

# Diéták és dietetikusok a közétkeztetésben

**SZEGEDI ENIKÓ**

Mesteroktató, tanszékvezető helyettes

Debreceni Egyetem

Egészségtudományi Kar

Dietetikai Tanszék



**DEBRECENI  
EGYETEM**



# BEVEZETÉS

Növekvő allergia és intolerancia

Speciális étrendek iránti igény

Közétkeztetés szerepe

Egészségmegőrzés

Jogszabályi kötelezettség

# NÖVEKVŐ ALLERGIA ÉS INTOLERANCIA

## ALLERGIA

- egy élelmiszer vagy annak egyik összetevőjének hatására folyamatosan jelentkező tünetegyüttes
- a táplálékallergiánál minden alkalommal ugyanazzal az allergénnel való találkozás vált ki a problémát
- a tünetek bizonyos esetben akár életveszélyesek is lehetnek

## INTOLERANCIA

- egy nem immunmediált, emésztési vagy anyagcsere eredetű zavar, ahol egy emésztőenzim hiánya vagy csökkent termelődése okozhatja a panaszt órákkal vagy napokkal később
- A gyomor- és bélrendszeri szimptómák, mellett vagy ezektől teljesen függetlenül kialakulhatnak nem specifikus tünetek is mint ízületi fájdalom, fejfájás, depresszió, bőrtünetek, asthma

# NÖVEKVŐ ALLERGIA ÉS INTOLERANCIA

Mindkét diagnózis kezelése a megfelelő étrend tartása és a komplikációt okozó anyag eliminálása.

Ezen kizáró diéták esetén kiemelten fontos az egészséges táplálkozás alapelveinek elsajátítása, hogy biztosítva legyen az ajánlatos tápanyagszükséglet.

# NÖVEKVŐ ALLERGIA ÉS INTOLERANCIA

Napjainkban egyre több az ételallergiával, intoleranciával, valamint egyéb táplálkozással összefüggő egészségi állapotokkal küzdő személy, ezért a közétkeztetés keretein belül is egyre nagyobb igény jelentkezik a speciális étrendű ellátásra.

A közétkeztetési intézmények számára mindez új kihívásokat jelenthet, hiszen a diétás étkeztetés biztosítása során egyszerre kell figyelembe venni a táplálkozás-élettani szempontokat, a fogyasztók igényeit, a meglévő erőforrásokat, az élelmiszerbiztonsági előírásokat valamint a jogszabályi követelményeket.

# SPECIÁLIS ÉTRENDEK IRÁNTI IGÉNY

A speciális étrendet igénylők száma világszerte növekvő tendenciát mutat, amely Magyarországon is megfigyelhető, és egyre nagyobb szakmai kihívást jelent az élelmezésvezetők és dietetikusok számára az érintettek megfelelő minőségű és biztonságos ellátása a közétkeztetés keretén belül.

# SPECIÁLIS ÉTRENDEK IRÁNTI IGÉNY

A speciális igényű étkeztetés iránti keresletet több hazai felmérés és kutatás is feltárta:

- az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet 2008-as és 2013-as Országos Iskolai Menzakerképe, valamint
- az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet 2017-es országos felmérése az iskolai diétás étkeztetés helyzetét térképezte fel,
- Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet és a Nemzeti Népegészségügyi Központ 2022-es Diétás étkeztetés feltételeinek vizsgálata a közétkeztetésben

# SPECIÁLIS ÉTRENDEK IRÁNTI IGÉNY

A közétkeztetésen belül egyre több ember igényel diétás étkeztetést, amely az egyéni táplálkozási szükségletekhez igazodik.

Ez elsősorban azok számára fontos, akik egészségi állapotuk miatt bizonyos élelmiszereket nem fogyaszthatnak, vagy csak ellenőrzött mennyiségben.

Gyermekek esetében a diétás étrend biztosítása a közétkeztetés keretein belül nemcsak a terápia része, hanem fejlődésük és beilleszkedésük szempontjából is kulcsfontosságú, hiszen a közös étkezés a szociális kapcsolatok alapvető része

# KÖZÉTKEZTETÉS SZEREPE

A közétkeztetés kiemelt szerepet tölt be a társadalom mindennapi működésében, hiszen gyermekek, betegek, idősek és munkavállalók széles körének biztosít rendszeres étkezést.

Ez az összetett szolgáltatás egyszerre lát el élelmezési, egészségmegőrzési és nevelési feladatokat, amelynek célja egyrészt az életkori és élettani igényekhez kialakított, **minőségi** és **mennyiségi** szempontból is **megfelelő táplálék biztosítása**, másrészt az **egészséges táplálkozási szokások** és az **étkezési kultúra kialakításának** elősegítése.

# KÖZÉTKEZTETÉS SZEREPE

Különösen fontos a pszichoszociális fejlődés szempontjából, hogy a diétára szoruló személy, amikor csak lehetséges, ugyanazt az ételt kapja, mint társai, oly módon, hogy az étel problémát okozó összetevőinek cseréjével vagy speciális konyhatechnikai eljárások alkalmazásával történjen az ételelőállítás.

Ez csökkenti a kirekesztettség érzését, elősegíti a társas integrációt és biztosítja az esélyegyenlőséget az étkeztetésben

# EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS

Az egészséges táplálkozás alapvető jelentőségű az emberek fejlődése, valamint mentális, szociális és fizikai jólléte szempontjából.

A táplálkozás kulcsszerepet játszik az egészség megőrzésében és a betegségek megelőzésében. A hazai halálozási statisztikát vezető szív- és érrendszeri betegségek, valamint a daganatos megbetegedések kockázata szoros összefüggésben áll az étkezési szokásokkal.

Gyermekkorban az egészséges táplálkozás elengedhetetlen a megfelelő testi, szellemi és szociális fejlődéshez.

# JOGSZABÁLYI KÖTELEZETTSÉG

Hazánkban a közösségi étkeztetés működésének jogi kereteit a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról szóló 37/2014. (IV.30.) EMMI rendelet határozza meg.

A rendelet részletesen leírja a táplálkozás-egészségügyi követelményeket, és külön kitér a diétás étkeztetés biztosításának feltételeire is.

# JOGSZABÁLYI KÖTELEZETTSÉG

A jogszabály megalkotásakor az egyik alapvető célkitűzés az volt, hogy a szakorvos által igazolt diétás étkeztetés intézményi szinten kötelező jelleggel hozzáférhetővé váljon, hogy ezáltal biztosítsa a speciális étrendre szoruló gyermekek egyenlő esélyeit és dietetoterápiájuk zavartalan folyamatosságát.

# JOGSZABÁLYI KÖTELEZETTSÉG

A diétás étkezést a 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet 9. fejezete tartalmazza.

15. § (1) A fekvőbeteg-ellátást nyújtó intézményben, személyes gondoskodást nyújtó gyermekjóléti alapellátást, gyermekvédelmi szakellátást, illetve szociális szakosított ellátást nyújtó intézményben, a nevelési-oktatási intézményben, valamint a szakképző intézményben minden, **szakorvos által igazolt diétás étkezést igénylő személy számára** a szakorvos, a háziorvos, a házi gyermekorvos vagy az iskolaegészségügyi ellátást végző iskolaorvos által előírt **diétás étrendet kell biztosítani**

# JOGSZABÁLYI KÖTELEZETTSÉG

A diétás étkezést a 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet 9. fejezete tartalmazza.

(2) A diétás étrendet az Intézmény úgy is biztosíthatja, hogy ha az Intézmény főzőkonyháján vagy az Intézményt ellátó Közétkeztetőnél nem biztosítottak a diétás ételek előállításához szükséges személyi, tárgyi, műszaki feltételek, az Intézmény azt más – ilyen feltételekkel rendelkező – Közétkeztetőtől rendeli meg.

# JOGSZABÁLYI KÖTELEZETTSÉG

A diétás étkezést a 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet 9. fejezete tartalmazza.

(2a) A nevelési-oktatási intézményben, illetve a szakképző intézményben, amennyiben a közétkeztetés keretében nem biztosítható a gyermek és a tanuló diétás étkezése, – a szülő, más törvényes képviselő írásbeli nyilatkozata alapján – a gyermek és a tanuló által az intézménybe bevitt, vagy a szülő, más törvényes képviselő által az intézménybe rendelt étel intézményben történő elfogyasztásának lehetővé tételével is biztosítható.

# JOGSZABÁLYI KÖTELEZETTSÉG

A diétás étkezést a 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet 9. fejezete tartalmazza.

(3) Az (1) bekezdés szerinti diétás étrend összeállítása során csak olyan élelmiszer használható fel, amely az adott diétás célra alkalmas.

(4) A diétás étrendet alkotó ételeket a megadott diétára való alkalmasságot befolyásoló anyag kizárásával kell elkészíteni, tárolni, szállítani, átadni a végső fogyasztónak, kizárva az ételek ilyen anyaggal való szennyeződésének lehetőségét.

# JOGSZABÁLYI KÖTELEZETTSÉG

A személyi feltételeket a 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet 10. fejezete tartalmazza.

16. § (2a) Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés esetén az ételek elkészítését a főzőkonyhán az ételmezésvezető, az ételosztást **dietetikus** végzettséggel rendelkező szakember felügyeli.

(3) A fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés kivételével az ételmezésvezetőnek főiskolai szintű **dietetikus képesítéssel**, vagy államilag elismert ételmezésvezető szakképesítéssel kell rendelkeznie.

(4) A fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés esetén az ételmezésvezetőnek **dietetikus szakképesítéssel** kell rendelkeznie.

(5) Diétás étrendet és diétás étlapot kizárólag **dietetikus szakképesítéssel** rendelkező szakember tervezhet.

(6) A Közétkeztető gondoskodik arról, hogy a diétás étel készítését

a) **diétás szakács** szakmai képesítéssel rendelkező személy végezze, vagy

b) **dietetikus szakképesítéssel** rendelkező szakember felügyelje.

# ALLERGIÁT VAGY INTOLERANCIÁT OKOZÓ ANYAGOK

**Az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete ( 2011. október 25. ) a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról**

1. Glutént tartalmazó gabonafélék (búza, rozs, árpa, zab, tönköly, kamut vagy ezek hibrid változatai) és a belőlük készült termékek.
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek.
3. Tojás és a belőle készült termékek.
4. Hal és a belőle készült termékek.
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek.
6. Szójabab és a belőle készült termékek.
7. Tej és a belőle készült termékek (beleértve a laktózt is).

# ALLERGIÁT VAGY INTOLERANCIÁT OKOZÓ ANYAGOK

**Az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete ( 2011. október 25. ) a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról**

8. Diófélék (mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió) és a belőlük készült termékek.
9. Zeller és a belőle készült termékek.
10. Mustár és a belőle készült termékek.
11. Szezámmag és a belőle készült termékek.
12. Kén-dioxid és a szulfitek (bizonyos mg/kg vagy mg/liter feletti koncentrációban).
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek.
14. Puhatestűek és a belőle készült termékek.

# ALLERGIÁT VAGY INTOLERANCIÁT OKOZÓ ANYAGOK

**Az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU rendelete ( 2011. október 25. ) a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról**

(24)...a tudományosan igazoltan allergiát vagy intoleranciát okozó élelmiszer-adalékanyagok, technológiai segédanyagok és más anyagok vagy termékek jelenlétéről tájékoztatást nyújtsanak, hogy különösen az élelmiszer-allergiában vagy -intoleranciában szenvedő fogyasztók számára lehetővé váljon a számukra biztonságos élelmiszerek megfelelő információk birtokában történő kiválasztása.

# A KUTATÁS CÉLJA

Hogyan biztosítják a közétkeztetési intézmények a diétás étkeztetést

Milyen nehézségekkel szembesülnek a gyakorlatban

# ANYAG ÉS MÓDSZER



Hazai és nemzetközi szakirodalmi anyagok



Korábbi kutatási eredmények, felmérések



Jogszabály



Mélyinterjú vizsgálat

# KUTATÁSI KÉRDÉSEK

1. A vizsgált egységekben hogyan oldják meg a speciális táplálkozási igényű fogyasztók étkeztetésének biztosítását: a helyszíni diétás ételkészítés biztosított vagy más lehetőségeket kell választaniuk?
2. A diétás ételkészítést és étlapot megfelelő szakképesítéssel rendelkező szakember felügyeli-e?
3. Vizsgált élelmezési üzemekben hogyan alakult az allergiával és intoleranciával élő fogyasztók száma az elmúlt években?
4. A különleges táplálkozás igényű fogyasztók kiszolgálása milyen új kihívásokat jelentett az érintett közétkeztetési egységeknek?
5. Diétás ételek készítéshez szükséges speciális alapanyagok beszerzésének, tárolásának és előkészítésének feltételeit hogyan biztosítják a vizsgált élelmezési üzemekben?

# A MINTA BEMUTATÁSA:

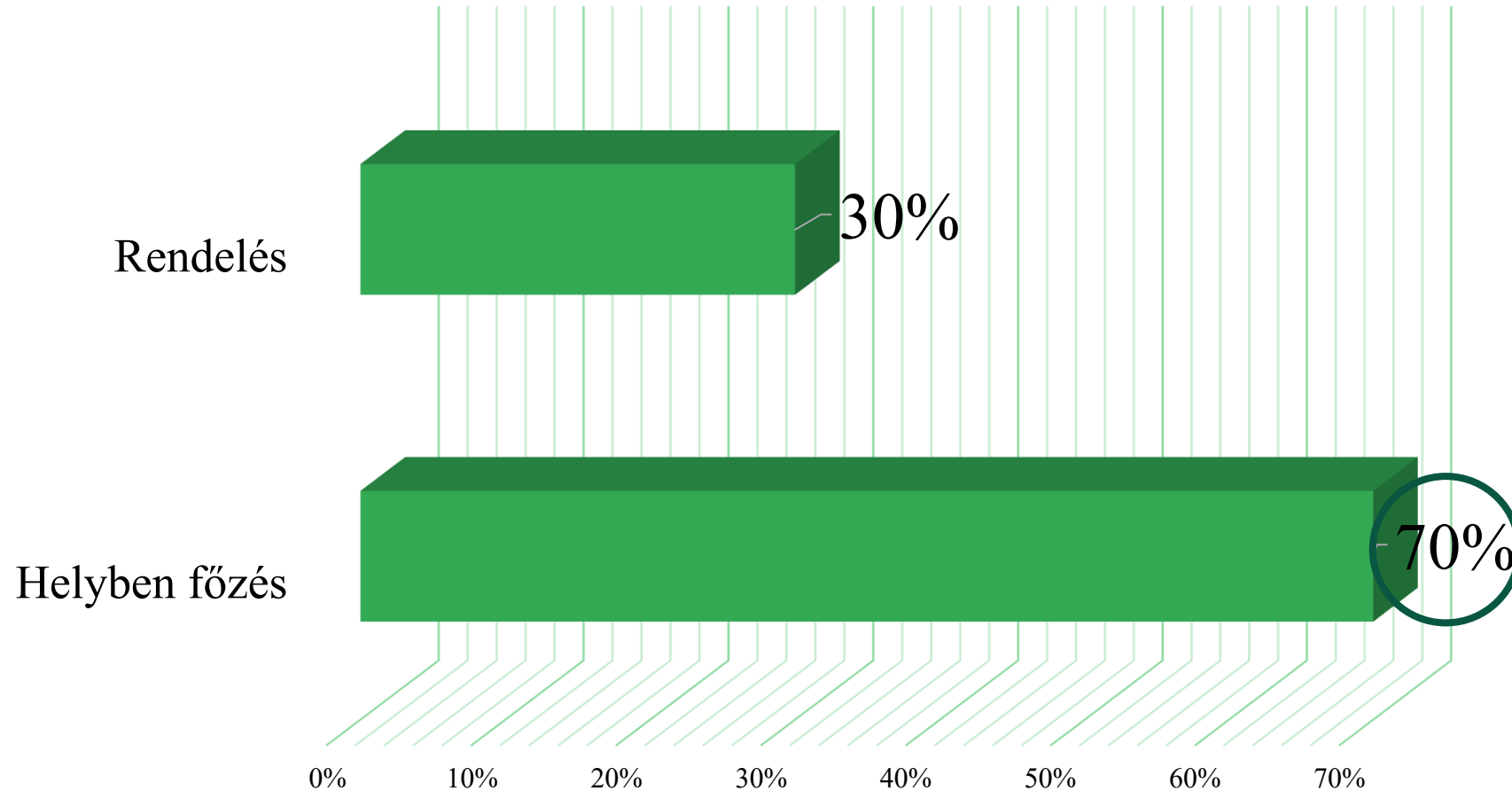
- Kelet-magyarországi települések (N=18)
- Válaszadók: 20 létesítmény



1. Ábra: A felmérésben részt vevő települések elhelyezkedése (város) N=18

Forrás: saját szerkesztés, 2026.

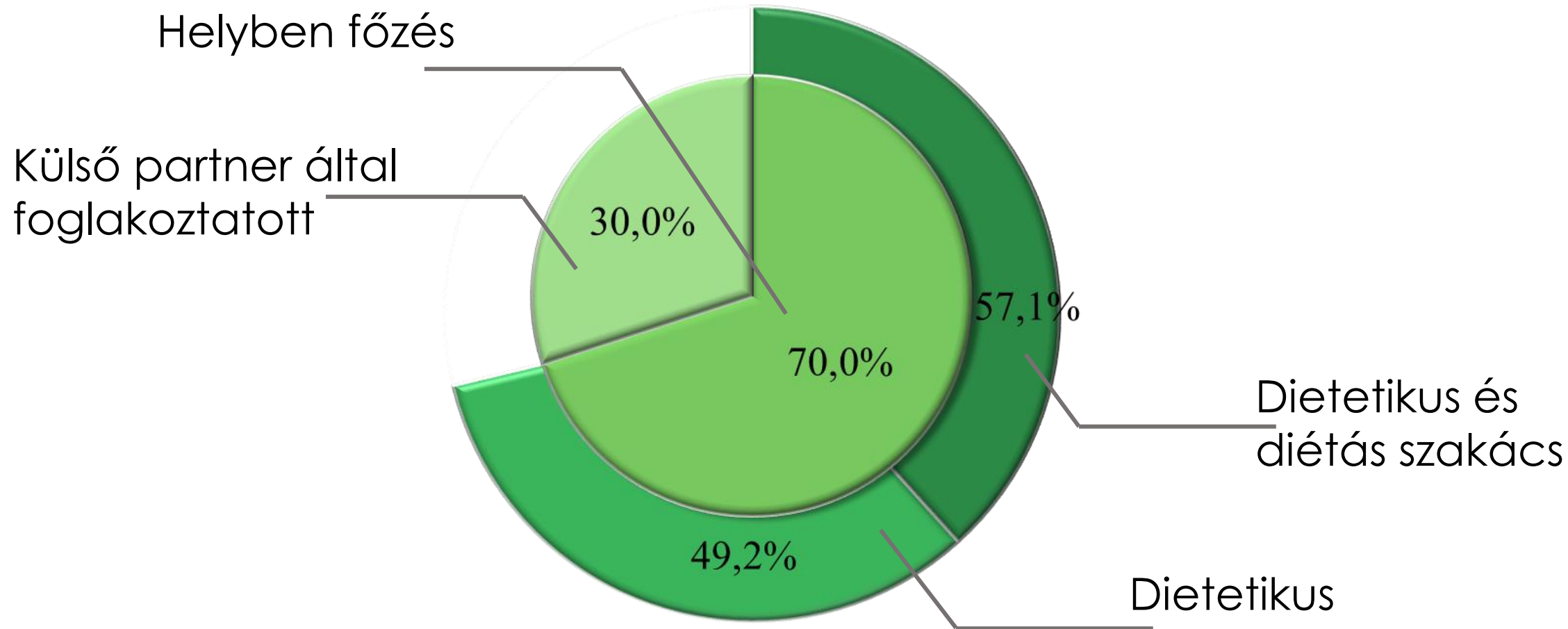
# EREDMÉNYEK - Diétás étkeztetés biztosításának módja



**2. ábra: Diétás étkezés biztosítása (konyha) N=20**

Forrás: saját szerkesztés, 2026

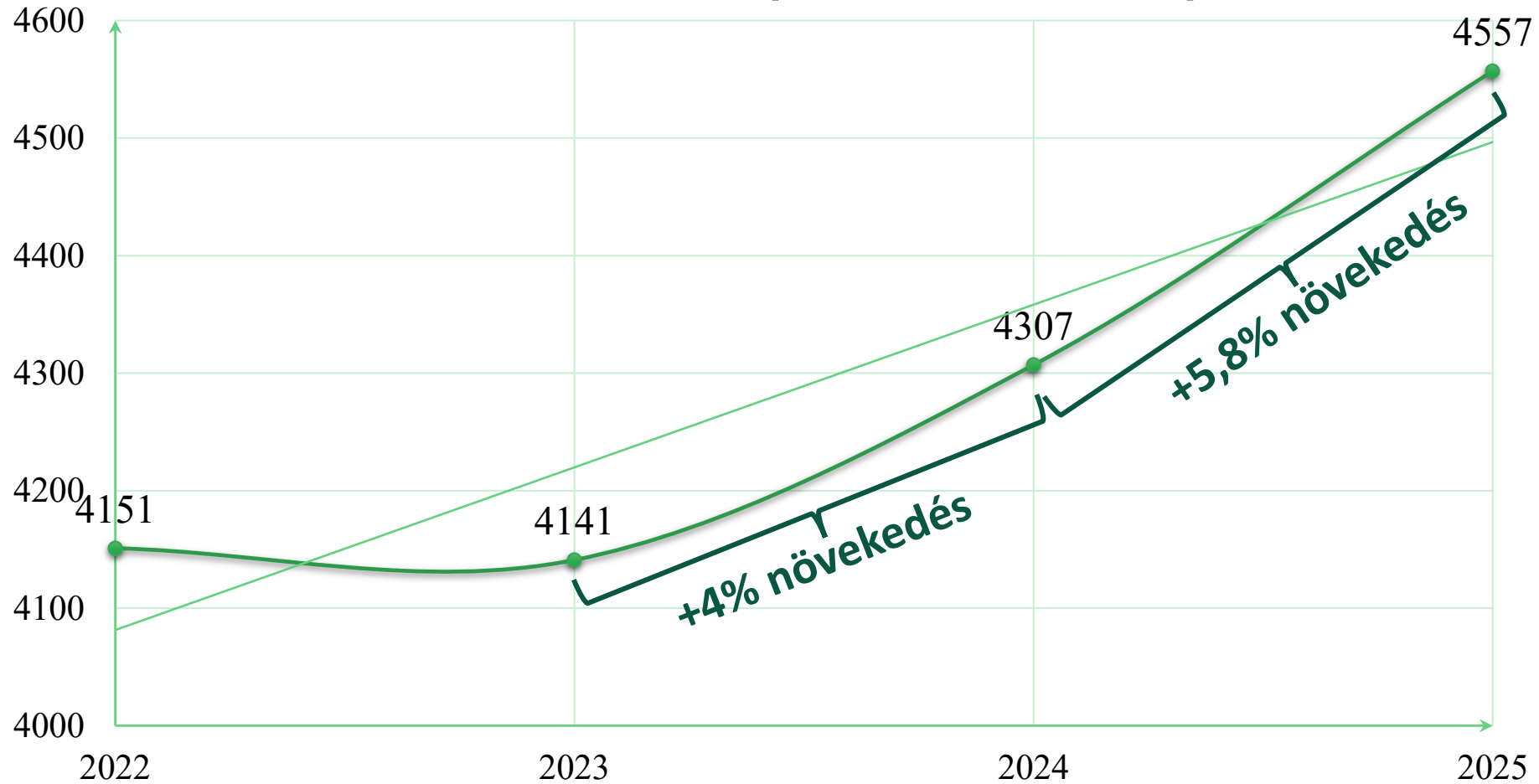
# EREDMÉNYEK – Diétás ételkészítés szakmai feltételei



3. ábra: Diétás ételkészítés szakmai felügyelete (konyha) N=20

Forrás: saját szerkesztés, 2026

# EREDMÉNYEK – Speciális étrendűek számának alakulása (2022–2025)



4. ábra: Speciális étrendet igénylő személyek létszáma éves bontásban (fő)

Forrás: saját szerkesztés, 2026.

# EREDMÉNYEK – Tapasztalatok a diétás étkeztetésről



## Problémamentes működés → 55%

- Beépült a mindennapi gyakorlatba
- Rutinszerű működés



## Felmerülő nehézségek → 45%

- Növekvő esetszám
- Több allergia kombináció
- Étlap összehangolás
- Gyermekek elfogadása

# EREDMÉNYEK – Speciális alapanyagok kezelése

Élelmiszerbiztonsági előírások betartása

- HACCP rendszer,
- Jó Higiéniái Gyakorlat
- 37/2014 (IV.30.) EMMI rendelet

Gyakorlati kivitelezés

- Elkülönített tárolás
- Jelölt eszközök
- Elkülönített ételkészítés

Beszerezés

- Közbeszerzés
- Nagykereskedelem
- Diétás webáruházak

# ÖSSZEFOGLALÁS

Diétás étkeztetés mindennapi feladattá vált

Speciális étrendűek száma növekszik

Szakmai háttér biztosított

Kihívások továbbra is jelen vannak

Élelmiszerbiztonság kiemelt szerepű

**KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ  
FIGYELMÜKET!**

*"Az étkezés örömforrás, élmény, kultúra, tradíció,  
családi- baráti kapcsolódás!"*

*/Zoltai Anna – KÖZSZÖV elnöke/*