

Minden ultra-feldolgozott élelmiszer káros az egészségre?

JÓ TUDNI

- Az ultra-feldolgozott élelmiszer (ultra-processed foods, UPF) meghatározás a termékek széles körét öleli fel: a szénsavas italoktól és édességektől a teljes őrlésű kenyéren át, egészen a dúsított tejtermék-helyettesítőig. Félrevezető lehet egy kalap alá venni ezeket az élelmiszereket.
- Nem minden UPF hat ugyanúgy az egészségre. Hatásuk függ a típusuktól, a tápértéküktől és attól, hogy hogyan illeszkednek a teljes étrendbe.
- A feldolgozott húsok és a cukros italok azok az ultrafeldolgozott élelmiszerek, amelyek a legszorosabban kapcsolódnak a szívbetegségekhez, míg az ultrafeldolgozott kenyérfélék (pl. azok, amelyek élelmiszer-adalékanyagokat tartalmaznak, mint az emulgeálószer) vagy a tejtermékek nem hordoznak ugyanilyen kockázatot.
- A legtöbb tanulmány mely az UPF-ek egészségügyi kockázatait vizsgálja megfigyelésen alapul, s összefüggéseket ugyan mutatnak az UPF-ek és az egészség között, de ok-okozati kapcsolatot nem. Az életmód és az étkezési szokások is befolyásolhatják az egészségre gyakorolt hatásokat.
- A jó tápértékű UPF-ek praktikus megoldást jelenthetnek, amikor az idő, az anyagi lehetőség vagy a friss élelmiszerek elérhetősége korlátozott.
- Az UPF-ek pontos meghatározása még mindig vitatott. A jelenlegi definíciók nem elég pontosak és következetesek, ami megnehezíti az élelmiszerek megbízható besorolását és a kutatási eredmények értelmezését.

„Az ultra-feldolgozott élelmiszerek (UPF-ek) egyre nagyobb figyelmet kapnak, különösen mióta a NOVA osztályozási rendszer rávilágított az egészségre gyakorolt lehetséges káros hatásaikra. (1) A NOVA rendszer szerint az ultra-feldolgozott élelmiszerek közé azok a termékek tartoznak, amelyeket többlepcsős ipari feldolgozáson keresztül állítanak elő, és olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek a háztartásokban általában nem fordulnak elő, például adalékanyagokat, módosított (szerkezetű) olajokat vagy ízfokozókat. (2) Az UPF-eket gyakran az egészséges táplálkozás ellenségeként ábrázolják. De vajon tényleg ilyen egyszerű a helyzet?

Tény: az ultra-feldolgozott élelmiszerek nagyon eltérhetnek egymástól tápértéküket és egészségre gyakorolt hatásaikat tekintve; néhányuk értékes tápanyagokat szolgáltat, és jól beilleszthető egy egészséges, kiegyensúlyozott étrendbe.

Az UPF-ek tápértékük és egészségre gyakorolt hatásuk tekintetében jelentősen eltérnek egymástól.³ Bizonyos, tápanyagdús UPF-ek jól beilleszthetők egy egészséges, kiegyensúlyozott étrendbe. Például a dúsított, növényi-alapú tejhelyettesítők kalciumot és D-vitamint szolgáltatnak azok számára, akik kerülnek a tejtermékeket, a teljes őrlésű kenyerek és reggeli gabonapelyhek pedig hozzájárulnak a rost- és B-vitamin felvételhez. A tofu kiváló forrása a jó minőségű növényi fehérjének, míg a fogyasztásra kész zöldségalapú ételek vagy joghurtok megkönnyíthetik és kényelmesebbé tehetik a kiegyensúlyozott táplálkozást. Ezek az élelmiszerek részét képezhetik egy egészséges, megfizethető és fenntartható étrendnek, különösen akkor, ha az idő, az anyagi lehetőségek vagy az élelmiszerek elérhetősége korlátozott.

Tévhit: minden ultra-feldolgozott élelmiszer egészségtelen és kerülendő.

Habár a tanulmányok gyakran összekapcsolják a nagyobb UPF-fogyasztást a kedvezőtlenebb egészségi hatásokkal, ezek az elemzések nagyon különböző élelmiszereket vesznek egy csoportba. Az UPF-ek tartománya a cukros italoktól a dúsított reggeli gabonapelyhekig és a teljes őrlésű kenyerekig (pl. azokig, amelyek élelmiszer-adalékanyagokat, például emulgeálószeret tartalmaznak) terjed. Ez azt jelenti, hogy egészségre gyakorolt hatásuk kevésbé függ attól a tényről, hogy „ultra-feldolgozottak”, sokkal inkább az adott élelmiszer tápértéke és az egyén teljes étrendjének részeként betöltött szerepe határozza meg.

A kutatások is tükrözik ezt a változatosságot. Egy meta-analízis kimutatta, hogy az olyan UPF-ek fogyasztása, mint a fehér kenyér, a cukros italok és a feldolgozott húsok, összefügg a 2-es típusú cukorbetegség nagyobb kockázatával, míg a teljes őrlésű kenyerek és a joghurtalapú desszertek kisebb kockázatot jelentenek. (4)

Egy másik, nagy európai kohorsztanulmány hasonlóképpen arról számolt be, hogy a teljes UPF fogyasztás összefüggésbe hozható több krónikus betegség kialakulásának nagyobb kockázatával, de ez az összefüggés élelmiszercsoportonként eltérő volt: az állati eredetű UPF-ek, valamint a kalóriamentes édesítőszerrel és cukorral édesített italok egyaránt növelték a kockázatot, míg az UPF-kenyerek (pl. az élelmiszer-adalékanyagként emulgeálószeret tartalmazók), a gabonapelyhek és a növényi alapú alternatívák nem növelték (vagy csökkentették) a rizikót. (3)

Egy további meta-analízis szintén azt mutatta, hogy a feldolgozott húsok és a cukros italok járultak hozzá leginkább a szívbetegségek nagyobb kockázatához, míg az UPF-kenyerek és gabonapelyhek, a joghurtok és tejalapú desszertek, valamint a sós snackek (pl. zsírmentes pattogatott kukorica, krékek) a kockázat csökkenésével hozhatók összefüggésbe. (5)

Az újabb kutatások szerint, az UPF-ek eltérően hatnak a bél egészségére is. A feldolgozott húsok, a sült rágcsálnivalók (pl. ropik, chipsek), valamint a cukros édességek és italok károsíthatják a jótékony bélbaktériumokat, míg a rostokkal dúsított gabonák, a teljes őrlésű termékek és az élő kultúrákkal dúsított, fermentált tejtermékek elősegíthetik az egészséget támogató bélmikróbák szaporodását és aktivitását. (6)

Fontos megjegyezni, hogy a vegyes eredmények részben azzal magyarázhatók, hogy az UPF-eket különbözőképpen definiálják. A NOVA osztályozási rendszert azért kritizálták, mert nem rendelkezik kellően pontos és szigorú meghatározással, ami megnehezíti a kutatásokban való következetes alkalmazását. Ez kétségeket vet fel azzal kapcsolatban is, hogy helyesen sorolták-e be az élelmiszereket, abban a számos megfigyeléses tanulmányban, amelyekben ezt a rendszert alkalmazták.

Egy 2022-es tanulmányban élelmiszer- és táplálkozástudományi szakértőket kértek meg arra, hogy 120 élelmiszer NOVA-alapú besorolását végezzék el, és jelentős eltérések mutatkoztak a csoportosításban: körülbelül az élelmiszerek egyharmadának besorolása mind a négy NOVA-kategóriában eltért egymástól. Az egységesség hiánya rávilágít arra, hogy kutatási célokra az UPF-ek pontosabb definíciójára van szükség, míg a lakosság számára egy egyszerűbb, egyértelműbb meghatározásra. (7)

Tévhit: az a meggyőződés, miszerint minden ultra-feldolgozott élelmiszer káros, túlságosan leegyszerűsíti ezt a komplex kérdést, és figyelmen kívül hagyja a csoporton belüli széles körű tápértékbeli különbségeket.

Az összes UPF egy csoportba vonásával figyelmen kívül hagyjuk a csoportba tartozó élelmiszerek tápértékei közötti nagyfokú változatosságot. Az UPF-ek és az egészség közötti összefüggést még mindig intenzíven kutatják, és a tudósok számos lehetséges mechanizmust vizsgálnak, ideértve az adalékanyagok szerepét, a fokozott ízletességet, az energiasűrűséget (azaz, 100 g élelmiszerben levő kalóriák számát), a telítő hatást és a glikémiás válaszokat (azaz, a vércukorszint étkezést követő változását), valamint az energiafelvétel ütemét. Emellett a feldolgozás olyan módon is megváltoztathatja az élelmiszerek állagát és szerkezetét, amely befolyásolhatja, milyen gyorsan és mennyit eszünk belőlük, ami segíthet megmagyarázni a feldolgozás és az egészség közötti összefüggések egy részét. (8)

Az élelmiszer-feldolgozás lehetséges nemkívánatos következményei mellett bizonyos előnyökkel is járhat. A feldolgozás javíthatja egyes tápanyagok biológiai hasznosulását is, ami azt jelenti, hogy a szervezet könnyebben fel tudja szívni azokat – mint ahogyan az egyes zöldségek, például a sárgarépa vagy a paradicsom esetében is megfigyelhető.

Fontos továbbá, hogy az UPF-ekkel kapcsolatos kutatási eredményeket körültekintően értelmezzük. A legtöbb tanulmány megfigyelésen alapul, ami azt jelenti, hogy összefüggéseket tudnak azonosítani, de az ok-okozati kapcsolatot nem tudják bizonyítani. Például, ha azoknál az embereknél, akik több UPF-et fogyasztanak, nagyobb a daganatos betegségek kockázata, ez más életmódbeli tényezők, táplálkozási szokások vagy társadalmi-gazdasági körülmények szerepére is utalhat, amelyek szintén befolyásolják az egészséget.

Gyakorlatiasabb megközelítés, ha az élelmiszerek összetételére összpontosítunk annak megítélésakor, hogy az egyes UPF-ek szerepet kaphatnak egy kiegyensúlyozott, biztonságos és fenntartható étrendben. Sok ember számára – különösen akkor, amikor az idő, az anyagi lehetőségek vagy a friss élelmiszerekhez való hozzáférés korlátozott – a praktikus, feldolgozott élelmiszerek segíthetnek a tápanyagszükséglet kielégítésében.

Az UPF-ek klasszifikációját sem az Egyesült Királyságban, sem a legtöbb európai ország hivatalos táplálkozási irányelveiben nem alkalmazzák jelenleg. Olyan szakmai szervezetek, mint a Brit Táplálkozási Alapítvány (BNF) és a Táplálkozástudományi Tudományos Tanácsadó Bizottság (SACN), hangsúlyozzák, hogy a NOVA-osztályozási rendszer túl általános, és alkalmazása nem következetes ahhoz, hogy iránymutatóként szolgáljon a nemzeti szakpolitika számára. (9) Ehelyett a jelenlegi táplálkozási ajánlások – köztük a hazai OKOSTÁNYÉR® - továbbra is a tápanyagban gazdag élelmiszereken (mint a nagyobb rost-, vitamin- és ásványianyag-tartalmú teljes értékű gabonákon, gyümölcsökön és zöldségeken, változatos fehérjeforrásokon) alapuló étrendeket részesítik előnyben, nem pedig az élelmiszerek feldolgozottsági fokát.

Végső soron nem élelmiszer-feldolgozási technológiákat vagy kategóriákat fogyasztunk, hanem élelmiszereket. Ami leginkább számít az az élelmiszerek összetétele, úgy mint a cukor-, só-, zsír- és rosttartalmuk. Ahhoz, hogy okosabb döntéseket hozzunk, olvassuk el az élelmiszercímkeket, válasszunk teljes értékű gabonatermékeket, növényi- vagy sovány fehérjéket, figyeljünk az adag nagyságokra, és ügyeljünk a hozzáadott cukor-, só- és zsírtartalomra.



Hogyan illeszthetők be a feldolgozott élelmiszerek egy egészséges és fenntartható étrendbe:



The infographic consists of five circular icons, each with a corresponding text tip below it. The tips are: 1. Choose whole grain products instead of refined grains (represented by a bowl of whole grains). 2. Replace saturated fats with unsaturated fats (represented by a bottle of oil and a bowl of nuts). 3. Pay attention to portion sizes and eat mindfully (represented by a plate of food with arrows indicating portion control). 4. Choose nutrient-dense foods and avoid high sugar, fat, and salt content (represented by a box of snacks with a red 'X' over it). 5. Avoid processed meats (represented by a sausage with a red 'X' over it).

válassza a teljes őrlésű gabonákat a finomított gabonák helyett

a telített zsírokat helyettesítse telítetlen zsírokkal

figyeljen az adag nagyságokra és étkezzon tudatosan

válassza a tápanyagban gazdag élelmiszereket és kerülje a magas cukor, zsír és só tartalmú élelmiszereket és italokat

a feldolgozott húsokból (pl. sós, pácolt, fermentált vagy füstölt húsok) keveset vagy egyáltalán ne is fogyasszon

  Az élelmiszerfeldolgozásnak és az összetevők kombinálásának számos módja létezik, ami nagyon eltérő végtermékeket eredményezhet, amelyek egyaránt hordozhatnak egészségügyi előnyöket és kockázatokat.



Felhasznált irodalom:

- 1.Dai S, et al. (2024). Ultra-processed foods and human health: An umbrella review and updated meta-analyses of observational evidence. *Clinical Nutrition* 43(6):1386–1394.
- 2.Monteiro CA, et al. (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *FAO, Rome*, p. 48.
- 3.Cordova R, et al. (2023). Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: A multinational cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe* 35
- 4.Chen Z, et al. (2023). Ultra-processed food consumption and risk of type 2 diabetes: Three large prospective U.S. cohort studies. *Diabetes Care* 46(5):1335–1344.
- 5.Mendoza K, et al. (2024). Ultra-processed foods and cardiovascular disease: Analysis of three large US prospective cohorts and a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Lancet Regional Health – Americas* 37:100859.
- 6.Louie JCY (2025). Are all ultra-processed foods bad? A critical review of the NOVA classification system. *Proceedings of the Nutrition Society*, 1–9.
- 7.Braesco V, et al. (2022). Ultra-processed foods: how functional is the NOVA system?. *European Journal of Clinical Nutrition*, 76(9), 1245-1253.
- 8.Forde CG (2023). Beyond ultra-processed: Considering the future role of food processing in human health. *Proceedings of the Nutrition Society* 82(3):406–418.
- 9.British Nutrition Foundation. (2024). The concept of ultra-processed foods (UPF). Position statement. Accessed 25 November 2025.

Készült az EUFIC (Európai Élelmiszer-információs Tanács) „Are all ultra-processed foods bad for you??” című cikke alapján.

Fordította: Vincze-Bíró Andrea, dietetikus, biológus, az MDOSZ elnökségi tagja

Lektorálta: Szűcs Zsuzsanna, dietetikus, okleveles táplálkozástudományi szakember, az MDOSZ elnöke

Kézirat lezárva: 2026. szeptember 6.

