

**Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja**  
2010 – 2020 – 2030

---

---

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON

## **XII. Népegészségügyi Konferencia 2022**

Magyar Tudományos Akadémia Díszterme

Budapest, 2022. október 5.

**Dr. Erdei Ottilia**

**Laktózintolerancia program**

# A laktózintolerancia program célkitűzéseinek változása

## az évek során

- a fogalom : LI , laktáz enzim csökkent termelődése

- panaszok laktóz fogyasztása után (nem csak tej!!)

konzervipar, édesipar, húsipar, gyógyszeripar...

- érintettség: LI hajlam kérdőíves felmérése

- LI-vel kapcsolatos ételmiszer fogyasztási szokások felmérése

**Tejcukor (laktóz) érzékenységi teszt**

Van-e Önnek tudomása arról, hogy tejcukor érzékenysége (laktóz-érzékenysége) van?

Igen  (10 pont)  Nem  (0 pont)

Ha az Ön válasza az 1. kérdésre igen, akkor a további tejcukor érzékenységre vonatkozó kérdésekre nem kell válaszolnia!

Van-e az Ön vérszerinti családtagjai között tejcukor-érzékeny?

Igen  (2 pont)  Nem  (0 pont)

Mennyit tejet és tejterméket fogyaszt naponta?

Több mint 3 adagot  (4 pont) 1-2 adagot  (2 pont) Kevesebb, mint heti 3 adagot  (0 pont)

Szokott-e tapasztalni rendszeresen egyet vagy többet a következő tünetek közül: puffadás, fokozott bélgáz-termelés, bélhangok, bélgörcsök, hányinger és hasmenés?

Naponta  (4 pont) Hetente 2-3-szor  (2 pont) Nagyon ritkán  (0 pont)

**Előfordul-e Önél egy vagy több a következő panaszok közül: ekodermia - száraz bőr, viszkető bőrkörletek vagy allergia nátha?**

Igen, több is  (4 pont) Csak az egyik  (2 pont) Egyik sem  (0 pont)

**Tudomása szerint allergiás-e valamilyen ételmiszerre (pl. tojás, zeller, mágyoró stb.)?**

Igen  (2 pont) Nem  (0 pont)

**Kérjük, adja össze a négyzetekben található számokat, összesített pontszám:**

**Összes pontszám**

**Összevett kockázat:**

0 - 8  
Önök valószínűleg nincs tejcukor-érzékeny.

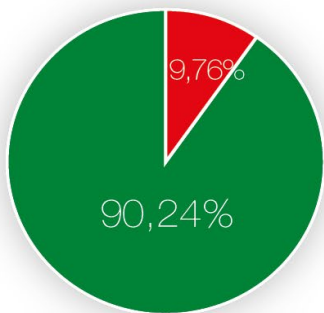
9 - 16  
Tünetei alapján felmerülhet a tejcukor-érzékenységre gyanúja. Kérjük, próbálja meg néhány hélig

ahogyni előzőekben a teljesebbé, hogy megfigyelje, ez okozza-e a tüneteket. Amennyiben azt tapasztalja, hogy ez a valószínű ok, forduljon orvosához, aki segít Önnek tüneteit karbantartani, illetve lehetőségek van a laktóz enzim pótlására is.

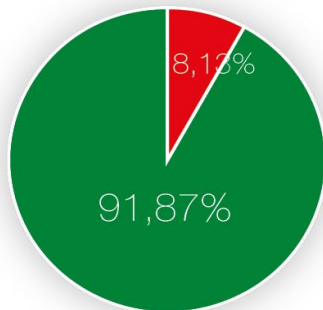


# LAKTÓZÉRZÉKENYSÉG RIZIKÓFELMÉRÉS KIÉRTÉKELÉSE

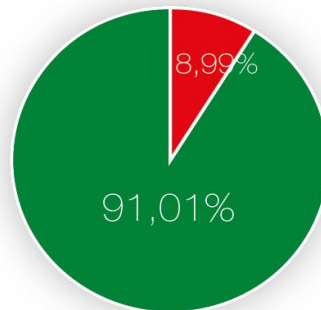
	Páciens neme (nő)		Páciens neme (férfi)		Összesen	
<b>Összesen</b>	<b>54 028</b>	<b>52,52%</b>	<b>48 845</b>	<b>47,48%</b>	<b>102 873</b>	<b>100%</b>
● <b>Eltérő érték</b>	5274	9,76%	3971	8,13%	9 245	8,99%
● <b>Megfelelő érték</b>	48754	90,24%	44874	91,87%	93 628	91,01%



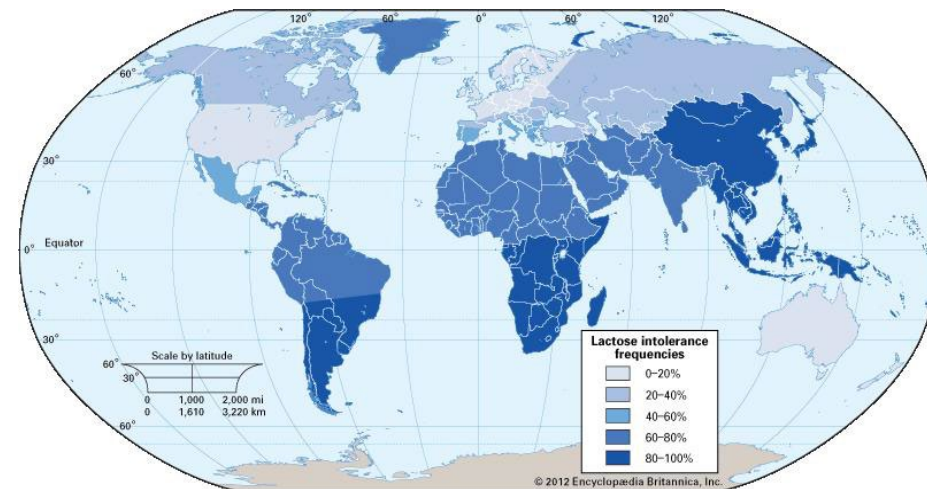
Páciens neme (nő)



Páciens neme (férfi)



Összesen



1. Neme: a. Nő b. Férfi
2. Életkora: a. 19 alatt b. 20-25 között c. 26-39 között d. 40-55 között e. 56 felett
3. Lakóhelye: a. Főváros b. Megyeszékhely c. Vidéki város d. Falu, község

4. Állapítottak-e meg Önnél tejcukor-érzékenységet?  
a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol

5. Fogyasztja-e, ha igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?

élelmiszer	nem fogyaszt	1 hónál ritkábban	havi 1-3 alkalommal	heti 1-3 alkalommal	naponta	naponta többször
laktózmentes tej és tejtitalok						
kefir, joghurt						
kemény sajtok						
túró						
tejföl						
növényi italok						

6. Odafigyel-e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?  
a. mindig d. soha  
b. többnyire e. nem tudja/nem válaszol  
c. ritkán
7. Szed-e kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt?  
a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol
8. Használ-e tejcukorbontó enzimeket?  
a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol
9. Állapítottak-e meg Önnél csontritkulást?  
a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol
10. Kapott-e dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban?  
a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol



**STRATHMANN KG** **KÉRDŐÍV** **FOGYASZTÁSI SZOKÁSOKRÓL** **MDOSZ**

**1. Neme:**  
a. Nő  
b. Férfi

**2. Életkora:**  
a. 19 alatt  
b. 20-25 között  
c. 26-39 között  
d. 40-55 között  
e. 56 felett

**3. Lakóhelye:**  
a. Főváros  
b. Megyeszékhely  
c. Vidéki város  
d. Falu, község

**4. Állapítottak-e meg Önnél tejcukor-érzékenységet?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

**5. Fogyasztja-e, ha igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?**

élelmiszer	nem fogyaszt	1 hónap ritkábban	havi 1-3 alkalommal	heti 1-3 alkalommal	naponta	naponta többször
laktózmentes tej és tejtitalok						
kefir, joghurt						
kemény sajtok						
túró						
tejföl						
növényi italok						

**6. Odafigyel-e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?**  
a. mindig  
b. többnyire  
c. ritkán  
d. soha  
e. nem tudja/nem válaszol

**7. Szed-e kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

**8. Használ-e tejcukorbontó enzimes készítményt?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

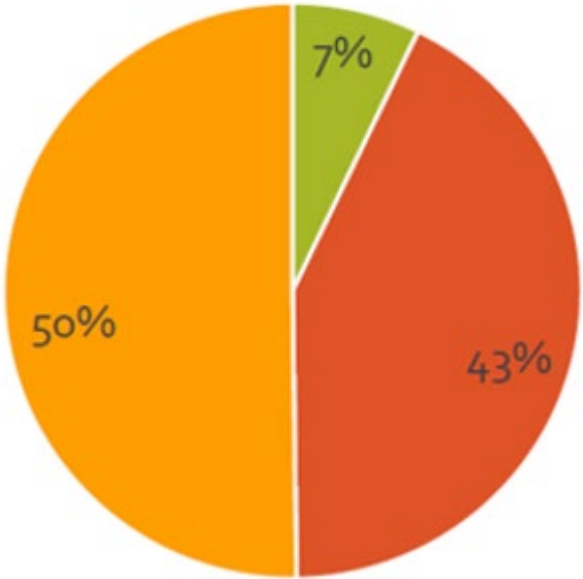
**9. Állapítottak-e meg Önnél csontritkulást?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

**10. Kapott-e dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

# A megkérdezettek 7%-a vallja magát tejcukorérzékenynek

Állapítottak-e meg Önnél tejcukorérzékenységet? (n=896)

■ igen ■ nem ■ nem tudja/nem válaszolt



**STRATHMANN KG** **KÉRDŐÍV** **FOGYASZTÁSI SZOKÁSOKRÓL** **MDSZ**

**1. Neme:**  
a. Nő  
b. Férfi

**2. Életkora:**  
a. 19 alatt  
b. 20-25 között  
c. 26-39 között  
d. 40-55 között  
e. 56 felett

**3. Lakóhelye:**  
a. Főváros  
b. Megyeszékhely  
c. Vidéki város  
d. Falu, község

**4. Állapítottak-e meg Önnél tejcukor-érzékenységet?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

**5. Fogyasztja-e, ha igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?**

élelmiszer	nem fogyaszt	1 hónál ritkábban	havi 1-3 alkalommal	heti 1-3 alkalommal	naponta	naponta többször
laktózmentes tej és tejtitalok						
kefir, joghurt						
kemény sajtok						
túró						
tejföl						
növényi italok						

**6. Odafigyel-e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?**  
a. mindig  
b. többnyire  
c. ritkán  
d. soha  
e. nem tudja/nem válaszol

**7. Szed-e kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

**8. Használ-e tejcukorbontó enzimeket?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

**9. Állapítottak-e meg Önnél csontritkulást?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

**10. Kapott-e dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

## Leggyakrabban fogyasztott élelmiszerek:

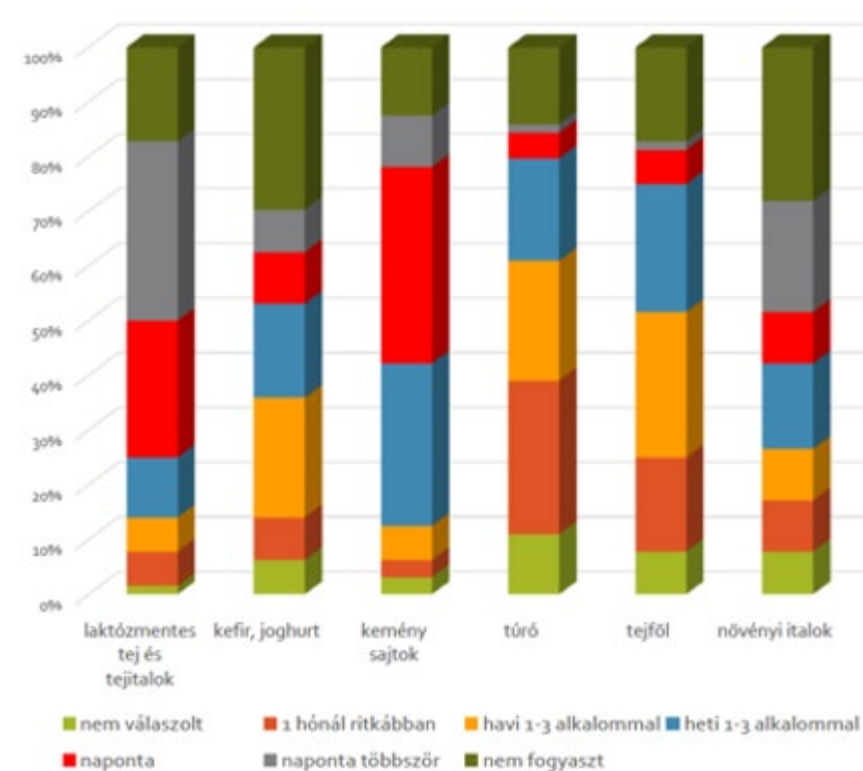
1. Laktózmentes tej (57,8%)


2. Kemény sajt (35,9%)

3. Növényi ital (29,7%)

Savanyított tejtermékek csak 17,2%

Fogyasztja-e, ha, igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?



**STRATHMANN KG** **KÉRDŐÍV** **FOGYASZTÁSI SZOKÁSOKRÓL** 

**1. Neme:** a. Nő b. Férfi

**2. Életkora:** a. 19 alatt b. 20-25 között c. 26-39 között d. 40-55 között e. 56 felett

**3. Lakóhelye:** a. Főváros b. Megyeszékhely c. Vidéki város d. Falu, község

**4. Állapítottak-e meg Önnél tejcukor-érzékenységet?** a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol

**5. Fogyasztja-e, ha igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?**

Élelmiszer	nem fogyaszt	1 hónál ritkábban	havi 1-3 alkalommal	heti 1-3 alkalommal	naponta	naponta többször
laktózmentes tej és tejtalok						
kefir, joghurt						
kemény sajtok						
túró						
tejföl						
növényi italok						

**6. Odafigyel-e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?** a. mindig b. többször c. ritkán d. soha e. nem tudja/nem válaszol

**7. Szed-e kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt?** a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol

**8. Használ-e tejcukorbontó enzimeket?** a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol

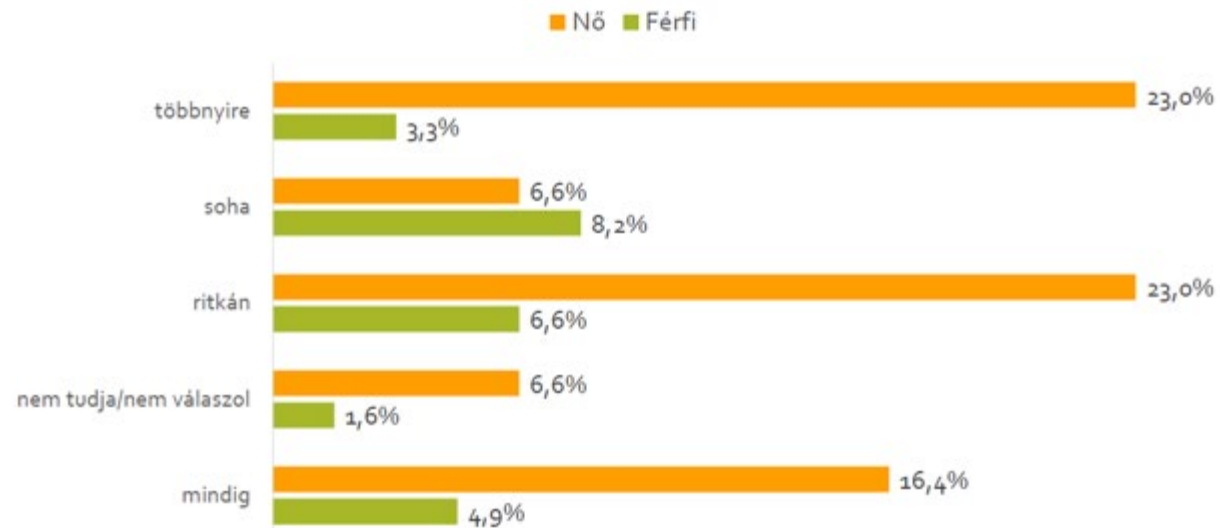
**9. Állapítottak-e meg Önnél csontritkulást?** a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol

**10. Kapott-e dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban?** a. igen b. nem c. nem tudja/nem válaszol

## A nők tudatosabbak a dúsított élelmiszerek választásában

39,4% vs 8,2%

Odafigyel e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?





## KÉRDŐÍV FOGYASZTÁSI SZOKÁSOKRÓL



- 1. Neme:**  
a. Nő  
b. Férfi
- 2. Életkora:**  
a. 19 alatt  
b. 20-25 között  
c. 26-39 között  
d. 40-55 között  
e. 56 felett
- 3. Lakóhelye:**  
a. Főváros  
b. Megyeszékhely  
c. Vidéki város  
d. Falu, község

- 4. Állapítottak-e meg Önnél tejcukor-érzékenységet?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

- 5. Fogyasztja-e, ha igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?**

élelmiszer	nem fogyaszt	1 hónál ritkábban	havi 1-3 alkalommal	heti 1-3 alkalommal	naponta	naponta többször
laktózmentes tej és tejszínek						
kefir, joghurt						
kemény sajtok						
túró						
tejföl						
növényi italok						

- 6. Odafigyel-e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?**  
a. mindig  
b. többnyire  
c. ritkán  
d. soha  
e. nem tudja/nem válaszol

- 7. Szed-e kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

- 8. Használ-e tejcukorbontó enzimek készítményt?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

- 9. Állapítottak-e meg Önnél csontritkulást?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

- 10. Kapott-e dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban?**  
a. igen  
b. nem  
c. nem tudja/nem válaszol

## A tejcukorérzékenységben szenvedők több, mint fele (46,2% nő vs 11,5% férfi) nem szed kalcium tartalmú étrend-kiegészítőt

Szed-e kalcium tartalmú étrend-kiegészítőt?

■ igen ■ nem ■ nem tudja/nem válaszolt





1. Neme:

- a. Nő
- b. Férfi

2. Életkora:

- a. 19 alatt
- b. 20-25 között
- c. 26-39 között
- d. 40-55 között
- e. 56 felett

3. Lakóhelye:

- a. Főváros
- b. Megyeszékhely
- c. Vidéki város
- d. Falu, község

4. Állapítottak-e meg Önnél tejcukor-érzékenységet?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

5. Fogyasztja-e, ha igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?

Élelmiszer	nem fogyaszt	1 hónap ritkábban	havi 1-3 alkalommal	heti 1-3 alkalommal	naponta	naponta többször
laktózmentes tej és tejszínek						
kefir, joghurt						
kemény sajtok						
túró						
tejföl						
növényi italok						

6. Odafigyel-e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?

- a. mindig
- b. többnyire
- c. ritkán
- d. soha
- e. nem tudja/nem válaszol

7. Szed-e kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

8. Használ-e tejcukorbontó enzimkészítményt?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

9. Állapítottak-e meg Önnél csontritkulást?

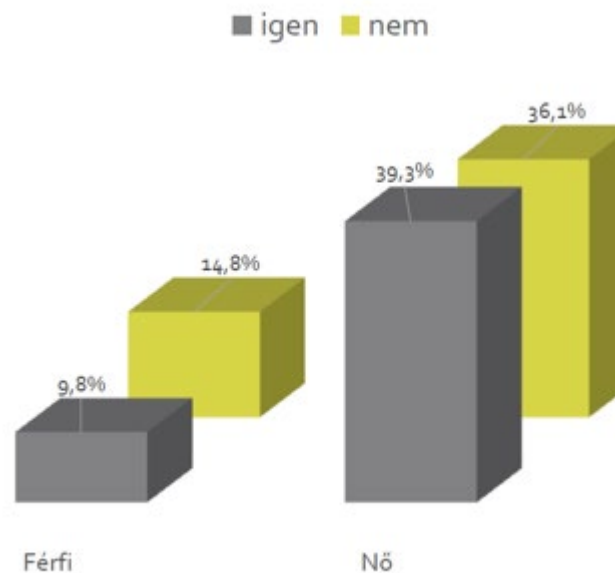
- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

10. Kapott-e dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

## A válaszadók fele (39,3% nő vs 9,8% férfi) szed valamilyen tejcukorbontó enzim-készítményt

Használ e valamilyen tejcukorbontó készítményt?



1. Neme:

- a. Nő
- b. Férfi

2. Életkora:

- a. 19 alatt
- b. 20-25 között
- c. 26-39 között
- d. 40-55 között
- e. 56 felett

3. Lakóhelye:

- a. Főváros
- b. Megyeszékhely
- c. Vidéki város
- d. Falu, község

4. Állapítottak-e meg Önnél tejcukor-érzékenységet?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszolt

5. Fogyasztja-e, ha igen, milyen gyakorisággal az alábbi termékeket?

Élelmiszer	nem fogyaszt	1 hónap ritkábban	havi 1-3 alkalommal	heti 1-3 alkalommal	naponta	naponta többször
laktózmentes tej és tejtitalok						
kefir, joghurt						
kemény sajtok						
túró						
tejföl						
növényi italok						

6. Odafigyel-e arra, hogy kalciummal dúsított termékeket fogyasszon?

- a. mindig
- b. többnyire
- c. ritkán
- d. soha
- e. nem tudja/nem válaszol

7. Szed-e kalciumtartalmú étrend-kiegészítőt?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

8. Használ-e tejcukorbontó enzimek készítményt?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

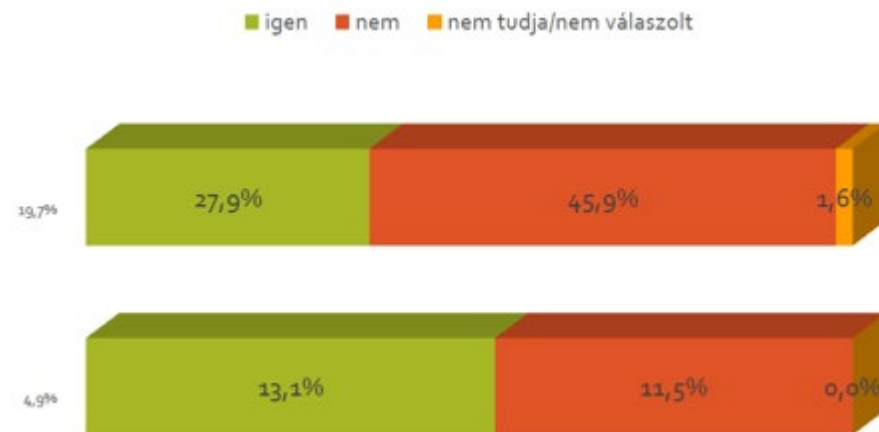
9. Állapítottak-e meg Önnél csontritkulást?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

10. Kapott-e dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban?

- a. igen
- b. nem
- c. nem tudja/nem válaszol

A résztvevők több, mint fele (45,9% nő, 11,5% férfi) kapott dietetikustól táplálkozási tanácsot tejcukor-érzékenységgel kapcsolatban



-A kiértékelt válaszok alapján az ismerten LI egyéneknél is vannak hiányosságok az alacsony laktóztartalmú vagy laktózmentes **élelmiszerek fogyasztásával** kapcsolatban

### **-Kalcium-pótlás**

49,2% figyel a Ca-mal dúsított élelmiszer választására

42,9% szed Ca-tartalmú étrend kiegészítőt a szerves Ca pótlására

### **-Enzimpótlás**

Ismerten LI egyének 50,8%-a használ enzimpótló készítményt, ami elősegíti a természeténél fogva magas tápértékű és szerves Ca-tartalmú tej- és tejtermékek fogyasztását

**Laktóz NEM CSAK a tejben!!!!**



**Van, ami nem várhat!**

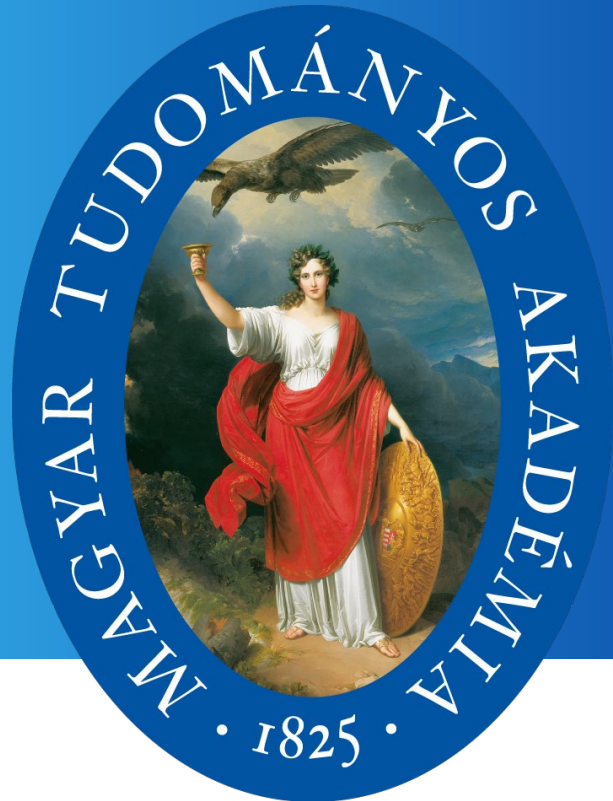
Enzimpótlás azonnal

**Köszönöm a figyelmet!**



---

# KÖSZÖNÖM MEGTISZTELTŐ FIGYELMÜKET



XII. Népegészségügyi Konferencia 2022. Budapest

Magyar Tudományos Akadémia Díszterme

Népegészségügyi Prevenció Magyarországon

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030

**Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja**

**2010 – 2020 – 2030**

---

[www.egeszsegeprogram.eu](http://www.egeszsegeprogram.eu)