

„Élelmiszer allergének; étkezési zsírfogyasztás és a keringési betegségek”

A Magyar Élelmezésipari Tudományos Egyesület (MÉTE) Tejipari Szakosztálya, a FLAIR-FLOW projekt, valamint a Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet Kft., Pécs 2002. október 29-én évváró közös fórumot szervezett a témakörben. A szakmai fórum megrendezésére Pécssett, a Technika Házában került sor a kapcsolatépítés, valamint az információáramlás előmozdítása jegyében. Ennek megfelelően a rendezők nem kárhoztatták a hallgatóságot hosszú előadások passzív meghallgatására, hanem a meghívott kiváló magyar szakemberek kerekasztal-beszélgetésének lehettek az interaktív résztvevői. A moderátor szerepét Farkas József akadémikus, a MÉTE társelnöke töltötte be, a házigazdák nevében pedig Szakály Sándor professzor, a Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet helyi szervezetének K+F igazgatóhelyettese köszöntötte a vendégeket.

A címben foglaltaknak megfelelően a rendezvény két, napjainkban különösen aktuális téma megvitatását tűzte napirendre:

1. Az egyre több személyt érintő élelmiszer allergia kérdése.
2. A zsírok szerepe az ugyancsak meredeken növekvő trendet mutató szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában.

Élelmiszer allergia

E jelenségcsoport leírásakor több rokon értelmű megnevezést használnak, ami sokszor még a szakemberek számára is megtévesztő lehet, ezért mindenképp előtte az egyes fogalmak jelentését kell tisztázni. Az „élelmiszerrel szembeni kedvezőtlen reakciók” kifejezést többnyire átfogó értelemben használják egy sor, a táplálékkal szembeni különböző típusú válaszreakció leírására. Legenyhébb fokozat a valamely élelmiszerrel szemben tanúsított averzió (idegenkedés), illetve az adott táplálék későbbi elkerülése. Az élelmiszer allergia viszont egyértelműen a szervezet immunológiai válaszára, tehát egy antigén-antitest reakcióra vezethető vissza, ami szélsőséges esetben akár halált is okozhat. Ezzel szemben a táplálék intolerancia nem tekinthető antigén-antitest reakciónak, hanem valamilyen enzim hiányára vagy defektusos működésére vezethető vissza - ezért általában csak egyféle táplálék fogyasztásakor jelentkezik. Nehezíti a pontos diagnózis felállítását, hogy az élelmiszer allergia és a táplálék intolerancia klinikai tünetei (hasmenés, könnyezés, viszketés) általában megegyeznek. Tágabb értelemben a kedvezőtlen reakciók közé sorolhatók a baktériumok és vírusok, a mikotoxinok, valamint a kémiai és más irritáló anyagok által okozott élelmiszer fertőzések és mérgezések is.

Az élelmiszer allergia a magyar népegészségügyben növekvő szerepet játszik: hazánkban minden ötödik ember valamilyen allergiás reakciót mutat

egyres táplálékokkal szemben és számuk egyre emelkedik! Az allergia kialakulásában genetikai és környezeti tényezők egyaránt szerepet játszanak. Az ismert allergének többsége fehérje, de annak szerkezete is fontos: így például a tejallergia szempontjából az sem mindegy, hogy a feldolgozás milyen technológiával történt. Nem biztos az sem, hogy a denaturálás megszünteti az allergiás reakciót. Másik oldalról nézve a dolgot viszont meg kell állapítanunk, hogy allergia felléphet fehérje kimutathatósága nélkül is. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy az allergiás reakció nem dóziszfüggő: bármilyen csekély mennyiség is kiválthatja azt. Célszerű, sőt életmentő lehet az anafilaxiás (heveny, súlyos allergiás reakciót mutató) betegek autoinjektorral való ellátása. Nagyon komplex kérdéskörrel állunk tehát itt szemben.

Dr. Barna Mária nyomatékosan felhívta az élelmiszergyártók figyelmét arra, hogy termékeiket - azok allergén hatása szempontjából - regisztráltassák a Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar Dietetikai Tanszéken (1088 Budapest, Szentkirályi utca 14.). Itt működik ugyanis a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbank, amely 2001-től évente - egyre bővítve - megjelenteti a náluk regisztrált termékek listáját 10 kiadványban (tejcukor-, tejfehérje-, glutén-, szója-, tojás-, hal-, földimogyoró-, azoszínezékek-, benzooesav és származékai-, valamint kéndioxid és származékaitól mentes élelmiszerek). E füzetek érvényességi ideje 1 év és a regisztrált élelmiszer készítményeket termékcsoportok (tej és tejtermékek, húsok és húsipari termékek, zöldség-, gyümölcs- és gombakészítmények, alkoholmentes italok, speciális tápszerek stb.) szerinti bontásban tartalmazzák, feltüntetve a gyártó nevét is. Az eddig megjelent füzetcsomag tehát a 10 leggyakoribb allergén komponenstől, illetve intolerancia faktortól mentes élelmiszerek jegyzékét tartalmazza, felbecsülhetetlen segítséget nyújtva ezáltal orvosoknak, dietetikusoknak és védőnőknek egyaránt. A kiadó az élelmiszergyártók adatszolgáltatása alapján összeállított listát évről évre bővíti. A füzetekben szereplő gyártók az adott komponenstől való mentességet garantálják.

Zsíradékok és egészséges táplálkozás

A magyar népesség táplálkozásában egyfajta aránytalanság figyelhető meg: a táplálékkal bevitt energia többmint 40-a ugyanis zsírokból származik. Ennyi zsír elégetéséhez azonban a szervezetnek jóval több szénhidrátra lenne szüksége (a szénhidrátok aránya jelenleg 43%-ot tesz ki az összes energia bevitelen belül). A viszonylagos szénhidrát hiány miatt a zsírok, az alkoholok és a fehérjék nem tudnak kellőképpen hasznosulni, ezért ún. keton étrend következik be. A zsíroknak persze nagyon fontos élettani hatásai vannak (zsírban oldódó vitaminok felszívódása, az ún. esszenciális zsírsavak biztosítása a szervezet számára). A zsírszövetnek testünk tartásában és a belső szervek védelmében is nagy szerepe van. Arra kell tehát törekednünk, hogy a napi zsírfelvétel ne telített, hanem egyszerűen telítetlen zsírsavakból származzék: ebben az esetben "megbocsátható" a 40%-on felüli részarány is az energia bevitelben. Mindenképpen elkerülendő azonban a szalonnaszerű zsírszövetek kialakulása és a zsír belső szervekben való felhalmozódása.

A FLAIR-FLOW projekt

Az Európai Unió Bizottsága a kutatási és technológia fejlesztési (KTF) keretprogramjaiban folyó kutatások és azok eredményeinek ismertetésére már évek óta támogat egy speciális, élelmiszergazdasági vonatkozású információs együttműködést FLAIR-FLOW EUROPE (F-FE) címmel. A projekt különös hangsúlyt helyez a saját kutatási kapacitással rendszerint nem rendelkező kis- és középvállalkozások (SMEs), továbbá az élelmezésegészségügyi szakemberek és a fogyasztói szervezetek tájékoztatására. Felismerve a fenti információs projekt hazai jelentőségét a MÉTE - az Országos Műszaki Fejlesztési Bizottság ösztönzésével - már 1998. elején kezdeményezte a csatlakozást, amit kellő előkészítő munka után a Bizottság el is fogadott. Így a volt szocialista országok közül elsőként és egyedül hazánk vehet részt ennek az igen jelentős európai információs projektnek a munkájában és jut hozzá annak minden információs anyagához (lásd a MÉTE honlapja: www.mete.mtesz.hu; az egyoldalas ismertetőket azonban a MÉTE központi lapja, az Élelmezési Ipar is rendszeresen közli). Az érdeklődők a MÉTE által kiadott ún. szintetikus (összefoglaló) füzetekből is tájékozódhatnak. Ezek az információs források természetesen nem helyettesítik, hanem csak kiegészítik a közvetlen személyes kapcsolatokat.

A Bizottság által az 5. KTF Keretprogramon belül alapított FLAIR-FLOW 4 egy olyan hálózat, amely az EU által szponzorált élelmiszerkutatás eredményeit összesen 24 európai országban terjeszti. A Bizottság évente mintegy száz élelmiszerkutatási projektet finanszíroz olyan témákkal kapcsolatban, mint a fogyasztói szükségletek és viselkedések, táplálkozás, élelmiszerbiztonság és technológia. Az információ terjesztése elsősorban a következő három végfelhasználói csoport felé irányul: kis- és középvállalatok, egészségügyi szakemberek és fogyasztói csoportok. Hasonló fontossággal bír a felhasználói igények egyeztetése (konszenzus platform) és visszacsatolása a Bizottság felé, amely ezek ismeretében határozza meg az új célkitűzéseket. Maga a FLAIR-FLOW kifejezés a „Food Linked Agro-Industrial Research” (élelmiszerekkel kapcsolatos mezőgazdasági és ipari kutatás) angol szavak kezdőbetűiből áll össze, a FLOW (folyamat) szó pedig a kétoldalú információáramlásra utal. A 24 országra kiterjedő hálózat koordinátora a Párizsban székelő INRA nemzetközi kutatóintézet.

Az élelmiszerbiztonság és minőség kérdésköre prioritásként szerepel a 6. KTF Keretprogramban is, melynek összesen 12,9 milliárd eurót kitevő költségvetéséből ez a téma 685 millió euróval részesedik. A program kiemelten kezeli többek között a biotechnológiai eszközök alkalmazását, a kisvállalatok segítségét, valamint - az európai polgárok egészségének és jólétének biztosítása érdekében - „a farmtól a fogyasztó asztaláig” tartó teljes élelmiszerlánc integrált megközelítését. Kétség sem férhet hozzá tehát, hogy a jövőben tovább növekszik a F-FE projekt jelentősége, amelybe reményeink szerint - különösen az EU csatlakozásunkat követően - egyre több magyar vállalat és intézmény fog bekapcsolódni.

Várkonyi Gábor