

**RECENZÍÓK**

## Cikkismertetés: A közösségi alapú élelmiszer-termelés az egészséges táplálkozás kulcsa?

*Article review: Is community-based food production the key to healthy eating?*

**Ismertető:** [Devosa Iván](#)

**Doi:** [10.58701/mej.18235](https://doi.org/10.58701/mej.18235)

**Ismertett cikk:** Marjanovic S, Kent K, Morrison N, Wu J, Fleming C, Trieu K, McBride K, Simmons D, Osuagwu U, MacMillan F. The impact of community-based food access strategies in high income countries: a systematic review of randomised controlled trials. *Public Health Res Pract.* 2023;33(4) <https://doi.org/10.17061/phrp3342333>

**Kulcsszavak:** egészséges élelmiszer-hozzáférés; közösségi élelmiszerrendszerek; gyümölcs- és zöldségfogyasztás; oktatási és viselkedésváltoztatási programok; krónikus betegségek megelőzése

**Keywords:** *healthy food access; community food systems; fruit and vegetable consumption; educational and behavioral change programs; chronic disease prevention*

### ELŐZMÉNYEK

A magas jövedelmű országok, köztük Ausztrália, bizonyos régiókban korlátozott az egészséges (egészségmegőrző) élelmiszerekhez való hozzáférés, miközben az étrenddel összefüggő krónikus betegségek aránya nagy. A közösségi élelmiszerrendszerek megerősítésére irányuló, fenntartható és széles körben alkalmazható stratégiák ígéretes megoldást jelenthetnek ezeknek az egyenlőtlenségeknek a csökkentésére. Azért, hogy támpontot nyújtsanak a jövőbeni beavatkozások számára az egészséges élelmiszerekhez való hozzáférésben hiányt szenvedő régiókban – például Sydney-ben, Ausztráliában és más területeken –, a tanulmány szerzői szisztematikus áttekintést készítettek a magas jövedelmű országok közösségi alapú élelmiszer-hozzáférési programjai-

ról. Az összefoglaló célja ezen programok étrendi szokásokra és egészségügyi eredményekre gyakorolt hatásának feltárása volt.

### MÓDSZERTAN

Négy elektronikus adatbázist vizsgáltak át. Olyan tanulmányokat kerestek, amelyek közösségi alapú egészséges élelmiszer-hozzáférést célzó stratégiákat alkalmaztak – önmagukban vagy oktatási, illetve viselkedésváltoztatási elemekkel kombinálva –, és ezek hatását az étrendi szokásokra vagy az egészségügyi mutatókra értékelték. A tanulmányokból a kutatók kiértékeltek az étrendi szokásokra, az egészségi eredményekre és a beavatkozások részleteire vonatkozó adatokat, továbbá felmérték az elfogultság kockázatát.

## EREDMÉNYEK

Hét tanulmány felelt meg a beválasztási feltételeknek, ezek közül hat az Egyesült Államokban zajlott. A vizsgált stratégiák között szerepeltek élelmiszerbank-alapú programok (n = 2), mozgó zöldség- és gyümölcs piacok (n = 2) és közösségi kertek (n = 3). A legtöbb beavatkozás (n = 6, 85%) tartalmazott oktatási és/vagy viselkedésváltoztatási elemeket is. Minden tanulmány mérte a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, és szinte mindegyik (n = 6, 85%) jelentős pozitív hatásról számolt be.

### Élelmiszerbank és élelmiszerelosztó

Az éléskamrákhoz kapcsolódó programok mindegyike javulást eredményezett bizonyos területeken, például a gyümölcs- és zöldségfogyasztás, a rostfelvétel és a C-vitamin-felvétel terén. Az egyik programban a résztvevők friss élelmiszercsomagokat választhattak, részt vehettek havi motivációs találkozókra, és egy projektmenedzser segítette őket személyes céljaik megvalósításában, valamint az akadályok leküzdésében. Ezek az intézkedések azt eredményezték, hogy a résztvevők napi egy adaggal több gyümölcsöt és zöldséget fogyasztottak egy év elteltével, mint a hagyományos élelmiszerelosztó-programban részt vevők.

### Mozgó zöldség- és gyümölcs piac, közösségi gazdaság

A mozgó zöldség- és gyümölcs piacok szintén növelték a gyümölcs- és zöldségfogyasztást. Az egyik ilyen program, a „Veggie Van”, hat hónapos követés után jelentős növekedést mutatott, bár a szélsőséges értékek kizárása után az eredmények kevésbé voltak meggyőzők. A közösségi gazdaságokat érintő programok közül az egyik szezonális növekedést hozott a gyümölcs- és zöldségfogyasztásban, de egy év elteltével már nem volt kimutatható a hatása. Egy másik program,

amely helyi gazdaságokból származó vegyes gyümölcsöt és zöldséget kínált, jelentős növekedést eredményezett a fogyasztásban a kontrollcsoportéhoz képest, bár a tanulmány megbízhatóságát csökkentette a magas elfoglaltsági kockázat.

## KÖVETKEZTETÉSEK

A helyi, állami és szövetségi kormányok szerepe meghatározó az élelmiszerhozzáférés terén. Politikai beavatkozások révén csökkenteni kell a társadalmi egyenlőtlenségeket, támogatni a helyi élelmiszertermelést és elősegíteni az egészséges táplálkozási környezet kialakítását, például közösségi kertek létrehozásával. Az oktatás önmagában nem elegendő; szükség van viselkedésváltoztatási támogatásra és strukturális intézkedésekre is. Az egészséges élelmiszerekhez való hozzáférés elősegítésére széles körű együttműködés szükséges, amelyben közösségi, egészségügyi és környezettervezési szakemberek vesznek részt: helyi élelmiszerprojektek, például közösségi kertek és élelmiszer-politikai csoportok létrehozása előmozdíthatja az élelmiszerbiztonságot és az egészséges életmódot. További kutatások szükségesek a beavatkozások hosszú távú hatásainak mérésére, beleértve az egészségi, társadalmi és környezeti eredményeket, hogy a fenntarthatóságot és a gyakorlatba való beépíthetőséget támogassák. Az előzetes eredmények azt mutatják, hogy a több-elmű, közösségi alapú élelmiszerrendszer-beavatkozások ígéretesek a zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelésére a magas jövedelmű országok egyes térségeiben. A kutatók javaslatokat fogalmaztak meg a jövőbeli értékelések javítására, hogy megalapozott bizonyítékokkal szolgálhassanak a döntéshozók és város-tervezők számára. Ezek segíthetnek olyan átfogó stratégiák kidolgozásában, amelyek

erősítik a helyi közösségek egészséges ételkészítés-ellátását, különösen a legnagyobb egészségügyi egyenlőtlenségekkel küzdő térségekben.

## AJÁNLÁS

Az egyik legfontosabb észrevétel, hogy az ilyen és hasonló programok hatékonysága tovább növelhető, ha oktatási és viselkedésváltoztatási elemeket is tartalmaznak. Magyarországon különösen fontos lenne a hátrányos térségek célzott bevo-

nása. Az egészséges élelmiszerekhez való hozzáférés bővítése érdekében érdemes lenne kísérleti projekteket indítani, amelyek a helyi közösségek igényeire szabott megoldásokat alkalmaznak, emellett fontos a programok hatásainak folyamatos mérése és az eredmények megosztása, hogy a sikeres gyakorlatok szélesebb körben is elterjeszthetők legyenek. Emellett ezen kezdeményezések nemcsak az étrendi szokások javításában, hanem a helyi gazdaság és közösségek erősítésében is fontos szerepet játszhatnak.

## HIVATKOZÁSOK

Citation: Marjanovic S, Kent K, Morrison N, Wu J, Fleming C, Trieu K, McBride K, Simmons D, Osuagwu U, MacMillan F. The impact of community-based food access strategies in high income countries: a systematic review of randomised controlled trials. *Public Health Res Pract.* 2023;33(4).  
<https://doi.org/10.17061/phrp3342333>

## INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Devosa Iván  
Károli Gáspár Református Egyetem, Pedagógiai Kar, Budapest  
[ivan@devosa.hu](mailto:ivan@devosa.hu)

## CIKKINFORMÁCIÓK

Beküldve: 2025. 01. 25.  
Elfogadva: 2025. 01. 29.  
Megjelentetve: 2025. 03. 03.

Copyright © 2025 Devosa Iván. Kiadó: Magyar Népegészségügy Megújításáért Egyesület. Ez egy nyílt hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-4.0 licenstszerződés alapján.