

Flexitariánus étrend – a fenntartható táplálkozás?

Kulcsszavak: flexitariánus, mindenevő, vegetariánus, vegán, növényi alapú, fenntarthatóság, fenntartható élelmiszer fogyasztás

1. ÖSSZEFOGLALÁS

A flexitariánusok a mindenevők után a legnagyobb táplálkozási csoporttá váltak, jelentős szerepük van a hús és egyéb állati eredetű termékek fogyasztásának hatékony csökkentésében és ezáltal a klímaváltozás elleni küzdelemben.

Figyelembe véve mindazokat, akik aktívan csökkentik vagy teljesen elhagyják legalább bizonyos állati eredetű termékek fogyasztását, beleértve a vegetariánusokat, peszkateriánusokat és flexitariánusokat, ez a csoport a teljes lakosság 30,8%-át teszi ki: az európaiak 10-30%-a már nem tartja magát teljes mértékben húsevőnek. Mindazonáltal lényeges különbségek mutatkoznak a magukat flexitariánusnak tekintő és/vagy annak minősített fogyasztók arányában. Ezen túlmenően a flexitariánus étrend definíciójának vagy legalább egy széles körű konszenzusnak a hiánya még nehezebbé teszi ezen fogyasztói csoport méretének megbecsülését.

Miért lehet mégis hasznos a flexitariánusság besorolása, és ez miért támogatja a fenntartható élelmiszer-fogyasztást? Szigorú szabályok betartása helyett hatékonyabb lehet a fogyasztók azon törekvésének erősítése, hogy saját szándékuk szerint kövessenek egy fenntarthatóbb étrendet (például egy flexitariánus étkezési mintát).

Cikkünk különböző élelmiszer fogyasztási mintákat ír le a mindenevőktől a redukcionistaikon (hús fogyasztást csökkentőkön), flexitariánusokon és vegetariánusokon át a vegánokig, és ahol lehetséges, definíciókat és adatokat adok meg az egyes étkezési mintákat követő fogyasztók arányáról.

¹ Szegedi Tudományegyetem, Mérnöki Kar, Élelmiszermérnöki Intézet

2. Az élelmiszer tápanyagforrás

Az élelmiszer létfontosságú makro- és mikroelemek, valamint vitaminok forrása. Az élelmiszerek, beleértve a vizet is, az élet forrásai, amelyek szükségesek és elkerülhetetlenek szervezetünk működéséhez és az egészség megőrzéséhez. Az általunk elfogyasztott élelmiszerek befolyásolják mikrobiótánk összetételét is. De az élelmiszerek nemcsak energia, fehérje-, zsír- és szénhidrátforrások, hanem a kellemes íz és illat biztosításával élvezeti értékük is van. A nyersen vagy főzve fogyasztott élelmiszerek társadalmi életünk és kultúránk részét képezik.

3. Változó étrendünk

Étrendünk földrajzi elhelyezkedésünktől, társadalmi helyzetünktől, vásárlóerőnktől, iskolai végzettségünktől és kulturális háttérünktől függően változik. A mediterrán országok kedvezőbb környezetet biztosítanak a változatos étrendet lehetővé tevő zöldségek és gyümölcsök széles választékának előállításához. Az időjárás és az életmód is befolyásolja a gasztronómiai kultúrát. Az élelmiszerek elérhetőségét a szezonális is meghatározza. Vallási, etikai, erkölcsi és állatjóléti kérdések szintén motiválják a fogyasztókat. (A sertéshús, marhahús és bizonyos egyéb élelmiszerek fogyasztását tiltó zsidó, muzulmán, hindu és más vallási korlátozások régóta ismertek.) Egyes társadalmak konzervatívabbak, mint mások, a magas szintű neofóbia akadályt jelent az élelmiszer-innovációban és új termékek elfogadásában. Az információ, különösen a bizonyítékokon alapuló információ hiánya és a közösségi médián keresztül terjedő álhírek döntő szerepet játszanak a fogyasztói döntésekben. Egyrészt a fogyasztók egyre tudatosabbak, főleg egészségtudatosak, egyre inkább környezettudatosak, „egészséges”, „természetes”, ún. „clean label”, fenntarthatóan előállított élelmiszereket akarnak a piacon látni. Másrészt ugyanúgy követik a trendeket, mint amennyire meg is teremtik azokat.

4. Bolygó szintű Egészséges Étrend – az EAT-Lancet jelentés (2019) [1]

Az élelmiszer a legerősebb eszköz az emberi egészség és a környezet fenntarthatóságának optimalizálására a Földön. Az emberiség előtt álló óriási kihívás a világ növekvő népességének fenntartható élelmiszer-rendszerekből származó egészséges táplálékkal való ellátása.

Az egészséges étrendre történő átállás 2050-ig jelentős változtatásokat igényel a táplálkozásban. Világszerte meg kell duplázni a gyümölcsök, zöldségek, diófélék és hüvelyesek fogyasztását, és több mint 50%-kal csökkenteni kell az olyan élelmiszerek fogyasztását, mint a vörös hús és a cukor. A növényi eredetű élelmiszerekben gazdag és kevesebb állati eredetű élelmiszert tartalmazó étrend egészségügyi és környezeti előnyökkel is jár. Emiatt az EAT-Lancet jelentés a globális élelmiszerrendszer radikális átalakítását sürgeti.

Mivel az EAT-Lancet jelentésben megfogalmazott cél az, hogy 2050-ig közel 10 milliárd ember számára megvalósuljon a „Bolygó Szintű Egészséges Étrend”, a Bizottság folytatja munkáját, és 2024-ben újabb jelentést tesz közzé.

5. Különböző élelmiszer-fogyasztási minták – mindenevők, vegetariánusok, flexitariánusok és minden ezek között

A legismertebb és legkedveltebb étrendeket az **1. táblázat** foglalja össze, amely különböző definíciókkal és adatokkal szolgál ezek elterjedtségére és fogyasztási szokásaira vonatkozóan.

1. táblázat. Táplálkozási szokások és választott étrendek a korlátlan mindenevőktől a flexitariánusokon át a vegánokig
(A táblázatban található kódok az országok nevének ISO kódjai – https://hu.wikipedia.org/wiki/ISO_3166-1)
(A táblázat 6 oldalon keresztül folytatódik.)

Választott étrend	Definíciók	Fogyasztók aránya
Korlátlan mindenevő	Mindenevők, akik nagy mennyiségben fogyasztanak húst és általában állati eredetű élelmiszereket.	AU: a húsevők 46%-a (2019) [32]
	A 'korlátlan mindenevők' olyan egyének, akik a legtöbb állati terméket elfogyasztják, beleértve a húst, a halat, a tenger gyümölcseit és/vagy a tejtermékeket [6].	AU: a húsevők 75,6%-a (2021) [6]
	A 'nagy húsfogyasztókat' a ≥ 86 g/nap húsfogyasztás alapján sorolják be [28].	
	A mai nyugati fogyasztók közül sokan nem hajlandóak csökkenteni húsfogyasztásukat [10].	
	Egy húsfogyasztási szokásokat vizsgáló finn kutatás egy nagy méretű fogyasztói szegmenst (48 %) talált, amely olyan válaszadókból állt, akiknek egyáltalán nem állt szándékukban megváltoztatni kialakult húsfogyasztási szokásaikat [29].	FI: 48% (2012) [29]
	Egy belga tanulmány a húsfogyasztás gyakoriságán alapuló öt elkülönülő fogyasztói szegmens között két olyan szegmenst azonosított (amelyek a minta 41 százalékát képviselték), amelyekre jellemző a magas húsfogyasztás, és nem hajlandóak feladni húsban gazdag étrendjüket [30].	BE: 41% (2013) [30]
	Egy friss dán tanulmány szerint a fogyasztók többsége (57%) nem volt hajlandó csökkenteni húsfogyasztását [31].	DK: 57% (2021) [31]
	Németország: a nők 44%-át és a férfiak 73%-át 'nagy húsfogyasztóként' azonosították, akik meghaladták a maximálisan ajánlott napi 86 grammos húsbevitelt [28].	DE: 44% nő / 73% férfi (2019) [28]
Mindenevő	A mindenevő étrend nem zár ki semmilyen élelmiszert vagy élelmiszer csoportot.	Világ: 73% (2018) [35]
	Mindenevő: tipikus nyugati étrend, amely húst és egyéb állati eredetű élelmiszereket is tartalmaz [33]. A 'rendszeres húsevők' ≥ 5 adagot esznek hetente, az alkalmi húsevők < 5 adagot esznek hetente [34].	EU6: 72,3% (2021) [2] ES: 80,5% [2] IT: 79,2% [2] FR: 74,2% [2] UK: 73,7% [2] UK: 75% (82% férfi / 69% nő) [37] AT: 63,4% [2] DE: 62,6% [2]
	Az észak-amerikaiak szignifikánsan nagyobb valószínűséggel (82%) követnek mindenevő étrendet, mint a világ más régióiban élők [35].	US: 66% (2019) [35] CH: 93% (2019) [33]
	Szerbia (91%), Magyarország (91%) és Oroszország (88%) a három legnagyobb húsevő ország [35].	RS: 91% [35] HU: 91% [35] RU: 88% [35]
	Az ausztrálok túlnyomó többsége (89%) húsevőnek tartja magát [36].	AU: 89% (2019) [36]
	Az indiaiak mindössze 32%-a fogyaszt rendszeresen húst, és ezen a piacon a legalacsonyabb a húsfogyasztás [35].	IN: 32% (2018) [35]

Választott étrend	Definíciók	Fogyasztók aránya
Redukcionista / redukáló	A redukcionista, vagy hús fogyasztást csökkentők megpróbálják csökkenteni a húsfogyasztást legalább heti egy napon.	AU: 20% (2021) [6]
	A redukcionista olyan személynek írják le, aki szándékosan csökkenti húsfogyasztását [38].	USA: 66% (2018) [39]
Hús redukáló / hús fogyasztás csökkentő	A húsfogyasztást csökkentők olyan személyek, akik csökkentik húsfogyasztásukat, de nem kerülnek el teljesen a húst [6].	NZ: 37% (2018) [46]
	A húsfogyasztást csökkentőket olyan személyekként határozták meg, akik 'sokkal kevesebbet' vagy 'valamivel kevesebbet' fogyasztottak, mint három évvel korábban, a négy vizsgált hústípus közül egy vagy több esetében [39].	
	Az Egyesült Királyságban az emberek többféle ok miatt csökkentették húsfogyasztásukat. Ezek közül a legnépszerűbbek az egészségügyi okok, a fogyás, az állatjólét és a környezetvédelem. Az egészség az első számú motiváció azoknak, akik korlátozzák vagy csökkentik húsfogyasztásukat (49%). A fogyás a második legnépszerűbb ok (29%), ezt követik az állatjóléti (24%) és környezetvédelmi (24%) aggályok ugyanolyan súllyal [35].	
	'Nagy mértékű hús csökkentők': olyan húsfogyasztási minta, amely átlagosan havi 1-3 alkalommal tartalmazott húst. 'Mérsékelt húscsökkentők': átlagosan heti két alkalommal esznek hústartalmú ételt. 'Kis mértékű húscsökkentők': a legkisebb mértékű hús korlátozást tartják fent, átlagosan legalább heti 4 napon esznek húst [6].	
A flexitariánusokat 'húsfogyasztást csökkentőknek' is nevezik	A húsfogyasztást csökkentők (azaz a flexitariánusok) húsfogyasztási gyakorisága a mindenevőké és a húskerülőké (azaz a vegetariánusok és a vegánok) között van [40].	
	2012-ben és 2015-ben az amerikaiak 39, illetve 32%-a nyilatkozott úgy, hogy kevesebb húst evett, mint három évvel korábban [41], [42].	USA: 39% USA: 32%
	Az FGI Research 2014-es felmérésében az amerikaiak 16%-a állította, hogy csökkentette húsfogyasztását az előző évben [43].	USA: 16% (2014) [43]
	Felnőtt kanadaiak 14, illetve 11 százalékát sorolták a húscsökkentők csoportjába, akik arról számoltak be, hogy már tudatosan tettek erőfeszítéseket húsfogyasztásuk csökkentésére, és egészségügyi, etikai és környezetvédelmi okok motiválták őket étrendjük további megváltoztatására [44], [45].	CN: 14% (2019) [44] CN: 11% (2020) [45]
	A húsfogyasztásukat csökkentők attitűdjét az egészséges és természetes élelmiszerek iránt pozitívabbnak találták, mint a mindenevőkéét, de kevésbé pozitívnak, mint a vegetariánusokét [78].	
	A 'kevés húst fogyasztók' azok az emberek, akik nem lépik túl a nemzeti táplálkozási irányelvek által hivatalosan ajánlott maximális húsbevitelt [28].	
	„Demitarianizmusnak” nevezik azt a gyakorlatot, hogy emberek tudatosan törekszenek a húsfogyasztás csökkentésére, főként környezetvédelmi okokból [17].	

Választott étrend	Definíciók	Fogyasztók aránya
Flexitariánusok A flexitariánusokat, a húsfogyasztásukat csökkentő fogyasztókat úgy is emlegetik, hogy 'húsfogyasztást csökkentők', 'kevés húst fogyasztók' vagy 'szemi-vegetariánusok (részben vegetariánusok)'.	A flexitariánusok szándékosan csökkentik az állati eredetű termékek mennyiségét étrendjükben, de nem zárnak ki szigorúan egyetlen élelmiszer-csoportot sem.	Világ: 14% (2018) [35]
	A flexitariánus étrend követése a növényi alapú ételek fokozott bevitelét jelenti anélkül, hogy a húst teljesen elhagyná. Új élelmiszereket adunk az étrendhez, ahelyett, hogy bármit kizárnánk, ami rendkívül előnyös lehet egészségügyi szempontból. Az ilyen növényi alapú élelmiszerek közé tartozik a lencse, a bab, a diófélék és magvak, amelyek mindegyike kiváló fehérjeforrás.	EU6: 18,3% (2021) [2] DE: 27,3% [2] DE: 11,6% (2013) [53] AT: 25,8% [2] FR: 18,8% [2] ES: 13,1% [2] GB: 12,9% [2] IT: 12,1% [2]
	A flexitariánusok kevesebb húst tartalmazó vagy hús nélküli ételeket választanak, ha lehetséges [47].	
	Kevesebb hús, több növény. A flexitariánus étrend betartásával legyen húsmentes a hét valamelyik napja [48].	UK: 11% [37]
	Túlnyomórészt növényi alapú étrend, amelyet szerény mennyiségű állati eredetű táplálék (hús, tejtermék, hal) egészít ki [10].	AU: 18,9% (2021) [54]
	A flexitariánus étrendet általánosságban félvegetariánus, növény-hangsúlyos étrendként határozhatjuk meg, amely tejtermékeket és tojást tartalmaz, és időnként helyet ad a húsnak [8]. Ezenkívül a flexitariánus étrend olyan rugalmas étkezési stílus, amely hangsúlyozza a növények vagy növényi eredetű élelmiszerek és italok hozzáadását, tejtermékeket és tojást tartalmaz, és a hús ritkább és/vagy kisebb adagokban történő fogyasztását ösztönzi. A flexitariánus étrend olyan étkezési stílus, amely elsősorban növényi eredetű élelmiszerek fogyasztására ösztönöz, miközben mértékkel megengedi hús és más állati eredetű termékek fogyasztását. Rugalmasabb, mint a teljes egészében vegetariánus vagy vegán étrend [49].	
	A flexitariánusokat rugalmas vegetariánusoknak, alkalmi vegetariánusoknak vagy 'zöldség evőknek (vegivores)' is nevezik [48].	
	Olyan élelmiszer-fogyasztási minta, amelyben alkalmanként húst is fogyasztanak anélkül, hogy azt teljesen elhagynák [10].	
	A flexitariánussá válás azt jelenti, hogy öt élelmiszer-csoportot adunk az étrendünkhöz anélkül, hogy egyet is elvonnánk. Ezek a következők: „új hús” (nem hús eredetű fehérjék, mint például a bab, a borsó vagy a tojás); zöldségek és gyümölcsök; teljes kiőrlésű gabonák; tejtermékek és fűszerek [50].	
	A flexitariánusok fele hetente átlagosan ≥ 4 napon fogyaszt húst [51].	
	Flexitariánusok: a legnagyobb potenciállal rendelkező növekedési szegmens; csökkenteni akarják hús- és tejtermék-fogyasztásukat; becslések szerint ma az európaiak 10-30%-át teszik ki. A flexitariánus egy olyan profil, amit nehéz pontosan meghatározni, és amely az egyes uniós országokon belül is eltérő [11].	EUR: 10-30% (2020) [11]
	Peruban (27%), Malajziában (25%) és Chilében (22%) a legmagasabb a flexitariánusok aránya [35].	PE: 27% [35] MY: 25% [35] CL: 22% [35]
	'Szigorú flexitariánusok': önbevalláson alapuló besorolás, miszerint heti 1 vagy 2 alkalommal fogyasztanak húst vacsorára. 'Közepes flexitariánusok': a hét felében húsmentes vacsora. 'Puha flexitariánusok': húsfogyasztási gyakoriságuk heti 5 vagy 6 alkalom vacsorára [10].	
2011-hez képest, amikor a holland húsevők mindössze 13 százaléka vallotta magát flexitariánusnak 2019-re ez az arány jelentősen, közel 43 százalékra emelkedett. Ezek ellentmondásos eredmények, hiszen növekvő számú ember vallotta magát flexitariánusnak, ugyanakkor magas és stabil volt azoknak a napoknak a száma, amelyeken húst fogyasztottak [10], [52].	NL: 43% (2019) NL: 13% (2011)	

Választott étrend	Definíciók	Fogyasztók aránya
Peszkatariánus vagy Peszka-vegetariánus	A peszkatariánusok halat tejtermékeket és tojást fogyasztanak, de más típusú húst nem [47]. A világ más régióhoz képest a Közel-Keleten és Afrikában több a peszkatariánus (5%) [35].	Világ (2018) [35] EU6: 2,9% (2021) [2] GB: 4,6% AT: 4,5% DE: 3,4% IT: 2,3% ES: 2,1% FR: 0,7% CH: 2,9% (2019) [33]
	Peruban és Törökországban van a legtöbb peszkatariánus. Azonban még ezeken a piacokon is ez csak a negyedik legnépszerűbb étrend [35].	PE: 8% [35] TR: 8% [35]
Peszka-pollotariánus	A peszka-pollotariánusok 'szemi-vegetariánus' étkezéseik részeként fogyasztanak valamennyi halat és más tengeri ételeket [55].	
Pollotariánus	A pollotariánusok azok, akik esznek baromfit, de vörös húsból vagy sertéshúsból készült termékeket nem.	
	A pollotarianizmus egy olyan étrend betartásának gyakorlata, amely a baromfit tartalmazza egyedüli húsforrásként egy egyébként vegetariánus étrendben. Míg a 'pollo' konkrétan csirkét jelent spanyolul és olaszul is, a pollotariánusok más baromfifajtákat, például kacsát és pulykát is beépítenek étrendjükbe [56]. A pollotariánusok tejtermékeket is fogyasztanak.	
	A pollotariánus (más néven pollo-vegetariánus) olyan személy, aki nem eszik vörös húst, de étrendje tartalmaz csirkét, pulykát és más baromfiakat. Kizárhatják étrendjükből a halat, a tenger gyümölcseit, vagy az olyan termékeket, mint a tojás és a tejtermékek. Ez lehet egy fontos lépés a vegetarianizmus felé, mivel az egyén korlátozza húsfogyasztását, és lassan elhagyja a hús minden formáját [57].	
	Az olyan növényi alapú étrendet, amely szemi-vegetariánus, mert megengedi a baromfihús, köztük a kacska és a pulyka fogyasztását, pollotariánus étrendnek nevezzük. Az étrend követői kerülnek a vörös húsból és sertéshúsból készült termékeket, de vannak, akik megengedik étrendjükben a tojást és a tejtermékeket [55].	

Választott étrend	Definíciók	Fogyasztók aránya
Vegetariánus	A vegetariánusok nem esznek húskészítményeket.	Világ: 5% (2018) [35]
(beleértve az	A vegetariánusok olyan személyek, akik nem esznek húst, de ehetnek más állati eredetű termékeket [6].	EU6: 4,1% (2021) [2] UK: 5,6% [2] UK: 5-7% (2022) [37]
Ovo-	A vegetariánus étrendet általában úgy határozzák meg, mint amely kizárja a vörös és a fehér húst, beleértve a halat és a tenger gyümölcseit [58].	DE: 4,6% [2] DE: 1,6% (2006) [69] DE: 3,7% (2013)
Lakto-	Sok, magát vegetariánusnak hívó ember azonban fogyaszt vörös és fehér húsból készült termékeket, valamint halat és tenger gyümölcseit [59], [60], [61], [62].	DE: 4,3%: 6,1% nő / 2,5% férfi (2016) [70] DE: 10% (2018) [71] FR: 4,3% [2] IT: 4,1% [2] IT: 5,4% (2022) [63] AT: 4,1% [2] ES: 2,1% [2]
Ovo-lakto-	A vegetariánus ételek nem tartalmaznak húst és halat, de tartalmazhatnak olyan összetevőket, mint a tejtermékek, a tojás vagy a méz.	
Peszka-	A vegetariánus étrend tartalmaz állati eredetű összetevőket, de húst nem. Ezért tartalmazhat tojást, tejtermékeket vagy mézet, de húst vagy halat nem.	
vegetariánusokat)	Az Egyesült Királyságban a 2021-es youGov felmérés (YouGov Food Study) azt mutatta, hogy a britek 5-7%-a vallja magát vegetariánusnak [37].	
	A vegetariánus és vegán egyének aránya Olaszországban 2022-ben 5,4%. 2014 és 2022 között a vegetariánusok aránya Olaszországban némi ingadozást mutatott. A felmérés szerint 2014-ben a válaszadók 6,5 százaléka vallotta magát vegetariánusnak. Ezzel szemben ez az érték 2022-ben 5,4 százalékra csökkent. Ugyanakkor az olasz vegán egyének aránya több mint kétszeresére nőtt ebben az időszakban [63].	
	Svédországban minden tizedik fogyasztó vegán vagy vegetariánus. A Demoskop által végzett közvélemény-kutatás során a válaszadók 6 százaléka nyilatkozott úgy, hogy vegetariánus, míg 4 százalék azt állította, hogy vegán [64].	SE: 6% [64]
	A magyarok 1,1%-a vegetariánus [65].	HU: 1,1% (2021) [65] CH: 3,6% (2019) [33] TR: 3% (2022) [72]
	A 2019-ben, a The Vegetarian Resource Group megbízásából az Egyesült Államokban végzett Harris Poll kutatása szerint az amerikaiak 4 százaléka vegetariánus, ebből 2 százalék vegán [66].	USA: 4% (2019) [66]
	Az IBOPE Intelligencia 2018 áprilisában végzett felmérése szerint Brazíliában (BR) a lakosság 14 százaléka vallja magát vegetariánusnak [67].	BR: 14% (2018) [67]
	Argentína (AR) lakosságának 12%-a vegetariánus vagy vegán [68].	AR: 12% (2019) [68] AU: 4% (2021) [6] AU: 3% (2019) [36]
	Indiában (IN) lényegesen magasabb a vegetariánus és vegán étrend aránya. India az a piac, amely leginkább különbözik az összes többi piactól. A lakosság 22%-a vegetariánus étrendet követ (a második leggyakoribb étrend Indiában). A vegetarianizmus szorosan összefügg a gyakorló vallások számával Indiában, különösen a dzsainizmussal [73].	IN: 22% (2018) [73]

Választott étrend	Definíciók	Fogyasztók aránya
Vegán	A vegánok nem esznek állati eredetű termékeket.	Világ: 3% (2018) [35]
	A vegán étrend kizár minden állati eredetű terméket [74]. A vegánok kerülnek a húst, halat, tojást, tejtermékeket és minden egyéb állati eredetű élelmiszert [49].	Európa: 4% (2019) [77] EU6: 2,3% (2021) [2] GB: 3,2% IT: 2,3% IT: 1,3% (2022) [63] DE: 2,2% AT: 2,2% ES: 2,1% FR: 2,0%
	A vegán termékek nem tartalmaznak állati eredetű összetevőket, például húst, halat, tejterméket, tojást vagy mézet. A gyártási folyamat során sem szabad állati eredetű termékeket használni, például zselatint a gyümölcsle vagy a bor derítéséhez, vagy állati eredetű enyvet a termékek csomagolásához. A vegánok tartózkodnak attól, hogy étrendjük bármilyen állati eredetű terméket tartalmazzon, így kizárják a húst, halat, tejtermékeket, mézet, stb. Étrendjük állhat növényi élelmiszerekből, és feldolgozott élelmiszerekből, amelyek tisztán növényi alapú összetevőket tartalmaznak.	
	Meg kell jegyezni, hogy a vegán étrendet meg kell különböztetni a veganizmustól. A vegán étrend [75] egy étkezési gyakorlatra utal, míg a veganizmus filozófia, életmód és politikai mozgalom, amely erkölcsi okokból elutasítja az állatok emberi hasznosításra történő felhasználását. Ezért a veganizmus, amennyire megvalósítható és lehetséges, kiküszöböli a nem emberi állatok élelmiszer, ruházat, kozmetika és gyógyszer, szórakozás vagy bármilyen más célból való kizsákmányolásának minden formáját [76], következésképpen olyan termékek fogyasztását javasolja, amelyek állatbarátok.	CH: 0,4% (2019) [33] TR: 2,0% (2022) [72] USA: 2% (2019) [66] USA: 5% (2020) [77]
	A veganizmust úgy határozzák meg, mint egy olyan életmódot, amely megpróbálja kizárni az állatok kizsákmányolásának és bántalmazásának minden formáját, legyen szó élelmiszeripari, ruházati vagy bármilyen más célról.	
	A vegán étrendnek különböző változatai vannak. A legelterjedtebb a „teljes értékű vegán étrend” (ez az étrend teljes értékű növényi élelmiszerek széles skáláján alapul, mint például gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, hüvelyesek, diófélék és magvak); a „nyersélelmiszer-alapú vegán étrend” (amely 48 °C alatt hőkezelt nyers gyümölcsökön, zöldségeken, dióféléken és magvakon alapul); a „80/10/10 étrend”; a „keményítő megoldás”; a „nyers 4 óráig”; a „műétel vegán étrend” (junk food vegan diet) és így tovább. Bár a vegán étrendnek számos változata létezik, a legtöbb tudományos kutatás ritkán tesz különbséget a vegán étrendek különböző típusai között [49].	Asia: 13% (2019) [77]
	Az ABC Australia Talks National Survey felmérése szerint Ausztrália egy másik olyan ország, ahol a lakosság mindössze 1%-a vallja magát vegánnak [36].	AU: 1% (2019) [36] AU: 1.7% (2021) [6]
	India az a piac, amely leginkább különbözik az összes többi piactól. A lakosság 22%-a vegetáriánus étrendet követ (a második leggyakoribb étrend Indiában), és 19%-a vegán [35].	IN: 19% [35]

A különböző étrendek – hacsak környezeti, gazdasági és társadalmi-kulturális tényezők nem korlátozzák – tükrözik az emberek erkölcsi, etikai és spirituális szemléletét.

Európában mi többnyire **mindenevők** vagyunk (72,3%, egy 2021-ben, hat EU-tagállamban végzett felmérés alapján) [2], csakúgy, mint az észak-amerikaiak (66% 2019-ben) [3], vagyis rendszeresen fogyasztunk húsokat (sertés, marha, birka, kecske, csirke és más baromfi), de főként vörös húst. A mindenevő étrend nem zár ki semmilyen élelmiszert vagy élelmiszer-csoportot, kivéve, ha az adott fogyasztónak élelmiszer allergiája, intoleranciája, vagy egyéb, élelmiszertől összefüggő egészségügyi problémája van.

A fogyasztók kis része **vegetáriánus** (ovo-, lakto- vagy ovo-lakto vegetáriánus) vagy **vegán**, akik szigorúan betartják választott étrendjüket, kitartóan és következetesen döntenek egy húsmentes, növényi alapú étkezés (pl. zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, gabonafélék, stb.) mellett. Átlagosan az európaiak 4,6%-a vegetáriánus, de ez változó, az Egyesült Királyságban 5-7%, Németországban 4,6%, Olaszországban és Ausztriában 4.1%, Ausztráliában 4.0%, Svájcban 3,6%, Spanyolországban pedig 2,1% (lásd az 1. táblázatot), hogy néhányat említsünk.

A vegánok, akik szigorúbb étrendet követnek a hús, a tejtermékek, a tojás és a méz (minden állati eredetű összetevő) kizárásával, kis csoportot alkotnak. Az egyes országokban a vegánok arányára vonatkozó adatokat az 1. táblázat tartalmazza. A gyártási folyamat során sem használhatnak olyan állati eredetű termékeket, mint például zselatint gyümölcsle vagy bor derítéséhez, vagy állati eredetű enyvet a termékek csomagolóanyagában.

Szükségünk van egyáltalán a vegetariánus és a vegán étrend definíciójára? Nem biztos. Abban az esetben azonban, ha az élelmiszeripari vállalkozók (élelmiszer-feldolgozók és kiskereskedők) szeretnék az élelmiszereket vegetariánus és vegán fogyasztók számára megfelelőként jelölni, például „vegán élelmiszer”-ként, akkor egyértelmű definícióval kell rendelkezniük, hogy szabályozni tudjuk a jelölést. Ezenkívül hasznos lenne egy (és csak egy) nemzetközileg használt, világos és harmonizált logó a vegán élelmiszerekre. Valójában létezik a vegán és vegetariánus termékek és szolgáltatások jelölésére szolgáló „V-Label” szimbólum. Ezt 1996-ban jegyezték be [4].

A mai napig nincsen hivatalos meghatározás a vegetariánus és a vegán étrendre. A nagyon részletes és átfogó uniós élelmiszerjogi szabályozás ellenére nem létezik a vegetarianizmus és a veganizmus definíciója, így a vonatkozó élelmiszerek jelölési szabályait sem alakították. Az Európai Bizottság (EB) 2019-ben kezdte meg a vegetariánus és vegán élelmiszerek fogalmának meghatározását a 2011-ben elfogadott törvény felhatalmazása alapján. Az EU „élelmiszerek jelöléséről” szóló rendelete előírta, hogy az EB-nek végrehajtási jogszabályt kell kiadnia, amely meghatározza „egy élelmiszer vegetariánusok vagy vegánok számára való alkalmasságával kapcsolatos jelölési információk” követelményeit (1169/2011/EU rendelet, 36. cikk, (3) bekezdés, b) pont). Az Európai Vegetariánus Szövetség (EVU, a vegán és vegetariánus egyesületek és társaságok ernyőszervezete Európa-szerte, amely állításuk szerint „növényi alapú érdekeket képvisel az EU-ban”) a FoodDrinkEurope-pal (amely egy élelmiszeripari konföderáció az Európai Unióban) együtt javaslatokat készített [5] a lehetséges elnevezésekre. Ráműtött arra, hogy a Bizottság 2011 óta nem cselekedett felelősségi körének megfelelően, és nem tekinti az ügyet kiemelt fontosságúnak.

A **vegánok** számára megfelelő élelmiszerek javasolt definíciója a következő: „Élelmiszerek, amelyek nem állati eredetű termékek, és amelyekben a gyártás és a feldolgozás egyetlen szakaszában sem használtak fel vagy adtak az élelmiszerhez olyan összetevőket (beleértve az adalékanyagokat, hordozóanyagokat, aromákat és enzimeket) vagy technológiai segédanyagokat vagy egyéb anyagokat, amelyek nem élelmiszer-adalékanyagok, de a technológiai segédanyagokkal azonos módon és célra használják fel, amelyek állati eredetűek.”

5.1. Vegetariánus élelmiszerek

Ezen csoportba azok az élelmiszerek tartoznak, amelyek megfelelnek a vegán élelmiszerek követelményeinek, azzal a különbséggel, hogy előállításuk és feldolgozásuk során hozzáadható vagy felhasználható tej és tejtermékek, kolosztrum, tojás, méz, méhviasz, propolisz vagy gyapjúzsír (beleértve az élő birkák gyapjából nyert lanolint, annak komponenseit és származékait).

Az elkötelezett vegánok általában vegetariánusként kezdik. A hat EU-tagállamban végzett VeganZ tanulmány [2] szerint a vegánok 67,3%-a kezdetben vegetariánusnak vallotta magát. Ezenkívül a vegetariánusok (FR) 83%-a el tudja képzelni, hogy csak növényi alapú terméket vásárol. Ennek megfelelően, várhatóan a vegetariánus tanulmányban részt vevők egy része nem csak a hús- és halevésről fog lemondani a jövőben, hanem minden más állati eredetű termékről is. Érdekes tehát megjegyezni, hogy a vegetariánusok körében megfigyelhető egy tendencia a veganizmus felé.

Emellett a mindenevők 12,1%-a nem ellenzi a vegán étrendet, míg 28,2%-uk el tudja képzelni, hogy vegetariánus legyen.

A mindenevő és a vegán étrend között számos variáció létezik, mint például, de nem kizárólag, a redukcionista, a flexitariánus, a szemi-vegetariánus, a peszkatariánus (akik kizárják étrendjükből a (vörös) húst, de esznek halat), a peszka-pollotariánus és a pollotariánus étrend, nem is beszélve az ovo-, lakto- és ovo-lakto-vegetariánus étkezési szokásokról (1. táblázat).

6. A flexitariánus étrend

6.1. Flexitariánusok

A húsfogyasztásukat csökkentő fogyasztókat a szakirodalom 'húscsökkentőknek', 'kevés húst evőknek' vagy 'szemi-vegetariánusoknak' is nevezik [6].

A flexitariánusok tudatosan csökkentik az állati eredetű termékeket étrendjükben, de nem zárják ki szigorúan a húst. A 'flexitariánus' (flexitarian) kifejezés két szó összevonásából keletkezett: 'rugalmas' (flexible) és 'vegetariánus' (vegetarian). A kifejezést több mint egy évtizeddel ezelőtt D. J. Blatner alkalmazta először 2009-es „Flexitariánus évek az élethez” című könyvében. Blatner szerint nem kell teljesen elhagyni a húst ahhoz, hogy élvezzük a vegetarianizmussal járó egészségügyi előnyöket – lehetsz vegetariánus az idő nagy részében, de ettől függetlenül élvezhetsz egy hamburgert vagy egy steaket, ha éppen arra vágysz. Azt gondolják, hogy a több növényt és kevesebb húst tartalmazó étrendet követő emberek nem csak fogynak, hanem javulhat általános egészségi állapotuk, csökken a szívbetegségek, a cukorbetegség és a rákos megbetegedések aránya, és ennek következtében tovább élnek.

A Német Táplálkozási Társaság szerint a „flexitariánusokat” „rugalmas vegetariánusoknak” is nevezhetjük. Annak ellenére, hogy fogyasztanak húst és halat, ezt ritkábban teszik, mint a hagyományos mindenevők [7]. A flexitariánusokat alkalmi vegetariánusoknak vagy zöldségevőknek (vegivore) is nevezik. A flexitariánus étrend általánosságban szemi-vegetariánus, növényi alapú étrendként határozható meg. Ez egy rugalmas étkezési stílus, amely hangsúlyozza a növények vagy növényi eredetű élelmiszerek hozzáadását, és ösztönzi a hús kevésbé gyakori és/vagy kisebb adagokban történő fogyasztását.

Mivel a flexitariánus és a szemi-vegetariánus (korábban részleges vagy pszeudo-vegetariánusnak is hívott) kifejezéseket gyakran szinonimaként használják, és sem a vegetariánus, sem a flexitariánus fogalmat nem definiálták, meglehetősen nehéz összehasonlítani ezeket a csoportokat, megvizsgálni az arányukat. Így az egyértelmű megkülönböztetés érdekében a **2. táblázatban** a húshoz való hozzáállásuk és húsfogyasztásuk szerint rendeztem őket.

2. táblázat. Egyes étrend csoportok fogyasztása különböző étrend típusokban – különös tekintettel a húsfogyasztásra

Étrend típus		Hús	Baromfi	Hal és tenger gyümölcsei	Egyéb állatok	Tejtermékek	Tojás	Növények
Mindenevő	Korlátlan mindenevő	Igen naponta	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
	Mindenevő	Igen heti 5-6 alkalommal	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen	Igen
Flexitariánus		Igen csökkentett	Igen csökkentett	Igen csökkentett	Igen csökkentett	Igen	Igen	Igen
Vegetariánus	Pollotariánus	Nem	Igen	Nem	Nem	Esetleg	Igen	Igen
	Peszka-pollotariánus	Nem	Igen	Igen	Nem	Esetleg	Esetleg	Igen
	Peszkatariánus	Nem	Nem	Igen	Nem	Esetleg	Esetleg	Esetleg
Vegetariánus	Lakto-ovo vegetariánus	Nem	Nem	Nem	Nem	Igen	Igen	Igen
	Ovo vegetariánus	Nem	Nem	Nem	Nem	Nem	Igen	Igen
	Lakto vegetariánus	Nem	Nem	Nem	Nem	Igen	Nem	Igen
Vegán		Nem	Nem	Nem	Nem	Nem	Nem	Igen

A flexitariánus étrendben a kalóriák többnyire tápanyagban gazdag ételekből származnak, mint például gyümölcsök, hüvelyesek, teljes kiőrlésű gabonák és zöldségek. Ami a fehérjét illeti, a növényi alapú élelmiszerek (pl. szóját tartalmazó ételek, hüvelyesek, diófélék és magvak) jelentik az elsődleges forrást. A fehérje származhat tojásból és tejtermékekből is, kisebb mennyiségben húsból, különösen vörös és feldolgozott húsból. A tápanyagdús ételekre helyezett hangsúly miatt a flexitariánus étrend elősegíti a telített zsírok, a hozzáadott cukrok és a nátrium bevitelének korlátozását [8]. Hogy ez utóbbi igaz-e vagy sem, további vizsgálatot érdemel. A flexitariánus étrend követése nem feltétlenül biztosít egészségesebb táplálkozást, mint a mindenevőké. A flexitariánus kifejezés értelmezése olyan sokrétű, és összetétele annyira eltérő lehet, hogy tisztában kell lennünk az állati eredetű élelmiszerek típusával és fogyasztási gyakoriságával, hogy megítélhessük azt.

A flexitariánus kifejezést egyes vegetariánusok és vegánok oximoronként kritizálták, mivel az ilyen étrendet követő emberek nem vegetariánusok, hanem mindenevők, hiszen még mindig állatok húsát fogyasztják [9].

Mivel a flexitariánusság definíciójával kapcsolatban nincsen konszenzus, meglehetősen nehéz mérni vagy becsülni a flexitariánus fogyasztók számát és arányát. Bizonyos fogyasztók flexitariánusnak gondolják magukat, ha húsfogyasztásukat felére csökkentik, akár egy napra vagy heti 4 napra vagy még kevesebbre csökkentik. Ez az eltérés a következő besoroláshoz vezetett: „szigorú flexitariánus” (hetente 1-2 alkalommal hús vacsorára), „közepes flexitariánus” (a hét felében húsmentes vacsora) és „enyhe (light) flexitariánus” (húsfogyasztás gyakorisága heti 5-6 alkalom) [10]. Ez a besorolás segít leküzdeni a „flexitariánus” kifejezés hatalmas értelmezésbeli különbségeit.

Attól függően, hogy a flexitariánus fogyasztók besorolása a heti hús fogyasztás gyakoriságának saját bevallásán, vagy az „élelmiszer fogyasztás” egyéb egyéb módszerekkel történő mérésén alapul, nagyon eltérő adatokhoz vezethet. A flexitariánusok arányára vonatkozó adatokat így fenntartással kell kezelnünk.

Még ha nőtt is a vegánok és a vegetariánusok száma, a lakosság nagy része még mindig fogyaszt húst és más állati eredetű termékeket: az európaiak átlagosan 18,3%-ban tartják magukat flexitariánusnak.

Számuk magasabb Németországban (27,3%) és Ausztriában (25,8%), alacsonyabb Spanyolországban (13,1%) és Olaszországban (12,1%) [2]. (További adatokért lásd az **1. táblázatot**.)

Németországban a nem vegánok több mint 50%-a csökkenteni tervezi az állati eredetű termékek fogyasztását a jövőben [2].

A flexitariánusok 15,3%-a el tudja képzelni, hogy vegán lesz, míg 54,8% áttérne vegetáriánus étrendre.

Figyelembe véve mindazokat, akik aktívan csökkentik vagy teljesen kizárják legalább bizonyos állati eredetű terméket, beleértve a vegetáriánusokat, Peszkatariánusokat és flexitariánusokat, ez a csoport a lakosság 30,8%-át teszi ki: az európaiak 10-30%-a már nem tartja magát teljes értékű húsevőnek [11].

7. Környezetvédelmi szempontok – növényi alapú megoldások

A vegánokkal és a vegetáriánusokkal ellentétben a flexitariánusok a csökkentett húsfogyasztás fő okaként a környezetvédelmet és a fenntarthatóságot jelölik meg (72,1%) [2].

Egyes szerzők [12, 13, 14] kifejezetten utalnak a flexitariánus étrendre mint olyan fontos étrendi változásra, amely jelentősen hozzájárul az az ételrendszer (food system) környezeti lábnyomának csökkentéséhez és az ételrendszer-fogyasztók számára egészségesebb étkezési minták és táplálkozási előnyök biztosításához. Ezek a tanulmányok a flexitariánus táplálkozási mintát úgy határozzák meg, hogy az túlnyomórészt **növényi alapú**, szerény mennyiségű állati eredetű ételrel (hús, tejtermék, hal) kiegészítve [10].

Európában egyre többen választanak növényi eredetű termékeket az állati eredetű táplálék helyett, alkalmanként vagy tartósan. Szinte minden nagy áruházlánc listáján szerepelnek növényi alapú hús- és tejpótló termékek.

A flexitarianizmus vagy „alkalmi vegetarianizmus” egy egyre népszerűbb növényi alapú étrend, amely azt állítja, hogy csökkenti a fogyasztó szén-lábnyomát és javítja egészségét egy olyan étkezési rendszerrel, amely többnyire vegetáriánus, de alkalmanként megengedi a húselekek fogyasztását. A flexitariánus diéta térnyerése annak az eredménye, hogy az emberek környezeti szempontból fenntarthatóbb megközelítést alkalmaznak étkezésükhöz azáltal, hogy csökkentik húsfogyasztásukat, azt alternatív fehérjeforrásokra cserélve [15].

A hús- és tejtermékek fogyasztásának csökkentése 2050-re évi 0,7-8 milliárd tonna CO₂-egyenértékkel csökkentheti az üvegházhatású gázok kibocsátását – ez a jelenlegi kibocsátás nagyjából 1-16 százaléka. Az Éghajlatváltozási Kormányközi Testület (IPCC) számára azonban egyértelmű, hogy sok szegényebb országban nehéz alternatívát találni az állati eredetű fehérjék helyett. Az EU eddig kerülte az olyan intézkedéseket, amelyek arra ösztönzik az embereket, hogy csökkentsék a húsevést, tartva a politikai ellenállástól [16].

Itt meg kell említeni egy másik kifejezést is: a „demitariánus étrendet”. A „demitarianizmus” az a gyakorlat, hogy tudatosan törekszünk a húsfogyasztás csökkentésére, elsősorban környezetvédelmi okokból. A kifejezést 2009-ben a franciaországi Barsac-ban dolgozták ki a környezetvédelmi ügynökségek műhelymunkája során, ahol kidolgozták a „Barsac-i nyilatkozat: Környezeti fenntarthatóság és a demitariánus étrend” című dokumentumot [17].

8. Növényi alapú étrendek

Mivel egyre nagyobb az igény az alternatív fehérjékre, a növényi alapú étrendek egyre nagyobb lendületet kapnak. A növényi alapú étrendeket dicsérik az egészségünkre és a környezetünkre gyakorolt jótékony hatásuk miatt. Nincs sem hivatalos definíció, sem konszenzus arra nézve, hogy mi határozza meg a növényi alapú étrendet. Különböző táplálkozási minták leírására használják, a mediterrán étrendtől a vegetáriánus és vegán étrendekig. A növényi alapú étrendek leírásai elsősorban az egészséges növényi élelmiszerek, mint a gyümölcsök, zöldségek, bab, hüvelyesek, diófélék stb., népszerűsítését helyezik előtérbe, és nem feltétlenül zárják ki a hús- és tejtermékek fogyasztását, vagyis nem várják el az állati eredetű termékek teljes elkerülését [18, 19].

Habár a növényi alapú étrendet gyakran használják a csak növényi vagy vegán étrend leírására, ez nem az állati eredetű termékek teljes elkerüléséről szól. A növényi alapú étrendet növényeket preferáló étrendnek vagy 'flexitariánus' megközelítésnek kell tekinteni, amely az egészséges növényi ételek fogyasztását hangsúlyozza. Míg a húst és a tejtermékeket nem feltétlenül kell teljesen elkerülni, fogyasztásuk gyakorisága és az adagok csökkennek, és a tápanyagok többségének egészséges növényi élelmiszerekből kell származnia.

A Harvard Business Review [20] szerint a flexitariánus fogyasztók jelentik a növényi alapú termékek legnagyobb piacát (egy-egy kategóriákban az eladások 70%-át teszik ki [21], és az összes vásárló 30%-át [22]).

9. Élelmiszer és egészség

Ahogy korábban említettem, a vegánokkal és vegetáriánusokkal ellentétben a flexitariánusok a csökkentett húsfogyasztás fő okainak a környezetvédelmet és a fenntarthatóságot tekintik. Vannak azonban egészségügyi okok és társadalmi aggályok is, amelyek arra készítetik a fogyasztókat, hogy megváltoztassák étkezési szokásaikat. Az egészségügyi problémák, a nem fertőző betegségek (NCD) gyakori előfordulása jól ismert. Legyen szó rejtett éhségről, elhízásról vagy szív- és érrendszeri betegségekről, daganatokról vagy más, az élelmiszer-fogyasztással összefüggő egészségügyi problémákról, a kiegyensúlyozatlan étrendnek hosszú távú következményei vannak. A rövid távú változások, például az ún. „divat-diéták” követése nem megfelelőek abban az esetben, ha el akarjuk kerülni étrendünk negatív egészségügyi következményeit.

A fogyasztók egyre inkább tudatában vannak az **élelmiszerek és az egészség** kapcsolatának, és ennek megfelelően változtatják vásárlási magatartásukat.

A belga válaszadók 79%-a (n=17.000 (2021)) aktívan keresi az információt az egészséges életmódról, és azt várják, hogy a szabályozó hatóságok erősebb szerepet játszanak az egészség és a környezet fenntarthatóságának előmozdításában. A belga fogyasztók több gyümölcsöt (51%) és zöldséget (57%) esznek, mint korábban [23].

10. Társadalmi problémák

Az egészséggel és a környezettel kapcsolatos problémák mellett hangsúlyozni kell a társadalmi problémák fontosságát is, hiszen a leghatékonyabban a közösségi médián keresztül, valamint bloggerek és más influenszerek által terjesztett, nem bizonyítékokon alapuló információk növekvő mennyisége aláássa a tudomány hitelességét, a tudományosságba vetett hitet, a bizonyítékokon alapuló (evidence-based) eredmények megbízhatóságát.

Egy másik jelenség az, amikor dogmák alakulnak ki. Az elmúlt évtizedekben számos élelmiszerrel kapcsolatos dogma épült fel. Ezek szintén veszélyeztetik a fogyasztói bizalmat.

A fogyasztók az élelmiszerrendszerbe vetett bizalmukat is elveszthetik a zöldre festés és hasonló próbálkozások miatt. Amikor az élelmiszergyártó cégek túlzásba akarják vinni és utánozni akarják a környezetbarát gyakorlatokat, a fogyasztók leginkább akkor válnak csalódottá, amikor a valóság nyilvánvalóvá válik.

11. Trend vagy divat?

Az élelmiszer-fogyasztók egyre nagyobb csoportja szándékosan csökkenti húsfogyasztását anélkül, hogy a húst teljesen kiiktatná étrendjéből. Nem szándékoznak vegetáriánusokká vagy vegánokká válni, de egészségügyi és környezetvédelmi okokból rugalmasak, és csökkentik húsfogyasztásukat.

A vegán és vegetáriánus élelmiszerek iránti kereslet, beleértve a hús, a tej vagy a tojás kiváltóit, az elmúlt években jelentősen megnőtt Európában [24].

A növényi alapú húsanalóg, vagy húshelyettesítő élelmiszerek nagy lendületű trendje a jelenlegi évtized jelentős innovációja, de vajon folytatódik-e térnyerésük, továbbra is hatalmas bevételt fognak-e termelni a befektetőknek, vagy ez csak egy divatnak bizonyul?

„Nem valószínű, hogy a növényi alapú hús térnyerése olyan ütemű lesz, mint az elmúlt években. Bár ez természetesen nem egy rövid távú hóbort, a meredek növekedési ütem minden bizonnyal le fog húlni 2025 előtt [25].”

Megállapították, hogy a szigorú flexitariánusok aránya (a definíciókat lásd az **1. táblázatban** és a fentiekben) a 2011-es több mint 15%-ról 2019-re kevesebb mint 10%-ra csökkent, míg a könnyű flexitariánusok aránya a 2011-es 36%-ról 41%-ra nőtt egy holland felmérés szerint. Ezek a számok hozzájárulnak ahhoz, hogy valamivel magasabb lett az átlagos napok száma, ahányszor húst fogyasztunk vacsorára: heti 4,6 napról (2011) heti 4,8 napra (2019) nőtt. Ez az eredmény pedig összeegyeztethető azzal a ténnyel, hogy az egy főre eső húsfogyasztás Hollandiában 2011 és 2019 között stabilan, nagyjából 39 kg körül alakult. Mindez arra utal, hogy a flexitarianizmus alig haladt előre az elmúlt 10 évben – legalábbis ami a nyílt viselkedést illeti [10].

12. Generációs különbségek

Egy nemrégiben készült amerikai felmérés [26] a Z generáció élelmiszer prioritásait és vásárlóerejét vizsgálta, illetve azt, hogy egyre több amerikai aggódik a környezeti fenntarthatóság miatt. Az online végzett, 2022 évi, 17. Food & Health Survey (n=1.005, 18 és 80 év közöttiek) 2022-ben túlreprezentálta a Z generációba tartozó (18-24 évesek) fogyasztókat, akik nagy érdeklődést mutattak a környezet iránt. Arra a kérdésre, hogy szerintük az ő generációjuk jobban aggódik-e élelmiszer-választásuk környezeti hatásai miatt, mint a többi generáció, a Z generáció mondott a legnagyobb valószínűséggel igent (73%), őket a millenniumiak követték 71%-kal. Az összes korcsoportot figyelembe véve, 39% mondta azt, hogy a környezeti fenntarthatóság befolyásolta élelmiszer- és italvásárlási döntéseiket, szemben a 2019-es 27%-kal.

13. Fenntartható étrendek

Az ENSZ Élelmezésügyi és Mezőgazdasági Szervezete (FAO) a fenntartható étrendet úgy határozza meg, mint amely alacsony környezeti hatással jár, miközben megfelel a jelenlegi táplálkozási irányelveknek, ugyanakkor megfizethető, hozzáférhető és kulturális szempontból elfogadható [27].

A kulturális és történelmi háttér, a gasztronómia, a fogyasztói szokások és az ételek kultúránkban betöltött szerepe döntő hatással van arra, hogy hogyan és mit fogyasztunk.

A fogyasztói szokásokon meglehetősen nehéz változtatni. Emellett köztudott, hogy nagy eltérések lehetnek a fogyasztók önértékelése és tényleges magatartása között, például a magukat flexitariánusnak vallók száma és tényleges húsfogyasztásuk (gyakorisága) között.

Az egészséges és fenntartható táplálkozásra vonatkozó minden tudományos bizonyíték és szakmai konszenzus ellenére a jelenlegi gyakorlat szerint az élelmiszer-fogyasztóknak csak elhanyagolható kisebbsége képes betartani az ilyen étrendi ajánlásokat. Ez egyértelműen azt jelzi, hogy számítani kell arra, hogy a flexitariánus étrendre való áttérés, amelyben a húsfogyasztás bizonyos mértékig korlátozott, sok ember számára drámai táplálkozási változásnak minősül. Ez azt sugallja, hogy – függetlenül attól, hogy általánosságban mi a konszenzus a fenntartható étrendről –, sokkal kevésbé egyértelmű valamint vitatható, hogy a fogyasztók mennyire lennének hajlandóak és segítőkészek a csökkentett mennyiségű húst tartalmazó étrendre való áttérésben [10].

Az emberiség történelme során a fogyasztók tartózkodtak a rendszeres húsevéstől, még akkor is, ha nem vásárlóerőről vagy szegénységről volt szó, hanem vallásos okokról (lásd „hal péntek” vagy „húsmentes péntek”) vagy másról.

Nem szabad alábecsülnünk a hús szerepét táplálkozásunkban, érzékszervi és tápértékét, szerepét a nemzeti konyhában (lásd Németország, Svájc vagy Magyarország példáját), hogyan kapcsolódik a gazdagsághoz és a jóléthez, a hagyományos ételekhez és a tradíciókhoz, ami akadály lehet az innovációnak és az újítások bevezetésének. Az állattenyésztés szerepe a gazdaságban, főként a mezőgazdasági országokban, és számos más tényező befolyásolja az élelmiszerekhez való viszonyunkat.

Abban az esetben, ha egyre nagyobb lesz az érdeklődésünk és az elkötelezettségünk a zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelése és a húsfogyasztás csökkentése iránt, akkor növényi alapú hús helyettesítő termékekkel, vagy nélkülük, egészségesebb életet érhetünk el magunk és bolygónk számára.

14. Irodalom

- [1] EAT-Lancet (2019): Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food Planet Health. EAT-Lancet Commission Summary Report. https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf
- [2] Veganz (2022): Veganz Nutrition Report 2021. <https://vegan.com/blog/results-of-the-current-vegan-nutrition-study/#:~:text=The%20future%20belongs%20to%20flexitarians,of%20Europeans%20consider%20themselves%20flexitarians.>
- [3] IFIC (2020): A Consumer Survey on Plant Alternatives to Animal Meat. January 30, 2020. International Food Information Council. <https://ific.org/media-information/press-releases/consumer-survey-on-plant-alternatives-to-meat-shows-that-nutrition-facts-are-more-influential-than-the-ingredients-list/>
- [4] V-Label: <https://www.v-label.eu/about-us>
- [5] EVU (2019): Definitions of “vegan” and “vegetarian” in accordance with the EU Food Information Regulation. EVU Position Paper. European Vegetarian Union. July 2019. https://www.euroveg.eu/wp-content/uploads/2021/02/072019_EVU_PP_Definition.pdf
- [6] Malek, L. & Umberger W.J. (2021): Distinguishing meat reducers from unrestricted omnivores, vegetarians and vegans: A comprehensive comparison of Australian consumers. Food Quality and Preference, 88 (2021), Article 104081
- [7] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2022): Flexitariar — die flexiblen Vegetariar. German Society for Nutrition. <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/flexitariar-die-flexiblen-vegetariar/>
- [8] Pike, A. (2021): What is the Flexitarian Diet? Food Insight. <https://foodinsight.org/what-is-the-flexitarian-diet/>
- [9] Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Semi-vegetarianism>

- [10] Dagevos, H. (2021). Finding flexitarians: Current studies on meat eaters and meat reducers. *Trends in Food Science and Technology*, 114, 530-539. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2021.06.021>
- [11] EIT Food (2021): Plant-based for the Future. Insights on European consumer and expert opinions. White Paper. A qualitative study funded by EIT Food and conducted by the University of Hohenheim. 12 Feb. 2021. pp.: 1-13. https://www.eitfood.eu/media/documents/Uni_Hohenheim_Whitepaper_16zu9.pdf
- [12] Hedenus, F. et al. (2014): The importance of reduced meat and dairy consumption for meeting stringent climate change targets. *Climate Change*, 124 (2014), pp.: 79-91
- [13] Springmann, M. et al. (2018): Options for keeping the food system within environmental limits. *Nature*, 562 (2018), pp.: 519-525
- [14] IPCC (2019): Climate Change and land: An IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems. Chapter 5: Food security. Intergovernmental Panel on Climate Change, Geneva (2019), pp.: 1-200
- [15] BBC (2018): What is a ‚flexitarian‘ diet? BBC GoodFood. <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-flexitarian-diet>
- [16] Politico (2022): Vegan fact check. In: SANTE Press Review. 06-09-22. Polish MEP calls for vegan food in EU canteens. September 6. 2022. https://www.politico.eu/article/polish-mep-fights-for-vegan-food-in-eu-canteens/?utm_source=POLITICO.EU&utm_campaign=7eec08f511-EMAIL_CAMPAIGN_2022_09_06_04_59&utm_medium=email&utm_term=0_10959edeb5-7eec08f511-190517957
- [17] „The Barsac Declaration: Environmental Sustainability and the Demitarian Diet” (2009): <https://web.archive.org/web/20131126112928/http://www.nine-esf.org/sites/nine-esf.org/files/Barsac%20Declaration%20V5.pdf>
- [18] Bánáti D. (2020): Veggie burgers, vegan meats? The ruling of the European Parliament paved the way for meat substitutes with meat denominations. *Journal of Food Investigation*. Vol. 66. No. 4. / LXVI. évf. 4. szám, pp.: 3166-3174. https://eviko.hu/Portals/0/ujzagok/Arcivum/2020/4_szam/EVIK2020-4.pdf
- [19] EUFIC (2021): What is a plant-based diet and does it have any benefits? European Food Information Council. <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/what-is-a-plant-based-diet-and-does-it-have-any-benefits>
- [20] Spenner, P. and Freeman, K. (2021): To keep your customers, keep it simple. *Harvard Business Review*. Available at <https://hbr.org/2012/05/to-keep-your-customers-keep-it-simple> (last accessed 06.12.2021).
- [21] ABP EatWell Research, interviewed by ProVeg, September 2021. <https://corporate.proveg.com/article/convenience-by-design-how-to-make-plant-based-products-easy-for-consumers-and-attractive-to-flexitarians/>
- [22] Smart Protein Project (2021): What consumers want: A survey on European consumer attitudes towards plant-based foods. Country specific insights. European Union’s Horizon 2020 research and innovation programme (No 862957). Available at <https://smartproteinproject.eu/consumer-attitudes-plant-based-food-report/> (last accessed 09.12.2021).
- [23] Deloitte (2021): The Future of Food. Challenges & opportunities: Perspectives from consumers and food companies. Deloitte Belgium. <https://www2.deloitte.com/be/en/pages/consumer-industrial-products/articles/future-of-food.html>
- [24] EIT Food (2020): The V-PLACE – Enabling consumer choice in Vegan or Vegetarian Food Products. <https://www.eitfood.eu/projects/the-v-place-enabling-consumer-choice-in-vegan-or-vegetarian-food-products-2020>
- [25] FoodNavigator (2021): Do plant-based search trends point to category slowdown? ‘The data is predictive of decreased trial’. 01 Sept. 2021. <https://www.foodnavigator.com/Article/2021/09/01/Do-plant-based-search-trends-point-to-category-slowdown-The-data-is-predictive-of-decreased-trial>
- [26] IFIC (2022): 2022 Food & Health Survey: Diets, Food Prices, Stress and the Power of Gen Z. International Food Information Council. May 18, 2022. <https://ific.org/media-information/press-releases/2022-food-health-survey/>
- [27] Burlingame, B. (2012): Sustainable diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action. IOM Sustainable Diets.

- [28] Koch, F. et al. (2019): Meat consumers and non-meat consumers in Germany: A characterisation based on results of the German National Nutrition Survey II. *Journal of Nutritional science*. Volume 8. The Nutrition Society. <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-nutritional-science/article/meat-consumers-and-nonmeat-consumers-in-germany-a-characterisation-based-on-results-of-the-german-national-nutrition-survey-ii/866046601F238DAFE859D2075EDCC240>
- [29] Latvala, T. et al. (2012): Diversifying meat consumption patterns: Consumers' self-reported past behaviour and intentions for change. *Meat Science*, 92 (2012), pp.: 71-77
- [30] Vanhonacker, F. et al. (2013): Flemish consumer attitudes towards more sustainable food choices. *Appetite*, 62 (2013), pp.: 7-16
- [31] Hielkema, M.H. & Lund, T.B. (2021): Reducing meat consumption in meat-loving Denmark: Exploring willingness, behavior, barriers and drivers. *Food Quality and Preference*, 93 (2021), Article 104257
- [32] Malek, L. et al. (2019): Committed vs. uncommitted meat eaters: Understanding willingness to change protein consumption. *Appetite*, 138 (2019), pp.: 115-126
- [33] Hagmann, D. et al. (2019): Meat avoidance: Motives, alternative proteins and diet quality in a sample of Swiss consumers. *Public Health Nutrition*, 22 (2019), pp.: 2448-2459
- [34] Webster, J. et al. (2022): Risk of hip fracture in meat-eaters, pescatarians, and vegetarians: results from the UK Women's Cohort Study. *BMC Medicine* 20, Article number: 275 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12916-022-02468-0> <https://bmcmmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-022-02468-0>
- [35] Ipsos Mori (2018): What does it mean to consumers? Ipsos MORI Global Advisor Survey. August 2018 An exploration into diets around the world. pp.: 1-14. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf
- [36] ABC (2019): Vegans a 1 per cent minority in a country of meat eaters, survey finds. 25 Oct 2019. <https://www.abc.net.au/news/2019-10-26/vegans-comprise-just-1-per-cent-of-the-population-survey-finds/11635306>
- [37] Askew, K. (2022): Vegetarians often have lower intakes of nutrients linked with bone and muscle health. *Foodnavigator.com*. <https://www.foodnavigator.com/Article/2022/08/16/vegetarianism-associated-with-33-higher-risk-of-hip-fracture#>
- [38] Kateman, B. (Ed.) (2017): Introduction. In: B. Kateman (Ed.): *The reducetarian solution: How the surprisingly simple act of reducing the amount of meat in your diet can transform your health and the planet*, TarcherPerigee, New York (2017) pp.: xv-xviii
- [39] Neff, R.A. et al. (2018): Reducing meat consumption in the USA: A nationally representative survey of attitudes and behaviours. *Public Health Nutrition*, 21 (2018), pp.: 1835-1844
- [40] Rosenfeld, D.L. et al. (2019): Mostly vegetarian, but flexible about it: Investigating how meat-reducers express social identity around their diets. *Social Psychological and Personality Science*, 194855061986961.
- [41] Anon. (2012): Thomson Reuters–NPR Health Poll: Meat Consumption 2012, March 2012. https://truvenhealth.com/portals/0/NPR-Truven-Health-Poll/NPR_report_Meat_Consumption_1203.pdf (accessed February 2018). In: R.A. Neff et al. (2018): Reducing meat consumption in the USA: A nationally representative survey of attitudes and behaviours. *Public Health Nutrition*, 21 (2018), pp.: 1835-1844
- [42] Barclay, E. & Aubrey, A. (2016): Eat less meat, we're told. But Americans' habits are slow to change. *The Salt*, 26 February. <http://www.npr.org/sections/thesalt/2016/02/26/465431695/eat-less-meat-were-told-but-americans-habits-are-slow-tochange> (accessed February 2018). In: R.A. Neff et al. (2018): Reducing meat consumption in the USA: A nationally representative survey of attitudes and behaviours. *Public Health Nutrition*, 21 (2018), pp. 1835-1844
- [43] FGI Research Inc. (2014): FGI Survey Report 2014 Monday Effect Online Panel. Durham, NC: FGI Research. In: R.A. Neff et al. (2018): Reducing meat consumption in the USA: A nationally representative survey of attitudes and behaviours. *Public Health Nutrition*, 21 (2018), pp.: 1835-1844
- [44] Lacroix, K. & Gifford, R. (2019): Reducing meat consumption: Identifying group-specific inhibitors using latent profile analysis. *Appetite*, 138 (2019), pp.: 233-241
- [45] Lacroix, K. & Gifford, R. (2020): Targeting interventions to distinct meat-eating groups reduces meat consumption. *Food Quality and Preference*, 86 (2020), Article 103997
- [46] Lentz, G. et al. (2018): Gauging attitudes and behaviours: Meat consumption and potential reduction. *Appetite*, 127 (2018), pp.: 230-241

- [47] Salehi, G. (2020): Consumers' switching to vegan, vegetarian and plant-based (Veg*an) diets: A systematic review of literature. Conference paper. 19th International Congress on Public and Non-profit Marketing Sustainability: new challenges for marketing and socioeconomic development. DOI: 10.6084/m9.figshare.12522758.v1
- [48] The Flexitarian (2022): What To Eat Now? Welcome to The Flexitarian. <http://theflexitarian.co.uk/>
- [49] Healthline (2022): The Flexitarian Diet: A Detailed Beginner's Guide. <https://www.healthline.com/nutrition/flexitarian-diet-guide>
- [50] U.S. News: The Flexitarian Diet. <https://health.usnews.com/best-diet/flexitarian-diet>
- [51] Malek, L. & Umberger, W.J. (2021): How flexible are flexitarians? Examining diversity in dietary patterns, motivations and future intentions. *Cleaner and Responsible Consumption*. Volume 3, December 2021, 100038., <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2021.100038>
- [52] Onwezen, M. et al. (2020): Consumers more inclined to eat 'alternative' proteins compared to 2015. Wageningen Economic Research, Wageningen (2020) <https://edepot.wur.nl/535181>
- [53] Cordts, A. et al. (2013): Consumer Response to Negative Information on Meat Consumption in Germany. *International Food and Agribusiness Management Review* Volume 17 Special Issue A, 2014. <https://ageconsearch.umn.edu/record/164599/>
In: <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/flexitarier-die-flexiblen-vegetarier/>
- [54] Estell, M. et al. (2021): Plant protein and plant-based meat alternatives: Consumer and nutrition professional attitudes and perceptions. *Sustainability*, 13 (2021), p. 1478
- [55] The Free Library. <https://www.thefreelibrary.com/Pollotarian+Diet+Pros+And+Cons.-a0595853056>
- [56] Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Pollotarianism>
- [57] Urban Dictionary: <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Pollotarian>
- [58] Ruby, M.B. (2012): Vegetarianism: A blossoming field of study. *Appetite*, 58 (2012), pp.: 141-150, 10.1016/j.appet.2011.09.019
- [59] Barr, S.I. & Chapman, G.E. (2022): Perceptions and practices of self-defined current vegetarian, former vegetarian, and non-vegetarian women. *Journal of the American Dietetic Association*, 102 (2002), pp.: 354-360, 10.1016/S0002-8223(02)90083-0
- [60] Willetts, A. (1997): Bacon sandwiches got the better of me. In: P. Caplan (Ed.), *Food, health, and identity*, Routledge, New York, NY (1997), pp.: 111-131
- [61] Krizmanic, J. (1992): Here's who we are. *Vegetarian Times*, 182 (1992), pp.: 78-80
- [62] Gossard, M.H. & York, R. (2003): Social structural influences on meat consumption. *Human Ecology Review*, 10 (2003), pp.: 1-9
- [63] Statista (2022): Share of vegetarian and vegan individuals in Italy between 2014 and 2022. Aug 26, 2022. <https://www.statista.com/statistics/609983/vegetarians-and-vegans-in-italy/>
- [64] Demoskop (2014): One in ten Swedes is vegetarian or vegan, according to study. 24 March 2014. Independent. <https://www.independent.co.uk/news/world/europe/one-in-ten-swedes-is-vegetarian-or-vegan-according-to-study-9212176.html>
- [65] Statista (2021): Share of Hungarians following a special diet 2019, by type. Apr 19, 2021. <https://www.statista.com/statistics/1229374/hungary-share-of-people-following-a-special-diet/>
- [66] Harris Poll (2019): How many people are vegan? How many eat vegan when eating out? Asks the Vegetarian Resource Group. The Harris Poll. https://www.vrg.org/nutshell/Polls/2019_adults_veg.htm
- [67] IBOPE (2018): Pesquisa do IBOPE aponta crescimento histórico no número de vegetarianos no Brasil. Sociedade Vegetariana Brasileira. 20 Mai 2018. <https://www.svb.org.br/2469-pesquisa-do-ia-bope-aponta-crescimento-historico-no-numero-de-vegetarianos-no-brasil>
- [68] El Milenio (2020): ¿Cuántos Veganos y vegetarianos hay en Argentina? 5 noviembre, 2020. <https://elmilenio.info/2020/11/05/cuantos-veganos-y-vegetarianos-hay-en-argentina/>
- [69] Max Rubner-Institut (MRI) (2008): Nationale verzehrsstudie II. Ergebnisbericht teil 1 [nationale consumption study II]. Retrieved (2008) https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf
- [70] Mensink, GBM et al. (2016): Prevalence of persons following a vegetarian diet in Germany. *J. Health Monit.* 1, pp.: 2-14. DOI:10.17886/RKI-GBE-2016-039

- [71] Pfeiler, T.M. & Egloff, B. (2018): Examining the 'Veggie' personality: results from a representative German sample. *Appetite* 120, pp.: 246–255.
- [72] Kunst, A. (2022): Statistica. Feb, 3. 2022. <https://www.statista.com/forecasts/1002985/diets-and-nutrition-in-turkey#statisticContainer>
- [73] Ipsos Mori (2018): An exploration into diets around the world. Ipsos MORI Global Advisor Survey. August 2018. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf
- [74] Rosenfeld, D.L. & Burrow A.L. (2017): The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112 (2017), pp. 78-95, 10.1016/j.appet.2017.01.017
- [75] Díaz, E. M. (2017): El veganismo como consumo ético y transformador: un análisis de la intención de adoptar el veganismo ético. PhD dissertation. Universidad Pontificia Comillas. In: G. Salehi (2020): Consumers' switching to vegan, vegetarian and plant-based (Veg*an) diets: A systematic review of literature. Conference paper. 19th International Congress on Public and Nonprofit Marketing Sustainability: new challenges for marketing and socioeconomic development. DOI: 10.6084/m9.figshare.12522758.v1
- [76] The Vegan Society. (1979): Definition of veganism. <https://www.vegansociety.com/go-vegan/definitionveganism>. Accessed 12 June 2019 In: G. Salehi (2020): Consumers' switching to vegan, vegetarian and plant-based (Veg*an) diets: A systematic review of literature. Conference paper. 19th International Congress on Public and Nonprofit Marketing Sustainability: new challenges for marketing and socioeconomic development. DOI: 10.6084/m9.figshare.12522758.v1
- [77] NewNutrition Business (2019): 10 Key Trends in Food, Nutrition & Health 2020. In: Vegan olio (2021): How many vegans and vegetarians are in the world today? <https://veganolio.com/how-many-vegans-and-vegetarians-are-in-the-world-today/>
- [78] Clicerì, D. et al. (2018): The influence of psychological traits, beliefs and taste responsiveness on implicit attitudes toward plant- and animal-based dishes among vegetarians, flexitarians and omnivores. *Food Quality and Preference*. Vol. 68, September 2018, pp.: 276-291. doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.03.020