

ALTERNATÍV ÉTRENDET KÖVETŐK ÉLETSTÍLUSA ÉS HATÁSUK A FENNTARTHATÓ ÉLELMISZER-FOGYASZTÁSRA

Barna Fédra Kinga

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet, Debrecen, Böszörményi út 138.

Lektorálta: Prof. Dr. Szakály Zoltán

Bevezető

Különböző egészségügyi, etikai, élővilág védelmével kapcsolatos, környezetvédelmi, anyagi, illetve ideológiai okok miatt megjelentek a hagyományostól eltérő alternatív étrendek (KREY, 1982). Jelen kutatásban a legelterjedtebb táplálkozási formákat vizsgáltam, úgymint a paleolit, vegetáriánus, vegán, glutén-, laktóz-, tejfehérjementes, fehérjegazdag, valamint cukormentes/szénhidrátszegény étrendeket.

Szakirodalom

A vegyes étrend esetében a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének ajánlása alapján 30-30%-ban kell zöldségeket és gabonaféléket fogyasztani és 20-20%-ban pedig gyümölcsöket és húsokat, halakat, tej és tejtermékeket (MDOSZ, 2018).

A paleolit táplálkozás, egy „kőkorszaki” diéta, ami nem engedi a cukor, gabona, tej és hüvelyesek fogyasztását (I1).

A vegetáriánus, vegán táplálkozás esetében különböző mértékben utasítják el az állati eredetű termékek fogyasztását, ami egészen a tojás, hal, tejtermékek, hús és mézfogyasztást jellemzi a legjobban (PHILLIPS, 2005; TAYLOR, 2011).

A gluténérzékenységben a hazai lakosság kb. 1,5-2%-a érintett, így elsődlegesen ők folytatnak gluténmentes táplálkozást (PROKISCH, 2016). Napjainkban egyre jellemzőbb olyanok is követi a diétát, akiknek erre nincs egészségügyi okuk (I2).

Azok esetében, akiknél megjelent a tejre való érzékenység, aminek tünetei pl. az emésztési zavarok, akkor a tejcukor- és a tejfehérje-érzékenységről beszélhetünk. Ugyanakkor ilyenkor nem javasolt teljes mértékben megvonni a tejet a szervezettől (BRILAKI, 2017).

A fehérjegazdag étrend alkalmazása a fogyni vágyók, valamint a sportolók, a súlyzós edzéseket folytatók körében a legnépszerűbb. Ugyanakkor a túlzott fehérjebevitel a zöldségek, gyümölcsök és gabonák fogyasztásának mérséklésével párosul a legtöbb esetben, amelynek eredményeképpen emésztési problémák adódhatnak a nem megfelelő rostbevitel miatt (DE BELLEFONDS, 2017).

A fogyasztók attitűdvizsgálat során besorolhatók a fenntartható élelmiszer-fogyasztás egyes dimenzióiba. A fogalom mind az egészséges, mind a környezetbarát táplálkozást magába foglalja (1. táblázat). Ugyanakkor megjelennek a csak egészséges - vagy csak környezetbarát táplálkozások, vagyis az egyoldalú dimenziók is. Abban az esetben, amikor egyik lehetőség sem teljesül úgy a nem kívánatos állapotról beszélhetünk (BARNA, 2016).

1. táblázat: Az egészséges és a fenntartható élelmiszer-fogyasztás kapcsolata

Kritérium	Egészséges	Nem egészséges
Környezetbarát	Fenntartható táplálkozás	Egyoldalú táplálkozás I.
Nem környezetbarát	Egyoldalú táplálkozás II.	Nem kívánatos állapot

Forrás: BARNA, 2016.

Az élelmiszerorientált életstílus modell (Grunert-modell) jellemzi az egyén étkezési életmódját, amelynek öt tényező képezi az alapját. A vásárlási motivációkhoz, a minőségi szempontokhoz kapcsolódó elemeket, valamint az élelmiszerellátáshoz kötődő főzési módszereket, a vásárlási szokásokat, továbbá a fogyasztási szituációkat (THØGERSEN, 2017).

Anyag és módszer

A primer kutatás során a magyar lakosság körében 2017/2018-ban feltáró kérdőíves felmérést végeztem. A mintasokaság 504 fő, amelyben a KSH statisztikai adatai alapján nem szerint reprezentatívnak tekinthetők az eredmények.

A kérdőív négy kérdéscsoportot tartalmaz: alternatív táplálkozási formák alkalmazása és gyakorisága, élelmiszerekkel kapcsolatos állítások, helyi élelmiszerek vásárlására vonatkozó állítások, helyi élelmiszerek vásárlásának elutasításához kapcsolódó állítások.

A megkérdezés során a fogyasztók attitűdjeit, továbbá az állításokkal való egyetértés mértékét zárt egy- és többválaszlehetőséges kérdéseken keresztül, valamint 1-5 fokozatú Likert-skála használatával (1 – egyáltalán nem ért egyet; 5 – teljes mértékben egyetért) elemeztem.

A kérdőívek feldolgozásához az IBM SPSS Statistics 20.0, illetve a Microsoft Office Excel 2016 programokat használtam. A statisztikai eljárások közül leíró statisztikai módszereket (megoszlási viszonyszámok, átlag, szórás, relatív szórás) használtam. Két kategorizált változó kapcsolatának elemzéséhez χ^2 -próbát alkalmaztam, ahol kizárólag a szignifikáns eltéréseket figyeltem. A skála-típusú kérdéseknél varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztam. A tényezők számának csökkentése érdekében, valamint azok csoportokba rendezéséhez faktor- és klaszteranalízist végeztem, ahol a kiinduló változók közötti korreláció meglétére a Bartlett-tesztet futtattam le, illetve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) kritériumot alkalmaztam a változók elemzéshez való alkalmasságának vizsgálatához.

Eredmények

Alternatív és vegyes étrendeket követők

Legnagyobb arányban a laktózmentes étrendet követők töltötték ki a kérdőívet (18,7%), akiket a fehérjegyazdag (15,3%), tejfehérjementes (14,4%), vegyes (13,9%), vegetáriánus (13,8%), vegán (12,6%), cukormentes/szénhidrátszegény (11,2%), gluténmentes (7,7%), illetve utolsó helyen a paleolit módon táplálkozók (1,6%) követnek.

Alternatív étrendet követőknek azon válaszadókat tekintettem, akik napi gyakorisággal, tartják valamely étrendhez kapcsolódó étkezési szokásokat. E tekintetben mindegyik étrend 10% feletti arányban jelenik meg a válaszadók körében kivéve a gluténmentes és a paleolit táplálkozási módokat. Ennek oka abban is keresendő, hogy egy válaszadó gyakran egyszerre több étrendet is követ. A megkérdezettek nagyjából 1/5-e laktózmentesen (18,7%) étkezik, továbbá magas a fehérjedús (15,3%), a tejfehérjementes (14,4%), a vegyes (13,9%), illetve a növényi eredetű (vegetáriánus – 13,8%; vegán – 12,6%) étrendet követők aránya. A cukormentes/szénhidrátszegény étrendűek aránya relatíve alacsony a többi táplálkozási módhoz képest.

Élelmiszerorientált életstílus modell

Faktorelemzés

A kérdőíves megkérdezés állítássora alapján a változók számát leredukáltam annak érdekében, hogy az így kapott faktorok iránti attitűdjüket klaszterenként megvizsgáljam. Ennek eredményeképpen 7 faktort kaptam.

Az „Elhivatottság-innováció” faktor az első a főzési módszerek megosztása közül, ahol az elhivatottság és innováció szerepe jelenik meg hangsúlyosan, úgymint az új és más kultúrák gasztronómiája iránti érdeklődés, továbbá a főzés szeretete.

Az „Egyszerű főzés” faktor esetében a hangsúly az egyszerűsége, illetve az elkészítési gyorsaságon van. Ebben az esetben a válaszadók ételkeverékeket, konzerv és fagyasztott termékeket, valamint félkész ételeket használnak, és megjelenik a vásárlási döntésben szerepet játszó reklám befolyása is.

A „Női-férfi felelősségmegosztás” faktorát figyelve a nemek közötti szerepek egyenlősége jelenik meg, azaz a válaszadók szemszögéből irreleváns, hogy a férfi vagy a nő hoz vásárlási döntést, a felelősség közöttük egyetemleges.

A „Vásárlási szokások” faktorba a vásárlási lista készítése, az élelmiszervásárlás iránti érdeklődés, az élelmiszercímkék olvasása, valamint termékinformációk figyelése és maga az élelmiszervásárlás szeretete tartozik. Jól megfigyelhető a vásárlói tudatosság, hiszen a kérdőívet kitöltők az élelmiszervásárlást megtervezik, előre felkészülten, átgondoltan végzik.

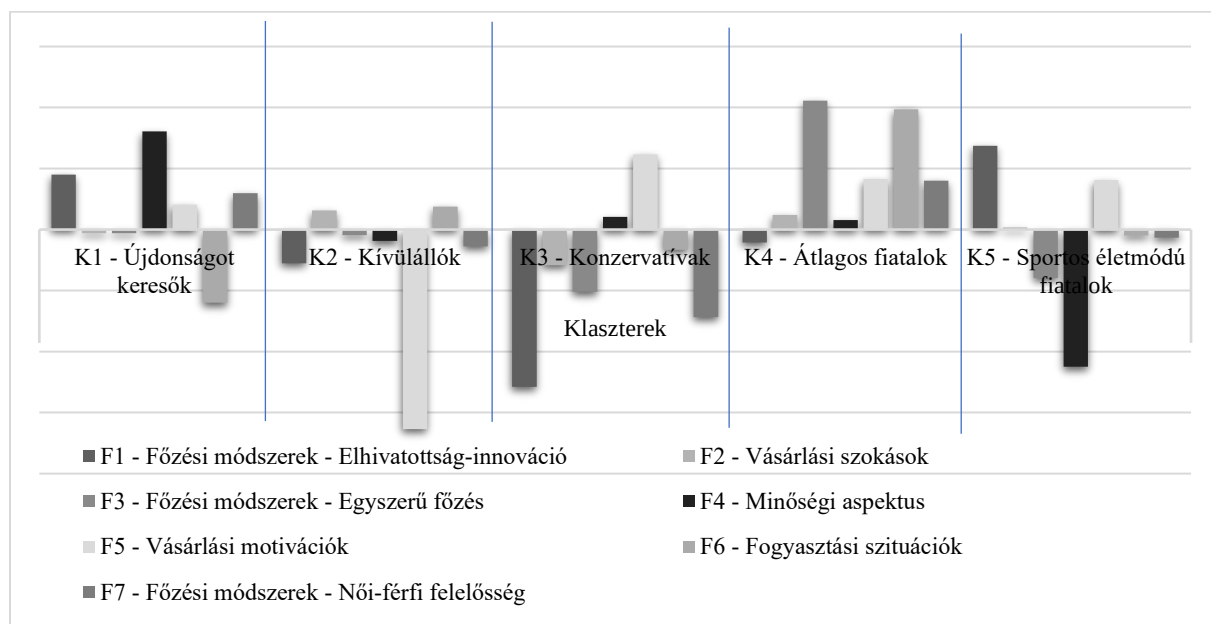
A „Minőségi aspektus” faktor a minőségi szempont, ahol a bioélelmiszerekről alkotott vélemény, illetve a szakboltokban történő vásárlás jelenik meg.

A „Vásárlási motivációk” faktor esetében a hedonizmus és a szociális tényezők jelennek meg, úgymint az íz fontossága, élelmiszerek élvezetes fogyasztása és a jó társaság szerepe az étkezésben.

A „Fogyasztási szituációk” faktor a nem tudatos étkezéstervezést jeleníti meg, hiszen az ételfogyasztás az éhségérzettől, valamint az étkezés időszerezésétől függ.

Klaszterelemzés

A kutatás célkitűzéseire kapcsolódóan részletesen ismertetem az egyes klasztereket. A faktorokból képzett klaszterek alapján 5 csoportot kaptam: „Újdonságok keresők” (27,8%), „Kívülállók” (18,8%), „Konzervatívák” (15,4%), „Átlagos fiatalok” (16,9%), illetve „Sportos életmódú fiatalok” (21,0%).



1. ábra: Klaszterközép-értékek

Forrás: Saját szerkesztés, 2018.

A faktorok és a klaszterek közötti összefüggéseket az 1. ábra szemlélteti. Az első klaszter a „Újdonságot keresők”, akik körében a főzés esetében megjelenik az innovációra való hajlam,

ugyanakkor magas a minőség fontosságának kérdése. A második klasztert a „Kívülállók” alkotják, a vásárlási motivációk negatívan jelennek meg, vagyis az íz, a szociális élmény nem meghatározó. A harmadik csoport a „Konzervatívok”, akiknél az újdonság, a női-férfi felelősségmegosztás elutasítása figyelhető meg, ezzel szemben megjelenik a vásárlási motivációk fontossága. A negyedik az „Átlagos Fiatalok” szegmense, ahol a főzés egyszerűsége, a fogyasztási helyzetek jelentősége mutatkozik meg. Az ötödik, egyben utolsó klaszter a „Sportos életmódú fiatalok”, esetükben megjelenik az újdonságra való hajlam, ugyanakkor a minőség nem játszik fontos szerepet a döntéseik során.

1. klaszter – Újdonságot keresők

A csoport aránya az összes megkérdezett között 27,8%, azaz 140 fő, ez a legnagyobb klaszter. Elnevezésük az alternatív étrendet követők magas aránya, így a főzési módszerek esetében megjelenő innováció, a minőség fontosságából, valamint a tudatos fogyasztásból ered. Étrendet tekintve felülreprezentáltak jelennek meg a vegán (50,0%), a tejfehérjementes (49,3%), a cukormentes/szénhidrátszegény (44,6%), a laktózmentes (43,2%), a vegetáriánus (40,0%) étrendet követők. Korosztály alapján jellemzően a 25 év feletti, de különösen a 40 év feletti alkotják (26-40 éves – 30,7%; 40 év feletti – 37,7%). Körükben az átlagostól nagyobb mértékű egészség- és környezettudatosság figyelhető meg.

2. klaszter - Kívülállók

A mérete alapján a harmadik legnagyobb szegmens a Kívülállók csoportja (18,8%, 95 fő). Ebben a klaszterben figyelhető meg legkisebb mértékben az egészség- és a környezettudatosság és inkább a 40 év feletti korosztály alkotja. Ez a csoport egyfelől az 1. klaszter ellentétének is tekinthető. A „Kívülállók” esetében a „vásárlási motivációk” tényezőkön kívül nem mutatkozik meg kiugró érték a faktorok irányába.

3. klaszter – Konzervatívok

A Konzervatívok alkotják a legkisebb csoportot a mintán belül (15,4%, 95 fő). A klaszter az elnevezést a különböző étrendet elutasítása, valamint az innováció iránti negatív attitűdjük alapján kapta. Ebben a szegmensben jelenik meg a legnagyobb mértékben az alternatív étrendek elutasítása, illetve ezzel párhuzamosan az egészség- és környezettudatosság mértéke is alacsony. A szegmensben 40 év feletti korosztály 23,2%-os mértékben felülreprezentált.

4. klaszter – Átlagos fiatalok

A klaszter aránya a teljes mintasokaságon belül 16,9%, 85 fő. A tagok jellemzően kis mértékben alkalmaznak alternatív étrendeket, különösen a vegánt (6,3%), a laktóz- (11,6%), a tejfehérjementes (11,0%), valamint a cukormentes/szénhidrátszegényt (12,5%). Életkor alapján a 20 év alatti korosztály jelenik meg (27,8%) és arányuk folyamatosan csökken az életkor előrehaladásával. Esetükben szignifikáns eltérés nem figyelhető meg a tudatosságot tekintve.

5. klaszter – Sportos életmódú fiatalok

A mérete alapján a második legnagyobb csoport (21,0%, 106 fő). Az elnevezést az alapján fogalmaztam meg, hogy a fehérjegazdag étrendet fogyasztók legtöbb esetben a fehérjebevitelt a magas mozgásintenzitás miatt, illetve izomépítés érdekében választják. A szegmens tagjai nagyrészt elutasítják a vegetáriánus táplálkozást, azonban előnyben részesítik a fehérjegazdagot (28,2%). Életkor alapján leginkább a 20 év alatti korosztály alkotja (35,1%), és folyamatosan csökken a csoportba tartozók aránya az életkor növekedésének mértékével. Ugyanakkor a válaszadók jellemzően nem tekintik magukat egészségtudatosnak.

Következtetések

Fenntarthatósági modell

A szakirodalomban is ismertetett fenntarthatósági modell az egészséges és a környezettudatos étel-miszer-fogyasztás kapcsolatán alapul. A kapott klasztereket e modellnek négyből három szegmensébe lehetett sorolni (3. táblázat). A kívánatos állapot megtestesítői a legnagyobb csoport, az „Újdonságot keresők” csoportja, csak egészséges módon a „Sportos életmódú fiatalok” étkeznek, ugyanakkor a másik három klaszter esetében nem jelent meg az egészség- vagy a környezettudatosság a cselekvéseik során, így ők a nem kívánatos állapotba kerültek, akik összesen a válaszadók felét (51,1%) teszik ki.

3. táblázat: Az egészséges és a környezettudatos étel-miszer-fogyasztás kapcsolata

Kritérium	Egészséges	Nem egészséges
Környezetbarát	Újdonságot keresők (27,8%)	-
Nem környezetbarát	Sportos életmódú fiatalok (21,0%)	Kívülállók (18,8%) Konzervatívok (15,4%) Átlagos fiatalok (16,9%)

Forrás: BARNA, 2016.

A „Sportos életmódú fiatalok” tekintetében ellentmondás figyelhető meg egészségtudatosság szempontjából a saját megítélésük és a magatartásuk között. Ez a korosztály még jellemzően nem gondolkodik a prevencióban, ugyanakkor sportos életmódot alapvetően nagyrészt a fiatalok követnek, akiknél még a mozgás és a táplálkozást nem társítják az egészségtudatossághoz.

Irodalomjegyzék

1. Barna, F. (2016): Az egészség- és a környezettudatosság megjelenése a fenntartható étel-miszer-fogyasztásban. TDK dolgozat, Debrecen.
2. Brilaki, M. (2017): Don't Stop Drinking Milk Because 'Your Body Was Not Meant For It.' URL: <https://fitnessreloaded.com/stop-drinking-milk/> letöltés dátuma: 2018.03.22.
3. De Bellefonds, C. (2017): Why Do High-Protein Diets Make You So Constipated? URL: <https://www.womenshealthmag.com/weight-loss/why-high-protein-diets-constipate-you> letöltés dátuma: 2018.03.26.
4. Krey, S. H. (1982): Alternative dietary lifetslyes. Prim Care. Vol. 9. No. 3. pp. 595-603.
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ): Okostányér® – Új magyar táplálkozási ajánlás. URL: <http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/> letöltés dátuma: 2018.03.22.
6. Phillips, F. (2005): Vegetarian nutrition. British Nutrition Foundation. Vol. 30. pp.132-167
7. Prokisch L. (2016): Fogyasztási szokások a lisztérzékenyek körében, és a finom gluténmentes kenyér története: a Glulu márkaépítése. in Fehér A., Kiss V. Á., Soós M., Szakály Z. (szerk.): Hitelesség és Értékorientáció a Marketingben. Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar: Debrecen. ISBN: 978 963 472 8 pp. 677–685.
8. Taylor, S. (2011): Hogyan legyek vegán? Átállás harminc nap alatt. Bioenergetic kiadó, Budapest.
9. Thøgersen, J. (2017): Sustainable food consumption in the nexus between national context and private lifestyle: A multi-level study. Food Quality and Preference. Vol. 55. pp. 16-25.
- 11: Mi a paleo diéta? URL: <http://www.paleo-dieta.hu/mi-az-a-palo-dieta/> letöltés dátuma: 2018.03.19.
- 12: Ok nélkül ne hagyjuk el a glutént az étrendünkben! URL: <https://glutenerzekeny.hu/ok-nelkul-ne-hagyjuk-el-glutent-az-etrendunkbol/> letöltés dátuma: 2018.03.26.