

# A Semmelweis élelmiszeripari innovációja segítheti a gluténmentes étrendet követők táplálkozását

A hagyományos gluténmentes snackeknél több rostot és fehérjét tartalmaz az a növényi alapú gluténmentes keksz, melyet a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszéke fejlesztett ki. Az élelmiszeripari innováció és [kutatás](#) választ ad a gluténmentes termékeket jellemző kiegyensúlyozatlan tápanyagtartalom problémára és a minimális ökológiai lábnyommal készülő egészségvédő élelmiszerek iránti keresletnövekedésre is.

A keksz alapjául a kutatók zöld lencseliszt és különböző növényi fehérjék – sárgaborsó-, tökmag-, kendermag- és barnarizs-fehérje – keverékét használták. A referencia kizárólag zöldlencselisztből készült keksz volt – ehhez hasonlították az egyes keverékekből készült kekszeket.

**Valamennyi növényi fehérjével dúsított keksz esetében a kontrollhoz képest az összfehérjetartalom legfeljebb 20 százalékra nőtt.**

A fehérjével így módon dúsított kekszek fehérjeforrásnak minősülnek az Európai Unió tápanyag-összetételre és egészségre vonatkozó állításokról szóló rendelete<sup>[1]</sup> alapján.

A lencseliszt negyedének növényi fehérjével történő helyettesítése nyomán a kekszek színe és állománya változott ugyan – barnábbak és valamivel keményebbek lettek (leginkább a sárgaborsó fehérjével dúsított keksz esetében) –, de valamennyi változat érzékszervileg megfelelőnek bizonyult. Hogy a lencses utóízzen javítsanak, a kutatók matcha tea kivonatát és inulint adtak a kekszekhez.

“A gluténmentes élelmiszerek, snackek rost- és fehérjetartalma általában jóval alacsonyabb, mint a hagyományos, glutént tartalmazó termékeké, szénhidrát- és cukortartalmuk ugyanakkor magasabb” – mondja dr. Juhász Réka a közlemény első szerzője, a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének egyetemi docense.

Célunk ezért egy olyan gluténmentes késztermék előállítás volt, mely kellő mennyiségű fehérjét és rostot tartalmaz, azonnal fogyasztható, és élelmiszeripari gyártásra is alkalmas – teszi hozzá.

“A lencse beltartalmi értéke, magas fehérje- és rosttartalma miatt kiváló alapanyaga a vegán és gluténmentes étkezésnek. Más hüvelyesekkel szemben nem allergén, emellett olcsó és minimális az ökológiai lábnyoma” – magyarázza dr. Benedek Csilla a közlemény utolsó szerzője, a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének főiskolai tanára.

A kekszekhez adott fehérje javíthatja tápértéküket, állományukat és megjelenésüket. Túl sok fehérje hozzáadásával a kekszek keményebbek, keserűbbek lehetnek, ami extra édesítőszerrel vagy aromák hozzáadásával ellensúlyozható. A fehérje típusának és mennyiségének gondos megválasztása javíthatja a kekszek minőségét.

A kutatás azt is igazolja, hogy a felhasznált növényi fehérjék kiváló alternatívái az élelmiszeriparban leggyakrabban használt tej- és szójafehérjéknek. “A tejfehérjét kellemes íze és előnyös technológia tulajdonságai miatt alkalmazzák, azonban teljesen növényi alapú étrendbe a vele készült gluténmentes termékek nem illeszthetők be, emellett allergizálhat” – mondja dr. Benedek Csilla.

A gluténmentes termékek gyártásakor sokszor a gluténmentesség a fő szempont, a kiegyensúlyozott tápanyagösszetételre, a hiányzó makroelemek, a fehérje és a rost pótlására kevesebb figyelmet fordítanak – mondja Hajas Livia a közlemény levelező szerzője, a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének tanársegéde.

Sokan azonban nincsenek tisztában azzal, hogy a glutén kiiktatásával hiányállapotok alakulhatnak ki, például folát- vagy rosthiány. A gluténmentes diéta ma divatos: az örökletes lisztérzékenység az emberek egy százalékát érinti, gluténmentes diétát viszont közel harmaduk követ.

A vegán étrendet követő férfiak 16,5 százaléka, a nők 8,1 százaléka nem fogyaszt elegendő fehérjét, bár ezt a tényt statisztikailag sokszor elfedi a teljes, vagy nem növényi étrendet követő lakosság magasabb fehérjefogyasztása. „A hüvelyesek, köztük az általunk kifejlesztett keksz alapját adó lencse kiváló fehérje- és rostforrások, ennek ellenére keveset fogyasztunk belőlük” – magyarázza dr. Benedek Csilla.

A kutatás megerősítette, e növényi fehérjeforrások alkalmazása nemcsak dietetikai, hanem technológiai szempontból is megfelelő – potenciálisan az élelmiszeriparban is bevezethető.

A [receptet](#) folyamatosan tökéletesítik: következő lépésként a kutatók megvizsgálják, hogyan csökkenthetik a fehérjedúsított kekszek szénhidrát- és cukortartalmát.

<sup>[1]</sup> [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006R1924R\(01\)&from=PT](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/HU/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006R1924R(01)&from=PT)

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- [hirek@semmelweis.hu](mailto:hirek@semmelweis.hu)

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=24386>