

AZ ÁPOLÁS GYAKORLATA

# Növényi italok helye az Okostányéron

KOVÁCS Bora, DR. MÁK Erzsébet PhD

## ÖSSZEFOGLALÁS

**Célkitűzés:** A kutatás célja a magyar lakosság növényiital-fogyasztási szokásainak feltérképezése volt.

**A vizsgálat módszere:** A kutatás kvantitatív módszertanon alapult; az adatgyűjtés online kérdőív segítségével valósult meg a magyar felnőtt populációban. A minta 116 érvényes kitöltésből állt. Az adatok statisztikai elemzésére és rendszerezésére Microsoft Excel szoftver került alkalmazásra.

**Eredmények:** A válaszadók 65,5%-a fogyaszt növényi italt, közülük 42,1% a mandulaitalt részesíti előnyben. A fogyasztás legfőbb motivációja az egészségmegőrzés (44,2%), míg a legkevésbé a környezetvédelmi szempontok (6,5%). A növényi italokat leggyakrabban kávéhoz és kakaóhoz használják. A választásban az íz bizonyult a legmeghatározóbb tényezőnek.

**Következtetések:** A magyar fogyasztók döntéseit főként az íz és az egészségügyi szempontok befolyásolják. Javasolt a vásárlók edukálása a növényi italok tápanyagtartalmáról és a dúsított, cukormentes termékek előnyeiről és a környezetvédelmi szempontokról.

**Kulcsszavak:** növényi ital, tej, fogyasztási szokások

## The Role of Plant-Based Drinks in the Smart Plate

Bora KOVÁCS, Erzsébet MÁK PhD

### SUMMARY

**Purpose:** The aim of the research was to explore the plant-based drink consumption habits of the Hungarian population.

**Methods:** The research was based on a quantitative methodology; data collection was conducted via an online questionnaire among the Hungarian adult population. The sample consisted of 116 valid responses. Microsoft Excel software was utilized for the statistical analysis and organization of the data.

**Results:** A total of 65.5% of respondents reported consuming plant-based drinks, with 42.1% preferring almond milk. The main motivation for consumption was health preservation (44.2%), while environmental considerations were the least influential (6.5%). Plant-based drinks were most commonly used for preparing coffee and cocoa. Taste proved to be the most decisive factor in product choice.

**Conclusions:** The decisions of Hungarian consumers are primarily influenced by taste and health-related factors. Educating consumers about the nutritional value of plant-based drinks and the benefits of fortified, sugar-free products is recommended and environmental considerations.

**Keywords:** plant-based drink, milk, consumption habits

KOVÁCS Bora dietetikus,  
Semmelweis Egyetem ETK  
Dietetika Tanszék

DR. MÁK Erzsébet PhD  
főiskolai tanár, Semmelweis  
Egyetem ETK Dietetika Tanszék

### Levelező szerző

(corresponding author):

KOVÁCS Bora

E-mail:

kovacsbora1012@gmail.com

**Beérkezett:** 2025. november 30.**Elfogadva:** 2026. március 19.

| Hungarian | <https://doi.org/10.55608/nover.39.0010> | [www.eLitMed.hu](http://www.eLitMed.hu)

## Bevezetés

A növényi alapú étel-miszer-alternatívák után a kereslet folyamatosan növekszik, kiemelten a növényi italok eladásai emelkednek. Amerikai cégek elemzése szerint 25 éven belül 20%-kal meg fogja haladni a növényi alapú étel-miszerek aránya az állati eredetű termékekét (Prytulska et al., 2021). Továbbá egy kutatás alapján a növényi italok bizonyultak a leggyak-

rabban fogyasztottnak a növényi alternatívák közül (Cardello et al., 2022). Ha a növényi italok megjelenését vizsgáljuk, akkor elmondható, hogy az 1950-es évekhez vezethető vissza, azonban az elmúlt évtizedben ugrásszerűen megnőtt a kedveltségük (Mylan et al., 2019). Mindemellett Amerikában a tehéntej fogyasztása 13%-kal csökkent egy 2020-as kutatás alapján (Marosvölgyi et al., 2021). Magyarországon ez a tendencia nem figyelhető meg, mivel 2019 óta

az egy főre jutó tej- és tejtermékfogyasztás 2022 kivételével mindig meghaladja a 2001-est (Központi Statisztikai Hivatal, 2025).

A növényi italok elterjedését kezdetben főként a laktózérzékenység és a tejfehérje-allergia problémája ösztönözte. Emellett a növényi alapú étrendek egyre szélesebb körű elfogadásához az állatjóléti szempontok iránti fokozódó érzékenység, valamint a környezetre gyakorolt kisebb ökológiai lábnyom is hozzájárult (Moore et al., 2023).

A növényi italok készítésekor számtalan alapanyagot használhatnak: gabonákat (rizs, zab, tönköly, köles), álgabonákat (quinoa, amaránt), szárazhüvelyeseket (szója, csicseriborsó), olajos magvakat (mogyoró, kesudió, dió, mandula), egyéb növényeket (kender), pálmaféléket (kókusz) (Magyar Dietetikuskok Országos Szövetsége, 2019). Bár a különböző növényi italok gyártási folyamatai között lehetnek kisebb eltérések, az alapvető lépések általában hasonlóak (Romulo, 2022).

### Növényi italok és a tehéntej tápanyagtartalma

A növényi alapú alternatívák, különösen a növényi italok iránti kereslet, folyamatos növekedésével egyre fontosabbá válik annak vizsgálata, hogyan illeszthetők be ezek az élelmiszerek az étrendbe. Emiatt fontos megemlíteni a növényi italok és a tehéntej összetétele közötti különbségeket.

Általánosságban elmondható, hogy a növényi italok kalóriatartalma jellemzően alacsonyabb – például a mandulaital –, mint a 2,8%-os zsírtartalmú tehéntej, ami a leggyakrabban választott hazai tej is. Ugyanakkor bizonyos növényi italok – például rizsitalok, zabitalok – energiatartalma ennél magasabb lehet (Csengeri, 2020).

Fehérjetartalom szempontjából megfigyelhető, hogy a tehéntej átlagos fehérjetartalma 3,35 g/100 ml. Azonban a növényi italok fehérjetartalma változó a különböző típusok között. A legmagasabb fehérjetartalmat a szójaital mutatja (3,10 g/100 ml), míg a többi növényi ital alacsony fehérjetartalmú (zabital 1,10 g/100 ml, mandula, kókusz és rizs 0,30–0,75 g/100 ml) (Antunes et al., 2023). Továbbá a tehéntej az összes esszenciális aminosavat tartalmazza megfelelő arányban és mennyiségben, így ezek teljes értékű fehérjék (Magyar Dietetikuskok Országos Szövetsége, 2017). A növényi italok fehérjetartalma kevésbé hasznosul jól biológiailag, mint a tejben lévő fehérjék, ezért célszerű szem előtt tartani, hogy nem megfelelőek a tehéntej helyettesítésére fehérje- és aminosavtartalmuk alapján (Csengeri, 2020).

A tehéntej átlagos zsírtartalma 2,81 g/100 ml, azonban ez függ a tej típusától: a félzsíros tej 1,98 g/100 ml,

míg a sovány tej mindössze 0,08 g/100 ml zsírt tartalmaz. A növényi italok esetében szintén jelentős eltérések figyelhetők meg a teljes zsírtartalomban – ez 0,96 és 4,55 g/100 ml között mozog az egyes italok között, sőt még az azonos típusú italok esetében is lehetnek különbségek. A kókuszital mutatja a legmagasabb zsírtartalmat, amely eléri a 4,55 g/100 ml-t (Antunes et al., 2023).

A növényi italok zsírsavprofilját elsősorban egyszerűen és többszörösen telítetlen zsírsavak jellemzik, valamint nem tartalmaznak koleszterint, ami a tehéntejhez képest kedvezőbb hatású a szív- és érrendszerre. Kivételt jelent a kókuszital, amely ugyan koleszterinmentes, de magas telített zsírsavtartalommal rendelkezik (Csengeri, 2020).

A növényi italok szénhidrátartalma nagymértékben változó, ez szintén függ az alapanyagtól, illetve, hogy tartalmaz-e hozzáadott cukrot. Általában a gabonafélékből, például zabból vagy rizsből készült italok szénhidrátartalma még hozzáadott cukor nélkül is magasabb, mint a tehéntejé. Ezzel szemben a mandula-, kókusz- és szójaitalok természetes módon alacsony szénhidrátartalmúak, ha nem tartalmaznak hozzáadott cukrot (Csengeri, 2020). A tehéntej szénhidrátartalma ezzel szemben viszonylag állandó, átlagosan 4,88 g/100 ml, ami elsősorban a tejcukrot (laktózt) jelenti (Antunes et al., 2023).

Fontos még kitérni a tehéntej vitamin- és ásványianyag-tartalmára, hiszen jelentős mennyiségben tartalmaz A-, D-, E- és K-vitamint, valamint kalciumot és foszfort. A tej és a tejtermékek a legjelentősebb napi kalciumforrások közé tartoznak, mind mennyiségük, mind hasznosulásuk szempontjából. A tejben található laktóz, valamint a megfelelő arányban jelen lévő kalcium, foszfor és D-vitamin együtt ideális feltételeket teremtenek a kalcium hatékony felszívódásához (Magyar Dietetikuskok Országos Szövetsége, 2017). Annak érdekében, hogy a növényi italok mind vitamin, mind ásványi anyag tekintetében hasonlítsanak a tehéntejre, dúsítják őket. A vitamin- és ásványianyag-tartalom fokozása érdekében a növényi italokat gyakran dúsítják például kalciummal, valamint A-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>12</sub>-, D<sub>2</sub>- és E-vitaminokkal (Aydar et al., 2020). Azonban ezeknek a mikrotápanyagoknak a biológiai hasznosulása nem ismert. Figyelembe kell venni továbbá a növényi italok úgynevezett antinutritív anyagait is, amelyek csökkenthetik az ásványi anyagok felszívódását (Antunes et al., 2023).

### Növényi italok helye a hazai táplálkozási ajánlásban

Az első Okostányér-változat 2016-ban került publikálásra. Tudományos bizonyítékokra támaszkodik,

de közérthető módon mutatja be a kiegyensúlyozott és változatos étrend alapelveit egészséges felnőttek számára (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022). Másfél évvel a felnőtteknek szóló ajánlás bevezetése után elkészült a 6–17 éves korosztálynak szóló Okostányér (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2024). 2021-ben megújították a felnőttek táplálkozási ajánlását, amelyben már a növényi italokra irányuló útmutatás is megjelent (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2022). Elengedhetetlen nyomatékosítani, hogy a tej és tejtermékek csak orvosi okból hagyhatók el az étrendből, mivel fontos tápanyagforrások. Ebben az esetben a növényi italok részben helyettesíthetik őket, az ízlésményt megtartva, bár tápanyagtartalmukat teljesen nem pótolják (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2020). Az ajánlás alapján a növényi italok fogyasztásakor célszerű a hozzáadott cukrot nem tartalmazó, dúsított változatokat választani. Érdemes szem előtt tartani, hogy ezek tápanyagtartalma jelentősen alacsonyabb a tejénél, ezért az étrend tervezésénél különös figyelmet igényelnek (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2021). Az Okostányér ismerete mellett azonban kulcsfontosságú kiemelni, hogy ahhoz, hogy ezeket az élelmiszereket valóban megfelelően illesszük be a mindennapi táplálkozásba, elengedhetetlen az élelmiszercímkek szerepének megértése és azok helyes értelmezése. Az élelmiszercímkek segítenek abban, hogy a fogyasztók tájékozott döntéseket hozzanak, felismerjék a tápértékbeli különbségeket, és ezáltal egészségtudatosabban válasszanak.

## Anyag és módszer

A kutatás célja a magyar lakosság növényiital-fogyasztási szokásainak feltérképezése és elemzése volt. A kutatás során felállított feltételezések közül terjedelmi okokból hármat szeretnénk bemutatni.

1. Azok a kitöltők, akik figyelik az élelmiszercímken a tápanyagtartalmat, leggyakrabban szójaitalt használnak fel.

2. A kitöltők kevesebb mint fele fogyaszt magában növényi italt.

3. A leggyakrabban használt növényi ital a mandulaital.

Az adatgyűjtés eszköze egy anonim, online terjesztésű kérdőív volt, amely garantálta a résztvevők számára a bizalmas adatkezelést, elősegítve a valid válaszadást. A kinyert adatállományt statisztikai elemző szoftverbe (Microsoft Excel) exportáltuk a feldolgozás és kiértékelés érdekében.

A kérdőív nyitott és zárt kérdéseket, valamint skálakérdéseket tartalmazott, ahol a válaszadók például 1–5-ig értékelhették az állításokkal való egyetértésüket. A kérdőív elágazó rendszert használt: azok, akik fogyasztanak növényi italt, további, ezzel kapcsolatos kérdéseket kaptak.

## Eredmények

### A minta demográfiai jellemzői

A kutatás a magyar felnőtt lakosságot célozta, és 116 érvényes kérdőív került feldolgozásra. A mintában 26 férfi és 90 nő szerepelt, az átlagéletkor 36,4 év volt (minimum 20, maximum 77, medián 29,5, módusz 23, szórás 15,5), ami az életkorok viszonylag széles szóródását jelzi.

A lakóhely szerinti megoszlás: főváros 32 fő, megyeszékhely 33 fő, város 29 fő, község 16 fő, falu 6 fő, így a nagyobb települések voltak többségben.

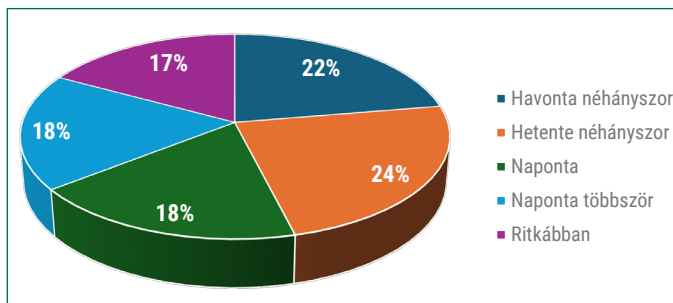
Az iskolai végzettséget tekintve senki sem rendelkezett 8 osztállyal kevesebbel, 5 fő szakmunkásképzőt végzett, 49 fő szakközépiskolai- vagy gimnáziumi érettségit szerzett, a legnagyobb csoportot pedig a 62 diplomás válaszadó alkotta, így a minta túlnyomórészt felsőfokú végzettségű.

### Növényi italok fogyasztási gyakorisága és a fogyasztás elutasításának okai

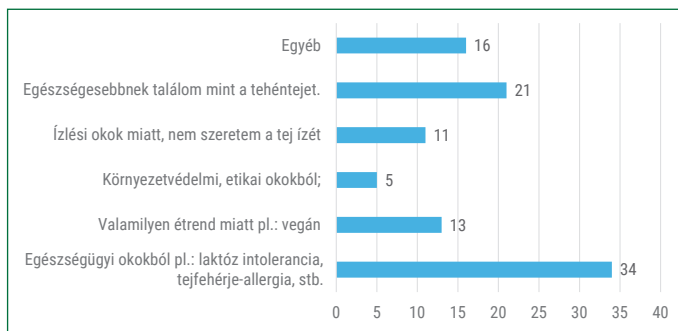
A 116 kitöltő közül 76-an vallották magukat növényiital-fogyasztónak. A gyakoriságot tekintve közülük 18 fő hetente néhányszor, 17 fő havonta néhányszor, míg 14-en naponta, 14-en pedig naponta többször fogyaszt növényi italt. 13 fő pedig ennél ritkábban fogyaszt ilyen terméket. Az eredményeket az **1. ábrán** szemléltettük.

A kérdőívben arra is rákérdeztünk, hogy a kitöltő miért nem fogyaszt növényi italt. Az emberek 75%-a úgy nyilatkozott, hogy nincs szüksége helyettesíteni a tehéntejet. 57,5%-a nem szereti a növényi italok ízét, 45%-a pedig drágának találja őket.

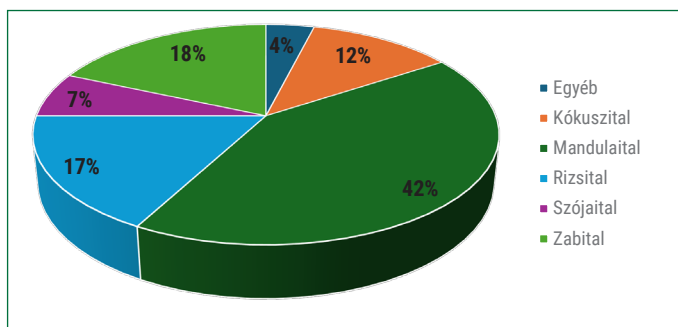
**1. ábra:** Milyen gyakran fogyaszt növényi italt? (n = 76)



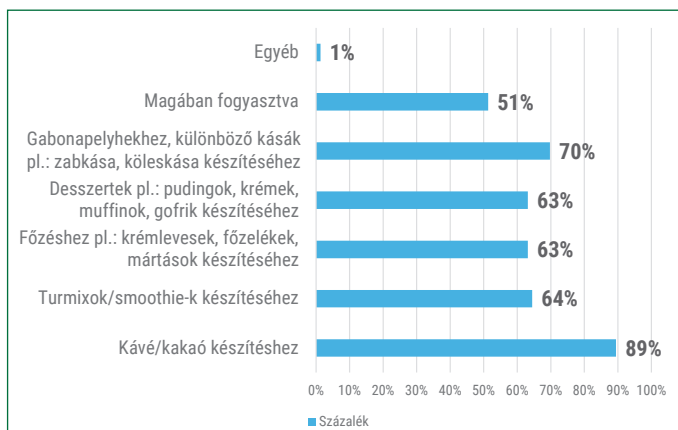
**2. ábra:** Milyen okból fogyaszt növényi italt? N = 76 (kitöltők száma), összes válasz = 100



**3. ábra:** Milyen típusú növényi italt fogyaszt a leggyakrabban? (n = 76)



**4. ábra:** Mire használja fel a növényi italt? N=76 (kitöltők száma), összes válasz = 306



A válaszadók körében a legnépszerűbb növényi ital a mandulaital volt, amelyet 32-en fogyasztanak rendszeresen. Ezt a zabital követte 14 fővel, majd a rizsital 13, a kókuszital 9 és a szójaital 5 említéssel. Emellett egy válaszadó a mogyoróitalt nevezte meg leggyakrabban fogyasztott növényi italként. A **3. ábra** mutatja be ezeknek az adatoknak a megoszlását.

A növényi italt fogyasztók között csak kis arányban választják az ízesített változatokat: a megkérdezettek közül mindössze 15-en mondták, hogy fogyasztanak ilyen terméket. A legnépszerűbb ízesített növényi ital a vaníliás változat volt, összesen 7-en jelölték meg.

### Felhasználási módok a háztartásban

Amikor a válaszadók növényi italok felhasználási módjait elemeztük, a következő eredmények születtek. Legtöbbször a növényi italokat – ezt 68 válaszadó jelölte meg. Gabonapelyhekhez és különféle kásákhoz 53-an, turmixokhoz és smoothie-khoz 49-en alkalmazzák. Desszertekhez és főzéshez 48-an veszik igénybe. Összesen 39-en jelezték, hogy önmagában, ital formájában is fogyasztják. A **4. ábrán** lehet megtekinteni ezeknek az adatoknak a megoszlását.

A kérdőívben kitértünk arra is, hogy a konyha különböző területein melyik a legnépszerűbb növényi ital. Mandulaitalt használnak leggyakrabban kávé, kakaó, turmixok, desszertek, gabonapelyhek és kásák készítéséhez. Azok is ezt választják legszívesebben, akik önmagában isszák a növényi italt – egyedül a főzés területén nem ez a legnépszerűbb választás, ebben az esetben a rizsital volt a legkedveltebb.

### Fogyasztási motivációk és preferált típusok

A 76 növényiital-használó közül 44-en válaszoltak igennel arra a kérdésre, hogy a családjában rajta kívül más is fogyaszt-e növényi italt.

Ahogy a **2. ábrán** látható, a válaszadók többsége (44,2%) egészségügyi okokból fogyaszt növényi italt, 27,3% egészségesebbnek tartja a tehéntejnél, 16,9% étrendje miatt, 14,3% pedig ízlés alapján választja. Mindössze 6,5% említett környezetvédelmi vagy etikai okokat.

### Tudatosság és a választást befolyásoló tényezők

A válaszadók közül 35-en figyelik a növényi italok tápanyagtartalmát, míg 41-en nem fordítanak erre külön figyelmet. Azok számára, akik ellenőrzik a címkét, legfontosabb szempont a cukortartalom, különösen a hozzáadott finomított cukortól való mentesség és az alacsony szénhidrát-tartalom. Emellett vizsgálják a kalória-, zsír- és fehérjetartalmat, az ásványi anyagok mennyiségét, valamint az adalékanyagok, tartósítószerke és mesterséges összetevők jelen-

létét. Néhányan inkább saját készítésű növényi italokat választanak a bolti termékek helyett.

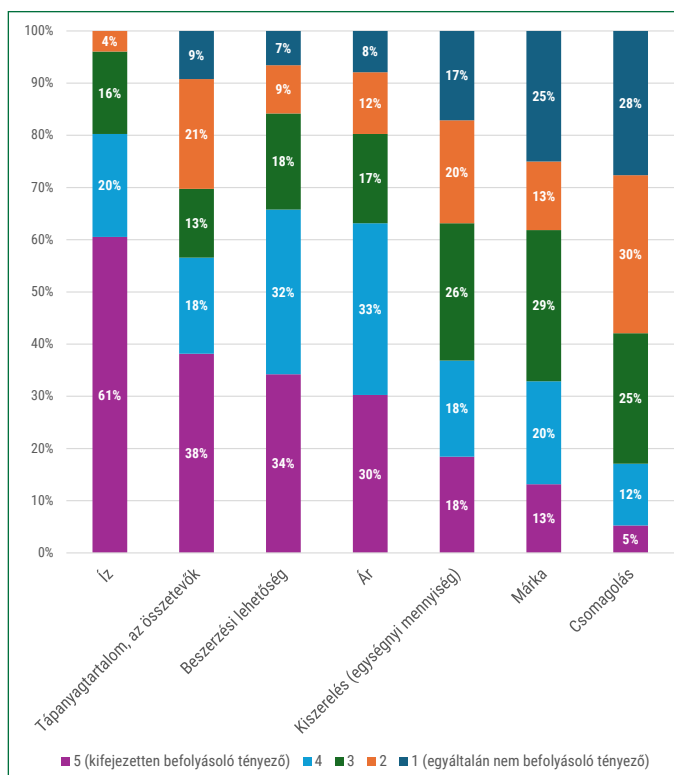
Továbbá vizsgáltuk, hogy az íz, ár, tápanyagtartalom és összetevők, csomagolás, kiszérelés, beszerzési lehetőség és márka mennyire fontos a növényi italok megválasztásában. Ennél a kérdésnél skálakérdést alkalmaztunk (1 – egyáltalán nem befolyásoló tényező, 5 – kifejezetten befolyásoló tényező). Az eredmények alapján az íz bizonyult a legfontosabb szempontnak: 46 kitöltő maximális (5-ös), további 15 pedig 4-es értékelést adott rá. Az ár is jelentős szerepet játszik, hiszen 23 válaszadó számára ez volt kiemelten fontos, 25-en 4-esre, 13-an pedig 3-asra értékelték. A tápanyagtartalom szintén meghatározó tényező: 29-en adtak rá 5-öst, míg 14-en 4-est. A könnyű beszerezhetőség is fontos szempontnak bizonyult, mivel 26-an értékelték 5-ösre, és 24-en 4-esre. A márka és a kiszérelés kisebb, de még mindig észrevehető befolyással bírnak a választásra, míg a gusztusos csomagolás volt a legkevésbé fontos tényező – erre a legtöbben alacsony értéket adtak (23 fő 2-est, 21 fő 1-est). Az eredményeket az 5. ábra prezentálja.

## Megbeszélés

A felmérésben részt vevő válaszadók 65,5%-a (76 fő) jelezte, hogy fogyaszt növényi italt, ami jelentősen meghaladja a német kutatásban (Geburt et al., 2022) tapasztalt arányt, ahol mindössze a megkérdezettek 34%-a számolt be ilyen termékek fogyasztásáról. A fogyasztási motivációk tekintetében is eltérés figyelhető meg: a jelen vizsgálatban a résztvevők 44,2%-a egészségügyi okokból választja a növényi italokat, míg mindössze 6,5% említette a környezetvédelmi vagy etikai szempontokat döntő tényezőként. Ezzel szemben a német kutatás szerint a tej- és tejtermékfogyasztás csökkentésének legfőbb indokai az állatvédelem (50%) és a környezet- és klímavédelem (38%) voltak, míg az egészségügyi megfontolások csupán a válaszadók 24%-ánál jelentek meg. Összességében tehát a mostani eredmények azt mutatják, hogy a magyar fogyasztók esetében az egészségügyi szempontok jóval hangsúlyosabbak, míg az etikai és környezeti motivációk kisebb szerepet játszanak a növényi italok fogyasztásában.

A kutatásban arra a kérdésre, hogy a válaszadók miért nem fogyasztanak növényi italt, a következő

**5. ábra:** Mennyire befolyásolja önt az alábbi tényező a növényi italok megválasztásában? (n = 76)



eredmények születtek: a megkérdezettek 75%-a nem érzi szükségét a tehéntej helyettesítésének, 57,5%-uk nem kedveli a növényi italok ízét, míg 45%-uk túl drágának tartja ezeket a termékeket. A szakirodalom (Daryani et al., 2024) is alátámasztja ezeket a megállapításokat: a növényi italokban található bizonyos vegyületek gyakran kellemetlen mellékízt adnak, ami magyarázhatja, hogy a válaszadók több mint fele ízproblémák miatt utasítja el ezeket a termékeket. A magas ár szintén meghatározó tényezőnek bizonyult, hiszen a válaszadók 45%-a költségességre hivatkozott, ami összhangban áll egy korábbi kutatással (Prytulka et al., 2021), amely szerint a növényi italok magas ára gátolja a fogyasztást, és az árak csökkentése növelhetné e termékek iránti keresletet.

A növényi italok fogyasztási gyakoriságát tekintve jelen kutatásban a legjellemzőbb válasz a heti néhány alkalom volt, amelyet a résztvevők 23,7%-a jelölt meg, azonban a többi válaszlehetőség megoszlása is viszonylag kiegyenlített képet mutatott. Ezzel szemben egy észtországi kutatás (Valgemäe, 2019) szerint a válaszadók 42,4%-a napi rendszerességgel fogyaszt növényi italt, ami jóval magasabb arány, mint a mi vizsgálatunkban mért 18,4%-os napi fogyasztási arány.

A kutatás során a leggyakrabban fogyasztott növényi italokat vizsgáltuk. Ennek eredményei szerint

a legkedveltebb növényi ital a mandulaital, amelyet a válaszadók 42,1%-a fogyaszt. A konyhai felhasználás szempontjából a mandulaital bizonyult a leginkább előnyben részesítettnek, kivéve a főzés területén. Egy 2019-es kutatás (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2019) azonban a kókuszitalt emelte ki mint a legismertebb (75%), valamint mint leggyakrabban fogyasztott növényi italt (17%). Jelen eredmények alapján azonban a kókuszital csupán a szójaitalt előzi meg ezen a téren. Egy másik kutatás (Prytulska et al., 2021) azonban egyezést mutatott az általunk kapott eredményekkel, mivel preferáltság szempontjából a mandulaital végzett az első helyen, habár nem olyan nagy arányban, mint a vizsgálatunkban. Aminél viszont ellentmondást találhatunk, az az, hogy e kutatásnál a kitöltők 12,3%-a a szójaitalt jelölte meg mint legkedveltebb növényi ital, ezzel megelőzve a rizsitalt. Ezzel szemben az elemzésünkben a szójaitalt a kitöltők 6,6%-a fogyasztja leggyakrabban, így utolsóként foglal helyet a rangsorban: mandulaital (42,1%), zabital (18,4%), rizsital (17,1%), utána a kókuszital (11,8%), végül a szójaital (6,6%). A szójaitalt ritkán fogyasztása megerősíti azt a megállapítást (Prytulska et al., 2021), miszerint 2018-ban a szójaital eladása csökkent, miközben a mandulaital értékesítése nőtt 2013-hoz képest.

A kutatás eredményei szerint a növényi italok leggyakoribb felhasználási módja a kávé és a kakaó készítése, mivel a 76 fogyasztó közül mindössze 8 fő jelezte, hogy nem használja ezeket ilyen célra. Eredményünk ugyanakkor ellentmond egy tanulmánynak (Moss et al., 2022), amely szerint a növényi italok hozzáadása csökkenti a fogyasztók kávé iránti elégedettségét a tejalapú verziókhoz képest.

Az ízesített növényi italok nem bizonyultak népszerűnek a válaszadók körében: mindössze 15 fő, vagyis a kitöltők 19,7%-a jelezte, hogy fogyaszt ilyen termékeket. Ez az eredmény eltér egy másik kutatás megállapításaitól (Moss et al., 2022), ahol a résztvevők többsége arról számolt be, hogy elsősorban ízesített növényi italokat fogyaszt.

A kérdőívben mindezek mellett azt is vizsgáltuk, hogy figyel-e a kitöltő az élelmiszercímkén a tápanyagtartalmat, amikor növényi italt vásárol. Az alábbi eredményre jutottunk: a felhasználók 53,9%-a válaszolt nemmel, míg 46,1%-a igennel. Egy korábbi kutatásban (Washi, 2012) azt állapították meg, hogy a fogyasztók 89,5%-a olvassa el az élelmiszercímkét, azonban főként az alapvető információkat, például a gyártási és lejárat dátumot nézik meg. Ezen a kérdésen belül fontos volt, hogy mely információk a legfontosabbak a kitöltőknek. A válaszadók leginkább a szénhidrát-tartalmat és cukortartalmat emelték ki a jelen kutatásban. Emellett néhány válaszadó az ásványi anyagok jelenlétét is lényeges szempont-

ként említette. Ez egyezik a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége általi ajánlással (Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége, 2021), miszerint ezeknek az élelmiszereknek a fogyasztásakor célszerű a hozzáadott cukrot nem tartalmazó, dúsított változatokat előnyben részesíteni.

Egy másik kérdés az volt, hogy különböző tényezők mennyire játszanak fontos szerepet a növényi italok megválasztásában. 1–5 skálán kellett értékelni az alábbi szempontokat: íz; ár; tápanyagtartalom, összetevők; gusztusos csomagolás; kiszérelés (egységnyi mennyiség); könnyű beszerzési lehetőség; márka. Az 1-es értékelés jelentette, hogy egyáltalán nem befolyásoló tényező, az 5-ös pedig, hogy kifejezetten befolyásoló tényező. A kutatás eredményei azt mutatják, hogy a növényi italok választásában az íz volt a legbefolyásosabb tényező, hiszen a válaszadók többsége (46 fő) ezt a szempontot a legmagasabb, 5-ös pontszámmal értékelte. Ez az eredmény megegyezik egy korábbi kutatással (Prytulska et al., 2021), ahol a válaszadók szintén az ízt emelték ki, mint leghangsúlyosabb faktor. Egy finnek körében végzett kutatás (Vire, 2022) eredményei is összhangban állnak az általunk kapott adatokkal, mivel ott is az íz kapta a legmagasabb értékelést a válaszadók többségétől. A kutatásunk eredményei alapján a tápanyagtartalmat, valamint az összetevőket 29-en értékelték 5-össel, vagyis a kitöltők 38,1%-ának kiemelkedően fontos a tápanyagtartalom, illetve az összetevők. Azonban ez a százalék ellentmond az előbb leírt kutatásnak (Vire, 2022), mivel ott a kitöltők 10,8%-a érkelte a legmagasabb, 5-ös értékkel ezt a tényezőt. Az általunk végzett vizsgálatban a legtöbb 1-es pontozást a gusztusos csomagolás, valamint a márka kapta. Az előbbi a kitöltők 27,6%-a, míg az utóbbit 25%-a értékelte 1-es pontszámmal. Ezek az adatok egyezést mutatnak egy korábban már említett kutatással (Valgemäe, 2019), ami szerint ezek a jellemzők szintén abba a csoportba tartoznak, ami a legtöbb 1-es értékelést kapta.

#### *Feltételezések kiértékelése:*

1. Azok a kitöltők, akik figyelik az élelmiszercímkén a tápanyagtartalmat, leggyakrabban szójaitalt használnak fel.

A kutatásban a 116 ember közül 76-an vallották magukat növényiital-fogyasztónak. 76, növényi italt fogyasztó közül 35-en figyelik a tápanyagtartalmat a címkén. Azonban a 35 fő közül csupán 2 fő fogyaszt leggyakrabban szójaitalt. A legkedveltebb növényi ital ebben a csoportban a mandulaital volt, amelyet 19-en részesítettek előnyben. Ennek alapján a feltételezés nem nyert megerősítést.

2. A kitöltők kevesebb mint a fele fogyaszt magában növényi italt.

Ez a feltételezés nem igazolódott, mivel a válasz-

adók 51,3%-a, azaz 39 fő fogyasztja önmagában a növényi italokat.

3. A leggyakrabban használt növényi ital a mandulaital.

A válaszadók 42,1%-a a mandulaitalt nevezte meg, mint leggyakrabban fogyasztott növényi italt, így ez a feltételezés beigazolódott.

## Következtetések és javaslatok

Növényi italokat eltérő gyakorisággal fogyasztják. 14-en naponta, 14-en pedig naponta többször fogyasztanak növényi italt, tehát összesen 28 ember vallotta azt, hogy része a napi rutinjuknak. Sokan csak hetente vagy havonta néhányszor választják ezt az alternatívát, ami arra utalhat, hogy az emberek többsége nem tekinti alapvetőnek, hanem inkább kiegészítőként használja alkalmanként.

A kutatás alapján elmondható, hogy a legnagyobb arányban, 44,2%-ban egészségügyi okok miatt választják a válaszadók a növényi italokat. Hasznos lehet egy kutatást elvégezni annak érdekében, hogy megértsük, mely betegségekkel küzdő csoportok hogyan illesztk be a növényi italokat a táplálkozásukba. Ezáltal a dietetikusok jobban tudnák személyre szabni az ajánlásait ezeknek a csoportoknak. Emellett megállapítható, hogy a motivációk között a környezeti és etikai tényezők legkevésbé vannak jelen, ami utalhat az alacsony környezeti, valamint etikai tudatosságra.

A leggyakrabban fogyasztott növényi ital a mandulaital volt (42,1%). Ez arra világíthat rá, hogy a fogyasztók pozitívan értékelik ezt a terméket, akár íz, akár egészségügyi előnyök, tápérték szempontjából. Alacsony kalória-, valamint szénhidrát-tartalma hívogató lehet az emberek számára. De kedveltségének másik oka lehet még, hogy széleskörűen elérhető és ismert. Azonban egy további felmérés célszerű lehet a mandulaital népszerűségének feltárásában. Az eredmények segítséget nyújthatnak a termékfejlesztésben.

Ízesített növényi italt a kitöltők alacsony százaléka fogyaszt (19,7%). Ennek hátterében állhat az, hogy ezeknek kedvezőtlenebb a tápértéke, továbbá, hogy kevésbé lehet felhasználni széleskörűen, de akár szerepet játszhat az is, hogy kevésbé elterjedtek, kevesebb helyen lehet elérni ezeket a termékeket. Javasolt lehet további hozzáadott cukortól mentes, alacsony szénhidrát-tartalmú, dúsított változatok fejlesztése.

A beérkező válaszok szerint legtöbbször (89,5%) kávé és kakaó készítéséhez használják a növényi italokat. Ez arra mutathat rá, hogy a növényi italok íze jól harmonizál a kávé és kakaó jellegzetes ízével. Emellett a növényi italokat további sokféle módon

használják például gabonapelyhekhez, turmixokhoz, desszertekhez és főzéshez, tehát több funkciót is betölt a konyhatechnológiában. Bár a válaszadók közül a legkevésbé jelölték meg, hogy önmagában fogyasztják a növényi italt, meglepő számunkra, hogy a kitöltők több mint fele mégis így tesz. Mivel a fogyasztók gyakran panaszkodnak a növényi italok ízére, azt feltételeztük, hogy elsősorban különböző ételek és italok részeként használják őket, hogy elfedjék az esetleges nem kívánt ízjegyeket. Az eredmények azt mutatják, hogy a fogyasztók elsősorban a mandulaitalt részesítik előnyben kávé, kakaó készítéséhez, gabonapelyhekhez, turmixokhoz és smoothie-khoz, valamint desszertekhez, a főzés képez kivételt. Ez arra utal, hogy a mandulaital íze, állaga és funkcionalitása jól illeszkedik ezekhez a felhasználási módokhoz. Az alábbi eredmények hasznosak lehetnek a vendéglátóipar számára étlapfejlesztés szempontjából. Ezenkívül érdemes megemlíteni, hogy amikor a válaszadók magukban fogyasztanak növényi italt, akkor szintén a mandulaital a leggyakoribb választás, ami alátámasztja azt a megállapítást, hogy íze különösen vonzó a fogyasztók számára.

A válaszok alapján a megkérdezettek 46%-a figyel a növényi ital tápanyagtartalmára a címkén, míg 54%-uk nem fordít erre figyelmet, tehát a fogyasztók közel fele tudatos döntést hoz a növényi ital kiválasztásakor, de a többség nem nézi meg a tápanyagtartalmat. Ez arra enged következtetni, hogy nincs elég, illetve megfelelő információjuk a különböző növényi italok tápanyagbeli különbségeiről, de az is lehetséges, hogy nem tudják megfelelően értelmezni az ételcímkeket. Ezekből adódóan szükséges lenne felhívni az emberek figyelmét az ételcímkek elolvasásának jelentőségére, valamint edukálni őket azok helyes értelmezéséről. Ezenfelül hangsúlyos lenne a vásárlók tájékoztatása a különböző növényi italok tápanyagtartalmának eltéréseiről. Annak érdekében, hogy jobban megértsük, hogy mennyire tájékozottak a vásárlók az ételcímkekkel kapcsolatban, tanácsos lenne erről felmérést készíteni.

Azok a fogyasztók, akik elolvassák az ételcímkeket, a cukortartalmat, valamint a szénhidrát-tartalmat tartották legmeghatározóbbnak. A cukor- és szénhidrátszegény termékek iránti érdeklődés azt jelzi, hogy a vásárlók egyre inkább az egészséges alternatívákat keresik. Ennek eredményeképp a gyártóknak érdemes lenne a hozzáadott finomított cukortól való mentes, alacsony szénhidrát-tartalmú növényi italokat előnyben részesíteniük.

A kalciumtartalom lényegessége azonban csak néhány kitöltőnél jelent meg. Így érdemes lenne kiemelni, hogy a dúsított változatokat válasszák a fo-

gyasztók, ezért fontos, hogy ezek a termékek széleskörűen elérhetőek legyenek boltokban, kávézóknak és éttermekben.

Ezenkívül azok a kitöltők, akik elolvassák az ételcímkeken a tápanyagtartalmat, legtöbbször a mandulaitalt jelölték meg mint leggyakrabban fogyasztott növényi ital. Ez tovább erősítheti azt a feltevést, miszerint a mandulaital népszerűségének egyik oka a tápanyagtartalma.

A kutatás eredményei szerint a növényi italok kiválasztásánál az íz a legfontosabb tényező, amelyet a válaszadók többsége maximális pontszámmal értékelt, tehát a fogyasztók elsősorban ízlésmény alapján döntenek. Célszerű szervezni kóstoltatásokat és

fogyasztói teszteléseket az ízpreferenciák pontosabb megismerése érdekében. Az ár, a tápanyagtartalom és a könnyű beszerzés szintén meghatározó szempontok. A márka és a kiszerelés kisebb, de még mindig fontos szerepet játszanak, míg a gusztusos csomagolás bizonyult a legkevésbé befolyásoló tényezőnek.

**Szerzői munkamegosztás:** K. B.: koncepció, statisztikai adatfeldolgozás, ábrák elkészítése, a cikk összeállítása. M. E.: koncepció, lektorálás.

**Anyagi támogatás:** A közlemény megírása anyagi támogatásban nem részesült.

**Érdekltségek:** A szerzőknek nincsenek érdekltségeik.

## Irodalomjegyzék

- Antunes, I. C., Bexiga, R., Pinto, C., Roseiro, L. C., & Quaresma, M. A. G. (2023). Cow's Milk in Human Nutrition and the Emergence of Plant-Based Milk Alternatives. *Foods*, 12(1), 99. <https://doi.org/10.3390/foods12010099>
- Aydar, E. F., Tutuncu, S., & Ozcelik, B. (2020). Plant-based milk substitutes: Bioactive compounds, conventional and novel processes, bioavailability studies, and health effects. *Journal of Functional Foods*, 70, 103975. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2020.103975>
- Cardello, A. V., Llobell, F., Giacalone, D., Chheang, S. L., & Jaeger, S. R. (2022). Consumer Preference Segments for Plant-Based Foods: The Role of Product Category. *Foods*, 11(19), 3059. <https://doi.org/10.3390/foods11193059>
- Csengeri, L. (2020). Növényi italok piaci körkép. *Új Diéta*, 29(1), 17–20.
- Daryani, D., Pegua, K., & Aryaa, S. S. (2024). Review of plant-based milk analogue: its preparation, nutritional, physicochemical, and organoleptic properties. *Food Science and Biotechnology*, 33(5), 1059–1073. <https://doi.org/10.1007/s10068-023-01482-z>
- Geburt, K., Albrecht, E. H., Pointke, M., Pawelzik, E., Gerken, M., & Traulsen, I. (2022). A Comparative Analysis of Plant-Based Milk Alternatives Part 2: Environmental Impacts. *Sustainability*, 14(14), 8424. <https://doi.org/10.3390/su14148424>
- Központi Statisztikai Hivatal (2025). *Tejtermékek*. [https://www.ksh.hu/stadat\\_files/mez/hu/mez0056.html](https://www.ksh.hu/stadat_files/mez/hu/mez0056.html)
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2017). Tej és tejtermékek. *Táplálkozási Akadémia Hírlevél*, 10(4). [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/04/taplalkozasi\\_akademia\\_2017\\_04\\_tej\\_tejtermek\\_170425.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2017/04/taplalkozasi_akademia_2017_04_tej_tejtermek_170425.pdf)
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2019). Növényi italok. *Táplálkozási Akadémia Hírlevél*, 12(11). [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/11/taplalkozasi\\_akademia\\_hirlevel\\_2019\\_11\\_novenyi\\_italok.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/11/taplalkozasi_akademia_hirlevel_2019_11_novenyi_italok.pdf)
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2020). *Növényi italok. Okostányér*. <https://www.okostanyer.hu/2020/01/14/novenyi-italok/>
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2021). *Okostányér*. [https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER\\_felnott\\_A4\\_2021.pdf](https://www.okostanyer.hu/wp-content/uploads/2021/11/OKOSTANYER_felnott_A4_2021.pdf)
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2022). Megújult felnőtteknek szóló Okostányér. *Táplálkozási Akadémia Hírlevél*, 15(8). <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2022/08/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2022-8-amegujult-felnott-okostanyer.pdf>
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (2024). *Elkészült az ovisaknak szóló Okostányér*. MDOSZ. <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2024/07/mdosz-kozlemeny-2024-julius-megjelent-az-ovis-okostanyer.pdf>
- Marosvölgyi, T., Szabó, Z., Sebestyén Anna, B., Verzár, Z., & Decsi, T. (2021). Növényi italok mikro- és makrotápanyagtartalmának vizsgálata. *Táplálkozástudományi és Dietetikai Szemle*, 2(1), 25–32.
- Moore, S. S., Costa, A., Pozza, M., Vamerali, T., Niero, G., Censi, S., & De Marchi, M. (2023). How animal milk and plant-based alternatives diverge in terms of fatty acid, amino acid, and mineral composition. *NPJ Science of Food*, 7(1), 50. <https://doi.org/10.1038/s41538-023-00227-w>
- Moss, R., Barker, S., Falkeisen, A., Gorman, M., Knowles, S., & McSweeney, M. B. (2022). An investigation into consumer perception and attitudes towards plant-based alternatives to milk. *Food Research International*, 159, 111648. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2022.111648>
- Mylan, J., Morris, C., Beech, E., & Geels, F. W. (2019). Rage against the regime: Niche-regime interactions in the societal embedding of plant-based milk. *Environmental Innovation and Societal Transitions*, 31, 233–247. <https://doi.org/10.1016/j.eist.2018.11.001>
- Prytulka, N., Motuzka, I., Koshelnik, A., Motuzka, O., Yashchenko, L., Jarosova, M., Krnáčová, P., Wyka, J., Malczyk, E., & Habánová, M. (2021). Consumer preferences on the market of plant-based milk analogues. *Slovak Journal of Food Sciences*, 15, 131–142. <https://doi.org/10.5219/1485>
- Romulo, A. (2022). Nutritional Contents and Processing of Plant-Based Milk: A Review. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 998(1), 012054. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/998/1/012054>
- Valgemäe, K. (2019). *Consumer behavior when purchasing plant-based milk* [Master's thesis, Tallinn University of Technology]. <https://digikogu.taltech.ee/en/Download/a5f6ef42-5b1d-418a-a957-ce8d55ebabb1/Tarbijakutuminepiimataimsetealternatiivideost.pdf>
- Vire, A. (2022). *Consumer buying behavior of Finnish consumers when buying dairy milk and plant-based milk alternatives* [Bachelor's thesis, Tallinn University of Technology]. <https://digikogu.taltech.ee/en/Download/0a025218-10fd-439d-a95c-d3cf-641ba980/Soometarbijateostukitumineloomsejaitaimsepii.pdf>
- Washi, S. (2012). Awareness of food labeling among consumers in groceries in Al-Ain, United Arab Emirates. *International Journal of Marketing Studies*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.5539/ijms.v4n1p38>