

# LAKOSSÁGI HITEK ÉS TÉVHITEK A MAKROTÁPANYAGGOKKAL KAPCSOLATOS DIÉTÁKBAN A TIKTOK FELHASZNÁLÓK KÖRÉBEN



PUBLIC BELIEFS AND MISCONCEPTIONS IN MACRO-NUTRIENT RELATED DIETS AMONG TIKTOK USERS



SZILÁGYI, CINTIA



Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet  
(University of Debrecen, Faculty of Economics and Business, Institute of Marketing and Commerce)  
H-4032 Debrecen, Böszörményi út 138.  
e-mail: szilagyi.cintia@econ.unideb.hu

**N**owadays, non-communicable diet-related diseases which risk could be greatly reduced by a good lifestyle are becoming increasingly important. One important component of which, nutrition, is the subject of the current research. At present in Hungary the most popular diets are based on carbohydrate and fat intake. Their spread and appearance in social media allowed for a netnographic study, the main purpose of which was to identify what misconceptions or misinformation live in the public consciousness about the topic. I hope that the conclusions drawn from the results obtained can contribute future research and help resolving dilemmas about nutrition, so that consumers can adopt the lifestyle that best suits them, thereby increasing the number of years spent in good health.

KULCSSZAVAK: netnográfia, TikTok, diéta, tápanyagok

KEYWORDS: netnographic research, TikTok, diet, nutrients

JEL-KÓDOK (JEL CODES): I18, M30, M39

DOI: <https://doi.org/10.20494/TM/9/1/3>



## 1. BEVEZETÉS – INTRODUCTION

Napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend az emberek digitális jólléte, kényelme, ami viszont együtt jár a nem megfelelő táplálkozási szokások kialakulásával és a mozgásszegény életmóddal. Ez maga után vonja a civilizációs betegségek térhódítását is világszerte. Magyarországon kiemelten az elhízás, a szív- és érrendszeri betegségek, a daganatos betegségek, vagyis a táplálkozással összefüggő, nem fertőző betegségek teszik ki a halandóság nagy részét. Az internet gyors és egyszerű elérése az információk tárházát nyitotta meg

minden fogyasztó előtt, így elérhetővé téve a helyes életmód kialakításának számos módszerét. Azonban, ha nem megfelelő, vagy nem hiteles forrásból tájékozódik valaki egy adott témakörrel kapcsolatban, akkor valószínűleg téves következtetéseket fog levonni, rosszabb esetben újabb helytelen információkat fog létrehozni, közzétenni az interneten. Már igen egyszerű módja van annak is, hogy saját véleményünket, tudásunkat vagy akár életvitelünket is megoszuk másokkal a különböző közösségi oldalakon. Az egészséges táplálkozással kapcsolatos állításokat figyeltem meg a legnépszerűbb, makrotápanyagokkal összefüggő

étrendek függvényében, amelyeket a Magyar Dietetikuskok Országos Szövetsége (MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE, 2021) határozott meg Magyarországon. Obszervációmban kiemelten a szénhidrátok és zsírok fogyasztásával kapcsolatos attitűdökkel foglalkoztam, mivel a fehérjefogyasztás inkább a fenntarthatóság trendje felé orientálódik elsősorban és csak másodsorban az egészség felé, - ezt egy másik cikkben kívánom szerelemezni. A kutatás fő célja azon információk begyűjtése a jelenlegi táplálkozási trendekkel kapcsolatban a TikTok közösségi oldalának felületén, a – netnográfia módszerét alkalmazva, – amelyek tévesen hódítanak teret a köztudatban, ezzel is elősegítve a további kutatásokat és kommunikációs stratégiák alakítását. A teljes körű, egészséges életmód kialakításához elengedhetetlen összetevők közül, természetesen a stressz csökkentése vagy a fizikai aktivitás fontossága sem elhanyagolható, azonban ebben a cikkben csak a táplálkozással foglalkozom.

## 2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS – LITERATURE REVIEW

Ebben a fejezetben kerülnek bemutatásra azok a fontosabb szakirodalmak, amelyek ismerete elengedhetetlen a témával kapcsolatban. Az egészség fogalma, az életmód és a táplálkozás közötti különbség, valamint a makrotápanyagok ismertetése is röviden kifejtésre kerül, a szakmai ajánlások feltüntetésével.

### 2.1. Egészség mint diétás életmód – *Health as a Dietary Lifestyle*

Az egészséggel kapcsolatos fogalmakat az évek során számtalanszor átdolgozták, tökéletesítették, kiegészítették és publikálták. A magyar lakosság vélekedése szerint az egészségünk mértéke a betegségek nélküli mentes években eltöltött évek számával áll egyenes arányosságban, azonban a későbbiekben már felmerült az egészséges életmód kialakítása is, mint lehetséges megoldás a betegségek elkerülésére (GFK, 2012; BERNÁT, 2012). A civilizációs betegségek körébe sorolható számos olyan nem fertőző betegség, ami a betegségteher nagy arányáért felelős és a megfelelő életmóddal csökkenthe-

tő lenne a kockázata, ilyen például az elhízás is (HEALT REPORT, 2015). Napjainkban ez a teher egyre nagyobb problémává nőtt, amelyre a fogyasztók különféle megoldásokat keresnek (WHO/FAO EXPERT CONSULTATION, 2003; SCHMIDHUBER, 2004; WANG és LOBSTEIN, 2006; ILSI Europe, 2018). GÁL és szerzőtársai (2016) vizsgálatai megállapították, hogy a fogyasztók az egészséges életmód és táplálkozás fogalmát a diétával azonosítják. Továbbá a netnográfiai alkalmazott kutatásuk is rávilágított arra, hogy a legtöbb fogyasztó olyan tartalomhoz szól hozzá, amellyel egyáltalán nem ért egyet, vagy az valamiféle felháborodást kelt benne. Amennyiben valaki egészségesebb életmódot akar folytatni, a legjobb megoldásnak vagy egy adott tápanyag teljes elhagyását, vagy valamilyen alternatívával való helyettesítést tartja evidensnek.

### 2.2. A táplálkozás – *Nutrition*

A táplálkozás alapvető szükségletünk. A táplálkozás folyamata során tápanyagokat juttatunk a szájunkon keresztül az emésztőrendszer segítségével a szervezetünkbe. Ezek a testünk felépítéséhez, működéséhez, fenntartásához nélkülözhetetlen anyagok. Ebből nyerünk energiát a mindennapi mozgáshoz és az egészséges szellemi működéshez. Táplálkozásunk során többnyire feldolgozott élelmi anyagokat fogyasztunk. Alapvetően az élelmiszereket addig nevezzük élelmiszernek, amíg a szájba nem érnek és ott a felszívódás folyamata során tápanyagokat nem nyerünk belőlük. A táplálék tulajdonképpen az élelmi anyag, az élelmiszer és az étel gyűjtőneve. Az utóbbi évtizedekben bizonyossá vált, hogy nem csak a hiányos táplálkozás (alultápláltság, hiánybetegségek kialakulása), de a túlzott mértékű ételfogyasztás (túlzott tápanyag-bevitel) is károsodást okozhat a szervezetben. A GfK Hungária felméréséből kiderül, hogy a lakosság mintegy 50%-a teljesen megszokott, hagyományos táplálkozási szokásokat követ, míg 40% vallja, hogy csak azt eszi meg ami ízlik neki. Mindössze a lakosság 10%-a jelezte, hogy teljes mértékben odafigyel az étkezésére (GfK, 2016). Az új táplálkozási ajánlások között teljes értékű fehérjeforrásként a húskok vannak feltüntetve. Ezek minőségi és mennyiségi fogyasztására is felhívja az aján-

lás a figyelmet, valamint kiemeli, mennyire fontos a változatosság és a megfelelő arányok betartása a különböző tápanyagokból. Mindent jól szemlélteti a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (továbbiakban MDOSZ) „OKOSTÁNYÉR®” elnevezésű szemléletes ajánlása. A tudományágaknak szembe kell szállni mind az alul-, mind pedig a túltápláltság problémájával, és valamilyen módon megoldani a hiteles forrásból származó táplálkozási ajánlások betartását. Ennek jegyében már többféle megoldás született. A különböző szempontokat figyelembevéve a WHO Szakértői Bizottsága a legkisebb és a legfelső beviteli értékeket adta meg a tápanyagok kapcsán, ezek az értékek a világ minden országára vonatkoznak, és így csak irányelveket nyújtanak (RODLER et al., 2005).

### 2.3. Makrotápanyagok fontossága – *Importance of Macronutrients*

A makrotápanyagok közé a szénhidrátokat, a zsírokat és a fehérjéket soroljuk. Ezek összetétele, minősége és mennyisége határozza meg a szervezetünk számos paraméterét. Azonban, hogy miből mennyire és milyen minőségben van szükségünk, azt számos dolog befolyásolhatja, mint például az egyén életkora, neme vagy fizikai aktivitása (RODLER et al., 2005).

## 3. ANYAG ÉS MÓDSZER – MATERIAL AND METHOD

Ebben a fejezetben az általam alkalmazott kutatási módszereket fogom ismertetni, valamint a kutatásnál elengedhetetlen közösségi média felületét.

A munka egy szekunder kutatással, vagyis egy alapos, pontos, naprakész szakirodalmi áttekintéssel kezdődött el. Nagy hangsúlyt fektettem a témában gyakran megjelenő kulcsszavakra (mint például a szénhidrát, zsír, egészség, egészségtudatosság, diéta, egészséges életmód), a napjainkban egyre nagyobb teret hódító, a közösségi oldalakon terjedő „divatos” trendek és tanácsok szakmai hitelességére, valamint a szakemberek által közzétett, naprakész információkra (pl. MDOSZ, OGYÉI, NÉBIH, MTTT, WHO stb...).

A szekunder kutatást követően primer adatgyűjtést is végeztem. Jelen esetben a legkézenfekvőbb eljárásnak, amiben a fogyasztókat saját környezetükben volt lehetséges, minden behatás és befolyás nélkül megfigyelni és a véleményüket megismerni, a kvantitatív kutatási eljárások közül a netnográfiai adatelemzés bizonyult. Ez azt az eljárásmodot jelenti, amikor a kutató nem vesz részt aktívan a fogyasztó életében, hanem egy komfortos környezetben, online felületeken és közösségi oldalakon (blogok, fórumok, Facebook, Instagram, TikTok) van jelen, így elemezve a jelenlevő felhasználók preferenciáit (DÖRNYEI, 2008; DÖRNYEI és MITEV, 2010; FARKAS, 2019). Ez az adaptált módszer, amely egyesíti az etnográfiát az online térben történő csoportok vizsgálatával, lehetővé teszi, egy viszonylag új, az interneten kialakult csoport az kultúra vizsgálatát az eddig csak földrajzilag körülhatárolt kultúrákhoz képest (KOZINETTS, 2002; KULAVUZ-ONAL és VÁSQUEZ, 2013). Ezen típusú kutatási módszer hátránya, hogy mivel csak azokat tudom megvizsgálni az adott online felületen, akik egymással kommunikálva fejtik ki a saját véleményüket, általános következtetést nem vonható le az egész lakosságra vonatkozóan, de jó alapot biztosít egy további kutatás számára, valamint nagyobb megértést biztosít a fogyasztói oldalról a témával kapcsolatosan (IGLESIAS, 2007; DÖRNYEI, 2008). A későbbiekben hasznos adatok eredhetnek olyan kvalitatív kutatásokhoz, mint egy fókuszcsoportos vizsgálat, vagy akár egy kérdőíves megkérdezéshoz is alapot nyújthatnak, ami már kvantitatív eljárásnak számít. Jelen eljárás során GÁL és szerzőtársai (2017) által elvégzett kutatás alapján megállapított előírásokat tartottam szem előtt:

Kulturális entrée: A kutatás elején, a lényegét kiemelve megfogalmaztam egy kutatási kérdést, amelyre mindent építve vittem végig a vizsgálatokat: Mik nyerne tudományos alátámasztást a mai divatos ételek/termékek/diéták közül a makrotápanyagok függvényében? A célom az volt, hogy az online felhasználói vélemények és a tudományosan igazolt és már alátámasztást nyert kijelentéseket összehasonlítsam. Így egy valós képet alkothattam az esetleges információhiányról vagy ennek az ellenkezőjéről. Ahogyan a kutatási kérdés is jól tükrözi, a hangsúlyt a TikTok nevű közösségi

oldal felhasználói kapták. Amint már említettem az előzőekben, a kutató ebben az esetben egy passzív megfigyelő alakját vette fel, aki bár jelen volt az adott közösségi oldalakon, de nem alakított ki konfliktusokat, valamint nem vett részt a kommunikációs folyamatokban.

**Adatgyűjtés, adatelemzés:** A szakirodalom kiválasztásának alapját a naprakészség és a hiteles információforrások adták. Ezek sikeres összeválogatását, majd elemzését követően tértem rá a közösségi oldal vizsgálatára. A TikTok felületén a különböző főzessel vagy egészséggel kapcsolatos videókat kerestem, amiben fel vannak tüntetve vagy elhangzanak a hozzávalók jellemzői, valamint számos ezzel kapcsolatos komment olvasható a videó alatt.

**Hiteles interpretáció:** A kutatás során elemzett említéseket különösebb torzítás vagy átalakítás nélkül, az eredetihez hűen interpretáltam.

**Etikus kutatás:** A kiértékeléshez különböző engedélyek nem voltak szükségesek, mivel a hozzászólók szöveges véleménye nem került elemzésre. A vizsgálat során elemzett csoportok neveit megemlítettem, mivel ezek nem sértenek személyiségi jogokat és nyilvánosak, azaz bárki számára fellelhetőek.

**Visszajelzés a közösség tagjaitól:** Az előzőekben említettek miatt ezt nem tartottam számottevőnek.

### 3.1. TikTok – TikTok

A TikTok egy nagy népszerűségnek örvendő, rövid videókat megosztó kínai eredetű közösségi média felület, ami rohamosan fejlődött az elmúlt években és már egyre népszerűbb Magyarországon is. 2012-ben alapították, bár csak 2017-óta elérhető az alkalmazás IOS és Android eszközökön Kínán kívül. A rövid videók első körben szórakoztató tartalmakkal (pl. tánc, zene, ének) töltötték meg a közösségi oldalt, majd később különböző életmódokkal kapcsolatos tippek, tanácsok és diétákkal kapcsolatos tippek is teret kaptak rajta (tiktok.com). Egy adott TikTok profil három fontos számadattal rendelkezik. Amint megnyitunk egy személyes adatlapot, az adott profil követőinek számát, lájkjainak számát és persze a saját követéseinek számát is egyből láthatjuk. Az oldal tartalmaz még a videót készítő által közzétett rövid leírást, valamint az egyéb közösségi oldalakon

való elérhetőséget és természetesen az eddig közzétett videóit. Amikor egy videót megnéztünk, a jobb oldali kezelőpanelen láthatjuk fentről lefelé haladva a következő adatokat a videóról: megosztó, kapott lájkok száma, kapott kommentek száma, megosztások száma. A képernyő alján foglalnak helyet a készítő által a videóhoz fűzött gondolatok és hashtagek.

## 4. EREDMÉNYEK – RESULTS

Az adatok gyűjtése 2020. decemberétől 2021. májusáig tartott. A megtekintett videóknál kritérium volt, hogy legalább 1000 lájkkal és 100 kommenttel, valamint magyar megosztóval és magyar hozzászólókkal rendelkezzenek.

A TikTok kereső részében a hashtagek alapján válogattam. A beírt kulcsszavak a következők voltak: #ketodiéta, #keto, #ketoreceptek, #lowcarb, #szénhidratmentes, #cukormentes, #szénhidrátcsökkentett #receptek. Az MDOSZ ó, megállapította, mik is azok az étkezési trendek, amiket a legszívesebben alkalmaznak napjainkban az emberek. Az első három ezek közül a makrotápanyagaink megszorítását, szabályozását írja elő:

- szénhidrát csökkentése,
- 160 grammos diéta (szénhidrát megszorítása),
- ketogén étrend (zsír és szénhidrát kontrollja).

A videókat ennek a függvényében válogattam. A sorrendet tartva, ezen séma alapján kívánom ismertetni a fogyasztók körében népszerű trendeket, véleményeket, tévhiteket.

### 4.1. A szénhidrát csökkentésével járó receptek és vélemények – Recipes and Reviews for Cutting Arbs

A MDOSZ által kiadott hírlevél kitér azon állításra is, hogy ebben az esetben a fogyasztók hajlamosak olyan hibába esni, hogy a napi bevitt összes energiamennyiség számontartása helyett csak a szénhidrátokból származó energia mennyiségét követik, míg a többi tápanyagot elhanyagolják vagy egyáltalán nem veszik figyelembe. A legtöbb recept a szénhidrát csökkentésével kapcsolatos különböző zöltségek vagy magkeverékek, esetenként hús alkalma-

zását ajánlja a liszt alapú termékek helyettesítésére, mint a pizzatészta, panír, hamburger, lasagne tészta, nokedli...stb. Ez kétfajta reakciót válthat ki általánosságban a videót megnéző emberekből. A kommentelőket (K) valamint a videót megosztó személy (M) válaszát elkülönítve jelölöm:

- *K: Ami zöldségből van, az nem pizza/hamburger...!*
- *K: Szuper ötlet, mindenképpen kipróbálok, köszi a receptet.*

Az ajánlások nem korlátozzák, hanem javasolják a megfelelő mennyiségű és minőségű szénhidrát fogyasztását. Mivel a szervezetünk egyik legjobban mozgósítható energiaforrása a szénhidrátok tárolása korlátozott, ezért kell odafigyelni a rendszeres pótlásukra, azonban hiányában vagy alacsony mennyiségű bevitelében a szervezet fehérje- és zsírbontásból is fog energiát szolgáltatni a szervezetünk számára. Fogyasztásuk tulajdonképpen majdnem, hogy kikerülhetetlen, inkább a velük szembeni téves információáramlás az, ami visszatarthatja a fogyasztókat a tudatos mindennapi táplálkozásukba való beépítésbe, a megfelelő formában és mennyiségben.

- *K: Mióta nem fogyasztok semmiféle szénhidrátot, azóta úgy érzem újjászültem!*
- *K: Akkor te nem eszel semmit, gondolom!*

Az előző komment alatt folytatott beszélgetés során kiderült, hogy a fogyasztó a tésztaféléket zöldségre, gyümölcsre cserélte, a kenyeret pedig abonettre és finncripsre, valamint nem fogyaszt péksüteményeket és lisztből készült termékeket. Természetesen egy adott oldal, amely esetleg recepteket, étrendötleteket oszt meg, közkedvetté válik nem csak azok körében, akik fogyni vágnak, hanem a táplálékintoleranciával vagy egyéb, táplálkozással szinten tartható betegségekkel küzdők körében is. A szénhidrátokkal kapcsolatos egyik gyakran emlegetett probléma a gluténérzékenység, ami szintén közkedvelt területet foglal el a vizsgált témával kapcsolatos videóknál, erre csak néhány példát említek:

- *K: A glutén az a liszt.*
- *K: A glutén egészségtelen.*

A glutént a kommentekben tévesen, manapság használt adalékanyagként is említik, arra hivatkozva, hogy „régiben ilyen betegség nem volt.” Szerencsére több kommentben is olvasható volt az első kijelentésnek (a glutén az a liszt) a helyes javítása, miszerint a glutén a búza, a rozs, az árpa vagy a zab egyik fehérjeje. A további ismeretek mint, hogy a glutén lebontásának elmaradása eredményezi az esetleges problémákat, már nem szerepelnek. Ugyanis, ha egy enzim (polipeptidáz) termelése örökletes, betegség vagy táplálkozási okok miatt hiányzik, a glutén lebontása elmarad. Ennek toxikus hatása miatt a bélnyálkahártya hámsajtjai pusztulnak, a bélbolyhok ellapulnak és súlyos felszívódási zavarok jelentkeznek (RODLER et al., 2005; RODLER, 2008; RIGÓ, 2013; ÁDÁM, 2016).

#### 4.2. Zsírok fogyasztásával kapcsolatos receptek és vélemények –

##### *Fat Consumption Recipes and Reviews*

Ahogy már említettem, az egyik legdivatósabb étrendirányzat, amelyet többen súlycsökkentés elérése érdekében követnek, az a ketogén étrend. Alapvetően a ketogén diétát nem egy súlycsökkentő módszernek, vagy fenntarthatósággal kapcsolatos, divatos trendnek állították össze a szakemberek, hanem a gyermekkori epilepszia kezelésére. A ketogén diéta lényege, hogy nagyon magas zsírtartalommal rendelkező, valamint az életkornak megfelelő mennyiségű fehérjéből és visszaszorított mennyiségű szénhidrátból áll össze az étkezés. Ennek köszönhetően nagy mennyiségű ketontest képződik és a ketózis állapotába kerül a szervezet, ami kedvező terápiás módszerként alkalmazható az epilepsziás gyermekek kezelésében. Így a gyermek nem érez éhségérzetet és nagy mennyiségű energiát is képes bevinni a zsírok révén, valamint csökken az epilepsziás rohamok száma, ezáltal jobb életminőség érhető el. A ketogén étrendnek két változata ismert. Az egyik az MCT (Medium Chained Triglycerides) amely a közepes hosszúságú zsírsavláncok fogyasztását helyezi előnybe, ezekkel gyorsabban idézhető elő a ketózis, azonban számos kellemetlen mellékhatást okozhat (hasi görcsök, puffadás). A másik, a klasszikus értelemben vett ketogén étrend, ami



manapság elterjedt és már-már divattá is vált az a LCT (Long Chained Triglycerides) diéta. Itt a hagyományos étrendi zsírok fogyasztása során érhető el a ketózis, azonban fontos kiemelni, hogy az egyéb tápanyagok elég szigorú visszaszorításával jár az étrend betartása, ami súlyarányban kifejezve 4:1 = zsiradék : fehérje + szénhidrát (RODLER et al., 2005, RODLER, 2008; RIGÓ, 2013; ÁDÁM, 2016, MDOSZ, 2021). A gyermekkori epilepsziában elért terápiás eredményekkel szemben a súlycsökkenést vagy az étrend hatékonyságát igazoló kutatások még nem egyértelműek. Számos olyan videó található a platformon, amelynek a célja, hogy egy egyén ketogén étrendjét mutassa be, ezzel kapcsolatosan recepteket és ötleteket oszt meg magáról. Az általános reakciók pozitívak, a hashtagek a recept kapcsán pedig a leggyakrabban: #egészséges, #helyett, #lchf, #lowcarb, #fogyáséhezésnélkül, #fogyásom, #diéta, #mutimiteszel, #keto, #ketoreceptek, #ketogéndiéta, #ketodiet, #ketolife. Többben inkább az alapanyagokkal nincsenek megelégedve, kiváltképp a használt zsírokkal:

- *K: Miért pont libazsír?*
- *K: Miért a sertészsír?*
- *K: Miért a kacsazsír?*

Abban az esetben, amikor egy adott ketogén receptnél szerepel a szénhidrát grammjainak száma, nagy felháborodás és kommentháború indulhat meg a fogyasztók között a számok hitelességével kapcsolatban. Szintén kiemelendő, hogy amikor a megosztó a videója leírásában nem konkrétan adja meg, hogy miből mit készít, hanem fantáziánévvel vagy eredeti névvel illeti a helyettesített élelmiszert, akkor ez félreértéseket és felháborodásokat generál:

- *K: 100 g burgonyában van 15,4 g szénhidrát, és az kb. 1 kicsi burgonya, szóval kizárt a 3 g, ha egy falatról van szó talán....*
- *M: Ez karfiolból van.*
- *K: Burgonyapürét írtál, az tévesztett meg, de akkor nem kell hozzá sajt és vaj...*

A hétköznapokban elterjedt ketogén diétáról a legáltalánosabb és a legtöbbször elhangzott mondat: sok zsír, kevés szénhidrát. Természetesen ennek a kijelentésnek megfelel

az, hogy minél több zsírban gazdag élelmiszerekkel bővítik az ételüket a diéta követői. A kommentekben megfigyelhető, hogy az emberek nincsenek tisztában az („kalória”) érték, a napi bevitt/szükséges energia (kalória) fogalmával, vagy abba a hibába esnek, amikor is az említett csökkentések során, csak egy makrotápanyag napi bevitt energiáit számolják, de a többit elhanyagolják. Erre jó példák lehetnek a házilag elkészített mogyorókrémek, tejek, túrórudik, stb.

- *K: Diétához még sem jó, mert ugyanis a mogoró és a kakaó ugyan csak sok szénhidrátot tartalmaz attól még, hogy nincs benne cukor.*
- *K: Jó alternatíva, viszont nem lehet elfelejteni, hogy nem egészséges ezt sem napi szinten fogyasztani.*
- *K: Lehet jó, de diétáznál nem fogsz vele, tudod te mennyi kalória van abban a 260 g mogoróban?*
- *K: Mert a törökmogoróban és a kókuszszírban nincs egy csomó kalória, ugye? Akkor inkább eszek egy falatot az igaziból, mint ebből 1,5-2 falatot.*

A videót megosztó számos alkalommal említette, hogy alacsony szénhidrát- és cukortartalma, valamint magas zsírtartalma miatt készítette el a házi nutellát, ami így hozzáadott adalékanyagokat és tartósítószert sem tartalmaz. Kiemelte, hogy a mértékletességre itt is nagy hangsúlyt kell fektetni, valamint nem egy alkalomra vagy étkezésre készítette el, és nem egyszerre fogja elfogyasztani, így nem is tüntetett fel kalóriamennyiséget. A hozzászólók ajánlották a receptet olyan társaiknak, akik cukorbetegséggel küzdenek és alternatívát keresnek a régi ízek felidézésére. Itt megemlítem, hogy abban az esetben, amikor egy laikus ajánl egy adott betegséggel küzdőnek nem megfelelő recepteket vagy táplálkozási tanácsokat, abból több egészségügyi probléma származhat. Napjainkban számos olyan ember ad tanácsot laikusként, aki semmilyen szakmai végzettséggel nem rendelkezik. Ezek az önkéntes szakemberek bővíthetik a lakosság tévhitait és elősegítik a már meglévők terjedését. Hazánkban a lakosság nagy része megbízható szakembernek az orvosokat és a dietetikusokat tekinti, ha táplálkozási tanácsokról van szó (PAPP et al., 2018).

## 5. KÖVETKEZTETÉSEK ÉS

### JAVASLATOK – CONCLUSIONS AND PROPOSALS

A kutatás célja, hogy azonosítsa azokat az állításokat, amelyek a makrotápanyagokkal kapcsolatos diétákban fordulnak elő elsősorban. Ez a fejezet az eredmények ismertetésének összegzéseként kívánja közölni az ezekkel kapcsolatos következtetéseket és javaslatokat.

Az „alternatíva” szó használata egy adott receptnél, amikor valamilyen élelmiszert helyettesít a fogyasztó, elengedhetetlen, valamint a pontos anyag és név megjelölése: amikor is ez nem történt meg egy posztnál, akkor az félreértéseket és felháborodásokat keltett a hozzászólók részéről, ami maga után vonhatja a téves következtetéseket is. A makro- és mikro-tápanyagok, valamint az ásványi anyagok élelmiszerekben való előfordulásának ismerete. Ha egy adott élelmiszernek ismerjük a tápanyagösszetételét, elkerülhető azoknak a téves információknak a terjedése, amelyek valamilyen élelmiszercsoporttal vagy termékkel kapcsolatban keletkeztek ezen okból kifolyólag. Érdeemes a csomagolásokon feltüntetett tápanyagtáblázat alapos áttanulmányozása egy új, még addig nem alkalmazott élelmiszer megvásárlása esetén.

Intoleranciákkal és allergiákkal küzdő fogyasztók elkülönítése a „divatos” fogyasztóktól: az egészséges egyének, akik nem küzdenek patológiás elváltozásokkal, hanem valamilyen divat miatt követnek egy adott életmódot, több téves információval rendelkeznek, mint azok, akik tapasztalataikat és problémáikat megosztva próbálnak segíteni maguknak és sorstársaiknak.

Egy választott és követett étrend során ismerjük az étrendhez tartozó életmódot is, valamint az előnyeit és a hátrányait. Egy étrend sohasem hatásos csak önmagában és mindig rendelkezik vagy rendelkezhet előnyökkel és hátrányokkal. A választás és áttérés előtt érdemes szakember segítségét kérni, aki pontos és naprakész információkkal rendelkezik a témával kapcsolatban.

## 6. ÖSSZEFOGLALÁS – SUMMARY

A GÁL és szerzőtársai (2017) által azonosított csoportok jelen kutatásban is felfedezhetőek a vizsgált közösségi média felületen. A TikTok-on megtalálhatók azok a „tényleges szakértők”, akik értenek egy adott témához, esetlegesen valamilyen képzettséggel és háttér tudással rendelkeznek, esetünkben az étrendekkel kapcsolatban. Azonban őket eltorzítva vannak jelen a „kotnyeleskedők”, akik a tömör kommunikáció miatt kételyt ébreszthetnek a „kérdézősködőkben” vagy „szédelgőkben”. Szintén ezt a hatást érik el az „önjelölt szakemberek” és a „reklámozók”. Még ha egy táplálkozással kapcsolatos ajánlás helyesen is ér el néhány fogyasztóhoz, annak a továbbítása közben fellépő esetleges torzítások és hitetlenkedések téves információkat eredményezhetnek. Ezek sokkal könnyebben szárnyra kaphatnak a közösségi média felületén, főleg egy olyan kényes témában, mint az egészséges és kiegyensúlyozott táplálkozás, vagy a fogyás, mivel a könnyebb, egyszerűbb és gyorsabb megoldások mindig nagyobb elfogadásnak örvendenek a rohanó életmódunkban, mint a lassabb, de célravezetőbb módok. A helyes táplálkozási ajánlásoknak, az ezzel foglalkozó szakemberek véleményének, a kutatási eredményeknek hiteles alátámasztással kell, hogy a közösségi média felületére eljussanak. Napjainkban az egyre nagyobb teret hódító internet és okos eszközök terjedése miatt, valamint az online térben töltött órák számának növekedésével javasolom - akár egyénenként, akár csoportonként - a szakemberek figyelemfelkeltő megjelenését a régebbi óta- (Youtube) és az újonnan felkapott (TikTok, Spotify - podcast) közösségi platformokon, megelőzve azt a tévhitet, miszerint dietetikushoz betegként megyünk. Véleményem szerint ezzel egy olyan kommunikációs stratégia alakítható ki, amely hatékonyabb elérést eredményez a fiatalabb korcsoport felé is, így megelőzve a tévhitek kialakulását és terjedését a jövőben. A Magyarországon használt közösségi felületek közül egyértelműen listavezető a Facebook, amin már több netnográfiai kutatás is helyet kapott. Azonban az általam vizsgált felület újdonsága miatt még kevésbé kutatott, ám annál nagyobb

népszerűségnek örvend hazánkban, ugyanis az oldal eddigi rövid magyarországi életideje alatt is számos olyan tévhitet halmozott fel, amelyek ellen már régóta folyik a szakemberek harca. Viszont a külföldön egyre népszerűbb közösségi oldalak, mint például a Reddit, Twitter, stb... nem találhatunk még számottevő magyar felhasználókat, így ezek a felületek nem alkalmasak még a témában való kutatásra. A tiktok a rövid videókkal új lehetőségeket nyit meg a kommunikáció terén, valamint a felületen jelenlévők is nagy érdeklődést mutatnak a helyes táplálkozás témája iránt akár testtömegcsökkentés, akár életmódváltás céljából. A magyar közösség felé kiemelten fontos a helyes információ eljuttatása mindenféle torzítás nélkül, ezzel is elősegítve egy egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozási formát, amely nem csak rövid ideig, de akár egy életen át fenntartható számukra. Ezzel csökkentve a lehetséges betegségek kialakulásának kockázatát, így növelve az egészségben eltöltött évek számát.

## IRODALOMJEGYZÉK – LITERATURE REVIEW

- Ádám, V.:** Orvosi biokémia. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Budapest, 2016.
- Bernát, A.:** Hazai egészséggazdaság. „Marketing, public relations és reklám az egészségügyben” XV. Országos Konferencia. Budapest, 2012. február 16-17.
- Dörnyei, K. – Mitev, A.:** Netnográfia, avagy on-line karosszék-etnográfia a marketingkutatásban. *Vezetéstudomány*. 2010. **41** (4) 55–68.
- Dörnyei, K.:** Bioélelmiszer fogyasztási szokások. *Marketing & Menedzsment*. 2008. **42** (4) 34–42.
- Farkas, N. D.:** Az egészséges táplálkozás megítélése a hazai fogyasztók körben. Tudományos Diákköri Dolgozat. Debreceni Egyetem, Debrecen, 2019.
- Gál, T. – Soós, M. – Szakály, Z.:** Egészségtudatos táplálkozással kapcsolatos fogyasztói insight-ok feltárása netnográfiával – esettanulmány. *Vezetéstudomány*. 2017. **68** (4) 46–54. DOI: <https://doi.org/10.14267/VEZTUD.2017.04.07>
- GfK:** Magyar egészségsgszegmensek. *Egészséggazdasági Monitor*. 2012.
- GfK:** Növekszik az egészségesnek tartott élelmiszerkategóriák fogyasztása. [http://www.gfk.com/fileadmin/user\\_upload/country\\_one\\_pager/HU/documents/20160302\\_GfK\\_Egeszsegutadossag\\_az\\_etkezesben.pdf](http://www.gfk.com/fileadmin/user_upload/country_one_pager/HU/documents/20160302_GfK_Egeszsegutadossag_az_etkezesben.pdf) (Letöltés dátuma: 2022.02.16.)
- Egészségjelentés:** Információk a hazai egészségveszteségek csökkentéséhez. A Nemzeti Egészség-fejlesztési Intézet, az Országos Epidemiológiai Központ, az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet Főigazgatósága és a Központi Statisztikai Hivatal összeállítása 2015. <http://docplayer.hu/12769735-Egeszsegjelentés-2015.html> (Letöltés dátuma: 2021.10.15.)
- Iglesias, C.:** Etnografia Virtual. *Revista AMAI*. 2007. **1** (4) 62.
- Ilsi Europe:** ILSI Europe Annual Report 2017. International Life Sciences Institute, Brussels, 2018. 1–48.
- Kozinets, R. V.:** The Field Behind the Screen: Using Netnography for Marketing Research in Online Communities. *Journal of Marketing Research*. 2002. **39** (February) 61–72. DOI: <https://doi.org/10.1509/jmkr.39.1.61.18935>
- KSH:** Magyar Statisztikai Évkönyv 2010. [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/evkonyv/stat2010\\_nograf.pdf](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/evkonyv/stat2010_nograf.pdf) (Letöltés dátuma: 2021.10.15.)
- KSH:** Statisztikai Tükör. Egészségfelmérés (ELEF) 2009. 2010. **4** (50) 1–7.



- Kulavuz-Onal, D. – Vásquez, C.:** Reconceptualising Fieldwork in a Netnography of an Online Community of English Teachers. *Etnography and Education*. 2013. **8** (2) 224–238. DOI: <https://doi.org/10.1080/17457823.2013.792511>
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége:** Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2021. **14** (7) <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/07/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-07-a-2021-aktualis-fogyokura-trendjei.pdf> (Letöltés dátuma: 2021.10.16)
- Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége:** Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 2019. 06. [https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/06/tah\\_201906\\_hus.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2019/06/tah_201906_hus.pdf) (Letöltés dátuma: 2022.02.22)
- Papp-Bata, Á. – Csiki, Z. – Szakály, Z.:** Az egészségvédő élelmiszerekkel kapcsolatos fogyasztói magatartás. A hiteles tájékoztatás szerepe. *Orvosi Hetilap*. 2018. **159** (30) 1221–1225. DOI: <https://doi.org/10.1556/650.2018.31121>
- Rigó, J.:** *Dietetika 2.* kiadás. Medicina könyvkiadó Zrt., Budapest, 2013.
- Rodler, I.:** *Élelmezés- és táplálkozás-egészségtan.* Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 2008.
- Rodler, I. – Biró, L. – Greiner, E. – Zajkás, G. – Szórád, I. – Varga, A. – Domonkos, A. – Ágoston, H. – Balázs, A. – Mozsáry, E. – Vitrai, J. – Hermann, D. – Boros, J. – Németh, R. – Kéki, Z.:** Dietary Survey in Hungary, 2003–2004 Eredeti Közlemények. 2005. **146** (34) 1781–1789.
- Schmidhuber, J.:** The Growing Global Obesity Problem: Some Policy Options to Address It. *Journal of Agricultural and Development Economics*. 2004. **1** (2) 272–290.
- Szakály, Z.:** *Táplálkozásmarketing.* Mezőgazda Kiadó, Budapest, 2011.
- Wang, Y. – Lobstein, T.:** Worldwide Trends in Childhood Overweight and Obesity. *International Journal of Pediatric Obesity*. 2006. **1** (1) 11–25.
- WHO/FAO:** *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.* World Health Organization, Geneva, 2003.

## JEGYZETEK ✪ NOTES

# JEGYZETEK ♣ NOTES