

Mi az a mentes táplálkozás, mely allergéneket kerüljük egyre többen itthon, és hogyan lehet megoldani mindezt egészségkárosodás nélkül a hétköznapi életben? A Csak a Mentés alapítói és szakértői a hazai helyzetről és személyes érintettségükről nyilatkoznak.

Mentesen táplálkozni elsősorban nem divat, hanem egészségügyi kihívás – bár tény, hogy nem könnyű eligazodni a ránk zúduló információ áradatában. A kutatások és a vizsgálati módszerek fejlődése magával hozta azt, hogy egyre több ételallergiát és -érzékenységet már be lehet azonosítani. A hazai TOP10, leggyakoribb ételérzékenység között dobogós helyen áll a tejtermék és a glutén.

Kovács Nikolett, a legeredményesebb magyar női motorversenyző fizikai teljesítményét az akkor még fel nem ismert ételérzékenysége jelentősen visszavetette. „5 éve diagnosztizáltak nálam a glutén- és tejfehérje érzékenységet, amióta ennek tudatában vagyok és ehhez mértén táplálkozom, minőségi javulás állt be az egész szervezetem egyensúlyában, komfortérzetében és teljesítőképességében. Immunrendszerem megerősödött, állóképességem látványosan javult.”

Az érintetteknek komoly nehézséget és pánikot jelent elindulni ezen az úton. Van, akinek egész életére szól a változás, van, akinek „csak” egy hosszabb időszakot jelent az életéből. Egy biztos: mindenki bizonytalan az elején, és óriási kérdőjel, hogy mit egyen, és hol talál ehhez megbízható receptet, terméket, márkát.

Személyes és szakmai elhivatottság hívta életre az **ételérzékenyek, -allergiások és egészségügyi okokból speciális diétát tartók**

élhető mindennapjaiért a

Csak a Mentés szervezetet

. A kezdeményezést 2017-ben alapította meg Herczeg Andrea, aki akkor már 5 éve dolgozott a mentes élelmiszerek világában, és Köves Zoltán, aki Budapest egyik legnépszerűbb glutén-, cukor- és laktózmentes cukrászdájának, a NoGlu-nak a vezetője 2011 óta. Mindketten jól ismerik a mentes világban felmerülő tévhiteket, problémákat, és a konkrét fogyasztói igényeket.

„Az egészséges táplálkozás a szívügyünk - foglalja össze Andrea. - Hiszünk abban, hogy jobba tehetjük az emberek életét, és segíteni tudunk minden ételérzékenység és táplálkozási irányzat esetén. A Csak a Mentés közösség azért jött létre, és 8 szakmai partnerünkkel minden egyes nap azért dolgozunk, hogy valóban hiteles információkat el tudjunk juttatni az érintettekhez. Hogy ne a lemondás, hanem a lehetőségek és a választható megoldások legyenek szem előtt egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb életminőséghez. Jómagam reflux miatt kezdtem megreformálni a táplálkozásomat, jelenleg a gluténmentes és mediterrán étrend előnyeit tesztelem.”

„Mindent felkutattunk és megmutattunk – fűzi hozzá Köves Zoltán, a szervezet másik alapítója -, ami **glutén,- laktóz,- tej,- tojás,-cukormentes, paleo, vegetáriánus és vegán**, legyen szó konyhai alapanyagokról, készételekről, nassolnivalókról, vagy éppen ökoháztartási szerekről és natúrkozmetikumokról. Egészségmegőrzés céljából egyébként - kipróbálva több irányzatot is - a vegetáriánus étrend mellett köteleztem el magam.

A tiszta, minőségi élelmiszerekre valamint a szezonális zöldség- és gyümölcsfogyasztásra helyezem a hangsúlyt akkor is, ha nincs időm főzni, csak rendelni. Ugyanezt tartom fontosnak a Csak a Mentés kapcsán, a közösségünk megismerheti és rendezvényeinken végigkóstolhatja a jól bevált, legújabb tiszta és mentes alapanyagokat, termékeket is. Elkötelezettségünk kimeríthetetlen, nem sajnáljuk a fáradságot arra, hogy csak a leghitelesebb szakértői partnerek és valóban mentes, szigorúan ellenőrzött termékek legyenek a közösségünk szeme előtt.”

Jogosan adódhat a kérdés: mit nevezünk “mentesnek”?

„Minden olyan terméket, alapanyagot - folytatja Andrea -, ami valamilyen allergén anyagtól mentes. A 2014. december 13-án hatályba lépett, a fogyasztók ételmisszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról szóló 1169/2011/EU-rendelet előírja, hogy valamennyi ételmisszeripari szereplőnek, köztük az éttermeknek is tájékoztatni kell a fogyasztóit az ételekben előforduló ételmisszer allergiát, vagy intoleranciát okozó allergén összetevőkről – ám a tapasztalatok szerint a gyakorlat azt mutatja, hogy ebben a mai napig vannak komoly hiányosságok.”

A hivatalos, 14 allergént részletező [listát itt találja](#) .

„Minden mentes pedig az az ételmisszer- részletezi Zoltán -, ami egyáltalán nem tartalmaz allergén anyagokat és ezáltal nem okozhat a szervezetünk számára semmilyen külső vagy belső allergiás tünetet. Aki most csöppen ebbe a világba, és szeretné az egészségét nem veszélyeztető ételekkel, receptekkel és praktikákkal felvértezni az új időszámításra, egy igazi labirintusban érezheti magát. Én is így voltam ezzel korábban. Számtalan tévhit, felszínes információ, tanácsok, megmondóemberek, reklámok közül kell kiszűrnie azt, amiben tényleg bízhat. Ebben a félreértelmezhető információ- és termékáradatban kíván hidat nyújtani Magyarország legnagyobb mentes szakmai közössége, a Csak a Mentés 8 szakértő partnerének tudásával és tapasztalatával együtt.”

„Szakmai partnereinkkel aktív csapatmunkát folytatunk, véleményeznek, zsűriznek, szűrnék mindent – folytatja Andrea. – Mindannyiunk számára kiemelten fontos, hogy a közösségünkhöz már csak a valóban hiteles és megfelelő alternatívák jussanak el.”

A Csak a Mentés 9 fős szakértői csapata:

Hevesi Tamás – zenész, az Arany Lira Díj, Pro Urbe díj, Prima díj, többszörös platina és aranylemez díjak tulajdonosa. I-es típusú cukorbeteg, így kötelességének érzi, hogy segítse a tájékoztatást, és felhívja nemcsak a beteg, de az egészséges emberek figyelmét is a cukorbetegsége, annak következményeire, esetleges szövődményeire. 30 éve vegetáriánus, emellett aktívan sportol, focizik és kerékpározik, a Magyar Cukorbeteg Futsalválogatott edzője is. Azt vallja, hogy odafigyeléssel, felelősségteljes ételvitellel a cukorbetegség állandó kontroll alatt vannak, és sokkal egészségesebben élnek másoknál. Mai napig az egyik legtöbbet koncertező aktív énekes, így mindig jó formában kell lennie, mely számára természetes.

Huszár Zsuzsa – **Étrendező, vegán és cukormentes diabetikai tanácsadó.** Mikrobiom specialista, a szervezet egyensúlyának visszarendezésére helyezi a hangsúlyt, amivel az autoimmun és a civilizációs betegségek kezelhetőek. A Wand Company társalapítója, funkcionális termékek fejlesztője.

Kiss Mona - speciális gasztroblogger, táplálkozási tanácsadó. A Mona konyhája blog szerzője, 3 szakácskönyve jelent már meg. II-es típusú cukorbetegségéhez és gluténérzékenységéhez tej-, mogyoró- és további allergiák, pajzsmirigy alulműködés is társult, ehhez igazodva egyéni étrendet folytat. Számptalan glutén-, tej-, cukor-, tojás-, szója-, mogyorómentes receptet fejleszt blogjára, főzőiskolájába és a Tündértanya nevű pékségének kínálatába. 2 kisgyermek édesanyja.

Kovács Nikolett - A legeredményesebb magyar női motorversenyző, 5 éve glutén- és tejfehérje érzékeny. Az akkor még fel nem ismert ételérzékenységek jelentős hatást gyakoroltak fizikai teljesítményére. Az életmódváltás után 4 hónap alatt 10 kg olvadt le róla, tömegének közel 20%-a. Azóta asztmája is enyhült. Sportolóként és díjnyertes újságíróként, fotósként számos alkalommal utazik, így bőven van tapasztalata, hogy milyen kihívásokkal kell

szembenéznie annak, aki valamilyen speciális étrendet követ, és hogyan vértézze fel magát, hogy tápláló és egészséges ételekhez jusson.

Kutasi Kelly - funkcionális edző, táplálkozási tanácsadó, a Just Clear Fitbalance Award nyertese, 2018 életmódtanácsadója, a Bio&Life magazin főszerkesztője.

14 éves korától küzd az irritábilis bélszindrómával, 28 éves kora óta autoimmun beteg. Súlyosan allergiás a búza-, a glutén-, a tej-, és a mesterséges színezéket, tartósítószeret tartalmazó ételekre. Ezek a személyes okok vezették el többek között az első hazai, legszélesebb egészségtudatos alternatívákat kínáló BioWorld by KELLYS biobolt megalapításáig. 4 éves korában kezdett sportolni, 19 évesen hagyta abba az élsportokat. Sportmúltját és -szeretetét saját edzőtermeiben csoportos és személyi edzéseket tartva viszi tovább. Egy ideje vegán táplálkozást folytat, azonban gyakran húsevőknek ad étkezési tanácsot - és elfogadó vegánként nem érvel a húsevés ellen. Elhivatottan segíti az érdeklődőket az életmódváltásban és az örömteli mozgásra tanítja őket. Számos helyen oktatja ennek elméletét és gyakorlatát is.

Posta Reni – fogyókúrás tanácsadó, paleo gasztroblogger. Cukor-, glutén- és tejmentes receptek és étrendek fejlesztője, fogyókúrás- és életmódblogger, mentes szakácskönyvek és cikkek szerzője. Eddig 7 toplistavezető mentes szakácskönyvet írt, több mint 1.100 saját receptet fejlesztett ki. Több ezer embernek segített lefogyni eredményesen és tartósan [postareni@FOGYÓKÚRA](https://www.postareni.com)

módszerével, melyhez saját túlsúlya elleni sikeres küzdelme vezette el. A cukor iránti sóvárgás leküzdése missziója, szívügye. 2009-ben mindössze 3 hónap alatt jött helyre az inzulinrezisztenciából és ezalatt leadott kb. 20 kilót a paleo táplálkozással. Azóta is így étkezik, rendszeres laborletei kifogástalanok. Házhoz szállító cégek és éttermek mentes menüválasztékát dolgozta ki, konyhai személyzeteket tanított be. Érzelmi evő és gasztrohedonista.

Steiner Kristóf – vegán életmód és táplálkozási tanácsadó, hivatásos foodie, világutazó gasztroblogger, három növényi alapú receptgyűjtemény bestseller szerzője. A háta mögött tudhat egy 7 évig tartó evészavart is, melyből a vegánizmus segítségével került egyensúlyba. Sosem érezte jobban magát, mint most. Főleg az indiai, a libanoni, a pakisztáni, az izraeli, és az egyiptomi konyha

inspirálja. Vegán hedonistának is nevezi magát, receptjeit szenvedélyes szakácsoknak, kezdő konyhatündéreknek, vegánoknak, kísérletező kedvű nemvegánoknak egyaránt ajánlja.

Varga István – nyers vegán séf. 25 év szakmai tapasztalattal rendelkezik, számos hazai éttermet, cukrászdát tanított be a speciális receptekre és a konyhatechnológiára. Éveken át Magyarország legnagyobb nyersételes konyháját vezette. Glutén- és laktózmentes nyers vegán főzőiskolát, rendezvényeket, nyaralásokat, gourmet vacsorákat tart országszerte és külföldön. 17 éve növényi táplálkozást folytat. Számára kiemelten fontos, hogy a tápláló, enzimdús ételeit szeretettel készítse.

Virágh Barbara – többféle reform irányzat táplálkozási tanácsadója, a The Choice oldal vezetője, pszichológus hallgató. Vendégeit elsősorban életmódváltás, ételallergiák, inzulinrezisztencia és fogyás területén segíti - legyen szó akár vegetáriánus, paleo vagy klasszikus étrendről. Fő érdeklődési területe az elhízás és a különböző evészavarok pszichés háttere.