hallgatok, 2=inkább nem hallgatok, 3=közömbös, 4=többnyire hallgatok, 5=nagymértékben hallgatok, NT=Nem tudom)

1. Egészségügyi szakember (orvos, gyógyszerész, dietetikus, védőnő)	1	2	3	4	5	NT
2. Természetgyógyász	1	2	3	4	5	NT
3. Eladó személyzet	1	2	3	4	5	NT
4. Távoli ismerősök (barátok, munkatársak)	1	2	3	4	5	NT
5. Közeli ismerősök (családtag, rokonok)	1	2	3	4	5	NT
6. Műsorok, cikkek	1	2	3	4	5	NT
7. Hirdetések	1	2	3	4	5	NT
8. Árube mutatók, rendezvények	1	2	3	4	5	NT

9. Mennyire tart Ön az alábbiakban leginkább az étrend-kiegészítők használata során?
(Kérem, jelölje az alábbi kockázatokat a következők alapján: 1=egyáltalán nem tartok, 2=többnyire nem tartok, 3=közömbös, 4=részben tartok, 5= nagyon tartok, NT=Nem tudom)

1.	Az étrend-kiegészítők összetevői nem megfelelő minőségűek.	1	2	3	4	5	NT
2.	Az étrend-kiegészítő szennyező (fizikai, biológiai) anyagot is tartalmaz.	1	2	3	4	5	NT
3.	Az étrend-kiegészítő nem azokat az összetevőket tartalmazza, mint amit a címkén feltüntettek.	1	2	3	4	5	NT
4.	Az étrend-kiegészítő allergiát okozó összetevőt tartalmaz.	1	2	3	4	5	NT
5.	Túladagolásból származó kockázatok.	1	2	3	4	5	NT
6.	Az étrend-kiegészítő és a vele egyidejűleg szedett gyógyszer interakciójából származó kockázatok.	1	2	3	4	5	NT
7.	Krónikus megbetegedések (pl. daganatok).	1	2	3	4	5	NT
8.	Egyéb káros élettani hatások (pl. szervi elváltozások).	1	2	3	4	5	NT
9.	Egyéb kedvezőtlen mellékhatások.	1	2	3	4	5	NT
10.	Az étrend-kiegészítő hatástalansága.	1	2	3	4	5	NT
11.	Nem tartok semmilyen veszélytől.	1	2	3	4	5	NT

10. Mielőtt megvásárol egy étrend-kiegészítőt, mit tesz Ön annak érdekében, hogy elkerülje a lehetséges kockázatokat? Kérem, jelölje választát! (Több választ is megjelölhet!)

- ☐ Megnézem a termék összetevőit
- ☐ Elolvasom az adagolási útmutatót/tájékoztatót
- ☐ Megnézem, hogy a termék rendelkezik-e valamilyen forgalomba hozatali/registrációs engedéllyel/számmal vagy védjeggyel
- ☐ Kikérem az orvos/patikus/egyéb szakember tanácsát
- ☐ Egyéb módon is tájékozodom (internet, újságok, reklámok) az adott termékkel kapcsolatban.
- ☐ Biztonságosnak ítélt helyen vásárolok meg a terméket.
- ☐ Mások vagy saját magam által már kipróbált terméket veszek.
- ☐ Egyéb, éspedig:.....

Kérem - a kitöltés befejezéseként - az alábbi adatok megadásával segítse a kérdőív statisztikai kiértékelését:

11. Az Ön neme?

- ☐ Férfi
- ☐ Nő

12. Az Ön kora?

- ☐ 18 év alatt
- ☐ 18 – 29 év
- ☐ 30 – 39 év
- ☐ 40 – 49 év
- ☐ 50 – 59 év
- ☐ 60 év felett év

13. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- ☐ 8 általános
- ☐ Szakmunkásképző
- ☐ Érettségi
- ☐ Főiskola, egyetem
- ☐ Posztgraduális, doktori

14. A településtípus, ahol Ön lakik?

- ☐ Főváros
- ☐ Megyeszékhely
- ☐ Város
- ☐ Község
- ☐ Falu

15. Az Ön családi állapota?

- ☐ Házas
- ☐ Élettárs
- ☐ Elvált
- ☐ Egyedülálló
- ☐ Özvegy

16. Mennyi 18 év alatti gyermek él az Ön családjában?

.....

- Ebből mennyi a:

0 – 3 éves:.....

4 – 6 éves:.....

7 – 14 éves:.....

15 – 18 éves korú gyermekek száma:.....

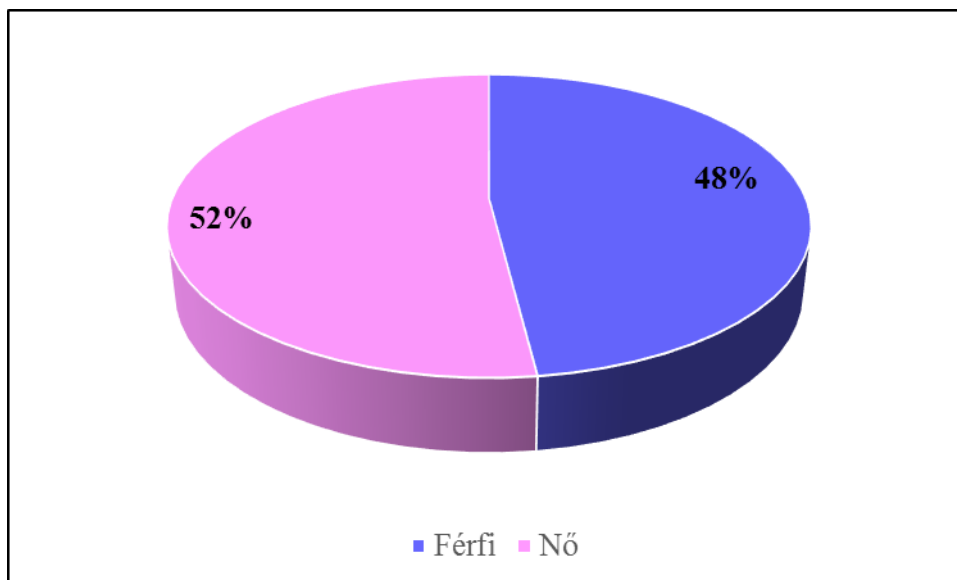
17. Mennyi az Ön havi nettó jövedelme?

- ☐ 0 – 70 000 Ft
- ☐ 70 001 – 140 000 Ft
- ☐ 140 001 – 200 000 Ft
- ☐ 200 000 Ft felett

KÖSZÖNÖM, HOGY VÁLASZAIVAL SEGÍTETTE KUTATÁSOMAT!

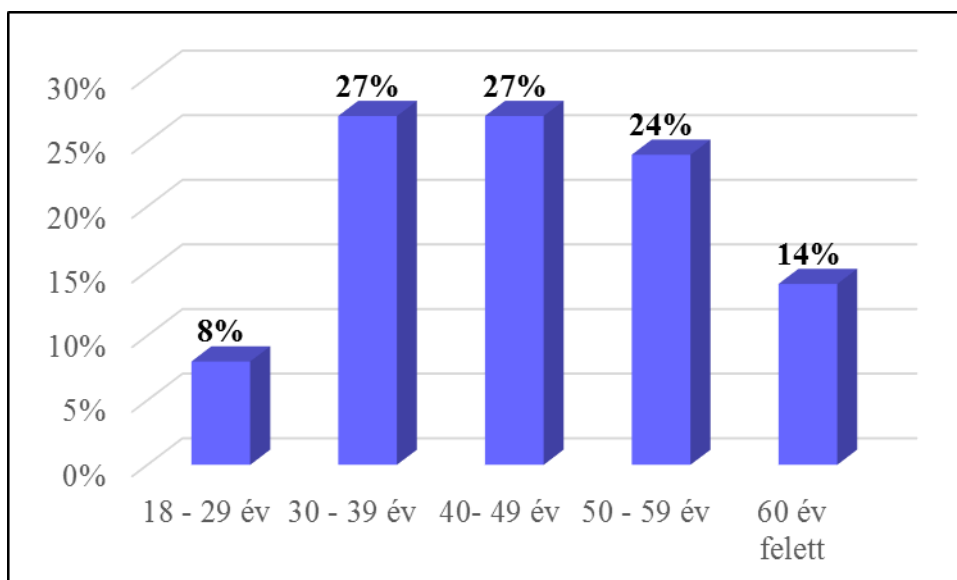
4. melléklet A minta demográfiai megoszlása

A minta nemek szerinti megoszlása (K11. Az Ön neme?)



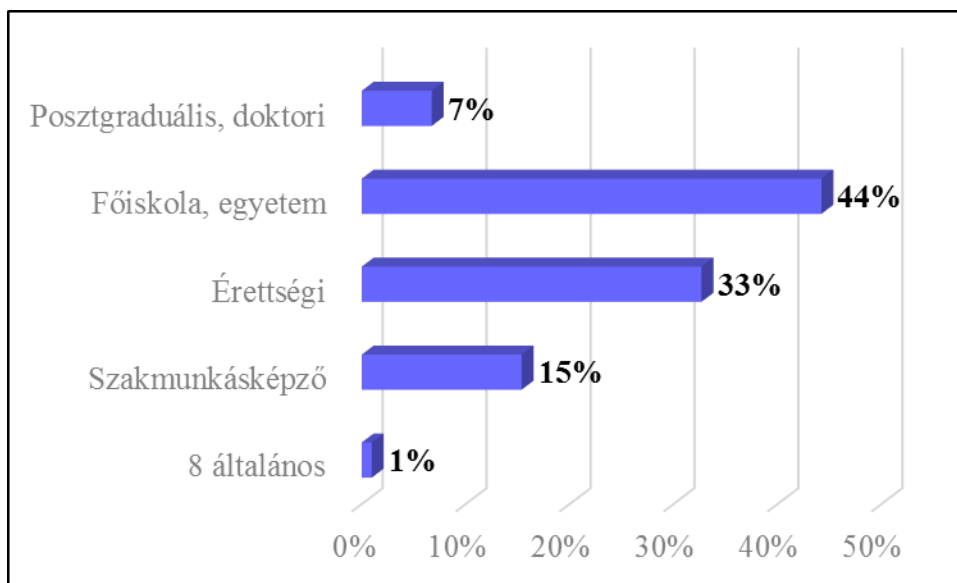
Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

A megkérdezettek megoszlása életkor alapján (K12. Az Ön kora?)



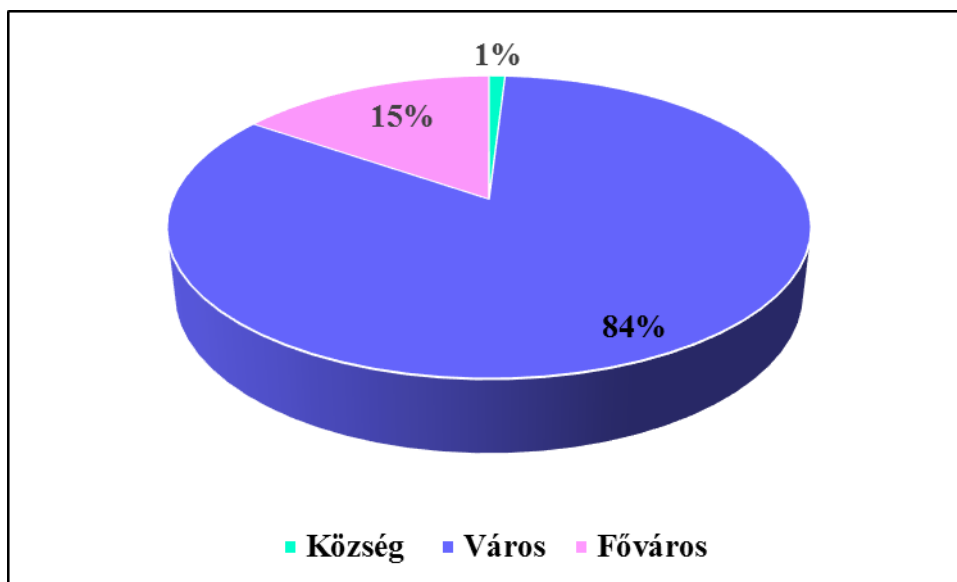
Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

**A megkérdezettek megoszlása legmagasabb iskolai végzettség alapján
(K13. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?)**



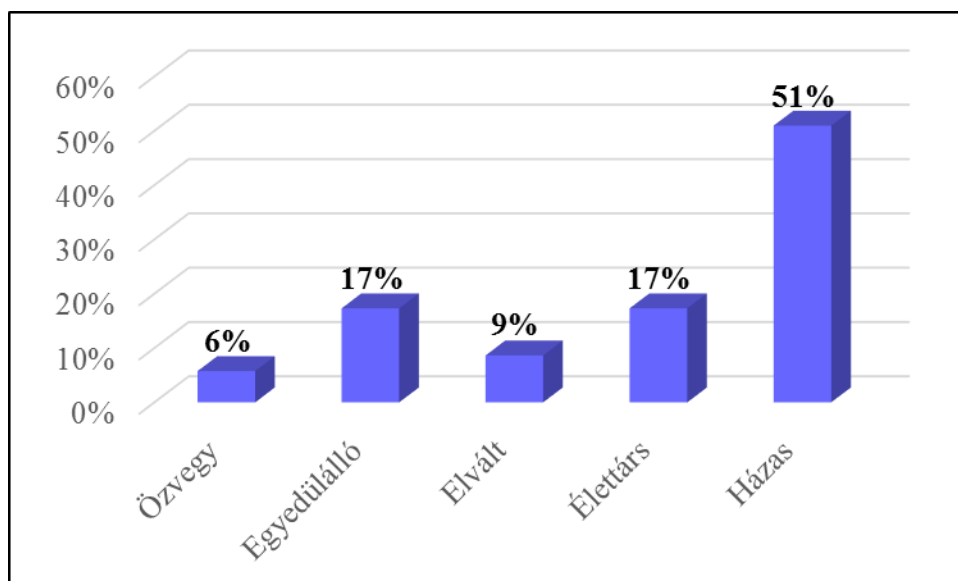
Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

A megkérdezettek megoszlása településtípus szerint (K14. A településtípus, ahol Ön lakik?)



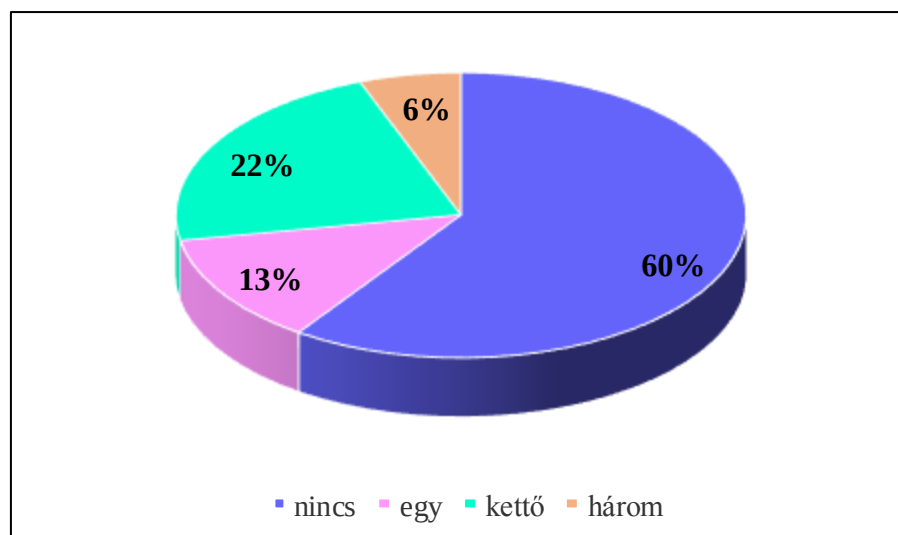
Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

A megkérdezettek megoszlása családi állapot szerint (K15. Az Ön családi állapota?)



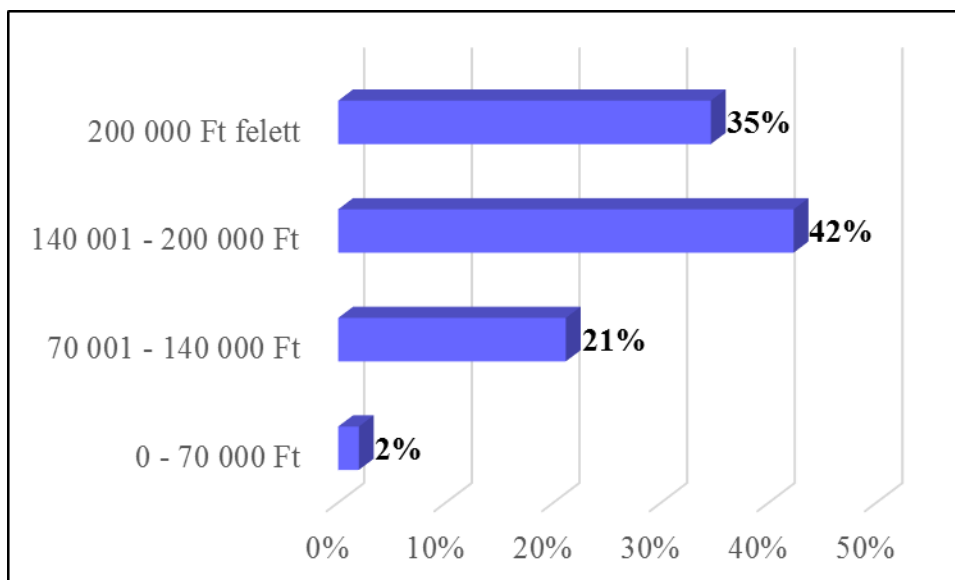
Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

A megkérdezettek megoszlása a családban élő 18 év alatti gyermekek száma alapján (K16. Mennyi 18 év alatti gyermek él az Ön családjában?)



Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

**A megkérdezettek megoszlása a havi nettó jövedelem alapján
(K17. Mennyi az Ön havi nettó jövedelme?)**



Forrás: Saját kutatás, 2014 ($N=104$)

5. melléklet Teljes magyarázott variancia

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3,045	25,377	25,377	3,045	25,377	25,377	2,032	16,931	16,931
2	1,543	12,855	38,232	1,543	12,855	38,232	1,969	16,412	33,343
3	1,390	11,585	49,817	1,390	11,585	49,817	1,442	12,016	45,359
4	1,108	9,235	59,052	1,108	9,235	59,052	1,432	11,936	57,295
5	1,021	8,512	67,564	1,021	8,512	67,564	1,232	10,269	67,564
6	,875	7,288	74,852						
7	,697	5,812	80,664						
8	,637	5,311	85,975						
9	,574	4,787	90,762						
10	,433	3,608	94,369						
11	,352	2,936	97,305						
12	,323	2,695	100,000						

Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

6. melléklet Az egyes faktorok megítélése klaszterek szerint

		egészségvédelem	bizonytalanság	összetevők	adagolás	szükségesség
Report						
Ward Method		REGR factor score 1 for analysis 1	REGR factor score 2 for analysis 1	REGR factor score 3 for analysis 1	REGR factor score 4 for analysis 1	REGR factor score 5 for analysis 1
1	Mean	-0,069468907	0,50451047	0,221364339	0,300505336	1,201668773
	N	24	24	24	24	24
	Std. Deviation	0,992428717	1,067775143	0,92521593	1,008343655	0,717544119
2	Mean	-0,282818123	-0,525873654	-0,331918958	-0,635746664	-0,060339291
	N	40	40	40	40	40
	Std. Deviation	0,788915634	0,780436419	0,768322506	0,757457453	0,723727344
3	Mean	-1,087523611	-0,509030241	0,853362488	1,222980077	-0,798038716
	N	12	12	12	12	12
	Std. Deviation	0,868496871	0,752798193	1,660491888	1,030871832	0,776160375
4	Mean	0,929652214	0,53696635	-0,081297703	0,126499199	-0,601786227
	N	28	28	28	28	28
	Std. Deviation	0,474139788	0,82631832	0,756521256	0,57150031	0,653184193
Total	Mean	-5,2367E-16	1,02349E-16	-1,45283E-16	3,01842E-16	-1,31839E-16
	N	104	104	104	104	104
	Std. Deviation	1	1	1	1	1

Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

7. melléklet Klaszterek jellemzése az egészséggel és az egészséges életmóddal kapcsolatos attitűd alapján

Ward Meth	Statistics							
	K1_1.Fontos számomra az egészségem megőrzése.]	K1_2. Rendszere sen eljárók orvoshoz, szűrővizsg álatokra.	K1_3.Hajlandó vagyok pénzt áldozni egészségem megőrzésére.]	K1_4.Odafigyelek a családom/gyerekeim táplálkozás ára.]	K1_5.Rendszeresen sportolok/végzek testmozgást.]	K1_6.Figyelek a testsúlyomra.]	K1_7.Szívesen alkalmazok alternatív egészségre ható készítmények	K1_8. Odafigyelek az élelmiszerek minőségére.
1	4,71	3,67	3,67	3,17	1,96	2,13	3,92	4,00
2	4,45	3,13	3,48	2,75	2,28	2,10	3,30	3,93
3	4,50	3,58	3,25	1,75	1,58	1,67	3,00	4,25
4	4,68	3,75	4,04	3,96	2,93	2,75	4,04	3,89

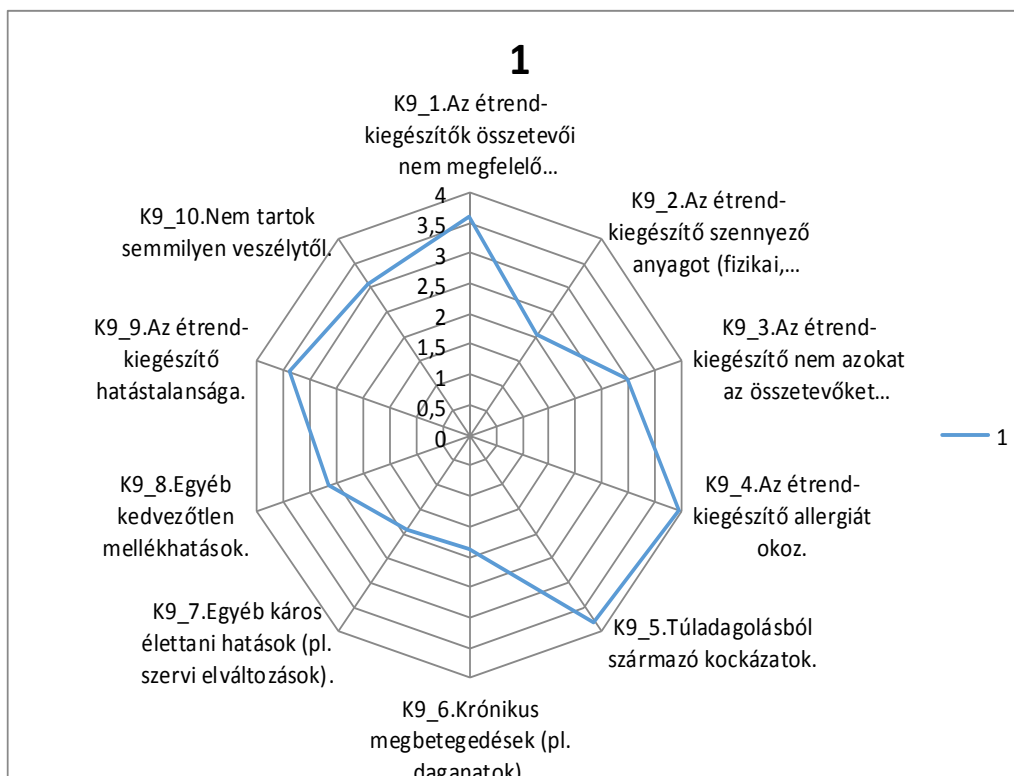
Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

8. melléklet Klaszterek jellemzése az étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos kockázatok alapján

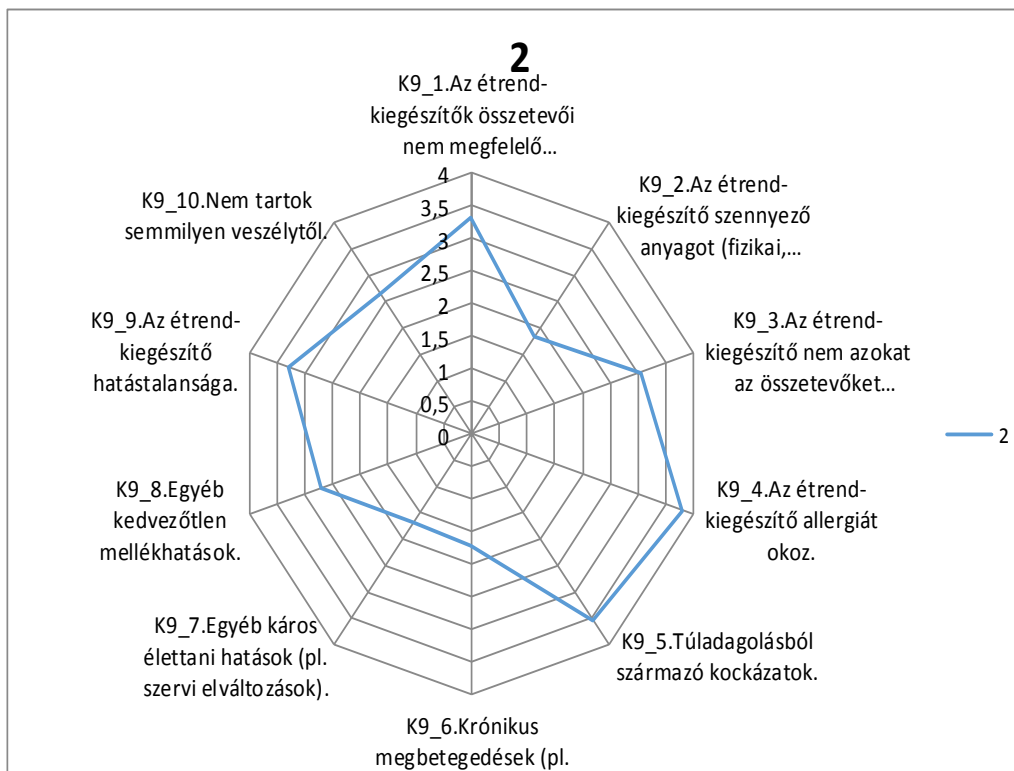
				Statistics										
Ward Method				Ward Method	K9_1.Az étrend-kiegészítők összetevői nem megfelelő minőségűek.	K9_2.Az étrend-kiegészítő szennyező anyagot (fizikai, biológiai) tartalm az.	K9_3.Az étrend-kiegészítő nem azokat az összetevőket tartalmazza	K9_4.Az étrend-kiegészítő allergiát okoz.	K9_5.Túladozásokból származó kockázatok	K9_6.Krónikus megbetegedések (pl. daganatok).	K9_7.Egyéb káros élettani hatások (pl. szervi elváltozások).	K9_8.Egyéb kedvezőtlen mellékhatások	K9_9.Az étrend-kiegészítő hatás-talansága	K9_10.Nem tartok semmilyen veszélytől.
1	N		Valid	1	24	24	24	24	24	22	24	23	24	24
			Missing		0	0	0	0	0	2	0	1	0	0
			Mean	1	3,58333333	2,0416667	2,9583333	3,9583333	3,7916667	1,863636364	1,916666667	2,652173913	3,375	3,08333333
2	N		Valid	2	40	40	40	40	40	38	39	39	40	40
			Missing		0	0	0	0	0	2	1	1	0	0
			Mean	2	3,3	1,85	3,05	3,8	3,55	1,710526316	1,692307692	2,692307692	3,3	2,65
3	N		Valid	3	12	11	12	12	12	12	12	12	12	12
			Missing		0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
			Mean	3	3,33333333	2,0909091	3,4166667	4,166667	3,8333333	2,666666667	2,583333333	3,166666667	3,166667	2,33333333
4	N		Valid	4	28	28	27	28	28	28	28	28	28	28
			Missing		0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
			Mean	4	3,14285714	1,4642857	2,7407407	3,928571	3,4285714	1,357142857	1,357142857	2,214285714	3,214286	3,3571429

Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)

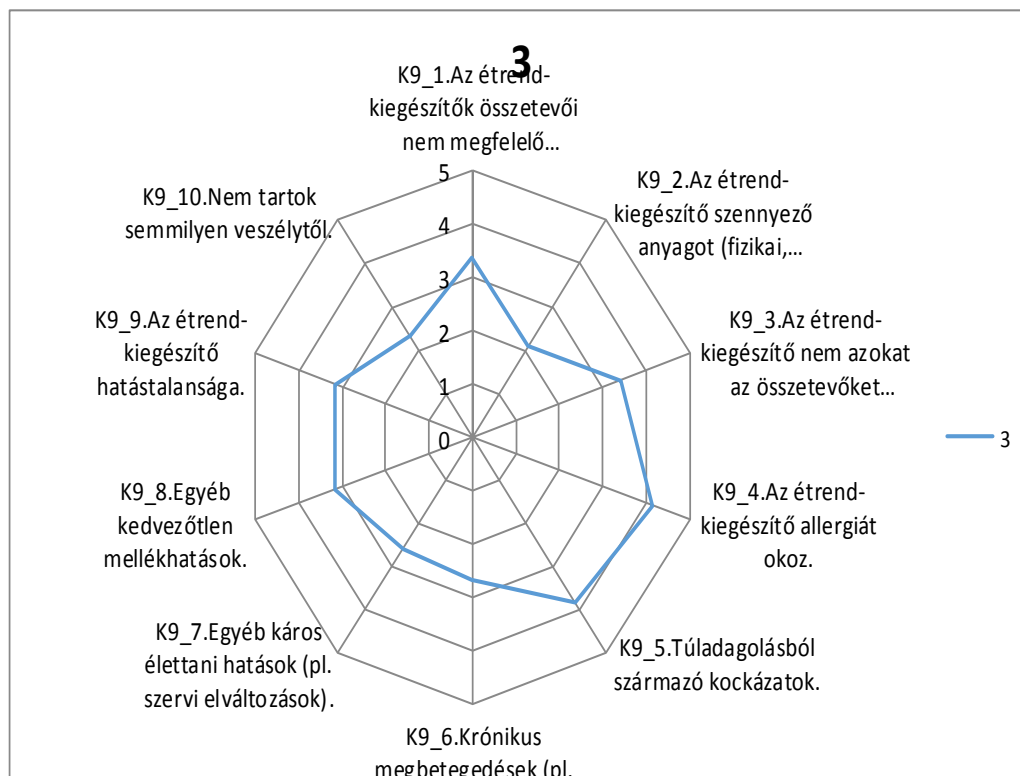
9. melléklet Az egyes klaszterek mintázatának ábrázolása a kockázatok alapján



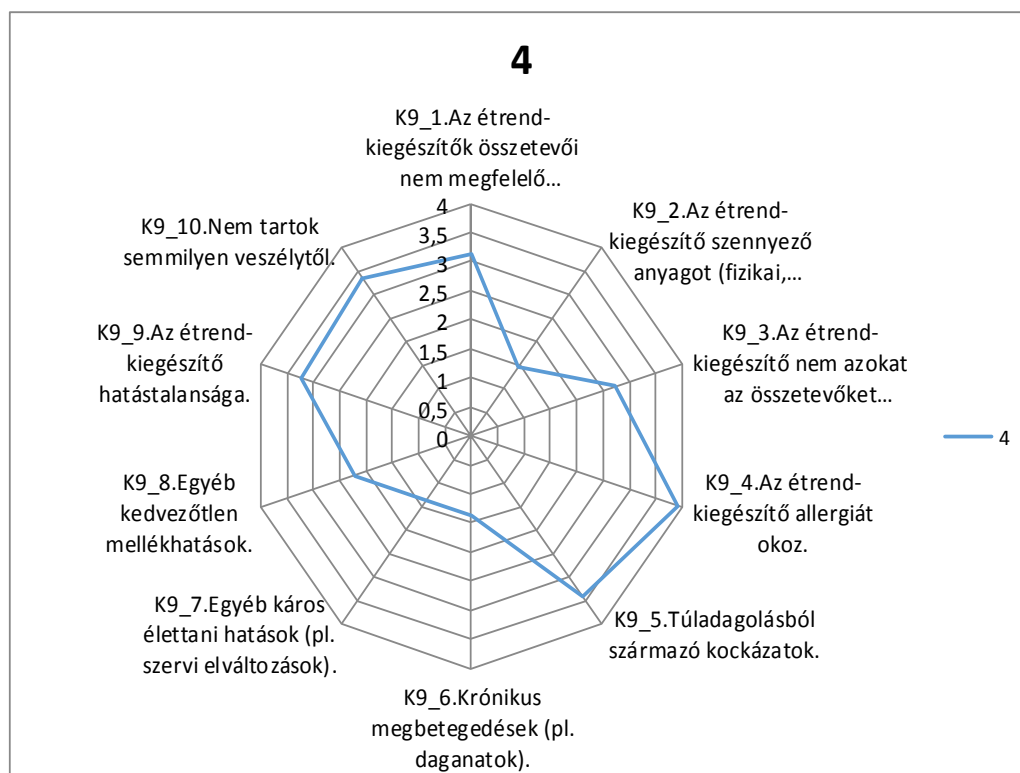
Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)



Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)



Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)



Forrás: Saját kutatás, 2014 (N=104)