

Továbbképző közlemény

TEJEK ÉS TEJTERMÉKEK

Gyakran olvashatunk arról, hogy a makro- és mikronutrienseken (a tejszíron, a tejfehérjén, a tejcukron, a vitaminokon és az ásványi anyagokon) kívül egyéb anyagok is belekerülhetnek a tejbe, amelyek káros hatással vannak a szervezetre.

Egyes irányzatok nem értenek egyet a tejfogyasztással, mások viszont az egyik legegészségesebb ételnek tekintik.

Mi az igazság?

Több táplálkozási irányzat szerint a tejfogyasztás annyira káros, hogy egyáltalán nem lenne szabad az embernek más állat tejét fogyasztania, vagy ha igen, akkor is csak házilag fejt, ipari folyamatokkal nem kezelt tejet. Ezen álláspontok szerint egyáltalán nincs is szükségünk a tejre, csak a benne található kalciumra, ami egyéb élelmiszerekben is megtalálható.

Más kutatások szerint azonban a tej még ma is az egyik legegészségesebb ételünk.

A Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet volt kutatás-fejlesztési igazgatóhelyettese szerint:

„A tej az egyik legfontosabb funkcionális étel. Fokozottan egészségvédő, amelyben bioaktív tápanyagok találhatók.”

Megtaláljuk benne a kalcium felszívódását és a csontokba történő beépülését elősegítő D-vitamint, valamint a felszívódást fokozó tejcukrot és -fehérjét is. További előnyös tulajdonsága, hogy a kalcium-foszfor aránya pozitív, ami elősegíti a kívánatos 1:1-es arány elérését.

Érdemes megemlíteni, hogy a különböző élelmiszerek változatosan, megfelelő arányban kombinálva képesek egymást kiegészíteni és kiegyensúlyozott, optimális összetételt adni. E szempontból is nagy a tej és a tejtermékek szerepe, hisz például a cereáliákat, a zöldségeket képesek élettani szempontból megfelelően tekinthető módon komplementálni.

TEJ

A tehéntej megközelítőleg átlagosan 87,9% vizet és 12,1% szárazanyagot tartalmaz (7,3% ásványi anyag mellett):

- A **tejszírtartalomról** a Magyar Élelmiszerkönyv (Codex Alimentarius Hungaricus) 2-51 számú irányelve – a Tej és tejtermékekről – rendelkezik. A hazai lakosság leggyakrabban a 2,8%-os zsírtartalmú tejet fogyasztja, emellett

lehet kapni 3,5%-os, 1,5%-os és 0,5%-os zsírtartalmú tejet is. (Az anyatej zsírtartalma 6,9%, a kezeletlen tehéntejé 3,7%, a kecsketejé 4,1%.)

- A nyers tehéntej átlagos **fehérjetartalma** 3,4 g. A tejfehérje magas biológiai értéke miatt minél nagyobb a tej fehérjearánya, annál jobbnak értékelhető.

A tej elvileg nem tartalmazhat élelmiszeripari adalékanyagokat, azonban a szennyezettség veszélyt jelenthet. Olyan, a mezőgazdaságban használt szermaradványok lehetnek a tejben, amelyek az állatok által elfogyasztott takarmánnyal kerültek bele.

Az alacsony mértéket nemzetközi határérték szavatolja: efelett nem vesznek át tejet seholy a termelőtől.

Hormonok természetes állapotban is jelen lehetnek a tejben, de más módon is odakerülhetnek. A hormonkezelés során az állatok megbetegedését előzik meg, de hormont használhatnak hozamnövelésre is, hogy több tejet adjon az állat. Továbbá, hormon az elfogyasztott takarmánnyal is bejuthat az állat szervezetébe. A hormon az emberi szervezetben felszívódva egészségkárosító. A káros hatás azonban csak akkor fordulhat elő, ha nagy mennyiségben vagy nem szájon át kapják a hormontartalmú gyógyszereket a tejadó állatok.

TUDATOS TEJ- ÉS TEJTERMÉKFogyasztás

A tej és a tejtermékek táplálkozásban betöltött szerepe általában jól ismert, de a fogyasztók ritkán veszik figyelembe az ezzel kapcsolatos tényeket a mindennapi vásárlásnál.

Az organoleptikus tulajdonságok (íz, illat, küllem, kóstolás-



DR. LELEOVICS ZSUZSANNA PHD
egyetemi docens, klinikai dietetikus

Általánosságban elmondható, hogy a tej azok közé az élelmiszerek közé tartozik, ahol nem érdemes a zsírszegénységre törekedni, mivel minél több zsír van a tejben, annál több kalcium tud abból felszívódni.

A már számos alkalommal a köztudatba beoltott, antibiotikummal kapcsolatos vészjósló hírek ellenére az antibiotikum nem jelent komoly veszélyt a tejek esetében, mert – elvileg – elenyésző mennyiségekről lehet csak szó (egy injekcióval többet juttatunk a szervezetünkbe, mint az éves tejfogyasztással).

kor szerzett benyomások összessége) jobban befolyásolják egyes tejtermékek fogyasztását, mint a táplálkozási értékük, ezért ezt a tényt is legalább annyira figyelembe kell venni, mint a tápértéket.

ÁLLATI EREDETŰ TEJEK

Számos emberi fogyasztásra alkalmas tejet ismerünk első táplálékunk az (emberi) anyatej mellett, így: pl. bivalytej, juhtej, kecsketej, lótej, számartej, tehéntej (szarvasmarha), tevetej

NÖVÉNYI EREDETŰ TEJEK, MAGTEJEK

Gyakorlatilag bármilyen gabonából előállítható tej, mely ízre és állagra hasonlít az állati eredetű italra, összetevői azonban – nemritkán nagymértékben – különböznek tőle. A teljesség igénye nélkül: barnarizs-tej, kendermagtej, kendertej, kesutej, kókusztej, makadámiatej, máktej, mandulatej, mogyorótej, rizstej, szójatej, tönkölyital, zabtej

A tej- és tejtermékfogyasztásnál legfontosabb szempontok, kérdések:

- Legfontosabb a tej összetétele, az összetevők aránya és emészthetősége.
- Tartalmaz-e szennyező anyagokat (antibiotikum, hormonok, növényvédő szerek stb.)?
- Hogyan befolyásolják a tej (tejtermékek) táplálkozási értékét azok az élelmiszeripari folyamatok, melyeken a tej keresztülmegy, míg tejtermék lesz belőle?

TÚRÓ

Tejtermékek előállításakor az alapanyag meghatározó, így az eddigiek figyelembevételével egyértelmű a túrók választásakor is. Jó túró csak kifogástalan minőségű tejből lehet készíteni, a tej tejszínérlelő vagy vajkultúra-beoltásával egyaránt.

A pasztörözés után készített túrónak jobb az állománya és az íze, mivel nagyobb a vízmegkötő képessége. Túrógyártásra alkalmas a teljes tej, a fölözött tej és az író is.

A túró **zsírtartalma** alapján lehet: zsíros, félszíros és sovány.

Íze jó esetben kellemesen savanykás, telt, mellékíze nem lehet. Nyilvánvaló, hogy a jellegtelen íz sem elfogadható a túrónál. A vakítóan fehér szín nem követelmény (Magyar Élelmiszerkönyv), azonban a karfiolszerű, rögös-darabos állag igen.

Ahogy a tejnél, a túróknál is nagy szerepe van a csomagolásnak. Ez utóbbi szerepén túl információhordozó is: alapvető elvárás, hogy legyen rajta – olvashatóan feltüntetve – terméktájékoztató. Hiba, ha a szöveget nem vagy alig lehet csak olvasni (az élelmiszer megnevezése, fogyaszthatósági idő és nettó tömeg feltüntetése, gyártó vagy forgalmazó megnevezése elengedhetetlen adatok a terméken). Már ezek hiánya is árulkodó lehet a termék minőségét illetően. A megfelelő csomagolással kapcsolatos gondatlanságról árulkodik az olyan csomagolás, amelyből a termék szivárog vagy folyik – ami sajnos, még napjainkban is előfordul.

TÚRÓ RUDI

A Túró Rudi tehéntúróból, esetleg vajból vagy tejszínből, cukorból stb., különböző ízesítőanyagok hozzáadásával, csokoládé- vagy kakaómassza bevonattal készített, közel hengeres alakú, sima vagy enyhén bordázott felületű, desszert jellegű készítmény. A túró töltet tejeredetű termékanyagának legalább 50%-nak (m/m) kell lennie. Az említett összetevőkön kívül gyártása során felhasználható anyagok: vízmentes tejszír, tejszűrítvány, tejpórá, savópor, író, írópor, tejfehérje- és savófehérje-koncentrátum, étkezési kazeinátok, adalékanyagok, víz, aromák, ízesítő- és bevonóanyagok (mint például bevonómassza, csokoládé). A kifogástalan túrómassza egyenletesen fehér vagy sárgásfehér, ízesítés esetén az ízesítőanyag-nak megfelelő színű. A kakaós bevonat a túró egyenletes vastagságú és összefüggő, színe sötétbarna, jól tapad, ám nyomásra enyhén repedezik. A termékben lévő tej zsírtartalmára vonatkozó információnak a csomagoláson szerepelnie kell.

SAJT

A sajtok friss vagy az érés különböző fokán álló készítmények, amelyek megalvasztott (savanyított) sajttejből készülnek. A Magyar Élelmiszerkönyv – már említett – tejről és tejtermékekről szóló 2-51 számú irányelve az oltós alvasztású érlelt sajtok, a savas és vegyes alvasztású sajtok, a sajt készítmények, az ömlesztett sajtok és ömlesztett sajt készítmények minőségi követelményeit szabályozza. Egyes tejtermékekre vonatkozó előírásokat a Magyar Élelmiszerkönyv 2005. március 1-jén életbe lépő 1-3/51-1 számú előírása tartalmaz. Ez az előírás meghatározott termékekre, így a Pannónia, Lajta, Óvári, Balaton, Mosoni csemege sajtra, Hajdú sajtra, márványsajtra, teasajtra, pálpusztai, Anikó és krémfehér sajtra vonatkozik.

TEJFOGYASZTÁSI GONDOK ÉS OKOK

Bármennyire kedvező tápanyag-összetételű a tej, fogyasztása nem mindenkinek ajánlott, sőt vannak, akiknek kifejezetten tilos. A „tejérzékenység” tejfehérje-allergiát és/vagy tejcukor-intoleranciát jelent.

Tejfehérje-allergia: leggyakrabban kisgyermekkorban megjelenő betegség, melyben a tejfehérjékre immunreakciót kiváltva reagál a szervezet. Ebben az esetben teljesen át kell állni a tejfehérjementes étrendre.

Tejcsukor-érzékenység (laktózérzékenység, -intolerancia): tünetei hasonlóak a tejfehérje-allergiához, az erre érzékenyek tej (esetleg más tejtermék) elfogyasztása után pár órával hasmenésre, hasfájásra panaszkodnak. A tejcsukor-érzékenység oka a laktázenzim hiánya vagy csökkent aktivitása, amelynek következtében a tejcsukor bontatlanul kerül a vastagbélbe.

Az ételallergiák és ételintoleranciák között a különbség abban van, hogy a tünetek létrejöttének eltér a mechanizmusa. Az allergiás betegségek kialakulását az örökletes és a környezeti tényezők együttesen befolyásolják.

A tehéntej-allergia a 3 év alatti korcsoportban Magyarországon 1,9–2,1%, ami megegyezik más európai országok adataival.

Felnőttekben az intoleranciák gyakorisága elfogadott nemzetközi becslések szerint kb. 2-3-szorosa a valódi ételallergiáknak.

Téves felfogás, hogy a forralástól csökken a tej allergizáló hatása. Hő hatására ugyanis a tejcukor a tejfehérjével reakcióba lép, és ez jelentősen növeli allergizáló hatását.

A hazánkban leggyakrabban vásárolt trappista sajt tehéntejből tejsavbaktérium-tenyészet, oltóenzim és kalcium-klorid, kálium- vagy nátrium-nitrát hozzáadásával készített, sózott, érlelt, jellegzetes érzékszervi tulajdonságú, félkemény, erjedési lyukas – zsíros vagy félzsíros – sajt.

ÖMLESZTETT SAJT

A sajtexportáló országok régóta azon dolgoztak, hogy a sajtokat tartósabbá tegyék, és ezzel óvják minőségüket – még esetleg távoli földrészre szállítás esetén is. Ez az igény vezetett az ömlesztett sajtok kifejlesztéséhez. Az ömlesztett sajtok készítésének kezdetét 1911-re tehetjük, amikor Svájcban első alkalommal sikerült az ementáli sajtot citromsav sóival úgy megalvasztani, hogy tartós, de ízében és állagában is megfelelő termék született. Az ömlesztett termékek jó minőségének előfeltétele az ömlesztésre kiválasztott sajtok minősége, érettségi foka, aromája és íze.

Az ömlesztett sajtok kínálata napjainkban igen széles: készülhetnek csak sajtból vagy fűszerekkel keverve, lehetnek kenhető vagy vágható állagúak, ennek megfelelően felhasználási területeik is rendkívül sokrétű. Hazánkban kedveltek a fogyasztók körében a lágy, krémes készítmények, amelyeket tejszínnel, zöldfűszerekkel, snidlinggel, paprikával, sőt sonkával vagy szalámmal fűszereznek. Az ömlesztett sajtok többségében a zsír a szárazanyag-tartalom 45%-át is elérheti.

Az ömlesztett sajtokhoz adott polifoszfát nem növeli meg jelentős mértékben a foszfortartalmat, ugyanis a normál sajtok foszfortartalma 0,4–2,7%, az ömlesztetteké pedig 0,8–2,7% között változik. A hozzáadott foszfát-tartalmat természetesen figyelembe kell venni a foszforszükséglet számolásánál: az összes foszfortartalom a természetes és a hozzáadott foszforból tevődik össze, és a kiegészítés is hozzájárul a szervezet foszfor-szükségletének kielégítéséhez. Esetleg akkor adódhat foszforból túlzott felvétel, ha az ömlesztett sajtokat más, ugyancsak foszforban gazdag élelmiszerekkel együtt fogyasztják. Ha az ömlesztett sajtból való foszforfelvétel nem haladja meg a napi 1,2 g-ot, akkor egészségesegekben nem okoz problémát.

A SAJT ZSÍRTARTALMA

Egy kg sajt elkészítéséhez fajtától függően 8–11 l tejet van szükség. Gyártás előtt a tej zsírtartalmát és összetevőit ellenőrzik, hogy kizárják: nem kapott az állat antibiotikus kezelést úgy, hogy annak hatóanyag-tartalma még megtalálható a tejben. A tej összetételét a különböző sajtok készítésénél eltérő zsírtartalomra állítják be (például a trappista sajt-hoz általában 2,9%-os zsírtartalmú tejet használnak fel), ezért a különböző sajtok nagyon eltérő zsírtartalmúak lehetnek. A zsírtartalmat általában a szárazanyag százalékában adják meg.

A vásárlók általában a nagy zsírtartalmú sajtokat kedvelik, mert a zsírtartalom hozzájárul a sajt ízéhez és aromájához. Néhány sajt nál (pl. a Cheddar) az aroma csak akkor fejeződik ki igazán, ha a szárazanyag zsírtartalma legalább 40–50%, mivel az aromaanyagok főként a zsír átalakulásából – bomlásából – keletkeznek az érlelés folyamán. Az érlelés körülményei és az aromaanyagok kialakulása az érlelés folyamán a különböző sajtoknál eltérő.

A SAJT SÓTARTALMA

Az igen eltérő nátriumtartalom oka a sajtok eltérő sózása, aminek következtében a különböző sajtok sótartalma nagyságrendekkel különbözhet. A vásárlók ízlése az utóbbi időben változott, vagy/és a tudatos fogyasztás eredményeképpen inkább a kevésbé sós sajtok irányába tolódott el, mindazonáltal

tal a hazai táplálkozási és morbiditási adatok is azt mutatják, hogy szükség van az élelmiszeripari termékek konyhasó- (nátrium) tartalmának csökkentésére. Áttekintve a leggyakrabban jelenleg kapható sajtokat, megállapítható, hogy a nátriumtartalom kb. minden ötödik terméken szerepel, ezeknek a sajtoknak – a feltüntetett adatok alapján – a konyhasótartalma 1,2 és 5,5 g között változik (100 g-ra vonatkoztatva).

AZ ÉRLELÉSI IDŐ ÉS A FOGYASZTÓI ÁR ÖSSZEFÜGG

Az üzembe érkező tejhez baktériumtenyészetet és oltóenzimet adnak, ez utóbbi kb. fél óra alatt megalvasztja a tejet. Amikor az aludttejhez hasonlóan a szemcsék közül a savó szivárogni kezd, megformázzák a masszát, és prés alá teszik annak érdekében, hogy a savótól mentesítsék a sajttesttől, amelyet ezután formába töltenek és préselnek. A megszilárdult sajtot sólébe helyezik érlelni, ekkor alakul ki a sajtra jellemző (egyedi) ízvilág. Optimális érési ideje 3–4 hét, de a türelmetlen gyártó például ott is tud a költségein faragni, hogy raktározásra kevesebbet költ: így már 1–2 hetes érlelést követően a sajt az üzletekbe kerülhet. A gyorsabb érlelés kevesebb költséggel jár, így olcsó(bb) terméket kaphatunk. Ugyanakkor nem lehet ebben az árképzésben csak a gyártót hibáztatni, hiszen hazánk lakosságának jelentékeny hányada érzékeny. Tehát a magyar vásárlók többségének választását egy tényező befolyásolja: a termék ára. Ezzel szemben nem hanyagolható el a sajtok érési folyamata, ami tulajdonképpen a sajtok „előemésztésének” felel meg. Ennek köszönhető, hogy a különböző sajtok zsírtartalmának emészthetősége 88–94%.

„SAJT”, AMI NEM SAJT

Napjainkban – már nem olyan meglepő, mint kb. tíz évvel ezelőtt hazánkban – gyakran találkozhatunk ún. tejtermékutánzatokkal (imitátumok), és ez a „termékcsoport” a sajtok között is keresi fogyasztótáborát. A sajtimitátum jellemzően a XX. század második felében kifejlesztett olyan gyártmány, amely tej- és növényi eredetű összetevőket, tejipari melléktermékeket (savót, permeátumot) tartalmaz, illetve csak növényi eredetű alapanyagokból (pl. szójatej, szójazsír, növényi zsír) készül. Ezeknek a termékeknek egyelőre **több hátránya, mint előnye** mondható el, az azonban vitathatatlan, ennek a terméknek az olcsóbb előállítására eredményezi, hogy végül kedvezőbb árú terméket kap a vevő. A fogyasztók azonban gyakran nincsenek tisztában azzal, hogy a tejpótló anyagok felhasználása révén csökkentett tápanyagértékű termékhez jutnak, mivel az így készült élelmiszer táplálkozásbiológiai értéke nem közelíti meg a tejtermékét (sajt, sajt készítmény). Talán egyetlen pozitívumaként említhetjük kisebb koleszterintartalmát, ugyanakkor kisebb lehet a kalciumtartalma, lényegesen rosszabb a zsír-fehérje aránya a hagyományos termékekénél – ami egyértelműen nem előnyös.

Bár a Tej Terméktanács a belföldi piac védelmében tett intézkedéseinek köszönhetően az EU-hoz való csatlakozásunk után tömegesen beáramló, ún. tejtermék-imitátumok mennyisége csökkent, a lakosság tájékoztatása e termékekről még mindig nem általános. Az üzleteknek nem feladatuk és nem is érdekük, hogy a fogyasztók figyelmét felhívják a sajtimitátumok fogyasztásából adódó hátrányokra. A kereskedelemmel szemben megfogalmazott igény (Kereskedelmi Etikai Kódex) szerint az imitátumokat **elkülönítetten kell(ene) forgalomba hozni**. Ha nem így történik, és a tejeiket, tejtermékeket az imitátumokkal (pl. tej vs. reggeli ital, sajt vs. sajt jellegű lapkészítmény) azonos hűtőpultban értékesítik, az alkalmas lehet a fogyasztók megtévesztésére és a kódexben vállaltak megszegésére. Annak az igénye is felmerült, hogy a helyettesítő termékeket a fogyasztókat nem

megtevesztő módon nevezik el (pl. sajt esetében „növényi zsírral készült élelmiszer-készítmény”).

A tejtermékválasztékban az ilyen jellegű termé-

kek azonban nem számítanak teljesen újnak, hiszen az ömlesztett sajtok gyártásához a feldolgozók évek óta használnak savóport. A nem tejeredetű alkotók (pl. növényi zsír) használata szintén régóta bevett módszer a tejszír részleges helyettesítésére, különösen a vajkészítmények esetében, a vaj kenhetőségének javítása céljából – e módszerrel a hazai termelők is élnek.

ÖSSZEFOGLALÁS

A minőség folyamatos javításának és a tudományos kutatásoknak köszönhetően az iparilag – nagy mennyiségben – gyártott sajtok minősége ma már igazán kiváló, bár a régi házi sajtok egyedi jellegét nem tudták megőrizni.

Azt gondolnánk, hogy mivel az életszínvonal köztudottan évről évre nő az európai régióban, a fogyasztók érzékenysége csökken. Sokkal érzékenyebbek, mint a legtöbb európai ország polgárai.

... A fogyasztók azonban gyakran nincsenek tisztában azzal, hogy a tejpótló anyagok felhasználása révén csökkentett tápanyagértékű termékhez jutnak...

Természetesen ennek gazdasági okai is vannak, azonban a többi, hasonló

helyzetben levő volt szocialista országgal összehasonlítva is nagyon érzékenyek vagyunk, legalábbis ami az élelmiszereket illeti. Miközben nagyon fontos a státusfogyasztás – sokaknak nem mindegy, milyen mobiltelefonnal vagy autóval mutatkoznak –, a táplálkozáson hajlamosabbak vagyunk takarékoskodni. Az Európai Unió egyes tagállamaiban azonos márkanév alatt különböző minőségű termékeket forgalmaznak – derült ki a Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih) két éve végzett, de a napokban nagy nyilvánosságot kapott, 24-féle azonos vagy nagyon hasonló termékmintán alapuló vizsgálatából. Ennek kapcsán kiderült, hogy egy gyártósoron készülnek például a tesztben érintett magyar és osztrák piacra készülő tejtermékek.

HIVATKOZÁSOK

Csapó, J., Csapóné Kiss, Zs.: Tej és tejtermékek a táplálkozásban. *Mezőgazda*, Budapest, 2002.

Gyakran el sem olvassuk, mi az, amit a bevásárlókosarunkba teszünk. *Magyar Hírlap Online*, 2007. február 27..

Teubner, Ch.: Sajtok nagy könyve. *Aréna*, Budapest, 2000, 2003.



Hogyan segítheti a gyógyszerészek munkáját a MÉKISZ a kiváló minőségű és megbízható étrend-kiegészítő készítmények kiválasztásában?

A MÉKISZ (Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesületének) cikksorozata

Az étrend-kiegészítő készítmények biztonságossága

A BIZTONSÁGOSSÁG A MINŐSÉGGEL KEZDŐDIK

Bár mindannyian tisztában vagyunk vele, nem árt időnként ki is mondani, hogy megfelelő minőség nélkül nincs biztonságosság. Arról is sokat hallhattunk, olvashattunk már, hogy a számunkra legmegfelelőbb étrend-kiegészítő készítmények kiválasztása során érdemes odafigyelni a minőségi garanciákat jelentő elemekre, úgymint ismert, megbízható gyártó, ellenőrizhető gyártási körülmények, ellenőrző vizsgálatokkal megerősített összetétel, pontos adagolási és tárolási útmutató a csomagoláson, tanúsító védjeggyel igazolt minőségi megfelelés. Mindez nagyon fontos, azonban önmagában még nem elegendő a biztonságossághoz, hiszen további feltételeknek is teljesülniük kell, hogy biztonságos étrend-kiegészítő készítményről vagy éppen speciális gyógyászati célra szánt élelmiszerről (tápszerről) beszélhessünk.

Ilyen feltétel például:

- tudományos alapokon nyugvó, meghatározott hatóanyag-mennyiség a napi adagban,
- az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet által alkalmazásra csak korlátozással

javasolt növényekre vonatkozó ajánlások szigorú betartása,

- a készítmény alkalmazására, adagolására vonatkozó részletes tájékoztatás a termékek csomagolásán,
- az allergének könnyű felismerését biztosító jelölés,
- a lehetséges kölcsönhatások és mellékhatások ismertetése.

Természetesen sem a gyógyszerész, sem a fogyasztó nincs abban a helyzetben, hogy a készítmények biztonságosságát teljeskörűen értékelje. Ez a gyártók és a forgalmazók felelőssége, a szak- és piacfelügyeleti hatóságok feladata. Ezt támogatja a MÉKISZ „Tanúsított Minőség” védjegyrendszer is, amely a megfelelő minőségű és biztonságos termékek piacra jutását hivatott biztosítani (részletek a www.mekisz.hu – „Védjegy” menüpontban). Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy a biztonságosság nemcsak a termékekben, hanem a fogyasztási szokásokban is keresendő. Így például körülményes lehet eljárni többféle étrend-kiegészítő készítmény szedésén, hiszen egyes összetevők több termékben is előfordulhatnak, és ez növelheti az adott hatóanyag túladagolásának kockázatát.