

A táplálkozási zavarok és a táplálkozási krízis lehetséges összefüggései

© TÓTH-MÁRHOFFER Márta
Pannon Egyetem, Veszprém
martimarroff@gmail.com

A táplálkozási zavarok háttérében biológiai, pszichológiai és szociokulturális okokat egyaránt találunk. A szinte már népbetegségként számon tartott elhízás, az egyre több fiatal lányt érintő anorexia nervosa mellett újabb és újabb formák jelennek meg. A kutatások szoros összefüggést találtak a kórképek és a megváltozott életmód, a kulturális hatások közt. Kétségtelen, hogy az elmúlt évtizedekben jelentősen átalakultak táplálkozási szokásaink. A nők munkába állásával a munkahelyi és iskolai közétkeztetés előtérbe került a családban való mindennapos főzéssel szemben. A falvakban jelentősen csökkent a családi növénytermesztés és állattartás, előtérbe kerültek a nagyüzemileg előállított élelmiszerek. A globalizáció hatásai tovább színezték étkezési szokásainkat. Eltűntek a szezonálisan kapható zöldségek, gyümölcsök, a piacok és szupermarketek szinte állandó kínálattal várják a vásárlókat. A korábban nem látott élelmiszerbőség elárasztja és elbizonytalanítja a vásárlókat. A választásban gyakran nem valós biológiai igényeinkre támaszkodunk, hanem a marketing keltette vágyaknak megfelelően vásárolunk. Újabb és újabb akciókkal, vonzó csomagolással csábítják a termelők áruik vásárlására a fogyasztókat, akik sokszor nem a legegészségesebb táplálékokat vásárolják meg ennek hatására. A fogyasztói társadalom embere pedig fogyaszt, akkor is, ha épp nem éhes, aztán pedig fogyaszt, hogy megfeleljen a média közvetítette ideális karcsúságnak.

A különböző vállalatok évről évre többet költenek reklámozásra: a magyar megrendelők 2005-ben több mint 503 Mrd forintot fordítottak erre a célra. Ebből az élelmiszeripar 68,6 Mrd forinttal részesedett, és ezzel listavezető. Olyan szektorokat utasított maga mögé, mint az informatika, a szépségápolás, a pénzügyi piac, a gyógyászat, vagy a háztartási áruk piaca (Berke & Molnár, 2006). A médiában megjelenő marketing kommunikációnak, mint gazdasági megközelítésnek, nyilvánvalóan a profit a fő célja, az egészségmegőrzés csak másodlagos, több esetben mellőzött szempont, pedig nagy tömegek figyelmét lenne képes hatékonyan felhívni az egészségtelen táplálkozás, az elhízás és a mozgásszegény életmód veszélyeire.

Az egészségügy, a nevelés és a tudományos ismeretközlés jelen pillanatban képtelen a marketing cégekkel felvenni a versenyt, mivel alulmarad anyagi forrásaival. De nem csak emiatt veszít: a tudományos ismeretközlés bonyolult, sokszor unalmas nyelvezetével nem versenyezhet a marketing egyszerű közléseivel. Hiába közöl racionális, bizonyítékokon alapuló tényeket, ezek nem találkoznak a vásárlókör szükségleteivel, vágyaival, fantáziáival, hiedelmeivel. Az ismétlődő, szlogenekkel manipuláló reklám ezzel szemben a célcsoport sajátosságaira, az érzelmekre, a tudattalan vágyakra hat szimbolikus elemeket használva (Forgács, 2010).

A sajátos kommunikációs stílussal rendelkező reklámok nem elégednek meg a klasszikus tömegmédiákkal (televízió, újságok, folyóiratok), megjelennek az új típusú médiumokban is, mint az internet és a mobiltelefon, melyek legfőbb fogyasztói

a fiatalok. S ne feledjük, előttük még legalább 50-60 évnyi fogyasztás áll, így ők jelentik a legfőbb célcsoportot.

Az élelmiszerekkel, evéssel kapcsolatos médiaüzenetek öt nagyobb kategóriába sorolhatók: 1. Egyél, fogyassz!; 2. Félj az ételektől!; 3. Az étel el fog fogyni!; 4. Légy sovány!; 5. Nem vagy elég nőies/férfias! (Forgács, 2010) Az üzenetek egyre több ellentmondást, túlzást, patológiás elemet – kettős kötések – tartalmaznak. A bizonytalan személyek érzékenyen reagálnak az ilyen üzenetekre, s táplálkozási zavarokkal válaszolnak. Esszémben két üzenetkategóriát mutatok be részletesebben: „Félj az ételektől!”, „Az étel el fog fogyni!”. A táplálkozási krízist hangsúlyozó közlések kiemelt szerepet játszhatnak az evészavarok etiopatogenezisében, célom ennek az összefüggésnek a megvilágítása, középpontba helyezve az egyik új kórképet, az orthorexia nervosát.

Félj az ételektől!

Az árubőséggel párhuzamosan jelentek meg az élelmiszerekre vonatkozó botrányok. Bizonytalan eredetű romlott húсок, szavatossági hamisítások, paprika-, majd mézhamisítás, rákkeltő guarumi (E412), tiltott méreggel permetezett zöldségek, káros adalékanyagot – melamint – tartalmazó kínai csecsemőtápszerek, fuzáriummal fertőzött gabona stb. (Vö. A magyar..., 2013; Aflatoxin..., 2013.)

2013 januárjában ismeretlen eredetű húskészítményeket foglaltak le, majd semmisítettek meg Budapest mellett. Februárban lóhússal kevert marhahúst találtak Nagy-Britanniában, a hamisítás szinte egész Európára kiterjedő szálakkal rendelkezik. Ugyancsak az év elején patkánymérget tartalmazó lengyel nápolyi került az egyik áruházlánc polcaira, majd rákkeltő gombaméreg – aflatoxin – egészségügyi határértékének kétszeresét találták a tejben hazánkban. Az egyik bútoráruház éttermében szennyezett húsgolyó és csokoládétorta várta a vendégeket. Márciusban pedig növényi zsírokat találtak néhány sajtban, embrionális sejteket gyümölcslevegekben és csokoládében.

Az élelmiszeripari botrányok nem korlátozódnak a közép-európai régióra, ebben is globalizálódott a világ. A külföldi irodalomban a kétséges eredetű ételt találóan UFO-nak (Unidentified Food Objects) hívják (Forgács, 2010). De nem csak ezek a hírek keltenek félelmet. Számos élelmiszeriparban használt adalékanyagról derült ki, hogy egészségre káros, sokszor rákkeltő hatású. Ellentmondásos összefüggéseket találtak különböző betegségek és a tartósítószeres vagy a mesterséges színezékek között. A csomagoláson feltüntetett összetevők felét sem ismerjük, ha egyáltalán el tudjuk olvasni az aprócska betűket. Élénk társadalmi vita zajlik a génmódosított növényeket tartalmazó élelmiszerek, gabonák, zöldségek körül is. Hazánkban is megsemmisítettek 160 hektárnyi kukoricát, a vetés kitarcsázására kényszerültek baranyai gazdák, miután kiderült, hogy a növények génmódosított vetőmagból keltek ki (Génmódosított... 2011).

Az élelmiszerbotrányok képezik a különféle ételfóbiák reális társadalmi hátterét. Megfelelő táptalajt biztosítanak, így a szorongók számára valamennyi étel bizalmatlanságot kelt, csak az önerőből előállított étel lehet biztonságos. Az *orthorexia nervosa* gyorsan terjedő kórkép, melynek középpontjában a *minőség*, a csak „tisztá” ételek fogyasztása a kritikus tényező. Ha a beteg nem talál egészséges(nek tartott) ételt, éhezni is hajlandó, hogy ne kelljen „tisztátalan” ételt magához vennie. Csak az egészséges, a megbízható forrásból származó, a megfelelő módon elkészített étel elfogadható számára. A beteget az étellel

kapcsolatos gondolatok kötik le, merev diétát tart, erős korlátokat követ. Az érintett személy hajlamos a dogmatikus tanok átvételére, sokszor egy „szakértő” vezető követésére (Dudás & Túry, 2008).

A szélsőséges evési-fogyókúrázó attitűdöket – ezzel az elhízás, az anorexia és a bulímia nervosa veszélyét – erősítik azok a marketing eljárások is, melyek tudományosan megalapozatlan evési dogmákat terjesztenek, és melyek tömeges étkezési vagy fogyókúra szekták kialakulásához vezetnek. Az étkezés területén ilyen túlszabályozáshoz vezető dogmák lehetnek:

- Csak bizonyos márkajelzéssel, a szektavezér ajánlásával ellátott („megszentelt”) ételt szabad elfogyasztani. Ha a szektavezér engedi, akkor nem hizlal.
- Bizonyos ételekből akármennyit szabad enni, mások tiltottak.
- Ami a nap bizonyos időszakában hizlal, máskor azért ehető.
- Bizonyos ételleket tilos más ételekkel együtt enni, mert akkor károsak.

A szektásodás során a táplálkozási mód vezéralakját istenítik követői, hozzáértését hangsúlyozzák, tanait cáfolhatatlanul túlértékelik és kritikátlanul követik. A vezér igyekszik a rendelkezésre álló kommunikációs csatornákat birtokolni, az alternatív információkat és forrásokat tervezett és tudatos módon kiszorítani követői figyelmi köréből. Aktívan tartja a kapcsolatot a követőkkel, a facebook-nak és más közösségi oldalaknak köszönhetően napi több tucat „üzenetváltással” erősíti követőit, népszerűsíti elgondolásait. A szekta piaci mozgatói „ételbibliába” foglalják össze a módszer hívei által fogyasztható ételleket. Némelyik zsebre rakható formában is kapható, így a hívő bárhol tájékozódhat arról, hogy a szektavezér engedélyezi-e valamely étel fogyasztását. De üzenet kapható sms-ben, s „személyes” tanácsadás igényelhető interneten keresztül is.

Az étellektől való félelem a funkcionális élelmiszerek és a biotermékek felé fordította a fogyasztókat, mely új fogyasztói szegmens megjelenését hozta létre. A cégek igyekeznek marketingfogásokkal biztosítani a fogyasztót a termékek kedvező élettani hatásairól. Mivel a biotermékek általában drágábbak a nagyüzemileg előállított termékeknél, csak egy szűkebb társadalmi réteg képes megfizetni e termékek fogyasztását. Az ár pedig e területen is megszülte a hamisítók körét, akik egyszerű átcímkézéssel készítik az organikusnak mondott termékeket. Itt is számos tehát a kérdőjel, például mitől bio a bio, s mennyire megbízható a forrás? Csak a teljes transzparencia tenné lehetővé, hogy a vevők és az eladók közti információs aszimmetria csökkenjen, s megbízhatóan tudjuk, a termék honnan származik, s milyen módon készült, s milyen hatással van a szervezetre (Goleman, 2009).

Az étel el fog fogyni!

Miközben a Föld egyik felén hihetetlen bőség uralkodik és a választás zavara okoz stresszt, addig a másik felén az éhezés, a táplálék hiánya okoz krízist. 2009-ben több mint egymilliárd ember éhezett a FAO adatai szerint (Forgács, 2010). Az élelmiszerhiány azokat is túlévésre ösztönzi, akiknek nem lenne okuk félni a hiánytól. Evolúciós örökségünk, hogy ha van mit enni, akkor enni kell, minél többet, hogy tartalékoljunk a szűkös időkre. Mindezzel részben magyarázni lehet a jóléti társadalmakban megjelenő egyre nagyobb mértékű elhízást, valamint a kontrollálhatatlan falásrohamokban megmutatkozó bulímia nervosát.

Az étel várható szűkössége újabb és újabb termesztési technológiák kimunkálására ösztönzi a mezőgazdasági szakembereket. A nagyobb terméshozamot biztosító növényfajták termesztése lesz az előnyös, hogy minél több embernek jusson a táplálékból. E termények viszont sokszor sérülékenyebbek, mivel a tenyésztés közben csökken a fajta genetikai változatossága, így több mesterséges védelemre lesz szüksége a növényeknek. Sokan kongatnak vészharangot konkrét esetekre hivatkozva. Például egyes számítások szerint a banán unokáink számára lehet, hogy ismeretlen gyümölcs lesz. A nagy terméshozamot biztosító fajták sérülékenyebbek a gombás fertőzésekre, s ezek megjelenése az egész banán-flórát veszélybe sodorhatják, mivel jelenleg csak néhány fajta uralja a banán termesztés területét (Unokáink..., 2013).

S itt kapcsolódik a táplálkozási krízis a klímaváltozás kérdésköréhez is. Az emelkedő hőmérséklet, a csapadék hiánya a jelenlegi termőterületek jelentős részét teszi alkalmatlanná a további termelésre. A klímaváltozás következtében csökkenő termőföldterületek kevesebb élelmiszer megtermelésére lesznek alkalmasak, miközben a világ túlnépesedése egyre több területet kívánna a mezőgazdasági termesztésbe bevonni. Mivel ez sok szempontból lehetetlen – vízkészlet hiánya, éghajlati adottságok, csapadékeloszlás egyenetlensége –, a bőtermő fajtákat kell keresnünk az élelem biztosításához. Újabb földterületek bevonása szinte megoldhatatlan, mivel már jelenleg is művelés alatt áll a művelhető területek jelentős része, s tovább gyorsítaná a klímaváltozást az erdők kiirtása révén termőterületekhez jutni.

Egy a Bill Gates Alapítvány által támogatott kutatásban a Nemzetközi Trópusi Mezőgazdasági Központ munkatársai arra a következtetésre jutottak, hogy a világ kakaótermelésének több mint felét adó ghánai kakaóültvények képtelenek lesznek ellátni a keresletet. Ha 2050-re valóban 2,3 Celsius-fokkal emelkedik az átlaghőmérséklet a Földön, a jelenlegi termőterület a felére csökkenhet. Ennek következtében a csokoládé luxuscikké válik (Újra luxuscikké..., 2011).

Vannak becslések, melyek már 2020-ra jelentős (2,3-2,4 °C) emelkedést jósolnak az átlaghőmérsékletben, ha nem csökkentjük az üvegházhatást növelő káros-anyag kibocsátást. Ha a jelenleg fennálló élelmiszer-elosztó rendszerekkel, hálózatokkal számolunk, a Föld élelmiszer-termelése nem lesz elegendő a 2020-ra 7,8 milliárdos emberiség teljes ellátására. Az argentinai alapítású környezetvédelmi szervezet, a Fundación Ecológica Universal amerikai tagozatának (FEU-US) nemrég közzé tett jelentése szerint búzából 14, rizsből 11, kukoricából pedig 9%-os hiány állna elő 2020-ra. Ez a négy kultúrnövény biztosítja az emberiség legalapvetőbb táplálékát. Ez a hiány a becslések szerint 900 millió ember számára az éhínséget jelentené (Sipos, 2011).

A gabonanövények termésének csökkenése az állattenyésztést is érintené, hiszen takarmányként használjuk fel a megtermelt gabonafélék mintegy 35%-át (Sipos, 2011). Mindeközben egyre nagyobb lesz annak a földterületnek az aránya, melyen a bio-üzemanyag gyárak kukoricaigényét elégítik ki a termesztők. S még több termőföld bevonására lesz szükség az agro-üzemanyag előállításba, ha az Európai Unió teljesíteni kívánja a célkitűzését, miszerint 2020-ra a közlekedési üzemanyagok 10 százalékát megújuló energiaforrásokból szeretné előállítani. Afrikában máris jelentősen megnőtt az európai befektetők aránya, akik bio-üzemanyag termesztésre vállalkoztak, s mindez a helyi élelmiszerhiány emelkedésével jár együtt (Éhezéshez..., 2010).

Sokan pont ezzel érvelnek a genetikailag módosított élelmiszerek mellett, hogy túlélési szükségletünk lesz e mesterségesen előállított termények alkalmazása.

Megint mások a banánéhoz hasonló sérülékenység kiiktatását látják lehetségesnek a genetikai élelmiszermódosításokban. Megint mások egyenesen azt kutatják e téren, hogyan lehetne olyan élelmiszereket kreálni, melyek az emberi betegségek gyógyításában vagy megelőzésében játszhatnak szerepet. Ezek a kutatások viszont visszavezetnek bennünket az előző kérdéshez: félni kell-e az ételektől, mennyire megbízhatóak, nem jelentenek-e kockázatot egészségünkre? Több országban ma is megengedett a génmódosított élelmiszerek forgalmazása, s a lakosság a kezdeti ellenállás után lassan megbékélt a jelenséggel. Vagy pusztán a lélektani háritást látjuk? Úgy teszünk, mintha minden rendben lenne: ha egy jelenséget nem észlelünk, akkor az nincsen. A perceptuális háritás, az információfeldolgozás során az újabb ismeretek előtti kognitív zárás szolgálhatja lélektani egyensúlyunk megőrzését is, de akár patológiázhat is (Kruglanski, 2005).

Kockázatészlelés

A különböző fogyasztói csoportok különböző módon fognak az élelmiszerválságra válaszolni, eltérő módon becsülhetik meg annak kockázatát, hogy ez milyen szerepet tölt be egészségük alakulásában. Több kutatás irányult arra, hogy demográfiai szempontból írják le ezeket a csoportokat: nemük, iskolázottságuk, etnikumuk vagy jövedelmük alapján. További kutatásként lélektani szempontokat is figyelembe kell vennünk, pl. mely csoportok rendelkeznek alacsony vagy magas kockázatészleléssel, s ez hogyan hat magatartásukra.

Renn (2000) szerint a kockázat annak lehetősége, hogy az emberi tevékenységek vagy a természeti jelenségek következményei negatív hatással vannak arra, ami az emberek számára értéket jelent, azaz arra, amit az emberek szeretnek. A kockázat a fogyasztó szempontjából azonos a bizonytalanság érzésével és a veszély észlelésével.

A válsághelyzetekben a kockázat fogyasztói észlelése nem mindig arányos a fennálló kockázat valós szintjével. Az objektív kockázat meghatározásával szakértők foglalkoznak, míg a szubjektív kockázat az, amit az egyes emberek megélnak, s ez alapján döntéseket hoznak. Kétségtől nem ismerjük az egyes kockázatok hosszútávú, kumulatív vagy éppen a jövő generációt érintő hatásait, az ezekre vonatkozó észlelés is eltérő lehet.

Eddigi kutatások alapján a baktériumok, a termék manipulálása és a rovarirtó-szer maradványok állnak a lista élén azokat az elemeket tekintve, amelyek a legnagyobb valószínűséggel jelentenek kockázatot az egészségre a fogyasztók szerint. Az elmúlt öt évben növekvő aggodalmak kapcsolódtak az élelmiszermanipuláláshoz és a biotechnológiához is. Etikai kérdéseket vet fel, hogy az élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos félelmek legtöbbször a közvetlen emberi beavatkozásokhoz kötődtek. (Wansink, 2004).

Jelenleg az élelmiszerbiztonsági válsághelyzetek iránti tudatosság elsősorban a médiából származik. A média nemcsak informálni tudja, hanem meg is tudja ijeszteni a nyilvánosságot. A veszélyekről szóló hírek inkább figyelmeztetőek, mint megnyugtatóak, és ritkán használnak statisztikákat, hogy bemutassák a kockázat valós mértékét. Dominánsabb elem a nézettség növelése a szenzáció által, mint a tényleges informálás.

A társadalmi kommunikáció és a média a kockázatok percepcióját felnagyítja, működik az aréna-effektus. A botrány mindig érdekes, ám a következményekről szinte már nem is hallunk. Ráadásul az élelmiszerbiztonsági szervezetek rendszerint

csak fáziskéséssel leplezik le a káros ételeket, utólag derül ki, hogy fogyasztásra alkalmatlan ételek kerülhettek az asztalra, s azok milyen valós következményekkel járhatnak. Így a súlyos helyzetet a fogyasztó még súlyosabbnak érzékeli. Az élelmiszerbotránnyokra a fogyasztók egy része percepcióos háritással, mások a tanult tehetetlenséggel reagálnak. Wansink négy típusba sorolja a fogyasztókat a kockázatészlelés és a veszélytől való irtózás alapján: felelősségteljesek, konzervatívok, aggódók, „vészmadarak” (Wansink, 2004).

Ha jobban megismerjük a fogyasztói kockázatészlelést, s árnyaltabban le tudjuk írni ennek hatását a fogyasztói magatartásra, jobb stratégiákat tudunk kidolgozni e csoportok megszólítására. A kockázatok becslése fontos a táplálkozási zavarok megértésében is. Tudjuk, hogy mind az elhízás, mind az anorexia, mind az orthorexia nervosa esetében a kognitív feldolgozás erősen torzított az étkezéssel kapcsolatban, ennek további kutatása jobb lehetőségeket biztosít a prevenció és a terápiás beavatkozások tervezésében.

Fontos volna növelni a vásárlói tudatosságot. A mai élelmiszerfogyasztás megfelel a globalizált élelmiszerpolitikának. Nem gondolunk például arra, hogy a megvásárolt termékben benne van a szállítás ára. A szállítás földünk szennyezettségét is növeli. Egy ausztrál bor európai asztalra kerülése minimum 9,4 kg kőolaj felhasználásába és 29,3 kg szén-dioxin kibocsátásába kerül (Ongaro, 2011), mely mind hozzájárul környezetünk változásához. Ennek felismerésével létrejöttek az úgynevezett nulla-kilométeres termékek, sőt éttermek is. Ezek lényege, hogy csak olyan élelmiszer alapanyagokat használnak fel, melyeket 100 km-es körzeten belül termeltek meg, így növelve az élelmiszerek eredetének, minőségének megbízhatóságát, minimalizálva a távolságot a termelők és a fogyasztók közt. Ez azzal a jótékony hatással is jár – és ezt a fogyasztó is érzi –, hogy áraikat 20-30%-kal alacsonyabban tudják tartani.

A transzparencia növelése, vagyis a termékekről szóló nagyobb és jobb informálás csak akkor érhet el hatást, ha a vevők igénye is találkozik ezzel, vagyis nő az ökológiai intelligenciánk a jövőnk érdekében. Prevenciósz szempontként fontos elem lehet az iskolai média és fogyasztói tudatosságra nevelés, valamint a helyes életmód és táplálkozási szokások kialakítása kora gyermekkortól fogva.

Irodalomjegyzék

Aflatoxin a magyar tejben is Magyar Hírlap2013. március 04. hétfő. MTI.

<http://www.magyarhirlap.hu/aflatoxin-a-magyar-tejben> [2013.03.06.]

BERKE Szilárd, & MOLNÁR Eszter (2006): Reklámstratégia a funkcionális élelmiszerek piacán.

Élelmiszer, Táplálkozás és Marketing, 3 (1), 19-30.

DUDÁS Kata, & TÚRY Ferenc (2008): Orthorexia nervosa: az egészségesétel-függőség mint a legújabb evészavarok egyike. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9 (2), 125-137.

Éhezéshez vezet Afrikában az európai zöld üzemanyag. Origo 2010.08.30. MTI.

<http://www.origo.hu/idojaras/20100830-biouzemanyag-karos-hatasok-ehezest-okoz-afrikaban-az-europai-zold.html> [a megtekintés ideje: 2013. 03. 06.]

FORGÁCS Attila (2010): Médiatünetek és evészavarok. *Magyar Tudomány*, (11), 1300-1305.

Fürediné Kovács Annamária (2008): A fogyasztók egészségügyi kockázatészlelése és kockázatredukciós magatartásának vizsgálata Szent István Egyetem Gazdaság- És Társadalomtudományi Kar Marketing Intézet Doktori (Phd) értekezés Gödöllő

Génmódosított kukoricát vetettek Baranyában. Index 2011. július 8. MTI.

http://index.hu/gazdasag/magyar/2011/07/08/genmodositott_buzat_vetettek_baranyaban/ [2012.06.21.]

- GOLEMAN, Daniel (2009): *Zöld út a jövőbe A tudatos vásárlás mindent megváltoztathat.* Budapest: Nyitott Könyvműhely.
- KRUGLANSKI, Arie (2005): *A zárt gondolkodás pszichológiája.* Budapest: Osiris.
- A magyar határt karcolja a lóhús-botrány. HVG 2013. február 21., csütörtök, MTI.
http://hvg.hu/vilag/20130221_Lohus_ausztria [2013.03.06.]
- ONGARO, Philippo dr. (2011): *Úgy egyél, hogy jól legyél!* Budapest: HVG Kiadó Zrt.
- RENN, Ortwin (2000): *Risiken und ihre Rolle in der Gesellschaft.*
http://ec.europa.eu/food/risk/session1_1_de.pdf [2013.03.13.]
- SIPOS Géza (2011): *Éhínséget okoz és étlapot cserél a klímaváltozás.*
<http://www.origo.hu/idojaras/20110118-elelmiszer-ehezes-felmelegedes-etlapot-cserel-es-ehinseget-okoz-a.html> [2013.03.13.]
- TÚRY Ferenc, & SZABÓ Pál (2000): *A táplálkozási magatartás zavarai.* Budapest: Medicina.
- Újra luxuscikké válhat a csokoládé a klímaváltozás miatt, 2011. december 27.
http://www.medicalonline.hu/taplalkozas/cikk/ujra_luxuscikke_valhat_a_csokolade_a_klimavaltozas_miatt [2013.03.06.]
- Unokáink már nem ehetnek banánt Bors 2013.02.24. 2. old.
http://www.borsonline.hu/20130224_unokaink_mar_nem_ehetnek_banant [2013.03.13.]
- WANSINK, Brian (2004): Consumer Reactions to Food Safety Crises *Advances in Food and Nutrition. Research*, 48, 103-150.