

## [http://www.elelmiszer.hu/friss\\_hirek/cikk/haromszor\\_annyi\\_sot\\_esznek\\_a\\_magyarok\\_mint\\_kellene](http://www.elelmiszer.hu/friss_hirek/cikk/haromszor_annyi_sot_esznek_a_magyarok_mint_kellene)

# Háromszor annyi sót esznek a magyarok, mint kellene

## Önkéntes vállalást tettek a pékek

2013. július 14. 15:00 [Nyomtatás](#)

**A fogyasztók egészsége érdekében a pékszövetség vállalta a kenyerek sótartalmának csökkentését, de ez kevés lesz a komoly eredményekhez – hangzott el a Kossuth Rádióban.**

A kereskedelmi forgalomban lévő kenyerek több mint egyharmada nem felel meg a Magyar Élelmiszerkönyv leírásának, a sótartalmuk határérték feletti – hívta fel a figyelmet a közelmúltban a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség. A társaság ügyvezető elnöke, Baran Alexandra a Kossuth Rádió Napközben című műsorában elmondta, megállapításukat egy tesztre alapozták, amely során tizennégy fehér és félbarna kenyeret vizsgáltattak meg laboratóriumban.



A vizsgálat eredménye az lett, hogy öt termék, vagyis az értékelt kenyerek több mint egyharmada túl sós volt. A tételeket az egyesület áruházláncok, illetve nagyobb, több helyen is jelenlévő pékségek kínálatából választotta.

### A zsemlékkel is gond volt

A Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség azért döntött a kenyérteszt mellett, mert korábban már végeztek egy zsemlevizsgálatot, és azt mutatta, hogy nagyon sok a kelleténél sósabb zsemle, emellett a kisméretű pékáru állaga gyakran nem kielégítő. A zsemlékre jellemző, hogy a kezdetben frissnek tűnő áru, akár már a vásárlás napján összeesik.

### A megengedett sómennyiség háromszorosát eszi meg egy átlagos magyar

Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök hangsúlyozta, az élelmiszerek rejtett sótartalma valóban elég komoly probléma Magyarországon. Megjegyezte, hogy egy átlagember szervezetébe egy nap összesen 5 gramm, vagyis egy teáskanálnyi só kerülhetne be, ha betartaná a megengedett határértéket. A kenyerekben 10 dekagrammonként általában 1,5-2 gramm só van, vagyis egy kiló kenyérben ennek a tízszerese, 15-20 gramm. Magyarországon egy ember átlagban 15-20 deka

kenyeret eszik egy nap, ez azt jelenti, hogy csak ezzel az ételiszterrel 2,2-4 gramm só kerül a szervezetbe a szükséges napi 5 grammból.

### **A kenyér, és ami rákerül**

A szakember hangsúlyozta: épp ezért nem is elsősorban az ételiszterek közvetlen otthoni sózása okolható a túlzott sófogyasztásért, hanem az enivalókban – például sajtokban, felvágottakban, margarinokban, chipszekben, savanyúságokban, zacskós levesekben – ezen felül rejtetten benne lévő nátrium-klorid. Fejenként így a megengedett mennyiség közel háromszorosa, napi 14 gramm jut a magyarok szervezetébe. Az általános iskolásokat kiszolgáló közétkeztetésben pedig a kelletténél ötször több sóval készülnek az ételek.

Ezt megerősítette Werli József, a Magyar Pékszövetség szakmai titkára is, aki szerint a kenyerek sótartalma önmagában nem lenne probléma, a gondot az okozza, hogy az elfogyasztott ételiszterek összesóttartalma túl magas.

### **Szomjazó sejtek**

Baran Alexandra megjegyezte, nemcsak a kenyerekkel van baj, hanem a fogyasztói szokások megváltozásával is, hiszen egyre népszerűbbek a gyorséttermek és a boltban kapható készételek, amelyek elterjedése nagyban hozzájárul a túlzott sóbevitelhez. Ez súlyosabb esetben sejt kiszáradáshoz is vezethet, miután a vízmolekulák kötik le a sót a szervezetben is. Előfordulhat, hogy hiába iszik egy ember, a sejtjei mégis szomjajznak – fogalmazott a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség tisztségviselője.

### **Lehet kérdezni a boltostól**

A civil szervezet ügyvezető elnöke elmondta még, a hozzájuk érkező vásárlói panaszok elsősorban a címkék hiányáról szólnak. Azoknál az ételiszteripari termékekre azonban, amelyeket jellegükből adódóan huszonnégy órán belül elfogyasztanak, nem kötelező címkét tenni. Tóth Gábor szerint ugyanakkor a forgalmazónak tudnia kell adott termék összetételét, és kérésre erről tájékoztatást kell adnia. Az ételiszteripari mérnök megjegyezte, a pékáruk sóttartalma akkor kezdett el növekedni, amikor megszűnt a hagyományos kovászolásos előállítás, és felváltotta az élesztős eljárás. A gyorskészítésű kenyerekben nem képződnek olyan harmonikus aromaanyagok, mint a régi pékárukban, ezért az előállítók növelni kezdték az ízfokozó hatású só mennyiségét termékeikben.

### **Önkéntes vállalást tettek a pékek**

Werli József, a pékszövetség munkatársa szerint azonban ma már kissé változik a kép, a szakma sok mindent megtesz a sómennyiség csökkentéséért. A szövetség megállapodott az Országos Étellemezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI), amely során a pékek önkéntes vállalást tettek a sóttartalom 16 százalékos csökkentésére két lépcsőben. A szövetség emellett arra ösztönzi a vállalkozásokat, hogy a klasszikus kovászos technológiát alkalmazzák a kenyereknél, azért is, hogy ellensúlyozzák a sócsökkentés miatti ízváltozást.

A szakmai szervezet a kisebb mennyiségű nátrium-klorid felhasználást az Ételiszterkönyvbe rögzítendő szabályként javasolta, amit a hatóság elfogadott. Ennek eredményeképp 2015-től, majd 2018-tól mérséklődik a sóttartalom – tette hozzá a Kossuth Rádió műsorában Werli József.

### **Másoknak is csökkenteni kellene**

A kezdeményezést jónak nevezte Tóth Gábor, de hangsúlyozta, ahhoz, hogy a napi sóbevitel jelentősen csökkenjen Magyarországon, más ételiszterekre is ki kell terjeszteni a korlátozást. Nem beszélve arról, hogy a fogyasztók tudatában is változásnak kellene beállni, néhány hét vagy hónap után ugyanis megszokható és élvezhető a kisebb sóttartalmú étel is – tette hozzá az ételiszteripari mérnök.

## Kapcsolódó cikkek

- [Újabb szigorítás jöhet az élelmiszeriparban](#)
  - [Új veszély leselkedik az emberiségre – nagyon csúnya fejlemények](#)
  - [Kómát okozott a szójaszósztúladagolás](#)
  - [Januártól jó pár élelmiszer eltűnik az iskolai menzákraól](#)
  - [Nehezen ismerik fel az egészségteleenebb élelmiszereket a magyarok](#)
  - [Az olívaolaj sem marad szabályozás nélkül](#)
  - [Az élelmiszeripar cáfolja a neta eredményességét](#)
- 



Háromszor annyi sót esznek a magyarok, mint kellene

2013-07-15 10:01

### Önkéntes vállalást tettek a pékek

A fogyasztók egészsége érdekében a pékszövetség vállalta a kenyerek sótartalmának csökkentését, de ez kevés lesz a komoly eredményekhez - hangzott el a Kossuth Rádióban.

A kereskedelmi forgalomban lévő kenyerek több mint egyharmada nem felel meg a Magyar Élelmiszerkönyv leírásának, a sótartalmuk határérték feletti - hívta fel a figyelmet a közelmúltban a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség. A társaság ügyvezető elnöke, Baran Alexandra a Kossuth Rádió Napközben című műsorában elmondta, megállapításukat egy tesztre alapozták, amely során tizennégy fehér és félbarna kenyeret vizsgáltattak meg laboratóriumban.

A vizsgálat eredménye az lett, hogy öt termék, vagyis az értékelt kenyerek több mint egyharmada túl sós volt. A tételket az egyesület áruházláncok, illetve nagyobb, több helyen is jelenlévő pékségek kínálatából választotta.

### A zsemléssel is gond volt

A Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség azért döntött a kenyérteszt mellett, mert korábban már végeztek egy zsemlévizsgálatot, és azt mutatta, hogy nagyon sok a kelleténél sósabb zsemle, emellett a kisméretű pékáru állaga gyakran nem kielégítő. A zsemlékre jellemző, hogy a kezdetben frissnek tűnő áru, akár már a vásárlás napján összeesik.

### A megengedett sómennyiség háromszorosát eszi meg egy átlagos magyar

Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök hangsúlyozta, az élelmiszerek rejtett sótartalma valóban elég komoly probléma Magyarországon. Megjegyezte, hogy egy átlagember szervezetébe egy nap összesen 5 gramm, vagyis egy teáskanálnyi só kerülhetne be, ha betartaná a megengedett határértéket. A kenyerekben 10 dekagrammonként általában 1,5-2 gramm só van, vagyis egy kiló kenyérben ennek a tízszerese, 15-20 gramm. Magyarországon egy ember átlagban 15-20 deka kenyeret eszik egy nap, ez azt jelenti, hogy csak ezzel az élelmiszerral 2,2-4 gramm só kerül a szervezetbe a szükséges napi 5 grammból.

## **A kenyér, és ami rákerül**

A szakember hangsúlyozta: épp ezért nem is elsősorban az élelmiszerek közvetlen otthoni sózása okolható a túlzott sófogyasztásért, hanem az enivalókban - például sajtokban, felvágottakban, margarinokban, chipszekben, savanyúságokban, zacskós levesekben - ezen felül rejtetten benne lévő nátrium-klorid. Fejenként így a megengedett mennyiség közel háromszorosa, napi 14 gramm jut a magyarok szervezetébe. Az általános iskolásokat kiszolgáló közétkeztetésben pedig a kelleténél ötször több sóval készülnek az ételek.

Ezt megerősítette Werli József, a Magyar Pékszövetség szakmai titkára is, aki szerint a kenyerek sótartalma önmagában nem lenne probléma, a gondot az okozza, hogy az elfogyasztott élelmiszerek összósó-tartalma túl magas.

## **Szomjazó sejtek**

Baran Alexandra megjegyezte, nemcsak a kenyerekkel van baj, hanem a fogyasztói szokások megváltozásával is, hiszen egyre népszerűbbek a gyorséttermek és a boltban kapható készételek, amelyek elterjedése nagyban hozzájárul a túlzott sóbevitelhez. Ez súlyosabb esetben sejt kiszáradáshoz is vezethet, miután a vízmolekulák kötik le a sót a szervezetben is. Előfordulhat, hogy hiába iszik egy ember, a sejtjei mégis szomjaznak - fogalmazott a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség tisztviselője.

## **Lehet kérdezni a boltostól**

A civil szervezet ügyvezető elnöke elmondta még, a hozzájuk érkező vásárlói panaszok elsősorban a címkék hiányáról szólnak. Azoknál az élelmiszeripari termékekre azonban, amelyeket jellegükből adódóan huszonnégy órán belül elfogyasztanak, nem kötelező címkét tenni. Tóth Gábor szerint ugyanakkor a forgalmazónak tudnia kell adott termék összetételét, és kérésre erről tájékoztatást kell adnia. Az élelmiszeripari mérnök megjegyezte, a pékáruk só-tartalma akkor kezdett el növekedni, amikor megszűnt a hagyományos kovászos előállítás, és felváltotta az élesztős eljárás. A gyorskészítésű kenyerekben nem képződnek olyan harmonikus aromaanyagok, mint a régi pékárukban, ezért az előállítók növelni kezdték az ízfokozó hatású só mennyiségét termékeikben.

## **Önkéntes vállalást tettek a pékek**

Werli József, a pékszövetség munkatársa szerint azonban ma már kissé változik a kép, a szakma sok mindent megtesz a só-mennyiség csökkentéséért. A szövetség megállapodott az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI), amely során a pékek önkéntes vállalást tettek a só-tartalom 16 százalékos csökkentésére két lépcsőben. A szövetség emellett arra ösztönzi a vállalkozásokat, hogy a klasszikus kovászos technológiát alkalmazzák a kenyereknél, azért is, hogy ellensúlyozzák a sócsökkentés miatti ízváltozást.

A szakmai szervezet a kisebb mennyiségű nátrium-klorid felhasználást az Élelmiszerkönyvbe rögzítendő szabályként javasolta, amit a hatóság elfogadott. Ennek eredményeképp 2015-től, majd 2018-tól mérséklődik a só-tartalom - tette hozzá a Kossuth Rádió műsorában Werli József.

## **Másoknak is csökkenteni kellene**

A kezdeményezést jónak nevezte Tóth Gábor, de hangsúlyozta, ahhoz, hogy a napi sóbevitel jelentősen csökkenjen Magyarországon, más élelmiszerekre is ki kell terjeszteni a korlátozást. Nem beszélve arról, hogy a fogyasztók tudatában is változásnak kellene beállni, néhány hét vagy hónap után ugyanis megszokható és élvezhető a kisebb só-tartalmú étel is - tette hozzá az élelmiszeripari mérnök.

(forrás: MR1 - Kossuth Rádió )

© 2009 pekszovetseg.hu  
Magyar Pékszövetség  
1117 Budapest, Dombóvári út 5-7.

Tel./Fax.: 06-1/204-9004, 06-1/206-7268  
Mobil: 06-70/942-9330  
[pekszovetseg@t-online.hu](mailto:pekszovetseg@t-online.hu)  
[magyar.pekszovetseg](http://magyar.pekszovetseg)

---

## **Elfogadta az Országgyűlés a chipsadót**

2011.07.11. 22:45

A dietetikusok szerint a chipsadó az első lépés az egészséges táplálkozási szokások kialakítása felé, hatása azonban csak évek múlva lesz érzékelhető.

**A dietetikusok szerint a chipsadó az első lépés az egészséges táplálkozási szokások kialakítása felé, hatása azonban csak évek múlva lesz érzékelhető.**

### **Hallgassa meg!**

Szeptembertől bevezetik a chipsadót, a képviselők elfogadták az egészségtelen, magas só- és cukortartalmú előre csomagolt élelmiszerekre vonatkozó extra-adó javaslatot is. A dietetikusok szerint a chipsadó az első lépés az egészséges táplálkozási szokások kialakítása felé, hatása azonban csak évek múlva lesz érzékelhető.

Egy zacskó chips gyorsan elfogy, főleg a tévé előtt, pedig mintegy ötszáznegyven kalóriát tartalmaz, amely egy felnőttnek is jelentős só- és kalóriamennyiség, egy gyereknek pedig valóságos kalóriabomba. Fekete György gyermekgyógyász elmondta, a 18 év alattiak harmincöt százaléka elhízott, amelyért az ülő életmód és a helytelen táplálkozás a felelős. Sok gyermeknél a rossz szokások már kis korban rögzülnek, szüleiktől sem jó mintákat tanulnak meg. A túlsúlyos gyerekek túl sok szénhidrátot, cukrot, zsírt, sót, és kevés hasznos tápanyagot – például fehérjét és gyümölcsöt – fogyasztanak, emiatt náluk felnőtt korban gyakrabban alakul ki cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegség és daganat.

A dietetikus szerint ugyanakkor nem szabad bűnbaknak kikiáltani a chipset vagy a hamburgert, ha csak hetente egyszer-kétszer fogyasztja valaki. Henter Izabella hangsúlyozta, szemléletváltásra van szükség, és ebben segíthet a chipsadó. A szakember abban bízik, a döntéshozók a chipsadóból befolyó összeget tömegsportra, iskolai egészségnevelésre, közétkeztetésre, tejnapra és gyümölcs-automatákra fogják költeni. Példaként az Egyesült Államokat említette, ahol szintén megadóztatták a sós, zsíros, cukros és hizlaló élelmiszereket.

Utolsó frissítés: 2011-07-12 06:12:31

---

## **Kevesebb só, több gyümölcs kellene**

2010.12.06. 12:29

Kormányhatározat írja majd elő, hogy milyen ütemben és milyen módszerekkel kell a lakosság táplálkozását megváltoztatni.

## áplálkozás kormány

Krónika Király Erzsébet Nánási Anikó - 2010.12.06. 12:29

Fotó: MR/Neubauer Rudolf

**Kevesebb só és zsír, több zöldség és gyümölcs - ezt is tartalmazza az a kormányhatározat-tervezet, amely előírja, hogy milyen ütemben és milyen módszerekkel kell a lakosság táplálkozását megváltoztatni, beleértve a közétkeztetést. A pontosabb tájékoztatásért több információt tüntetnek fel az élelmiszerek címkéjén. Ha minden a tervek szerint alakul, akkor 2015-re lehetne elérni a túlsúly és elhízás gyakoriságának csökkentését.**

### Hallgassa meg

A közétkeztetésben kevés pénzből kellene egészséges ételt az óvodások, iskolások asztalára helyezni. Román Péter, a Junior Vendéglátó Zrt. elnöke, aki egyébként a közösségi étkeztetés platform vezetője is, azt mondja: az nem kerül többbe, ha kevesebb sót raknak az ételekbe, de az már jelentősen megnyomja az árat, ha több a zöldség és a gyümölcs.

Egyébként nem egyszerű rávenni a gyereket arra, hogy egészségesebben étkezzenek. Rajkó Imréné egy pest megyei iskolabüfét vezetett. Akkor ment csödbe, amikor néhány éve meghatározták, hogy nem áruhat szénsavas üdítőt az iskolában. „Visszavetette a büfé forgalmát, de a gyerekek így is behozták a szénsavas üdítőt és az energiatalt, mivel a sarki közértben meg tudták venni.”

Pedig szükség van a szemléletváltásra. A tervezet szerint napi öt grammra kell csökkenteni a só és napi 400 grammra növelni a zöldség-gyümölcs fogyasztását. Klima Anita dietetikus azt mondja: a túl sok só bizonyítottan magas vérnyomást okozhat, de elég ha egy héten belül betartjuk az arányokat. „Ha valaki egy nap buliban van és chipset eszik, akkor másnap törekedjen arra, hogy lehetőleg sótlanul étkezzon.”

A szakember azt mondja: sokan nem is tudják, miben van nátrium, vagyis só. De így vannak a zsírokkal is. „Az emberek nincsenek tisztában azzal, hogy egyes sajtoknak például nagyon magas a zsírtartalma, nem tudják megkülönböztetni, hogy melyik a sovány, a kemény, a félkemény.”

A dietetikus szerint a legnagyobb problémát a készételek jelentik, amelyeknek rejtett zsírtartalmuk van. Ráadásul hiába írják rá egy előpanírozott húsról, hogy nem szükséges zsír adék a kisütéséhez, mi magyarok - a hagyományokhoz ragaszkodva - szívesen betesszük a bő olajba, így teljesen feleslegesen juttatjuk a szervezetünket plusz zsír adékhoz.

Az iskolások védelmében

A kormányhatározat tervezetéből az derül ki, hogy jogszabályban írják elő, milyen élelmiszereket és italokat kínálhatnak a közkonyhák, iskolai büfék, automaták. Az iskolai büfék egynegyedében kaphatók koffeintartalmú energiatalok, az étrend összeállításánál az eddigi ajánlásokat csaknem minden 6. óvoda figyelmen kívül hagyta, és a konyhák csak a fele végzett tápanyagszámítást. A tervezet szerint az iskolákban tovább népszerűsítik a vízfogyasztást, (HAPPY program elterjesztését.) pl ivókutak felállításával, az iskolagyümölcs és az iskolatej programot. A korábbi hasonló törekvéseket reklámmal tennék hatékonyabbá.

Kidolgoznák az iskolareggeli modell programot. Most az általános iskolások egyharmada, a középiskolások majdnem fele nem reggelizik a felmérések szerint. A nemzeti táplálközpolitikai program része az élelmiszerek mesterséges zsírsav-tartalmának korlátozása.

Kövessen minket a Twitteren is: <http://twitter.com/mr1hu>

Utolsó frissítés: 2010-12-06 18:18:30

## Font: évi húszmilliárdot hozhat a hamburgeradó

2011.06.27.

07:17

A népegészségügyitermékdíj-javaslat előterjesztője azt nem erősítette meg a 180 percben, hogy ezt az összeget az egészségügyiek bérére fordítják.

### Font: évi húszmilliárdot hozhat a hamburgeradó

#### élelmiszer élelmiszeripar egészségügy adó kereskedelemtáplálkozás

180 perc - 2011.06.27. 07:17

Fotó: Flickr/Love Chips

A népegészségügyitermékdíj-javaslat előterjesztője azt nem erősítette meg a 180 percben, hogy ezt az összeget az egészségügyiek bérére fordítják.

### Hallgassa meg a 180 percben készült interjút!

Éves szinten körülbelül húszmilliárd forint bevételre számít a kormányzat a népegészségügyi termékdíjból - mondta a Kossuth Rádió reggeli műsorában Font Sándor, a törvényjavaslat egyik betérjesztője. A politikus nem erősítette meg Szócska Miklós egészségügyi szakállamtitkár kijelentését, hogy ezt az összeget egy az egyben az egészségügyiek béremelésére fordítják majd, hiszen - tette hozzá - nagyon sokan, iskolák, önkormányzatok, állnak sorba a pénzért, amelynek felhasználását végül a költségvetési törvény rendezi majd. Font Sándor hozzátette viszont, egyértelmű cél az, hogy az így befolyt adók nagy részét továbbra is a tudatosabb, egészségesebb életmód kialakítására fordítsák, de a hamburgeradóként emlegetett termékdíjjal nemcsak kevésbé sós és kevésbé cukros ételek-italok gyártására akarják ösztönözni a termelőket, hanem a hagyományos, kisüzemi magyar termékeket is védeni szeretnék.

Utolsó frissítés: 2011-06-27 16:11:00

---

## táplálkozás - MR1-Kossuth Rádió

[www.mr1-kossuth.hu](http://www.mr1-kossuth.hu) > [Hírek](#)

•

2010.11.24. - **Sok** sportoló nem tudja, mit kellene ennie, pedig a szakértő szerint a helyes táplálkozás sokat javíthat a ... Kevesebb **só**, több gyümölcs kellene.

---

# Sütőipari Egyesülés 2013. Július 15. Hétfő, 11:16



2013. július 10-én délelőtt az [MR1 - Kossuth Rádió](#), élő műsorban foglalkozott az élelmiszerek sótartalmának egészségügyi következményeivel. A vitaműsorban a Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetséget a társaság ügyvezető elnöke, Baran Alexandra, a Magyar Pékszövetséget Werli József szakmai titkár képviselte, és szakértőként Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök is meghívást kapott.

A Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség áruházláncok és nagyobb pékségek kínálatából tizennégy fehér- és félbarna kenyér sótartalmát vizsgálta meg. A vizsgálat eredménye szerint a kereskedelmi forgalomban lévő kenyerek több mint egyharmada nem felelt meg a Magyar Élelmiszerkönyv előírásának, amely a szárazanyagban mért sótartalmukat legalább 1,5 százalék, de legfeljebb 2,8 százalék határértékkal szabja meg. (Lásd: 2013. július 07-én, a [Sütőipari termékek sótartalom vizsgálata](#) című linket.) A Fogyasztói és Betegjogi Érdekvédelmi Szövetség azért döntött a kenyérteszt mellett, mert korábban már végeztek egy zsemlevizsgálatot, és azt mutatta, hogy nagyon sok a kelleténél sósabb zsemle, emellett a kisméretű pékáru állaga gyakran nem kielégítő. A zsemlékre jellemző, hogy a kezdetben frissnek tűnő áru, akár már a vásárlás napján összeesik.

**Tóth Gábor** élelmiszeripari mérnök hangsúlyozta, az élelmiszerek rejtett sótartalma valóban elég komoly probléma Magyarországon. Megjegyezte, hogy egy átlagember szervezetébe egy nap összesen 5 gramm, vagyis egy teáskanálnyi só kerülhetne be, ha betartaná a megengedett határértéket. A kenyerekben 10 dekagrammonként általában 1,5-2 gramm só van, vagyis egy kiló kenyérben ennek a tízszerese, 15-20 gramm. Magyarországon egy ember átlagban 15-20 deka kenyeret eszik egy nap, ez azt jelenti, hogy csak ezzel az élelmiszerral 2,2-4 gramm só kerül a szervezetbe a szükséges napi 5 grammból. A szakember hangsúlyozta: épp ezért nem is elsősorban az élelmiszerek közvetlen otthoni sózása okolható a túlzott sófogyasztásért, hanem az ennivalókban – például sajtokban, felvágottakban, margarinokban, chipszekben, savanyúságokban, zacskós levesekben – ezen felül rejtetten benne lévő nátrium-klorid. Fejenként így a megengedett mennyiség közel háromszorosa, napi 14 gramm jut a magyarok szervezetébe. Az általános iskolásokat kiszolgáló közétkeztetésben pedig a kelleténél ötször több sóval készülnek az ételek. Ezt megerősítette **Werli József**, is, aki szerint a kenyerek sótartalma önmagában nem lenne probléma, a gondot az okozza, hogy az elfogyasztott élelmiszerek összes sótartalma túl magas. **Tóth Gábor** hangsúlyozta: ahhoz, hogy a napi sóbevitel jelentősen csökkenjen Magyarországon, más élelmiszerekre is ki kell terjeszteni a korlátozást. A fogyasztók tudatában is változásnak kellene beállni, néhány hét vagy hónap után ugyanis megszokható és élvezhető a kisebb sótartalmú étel is.

**Baran Alexandra** megjegyezte, nemcsak a kenyerekkel van baj, hanem a fogyasztói szokások megváltozásával is, hiszen egyre népszerűbbek a gyorséttermek és a boltban kapható készételek, amelyek elterjedése nagyban hozzájárul a túlzott sóbevitelhez. Ez súlyosabb esetben sejtkszáradáshoz is vezethet, miután a vízmolekulák kötik le a sót a szervezetben is. A civil szervezet ügyvezető elnöke elmondta még, a hozzájuk érkező vásárlói panaszok elsősorban a címkék hiányáról szólnak. Azoknál az élelmiszeripari termékekre azonban, amelyeket jellegükből adódóan huszonnégy órán belül elfogyasztanak, nem kötelező címkét tenni. **Tóth Gábor** szerint



ugyanakkor a forgalmazónak tudnia kell adott termék összetételét, és kérésre erről tájékoztatást kell adnia. Az élelmiszeripari mérnök megjegyezte, a pékáruk sótartalma akkor kezdett el növekedni, amikor megszűnt a hagyományos kovászolásos előállítás, és felváltotta az élesztős eljárás. A gyorskészítésű kenyerekben nem képződnek olyan harmonikus aromaanyagok, mint a régi pékárukban, ezért az előállítók növelni kezdték az ízfokozó hatású só mennyiségét termékeikben.

**Werli József** szerint azonban ma már kissé változik a kép, a szakma sok mindent megtesz a sómennyiség csökkentéséért. A Magyar Pékszövetség megállapodott az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézettel, amely során a pékek önkéntes vállalást tettek a sótartalom 16 százalékos csökkentésére két lépcsőben. A szövetség emellett arra ösztönzi a vállalkozásokat, hogy a klasszikus kovászos technológiát alkalmazzák a kenyereknél, azért is, hogy ellensúlyozzák a sócsökkentés miatti ízváltozást. A szakmai szervezet a kisebb mennyiségű nátrium-klorid felhasználást az Élelmiszerkönyvbe rögzítendő szabályként javasolta, amit a hatóság elfogadott. Ennek eredményeképp 2015-től, majd 2018-tól mérséklődik a kenyerek sótartalma. A megállapodással kapcsolatban 2012. október 08-án [Megfelelő a sütőszakma hozzáállása a só-reformulációhoz](#) cím alatt tájékoztattuk látogatóinkat, hogy **Dr. Martos Éva** az OÉTI főigazgatója, az „**Európai Unió tagállamain átívelő harmonizált só- reformuláció megvalósítása**” tárgyú tagállami jelentésben a sütőipar pozitív hozzáállását figyelemreméltó előrehaladásnak értékelte.

---

## Üzenőfal

2013. 07. 16. 22.40

**Utolsó üzenet:**0 perc .

**Tejfalussy András** : A konyhasó fiziológiás, élettanilag optimális pótlása napi 15-25 gramm (felnőttnél). Az ellenkezőjét bebeszélők fajirtásban segédkeznek. A bizonyítékok megtekinthetők a [www.tejfalussy.com](http://www.tejfalussy.com) honlapomon.

Név:  Írd be az eredményt

<http://egeszsegvar.uw.hu/IX/index.php?p=tanacs>

Tóth Gábor Élelmiszertechnológus mérnök

Oltalom Alapítvány

E-számokról őszintén, Allergia és Candida Kalauz, Génhaború, Ne veszítsd el a csontjaidat

Munkahely:Oltalom Alapítvány

1144 Bp., Zsivora park 2-4./I/45.

0630 539 9329

Fax: 0629-323 629

[www.tejfalussy.com](http://www.tejfalussy.com)

toth-gabor@freemail.hu

---



Tóth Gáborral e hét szerdán (02.13.), 9 óra után a Kossuth Napközben-ben a barna és fehér kenyér összevetéséről beszélgetnek a stúdióban, e hét pénteken (15.) pedig a Class Fm Morning Show-ban 8 órától a transz zsírsavakról beszélget Sebestyén Balázssal és a műsorvezetőkkel.



www.tejfalussy.com

**Újdonság a táplálkozásban !**

## **Bio csicsóka sűrítmény**

**Tudta Ön, hogy van olyan magyar bioélelmiszer,  
aminek legalább 100 előnyös élettani hatása van?**

Szeretnénk bemutatni az elmúlt évtizedek egyik legkiemelkedőbb hazai  
termékfejlesztését, amelyet külföldi és hazai szakirodalmak is ajánlanak és a  
tapasztalatok is igazolnak, rendszeres fogyasztás:  
**OKOS ÉLET BIOCSICSÓKA SŰRÍTMÉNY**

## **Zsírsegényített olajos mag őrlemények**

**A halálosztó E. coli**

[A hátborzongató részletekről itt olvashat, Tóth Gábor 2006-ban megjelent Beteg táplálékaink című könyvéből.](#)

**A "sertések tragédiája" -hogyan védekezzünk világjárványok idején  
?**

[Részletek az Új típusú \(sertés\) influenzáról](#)

**E-számokról őszintén**

**TUDTA, HOGY ÖN IS RÉSZESE EGY  
VILÁGMÉRETŰ**

[www.tejfalussy.com](http://www.tejfalussy.com)

# EMBERKÍSÉRLETNEK ?!

HOGYAN KERÜLHETŐK EL AZ ADALÉKANYAGOK KÁROS HATÁSAI ?  
- AMIT AZ E-SZÁMOKRÓL TUDNI KELL

Megérett, leszedték és megették - így történt régen.

És ma: megérik, leszedik, zúzzák, hőkezelik, enzimesen bontják, préselik, derítik, tükrösre szűrik, besűrítik, tárolják, szállítják, vizezik, cukrozzák, aromásítják, szénsavval dúsítják, csomagolják - és végül megitatják velünk.

Az élelmiszeripar alaptevékenysége ma a következő: a természetes állapotától megfosztott, elemeire bontott és átalakított nyersanyagrészeket ismét "összeragasztják", s így egy újfajta élelmiszer áll elő.

## Milyen veszélyeket hordoznak magukban az adalékanyagok (E-számok)?

Ne veszítsd el a csontjaidat

## VÁLTOZÓ KOR ? - MOST MÉG MEGELŐZHETI A CSONTRITKULÁST !

A néma járvány - az osteoporosis - terjedése

Az emberi csontrendszer állapotát tekintve is kimondható, hogy katasztrófák világában élünk, hiszen a csontritkulás példátlan méreteket öltött napjainkban. A csontritkulás terjedésének jól meghatározható okai vannak, amelyeknek csak elenyésző hányada kerül be a köztudatba. Másrészt a tudományos javaslatok többsége megreked a tej és tejtermékek ajánlásánál, jóllehet ma már kijelenthető, hogy ezek fogyasztása nem hozott valódi eredményt a betegség visszaszorításában. Felvetődnek tehát a kérdések: Milyen tényleges okok állnak a háttérben? Miért marad el sok esetben a javulás? Milyen étrend nevezhető "csontbarátnak", és milyen táplálékok előnytelene az újabb kutatások fényében? Többek között e

sokakat érintő problémákról olvashat a következő oldalakon !

## Ne veszítsd el a csontjaidat! Forradalmian új hírek a csontritkulás megelőzéséről és leküzdéséről

Beteg táplálékaink

# VEGETÁRIÁNUSOKNAK NEM AJÁNljUK -BETEG TÁPLÁLÉKAINK

A salmonellától a madárinfluenzáig

**Milyen kockázatai vannak az állati eredetű termékek fogyasztásának?**

**Lehetnek-e veszélyes kórokozók a húskészítményekben?**

**Okozhat-e rákbetegséget a tejfogyasztás?**

**Kell-e félnünk a madárinfluenzától?**

**Melyek a megbízható és egészséges élelmiszerek?**

[Állatbetegségek-avagy amit a fogyasztóval megetetnek](#)

TÓTH GÁBOR ELŐADÁSAI  
VEGÁN FŐZŐKÖRÖK

[tovább](#)

RÓLUNK ÍRTÁK

[tovább](#)

**Iratkozzon fel ingyenes Hírlevelünkre és mi elküldjük az egészségvédő életmód 8 alapelvét !**

Későbbiekben heti rendszerességgel adalékanyagokkal (e-

számok), táplálkozással, "civilizációs betegségek" megelőzésével, életmód változtatással kapcsolatos információkat küldünk.

[Hírlevél feliratkozás! További érdekességek az E-számokról és a helytelen ételmóddal kapcsolatos betegségekről!](#)

A Tudomány és életmód sorozat E-számokról őszintén című könyv szerzője Tóth Gábor

[Tóth Gábor élelmiszeripari mérnök](#)

Ügyfélszolgálat - a Pilis-Vet Kiadó elérhetősége. Bármilyen kérdésre szívesen válaszolunk!

[ügyfélszolgálat](#)

#### Könyveink:

**E-számokról őszintén** (az E-számok-adalékanyagok-káros hatásai)

**Ne veszítsd el a csontjaidat!** (forradalmian új hírek a csontritkulás-osteoporozis-kialakulásáról, kezeléséről és megelőzéséről)

**Candida és allergia kalauz** (az allergia és candidiazis kialakulásának megelőzése, kezelési lehetőségek)

**A kézben tartott idő** (időbeosztás- nem csak managereknek)

**Beteg táplálékaink** (az állati eredetű termékek veszélyei)

**Génháború** (a génmódosított termékek kockázatairól)

[tovább](#)

**Tóth Gábor** vagyok, szakmámat tekintve **okleveles élelmiszeripari mérnök és táplálkozáskutató**. Országsszerte előadásokat tartok különböző egészségvédelmi, életmód-központú témákról, hangsúlyt helyezve a prevencióra, az egyéni szokásokra, személyes felelősségünkre.

Hazánkban **egyre nagyobb igény mutatkozik az egészségvédő életvitel iránt**, azonban sajnos ez is az ún. „egészség-business” részévé vált. Sokan és sokféleképpen szeretnének meggazdagodni mások betegségén, így meglehetősen kaotikus állapotok alakultak ki napjainkra az egészségvédő életmód területén. Igazságok és csúsztatások különös keveréke forog nap mint nap a köztudatban és gyógytermékek garmada vesz körül bennünket. Mindezek hátterén – véleményem szerint – szükséges kitisztázni számos általánosan elterjedt kérdéskört annak érdekében, hogy a szükséges **táplálkozás-élettani-, biokémiai ismeretekkel nem rendelkező emberek is szabadon tudjanak dönteni az egészségvédő életvitel területén**.

**Tevékenységem fő célkitűzése az egészségtudatosság szemléletmódjának elmélyítése**, az ok-okozati összefüggések közérthető feltárása, valamint **a konkrét gyakorlati elvek közreadása**.

Én és kollégáim természetesen távolról sem gondoljuk, hogy mindent ismernénk. Tapasztalataink azonban azt mutatják, hogy a rendelkezésünkre álló hazai és külföldi kutatási eredmények átadásával, az általunk szervezett főzőtanfolyamokkal, és széles körben ismert életmód-táborokkal, szervesen be tudunk kapcsolódni a hazánkban elindított prevenció tudományos-ismeretterjesztő, felvilágosító, és szemléletformáló munkába. Alkalmainkon rendszeresen nagyobb számú érdeklődő hallgatóság van jelen; sorozataink a legtöbb városban ismertek és támogatottak. (Oltalom Alapítvány szervezésében)

**Saját szakterületem a táplálkozás- és élelmiszertudomány**, emellett azonban munkatársaim házi gyógymódokkal (vízkezelés, masszázs, tisztítókúrák, stb.), gyógynövénykutatással, mozgás- és légzésterápiával egészítik ki előadásaimat. A meghívott orvosok és védőnők az újabb tudományos alapelveket képviselik, amelyek külföldön ma már nem új-keletűek. Az elmúlt évek során a média nagy érdeklődést mutatott az általunk tartott témák iránt. Rendszeresen szót kaptunk az **RTL Klub egészségvédelmi műsoraiban, majd a TV2, az MTV1 televíziós csatorna, valamint a Duna Televízió stábjá keresett meg több ízben, különösen az ún. E-számok hatásainak megismertetése céljából**. A Budapest TV és a Magyar ATV szintén többször felkért életmód témájú beszélgetésekre. A helyi kábeltévé és rádióadók képviselőinek jelenléte is megszokottá vált

rendezvényeinken, emellett a Kossuth és Petőfi Rádió, az Info Rádió és Budapest Rádió is rendszeresen érdeklődik témáink és munkánk iránt. Publikációim többek között a Kis Alföld és az Orvosi Város újságokban jelentek meg.

**Könyveim** a Pilis-Vet Kiadó gondozásában jelentek meg:

2002-ben Az E-számokról őszintén, 2003-ban az Allergia- és Candida-kalauz, 2004-ben a Génháború – A genetikailag módosított élelmiszerek kockázatai, 2005-ben Ne veszítsd el a csontjaidat! és a Kézben tartott idő – az életidő- és életerő gazdálkodás művészete című könyvek kerültek a könyvesboltokba országszerte. 2006-ban pedig a Beteg táplálékaink – A szalmonellától a madárinfluenzáig címmel jelent meg. Legutóbb pedig a Hogyan védekezzünk világjárványok idején és az Édesítsünk okosan című könyvek.

e-mail: [Ide kattintva írhat nekem](#)

### [Vissza a címoldalra \(e-számok, csontritkulás, beteg táplálékok\)](#)

A tudomány és életmód sorozatban eddig megjelent könyvek:

E-számokról őszintén

Candida és allergia kalauz

Ne veszítsd el a csontjaidat!

A kézben tartott idő

Beteg táplálékaink

Génháború

Hogyan védekezzünk világjárványok idején

Édesítsünk okosan