**Ki mit tud az étrend-kiegészítőkről**

**Sokan fogyasztanak és jellemzően többfélét is az étrend-kiegészítőkből, ugyanakkor a termékkört érintő alapvető információkkal már nem mindenki van tisztában – derült ki a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) online felmérésének eredményeiből. A mintegy 500 fő részvételével lezajlott kérdőíves kutatás a lakosság étrend-kiegészítő vásárlási és fogyasztási szokásaira, ismereteinek feltérképezésére fókuszált. Az aktuális helyzetkép ismeretében a hatósági szakemberek egy, a fogyasztókat segítő útmutató összeállításán dolgoznak.**

A lakosság étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos ismereteinek, szokásainak megismerése érdekében tavaly decemberben indított online kérdőívet a Nébih. A kutatás révén a szakemberek többek között arra keresték a választ, mit tudnak a magyar fogyasztók az étrend-kiegészítőkről, milyen típusú termékeket preferálnak, hol szokták ezeket megvásárolni, vagy épp milyen tapasztalataik vannak az egyes termék-kategóriákkal kapcsolatban.

A felmérésben másfél hónap alatt 508-an vettek részt, jellemzően hölgyek (70%), akik közül a 40-59 év közötti korcsoport bizonyult a legaktívabbnak. A válaszadók 85%-a vallott úgy, hogy napi rendszerességgel szed étrend-kiegészítőket, a többség 2-3 fajtát is. Azon kitöltők közül, akiknek van már gyerekük, csaknem 73% ad gyermekének is ilyen jellegű készítményt.

A kérdőívből az is kiderült, jellemzően 5 és 15 ezer forint között költünk étrend-kiegészítőkre (56%). Legnagyobb arányban (95%) vitaminokat, multivitaminokat, ásványi anyagokat fogyasztunk, majd ezt követik (51%) az egyéb immunerősítő, egészségvédő termékek (például Omega 3,6). A legfőbb beszerzési forrásként a válaszadók többsége a gyógyszertárakat jelölte meg, amit az internetes honlapok, webáruházak követnek.

Az étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos állításoknál egyértelműen kiderült, mely kérdéskörökben kell hatékonyabban informálni a fogyasztókat. Azzal például, hogy az étrend-kiegészítők is élelmiszernek minősülnek, csupán a válaszadók 34%-a volt tisztában, vagy például a kitöltők több mint 38%-a gondolta úgy, hogy fontos szerepet játszanak a betegségek gyógyításában.

A visszajelzések szerint az étrend-kiegészítők leggyakrabban „emlegetett” tulajdonságai közül a legfontosabbak, hogy a termék 100%-ban természetes hatóanyagokat tartalmazzon és rendelkezzen valamilyen tanúsítvánnyal. A lista másik végén, azaz a legkevésbé lényeges szempontok között az szerepelt, hogy a készítmény vegán, glutén-, vagy laktózmentes legyen.

A felmérésből kiderült, bár a fogyasztók többsége tudja, hogy az étrend-kiegészítők alkalmazása veszélyeket rejthet magában, sem azok alkalmazási körével, sem valós élettani hatásaikkal nincsenek tisztában. Épp ezért a Nébih szakemberei jelenleg egy, a fogyasztókat leginkább foglalkoztató és a legkritikusabb témakörökre fókuszáló útmutató összeállításán dolgoznak.

A kérdőív révén számos további kérdésben ismerhetjük meg a fogyasztók étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos szokásait. Az eredmények a részletes összefoglalóban olvashatók a Nébih honlapján: [https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/21442/Nebih\_etrend-kiegeszito+felmeres\_2021.pdf/](https://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/21442/Nebih_etrend-kiegeszito%2Bfelmeres_2021.pdf/)

2021. november 19.

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal