



Zentai Andrea

főosztályvezető

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ

Táplálkozástudományi Főosztály

Tárgy: Növényi fehérjeforrások a közétkeztetési rendszerben

Tisztelt Főosztályvezető Asszony!

A rendelkezésre álló tudományos bizonyítékok alapján a megfelelően összeállított, dominánsan növényi alapú étrend teljes értékű és képes fedezni a szervezet tápanyagszükségletét az élet minden szakaszában, beleértve a gyermekkort, a várandósságot és az időskort is. Ezt a [Magyar Egészségmegőrzési és Életmódorvostani Egyesület - MOTE](#), valamint nemzetközi szakmai szervezetek állásfoglalásai is megerősítik (Academy of Nutrition and Dietetics; American College of Lifestyle Medicine). A növényi alapú étrend telített zsírsavakban szegény, ugyanakkor rostban, vitaminokban, ásványi anyagokban és fitonutriensekben gazdag, így kedvezően hat a kardiometabolikus kockázati tényezőkre, hozzájárul az optimális testtömeg, a vércukorszint és a vérnyomás fenntartásához. A hazai táplálkozási ajánlások, köztük a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége OKOSTÁNYÉR® útmutatója szintén a növényi eredetű élelmiszerek túlsúlyát javasolja.

A közétkeztetés meghatározó szerepet tölt be az egészséges táplálkozási minták kialakításában és a krónikus, nem fertőző betegségek megelőzésében. A növényi fehérjeforrások nagyobb arányú alkalmazása hozzájárul az étrend rosttartalmának növeléséhez, a zsírsavösszetétel kedvezőbbé tételéhez, valamint a metabolikus egészség támogatásához. Fontos hangsúlyozni, hogy nem kizárólagos helyettesítésről van szó, hanem az étrendi arányok kedvező irányú módosításáról és a választási lehetőségek bővítéséről.

A növényi fehérjeforrások alkalmazása nemcsak gazdasági, de fenntarthatósági szempontból is kedvező: előállításuk alacsonyabb üvegházhatású gázkibocsátással jár, kisebb víz- és földhasználatot igényel, hozzájárul a fenntartható élelmezési rendszerek kialakításához, ugyanakkor hosszú eltarthatóságúak és hazai termesztésük is lehetséges. Ezek a megállapítások összhangban állnak az EAT-Lancet Commission és a FAO ajánlásaival.

A közétkeztetésben jól alkalmazható növényi fehérjeforrások közé tartoznak a száraz hüvelyesek – pl. a lencse, babfélék, csicseriborsó és sárgaborsó –, amelyek magas fehérje- és rosttartalommal, alacsony zsírtartalommal és kedvező glikémiás hatással rendelkeznek. Sokoldalúan felhasználhatók főzelékek, raguk, krémek és növényi fasírtok készítésére. A minimálisan feldolgozott szójatermékek, mint a tofu, teljes értékű fehérjeforrást biztosítanak, kedvező zsírsavprofiljuk mellett jól formázhatók és széles körben alkalmazhatók egytálételekben és töltelékekben. A gabonafélék és álgabonák – úm. a zab, hajdina és köles – kiegészítő fehérjeforrásként szolgálnak, és hüvelyesekkel kombinálva teljes értékű aminosav-összetételt biztosítanak. Az olajos magvak és magőrlemények esszenciális zsírsavakat és fehérjét tartalmaznak, krémek és feltétek készítésére alkalmasak.

Nemzetközi tapasztalatok, jó gyakorlatok alapján a fokozatos bevezetés hatékony és elfogadott megközelítés. A rövid távon megvalósítható lépések közé tartoznak a húsmentes napok bevezetése, a hüvelyes alapú ételek gyakoribb alkalmazása, valamint a minimálisan feldolgozott növényi alternatívák kínálatának bővítése. **Malmő** hosszú évek óta működtet fenntartható iskolai étkeztetési programot. A húsfogyasztást jelentősen csökkentették, a diákok hetente több

Cím: 2721 Pilis, Eperfa utca 1.

E-mail: info@eletmodorvostan.hu

www.eletmodorvostan.hu



alkalommal vegetáriánus ételt kapnak, a Svéd Élelmiszerügyi Hivatal ajánlásaival összhangban. A finn közétkeztetés is élen jár a növényi ételek bevezetése terén: a **Helsinki** iskolarendszerben minden nap biztosított legalább egy vegetáriánus vagy vegán főétel, és a város klímavédelmi stratégiájának részeként folyamatosan növelik a növényi alapú fogások arányát. A program célja egyszerre egészségügyi és fenntarthatósági. Külön kiemelendő **Berlin** fenntartható közétkeztetési programja, a Kantine Zukunft, amely több, mint 200 intézményt támogat a menzák átalakításában. A berlini egyetemi menzákon a kínálat jelentős része ma már vegán vagy vegetáriánus, a húskételek aránya minimálisra csökkent. A fókusz a friss, szezonális, helyi és növényi alapú alapanyagokon van. **Franciaországban** 2021 óta - 5 éve - törvény írja elő, hogy az állami iskolai közétkeztetésben legalább heti egy vegetáriánus menüt kell biztosítani. A szabályozás célja a fenntarthatóbb és egészségesebb étkezési minták előmozdítása országos szinten. A szigetországban, **Oxford** városi intézményeiben a menük jelentős része húsmentes, és rendszeresen szerveznek „Klímanapokat”, amikor a hangsúly a fenntartható, jellemzően növényi alapú ételeken van.

A nemzetközi tapasztalatok azt mutatják, hogy a dominánsan növényi alapú közétkeztetés fokozatos, szakmailag megalapozott bevezetése megvalósítható, társadalmilag elfogadható és egészségpolitikai szempontból indokolt. A növényi fehérjeforrások integrálása a közétkeztetésbe támogatja a lakosság egészségvédelmét, javítja az étrendi minőséget, fenntarthatósági szempontból kedvező, emellett költséghatékony megoldás is egyben. Fontos célunk ezért a választási lehetőségek bővítése, egyúttal a növényi alapú élelmiszerek arányának növelése a közétkeztetésben. Kiemelten ígéretes alkalmazási terület a kórházi fekvőbeteg ellátás és a diétás étrendek korszerűsítése, ahol a táplálkozási minőség javítása rövid távon is kedvező egészségügyi hatásokkal járhat.

A MOTE Táplálkozási Munkacsoportja kész szakmai együttműködésre a növényi fehérjeforrások integrációjának támogatásában, beleértve menü tervezési és receptúra fejlesztési támogatást, pilot programok szakmai kísérését, valamint egészségügyi és dietetikai edukációs anyagok kidolgozását.

Bízunk benne, hogy a fenti szakmai szempontok hozzájárulhatnak a 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet jövőbeni felülvizsgálatához. Egyesületünk Táplálkozási Munkacsoportja készséggel áll rendelkezésre további szakmai egyeztetés céljából.

Székesfehérvár, 2026.02.23.

Tisztelettel:

Dr. Stern Borbála
elnökségi tag

megbízásából

Simkó Bianka
klinikai dietetikus
MOTE Táplálkozási Munkacsoport vezetője

Cím: 2721 Pilis, Eperfa utca 1.
E-mail: info@eletmodorvostan.hu
www.eletmodorvostan.hu



Irodalomjegyzék

1. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116(12):1970–1980.
2. American College of Lifestyle Medicine. Position Statement on Plant-Based Nutrition. Chesterfield (MO): ACLM; 2018.
3. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: a systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017;57(17):3640–3649.
4. Glenn AJ, Lo K, Jenkins DJA, et al. Relationship between plant-based dietary patterns and risk of cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis. *J Am Heart Assoc*. 2019;8:e012865.
5. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, et al. Healthful and unhealthful plant-based diets and the risk of coronary heart disease. *J Am Coll Cardiol*. 2017;70(4):411–422.
6. Qian F, Liu G, Hu FB, Bhupathiraju SN, Sun Q. Association between plant-based dietary patterns and risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2019;179(10):1335–1344.
7. Yokoyama Y, Nishimura K, Barnard ND, et al. Vegetarian diets and blood pressure: a meta-analysis. *JAMA Intern Med*. 2014;174(4):577–587.
8. Kahleova H, Levin S, Barnard N. Cardio-metabolic benefits of plant-based diets. *Nutrients*. 2017;9(8):848.
9. Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N, Mete E, Te Morenga L. Carbohydrate quality and human health: systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019;393:434–445.
10. Hooper L, Martin N, Abdelhamid A, Smith GD. Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database Syst Rev*. 2020;5:CD011737.
11. Becerra-Tomás N, Díaz-López A, Rosique-Esteban N, et al. Legume consumption and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis. *Adv Nutr*. 2019;10(Suppl_4):S437–S450.
12. Viguiouk E, Kendall CWC, Blanco Mejia S, et al. Effect of pulses on glycemic control: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014;100(1):278–288.
13. Messina M. Soy and health update: evaluation of the clinical and epidemiologic literature. *Nutrients*. 2016;8(12):754.
14. Willett W, Rockström J, Loken B, et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*. 2019;393(10170):447–492.
15. FAO, WHO. Sustainable Healthy Diets – Guiding Principles. Rome: FAO; 2019.
16. Poore J, Nemecek T. Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*. 2018;360(6392):987–992.
17. Story M, Kaphingst KM, French S. The role of schools in obesity prevention. *Future Child*. 2006;16(1):109–142.
18. Cohen JFW, Richardson S, Parker E, Catalano PJ, Rimm EB. Impact of the updated school meal standards on dietary quality among students. *JAMA Pediatr*. 2014;168(11):1009–1017.
19. Micha R, Peñalvo JL, Cudhea F, Imamura F, Rehm CD, Mozaffarian D. Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes. *JAMA*. 2017;317(9):912–924.
20. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on dietary reference values for cobalamin (vitamin B12). *EFSA Journal*. 2015;13(7):4150.
21. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. OKOSTÁNYÉR® – Táplálkozási ajánlás a magyar lakosság számára. Budapest: MDOSZ; 2016 (frissítve 2020).
22. Finnish Institute for Health and Welfare THL = Terveystieteiden tutkimuskeskus. Sustainable health from food - national nutrition recommendations 2024. URL: <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/a2523cc1-71cd-4090-8bb7-15c64d3b7134/content>
23. Kantine Zukunft. URL: <https://kantine-zukunft.de/english-home/>
24. National Research Institute for Agriculture, Food and Environment: Transforming food systems worldwide with school meals. Published on 19 October 2023. URL: <https://www.inrae.fr/en/news/transforming-food-systems-worldwide-school-meals>
25. Malmö stad: Sustainable food in Malmö. URL: <https://malmo.se/Welcomes-to-Malmo/Sustainable-Malmo/Sustainable-Lifestyle/Sustainable-food-in-Malmo.html> Last updated: 2023-11-28 12:13
26. Plant Based Food - Report by Corporate Director of Commercial Development, Assets, and Investment. CABINET 15 March 2022. URL: <https://mycouncil.oxfordshire.gov.uk/documents/s59862/>

Cím: 2721 Pilis, Eperfa utca 1.

E-mail: info@eletmodorvostan.hu

www.eletmodorvostan.hu