

## Zentai Andrea

főosztályvezető

Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ

Táplálkozástudományi Főosztály

[Zentai.Andrea@nngyk.gov.hu](mailto:Zentai.Andrea@nngyk.gov.hu)

[taptud@nngyk.gov.hu](mailto:taptud@nngyk.gov.hu)

**Tárgy:** Teljes kiőrlésű száraztészta rendeleti besorolása

### Tisztelt Főosztályvezető Asszony!

A teljes kiőrlésű száraztészta kapcsán szakmai véleményüket és állásfoglalásukat szeretnénk kérni.

### A javaslat indoka és célja

A hatályos szabályozás a száraztészta-felhasználást egységes élelmiszer-kategóriaként kezeli, és nem differenciál a különböző alapanyagokból készült termékek között (pl. finomított lisztből, teljes kiőrlésű, durum-/tönkölybúzából, illetve biogabonából készült száraztészta).

Ez a megközelítés nem áll összhangban a korszerű táplálkozástudományi ajánlásokkal és a fenntarthatósági törekvésekkel, amelyek a teljes értékű és magasabb minőségű gabonaalapú élelmiszerek előnyben részesítését hangsúlyozzák. A jelenlegi szabályozás következtében a kedvezőbb tápanyag-összetételű és/vagy a fenntarthatóbb módon előállított száraztészta alkalmazása indokolatlan mértékben korlátozott a közétkeztetésben.

### Szakmai indokolás

A teljes kiőrlésű száraztészta magas élelmirost-tartalommal rendelkezik, amely:

- hozzájárul a normál emésztési működéshez,
- lassítja a szénhidrátok felszívódását,
- mérsékli a vércukorszint-ingadozást,
- növeli a teltségérzetet.

A durum-/tönkölybúzából készült száraztészta:

- magasabb fehérjetartalommal rendelkezik,
- kedvezőbb glikémiás tulajdonságokat mutatnak,
- technológiai tulajdonságaik révén jobb minőségű készterméket eredményeznek a finomlisztből készült száraztésztaéhoz képest (ahogy a teljes kiőrlésű és a bio gabonalisztek is), ami a közétkeztetés nagy volumene miatt szintén kiemelt szempont.

A biogabonából készült száraztészták:

- mentesek a szintetikus növényvédőszer-maradványoktól,
- előállításuk a fenntarthatósági szempontokkal összhangban történik,
- egyes szisztematikus áttekintések és meta-analízisek szerint az ökológiai termesztésből származó növényi élelmiszerek bizonyos beltartalmi jellemzőkben — például egyes antioxidáns vegyületek, illetve alacsonyabb kadmium- és peszticidmaradvány-szintek tekintetében — kedvezőbbek lehetnek a konvencionális termesztésből származó társaiknál. (\*)
- továbbá egyes esetekben minőségi különbségek is megfigyelhetők: gabonaféléknél előfordulhat, hogy az ökológiai termesztésből származó alapanyagok alacsonyabb fehérjetartalom mellett kedvezőbb aminosav-összetétellel rendelkeznek, míg a nagyüzemi termesztés során a fajtaválasztás gyakran a technológiai feldolgozhatóság (pl. magasabb gluténtartalom) irányába mutat, ami elsősorban élelmiszer-technológiai előnyöket szolgál, ugyanakkor táplálkozás-élettani szempontból nem feltétlenül jelent kedvezőbb összetételt. A gabonák fehérjetartalma illetve aminosavprofilja függ a - konvencionális termesztés során felhasznált - nitrogéntartalmú műtrágyáktól, illetve az - ökológiai gazdálkodásban alkalmazható - állati eredetű nitrogén mennyiségétől (max. 170 kg N/ha/év) is. (\*\*)

Ezek a termékek összességében kedvezőbb táplálkozás-élettani és minőségi jellemzőkkel rendelkeznek, mint a finomított lisztből készült társaik – ami a Nutri-Score rendszer szerinti besorolásban is megjelenik –, ezért differenciált szabályozásuk szakmailag indokolt.

### **Nemzetközi és hazai ajánlásokkal való összhang**

A teljes kiőrlésű gabonák, a magasabb tápértékű és a fenntartható módon előállított gabonaalapú élelmiszerek fogyasztásának növelését több nemzetközi szervezet (pl. WHO, EAT-Lancet Bizottság) is kiemelten javasolja a krónikus, nem fertőző betegségek megelőzése és a Földünk védelme érdekében.

A javasolt módosítás ezen ajánlásokkal összhangban támogatja az egészségesebb és fenntarthatóbb közétkeztetési gyakorlat kialakítását, mely nem feltétlenül a gyakoriság korlátozását, sokkal inkább a minőségi alapanyagok felhasználását jelenti.

### **Szabályozási inkonzisztencia**

A jelenlegi szabályozás szerint a száraztészta előfordulása korlátozott, ugyanakkor más, gabonaalapú köretek (pl. kuskusz) vagy finomlisztből készült termékek (pl. galuska), nem esnek hasonló korlátozás alá. Ez a gyakorlat nem a termékek tényleges táplálkozási értéke, hanem azok élelmiszer-technológiai besorolása alapján tesz különbséget, ami szakmailag nem indokolt.

Továbbá a jelenlegi szabályozás a teljes kiőrlésű száraztésztákkal szemben egyértelműen a teljes kiőrlésű pékárukat részesíti előnyben (a közétkeztetés a gyakorlatban ezekkel tudja teljesíteni a teljes kiőrlésű gabonaalapú ételekkel

kapcsolatos előírást), annak ellenére, hogy a teljes kiőrlésű száraztészta esetében a teljes kiőrlésű őrlemény aránya gyakorlatilag 100%. Ennek alapján a teljes kiőrlésű száraztészta jelentős szerepet tölthet be a teljes értékű gabonabevitel biztosításában. A Magyar Élelmiszerkönyv a teljes kiőrlésű pékáruk esetében minimum 60%-os arányt határoz meg, melyet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet 50%-ra csökkent.

Kiemelendő, hogy a száraztészták – különösen a teljes kiőrlésű, valamint a durum-/tönköly- és biogabonából készült termékek – egyszerű összetételű élelmiszerek, amelyek lisztből és vízből készülnek.

Ezzel szemben a feldolgozott élelmiszerek tekintendő pékáruk esetében széles körben alkalmaznak különböző adalékanyagokat (lisztkezelő szerek, emulgeálószer, tartósítószer stb.), valamint igen jelentős mennyiségű só a technológiai tulajdonságok javítása, az eltarthatóság növelése és a gyártási folyamatok optimalizálása érdekében.

Ez a különbség tovább erősíti azt a szakmai megállapítást, hogy a teljes kiőrlésű, valamint a magas minőségű gabonából készült száraztészták nemcsak tápanyag-összetételük, hanem egyszerűbb, adalékanyagoktól mentes jellegük, elenyésző sótartalmuk miatt is kedvezőbb választást jelenthetnek a közétkeztetésben, mint a feldolgozott pékáruk.

Végül, de nem utolsó sorban, az is mérlegelendő szempont, hogy ma Magyarországon a pékségek minőségirányítási és élelmiszerbiztonsági rendszere igen kifogásolható ellentétben a jól le szabályozott folyamatokkal dolgozó, jó minőségű száraztésztákat gyártó cégekkel.

### **Javasolt módosítás**

A fentebb ismertetett szempontok alapján az alábbi módosítási lehetőségek bevezetését javasoljuk:

A teljes kiőrlésű pékáru kiváltása teljes kiőrlésű száraztésztával – gyakoriság meghatározása

A teljes kiőrlésű, a durum-/tönköly- és a biogabona alapú száraztészta emelt gyakoriságú alkalmazásának engedélyezése a közétkeztetésben;

A gabonaalapú köretek szabályozásának felülvizsgálata, a tápérték-alapú megközelítés erősítése érdekében.

### **Összegzés**

A javasolt módosítás alapján indokolt a száraztészta-felhasználásra, a gabonaalapú köretekre vonatkozó szabályozás felülvizsgálata és olyan differenciált rendszer kialakítása, amely figyelembe veszi a különböző alapanyagokból készült termékek eltérő tápanyagprofilját, táplálkozás-élettani értékét, előállítás módját hozzájárulva a közétkeztetés minőségének és fenntarthatóságának javításához.



Kérjük Önöket, hogy a fenti szempontokat a jogszabály felülvizsgálata során figyelembe venni szíveskedjenek.

Szakmai egyeztetés vagy további adatszolgáltatás céljából készséggel állunk rendelkezésre.

Tisztelettel:

További tisztelettel és üdvözlettel:

Zoltai Anna  
elnök

megbízásából

Dávid-Dobos Zsófia  
táplálkozás-egészségügyért  
és dietetikáért felelős alelnök

Budapest, 2026. április 27.

\*Szakirodalmi hivatkozás:

1. [Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses | British Journal of Nutrition | Cambridge Core](#)
2. [Potential Health Benefits of a Diet Rich in Organic Fruit and Vegetables versus a Diet Based on Conventional Produce: A Systematic Review | Nutrition Reviews | Oxford Academic](#)

\*\* Szakirodalmi hivatkozás

3. [Gyorene\\_Kis\\_Gyongyi\\_ertekezes\\_DOI.pdf](#)