

RECENZÍÓK

Szerző:

Vitrai József
Széchenyi István Egyetem
Egészség-és Sporttudományi
Kar, Pszichológia és
Egészségügyi Menedzsment
Tanszék, Győr

Cikkadatok:

DOI: [10.58701/mej.21174](https://doi.org/10.58701/mej.21174)

Beküldve: 2025. 12. 18.

Elfogadva: 2025. 12. 18.

Megjelentetve: 2026. 03. 09

2026. 4. évfolyam 1. szám

Copyright © 2026 Vitrai
József. Kiadó: Magyar
Népegészségügy Megújításáért
Egyesület. Ez egy nyílt
hozzáférésű cikk a CC-BY-SA-
4.0 licenstszerződés alapján.

Cikkismertetés: Ultrafeldolgozott élelmiszerek és az emberi egészség

*Article review: Ultra-processed foods and human
health*

Kulcsszavak: ultrafeldolgozott élelmiszerek; szakpolitikák;
kereskedelmi egészségmeghatározók

Keywords: *ultra-processed foods; policies; commercial health
determinants*

Ajánlás

Ez a háromrészes cikksorozat átfogó és meggyőző áttekintést ad az ultrafeldolgozott élelmiszerek globális térnyeréséről és azok számos nem fertőző krónikus betegséghez fűződő kapcsolatáról. Rámutat arra, hogy a kedvezőtlen táplálkozási trendeket nem elsősorban egyéni döntések, hanem erős gazdasági és politikai érdekekkel rendelkező globális vállalatok alakítják, ezért az egyéni viselkedésváltozásra építő megközelítések önmagukban elégtelenek. A romló étrend sürgető népegészségügyi fenyegetést jelent, amely összehangolt szakpolitikai lépéseket és határozott érdekképviselést igényel az ultrafeldolgozott élelmiszerek szabályozása érdekében. A sorozat különösen aktuális a magyarországi helyzet szempontjából is, ahol az egészségtelen étrend nemcsak az elhízás, hanem számos más krónikus betegség kialakulásában is jelentős szerepet játszik. A cikkek alternatív jövőképet vázolnak fel az élelmiszerrendszer számára, amely a helyi termelőkre, a kulturális étkezési hagyományok megőrzésére és a közösségek gazdasági megerősítésére épít. Ez az olvasmány fontos muníciót ad mindazoknak, akik rendszerszintű válaszokat keresnek a táplálkozással összefüggő egészségügyi kihívásokra.

Ez az írás a múlt év végén a Lancet folyóiratban megjelent következő három cikket ismerteti: Baker et al.: *Towards unified global action on ultra-processed foods: understanding commercial determinants, countering corporate power, and mobilising a public health response*; Monteiro et al.: *Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence*; Scrinis et al.: *Policies to halt and reverse the rise in ultra-processed food production, marketing, and consumption*.

Az ismertetett háromrészes Lancet sorozat első cikkében a szerzők narratív és szisztematikus áttekintéseket, valamint elemzéseket és metaanalíziseket kombinálnak, hogy három hipotézist értékeljenek az ultrafeldolgozott élelmiszereken alapuló étrenddel kapcsolatban.

ULTRAFELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK ÉS AZ EMBERI EGÉSZSÉG: A FŐ TÉZIS ÉS A BIZONYÍTÉKOK

Az első hipotézis szerint az ultrafeldolgozott élelmiszerekben gazdag étrend globálisan kizorítja a régóta bevett, hagyományos, teljes értékű élelmiszereken és azok klaszszikus elkészítési módjain alapuló étrendeket. Ezt évtizedek óta végzett nemzeti ételmszerfogyasztási és vásárlási felmérések, valamint a legújabb globális értékesítési adatok is alátámasztják. Az ultrafeldolgozott élelmiszerekben gazdag étrend rosszabb étrendi minőséggel és kedvezőtlen egész-

ségügyi kimenetekkel hozható összefüggésbe.

A második hipotézis szerint az ultrafeldolgozott élelmiszerekben gazdag étrend az étrend minőségének romlásához vezet, különösen a krónikus betegségek megelőzése szempontjából. Ezt nemzeti ételmszer-fogyasztási felmérések, kohorszvizsgálatok és beavatkozási vizsgálatok egyaránt alátámasztják.

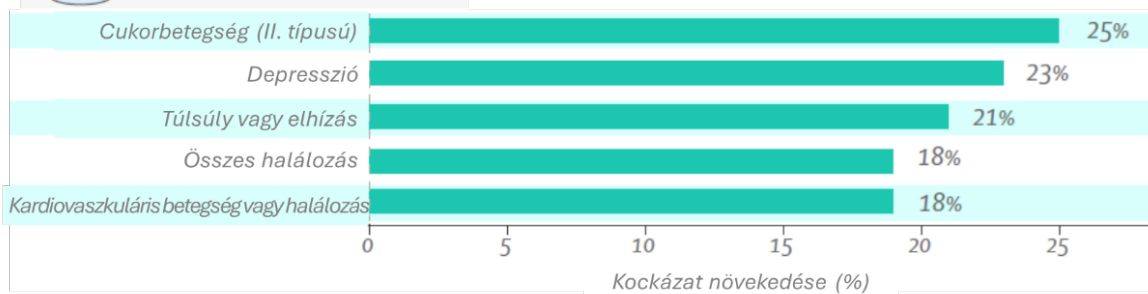
Ezek a vizsgálatok súlyos tápanyag-egyensúlyhiányt; magas energiasűrűséget, túlzott ízetességet, puha ételtextúrát és a megzavart ételmszer-mátrixok által kiváltott túlevést mutatnak. Emellett csökken az egészséget védő növényi eredetű tápanyagok bevitele, miközben nő a toxikus vegyületek, a hormonrendszert zavaró anyagok és a potenciálisan káros ételmszer adalékanyagok bevitele. [1. ábra]

A harmadik és egyben utolsó hipotézis szerint ez az étrend különböző mechanizmusok révén növeli a táplálkozással összefüggő többszörös krónikus betegségek kockázatát. Ezt számos, szinte az összes szervrendszerre kiterjedő prospektív tanulmány, metaanalízis, randomizált kontrollált vizsgálat és kísérlet támasztja alá. A bizonyítékok összessége igazolja azt a tézist, hogy a régóta kialakult étkezési szokások ultrafeldolgozott élelmiszerekkel való felváltása jelentősen hozzájárul az étrenddel összefüggő krónikus betegségek globális terhének növekedéséhez.



ULTRAFELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK:

Olcsó, élelmiszer-eredetű anyagokból és adalékanyagokból készült márkás termékek, amelyeket úgy terveztek és forgalmaznak, hogy kiszorítsák a valódi ételeket és a frissen elkészített ételeket, miközben maximalizálják az iparág nyereségét.



1. ábra: Az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásának következményei (Forrás: The Lancet, 2025)

AZ ULTRAFELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREK GYÁRTÁSÁT, FORGALMAZÁSÁT ÉS FOGYASZTÁSÁT VISSZASZORÍTÓ SZAKPOLITIKÁK

A sorozat második cikkében a szerzők olyan kormányzati intézkedéseket javasolnak, amelyek célja az ultrafeldolgozott élelmiszerek világszerte tapasztalható terjedésének megállítása és visszafordítása.

Eddig az egészségügyi szakpolitikák főként a hozzáadott zsírok, cukor és nátrium tartalmú olyan élelmiszerek fogyasztásának csökkentésére összpontosítottak, amelyek közül sok az ultrafeldolgozott élelmiszer.

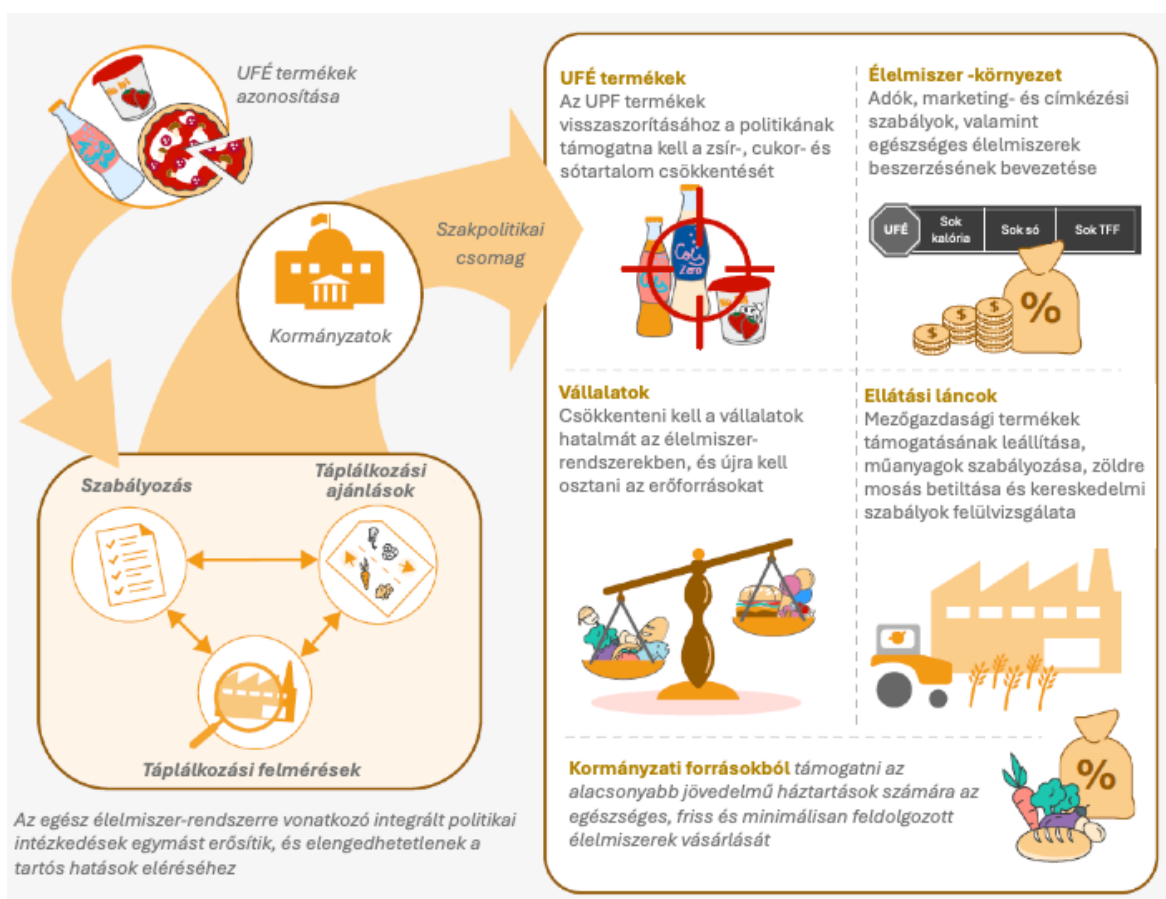
A szerzők azonban azt javasolják, hogy ezeket az erőfeszítéseket erősítsék és bővítsék ki úgy, hogy az ultrafeldolgozott élelmiszerek termelését, forgalmazását és fogyasztását befolyásoló élelmiszer-rendszer más tényezőire is kiterjedjenek. A sorozat ezen cikke négy élelmiszerpolitikai területet tárgyal, amelyek az ultrafeldolgozott élelmiszerek termeléséből, forgalmazásából és fogyasztásából álló rendszer meghatározó tényezőinek legfontosabb dimenziói a következők: ultrafeldolgozott élelmiszertermékek, az ipari környezet, az élelmiszergyártók, a gyorsétteremláncok, a supermarketláncok, a kiskereskedők és az élelmiszer-ellátási láncok.

Minden területen megvizsgálják a szakpolitikai lehetőségeket, és a legnagyobb változásra szoruló területeket célzó, nagyszabású élelmiszeripari rendszerbeli intézkedésekre, valamint azok lehetséges hatásaira összpontosítanak. Megvizsgálják továbbá azokat a szakpolitikákat is, amelyek célja a friss és minimálisan feldolgozott élelmiszereken alapuló étkezési szokások hosszútávú megőrzése és előmozdítása, különösen az alacsonyabb jövedelmű háztartások esetében.

Az étrend javítása nem támaszkodhat kizárólag a fogyasztói magatartás megválto-

zására olyan szakpolitikai megoldásokra is szükség van, amelyek szabályozzák az ultrafeldolgozott élelmiszerek marketingjét és gyártását, szembeszállnak a vállalati hatalommal, és átalakítják az élelmiszerrendszereket, hogy az egészség, az igazságosság és a fenntarthatóság elsőbbséget élvezzen a vállalati profitokkal szemben. A vizsgálataik eredményeit illusztrálja a 2. ábra.

Az, hogy a kormányok mely politikai intézkedéseket tartják prioritásnak, függ az egyes országok ultrafeldolgozott élelmiszerfogyasztásának szintjétől, valamint



2. ábra: Az ultrafeldolgozott élelmiszerek (UFÉ) visszaszorításához szükséges intézkedések (Forrás: The Lancet, 2025)

számos más, az egyes országokra jellemző tényezőtől. Hangsúlyozzák, hogy minden országban fontos előmozdítani ezt a programot, függetlenül azok fejlettségi szintjétől, annak érdekében, hogy a lakosság körében az egészségesebb étkezési szokásokat elterjedését támogassa. A szerzők számos politikai lehetőséget bemutatnak a kormányok számára a további fejlesztés és végrehajtás támogatására. [1. táblázat]

AZ ULTRAFELDOLGOZOTT ÉLELMISZEREKKEL KAPCSOLATOS EGYSÉGES GLOBÁLIS FELLÉPÉS

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásának térnyerése káros hatással van a globális népesség egészségére. A szakpolitikai válaszok még kialakulóban vannak, hasonlóan a több évtizeddel ezelőtti dohányzásellenes erőfeszítésekhez. Ez arra utal, hogy szükség van a kiváltó okok jobb megértésére és a globális fellépés gyorsítására. A Lancet sorozat harmadik része, több lépést is tesz ezeknek az okoknak a jobb megértése és a globális népegészségügyi válaszok kialakítása érdekében.

A tanulmány szerzői először is bemutatják, hogy az ultrafeldolgozott élelmiszereket előállító ipar a probléma egyik fő mozgatórugója, mivel vezető vállalatai és egymástól függő szereplői világszerte kibővítették és átalakították az élelmiszeripari rendszereket az ultrafeldolgozott élelmiszerek térnyerése érdekében. Az ultrafeldolgozott élelmiszerek más típusú élelmiszerekhez képest magasabb jövedelmezősége ösztönzi ezt a növekedést, mivel

pénzügyi ösztönzőket biztosít az ultrafeldolgozott üzleti modellnek az alternatívákkal szemben, és forrásokat teremt a folyamatos terjeszkedéshez.

Másodszor kiemelik, hogy a szakpolitikai válaszok előmozdításának fő akadályai az iparág vállalati politikai tevékenysége, amelyet transznacionálisan koordinálnak globális frontcsoportokból, több érdekelt felet tömörítő kezdeményezésekből és kutatási partnerekből álló hálózat révén, hogy ellensúlyozzák az ellenállást és megakadályozzák a szabályozást. Ezek a tevékenységek magukba foglalják a közvetlen lobbizást, a kormányzati szervekbe való beépülést és a peres eljárásokat; a vállalatbarát kormányzási modellek, szabályozási formák és civil társadalmak népszerűsítését; valamint a vita kereteinek meghatározását, kedvező bizonyítékok előállítását és „tudományos kétségek” gyártását. Bár korábbi tanulmányok leírják az ultrafeldolgozott élelmiszert előállító vállalatok politikai tevékenységét országos szinten és fontos nemzetközi fórumokon, kevesen vizsgálták annak globális hálózati struktúráját és koordinációját. E hiányosság pótlására a szerzők feltérképezték az iparág vezető vállalatainak bejelentett érdekcsoport-tagságait, és világszerte 207 csoportot azonosítottak. [3. ábra] Nyolc vállalat áll a hálózat középpontjában, ami koordináló szerepüket jelzi: Nestlé (n=137 tagság), Coca-Cola (114), Unilever (106), PepsiCo (105), Danone (91), Mars (74), Mondelez (72) és Ferrero (69). A legtöbb csoport a főbb piacok fővárosaiban működik, és szoros kapcsolatban áll a kormányzati döntéshozókkal; közel felük Washingtonban és Brüsszelben található.

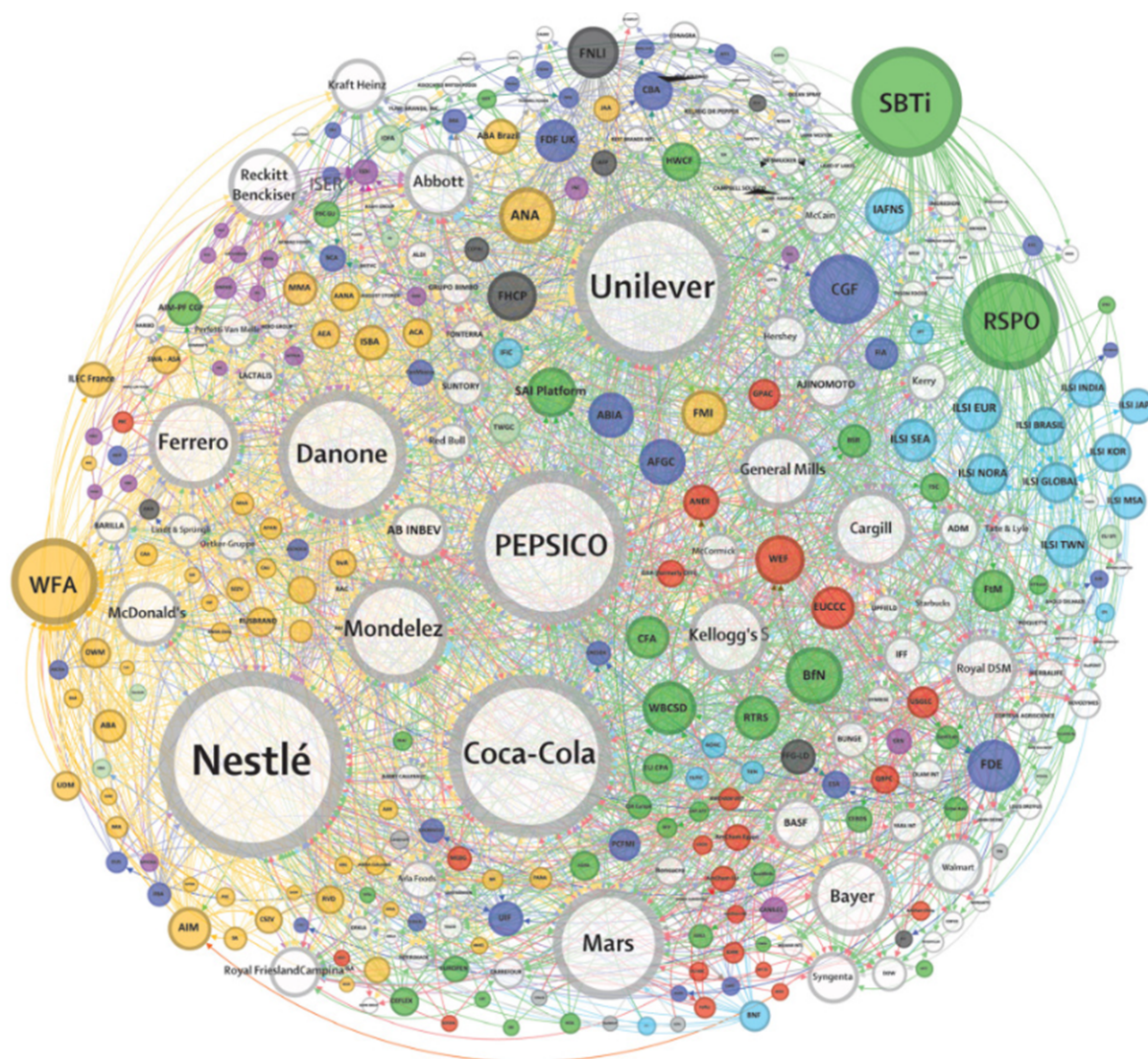
Bevált gyakorlatok		Politikai ajánlások
Ultrafeldolgozott élelmiszerek		
Tápanyagok és összetevők	A transzsírsavak és a részben hidrogénezett növényi olajok (pl. Dániában), valamint a pékáruk nátriumtartalmának (pl. Dél-Afrikában) tilalma vagy korlátozása; egyes tápanyagok minimális és maximális határértékeinek meghatározása a csecsemőtápszerekben	Az ultrafeldolgozott élelmiszerek összetevőire és adalékanyagokra, például a cukormentes édesítőszerekre és emulgeálószerre vonatkozó korlátozások kiterjesztése kutatások és értékelések alapján; annak értékelése, hogy szükséges-e határértéket megállapítani az egyes adalékanyagok számára
Táplálkozási környezet		
A csomagolás előlő oldali címkézés	Szigorú tápanyagprofil-modellek (pl. a Pánamerikai Egészségügyi Szervezet tápanyagprofil-modellje) alapján kötelező figyelmeztető címkék az alapvető tápanyagok (pl. telített zsírok, cukrok és nátrium) esetében; kötelező figyelmeztető feliratok vagy címkék egyes adalékanyagok (pl. nem cukor alapú édesítőszerek és koffein Mexikóban) esetében; figyelmeztető címkével ellátott élelmiszerekre vonatkozó egészségre vonatkozó állítások tilalma	Áttérés a tápérték-besorolási rendszereken alapuló önkéntes címkéktől a HFFS*-élelmiszerekre és ultrafeldolgozott élelmiszerekre azonosító kötelező figyelmeztető címkékre; a figyelmeztető címkék kiterjesztése a 0–3 éves csecsemők és kisgyermekek számára készült élelmiszerekre (azaz egy speciális tápértékprofil-modell kidolgozása); a figyelmeztető címkével ellátott élelmiszerekre vonatkozó tápérték- és egészségre vonatkozó állítások betiltása
Marketing szabályozás	A HFSS-termékek (standard tápanyagprofilok alapján) gyermekeknek (14 év alattiaknak) szóló reklámjainak kötelező tilalma a televízióban és más médiumokban 6 és 22 óra között (pl. Chile példája szerint); kötelező tilalom a gyermekeknek szóló promóciókra, az értékesítési helyeken történő marketingre, a terméktervezésre és a csomagolás marketingstratégiáira, valamint a gyermekeket vonzó HFSS-termékek egyéb marketingformáira (pl. ahogyan azt Chilében láthatjuk)	A marketingtilalom időtartamának meghosszabbítása 6 órától 23 óráig minden médiumra; a marketingtilalom korhatárának kiterjesztése a 18 év alatti gyermekekre; a csecsemők és kisgyermekek számára készült élelmiszerek és italok, beleértve a tápszereket is, marketingjének korlátozásának kiterjesztése és érvényesítése; átfogó digitális marketingtilalom bevezetése a HFSS termékekre és az ultrafeldolgozott élelmiszerekre vonatkozóan
Élelmiszeradók és támogatások	20% jövedéki adó az SSB**-kre (pl. Kolumbia fokozatos 12,5%, 15% és 20% adója); 10–20% jövedéki adó a HFSS termékekre (a standard tápanyagprofil alapján); adómentesség a minimálisan feldolgozott élelmiszerekre (pl. Ausztráliában a feldolgozatlan élelmiszerek mentesülnek az áruk és szolgáltatások adója alól); jövedelemhez kötött támogatások a kiszolgáltatót, alacsony jövedelmű népesség számára, különös tekintettel az egészséges élelmiszerekre.	Az SSB-kre kivetett 20%-os jövedéki adó emelése; kiválasztott ultrafeldolgozott élelmiszer-kategóriákra kivetett 20%-os jövedéki adó; az adóbevételek olyan kezdeményezések támogatására fordítása, amelyek javítják a friss élelmiszerekhez való hozzáférést és megfizethetőségét a kiszolgáltatót, alacsony jövedelmű háztartások és közösségek számára
Élelmiszer-kiskereskedelem és vendéglátás	Kezdeményezések az HFSS termékek korlátozására (standard tápanyagprofilok alapján) az egészségügyi intézményekben (pl. Skóciában); élelmiszer-értékesítési helyeken, főként iskolák környékén; a tápláló élelmiszerek elérhetőségének javítására üzletekben és egészséges élelmiszereket árusító helyeken; kísérletek az egészséges élelmiszerek elhelyezésével kapcsolatban (pl. polc, folyosó vége vagy pénztárgép közelében)	A HFSS termékek és ultrafeldolgozott élelmiszerek szupermarketekben, élelmiszer-kiskereskedelmi és gyorsétterem-láncokban való elérhetőségére vonatkozó korlátozások mérlegelése; a HFSS termékek és ultrafeldolgozott élelmiszerek iskolák környékén található élelmiszer-kiskereskedelmi üzletekben való kötelező tervezési korlátozásait; a minimálisan feldolgozott egészséges élelmiszerek üzletekben és gyorsétterem-láncokban való elérhetőségének javítását célzó kormányzati kezdeményezéseket.

Iskolai étkezési környezet	A HFSS termékek értékesítésének tilalma az iskolai étkezdékben (pl. Chile); az ultrafeldolgozott élelmiszerek arányát korlátozó iskolai étkezési programok (pl. Brazília nemzeti iskolai étkeztetési programja); a HFSS termékek jelölésének tilalma az iskolákban és azok környékén	Az iskolai étkezdékben és automatákban forgalmazott HFSS-termékek és ultrafeldolgozott élelmiszerek mennyiségére vonatkozó korlátozás; az iskolai étkezési programokban szereplő HFSS-termékek és ultrafeldolgozott élelmiszerek mennyiségére vonatkozó korlátozás; az HFSS-termékek és ultrafeldolgozott élelmiszerek iskolák környékén való elérhetőségének csökkentése; az HFSS- és ultrafeldolgozott élelmiszerek iskolákban és azok környékén való forgalmazásának tilalma
Étrend-irányelvek	A Nova ajánlásainak beépítése az ultrafeldolgozott élelmiszer-termékek csökkentésére vonatkozó nemzeti táplálkozási irányelvekbe (pl. Brazília)	A Nova ajánlásainak beépítése az ultrafeldolgozott élelmiszerek csökkentésére vonatkozó nemzeti táplálkozási irányelvekbe; a táplálkozási irányelvek felhasználása a kormányzati intézkedések politikai koherenciájának elérése érdekében
A minimálisan feldolgozott élelmiszerek népszerűsítése	Programok, támogatás és adómentesség friss gyümölcsök és zöldségek esetében; minimálisan feldolgozott élelmiszerek közbeszerzése és közellátása (pl. Brazília nemzeti iskolai étkeztetési programja és Peru közösségi konyhája)	Minimálisan feldolgozott ételek biztosítása és támogatása iskolákban, egyetemeken, kórházakban, katonai létesítményekben és közösségi konyhákban; nemzeti szintű jövedelemátcsoportosítás minimálisan feldolgozott élelmiszerek beszerzésére a kiszolgáltatott népességcsoportok számára; kereskedelmi és közszolgáltatási modellek minimálisan feldolgozott, fogyasztásra kész és melegítésre kész élelmiszerek és ételek elkészítésére és forgalmazására
Ultrafeldolgozott élelmiszergyártók, gyorsétterem- és supermarket-vállalatok	A vállalatok termékeinek és marketing-gyakorlatainak közvetett szabályozása a meglévő élelmiszeripari környezetvédelmi politikák révén; az ultrafeldolgozott élelmiszer-gyártó vállalatok számára biztosított kormányzati marketing adókedvezmény visszavonása (például Ecuadorban); az ultrafeldolgozott élelmiszerek széles választékával rendelkező élelmiszergyártók részvételének korlátozása tudományos és szakértői bizottságokban, tudományos kutatásokban és publikációkban (például az International Union of Nutritional Science összeférhetetlenségi politikája)	Monitorozó rendszer létrehozása az ultrafeldolgozott élelmiszerek vállalati portfóliója minőségének és arányának figyelemmel kísérésére; célzott szabályozás a nagy ultrafeldolgozott élelmiszer-vállalatok termékportfólióira és marketing gyakorlataira vonatkozóan; a piaci méret és koncentráció korlátozása lehetőségének értékelése (pl. trösztellenes törvények és piaci korlátok révén); a tudományos és szakértői bizottságokban, tudományos kutatásokban és publikációkban való részvételre vonatkozó közzétételi és korlátozási kötelezettségek; a vállalati politikai tevékenységek (pl. politikai adományok és lobbizás) figyelemmel kísérésére szolgáló monitorozórendszer létrehozása.

*HFSS (high in fats, sugars, and salt): magas só, zsír és cukor tartalmú

** SSB (sugar-sweetened beverage): cukorral édesített italok

1. táblázat: Szakpolitikai ajánlások az ultrafeldolgozott élelmiszerek fogyasztásának visszaszorítása érdekében



3. ábra: Az ultrafeldolgozott élelmiszeripar globális politikai befolyási hálózata vállalati érdekcsoportokból (Forrás: az eredeti cikk)

Az ábrán a körök mérete arányos a hálózatban szereplő érdekcsoportokkal való kapcsolatok számával. A vonalak a bejelentett tagságokat jelzik. A fehér körök az ultra-feldolgozott élelmiszeripar vállalatait jelölik; a piros körök általános üzleti szövetségeket jelölnek, mint például a *World Economic Forum* és az *American Chambers of Commerce*; a sárga körök márkáépítési és reklámozási szövetsé-

geket jelölnek, amelyek közül a legjelentősebb a *World Federation of Advertisers* és tagjai; a zöld körök vállalati társadalmi felelősségvállalási szervezeteket és több érdekelt felet tömörítő kezdeményezéseket jelölnek, beleértve a *Roundtable on Sustainable Palm Oil*, *Science Based Targets Initiative*, és a *World Business Council on Sustainable Development*; a sötétkék körök az élelmiszer-, ital- és

élelmiszeripari gyártók szövetségeit jelölik, mint például az *International Food & Beverage Alliance*, *International Council of Beverages Associations*, és a *Consumer Brands Association*; a világos lila körök a bébiétel-gyártókat képviselő csecsemő-táplálkozási szövetségeket jelölik, beleértve az *International Special Dietary Foods Industries*-t és annak tagjait; a világoszöld körök az agrár-ipari csoportokat jelölik, beleértve az elsődleges iparágat, valamint a feldolgozó- és alapanyag-ipari szövetségeket, mint például a *International Dairy Foods Association*; a kék körök az ipar által finanszírozott fogyasztói tájékoztatási és tudományos szervezeteket jelölik, mint az *European Food Information Council*, *British Nutrition Foundation*, és az *International Life Sciences Institute*. Ezek a csoportok különböző funkciókat látnak el: a gyártói szövetségek (sötétkék körök) lobbiznak a politikai döntéshozóknál, és partnerségeket és PR-kezdeményezéseket indítanak; a márkaépítési és reklámozási szövetségek (sárga körök) a marketing szabadságát és az önszabályozást szorgalmazzák; az agrár-élelmiszeripari csoportok (világoszöld körök) pedig az alapanyaggyártók nevében lobbiznak. Az árbán nem szerepelnek azok a szubnacionális frontcsoportok, amelyek a helyi közvéleményt képviselik, és gyakran ellenzik a helyi rendeleteket vagy az üdítőitalokra kivetett adókat, mint például az Egyesült Államok különböző joghatóságai.

A szerzők stratégiákat mutatnak be a vállalatok élelmiszer-rendszerben betöltött hatalmának csökkentésére és a globális népegészségügyi válaszlépések mobilizálására. A vállalatok hatalmának csökkentése magában foglalja az ultrafeldolgozott üzleti modell megzavarását és az erőforrások más típusú élelmiszer-gyártók felé történő újraelosztását; az élelmiszer-szakpolitika védelmét a vállalati beavatkozástól; valamint szigorú összeférhetetlenségi biztosítékok bevezetését a politikaalkotásban, a kutatásban és a szakmai gyakorlatban. A globális válaszlépés mozgósítása magában foglalja az ultrafeldolgozott élelmiszerek globális egészségügyi prioritásként való kezelését; hatékony globális és országos szintű érdekvédelmi koalíciók létrehozását; jogi, kutatási és kommunikációs kapacitások létrehozását az érdekvédelem megerősítése és a politikai változások előmozdítása érdekében; valamint az alacsony ultrafeldolgozott élelmiszertartalmú étrendre való igazságos átállás biztosítását. Szükség van egy összehangolt, megfelelő erőforrásokkal rendelkező globális válaszlépésre, amely szembeszáll a vállalati hatalommal, visszaszerzi a közpolitikai teret, és átalakítja az élelmiszer-rendszereket, hogy az egészség, a méltányosság és a fenntarthatóság elsőbbséget élvezzen a vállalati profit felett.

HIVATKOZÁSOK

Baker, P., Slater, S., White, M., Wood, B., Contreras, A., Corvalán, C., Gupta, A., Hofman, K., Kruger, P., Laar, A., Lawrence, M., Mafuyeka, M., Mialon, M., Monteiro, C. A., Nanema, S., Phulkerd, S., Popkin, B. M., Serodio, P., Shats, K., Van Tulleken, C., ... Barquera, S. (2025). Towards unified global action on ultra-processed foods: understanding commercial determinants, countering corporate power, and mobilising a public health response. *Lancet (London, England)*, 406(10520), 2703–2726. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01567-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01567-3)

Monteiro, C. A., Louzada, M. L., Steele-Martinez, E., Cannon, G., Andrade, G. C., Baker, P., Bes-Rastrollo, M., Bonaccio, M., Gearhardt, A. N., Khandpur, N., Kolby, M.,

Levy, R. B., Machado, P. P., Moubarac, J. C., Rezende, L. F. M., Rivera, J. A., Scrinis, G., Srouf, B., Swinburn, B., & Touvier, M. (2025). Ultra-processed foods and human health: the main thesis and the evidence. *Lancet (London, England)*, 406(10520), 2667–2684. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01565-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01565-X)

Scrinis, G., Popkin, B. M., Corvalan, C., Duran, A. C., Nestle, M., Lawrence, M., Baker, P., Monteiro, C. A., Millett, C., Moubarac, J. C., Jaime, P., & Khandpur, N. (2025). Policies to halt and reverse the rise in ultra-processed food production, marketing, and consumption. *Lancet (London, England)*, 406(10520), 2685–2702. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01566-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01566-1)

The Lancet (2025) Ultra-processed foods and human health. Infographics. (2025) <https://www.thelancet.com/infographics-do/ultra-processed-food-2025> (Elérve: 2025. 12. 17.)

INFORMÁCIÓK A SZERZŐRŐL

Vitrai József

Széchenyi István Egyetem Egészség-és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi Menedzsment Tanszék, Győr

Széchenyi István University Faculty of Health and Sport Sciences, Department of Psychology and Healthcare Management, Győr, Hungary

<https://orcid.org/0000-0001-9267-806X>

vitrai.jozsef@gmail.com
