

Tržišne prilike za proizvode „Free from”



Tržišne mogućnosti za proizvode "Free from"

INTERREG V-A Prekogranični program suradnje Mađarska-Hrvatska 2014-2020
HUHR/1901/4.1.1/00058

U okviru projekta „Sveobuhvatna obrazovna podrška pružateljima usluga prehrane koji olakšavaju
potražnju na tržištu potrošača s posebnim prehrambenim ograničenjima“ (GASTROTOP)





Viktória Szente, Attila Pintér, Orsolya Szigeti, Mónika Zita Nagy
Zsófia Pintér, Eszter Szabó-Szentgróti

Tržišne mogućnosti za proizvode "Free from"

Radionička studija

MATE Press
Gödöllő, 2023

Autori
**SZENTE, Viktória; PINTÉR, Attila; SZIGETI, Orsolya; NAGY, Mónika Zita; PINTÉR, Zsófia; SZABÓ-SZENTGRÓTI,
Eszter**
(Hungarian University of Agriculture and Life Sciences)

© Autori, 2023
Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna (CC BY-NC-ND 4.0).



Redakcija
Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem (Hungarian University of Agriculture and Life Sciences)
2100 Gödöllő, Páter Károly utca 1.
i
Visoko gospodarsko učilište u Križevcima (Križevci College of Agriculture)
Ulica Milislava Demerca 1 48260 Križevci

**Sadržaj je isključiva odgovornost Sveučilišta Mađarskog sveučilišta poljoprivrede i prirodnih znanosti i Visokog
gospodarskog učilišta u Križevcima i ni pod kojim uvjetima ne odražava stav Europske unije i/ili Upravljačkog
tijela.**

Izdavač
Hungarian University of Agriculture and Life Sciences (MATE Press)
2100 Gödöllő, Páter Károly utca 1.
Prof. Dr. GYURICZA Csaba, rektor

DOI: 10.54597/mate.0094
ISBN 978-963-623-038-8 (pdf)

Na Mađarskom:
Szente, V., Pintér, A., Szigeti, O., Nagy, M. Z., Pintér, Zs., Szabó-Szentgróti, E.:
„Free from” termékek piaci lehetőségei : Műhelytanulmány
Gödöllő: MATE Press, 2023. (ISBN 978-963-623-037-1)

SADRŽAJ

1. UVOD.....	7
2. PREGLED LITERATURE POSEBNIH DIJETETSKIH RJEŠENJA	8
2.1. Definicija posebne prehrane, glavni pojmovi	8
2.2. Mogućnosti regulacije i savjetovanja	10
2.3. Kritički tipovi prehrane: prednosti i nedostaci, uloga ograničenja.....	14
2.3.1. Bezglutenska dijeta.....	14
2.3.2. Dijeta bez mliječnih proizvoda.....	15
2.3.3. Dijeta za dijabetičare i bez šećera.....	17
2.3.4. Dijeta bez mesa	18
2.3.5. Dijeta bez kemikalija	19
2.4. Posebna prehrana od strane pružatelja usluga - rezultati dosadašnjih istraživanja...20	
2.5. Posebna prehrana iz perspektive potrošača - rezultati dosadašnjih istraživanja	21
3. POSEBNI MENII IZ ASPEKTA PONUDITELJA USLUGA - KVALITATIVNO ISTRAŽIVANJE	23
3.1. Metodologija kvalitativnih studija.....	23
3.2. Rezultati kvalitativnog istraživanja	24
3.2.1. "Besplatni" proizvodi u ponudi.....	24
3.2.2. Mogućnost državnih subvencija	26
3.2.3. Izazovi u vođenju poduzeća.....	28
3.2.4. Budućnost free from proizvoda.....	28
3.2.5. Mogućnost uključivanja osoba u nepovoljnom položaju.....	29
3.3. Zaključci i prijedlozi kvalitativnog istraživanja	29
4. OCJENA POSEBNE DIJETE SA STRANE POTROŠAČA.....	30
4.1. Metodologija kvantitativnih studija	30
4.2. Rezultati kvantitativnog istraživanja	32
4.2.1. Osjetljivost ispitanika na hranu i piće.....	32
4.2.2. Posebne prehrambene potrebe u ugostiteljskim objektima	33
4.3. Zaključci i prijedlozi kvantitativnog istraživanja	37
5. ZAVRŠNE MISLI.....	37
6. KORIŠTENA LITERATURA I IZVORI.....	37

1. UVOD

Glavni motiv za izradu ove studije je zajednički rad koji smo započeli u programu ECOTOP 1 kroz hrvatsko-mađarsku suradnju. Ovim projektom istaknuto je da postoji posebno područje turizma u pograničnom području Hrvatske i Mađarske, ali ono nije dovoljno razvijeno da ispuni današnja očekivanja. Tada smo prvi put kao cilj zajedničkog rada uzeli doprinos razvoju ekoturizma kao posebnog područja. Iako u ovom sektoru postoje nebrojene mogućnosti za razvoj malih, obiteljskih poduzeća u regiji, istraživanja turističkih udruga i sveučilišta pokazuju da se turisti susreću s vrlo slabom ponudom. U međuvremenu, regija krije vrlo vrijednu gastronomsku i turističku ponudu, ali je njihov razvoj u program i poznavanje istih jako ograničeno kako u mađarskom tako i u hrvatskom pograničnom području.

Cilj drugog projekta ECOTOP bio je otkriti točne razloge ovog nedostatka i pridonijeti njegovom otklanjanju, u sklopu kojega je izrađen cjeloživotni program marketinga ekoturizma, jezični kurikulum za pružatelje usluga ekoturizma te studija čiji je cilj bio istražiti mogućnosti uključivanja Roma u ekoturističku ponudu.

Planovi regionalnog razvoja 4 pogranične županije (Koprivničko-križevačke županije, Virovitičko-podravske županije, županije Somogy i županije Zala) ističu potrebu za razvojem turizma. Smatrali smo da bi zajednička točka u tome mogao biti gastronomski pristup, koji je s jedne strane snaga ove pogranične regije, a s druge strane sadrži do sada neistražena i nezadovoljena područja različitih usluga koja mogu pomoći gospodarskom potencijalu pograničnog područja kroz međunarodni program. Tako smo u implementiranom programu GASTROTOP imali zajedničku odluku doprinijeti otvaranju radnih mjesta u regiji kada su u pitanju pružatelji gastronomskih usluga, pri čemu smo kroz obrazovne programe i sastavljanjem priručnika pridonijeli obogaćivanju znanja gastronomskih stručnjaka. Baza podataka i ovo istraživanje prvenstveno su namijenjeni potrošačima s posebnim prehranbenim ograničenjima i potrebama. U okviru toga smo se fokusirali i na proizvođače hrane i namirnica koje ne sadrže nikakve sastojke, budući da je danas sve popularnija tzv. prehrana bez aditiva (Szűcs i sur., 2019; Fehér i sur., 2020). Zahvaljujući našem programu, oni potrošači koji iz nekog razloga smatraju da je to potrebno mogu upoznati pružatelje usluga u okruženju zahvaljujući našoj kreiranoj prekograničnoj, regionalnoj bazi podataka "BEZ ADITIVA", kao i proizvode i njihovu upotrebu (njihove prednosti i nedostaci), koji su važni za pronalaženje pravilne prehrane i mogu pridonijeti očuvanju zdravlja.

Dakle, ukratko, cilj nam je doprinijeti stanju tržišne ravnoteže: gastronomsku turističku ponudu u pograničnim županijama uz Dravu prilagoditi aktualnim potrebama potrošača hrane. Smatramo važnim da se kroz uključene studente jača potencijal samozapošljavanja mlade populacije u ovom turističkom području te da se otvaraju nove mogućnosti na lokalnoj razini za one koji rade u gastronomiji. Naš je projekt također u skladu s ciljevima Programa europske teritorijalne suradnje ¹ (ETE), koji pridonosi razvoju ruralnog turizma i

¹ <https://regionalispolitika.kormany.hu/europai-teruleti-egyuttmukodesi-programok>

gastronomije u pograničnim regijama kroz suradnju mreža regionalnih obrazovnih i obrazovnih institucija i aktera lokalnog gospodarstva.

2. PREGLED LITERATURE POSEBNIH DIJETETSKIH RJEŠENJA

Prehrana je osnovna ljudska potreba koja ima ulogu u očuvanju našeg zdravlja, prevenciji bolesti i oporavku zdravlja nakon bolesti ili ozljede (Szabó, 2018.). Područje nutricionizma bavi se znanostima o prehrani koja je usko povezana s dijetetikom. U kontekstu znanosti o prehrani možemo upoznati pojedine vitalne sirovine i namirnice, potrebe zdravih ljudi za hranjivim tvarima, biološke i fiziološke procese tijekom kojih se hranjive tvari apsorbiraju, transportiraju i iskorištavaju u ljudskom tijelu. Drugo važno područje znanosti o prehrani je prevencija bolesti putem prehrane. Dijetetika, s druge strane, pristupa sa strane bolesne osobe i raznih bolesti, te u praksi za to formulira posebne dijetetske propise (Gubicsek és Szabó, 2015).

U ovom poglavlju dajemo kratak pregled posebnih dijeta, rješenja kojih se moramo i možemo pridržavati na temelju preporuka specijalista. U ovoj studiji riječi dijeta i prehrana prihvaćene su kao sinonimi. Pod posebnom prehranom prvenstveno podrazumijevamo one dijete sastavljene po preporuci liječnika ili dijetetičara, koje proizlaze iz utvrđene (stečene) ili nasljedne preosjetljivosti na hranu. Međutim, također se govori o drugim izuzećima na temelju dobrovoljnog opredjeljenja (npr. vegansko, organsko/eko). Smatramo da je konzumacija proizvoda koji zadovoljavaju posebne prehrambene potrebe tipično isprepletana s prehranom usmjerenom na uklanjanje intolerancije na hranu i alergije na hranu odabrane kao 2 ključna područja, gdje se prednost daje proizvodima iz organskog uzgoja ili biljnog materijala. Bez njih je držanje dijete besmisleno, nemoguće. Mnogi ljudi također smatraju njihovu konzumaciju rješenjem i te proizvode vide kao opciju prevencije. Posljednje, ali ne i najmanje važno, ovi su proizvodi dio zdravstveno osviještene potrošnje, što se danas može smatrati jednim od glavnih trendova (Törőcsik, 2011.).

Najprije će se razjasniti glavni pojmovi, zatim će se predstaviti povezano zakonodavstvo i organizacije s relevantnim utjecajem na temu. Također sažimamo vrste dijeta, odgovarajuće preporuke i kritike, a zatim predstavljamo glavne trendove ponude i potražnje u našoj zemlji i inozemstvu.

2.1. Definicija posebne prehrane, glavni pojmovi

Kao rezultat prosperiteta i poboljšanja ekonomskih uvjeta, poboljšala se i kvaliteta našeg života, a porastao je i stupanj osviještenosti o hrani. Razvio se i park analitičkih alata, razjasnili su se uzroci bolesti, a s time se medicina sve više povezivala s prehranom, prehrambenim i životnim navikama te njihovim korisnim i štetnim učincima. Zahvaljujući usavršavanju metoda testiranja, pojedine sastojke hrane potrošači sve više mogu izbjeći. Zbog toga je takozvana dijeta "bez ičega" danas sve popularnija.

Kao što je spomenuto u uvodu poglavlja, studija pristupa izuzeću s dvije strane: zbog utvrđene (stečene) ili nasljedne osjetljivosti na hranu ili na temelju dobrovoljne obveze. Same prehrabene preporuke razlikuju se samo po svojoj strogosti, raspon unosa nutrijenata je isti, pa razdvajanje na temelju toga ne smatramo opravdanim.

Glavno pitanje je što može biti uključeno u izuzete (ili free from) proizvode? Kako se mogu definirati ovi proizvodi?

Razgraničenju može pomoći propis, gdje dobivamo djelomične odgovore o proizvodima, pravilima njihove proizvodnje, distribucije i označavanja. Ovo je detaljnije objašnjeno u poglavlju 2.2. Sa stajališta studije prvenstveno se bavimo hranom za posebne prehrabene namjene prema prethodnoj regulativi: proizvodima bez glutena, laktoze, mliječnih bjelančevina i dijabetičkim/šećernim proizvodima. Međutim, izuzeće ili „free from” još uvijek može postojati u mnogim područjima. To može biti, na primjer, bez soli, energije, jaja, soje, kemikalija, orašastih plodova i kikirikija, purina, histamina, kofeina i alkohola. Možemo razlikovati dijetu koje su siromašne ili bogate nutrijentima, ali ih se u ovom slučaju nećemo doticati. Također izbjegavamo različite načine pripreme hrane, npr. isključivo tekuću, sirovim vlaknima bogatu bolničku dijetu. Ne bavimo se odvojeno dijetama za sportaše i za bebe.

No, smatrali smo posebno važnim – prvenstveno s obzirom na sve veći broj korisnika, a time i njegovu potražnju u gastronomiji i turizmu – pridonijeti stvaranju moguće prehrane za osobe koje žive s alergijama ili intolerancijama na hranu, pa smo se na njih usmjerili i tijekom naših prezentacija.

Izraz "free from" koji se koristi u ovoj studiji znači nedostatak nekog sastojka ili hranjive tvari. Ovo stanje može biti posljedica zamjene (npr. zaslađivač umjesto šećera, bademi umjesto žitarica) ili izostavljanja pojedinih proizvoda (npr. životinja), kemikalija, GMO-a (npr. prirodni i organski proizvodi).

Također je potrebno razjasniti pojam alergije i intolerancije na hranu.

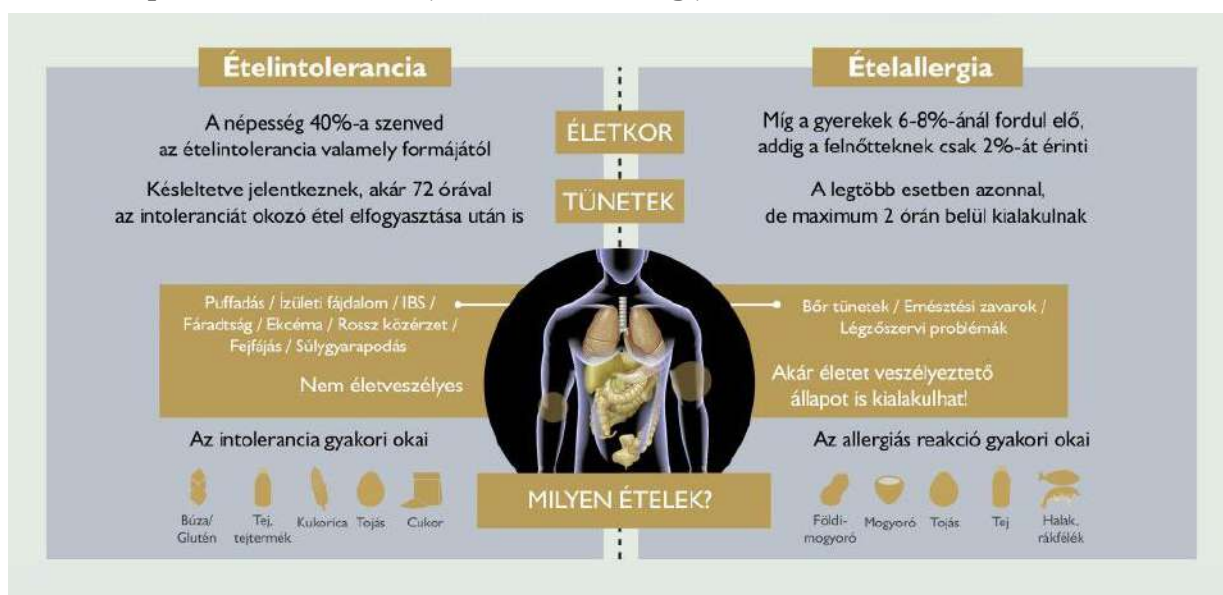
Alergija na hranu: uzrokovana abnormalnim imunološkim odgovorom tijela jer tijelo smatra komponente unesene hrane (npr. kikiriki, orasi, jagode, plodovi mora) "opasnim", tretira ih kao strane tvari i počinje proizvoditi antitijela. Kao rezultat toga, povećava se razina specifičnih IgE antitijela u tijelu. U svim slučajevima, alergija na hranu izaziva akutni imunološki odgovor, čak i jedenje jednog zalogaja alergene hrane može imati ozbiljne posljedice. Bolesnikovo lice i grlo mogu nateći odmah ili unutar kratkog vremena, a može se pojaviti koprivnjača i svrbež. Mogu se razviti bolovi u trbuhu i mučnina, kao i otežano disanje, vrtoglavica i nesvjestica. U težim slučajevima može se razviti anafilaktički šok koji može dovesti do stanja opasnog po život zbog suženja dišnih putova, pada krvnog tlaka i ubrzanog rada srca. Na sreću, alergije na hranu pogađaju samo mali dio ljudske populacije i uvijek se liječe medicinskom intervencijom i davanjem epinefrina.

Intolerancija na hranu: uzrokovana je neispravnim radom probavnog sustava, koji ne može ispravno razgraditi određene hranjive tvari. To je zbog odsutnosti, smanjene ili zaustavljene aktivnosti određenih enzima. Takvo stanje je, primjerice, intolerancija na laktozu, gdje nedostatak enzima laktaze, koji razgrađuje mliječni šećer, uzrokuje tegobe. U slučaju intolerancije na hranu, u krvnom serumu može se otkriti povišena razina antitijela

specifičnih za hranu. Simptomi intolerancije na hranu ne javljaju se odmah, već nekoliko sati ili čak dan-dva nakon konzumacije danog sastojka ili hrane, najčešće u vidu tegoba probavnog sustava, nadutosti, želučanih tegoba, crijevnih tegoba, proljeva ili zatvora. To može biti popraćeno problemima s kožom ili glavoboljama. Ozbiljnost simptoma obično ovisi o količini konzumirane hrane, pa je uobičajeno da se neugodni simptomi ne pojavljuju kada se konzumira mala količina. Intolerancija na hranu pogađa široku populaciju, često, dugo vremena, oboljeli za nju niti ne znaju, a nije ju ni lako otkriti (može ukazati na to povišena razina IgG u krvi). Za smanjenje simptoma daju se antihistaminici i, u nekim slučajevima, kortikosteroidi.

Glavne razlike ilustrirane su na slici 1.

Slika1: Usporedba intolerancije na hranu i alergije na hranu



Izvor: <https://medicoverkorhaz.hu/blog/etelallergia-vagy-etelintolerancia/>

S obzirom na to da će se sljedeći put simptomi ponovno javiti u slučaju alergije i intolerancije na hranu, jedino učinkovito liječenje je prevencija. To jest, slijedite dijetu koja ne uključuje hranu koja sadrži sastojak što uzrokuje simptome. Prilikom sastavljanja dijeta potrebno je voditi računa da izostavljanje date hrane ne dovede do nedovoljne uhranjenosti ili prehranbenog poremećaja (Ring i sur. 2001., Kormosné Bugyi, 2012.).

U istraživanju se osjetljivost na hranu koristi kao skupni naziv za dva pojma (intolerancija na hranu i alergija na hranu), no to ne odražava stav struke, jer nismo pronašli autentični literarni izvor koji to potvrđuje ili odbacuje.

2.2. Mogućnosti regulacije i savjetovanja

Broj potrošača koji su zbog nekog zdravstvenog problema prisiljeni konzumirati posebno formuliranu hranu u stalnom je porastu. Do 20. srpnja 2016. proizvođači i distributeri su

morali obavijestiti Nacionalni institut za znanost o hrani i prehrani (poznatiji kao OÉTI) da ti proizvodi prije distribucije na tržištu spadaju u kategoriju hrane za posebne prehrambene namjene. Trenutno, ako tvrtka koja pripada ovoj grupi proizvoda, želi distribuirati na tržištu "free from" proizvod, nema obvezu prijave, no strogi propisi Europske unije određuju koje uvjete moraju ispunjavati sastav proizvoda i natpisi na njihovoj ambalaži, kao i oglašavanje ove vrste proizvoda (Ured za zaštitu tržišnog natjecanja, 2017.).

Novom Uredbom 609/2013/EU ukinut je pojam hrane za posebne prehrambene namjene te je eliminacijom nepotrebnih i kontradiktornih pravila stvoren novi okvir koji uvažava nove propise na tržištu i zakonodavstva EU o hrani. Uredba se odnosi samo na sljedeće kategorije:

- Zamjena za majčino mlijeko i dopunske formule za majčino mlijeko,
- Hrana na bazi žitarica i dječja hrana namijenjena bebama i maloj djeci,
- Hrana namijenjena za posebne medicinske svrhe,
- Namirnice koje zamjenjuju cjelovitu dnevnu prehranu u svrhu kontrole tjelesne težine.

Na temelju dogovora Europskog parlamenta i Vijeća, hrana namijenjena dijabetičarima nije obuhvaćena Uredbom 609/2013/EU o hrani namijenjenoj određenim skupinama. Što se tiče hrane bez glutena ili sa smanjenim sadržajem glutena, izvršna uredba Komisije 828/2014/EU regulira posebne propise, što znači obvezno označavanje sastojaka koji sadrže gluten². Zakon dopušta isticanje izraza "bez glutena" na etiketama na hrani namijenjene uobičajenoj javnoj potrošnji, kao i tijekom promocije i izlaganja, ako sadržaj glutena ne prelazi 20 mg/kg u hrani koja se prodaje finalnim potrošačima. Zabranjeno je, međutim, obmanjivanje potrošača, odnosno oznaka "bez glutena" ne može se koristiti kod namirnica koja imaju slična svojstva (npr. prirodni jogurt, ulje za kuhanje, konzervirani zeleni grašak) (Horacsek, 2018.). U svrhu informiranja potrošača uz proizvod bez glutena mogu stajati i sljedeće izjave:

- "mogu ga konzumirati i osobe osjetljive na gluten",
- "mogu ga konzumirati i oboljeli od celijakije".

Namirnice bez glutena se također mogu označiti sljedećim logotipovima/figurama (Slika 2).

Slika 2: Primjeri logotipa/slika bez glutena



² https://ogyei.gov.hu/glutenmentes_elelmiszerek

od višanja, suha tjestenina, suhomesnati proizvodi) ne mogu se označavati pojmom "bez laktoze" ili bilo čime s istim značenjem³.

Određeni sastojci hrane - uključujući aditive i tehnološka pomagala - mogu izazvati alergijsku reakciju ili intoleranciju kod nekih ljudi kada se koriste u proizvodnji hrane i/ili su prisutni u hrani. Oni mogu predstavljati prijetnju zdravlju uključenih osoba. Stoga je važno da potrošači koji pate od alergija ili intolerancija na hranu dobiju informacije o znanstveno dokazanim sastojcima hrane koji uzrokuju alergije ili intolerancije i/ili prisutnosti tvari izvedenih iz njih u hrani - uključujući aditive i tehnološka pomagala. Najčešće tvari koje uzrokuju alergije i intolerancije te njihovi derivati navedeni su u već spomenutoj Uredbi 1169/2011/EU II. uključeni u prilog. Laktoza je također uključena među četrnaest tvari i proizvoda koji uzrokuju alergije ili intolerancije u dodatku (Horacsek, 2020.). Tvari koje uzrokuju alergije i intolerancije koje se koriste u proizvodnji pretpakirane hrane moraju biti navedene u popisu sastojaka, uz jasnu naznaku naziva tvari ili proizvoda obuhvaćenog propisom. Nepretpakirana hrana je u nadležnosti država članica, a regulacija tih proizvoda u Mađarskoj regulirana je Zakonom br. 36/2014 o informacijama u vezi s hranom. (XII. 17.) FM. Međutim, vrlo je važno da se u svim slučajevima mora označiti i/ili priopćiti prisutnost tvari koje uzrokuju alergije i intolerancije, a ne da ih hrana ne sadrži. Prema prethodnom zakonodavstvu u Mađarskoj, svi proizvodi koji se prodaju u prehrambenoj industriji i ugostiteljstvu čiji sadržaj laktoze ne prelazi 0,1 gram/100 grama ili 0,1 gram/100 mililitara mogu se smatrati bez laktoze. I vlasti i proizvođači prihvaćaju ovu graničnu razinu. Na taj način se može reći da će svi obroci potrošača s intolerancijom na laktozu biti rizični, samo svjesne i pripremljene informacije (uključujući i ovu publikaciju!) mogu dati jasnu sliku.

Kao i laktoza, i soja se nalazi u članku II. navedene uredbe u svom aneksu. Još je teže izbaciti soju iz prehrane jer se soja nalazi u pahuljicama za doručak, muesli pločicama, mliječnim desertima, mesnim proizvodima, pekarskim proizvodima, slatkišima, pa čak i u sportskim napitcima i mliječnim pripravcima za dojenčad. Potrošači alergični na soju olakšavaju odabir pri kupnji jer su prema propisima o označavanju hrane proizvođači dužni na ambalaži hrane navesti soju i sastojke dobivene od soje (kao alergene). Oznaka upozorenja "može sadržavati tragove proteina soje" na nekoj od namirnica znači da je dati proizvod proizveden u pogonu u kojem proizvođač ne može osigurati izbjegavanje unakrsne kontaminacije, npr. "free" i proizvodi koji sadrže soju proizvode se na istoj strojnoj liniji.

U Mađarskoj interese ljudi koji žive s osjetljivošću na gluten zastupa Nacionalna udruga za zastupanje interesa osoba osjetljivih na brašno. Raspon dostupnih profesionalnih materijala i popis proizvođača i pružatelja usluga prilično je uzak i zastario na njihovoj web stranici⁴. Interese osjetljivih na laktozu štiti Lactose Sensitive Society⁵. Ažuriranja i tražilica koja prikazuje slobodna mjesta nisu dostupna ni ovdje.

³ Uredba 1169/2011/EU Europskog parlamenta i Vijeća o informacijama o hrani za potrošače, kojom se mijenjaju Uredbe Europskog parlamenta i Vijeća 1924/2006/EZ i 1925/2006/EZ i Direktiva Komisije 87/250/EEZ, 90/ Direktiva Vijeća 496/EEZ, Direktiva Komisije 1999/10/EZ, 2000/13/EZ európai 3. LAKTÓZMENTES ÉLELMISZEREK SZABÁLYOZÁSA 33 parlamenti és tanácsi irányelv, a 2002/67/EK és a 2008/5/EK bizottsági irányelv és a 608/2004/EK bizottsági rendelet hatályon kívül helyezéséről. Az Európai Unió Hivatalos Lapja, L 304, 2011. november 22.

⁴ <https://www.liszterzekeny.hu/tiki-index.php>

⁵ <https://laktozerzekenyek.eu/>

No, profesionalan dizajn i ažurnost obilježavaju rad neprofitne zaklade za pomoć oboljelima od dijabetesa, što se može provjeriti na <https://egycseppgyelem.hu/>. Nekoliko drugih nacionalnih i lokalnih nevladinih organizacija pomoći će vam da se snažete, a oni koji traže proizvode bez šećera također mogu pronaći prave informacije ovdje. Za one koji traže bezmesne proizvode, preporučujemo stranicu Mađarske veganske udruge <https://maveg.hu/uj/> i njezine stranice zajednice, gdje također možete pronaći najnovije stručne informacije i događaje.

TÉTPlatform, web stranica Nacionalne udruge mađarskih dijetetičara, pruža znatno više informacija o informativnim i promotivnim materijalima, a učinkovitu tražilicu možete pronaći na web stranici menteshelyek.hu.

2.3. Kritički tipovi prehrane: prednosti i nedostaci, uloga ograničenja

U ovom poglavlju predstavljamo 5 glavnih dijeta koje se smatraju zdravstveno osviještenima (Törőcsik, 2011.; Fehér et al., 2020.), a koje su povezane s nekom vrstom nutritivnog nedostatka. To su dijeta bez glutena, bez mlijeka (laktoze i laktata), bez šećera i bez mesa, kao i dijeta bez kemikalija. One se javljaju kao nova, do sada nezadovoljena potražnja u gastronomiji, pa je njihovo istraživanje posebno važno. Kasnije će naša primarna istraživanja također detaljnije obraditi ove teme.

2.3.1. Bezglutenska dijeta

Osjetljivost na gluten (poznata i kao celijakija) jedan je od najdinamičnijih segmenata "free from" prehrane. U velikom broju slučajeva dugo je asimptomatska, zbog čega se teško dijagnosticira, a liječenje često kasni.

Celijakija je autoimuna bolest koja se razvija na genetskoj osnovi, često zbog „provokacije“ okoliša (Szűcs i sur., 2019.). U slučaju oboljele osobe, tijelo ne može preraditi gluten unesen prehranom, odnosno glutamin i gliadin koji pokreću proces, koji stoga stupa u interakciju sa sluznicom tankog crijeva i imunološkim sustavom na koji tijelo proizvodi antitijela protiv vlastitih tkiva. Kao posljedica imunološkog procesa usmjerenog na sluznicu tankog crijeva, crijevne resice počinju odumirati, čime se smanjuje apsorpcija hranjivih tvari, vitamina i minerala, što rezultira malapsorpcijom i trajnom upalom.

Simptomi uključuju proljev, bolove u trbuhu, nadutost, masnu stolicu, gubitak težine, nedostatak željeza i vitamina zbog malapsorpcije. Vrijeme nastanka i učestalost bolesti značajno se promijenila u posljednjih 30-40 godina. Ranije je to bila više dječja bolest, uglavnom kod djece mlađe od dvije godine. Međutim, prema dosadašnjim spoznajama, bolest se može javiti u bilo kojoj dobi (Csapóné Riskó, 2017.). Prevalencija bolesti razlikuje se ovisno o kontinentu, zemlji i etničkoj skupini, a to se može pratiti unatrag do prehrambenih navika i navika konzumacije žitarica koje su tipične za određeno područje i koje preferiraju etničke skupine (Szűcs, 2018.).

Trenutno je jedino liječenje celijakije doživotna bezglutenska dijeta, koja isključuje konzumaciju pšenice, raži i ječma. Međutim, kontroverzna je uloga zobi, koju neki bolesnici s

celijakijom mogu tolerirati (Kormosné Bugyi, 2012.). U isto vrijeme, osobe osjetljive na brašno mogu bez opasnosti konzumirati kukuruz, rižu, amarant, heljdu, kvinoju, proso i sirak (Gendel i sur., 2008.). Osjetljivost na gluten često dovodi do ozbiljne promjene načina života, npr. morate preispitati navike kupnje hrane, kuhanja, uvjete prehrane na poslu i raspored, no rješenje se znatno komplicira tijekom putovanja, ali i kod prehrane izvan kuće. Razlog tome može biti činjenica da je još uvijek malo proizvođača, a štoviše, nije sigurno da su svi propisi 100% usklađeni. Proizvodnja proizvoda bez glutena, npr. mora se raditi potpuno odvojeno, a čak i pribor za jelo kojim ste prethodno jeli hranu s glutenom može uzrokovati neugodne simptome koji traju danima. Simptomi i pridruženi problemi povezani s bolešću značajno utječu na kvalitetu života oboljelih (Szűcs i sur., 2019.), a oboljeli moraju posvetiti puno više vremena nabavi i pripremi hrane, što podrazumijeva i veće troškove. Veliki je problem što im je ishrana vani vrlo teška, zbog čega su jedna od primarnih ciljnih skupina našeg projekta oni koji su na bezglutenskoj prehrani.

Broj oboljelih je oko 1%, ali je broj onih koji su na dijeti znatno veći. Obično ih uključuju u prehranu ne zbog svoje bolesti, već zbog pozitivnih učinaka na zdravlje koji se pripisuju "free from" hrani. Konzumenti bezglutenskih proizvoda također su članovi obitelji oboljelih od celijakije, koji vjerojatno konzumiraju iste proizvode kao i pacijent kako bi slijedili dijetu koja sama po sebi zahtijeva veliku pažnju (Szűcs, 2018.). Međutim, istraživanja ne preporučuju potpuno izbjegavanje glutena za njih, jer to može lako uzrokovati bolesti nedostatka (Szűcs et al., 2019). Prema istraživanju klinike Mayo, primjerice, prehrana bez glutena može uzrokovati niske razine željeza, kalcija, vlakana, folne kiseline, tiamina, robiflavina i niacina (drtihanyi.com).

2.3.2. Dijeta bez mliječnih proizvoda

Mlijeko je jedna od najdragocjenijih i najdrevnijih namirnica za ljudski organizam. Najveći dio mlijeka čini voda, gotovo 88%, ostatak čine masti, bjelančevine, ugljikohidrati i minerali. Bjelančevine su najvrjedniji sastojci mlijeka, ali ona također sadrži masti i ugljikohidrate. Najvažniji od potonjih je laktoza (disaharid) koja mlijeku daje sladak okus. Sadrži i vitamine A, E, B2, B6, B12, kao i minerale poput natrija, kalija, kalcija, fosfora, magnezija, aluminijska, mangana, cinka, joda i bakra; željezo (Szabó P., 2018).

No, ovu vrlo važnu tekućinu ne može konzumirati značajan dio populacije ili se može konzumirati tek nakon posebnog postupka obrade. Mliječni šećer (laktoza) može uzrokovati intoleranciju, a konzumacija mliječnih bjelančevina može izazvati alergijske reakcije na hranu. O trbušnim simptomima kod nekih ljudi pisao je već i Hipokrat (oko 460.-375. pr. Kr.).

U slučaju intolerancije na mliječni šećer, mliječni šećer se ne razgrađuje zbog smanjenog djelovanja enzima za razgradnju mliječnog šećera (laktaze) u tankom crijevu. Laktoza tako ulazi u donji dio crijeva, gdje s jedne strane svojim osmotskim djelovanjem upija vodu, a s druge strane počinje bakterijsku fermentaciju. Posljedično se oslobađaju kiseli produkti razgradnje i plinovi, a ti procesi uzrokuju jaku nadutost, grčeve u trbuhu, glavobolju, kruljenje crijeva, rijetki proljev, a u rjeđim slučajevima i zatvor (Szabó P., 2018.; Tamássy, 2020.).

Sposobnost osoba koje sudjeluju u razgradnji laktoze je različita, pa svatko mora pojedinačno utvrditi koja je to količina koja ne izaziva tegobe. Simptomi se liječe dijetom i unosom komercijalno dostupnog enzima za razgradnju laktaze. Elementi prehrane su mliječni proizvodi bez laktoze (postupci mliječne industrije) i biljne zamjene mlijeka (nemaju veze s mliječnom industrijom).

Intolerancija na laktozu prava je nacionalna bolest od koje boluje više od 60 posto svjetske populacije. Prema studijama, nakon dojenačke dobi aktivnost enzima laktaze opada kod više od polovice svjetske populacije, ali geografski gledano u različitoj mjeri. Na Dalekom istoku i u blizini Arktičkog kruga, gdje se uzgoj goveda i drugih mliječnih životinja nije proširio, 90 posto stanovništva ne podnosi laktozu (Storhaug i sur., 2017.). U zemljama sjeverne i srednje Europe, koje tradicionalno konzumiraju mlijeko, učestalost je manja od 5%, dok je u zemljama Mediterana već oko 25%. Prema genetičkom istraživanju u Mađarskoj, 35,9% populacije moglo bi biti zahvaćeno, ali simptomi su primijećeni samo kod gotovo trećine odrasle populacije Mađarske (Tamássy, 2020.). Nepovoljno je što iz godine u godinu raste udio osoba s intolerancijom na laktozu, što je povezano sa sve većim brojem onih koji se zbog mode ili nekog utjecaja (strah od bolesti) odlučuju odreći se mliječnog šećera.

Alergija na mliječne proteine najčešća je bolest kod dojenčadi i male djece. Više od polovice ljudi s ovom autoimunom bolešću alergično je na kazeinsku frakciju mlijeka i proteine sirutke. Simptomi mogu uključivati probleme s kožom, probavne smetnje ili čak respiratorne simptome, no, nažalost, može doći i do anafilaktičkog šoka (Téglásy, 2017.). Zanimljivo je da 70-80% djece s alergijom na mliječne bjelančevine djelomično podnosi mliječne proizvode, no kako bi se izbjegli simptomi i kasnije ozbiljniji problemi, preporučuje se konzumacija i nuđenje mliječnih zamjena. Za njih proizvodi bez laktoze nisu rješenje, jer mliječni protein ostaje u mliječnoj komori i nakon uklanjanja laktoze. Napitak od riže, napitak od riže u prahu, napitak od zobi, napitak od soje, kokosovo mlijeko, kokosovo mlijeko u prahu, napitak od badema može se uključiti u prehranu. Kiselo vrhnje, vrhnje i jogurt možete zamijeniti zobnim vrhnjem, sojinim jogurtom, rižinim šlagom, sojinim šlagom. Tofu može zamijeniti sir i kravlju skutu tijekom pripreme hrane (Pálfi és Polonkai, 2018). Dobra je vijest da samo vrlo mali dio populacije ($\leq 5\%$) pati od alergije na mliječne proteine, a čak – s obzirom na to da bolest uglavnom pogađa dojenčad – oni je obično prerastu do dobi od 2-3 godine (Téglásy, 2017.). No, ako netko postane alergičan tek u odrasloj dobi, na ovaj pozitivan učinak nažalost, ne može računati.

2.3.3. Dijeta za dijabetičare i bez šećera

U svijesti kupaca korištenje izraza "bez šećera" prethodno se pogrešno povezivalo s riječima "dijabetičar", "mogu ga konzumirati dijabetičari" i oznakom narančastog kruga, koji je ukinut 20. srpnja 2016. kao rezultat prethodno predstavljene regulative Europske unije. Promjenom je postala obveza proizvođača da na ambalaži prehrambenih proizvoda obavijeste potrošače o sadržaju šećera i drugim nutritivnim vrijednostima, a to su u osnovi: energetska sadržaj, sadržaj masti, od čega zasićene masne kiseline, ugljikohidrati, od kojih šećer, bjelančevine, sol. Uredba EU o nutritivnim i zdravstvenim tvrdnjama vezanim uz hranu daje mogućnost proizvođačima da potrošačima daju informacije o udjelu šećera u hrani koji može biti: "nizak udio šećera", "bez šećera", "ne sadrži dodani šećer". Udio šećera u hrani s oznakom "bez šećera" ne smije biti veći od 0,5g/100g ili 0,5g/100ml, u suprotnom označavanje može dovesti potrošače u zabludu (Ured za zaštitu tržišnog natjecanja, 2017.).

Dijabetes melitus (dijabetes melitus ili "šećerna bolest") jedna je od najčešćih metaboličkih bolesti u svijetu. Osobe s ovom bolešću moraju slijediti dijetu s niskim unosom ugljikohidrata ili bez šećera. U gotovo svim grupama hrane postoje proizvodi bez šećera ili dijabetički proizvodi.

Proizvodi bez šećera mogu se raditi bez dodavanja šećera i sladila, u ovom slučaju govorimo o tzv. "prirodnom" proizvodu ili s dodatkom sladila. Proizvod bez šećera može proizvoditi bilo koja tvornica s dozvolom za proizvodnju hrane, ali dijabetički proizvod može proizvoditi samo tvornica s dozvolom specijaliziranog pogona. Dijabetički proizvodi mogu se proizvoditi samo na prostorno i/ili vremenski odvojenim proizvodnim mjestima uz posebno dopuštenje. Ako tvornica proizvodi i tradicionalne proizvode, aditivi dijabetičkih proizvoda moraju se skladištiti u zasebnom skladištu i moraju biti jasno označeni (Gubicskóné Kisbenedek és Szabó, 2015.).

Za zdravu prehranu dnevno trebamo unijeti otprilike 320 g ugljikohidrata, 60 g bjelančevina i 65 g masti, no to naravno ovisi o mnogim čimbenicima (tjelesnoj građi, sportskim navikama, zdravstvenom stanju itd.). Pretjerana konzumacija šećera loše utječe na jetru: zbog nakupljanja glukoze taj naš važan organ otiče. To ubrzo dovodi ne samo do viška kilograma, već i do nedovoljnog rada srca i bubrega. Crijevne bakterije koje proizvode vitamine B također počinju umirati, a može se pojaviti i osteoporoza. Gljivične infekcije često su uzrokovane i prekomjernim unosom šećera.

Razlikujemo dva tipa dijabetesa: kod tipa 1 prehrana se ne razlikuje mnogo od one zdrave osobe. Treba samo paziti na količine, a najviše treba unositi ugljikohidrate koji sporije podižu razinu šećera u krvi, a preporučuju se i višestruko nezasićene masne kiseline. Planiranje je u fokusu ovog načina života, tako da možete uskladiti neizbježno liječenje inzulinom s prehranom. Simptomi bolesti javljaju se brzo: žeđ, problemi s vidom, svrbež, sporije zacjeljivanje rana (Téglásy, 2017). Mogućnost dijabetesa tipa 2 raste s godinama, obično se javlja kod osoba starijih od 40 godina. Zbog izostanka simptoma zovu je i bolest ubojica, koja je dijelom i bolest civilizacije. Pušenje i pretilost uvelike doprinose njegovom razvoju. Oboljeli se moraju odreći svih slatkiša kako bi kontrolirali razinu šećera u krvi. Rizik od srčanog, moždanog udara i krvožilnih bolesti puno je češći kod dijabetičara, čija prevencija u svim

slučajevima zahtijeva stalnu kontrolu, a u mnogim slučajevima i lijekove. Važna je i tjelovježba te redovito mjerenje šećera u krvi. U Mađarskoj je 2019. više od 1,1 milijun odraslih i više od 5 tisuća djece živjelo s dijabetesom. Trend je zastrašujući jer se broj odraslih dijabetičara na 100 stanovnika u dvadesetak godina utrostručio (KSH, 2020.). Racionalna konzumacija šećera ili bez šećera, nije moda, već sve više društveni interes.

Konzumacija proizvoda bez šećera nije važna samo za osobe koje boluju od dijabetesa, ona je podjednako dio zdravstveno osviještene prehrane i prehrambenih trendova kao i prehrana bez glutena i laktoze. Dovoljno je samo pomisliti na dijete ili ljude zainteresirane za očuvanje vlastitog tjelesnog izgleda, posebice žene.

2.3.4. Dijeta bez mesa

Biljna prehrana i njezin utjecaj na zdravlje privlače sve više istraživača. Ova stara-nova dijeta izdiže se iznad svih pomodnih nutricionističkih trendova kako zbog sve većeg broja znanja, tako i na temelju mišljenja stručnjaka. Prema istraživanjima, ima mnogo pozitivnih učinaka na zdravlje, a također može imati ulogu u liječenju određenih bolesti (Szabó i sur., 2016.).

Potkraj 20. stoljeća prehrana temeljena na sirovinama biljnog podrijetla našla se pod unakrsnom paljbom znanstvenih istraživanja. Fokus istraživanja bio je kako biljna hrana utječe na različita fiziološka i patološka stanja potrošača. Negativna mišljenja stvorena u ranim fazama testova (loša opskrba hranjivim tvarima, nedostatak proteina, vitamina ili minerala i pothranjenost) još uvijek su živa u svijesti javnosti do danas. Međutim, na temelju najnovijih rezultata istraživanja, čini se da su ta uvjerenja poništena.

Biljna prehrana je skupni pojam i nema jedinstvenu definiciju. Ovisno o asortimanu konzumiranih proizvoda, može varirati od stroge biljne prehrane do fleksitarijanskog trenda. Ovi tipični oblici su:

- *veganski*: najstroži oblik, u kojem se mora izbjegavati ne samo meso, već i sva hrana životinjskog podrijetla (kao što je med). Riječ je o prehrambenom trendu koji uključuje složenu promjenu načina života iza koje mogu stajati i svjetonazorska uvjerenja.
- *lakto-ovo-vegetarijanac*: iz prehrane isključuje samo meso (a uz to i ribu), konzumacija ostalih namirnica životinjskog podrijetla nije zabranjena, pa ostaju mlijeko i mliječni proizvodi, kao i jaja;
- *lakto-vegetarijanac*: uz hranu biljnog podrijetla možete konzumirati i mlijeko, ali ne i jaja;
- *ovo-vegetarijanska*: jaja su dio prehrane, ali mliječni proizvodi se moraju izbaciti;
- *poluvegetarijanac*: konzumacija ribe i peradi se ne mijenja, iz prehrane se isključuje samo crveno meso;
- *fleksitarijanac*: takve osobe također konzumiraju crveno meso, ali možda manje od onih s osnovnim prehrambenim navikama;
- *"whole plant-based diet"*: drugim riječima, cjelovita biljna prehrana smatra se novim, ekološki osviještenim prehrambenim trendom koji je uvelike sličan veganskoj prehrani (mnogi ljudi je koriste i kao sinonim za druge), ali prva dijeta ograničava

konzumaciju pretjerano prerađene hrane napravljene od biljnih materijala, kao što su biljno ulje i rafinirani šećer.

Osoba koja slijedi prehrambeni trend sama odlučuje (najbolje na preporuku i uz nadzor stručnjaka) što i koliko želi konzumirati u razumnim granicama. U svim slučajevima okosnicu prehrane čine sirovine biljnog podrijetla (Szabó i sur., 2016.).

Ljudi koji slijede biljnu prehranu obično se odlučuju na drugačiju prehranu iz etičkih, ekoloških, ekonomskih, političkih razloga, razloga za dobrobit životinja, vjerskih ili zdravstvenih pobuda. Za nas je ovo posljednje mišljenje najvažnije u studiji.

U vezi s bolestima uzrokovanim nedostatkom, napravljeno je nekoliko usporednih analiza koje su uključivale potrošače na biljnoj i mješovitoj prehrani. Prema njihovim nalazima, vegetarijanci nisu više izloženi nedostatku proteina, vitamina B12 ili željeza (Szabó i sur., 2016.; Benzie i Wachtel-Galor, 2009.; Chambers i sur., 2000.; Saunders i sur., 2013.).

U Mađarskoj, prema podacima Nacionalnog istraživanja prehrane i stanja uhranjenosti iz 2014., 60% mađarskih žena i 65% muškaraca ima prekomjernu tjelesnu težinu ili je pretilo (Kovács et al., 2016.). Na temelju rezultata meta-analize koja je uspoređivala 87 studija, vegetarijanke su bile u prosjeku 2,9-10,6 kg lakše, dok su vegetarijanci bili 4,6-12,6 kg lakši u usporedbi s onima koji su slijedili tradicionalnu prehranu (Berkoe i Barnand, 2006.). Slični povoljni trendovi primijećeni su u nekim studijama koje su pratile biljnu prehranu s niskim udjelom masti kod osoba s kardiovaskularnim bolestima i dijabetesom. Nadalje, smanjenje konzumacije mesa i istovremeno uvođenje biljne prehrane može biti učinkovita preventiva raka (Richmann, 2010.). No, da bi se preporučilo šire uvođenje biljne prehrane zbog njezinih zdravstvenih učinaka, potrebno je provesti mnoga druga, opsežnija istraživanja.

2.3.5. Dijeta bez kemikalija

Sa stajališta studije, eko (ekološki, bio, organski) proizvodi uključeni su u prehranu bez kemikalija. To bi moglo uključivati i izuzeće konzervansa, aditiva i bojila, no izbjeći ih je u gastronomiji gotovo nemoguće, ne predstavlja stvarnu tržišnu prednost, a potražnja potrošača se ne pojavljuje u ovom obliku.

Organski proizvodi uvijek se proizvode i prerađuju u kontroliranom okviru. Njihova proizvodnja je kompliciranija i skuplja, ali proizvodi nisu opterećeni sredstvima za zaštitu bilja, insekticidima, pojačivačima prinosa i drugim – nedozvoljenim – dodacima. Za mnoge su dio zdrave prehrane koja može pomoći u održavanju zdravlja i oporavku od bolesti (Szente i Horváth, 2018.). S druge strane, potrošači se često susreću s medijskim vijestima o kemikalijama koje predstavljaju prijetnju zdravlju te da je određena hrana nesigurna i može štetiti zdravlju (Eurobarometar, 2010.).

Dobrobiti prehrane bez kemikalija ponajprije se postižu izbjegavanjem konzervansa, bojila i aditiva, stoga se preporučuje konzumacija ovih namirnica u slučaju dokazane ili sumnje na alergiju ili intoleranciju na njih.

Istraživanje je pokazalo da se kod onih koji slijede dijetu bez kemikalija smanjuje mogućnost razvoja Non-Hodginsovog limfoma (Bradbury i sur., 2014.) i smanjuje stopa raka

(Bishop, 2016.), dok Andersen i sur. (2022) pronašli su korelaciju između redovitih konzumenata organskih proizvoda i održavanja povoljnog zdravstvenog stanja.

2.4. Posebna prehrana od strane pružatelja usluga - rezultati dosadašnjih istraživanja

Zadovoljavanje posebnih prehrambenih zahtjeva također je cilj proizvođača i prerađivača, no broj onih s realnom opskrbom zasad je ograničen, ali raste. U ovom poglavlju navodimo nekoliko proizvođača čiji se proizvodi mogu naći u maloprodaji i ugostiteljstvu. Možemo puno naučiti o njihovim ciljevima, planovima i tržišnim trendovima.

Svakako vrijedi istaknuti i nagradu „Mentes-M⁶“, natjecanje za kvalitetne proizvode „free from“ koje je 2022. godine organizirano po peti put. Može se prijaviti proizvod bilo kojeg proizvođača koji ne sadrži barem jedan od 14 glavnih alergena (vidi Prilog II prethodno spomenute Uredbe EU 1169/2011) i/ili tvari koje uzrokuju intoleranciju na hranu. Ove godine pristiglo je rekordnih 122 prijava proizvoda.

Asortiman Cornexi uključuje proizvode bez dodanog šećera: u svim kategorijama proizvoda (kaše, muesli i zobne pločice, žitarice) možete pronaći okuse koji sadrže samo prirodne šećere. Prilikom razvoja asortimana fokus je bio uglavnom na osviještenim damama koje žive u velikom gradu.

Proizvodi Barbara bezglutenske linije prvenstveno su namijenjeni onim potrošačima s dijagnostičiranom glutenskom osjetljivošću koji mogu kvalitetno živjeti uz strogu bezglutensku prehranu. „Pogon radi isključivo s provjerenim i dokumentiranim bezglutenskim sastojcima, čime jamči kvalitetu.“ Također imaju mnogo kupaca koji izbjegavaju gluten iz drugih razloga, ali neke od njihovih proizvoda kupuju i potrošači zbog njihove vrhunske kvalitete koji ne jedu gluten. Zanimljivo je da je online kupovina u ovom segmentu iznimno zastupljena jer se ovi proizvodi mogu kupiti na relativno malo mjesta, a povoljnije je željeni proizvod kupiti u određenoj internet trgovini. Postoje jedinstveni proizvodi koji se mogu kupiti samo online. Također je vidljiv trend da u usporedbi s prosječnom hranom potrošači preferiraju manja pakiranja, a budući da su u potrazi za novim stvarima, obično kupuju samo 1-1 komad kako bi ih isprobali.

Glavni grad prednjači među proizvodima „free from“ i po dostupnosti i po izboru. U većim regionalnim centrima se nalaze dobro opremljene trgovine, gdje asortiman poznatijih robnih marki iznosi cca. 60-70% i trajno ih drže na skladištu. Prema riječima direktora Diéta Bt., zbog povećane potražnje otvaraju se i manje trgovine s proizvodima bez aditiva (npr. dugotrajni kruh bez glutena, mliječni proizvodi bez laktoze, slatkiši bez šećera) i sada se mogu naći u gotovo svakoj trgovini. Iskustvo i ankete pokazuju da je lojalnost brendu na ovom tržištu izvanredna. Potrošači rijetko zamjenjuju provjerene i kvalitativno adekvatne brendove, ali su otvoreni za isprobavanje novih. Osim toga, može se uočiti da je kvaliteta u prednosti u odnosu na cijenu. S druge strane, mogućnost kupnje uz popust uvijek izaziva velik interes (Product Mix, 2019.).

⁶ <https://mentes-m.storeinsider.hu/>

Gratis proizvode u Cerboninom asortimanu možemo podijeliti u dvije glavne skupine: bezglutensku liniju proizvoda sa zeleno-bijelim pakiranjem, čiji su svi članovi također bez laktoze, te proizvode bez dodanog šećera. Osnovni sastojak Cerbona proizvoda je žito, no kod bezglutenskih proizvoda ono je zamijenjeno kukuruzom, rižom i heljdom.

U distribuciju su se uključili i trgovački lanci koji čak i svojim proizvodima pomažu u zadovoljavanju potreba. Kategorija proizvoda "Lifestyle" u trgovinama SPAR Mađarska uključuje namirnice s posebnim prehranbenim potrebama. Po sastavu i proizvodnji ovi proizvodi mogu biti eko certificirani ili reducirani, potpuno bez šećera, po mogućnosti bez dodanog šećera, bez laktoze i glutena ili kombinacija istih. Sadržaj utječe na gotovo sve skupine prehranbenih proizvoda. Povećanu potražnju za proizvodima koji se mogu integrirati u zdravstveno osviješten način života jasno pokazuje činjenica da njihov promet svake godine dinamično raste, kako u mreži prodajnih mjesta tako i u SPAR online trgovini (SPAR, 2021.). SPAR priprema i razne vlastite proizvode „free from“ za svoje kupce. Uz veganske sendviče, salate od kupusa i leće brenda SPAR Veggie, na policama trgovina nalaze se i veganski hamburgeri bez soje, laktoze i pojačivača okusa te bez palminog ulja. Tvornica također razvija i proizvodi nuggets bez glutena i laktoze te sendviče sa šunkom, od kojih je potonji već dostupan u mreži trgovina.

Iskustvo pokazuje da se posljednjih godina na mađarskom tržištu znatno povećao asortiman proizvoda namijenjenih osobama s intolerancijom na hranu i alergijama, no još uvijek je malo proizvoda koji okusom i cijenom mogu konkurirati tradicionalnoj hrani.

2.5. Posebna prehrana iz perspektive potrošača - rezultati dosadašnjih istraživanja

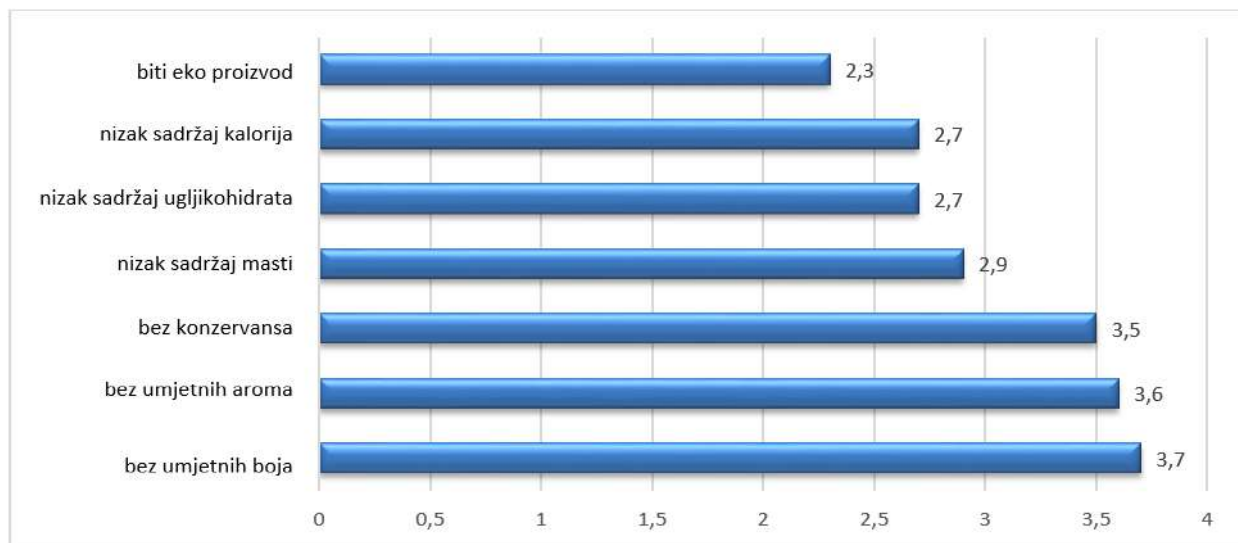
Gotovo dvije trećine (64%) potrošača pridržava se dijete ili izbjegava određene namirnice i sastojke hrane, a više od jedne trećine (36%) tvrdi da u njihovom kućanstvu postoji osoba s alergijom ili intolerancijom na hranu (Szűcs et. al, 2019.).

Zahtjev za zdravstvenom ispravnosću hrane jasno se očituje – uglavnom – u odbacivanju aditiva. Pritom je potrošačima manje bitan udio masti i ugljikohidrata, a ekološko podrijetlo proizvoda također je zasad u drugom planu. Ovo je također ilustrirano na slici 4.

Slika jasno pokazuje da je izuzeće od kemikalija/aditiva osnovni zahtjev potrošača, ali ekološki proizvodi također postaju sve važniji.

Također su otkrili da se velik dio domaćih kupaca okreće kupnji hrane „free from“ bez ikakvog stvarnog angažmana. U prilog tome govori i podatak da znatno više kućanstava (22%) troši manje od 1000 HUF mjesečno, dok njih 19% troši više od 5000 HUF mjesečno na hranu bez aditiva. Niska mjesečna potrošnja ukazuje na povremenu prirodu kupnje. Polovica onih koji kupuju takvu hranu kupuju za sebe, no neki je kupuju i kao poklon ili za drugog člana obitelji.

Slika 4: Aspekti koji se uzimaju u obzir pri kupnji hrane i njihova važnost, prosjek
(na ljestvici od 6 stupnjeva, gdje 0 = uopće nije važno, a 5 = vrlo važno)



Izvor: GFK, 2016

Ista je anketa pokazala i da je želja za životom bez šećera općenito prisutna u kupovnim navikama: 94 posto kućanstava barem je jednom kupilo neki dijetalni proizvod, unatoč tome što, prema vlastitom priznanju, tek 16 posto ima dijabetes (NAK, 2017).

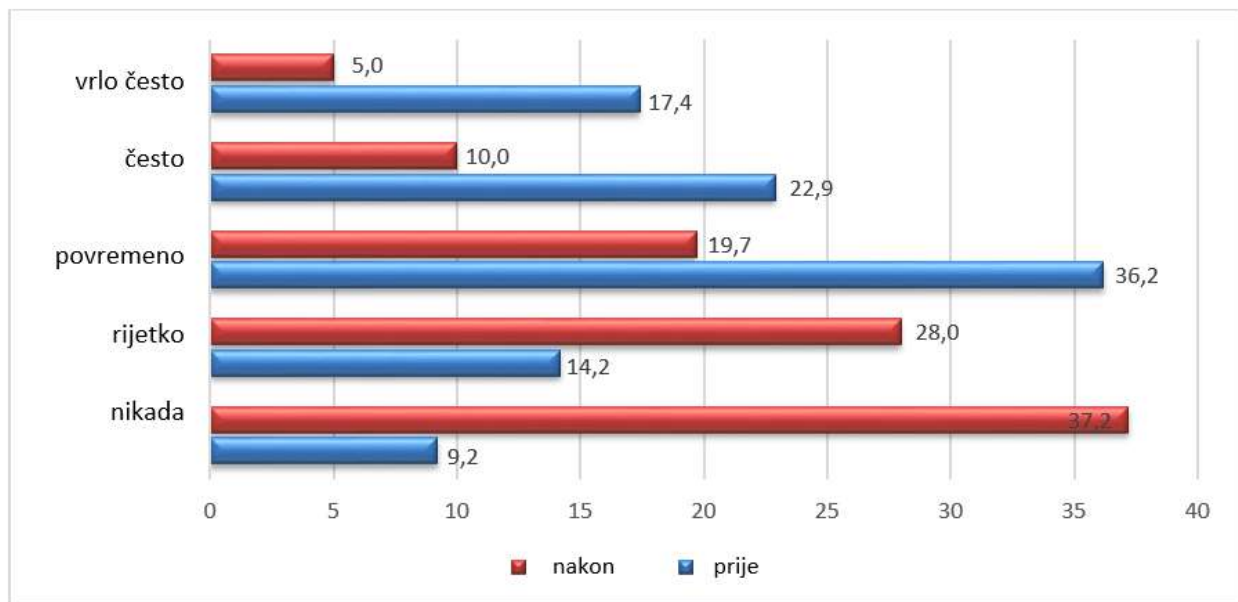
Na temelju međunarodnih studija, incidencija intolerancije na gluten pokazuje porast u posljednjim desetljećima i trenutno iznosi oko 1% (Lionetti i Catassi, 2011., Szűcs i sur., 2019.). U Mađarskoj je taj omjer realan, dok je u Rumunjskoj nešto viši (2,22%) (Szűcs et al. 2019.). Provedeno je nekoliko domaćih studija na tu temu, a prema prethodnim podacima Nielsena (2016.), postotak ljudi koji slijede dijetu bez pšenice i glutena može se procijeniti na oko 7%. Na temelju druge studije koja se poziva na podatke istraživača tržišta GFK, 22% domaćih kućanstava kupilo je proizvode bez glutena u posljednjih dvanaest mjeseci, unatoč činjenici da je samo 2,5% kućanstava spomenulo osjetljivost na gluten kod člana obitelji (NAK, 2017.).

U prethodnom istraživanju istraživana su i mišljenja potrošača u ugostiteljstvu (Téglásy, 2017.). Prema rezultatima, nakon promjene prehrane, obroci u restoranu drastično su se smanjili, oni koji striktno slijede dijetu znatno rjeđe posjećuju restorane (Slika 5).

Jasno se vidi da samo 15% ispitanika redovito posjećuje restorane nakon nužne promjene stila života, dok ih gotovo 40% od tada nikada nije konzumiralo hranu kupljenu izvan svog doma.

Zanimljiv podatak je i da 28,8% smatra ponudu restorana vrlo lošom, a samo dio njih (2,6%) je njome zadovoljan. Ozbiljan problem bila je i svijest ugostiteljskih radnika. Zabuna je, prema njihovim iskustvima, bila tipična: koja je razlika između veganske i vegetarijanske prehrane, što znači osjetljivost na laktozu ili mliječne proteine, koja se hrana smatra bezglutenskom? Trening i edukaciju propustili su mnogi ispitanici u upitniku, a neki su opisali i priču u kojoj konobarica nije znala razliku između glutena i mlijeka ili je krumpir naveden kao prilog uz paleo glavno jelo.

Slika 5: Učestalost jela u restoranu prije i nakon promjene prehrane, %



Izvor: Téglásy, vlastita obrada na temelju 2017

Ugostitelji također često griješe pri nabranjanju sastojaka: kvasac ili soja nisu svugdje na popisu, unatoč tome što kod alergičara mogu izazvati vrlo ozbiljne reakcije. Nekoliko je ljudi javilo da je jedan ugostitelj promovirao svoju "free from" ponudu, koja se svodila na njegove salate.

3. POSEBNI MENII IZ ASPEKTA PONUDITELJA USLUGA - KVALITATIVNO ISTRAŽIVANJE

Tijekom istraživanja provedeno je kvalitativno i kvantitativno istraživanje u sklopu primarnog prikupljanja informacija, čije metode i rezultati su detaljno prikazani u nastavku.

3.1. Metodologija kvalitativnih studija

Dostupni sekundarni podaci daju opću sliku posebnih prehrambenih navika, no kako bismo istražili stanje i mogućnosti ugostiteljskih objekata u pograničnom području, proveli smo kvalitativno istraživanje tržišta. Za metodu se može reći da traži odgovor na pitanja, pogodna je za otkrivanje problema, daje pouzdane rezultate čak i na malom uzorku. U mnogim slučajevima koriste se zajedno s kvantitativnim studijama, prije njih (s istraživačkom svrhom) ili nakon njih (s eksplanatornom svrhom). Dva uobičajena oblika su dubinski intervju i intervju fokus grupe.

Od kvalitativnih postupaka odabrali smo dubinski intervju koji daje priliku upoznati dublje stavove odabranih osoba, pa čak i istražiti osjetljiva područja zbog društvene osjetljivosti teme.

Istraživanje je provedeno od 1. siječnja do 30. svibnja 2022. Telefonski smo kontaktirali ukupno 20 osoba i organizacija radi preliminarnog dogovora. Vjerovali smo da oni imaju najviše znanja sa stajališta regije (prosudbena selekcija).

Prije intervjua svaka se osoba mogla unaprijed upoznati s okvirom intervjua, a zatim se odvijao većinom online sastanak u dogovorenom terminu. Razgovori su trajali od 30 do 100 minuta, s jednom iznimkom, u svim su slučajevima napravljeni tonski zapisi. Na tim su sastancima u nekoliko slučajeva, osim anketara, sudjelovali i članovi istraživačkog tima.

3.2. Rezultati kvalitativnog istraživanja

Anketirani sugovornici, opseg njihovog poslovanja i asortiman proizvoda sažeti su u Tablici 1.

U nastavku donosimo odgovore obrađene na temelju protokola intervjua, raščlanjene na glavne tematske cjeline.

3.2.1. "Besplatni" proizvodi u ponudi

U prvom dijelu kvalitativnog istraživanja zanimalo nas je jesu li sugovornici svjesno počeli objavljivati u svojoj ponudi „free from” jela ili su se na njihovo uvođenje odlučili iz drugih razloga. Ispitali smo i razloge njihove odluke. Tijekom intervjua razgovarali smo o tome koji su „free from” proizvodi dostupni od strane tvrtke te kako se njihov broj i opseg promijenio posljednjih godina. Na kraju bloka upitali smo ispitanike o budućim planovima i idejama razvoja.

Uvođenje tih proizvoda u asortiman rezultat je svjesne odluke svih osim jedne tvrtke. Kao razlog je navedeno da su željeli pružiti slastičarska iskustva kupcima s nedostatkom u prehrani, ili se poduzetnik želio baviti tim područjem još u mladosti, ili su se možda ovi proizvodi pojavili na temelju vlastitog angažmana i hobija vlasnika tvrtke. Bilo je ispitanika koji su željeli pronaći percipiranu tržišnu nišu koja im je lako dostupna ili se vlasnik tvrtke za razvoj hrane ovim područjem bavi već duže vrijeme. Poduzetnik nije mogao pronaći rješenje za svoj problem na temelju vlastite osjetljivosti na hranu, zbog čega je počeo graditi svoju tvrtku. U slučaju tvrtke koja se bavi proizvodnjom domaćih prehrambenih proizvoda od vlastitog povrća i voća, odluka nije bila svjesna te još uvijek ne stavljaju naglasak na proizvodnju takvih proizvoda, ali znaju koje svoje proizvode mogu ponuditi gostima koji dolaze u pansion ako pate od osjetljivosti na hranu.

Gotovo svi poduzetnici smatraju da su uvođenje „free from” proizvoda zaživjeli zbog zahtjeva potrošača u njihovoj tvrtki, ali su u isto vrijeme svoje aktivnosti započeli i iz ekonomskih aspekata. Mnogi poslovni menadžeri koji vode restorane vjeruju da bi veliki naglasak trebao biti stavljen na ovkvu hranu u izboru. Uz njih, nekoliko poljoprivrednika također je reklo da, iako smatraju da im je pri srcu posluživanje potrošača posebnom prehranom, primarni cilj ipak je iskorištenje raspoloživog preradivog zemljišta. U isto vrijeme, prepoznajući nedostatak tržišta, svoju odluku o proizvodnji „free from” proizvoda donijeli su prvenstveno na ekonomskoj osnovi.

Tablica 1: Karakteristike ispitanika uključenih u kvalitativno istraživanje

Tvrtka/web stranica	Opseg aktivnosti	Posebni proizvodi
LillaLulla Vendégház és Gasztroporta, Lulla https://www.lillalulla.hu/	pansion, vlastita prerada proizvoda (džem, sirup i sl.)	sirupi, džemovi, umaci bez aditiva, aroma, bojila i konzervansa, proizvodi od ljutike bez šećera, proizvodi od pržene koktel rajčice, umaci za tjesteninu,
Gard'Ann Cukrászda, Kaposvár https://gastro.hu/helyek/gard-ann-cukraszda	slastičarstvo, zanatski specijaliteti od kolača	kolači bez laktoze, bez šećera, all free, a ljeti i sladoledi
Kistücsök Étterem, Balatonszemes https://kistucsok.hu/	restoranska usluga	jela bez glutena i laktoze, jela bez mesa i veganska jela
Aszta Egészséges Élelmiszerek, Hosszúhetény https://www.facebook.com/asztaegeszseg/	uzgoj i prerada jabuka	Kolači bez pečenja: 100% kora od jabuka punjena orasima i kestenom
Bukovics Zsolt őstermelő, Dombóvár http://www.mehesztanya.hu/	uzgoj žitarica, voća i bundeva	sjemenke bundeve, organske žitarice
Gulácsi Erika őstermelő vagy Szalatnak Község Önkormányzata https://www.szalatnak.hu/	uzgoj breskve	ekološke breskve, organski krastavci
Mentes Manufaktúra, Paks https://www.facebook.com/mentesmanufaktura/	proizvodnja bezglutenskih kolača i kolača	brašno od sirka, brašno od prosa, smeđe brašno i kolače na bazi škroba
Pek-Snack Kft., Igal https://peksnack.hu/	proizvodnja i distribucija smrznutih peciva	pecivo bez laktoze
Living Foods International Kft., Tab https://livingfoods.hu/	uzgoj uljarica i žitarica	sjemenke uljarica, žitarice
Lolo Snack Kft., Kaposvár https://lolosnack.com/	proizvodnja povrtnih i voćnih grickalica	voćni međuobrok bez dodanih tvari
Rómahegyi Rendezvényház Kft., Kaposvár http://www.romahegyrendezvenyhaz.hu/	smještaj, restoran	namirnice na bazi bezglutenskog krušnog brašna i krušnih mrvica
MarketingArt Kft, Budapest https://menteshelyek.hu/	stranica za pretraživanje, platforma za oglašavanje	nemaju vlastite proizvode, ima mjesta za kupovinu izuzete hrane
Háromházi Fogadó http://haromhazifogado.hu/	smještaj, restoran	u ponudi imaju i jela bez glutena, bez šećera, bez laktoze i vegetarijanska jela
ZOI Kingdom https://zoikingdom.hu/	web stranica, distribucija proizvoda	energetske pločice bez glutena, podloge za kolače
Hotel Dorottya https://www.hoteldorottya.hu/	smještaj, restoran	pravljenje tjestenine i pize bez glutena i laktoze
ZsóFree https://zsofree.hu/	bezglutenska pekara i slastičarnica	peciva i kolači bez glutena
Kaposvári Campus Étterem	restoranska usluga	hrana s niskim udjelom ugljikohidrata
Tógazda-Safari Hunting Lodge https://www.togazdasafari.hu/	smještaj, restoranske usluge, aktivnosti u slobodno vrijeme	hrana bez glutena i laktoze
L'Altro Étterem http://www.altroetterem.hu/	restoranska usluga	hrana bez glutena i laktoze
Memoriae Restaurant Delicates & Brunch https://memoriae.hu/	restoranska usluga	hrana bez glutena i laktoze

Vlasnik voćnjaka kao razloge svoje odluke naveo je ekonomske, socijalne i ekološke aspekte. Jedan od obrta – sada prehrambeni – u početku se bavio prirodnim kozmetičkim proizvodima, no, na raznim stručnim događanjima i konferencijama primijetili su da postoji veliki interes za proizvode bez ulja, glutena i dodanog šećera, pa su se otvorili prema novim proizvodima. Prema riječima vlasnika tvrtke koja upravlja online sučeljem, njegovo

poslovanje je izgrađeno na stvarnim zahtjevima potrošača, a također smatraju da dostupnost i pristup zdravim proizvodima treba omogućiti i potrošačima koji žive s intolerancijom. Raspon „free from” proizvoda koje proizvode ili distribuiraju tvrtke ispitanika vrlo je širok:

- sirupi, džemovi, umaci bez aditiva, aroma, boja i konzervansa,
- proizvodi od medveđeg luka bez šećera, proizvodi od pečene koktel rajčice, umaci za tjesteninu,
- kolači bez laktoze, bez šećera, a ljeti i sladoledi,
- jela bez glutena i laktoze, bezmesna i veganska jela,
- kolači bez pečenja: 100% listovi sušenih jabuka punjeni orasima i kestenom,
- sjemenke bundeve, organske žitarice,
- organske breskve, organski krastavci,
- brašno od sirka, brašno od prosa, smeđe brašno i pogače na bazi škroba,
- peciva bez laktoze,
- sjemenke uljarica,
- voćni međuobrok bez dodanih tvari,
- hrana na bazi bezglutenskog krušnog brašna i krušnih mrvica.

O daljnjim planovima mišljenja su podijeljena. Manji poduzetnici koji imaju stalnu bazu kupaca ne planiraju proširenje asortimana zbog ograničenih kapaciteta jer u sadašnjim uvjetima više ne bi mogli zadovoljiti povećane zahtjeve. Osim toga, strahuju da bi daljnji rast doveo do pogoršanja kvalitete. Veće tvrtke, s druge strane, žele se razvijati i širiti novim proizvodima, budući da postoji porast potražnje ne samo od strane osjetljivih kupaca, već i zbog trenutnog trenda ili prehrambenih razloga, mnogi ljudi traže „free from” hranu. Postoje i poslovni menadžeri koji bi radije postupali na kvalitativnoj nego na kvantitativnoj osnovi, npr. u sofisticiranosti hrane, ili u nabavi sirovina od lokalnih dobavljača, eventualno proširene u smjeru prerade, ili u načinu i organizaciji prodaje.

3.2.2. Mogućnost državnih subvencija

Sljedeći blok pitanja odnosio se na sugovornike o mogućnostima korištenja subvencija iz državnih i drugih izvora. Zanimalo nas je dobivaju li ikakvu državnu/civilnu potporu za proširenje asortimana i ako jesu, u kojem obliku. Također smo pitali postoji li iza njihove aktivnosti društvena / socijalna / integracijska namjera ili poriv koji je možda pridonio pokretanju posla, što je utjecalo na njihovu odluku. Također nas je zanimalo smatraju li važnim naši ispitanici širi pristup „free from” proizvodima iz socijalnog gledišta te smije li poduzetnik/poduzeće odlučivati o raspodjeli asortimana isključivo iz ekonomskog gledišta. Većina ispitanih tvrtki nije koristila državnu potporu za izgradnju svoje tvrtke. S jedne strane zato ne jer proizvode vrhunske proizvode, a s druge strane bilo je i onih koji nisu niti pratili mogućnosti. Oni koji ipak jesu, dobili su sredstva na natječajima za razvoj poslovanja (potpora mladim poduzetnicima, Lider program za male proizvođače, Kisfaludy program, natječaj za mala poljoprivredna gospodarstva) ili su mogli koristiti poljoprivredne potpore. Jedan od proizvođača voća iskoristio je izvor poticaja Županije Baranja za poduzetnike, te je osvojio nagradu za svoj proizvod Nacionalnog parka Dunav-Drava, što im daje priliku

predstaviti svoje proizvode na nekoliko događanja. Drugi proizvođač voća izašao je iz okvira javnog programa zapošljavanja i osnovao Neprofitni d.o.o., koje proizvode plasira na tržište. U isto vrijeme, nekoliko je ljudi reklo da su, iako nisu primili službenu financijsku potporu, uspostavljene profesionalne suradnje (npr. s dijetetičarom, drugim proizvođačima proizvoda, profesionalnim organizacijama) koje su pomogle u njihovom poslovanju i efikasnijem funkcioniranju.

Velika većina menadžera uključenih u niz intervjua vodi svoje tvrtke i gospodarske aktivnosti iz ekonomskih interesa, manje iz društvenih/socioloških/integracijskih namjera ili pokreta. Jedan od proizvođača voća rekao je da je član socijalne zajednice bez obzira na to da spada u kategoriju malih proizvođača, ali osim njega u zadrugi je još samo jedan pčelar koji se bavi sličnom djelatnošću kao i on, ostali su obrtnici. Drugi proizvođač voća zapošljava ljude korištenjem obveznog javnog zapošljavanja, a poduzetnik koji vodi web stranicu želi podržati bolesne osobe dostupnošću tražilice.

Što se tiče permanentnog osiguranja šire dostupnosti „free from” proizvoda iz socijalnog aspekta, mišljenja sugovornika su podijeljena. Voditelj male tvrtke koja se bavi preradom povrća i voća iz vlastite proizvodnje prihvaća da bi bilo društveno važno da proizvodi budu dostupniji onima koji su na posebnoj dijeti, ali smatra da je uravnotežena prehrana važnija jer mnogi ljudi samo čine to jer je trend današnjice, npr. bezglutenska dijeta. Smatra da bi bilo preporučljivo konzumirati manje, ali kvalitetniju hranu, za što bi bilo bitno da se u trgovinama nudi kvalitetna hrana. Uglavnom promiče konzumaciju povrća, jačajući fleksitarnu liniju. Vlasnik slastičarnice je na postavljeno pitanje rekao da su svi njihovi proizvodi (oslobođeni ili neoslobođeni) cjenovno viši nego u prosječnim slastičarnicama, tako da oni koji traže „free from” proizvode neće biti u financijskom gubitku. Prema njegovom mišljenju, budući da osjetljivost na sastojke hrane ne razlikuje društvene slojeve, važno je proširiti ponudu ove vrste proizvoda i učiniti ih dostupnima što većem broju ljudi. Voditelju restorana nije bilo bitno omogućiti širi pristup jer smatra da treba jesti ono što se uzgaja u njihovom kraju. Prema riječima jednog proizvođača voća, male grupe potrošača su zainteresirane samo za „free from” proizvode, a još manje grupe proizvođača pokušavaju proizvoditi te proizvode. Nekoliko ljudi smatra da je s društvenog stajališta važno imati pristup „free from” proizvodima, jer je po njihovom mišljenju potrebno pokušati proizvoditi zdrave proizvode ili zato što proizvodi nisu dostupni mnogim ljudima zbog visoke cijene. Također je rečeno da se mnoga djeca rađaju s nekom vrstom osjetljivosti i da im je teško sastaviti odgovarajuću prehranu. Olakšati im život svakako je važna društvena zadaća. Prema vlasniku stranice za pretraživanje, poduzeća ne posluju samo na temelju vrijednosti, već i na poslovnoj osnovi. Važno je napomenuti da potrošači obično pozicioniraju „free from” proizvode kao proizvode više kvalitete. Istodobno, drugi menadžeri poduzeća izrazili su protivljenje da se umjesto socijalnih aspekata razmišlja o ekonomskim aspektima kako bi se osigurao širi doseg. Za sada mađarsko društvo npr. u slučaju svježih pekarskih proizvoda i peciva, još nije spreman, nema ozbiljnog interesa s njihove strane. U prilog tome ide još jedna izjava prema kojoj je tržište bezkemijskih proizvoda, odnosno funkcionalne hrane još uvijek malo, a Mađari zasad ne žele trošiti previše novaca na to.

3.2.3. Izazovi u vođenju poduzeća

Treći blok pitanja odnosio se na izazove s kojima se suočavaju sugovornici u poslovanju. Zanimalo nas je s kakvim se poteškoćama susreću u proizvodnji i distribuciji proizvoda te kakvu pomoć očekuju u rješavanju istih. Ističemo da nismo željeli upoznati probleme vezane uz rad gospodarstva, već poteškoće vezane uz proizvodnju i distribuciju free from proizvoda. Posebno smo se dotakli teme komunikacijskih kanala. Zanimalo nas je postoji li neka komunikacijska platforma ili pomoć (vlastita ili profesionalna tvrtka) koju tvrtke koriste te za što prvenstveno koriste tu platformu. Pitali smo i to hoće li im takva pomoć biti potrebna.

Tvrtke uključene u istraživanje bore se s vrlo različitim izazovima, a sličan odgovor među ispitanicima nije dat. Proizvodnja je najveći izazov za slastičarnicu jer je zakonski propisano da se „free from” proizvod mora prostorno i vremenski odvojiti od ostalih. Od strane voditelja restorana odgovor na pitanje je bio zadržati postojeće i pronaći nove potrošače. Za ekološke poljoprivrednike, s jedne strane, pravilna proizvodnja predstavlja izazov, jer je proizvodnja izolirana, ali se prodaja odvija na isti način kao i kod konvencionalnih proizvoda, a s druge strane postoji i vremenski faktor u procesima rada (skladištenje, branje sa zemlje, dostava kupcima). Generalni problem koji je mogla spomenuti svaka tvrtka, ali ga je iznio vlasnik pekare i kolača je gospodarska situacija i nedostatak radne snage. Prema tvrtki koja proizvodi voćne grickalice, najveću poteškoću predstavlja cjenovna osjetljivost potrošača, dok nekoliko komponenti proizvodnje, kao npr. na cijenu sirovine se ne može utjecati. Vlasnik dvorane za evente ima veliku odgovornost pobrinuti se da hrana koju priprema ne izazove alergijsku reakciju kod onih koji su na nju osjetljivi. Voditelj tvrtke za pretraživanje je stekao dojam da su mađarski poduzetnici dosta zatvoreni i ne shvaćaju uvijek da bi pojavljivanje na web stranicama bilo pozitivno i za njih.

Ispitanici ne očekuju posebnu pomoć u rješavanju izazova. Većina ljudi misli da se moraju sami nositi s problemima i učiti iz njih. Oni koji još očekuju pomoć spomenuli su 3 stvari, a sve zahtijevaju državnu intervenciju: stvaranje resursa, npr. pružanjem mogućnosti natječaja, izuzeća od PDV-a ili popusta od PDV-a, te eventualno kompenzacije cijene.

Ispitanici su formirali jedinstveno mišljenje o korištenju komunikacijskih platformi. Gotovo bez iznimke, platforme društvenih medija koriste se za komunikaciju s potrošačima. Najveću popularnost uživaju Facebook i Instagram stranice, osim toga, veće tvrtke imaju i samostalne web stranice putem kojih dijele informacije s tržištem. Osim toga, više ljudi spominje njegovo pojavljivanje na događanjima, konferencijama. Kod manjih poduzeća s jedne strane pojavljuje se osobna preporuka, s druge strane oni su ti koji imaju adresar svojih stalnih kupaca, te na taj način komuniciraju sa svojom ciljnom skupinom putem newslettera ili čak e-pošte. Karakterizira ih i izgradnja društvenog komunikacijskog kanala, odnosno oglašavanja od usta do usta. Sugovornici su se složili da je, na sreću, ciljna skupina potrošača „free from” proizvoda lako prepoznatljiva i relativno lako doprijeti do nje.

3.2.4. Budućnost free from proizvoda

Također smo ispitali ideje za budućnost aktera uključenih u istraživanje. Pitali smo ih što misle o situaciji s free from proizvodima kratkoročno (u sljedeće 2-3 godine) i dugoročno (za 10-20 godina).

Svi su se složili da će tržište u budućnosti rasti, ali je opseg nepredvidiv. Sve više i više ljudi postaje osjetljivo na hranu, tako da su tržišne prilike dobre, ali su također vjerovali da neće svaki posao imati mjesto na ovom tržištu. Menadžeri poduzeća također očekuju da će se ponuda proširiti, no prema nekima, potrebe će uglavnom zadovoljiti velike tvrtke, odnosno free from proizvodi će postati masovni proizvodi. Sugovornici tržište vide ograničenim ne sa strane proizvodnje i ponude, već sa strane potražnje potrošača. Uostalom, oni koji su bolesni bit će prisiljeni kupovati te proizvode, ali je istovremeno veliko pitanje hoće li potrošač moći platiti cijenu proizvoda.

Nekoliko sugovornika spomenulo je da će u bliskoj budućnosti tržište postati zasićeno, a free from proizvodi dosegnuti razinu za kojom postoji stvarna potražnja. Mnogi se nadaju da se neće povećati udio free from proizvoda, već ekonomski dostupne kvalitetne hrane, te da ćemo se vratiti prijašnjoj "normalnoj" prehrani (konzumacija povrća, zelja, dizane tjestenine, smanjenje konzumacije mesa).

3.2.5. Mogućnost uključivanja osoba u nepovoljnom položaju

Posljednji blok pitanja odnosio se na to je li realno uključiti osobe u nepovoljnom položaju (npr. osobe s invaliditetom, mentalno oštećene, Rome) u proizvodnju i prodaju free from proizvoda te koristi li tvrtka takvo što ili planira koristiti.

Od strane poslovnih menadžera, u osnovi postoji otvorenost za uključivanje onih u nepovoljnom položaju, ali u mnogim slučajevima, ovisno o profilu poduzeća, pitanje se prosuđuje drugačije. Samo jedan ispitanik trenutno zapošljava takvu osobu u svojoj tvrtki, no nekoliko vlasnika spomenulo je da je bilo npr. romskih zaposlenika. Bilo je onih kojima je priliku bilo teško protumačiti za vlastiti posao, ali bilo je i ispitanika koji su smatrali da za uključivanje zaposlenika ima mogućnosti, npr. na prodajnoj liniji, ako je sustav dobro osmišljen. Prema riječima istog voditelja tvrtke, proces bi zahtijevao više pozornosti u proizvodnji proizvoda, ali bi svakako bio izvediv, jer je svjestan da npr. obučavaju slijepu pekare. Uglavnom bi vlasnici koji se bave poljoprivrednom proizvodnjom pozdravili inicijativu jer bi imali potencijalne zadatke za te ljude. Nekoliko je ljudi spomenulo da bi se odlučili zaposliti zaposlenika na temelju svog stava prema poslu i podobnosti, a ne na temelju društvenog statusa ili nekakvog hendikepa. Prema iznesenim mišljenjima, potporama i kampanjama (materijalni doprinos i širenje znanja) moglo bi se poticati uključivanje socijalno ugroženih.

3.3. Zaključci i prijedlozi kvalitativnog istraživanja

Na temelju rezultata dubinskih intervjua može se utvrditi da tvrtke počinju proizvoditi i distribuirati free from proizvode na temelju svjesne odluke da percipiraju i odgovore na potrebe tržišta. Naravno, sve se to poduzima u slučaju da se djelatnost može dugoročno odvijati na temelju ekonomskih aspekata. Jasno je da je asortiman proizvoda koje tvrtke nude

potrošačima s posebnim prehrambenim potrebama već vrlo širok, no s obzirom na promjene u prehrambenim trendovima i povećanje broja osoba s intolerancijom i alergijama na hranu, daljnje širenje se može predvidjeti u budućnosti. Zbog sve većih zahtjeva potrošača, može se preporučiti daljnje proširenje asortimana free from proizvoda kako bi proizvođači pružili rješenje za što je moguće više ljudi s osjetljivošću na hranu.

Intervjuirane organizacije bore se s mnogo različitih izazova u proizvodnji i distribuciji takvih proizvoda, koji se razlikuju ovisno o prirodi ponuđenog proizvoda, lokaciji poslovanja, stavu i osobnosti vlasnika ili zaposlenika, tko su dobavljači i distributeri i naravno potrošačkom krugu. Manji poduzetnici koji se bave turizmom i ugostiteljstvom jasno su shvatili da ne samo komercijalna distribucija proizvoda, već i njihova lokalna uporaba, pomaže njihovim prodajnim mogućnostima. Stoga to može biti rješenje za nekoliko tvrtki da se kroz seoski turizam prilagode specifičnoj potražnji novonastalih potrošačkih tržišta za hranom s posebnim prehrambenim potrebama.

Poduzeća su obično izgradila i upravljala svojim poduzećima iz vlastitih sredstava bez državnih ili civilnih subvencija i ne očekuju veliku vanjsku pomoć u bliskoj budućnosti. To pokazuje da je moguće i isplativo temeljiti svoje aktivnosti na paleti free from proizvoda i usluga na gospodarskoj osnovi. Istodobno, postojao bi zahtjev ne samo od strane potrošača, već i od proizvođača da se nadoknadi povećanje cijena koje se može osjetiti zbog većih očekivanja od posebnih materijala ili tehnologije proizvodnje i distribucije, što bi moglo pomoći poduzećima preispitivanjem sustava natječaja ili potpore.

Gledajući budućnost na širenje proizvodnog asortimana mogu računati ona poduzeća koja imaju dovoljno velike proizvodne ili prerađivačke kapacitete da zadovolje rastuće potrebe. Manje tvrtke niskog kapaciteta mogu postići uspjeh fokusiranjem na lokalne potrošače, dok se veće tvrtke mogu uspješno natjecati na nacionalnim ili čak izvoznim tržištima.

Poduzetnički krug otvoren je za uključivanje osoba u nepovoljnom položaju (npr. osobe s invaliditetom, mentalno poremećene osobe, Romi) u procese proizvodnje i distribucije free from proizvoda, te se općenito može zaključiti da su voditelji i vlasnici poduzeća koji opslužuju potrošače s prehrambenim problemima socijalno osjetljiviji svojim aktivnostima. Za organizacije pak koje zastupaju interese osoba u nepovoljnom položaju ova socijalna osjetljivost pruža značajne mogućnosti za suradnju.

4. OCJENA POSEBNE DIJETE SA STRANE POTROŠAČA

4.1. Metodologija kvantitativnih studija

Nacionalno anketiranje provedeno je u razdoblju od svibnja do lipnja 2022. uz pomoć Googleovog programa za online ispunjavanje upitnika. Upitnik je ispunilo ukupno 219 osoba. Od toga je 219 popunjeno bez grešaka, na temelju kojih smo i pripremili prikaz kvantitativnih rezultata. Odaziv je bio dobrovoljan i anoniman.

Upitnik ima nereprezentativne podatke, što se može vidjeti i iz analize pozadinskih varijabli (Tablica 2). Spolna distribucija ispitanika je 80,2% žena i 19,8% muškaraca, što

odgovara prosječnoj spremnosti na popunjavanje, odnosno žene su spremnije ispunjavati upitnike od muškaraca. Najviše ispitanika, njih 75,5%, ima visoku ili višu stručnu spremu, 21,7% ima srednju stručnu spremu. Distribuciju odgovora prema mjestu stanovanja karakterizira činjenica da su najveći broj odgovora ispunili ljudi koji žive u županijskim središtima (42,5%), drugim gradovima (22,6%), manjim naseljima (27,4%), tako da su zastupljeni u gotovo istom omjeru. Dobnu distribuciju ispitanika karakterizira veliki udio osoba srednje životne dobi, broj mladih (16,5%) i starijih (5,2%) dobnih skupina nije značajan.

Tablica 2: Demografske karakteristike ispitanika (N = 219, %)

Grupe pozadinskih varijabli		%
Spol	Žena	80,2
	Čovjek	19,8
Obrazovanost	Osam razerda osnovne škole	0,9
	Stručno osposobljavanje, strukovna škola	1,9
	Srednjoškolska matura	21,7
	Sveučilište ili fakultet	75,5
Mjesto prebivališta	glavni grad	7,5
	županijsko središte	42,5
	grad u provinciji	22,6
	Selo	27,4
Životna dob	18-25 godina	16,5
	26-35 godina	23,6
	36-45 godina	33,5
	46-60 godina	19,8
	Preko 60 godina	5,2

Tijekom ankete prvo smo pitali jesu li ispitanici imali alergije ili osjetljivosti na hranu/pića, dok su u drugoj polovici upitnika tražili rješenja za posebne prehrambene potrebe. Treća faza uključivala je pozadinske varijable. Prilikom sastavljanja sadržaja i forme upitnika korištenog u anketi, jako smo se potrudili osigurati razumljivost pitanja, potpuno otklanjanje eventualnih nejasnoća, kao i njihov redoslijed. Upitnik korišten tijekom istraživanja finaliziran je intervjuiranjem 20 ciljanih osoba (faza pretestiranja).

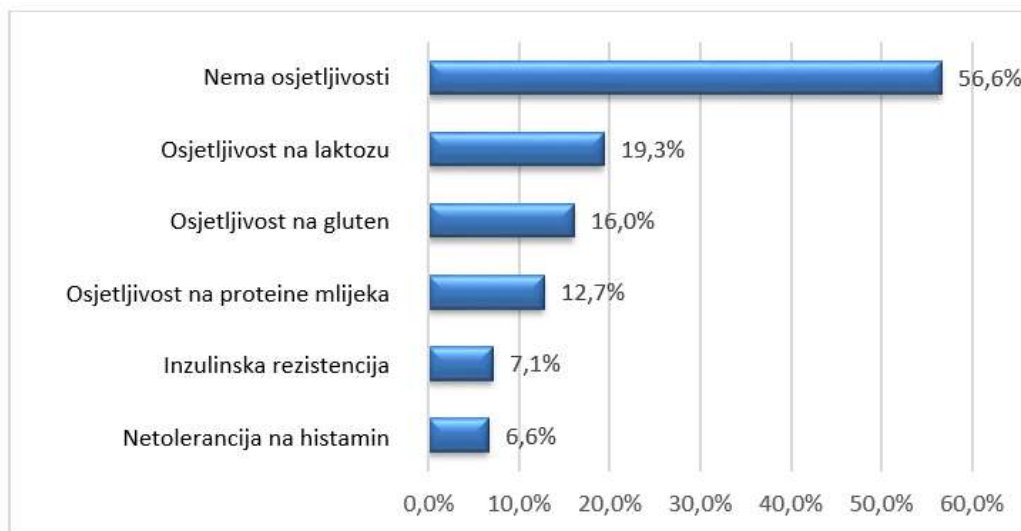
Upitnici su obrađeni matematičko-statističkim programom primjerenim za tu svrhu (SPSS 22.0). Tijekom analize podataka prikazujemo distribucije frekvencija prema cjelokupnoj populaciji uzorka. Tijekom evaluacije obično smo izračunavali prosjeke i postotke za pitanja tipa ljestvice, a za ostalo smo podatke obrađivali u postotnom obliku koristeći unakrsne tabele.

4.2. Rezultati kvantitativnog istraživanja

4.2.1. Osjetljivost ispitanika na hranu i piće

Prvo smo upitali jesu li ispitanici imali alergije ili osjetljivosti na hranu/piće (Slika 6.). Povoljna je tendencija da 56,6% nema nikakve alergije, ali 43,4% pati od neke vrste osjetljivosti ili alergije. Većina pati od osjetljivosti na laktozu i gluten, ali se kod njih 12,7% javila i alergija na mliječne proteine. Ispitanici su u većem omjeru istaknuli intoleranciju na inzulin i histamin.

Slika 6: Vrste osjetljivosti i alergija na hranu kod ispitanika (N=219, %)

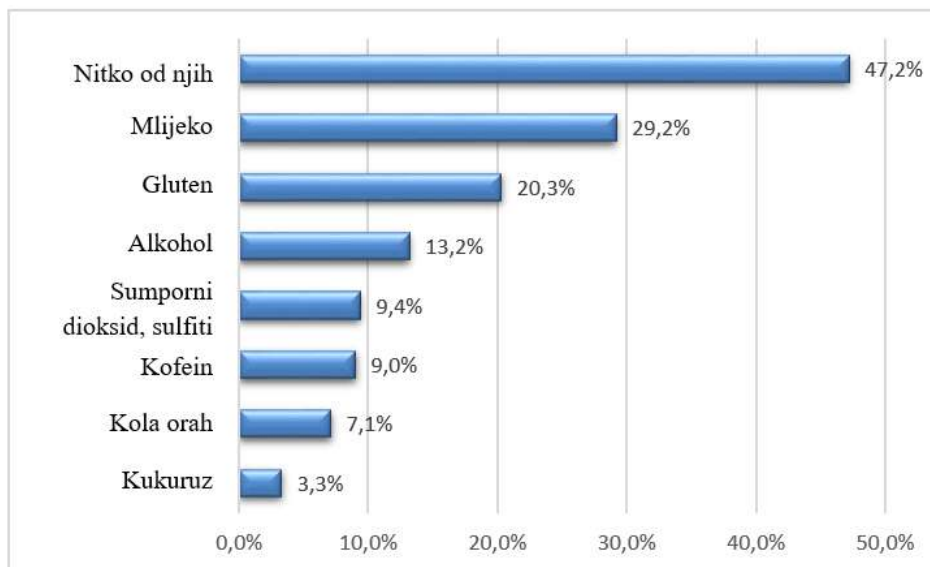


Sljedeće pitanje se odnosilo na to koji alergeni uzrokuju probleme kod pijenja. Slika br. 7. pokazuje da 47,2% ispitanika nije osjetljivo ni na jednu komponentu, što je i očekivano na temelju odgovora na prethodno pitanje.

Najviše ljudi (29,2%) istaknulo je mlijeko, zatim gluten (20,3%), koji se inače nalazi u pivu, te alkohol (13,2%). Manja skupina ispitanika, njih 9,4%, izbjegavala bi sumporni dioksid i sulfite, no značajan je i udio onih koji traže proizvode bez kofeina (kava) i kole (bezalkoholna pića) (9%, 7,1%). Iz literature i iz svakodnevnih vijesti vidljivo je da broj ljudi koji koriste neku vrstu "free from" prehrane bilo zbog bolesti, bilo jednostavno zbog prevencije ili zbog trenda, važno je istaknuti da vrijedi konzultirati liječnika kako bi se dobila točna dijagnoza. Ako nismo bolesni, samo izbjegavamo određenu hranu i piće, onda nam zdravlje uvijek treba biti pred očima.

U nastavku pogledajmo u kojoj su mjeri potrošači zadovoljni ugostiteljskim objektima u pogledu zadovoljavanja posebnih potreba.

Slika 7: Koje sastojke (alergene) izbjegavate u pićima? (N = 219, %)

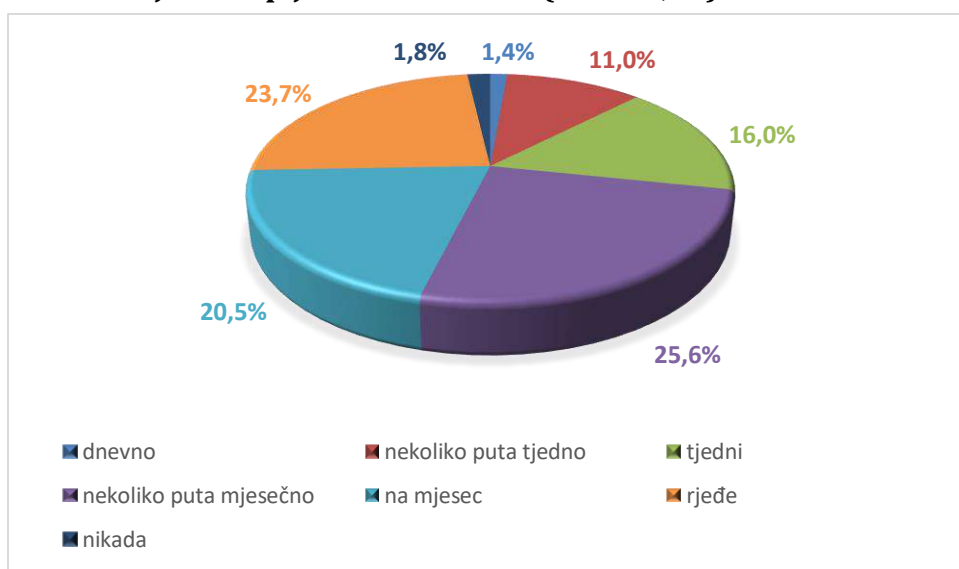


4.2.2. Posebne prehrambene potrebe u ugostiteljskim objektima

Vrlo je važan zadatak da ljudi koji žive s osjetljivošću na hranu ne bi trebali imati pristup hrani samo kod kuće, već barem povremeno tamo gdje mogu pronaći restorane koji misle na njih, a također mogu otići na takva mjesta da se opuste i zabave. To nas je zanimalo prilikom sljedećih pitanja. U upitniku smo definirali što podrazumijevamo pod ugostiteljstvom. Osim ovih restorana, restorani brze hrane, menze, kantine, slastičarne, barovi, glazbeni i plesni klubovi i dr.

U drugom dijelu upitnika ispitanici su upitani za mišljenje o ugostiteljskim objektima. Prvo pitanje odnosilo se na učestalost posjeta ugostiteljskim objektima (Slika 8).

Slika 8: Koliko često jedete i pijete u restoranu? (N = 219, %)



Na temelju slike br. 8 vidljivo je da većina njih (25,6% i 20,5%) svaki mjesec ili nekoliko puta mjesečno posjećuje neki ugostiteljski objekt. To potkrepljuje i literatura, da osobe s posebnom prehranom sve više koriste ugostiteljske objekte (Téglásy, 2017., Szűcs i sur., 2019.). Tijekom analize provjerili smo postoji li korelacija između osjetljivosti i učestalosti posjeta, ali nismo pronašli značajnu povezanost. Dok 80% ljudi koji žive bez osjetljivosti odlazi u restoran barem jednom mjesečno, dotle samo 68% potrošača s alergijom ili intolerancijom na hranu mjesečno jedanput posjećuje restorane.

Gotovo polovica ispitanika, čak i ako sami ne pate od osjetljivosti na hranu, ima poznanika, prijatelja ili člana obitelji koji je pogođen. Slika br. 9 upravo to pokazuje.

Slika 9: Imate li bliskog člana obitelji ili bliskog prijatelja s intolerancijom ili alergijom na hranu ili piće? (N = 219, %)



Slika također pokazuje da 83% ispitanika ima poznanike koji imaju neku vrstu osjetljivosti, a samo 11% nema. Rezultati također pokazuju da je, nažalost, u današnje vrijeme sve više ljudi kojima je potrebna posebna prehrana.

Iz navedenog se može zaključiti da sve više ljudi ide u restorane i sve više ljudi se bori s nekom vrstom alergije/intolerancije, pa da vidimo koliko su zadovoljni restoranima. Sljedeća tema upitnika upravo se odnosi na to.

Prvo smo htjeli procijeniti jesu li naišli na probleme u restoranu koji su posjetili (Tablica 3).

Tablica 3: Jesu li alergije ili osjetljivost na hranu/piće uzrokovale probleme vama ili članu obitelji ili prijatelju koji je dolazio s vama u restoran?

Mišljenje	Broj ispitanika, glava	Distribucija ispitanika
Da	84	38,4%
Ne	135	61,6%
Ukupno	219	100,0%

U tablici 3. vidljivo je da, na sreću, gotovo dvije trećine ispitanika (61,6%) nije imalo problema sa svojim posebnim potrebama. Nažalost, 38,4% iskusilo je neku vrstu problema. Neki od primljenih odgovora uključuju:

- Ne mogu pripremiti naručenu hranu.
- Ne znaju sastojke.
- Mali izbor.
- Na jelovniku nisu bili navedeni svi sastojci (ne alergeni, nego sama hrana), to se otkrilo tek nakon posluživanja.
- Često ne razumiju koliko se strogo mora uzeti u obzir osjetljivost na gluten.
- Bolest zbog hrane kontaminirane alergenima.
- Vrlo je teško pronaći restoran u kojem vegetarijanci mogu jesti hranu koja ne sadrži npr. prženo meso. U seoskim ugostiteljskim objektima osobe koje su npr. vegani nisu dobro došle. Hrana koja im se nudi je samo pržena cvjetača, pržene gljive i ništa drugo. Iako oni također sadrže životinjske sastojke, kao što su mlijeko i jaja.

U mnogim slučajevima restorani ne znaju razliku između intolerancije na laktozu i alergije na mliječne proteine, pa se proizvodi bez laktoze također prodaju/preporučuju kao proizvodi bez mliječnih proizvoda. Ni kuhari nisu dovoljno educirani i ponekad griješe jer npr. ako je označeno da nešto sadrži biljne (npr. maslac, margarin, vrhnje) sastojke, smatra se da je potpuno bez mliječnih proizvoda. Dogodilo se da je gost sam ušao u kuhinju hotelskog restorana s 4 zvjezdice i pokazao šefu kuhinje što piše o sastojcima. Naravno, kuhar je bio šokiran i odmah je pripremio „free from hranu“. Tako da su u restoranima na mnogim mjestima needucirani, neinformirani i neodgovorni, ali su u isto vrijeme i otvoreni, jer su u osnovi dobronamjerni prema ljudima.

Sve u svemu, može se zaključiti da većina ugostiteljskih objekata još uvijek nije u potpunosti upoznata s pojedinim alergijama i sastojcima, kako npr. kombinirati i primjeniti u praksi, budući da je gostima na raspolaganju mali izbor. Međutim, pozitivno je da pomažu i pokušavaju se prilagoditi posebnim potrebama. Čitajući literaturu i izdvajajući upitnik, vidljivo je da postoji mnogo različitih posebnih potreba koje zahtijevaju korištenje različitih tehnologija i kuhinjskih tehnika, pa tako i ugostiteljski objekti koji žele što šire zadovoljiti očekivanja i potrebe osoba s osjetljivošću na hranu suočavaju se teškim zadacima.

U upitniku smo definirali mišljenja o ugostiteljskim objektima, gdje se također očituju dosadašnji problemi. Ispitanici su morali na ljestvici od 1 do 4 ocijeniti koliko se slažu s danim tvrdnjama (1: Uopće se ne slažem, 2: Ne slažem se, 3: Slažem se, 4: U potpunosti se slažem) (Tablica 4).

Iz tablice je vidljivo da se ispitanici slažu s tvrdnjom da je lakši pristup posebnim namirnicama u sjedištu županije i u većim gradovima, a osjetno je i povećanje broja osoba s posebnim prehrambenim potrebama. Rezultati prethodnih pitanja pojavljuju se i u odgovorima ovdje, da indikacija alergena u ugostiteljskim objektima nije sveobuhvatna, neprimjerena, te da nemaju povjerenja u profesionalnost ugostiteljskog osoblja.

Tablica 4: Mišljenje o "besplatnoj" ponudi ugostiteljskih objekata (N = 219, osoba)

Izjave	Prosjek	Standardna devijacija	Medijan	Modus
Za gradove u sjedištima županije tipičnije je da su u njima dostupne posebne namirnice nego u ostalim gradovima i selima županije.	3,05	0,958	3	4
Restorani sve više stavljaju naglasak na posluživanje osoba s intolerancijom na hranu.	2,64	1,210	3	4
Voljan sam ići samo u restorane koje nude hranu i piće primjereno mojoj intoleranciji na hranu.	2,60	1,194	3	4
Ugostiteljski objekti na svom jelovniku pravilno označavaju alergene.	2,53	1,222	3	4
Kad god mogu, jedem domaća jela (kojoe sam sama napravila).	2,49	0,926	3	3
Danas je jelo i piće u restoranima sigurno čak i za osobe alergične na hranu.	2,24	1,119	2	1
Kad odem u restoran koji nikad prije nisam posjetio, brinem se imaju li odgovarajuću hranu ili piće bez alergena.	2,00	1,110	2	1

Među pitanjima smo proučili mišljenja potrošača o tome što očekuju od pojedinih restorana. Slično kao i prethodno, i ovdje su morali dati ocjenu na ljestvici od 1-4 (1: uopće nije važno, 2: prilično nije važno, 3: prilično važno, 4: vrlo važno) (Tablica 5).

Tablica 5: Ponuda restorana vezana uz "free from hranu" (N = 219, osoba)

Uvjeti	Prosjek	Standardna devijacija	Medijan	Modus
Restorani moraju biti u mogućnosti informirati kupce o svojim proizvodima "bez alergena".	3,77	0,556	4	4
U jelovniku uvijek treba biti navedeno koje alergene sadrže hrana i piće.	3,73	0,661	4	4
Poslužitelji u ugostiteljskim objektima moraju biti u mogućnosti ponuditi alternativnu hranu bez alergena prikladne za posebne dijete.	3,63	0,673	4	4
Na jelovnicima moraju biti jasno naznačeni bezalergenski proizvodi prikladni za razne intolerancije na hranu i alergije.	3,25	0,906	3	4
Alergene u hrani nije dovoljno označiti brojevima/piktogramima; oni također moraju biti navedeni u tekstualnom obliku.	2,94	1,065	3	4
Ugostiteljski objekti moraju jasno označiti (na jasno vidljivim natpisima, plakatima, natpisima) na koji način udovoljavaju potrebe osoba s različitim intolerancijama na hranu i alergijama.	2,93	1,051	3	4

Sve u svemu, može se zaključiti da ispitanici smatraju važnim stručno znanje ugostiteljskih objekata za potrebe potrošača s posebnom prehranom, što se pojavljuje kako u pripremi jela tako i u označavanju alergena na jelovnicima. Ovo nije samo osnovni zahtjev za kuhinjsko osoblje i upravu, već se odnosi i na ostalo osoblje. S obzirom da nepravilno pripremljena hrana može imati ozbiljne posljedice, vrlo je važno da sastojci budu besprijekorno navedeni i da je zaposleno educirano osoblje.

4.3. Zaključci i prijedlozi kvantitativnog istraživanja

Nasumični odabir ispitanika pokazao je da je više od 1/3 (43,4%) reklo da ima problema s jelom ili pićem. Ljudi koji imaju problema s jelom ili pićem u restoranima često se osjećaju kao "teški/problematični gosti" u restoranima i nisu sigurni koriste li se poseban pribor za jelo za pripremu hrane. Gosti nisu svjesni da je kontaminacija pribora za jelo koji koriste kuhari u restoranima posljedica tehničkih karakteristika kuhinje, ili pak zbog neobrazovanosti osoblja i nedovoljnog ulaganja vlasnika u edukaciju radnika.

Većina ispitanika slaže se s tvrdnjom da restorani ne označavaju pravilno alergene na svojim jelovnicima i jedu vlastitu hranu i piće kad god mogu.

Kao prijedlog mogli bismo formulirati da se djelatnicima ugostiteljskih objekata, kao i osobama s posebnim prehrambenim potrebama omogući edukacija. Ako kuhinja nema odgovarajuću tehničku opremu, bolje je ne posluživati hranu koja bi gostu mogla uzrokovati zdravstvene probleme.

Alergeni i aditivi moraju imati prednost na jelovniku ako u restorane želimo privući osobe s posebnim prehrambenim potrebama. Rješenje je u čitanju QR kodova na jelovnicima, korištenju digitalnih jelovnika i objavljivanju informacija o ponudi hrane na društvenim mrežama.

5. ZAVRŠNE MISLI

Dovršenu knjigu preporučujemo svim zainteresiranima koji slijede slobodnu dijetu, bilo po preporuci liječnika ili dobrovoljno. Nadamo se da će, osim njih, od tih stranica profitirati i oni koji se bave ugostiteljstvom i turizmom, i koji su zainteresirani za gastronomsku ponudu.

Zahvaljujemo se na potpori MATE Kaposvár Campusa (bivšeg Kaposvár University) i Visoke poljoprivredne škole u Križevcima tijekom prijave i provedbe projekta. Zahvaljujemo se i kolegama koji su doprinijeli realizaciji. Među njima se ističu doktorandica Zsófia Pintér i izvanredna profesorica dr. Eszter Szabó-Szentgróti. Ne mogu se izostaviti oni pružatelji usluga s obje strane granice koji su svojim informacijama i odgovorima pridonijeli uspješnoj anketi ili koji su samo primili našu studentsku grupu i kolege na studijskom putovanju.

6. KORIŠTENA LITERATURA I IZVORI

- Andersen, J., Frederiksen, K., Raaschou-Nielsen, O., Hansen, J., Kyrø, C., Tjønneland, A., & Olsen, A. (2022). Organic food consumption is associated with a healthy lifestyle, socio-demographics and dietary habits: A cross-sectional study based on the Danish Diet, Cancer and Health cohort. *Public Health Nutrition*, 25(6), 1543-1551.
<https://doi.org/10.1017/S1368980021001270>
- Benzie, I. F., & Wachtel-Galor, S. (2009). Biomarkers in long-term vegetarian diets. *Adv. Clin. Chem.*, 47, 171–222.
- Berkow, S. E., & Barnard, N. (2006).: Vegetarian diets and weight status. *Nutr. Rev.*, 64(4), 175-188.
- Bishop, B. (2016). Organic Food in Cancer Therapy. *Nutrition and Health*, 6(2) 105-109.
<https://doi.org/10.1177/026010608800600204>
- Bradbury, K. E., Balkwill, A., Spencer, E. A., Roddam, A. W., Reeves, G. K., Green, J., Key, T. J., Beral, V., & Pirie, K. (2014). Organic food consumption and the incidence of cancer in a large prospective study of women in the United Kingdom. *British Journal of Cancer*, 110(9), 2321-2326. <https://doi.org/10.1038/bjc.2014.148>
- Chambers, J. C., Ueland, P. M., Obeid, O. A., Wrigley, J., Refsum, H., & Kooner, J. S. (2000). Improved vascular endothelial function after oral B vitamins: An effect mediated through reduced concentrations of free plasma homocysteine. *Circulation*, 102(20), 2479-2483.
<https://doi.org/10.1161/01.cir.102.20.2479>
- Csapóné Riskó, Tünde (2017). Kenyérfogyasztási szokások a gluténmentes diétában. *Jelenkori Társadalmi és Gazdasági Folyamatok*, 12(4) 127-36.
<https://doi.org/10.14232/jtgf.2017.4.127-136>
- EUROBAROMETER (2010): Food-related risks. Special Eurobarometer 354. 14., 22., 43-59. p.
<http://www.efsa.europa.eu/en/factsheet/docs/reporten.pdf>
- Fehér, A., Farkas, N. D., Boros, H. M., Véha, M., & Szakály, Z. (2020). Az egészségtudatos ételmiszer-fogyasztás netnográfiai vizsgálata a digitális korban. *Táplálkozásmarketing*, 7(1), 19-38. <https://doi.org/10.20494/TM/7/1/2>
- Gazdasági Versenyhivatal (2017). *GONDOLJJA VÉGIG HIGGADTAN... ha ún. „mentes” ételmiszert vásárol.*
https://www.gvh.hu/data/cms1037401/gondolja_vegig_mentes_elelmiszer_2017_12_11.pdf
- Gendel S., Buchanan R., Dennis S., Acheson D., Assimon S. A., Beru N., Bolger P., Carlson D., Carvajal R., Copp C., Falci K., Garber E., Harden E., Kane R., Kvenberg J., Luccioli S., Park D., Raybourne R., Troxell T., & Vierk K. (2008). Approaches To Establish Thresholds for Major Food Allergens and for Gluten in Food. *Journal of Food Protection*, 71(5), 1043–1088.
<https://doi.org/10.4315/0362-028x-71.5.1043>
- GFK (2016). *Növekszik az egészségesnek tartott ételmiszerkategóriák fogyasztása.* Sajtóközlemény.

https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2405078/cms-pdfs/fileadmin/user_upload/country_one_pager/hu/documents/20160302_gfk_egeszsegtudatossag_az_etkezesben.pdf

Gubicskóné Kisbenedek A., & Szabó Z. (2015). *Élelmiszer-tudományi ismeretek*. Medicina Kiadó

Horacsek M. (2018). Gluténmentes élelmiszerek szabályozása. In Szűcs V. (Szerk.) *Gluténmentes élelmiszerek* (pp. 23-29). NAK

Horacsek M. (2020). Laktózmentes élelmiszerek szabályozása. In Szűcs V. (Szerk.) *Laktózmentes élelmiszerek* (pp. 23-33). NAK

KSH (2020). *November 14-e a diabétesz világnapja*.
https://www.ksh.hu/infografika/2020/infografika_diabetesz.pdf

Kormosné Bugyi Zs. (2012). *Élelmiszer-allergének mennyiségi meghatározására alkalmas analitikai módszerek alkalmazási környezetének fejlesztése*. [PhD Doktori értekezés, BMGE, Budapest]

Kovács V. A., Erdei G., & Bakacs M. (2016). *A magyar lakosság tápláltsági állapota*.
https://ogyei.gov.hu/dynamic/3_kovacs_otap%202014_ea_final.pdf

Lionetti E, & Catassi C. (2011). New Clues in Celiac Disease Epidemiology, Pathogenesis, Clinical Manifestations, and Treatment. *International Reviews of Immunology*, 30(4), 219-231. <https://doi.org/10.3109/08830185.2011.602443>

NAK (2017). *Érintettség nélkül is népszerűek a mentes élelmiszerek*.
<https://www.nak.hu/agazati-hirek/elelmiszeripar/94457-erintettseg-nelkul-is-nepszeruek-a-mentes-elelmiszerek>

Nielsen (2016). *Nő a kereslet egészséges élelmiszerek iránt*.
<http://www.nielsen.com/hu/hu/press-room/2016/healthy-eating.html>

Ring, J., Brockow, K., & Behrendt, H. (2001). Adverse reactions to foods. *Journal of Chromatography B: Biomedical Sciences and Applications*, 756(1-2), 3-10.
[https://doi.org/10.1016/s0378-4347\(01\)00066-4](https://doi.org/10.1016/s0378-4347(01)00066-4)

Saunders, A. V., Craig, W. J., Baines, S. K., & Posen, J. S. (2013). Iron and vegetarian diets. *Medical Journal of Australia*, 199(S4), S11-S16. <https://doi.org/10.5694/mja11.11494>

SPAR (2021). *Egyre több a mentes élelmiszer a SPAR kínálatában*. Sajtóközlemény.
<https://www.spar.hu/content/dam/sparhuwebsite/sajtokozlomenyek/2021/20210302-sajtokoezlemenegyretobbamenteselelmiszerasparkinalata.pdf>

Storhaug, C. L., Fosse, S. K., & Fadnes, L. T. (2017). Country, regional, and global estimates for lactose malabsorption in adults: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 2(10), 738-746. [https://doi.org/10.1016/s2468-1253\(17\)30154-1](https://doi.org/10.1016/s2468-1253(17)30154-1)

- Termékmix (2019). *Megfelelnek a trendnek a mentes termékek*.
<http://termekmix.hu/magazin/polc/3397-megfelelnek-a-trendnek-a-mentes-termekek>
- Pálfi, E., & Polonkai, K. (2018). Táplálékallergia, tejcukor emésztési zavar és cöliákia. *Gyógyszerészet* 62. 88-98.
- Richman, E. L., Stampfer, M. J., Paciorek, A., Broering, J. M., Carroll, P. R., & Chan, J. M. (2010). Intakes of meat, fish, poultry, and eggs and risk of prostate cancer progression. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 91(3), 712-721.
<https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.28474>
- Szabó P. Balázs (2018). *Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás*. Elektronikus tananyag.
https://eta.bibl.u-szeged.hu/716/1/elelmiszerek_es_az_egeszseges_taplalkozas_teljes.pdf
- Szabó, Z., Erdélyi, A., Gubicskóné Kisbenedek, A., Ungár, T., Lászlóné Polyák, É., Szekeresné Szabó, S., Kovács, R. E., Raposa, L. B., & Figler, M. (2016). A növényi alapú étrendről. *Orvosi Hetilap*, 157(47), 1859-1865. <https://doi.org/10.1556/650.2016.30594>
- Szente, V., & Horváth, J. (2018). A szokványos és az ökoélelmiszerek megkülönböztetése érzékszervi jellemzők alapján. *Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing*, 14(1), 10-16.
- Szűcs V. (2018). Gluténmentes diétát folytatók táplálkozási szokásai és termékélegettsége. In Szűcs V. (Szerk.) *Gluténmentes élelmiszerek* (pp. 57-65). NAK
- Szűcs, V., Fazakas, Z., Farr, A., & Tarcea, M. (2019). A gluténmentesen táplálkozó fogyasztók életminősége. Magyarországi és romániai kérdőíves felmérés eredményei. *Orvosi Hetilap*, 160(25), 980-986. <https://doi.org/10.1556/650.2019.31421>
- Tamássy, K. (2020). A tejcukor és egyéb cukrok intoleranciájának kialakulása. In Szűcs V. (Szerk.) *Laktózmentes élelmiszerek* (pp. 9-9). NAK
- Téglásy N. (2017). *A speciális étrendű fogyasztók szokásai és a magyarországi kínálat*. [Szakdolgozat, BGE, Budapest]
- Törőcsik, M. (2011). *Fogyasztói magatartás – Insight, trendek, vásárlók*. Akadémiai Kiadó.

INTERREG V-A Prekogranični program suradnje Mađarska-Hrvatska 2014-2020
HUHR/1901/4.1.1/00058

U okviru projekta „Sveobuhvatna obrazovna podrška pružateljima usluga prehrane koji olakšavaju
potražnju na tržištu potrošača s posebnim prehrambenim ograničenjima“ (GASTROTOP)

Interreg

Europski fond za regionalni razvoj



EUROPSKA UNIJA



Program prekogranične suradnje

Mađarska-Hrvatska

gastro**top**